

ОТЗЫВ

руководителя на выпускную квалификационную работу студентки 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Мясниковой Кристины Андреевны

«Совершенствование базовых технических элементов теннисистов 6-7 лет посредством соревновательного и игрового метода»

Мясникова Кристина Андреевна успешно обучается в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении с 2012 года. В процессе написания выпускной квалификационной работы в течение 4 лет обучения Кристина Андреевна проявляла инициативу, предлагала свои идеи и с высокой активностью их реализовывала. Обоснованные и описанные результаты исследований вылились в выпускную квалификационную работу, состоящую из трех традиционных глав.

Первая глава выпускной квалификационной работы посвящена особенностям этапа начальной подготовки в большом теннисе и затрагивает такие вопросы как техника и тактика игры в теннис, особенности физического развития теннисистов, педагогическое мастерство тренера и методика обучения в большом теннисе.

Вторая глава описывает организацию исследования и применявшиеся для исследования методы.

В третьей главе Кристина Андреевна представила анализ технической подготовки теннисистов 6-7 лет и установила последовательность обучения базовым техническим элементам в группах начальной подготовки. На основании полученных данных автором разработан комплекс упражнений и заданий, с использованием соревновательного и игрового метода, который позволил повысить эффективность обучения базовым техническим элементам игры в большой теннис. Эффективность разработанного комплекса выявлена на основании статистической обработки результатов исследований и отражена в соответствующих таблицах и рисунках. Завершает работу заключение. Список литературы представлен 100 источниками.

Выпускная квалификационная работа студентки 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Мясниковой Кристины Андреевны на тему «Совершенствование базовых технических элементов теннисистов 6-7 лет посредством соревновательного и игрового метода» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает высокой оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры
теории и методики



Ю.А. Тимошенко

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

www.antiplagiat.ru — Янд... x Краткий отчет - Антиплаг... x Вывод отчета на печать - ... x +

www.antiplagiat.ru/My/Report/Print/11?short=true

Материальные ценно... деканат

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 22.06.2016 06:04:53
 пользователь: zay.tv@mail.ru / ID: 3444902
 отчет предоставлен сервисом: «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 11
 Имя исходного файла: диплом Мясникова.docx
 Размер текста: 212 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 120981
 Слов в тексте: 15210
 Число предложений: 887

Информация об отчете

Дата: Отчет от 22.06.2016 06:04:53 - Последний готовый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 81.74%
 Заимствования: 18.26%
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 81.74%
 Заимствования: 18.26%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
2.8%	[1] Характеристика игры в теннис	http://lektii.org	11.05.2016	Модуль поиска Интернет
2.8%	[2] Характеристика игры в теннис — Мегаобучалка	http://megaobuchalka.ru	22.03.2016	Модуль поиска Интернет
2.79%	[3] ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет

EN
 10:05
 22.06.2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

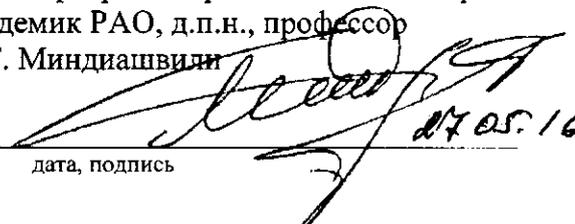
МЯСНИКОВА КРИСТИНА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

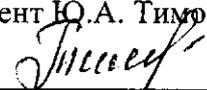
Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ
ЭЛЕМЕНТОВ ТЕННИСИСТОВ 6-7 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ИГРОВОГО МЕТОДА**

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили

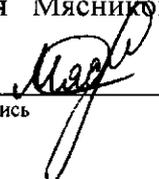

27.05.16
дата, подпись

Руководитель:
к.п.н., доцент Ю.А. Тимошенко


25.06.16
дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Мясникова К.А.


20.05.16
дата, подпись

Оценка отлично
прописью

Красноярск
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ	5
1.1 Характеристика тенниса как вида спорта.....	6
1.2 Техника и тактика игры в теннис.....	15
1.3 Особенности физического развитие теннисистов.....	22
1.4 Педагогическое мастерство тренера.....	25
1.5 Методика обучения игры в теннис.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	39
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	42
2.1 Организация исследования.....	42
2.2 Методы исследования.....	43
ГЛАВА 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ	46
3.1 Техническая подготовка теннисистов групп начальной подготовки.....	46
3.2 Содержания тренировочных занятий групп начальной подготовки в большом теннисе.....	51
3.3 Повышение уровня владения техническими элементами посредством соревновательного и игрового метода.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: рост спортивных результатов в любом виде спорта зависит от эффективности системы многолетней подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки, состоящий из нескольких этапов, определяющими уровень спортивного совершенствования.

На этапе начальной спортивной подготовки в большом теннисе главной задачей является обучение базовым элементам техники и тактики игры, как основы будущих достижений. Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки должна строиться с учетом закономерностей формирования организма ребенка, а также с учетом его возрастных интересов. Известно, что основным видом деятельности в старшем дошкольном возрасте является игра, а также начинает проявляться соперничество между собой: кто быстрее, сильнее и т.д. Поэтому тема «Совершенствование базовых технических элементов теннисистов 6-7 лет посредством соревновательного и игрового метода» является актуальной.

Объект исследования: тренировочный процесс в большом теннисе.

Предмет исследования: обучение базовым техническим элементам в большом теннисе игроков 6-7 лет.

Цель: совершенствование методики обучения теннисистов 6-7 лет базовым элементам игры посредством соревновательного и игрового метода.

Задачи:

- Провести анализ научно-методической литературы и выявить особенности начальной подготовки в большом теннисе.
- Установить последовательность обучения базовым техническим элементам в группах начальной подготовки.
- Разработать комплекс упражнений и заданий, с использованием соревновательного и игрового метода, который позволит повысить эффективность обучения базовым техническим элементам игры в большой теннис.
- Определить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Гипотеза: мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс теннисистов 6-7 лет игрового и соревновательного метода позволит повысить эффективность обучения базовым техническим элементам.

Научная новизна: экспериментальным путем обоснована эффективность использования игрового и соревновательного метода в тренировочном процессе теннисистов 6-7 лет, доказана эффективность его использования в совершенствовании базовых технических элементов.

Практическая значимость работы заключается в разработке комплекса упражнений и заданий, применяемых соревновательным и игровым методом, применение которого позволяет более эффективно и в короткие сроки обучить детей базовым техническим элементам.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

По теме «Совершенствование базовых технических элементов теннисистов 6-7 лет посредством соревновательного и игрового метода» нами было набрано 100 литературных источников. Исследованные нами источники мы разделили на 5 вопросов. Освещение вопросов в проанализированной нами литературе было не равномерным. Наибольшее количество литературных источников было собрано по вопросу «Техника и тактика игры в теннис» - 31 литературный источник. По вопросу «Особенности физического развития теннисистов» нами было собрано и проанализировано 25 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Методика обучения игры в теннис» - 21 литературный источник. По вопросу «Характеристика тенниса как вид спорта» нами было собрано и проанализировано 19 литературных источников, меньшее количество литературных источников было собрано и проанализировано 18 литературных источников (рис. 1).

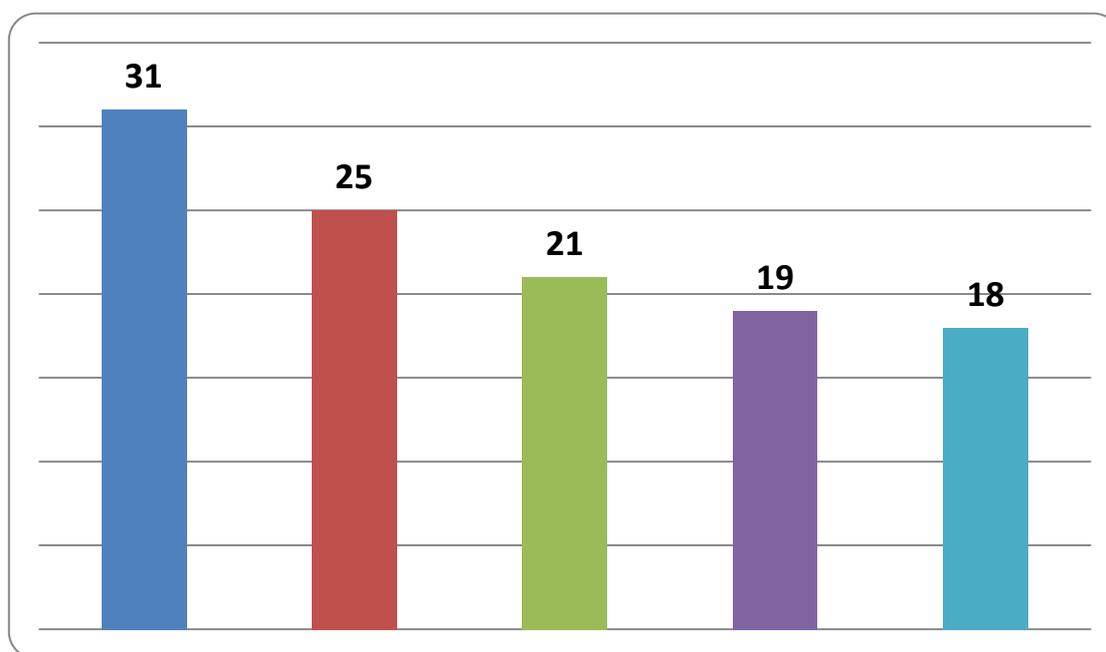


Рис.1. Распространение литературных источников по теме «Особенности этапа начальной подготовки в большом теннисе»

1.1. Характеристика тенниса как вид спорта

Теннис – индивидуальный вид спорта, в котором играешь один на один с противником. Поэтому легко найти соперника сообразно своим силам. Один на один, да и еще с мячом – значит, ты все время в движении. Если соперник равен тебе по силе, значит, уже возникает интрига, интерес, борьба.

А самое главное, в теннисе много тактических комбинаций (что ценно для людей, умеющих думать), психологии, стрессовых ситуаций, и поскольку все это происходит в довольно быстрой игре, то полное переключение коры головного мозга гарантировано. И получается, что теннис дает тебе передышку от повседневных забот. И плюс – он доступен в любом возрасте. Есть примеры, когда соревнования проводились в возрастной группе старше девяноста лет [11].

Здесь все происходит с детской наивностью, но все по-настоящему.

Мы считаем, что в каждом ребенке заложено что-то свое, индивидуальное, что должно развиваться и укрепляться в увлекательных творческих занятиях и упорном труде в сочетании с девизом «Старший учит младшего» [6].

У многих народов в далекие времена существовали игры с маленьким мячом, который с помощью ладони или различных специальных предметов перекидывался через подобие сетки.

Дань уважения к таким игрокам отдавалась в Древнем Египте и Карфагене, Китае и Японии, в странах Юго-Восточной Азии, в государстве древних ацтеков, некогда населявших территорию современной Центральной Америки, а античной Греции [27;38].

Правила Уингфилда заключалось в том, что очки набирать мог только игрок, производивший подачи. Новинкой его правил стало введение для победы в сете трехочкового перевеса одного из соперников. Новые правила стали объектом критики: Уингфилда упрекали в том, что он просто изменил известную игру «rocket» [22].

Так, с 1874 года начался новый отсчет времени для игры с мячом, уходящий корнями в далекое прошлое, когда «мяч» отбивали сначала ладонью руки, затем – надетой на руку перчаткой. Первое созвучное слово «tennez» появляется в литературе в конце XIV века, а к XVI слово «tennis» входит в обиход. Появление первых ракеток со струнами относится к началу XVI века. «Поле боя» со временем также потерпело значительные изменения как по форме, так и в размерах. В настоящее время теннисный

корт (court) – представляет собой прямоугольную площадку, разделенную посередине сеткой (net) «Неудобные» цифры размеров корта – результат перевода английских футов и метрическую систему мер. Рекомендуемые размеры ограждения корта – 36-40 м и 18-20 м, высота его торцов – 3 м, по бокам – 1-3 м. Линии разметки являются частью игровой площадки, их ширина одинакова – 5 см [38].

Покрытия кортов бывают разных видов. Наиболее распространенными в настоящее время так называемые «жесткие» или «хард»-корты, как правило, на бетонной основе с синтетическим покрытием, создающие быстрый отскок мяча, и «мягкие», «медленные», - обычно грунтовые корты. Нельзя не отметить знаменитые травяные корты. Они относятся к кортам обычным отскоком мяча, но и широкому распространению препятствуют очень сложная и дорогая технология подготовки и содержания кортов [27].

21 мая 1881 года небольшая группа членов теннисного клуба встретила в отеле на пятой авеню в Нью-Йорке, чтобы определить состав руководящей группы Ассоциации лаун-тенниса США. Новая организация поставила своей целью выработать стандартные правила игры и правила, по которым должны проводиться соревнования, пропагандировать и развивать этот вид спорта. С 1975 года она стала называться Ассоциацией тенниса Соединенных Штатов (ЮСТА).

Первый национальный чемпионат США среди мужчин был организован на травяных кортах клуба «Казино» в городе Ньюпорте в августе 1881 года. Право выставить своих участников имели только те клубы, которые к тому времени успели вступить в недавно созданную ассоциацию. С того времени Ньюпорт более четверти века считался главным теннисным центром страны.

В 80-е годы прошлого века этот курортный городок на Род Айленде был одним из самых модных в США. Состоятельные люди приезжали сюда на лето развлекаться – тансинги, концерты, прогулки на яхтах и наблюдения за различными спортивными состязаниями заполняли их досуг. Многие обзаводились здесь коттеджами, насчитывавшими до... сотни комнат. По существу, «Казино» было закрытым мужским клубом – приземистые кирпичное здание староанглийского стиля, увенчанное невысокой башней с квадратом циферблата больших часов. Окружение турнира было изысканно-элегантным, однако богатые зрители по-настоящему не были теннисными

болельщиками. Нередко во время розыгрыша мяча игроки слышали смех и громкие голоса обитателей первого ряда. Так что расставание с «Казино» в 1915 году не было для теннисистов огорчительным.

Сейчас, правда, в Ньюпорте на тех же самых травяных кортах проводятся крупные турниры серии «Гран-при». «Казино» перестало быть мужским клубом – теперь это международный теннисный Зал славы[70].

Взаимоотношения олимпийского движения и профессионального спорта прошли через ряд этапов исторического развития. Целью работы явился анализ этих отношений на примере тенниса.

Под профессиональным теннисом мы понимаем исторически сложившуюся систему соревнований, предоставляющих игрокам возможность получить очки в профессиональном рейтинге, а также призовые деньги. В эту систему входят профессиональные игроки, их тренеры и агенты, турниры и их организаторы, профессиональные туры и международные руководящие теннисные организации (Международная федерация тенниса (ИТФ), Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТП), Женская теннисная ассоциация (ВТА Тур), Европейская теннисная ассоциация (ЕТА)), соответствующие подразделения национальных теннисных федераций, маркетинговые фирмы (ISL, Octagon, IMG и др.).

Следует отметить, что общее число мужчин, имеющих профессиональный рейтинг, - 1600, женщин – 1500. Первые 120 теннисистов и 100 теннисисток имеют годовой доход свыше 100 тыс. долларов США.

Историю взаимоотношений тенниса с олимпийским движением можно разделить на три этапа.

Первый этап (1896–1924 гг.). Теннис вошел в программу первых Олимпийских игр современности в Афинах в 1896 г. Тогда в соревнованиях принимали участие только мужчины. В последующих Олимпийских играх, вплоть до 1924 г., олимпийская программа включала соревнования в мужских и женских одиночных и парных разрядах.

Второй этап (1928–1984 гг.). В результате разногласий между руководством МОК и Международной федерации лаун-тенниса (создана 1 марта 1913 г.) теннис был исключен из программы Олимпийских игры 1928 г. Основным был вопрос о критериях

допуска к Олимпийским играм, а также о различиях в подходах к техническим требованиям проведения олимпийских соревнований.

Третий этап (с 1984 г. по настоящее время). Возвращение тенниса в олимпийскую семью связано с деятельностью двух выдающихся спортивных политиков и администраторов: президента МОК Хуана Антонио Самаранча и президент ИТФ Филиппа Шатрие. В результате возобновившегося диалога между ними теннис был включен в программу XXIII Олимпийских игр в Сеуле в 1988 г. теннис занял место в основной программе игр. Возвращение тенниса в олимпийскую программу стало возможным благодаря изменениям в политике МОК по отношению к критериям допуска. МОК признал де-факто сложившуюся ситуацию, по которой спортсмен, если он претендует на высокие достижения, должен посвящать все свои силы и время тренировкам и выступлениям в соревнованиях [21].

В России теннис культивируется с конца 70-х гг. XIX в.

Первые соревнования по теннису в России состоялись в начале XX в. В 1901 г. был разыгран чемпионат Москвы, в 1903 г. – чемпионат Санкт-Петербурга. В 1907 г. в Санкт-Петербурге состоялся первый чемпиона России по теннису. В одиночном разряде победил Григорий Брей (Петербург), в парном разряде – москвичи, братья Роберт и Рудольф Вентцель. Первый чемпионат России среди женщин был проведен в 1909 г., его выиграла Елена Гиршфельд (Петербург). 24 февраля 1911 г. в «Спортинг Паласе» (Петербург) состоялось первое в России соревнование по теннису в закрытом помещении.

В январе 1924 г. в журнале игр и праздников опытно-показательной площадки Всеобуча (ОППВ – будущий ЦДКА) состоялась дискуссия о пригодности для пролетарского спорта лаун-тенниса, о которой после было подробно написано в газете «Красный спорт». В этой дискуссии с докладом «Лаун-теннис с биологической точки зрения» выступил руководитель научного отдела Главное военной школы физического образования трудящихся профессор В. В. Гориневский. Убежденный сторонник развития массового спорта в стране, Гориневский выступал в печати, на конференциях и совещаниях в пользу культивирования футбола, тенниса, борьбы и бокса среди взрослых и подростков. В 1922 г. Гориневский на страницах журнала «Физическая культура» впервые в отечественной истории опубликовал серии статей по научным

основам спортивной тренировки, ввел в спорте многосторонние исследования и установил принцип совместной работы врача, спортивного педагога и ученого.

С точки зрения В. В. Гориневского, теннис – идеал гармонического развития. Несмотря на активное возражение многочисленных оппонентов, которые указывали на «отсутствие в теннисе коллективного начала и чувства товарищества», в середине 20-х в Москве создается комплекс теннисных площадок для игры в теннис на площади Коммуны. В 1928 г. был открыт комплекс для тенниса на стадионе «Динамо» в Москве. Первыми провели свой чемпионат еще в 1927 г. женщины, опередив мужчин в развитии тенниса. Нина Теплякова («Динамо» Москва) стала первой чемпионкой СССР по теннису (одиночный разряд) 1927 г.

Теплякова становилась чемпионкой СССР в одиночном разряде в 1934-1939 гг., в 1927 и 1934 гг. – в парном разряде (вместе со Светланой Мальцевой). В 1927 г. Нина Теплякова стала победительницей Всемирной рабочей Спартакиады. Развитию тенниса в стране способствовало и создание в 1923 г. Всесоюзной федерации тенниса[22].

Лучшие теннисисты XX в. Французский спортивные еженедельник L'EQUIPE MAGAZINE определил лучших теннисистов XX в.

В опросе участвовали чемпионы прошлых лет, тренеры, организаторы турниров, судьи, представители теннисных федераций и журналисты, освещающие соревнования по теннису из Франции, Швеции, Чехии, Словакии, Италии, США, Великобритании, Бельгии, Австралии, Канады и Германии – ведущих стран мирового тенниса [22].

Теннис, как никакой другой вид спорта, заражен семейными отношениями. Играют брат и сестра Красноручские, выступали три сестры Малеевы, в мировых лидерах сестры Винус и Серена Уильямс. Правда, в женском теннисе есть объективные причины, заставляющие если не обоих родителей, то хотя бы маму находиться рядом с дочерью. Надо учитывать, что теннис – особый мир, мир круглогодичных соревнований в крупнейших городах планеты, мир, где жить интересно, где собирается высший свет, где крутятся кинозвезды и появляются королевские особы. Никто из родителей никуда бы не ездил, если бы в этом мире жить было скучно. В других игровых видах спорта, например в волейболе или гандболе, тоже праздник, но куда меньший, всего на месяц-два. В хоккее чемпионат мира – две недели. Футбол – бомонд собирается только на крупнейшие турниры. А тут круглогодичный праздник с собственной семьей. Как минимум

восемнадцать крупнейших турниров. Не только сама борьба захватывает, но еще родные в ней участвуют. Соревнования на разных покрытиях делают теннис разным. Нет в нем однообразия. Человек, впервые взявший ракетку в руку, обычно навсегда заражается теннисом и, как правило, не бросает его. Но и человек, всего лишь раз пришедший на теннисный турнир, обычно интересуется теннисом до конца жизни. Отныне он – теннисный болельщик. Есть загадочная аура в нашем деле [67].

Большой теннис в Красноярске. В 1967 году не было еще к теннису и горячего стремления. Ведь в теннис в Красноярске в то время играло буквально несколько человек. Этот красивый вид спорта был в Красноярске до войны, в послевоенные годы, но тогда он не был массовым. Базы кортов не было. В начале семидесятых в Красноярске были единицы теннисистов. Не было инвентаря, мячей. Отдельные спортивные залы можно было приспособлять для игры, но они были с ограниченными забегами, и хотя просто покидать мячик можно было, но это был все-таки не теннис.

Теннис – это своя система отношений, это почти всегда сближение по духу, и не только у дипломатов, но и у артистов, ученых и у разного рода начальников. Не случайно теннис стал с 1972 года профилирующей спортивной дисциплиной у космонавтов [17].

Известные спортсмены и тренеры. Спартакoвского тренера **Марину Марьенко** можно смело назвать знаменитой. Но только в своем узком кругу специалистов. Еще смолoду коллеги нарекли Марьенко прозвищем «Фанатека» (от слова «фанат», понятно). С той поры она отношение к работе не изменила. Марина Андреевна на Ширяевке гоняла по корту сразу двух подoпечных, обслуживая их мячами. Мало никому не казалось.

Через руки Марьенко прошли Анна Курникова, Татьяна Панова, Алина Жидкова, Виктория Ливанова, Екатерина Бычкова, Юлия Усанова, Галина Воскобоева, Марина Вальямовская... Из последнего всхода – Дарья Гаврилова, Ирина Хромачева: ее, кстати. Многообещающую «звездочку», уже заметили зарубежные спонсоры и взяли на свой кошт. Сейчас Ира тренируется в теннисной академии знаменитой Жюстин Энен. И это только те, кто были или остается на слуху, прошел через разные сборные команды России.

Сколько же всего воспитанникам она дала прекрасное теннисное образование, подсчитать крайне сложно, поскольку в тренерский омут Марина Андреевна с головой окунулась в 1987-м, собственно, сразу как окончила главный физкультурный институт страны [1].

Имя **Валерия Борисовича Песчанко** нечасто появляется в публикациях, посвященных приобщению знаменитого ныне мастера к теннису. Во всяком случае, тогда, в 1995-м, это было одно из первых упоминаний о друге Александра Никодимовича, отца Евгения. О человеке, который и дал пятилетнему Жене ракетку в руки.

Ну, а что же потом? Пришел Анатолий Александрович Лепешин, и началось восхождение Кафельникова к вершине по имени «Ролан Гаррос»?

Да, конечно. Именно при Лепешине, с помощью Лепешина, под его надзором, при его опеке стал Евгений первоклассным и широко известным мастером.

Нет, конечно. Потому что прежде чем мальчуган стал подающим надежды теннисистом, которого привлекали в юношеские и молодежные сборные Советского Союза был и еще один тренер. Валерий Шишкин.

Короткая справка о тренере: «Шишкин Валерий Владимирович (р. 1.11.1940), теннисист, тренер; заслуженный тренер России (1990), первый тренер Кафельникова (1979-91). Выпускник Высшей школы спорт. Мастерства, чемпион Караганды 1967 в един. разряде. Тренер ДСШ №5 – СДЮШОР (г. Сочи; 1976-91). С 1994 тренер Академии Т. в г. Пиннеберге близ Гамбурга. Воспитал также С. Пономарева – чемпиона Европы среди юношей в парном разряде (1984) [66].

По итогам 1987 года первым теннисистом мира назван **Иван Лендл**. А впервые десятку сильнейших мастеров ракетки он возглавил в 1985 году.

Лендл родился 7 марта 1960 года в городе Острава, в Северной Моравии. Отец его, Иржи, юрист, был сальным шахматистом. Увлекался он и теннисом – считался одно время в стране пятнадцатым игроком. Мать, Ольга, добилась более заметных успехов: была второй теннисисткой Чехословакии. Мама и стала первым тренером Ивана. Родители поощряли спортивные увлечения сына, были требовательны к нему с малых лет учили его трудолюбию на корте и выдержке.

В 1985 году он впервые добился наивысших в своей спортивной карьере достижений. Он был первым в одиннадцати турнирах серии «Гран-при». Среди его впечатляющих успехов выигрыш открытого чемпионата США, третья победа в Брюсселе на «Турнире европейских чемпионов», что сделало его обладателем золотой теннисной ракетки, наконец, победа в турнире «Гран-при мастеров», венчающем теннисный сезон, - к участию в этих соревнованиях приглашены были 16 сильнейших теннисистов мира. Кстати, в финале он обыграл чемпиона Уилблдона того сезона Бориса Беккера [68].

Определенное сходство с большим теннисом имеет такой вид спорта как настольный теннис. Это отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умения находить выход при самых неожиданных поворотах игры [25].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа «Характеристика тенниса как вид спорта» можно сделать следующие выводы:

- Уингфилд и Фитцджеральд подарили миру новую игру – большой теннис. И хотя итальянцы похвалялись, утверждая, что еще во второй половине XV в. Антонио Сканиа из Сало, любимец герцога Альфонсо, написал первые правила игры «tennez», майор Уингфилд своими правилами заложил основы новой игры.
- В теннисе много тактических комбинаций (что ценно для людей, умеющих думать), психологии, стрессовых ситуаций, и поскольку все это происходит в довольно быстрой игре, то полное переключение коры головного мозга гарантировано. И получается, что теннис дает передышку от повседневных забот. И плюс – он доступен в любом возрасте.
- Историю взаимоотношений тенниса с олимпийским движением можно разделить на три этапа. Первый этап – 1896–1924 гг. – теннис вошел в программу первых Олимпийских игр современности. Второй этап – 1928–1984 гг. – в результате разногласий между руководством МОК и Международной федерации лаун-тенниса теннис был исключен из программы Олимпийских игр. Третий этап – с 1984 г. по настоящее время – возвращение тенниса в олимпийскую семью.

2. Техника и тактика игры в теннис

Техника представляет собой комплекс согласованных двигательных действий, каждое из которых составляют рациональную систему движений [32]. Удары по мячу и передвижения теннисиста по корту составляют технику игры. Действия с мячом осуществляются следующими приемами: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета и полулета, удары с высокой траекторией («свечи»), удары над головой и укороченные удары. Удары по отскочившему мячу, с лета и полулета могут использоваться в разных вариантах: справа и слева, в высокой и низкой точке, с выходом вперед или с отходом назад, длинно или коротко, с высокой и низкой траекторией полета мяча. Наконец, в зависимости от характера взаимодействия мяча с ракеткой все удары разделяют на плоские, крученые и резаные.

На технику ударов оказывает влияние способ держания ракетки. При быстром темпе игры у сетки хватка должна быть универсальной, т.е. годной для выполнения любого удара без перехвата. При игре справа чаще используют такую хватку, когда середина верхней грани ручки соответствует вершине угла, образованного большим и указательным пальцами. Для удара слева, подачи и удара над головой рациональна хватка, она обеспечивает хороший упор ракетки в руке, создает необходимую жесткость хвата при противодействии мячу [2].

Техника ударов с отскока. В первую очередь обратим внимание на работу ног. Работа ног – это регулировка вашего положения при подходе к каждому мячу. При выполнении удара с отскока правильная точка контакта должна быть перед вашей согнутой ногой и слегка в стороне от вашего корпуса (чтобы дать вашей руке или рукам простор для размаха), на высоте между коленом и грудной клеткой. Следовательно, цель работы ног – переместиться таким образом, чтобы любой мяч оказался в зоне удара [65].

При замахе мы приводим ракетку в то положение, из которого она направляется непосредственно на мяч. Чем раньше игрок произвел замах, тем больше у него остается времени для оценки игровой ситуации на корте и правильного распоряжения мячом. Успели вовремя сделать замах и перенести центр тяжести на опорную ногу, - значит, инициатива в ваших руках, не успели – и вы в обороне [34].

Положение ракетки в момент удара. При ударе по мячу вы всегда должны стараться, чтобы он попал в свит-спот, т.е. в центр струнной поверхности ракетки.

Вертикально положение ракетки. Такое положение ракетки рекомендуется для приема плоских мячей, мячей с передним вращением (топспин), а также мячей слета. При приеме подачи вертикально расположенной ракеткой мяч, как правило, возвращается на сторону соперника по той же траектории.

Открытое положение ракетки рекомендуется, если вы принимаете мяч в тот момент, когда он находится в нисходящей части траектории полета. Мячи поднимаются, что называется, с земли, например, при ударе с лета в низкой точке у сетки.

Закрытое положение ракетки. В момент приема высоких мячей, особенно при ударах с лета в высокой точке, ракетка поднята и слегка наклонена вперед. Такое положение ракетки используется и для приема крученых мячей (топспинов), а также для отражения быстрых мячей в восходящей части траектории [19].

Относительно легко научиться резаному удару, используемому в некоторых случаях для атаки с последующим выходом к сетке, приему подачи резаным ударом, к которому прибегают, когда нет времени подготовиться к выполнению других ударов.

Из исходного положения подготовка к удару осуществляется следующим образом:

А) Туловище повернуто перпендикулярно, другими словами, боком к сетке.

Б) Следите за тем, чтобы линия плеч опережала этот перпендикуляр к концу подготовки удара. В зависимости от скорости и направления, придаваемого мячу, спина игрока поворачивается на четверть или на половину к сетке.

В) Одновременно с поворотом туловища ракетка отводится правой рукой назад, при этом рука чуть согнута, локоть и предплечье находятся возле туловища. Левая рука поддерживает ракетку, помогая отводить ее назад. Струнная поверхность слегка «открыта» в начале подготовки, сторона, которая будет касаться мяча, обращена кверху. Ракетка описывает изогнутую, слегка выпуклую траекторию.

Движение, которое должно привести ракетку из положения замаха к соприкосновению с мячом, выполняется за счет изменения положения туловища, которое разворачивается и слегка наклоняется вперед.

Это движение начинается постановкой правой, если вы правша, ноги вперед и в сторону:

А) Рука опускается, и голова ракетки не спеша перемещается немного ниже высоты точки будущей встречи с мячом. В момент соприкосновения с мячом рука вытянута.

Б) Место встречи с мячом находится впереди (примерно на 10–15 см) вертикальной линии, проведенной через правое плечо.

Сопровождение начинается в момент соприкосновения ракетки с мячом. Выброшенная вперед прямая рука продолжает вести ракетку в направлении удара и самопроизвольно подниматься на уровень плеча.

Во время удара и соприкосновения рука остается около туловища, чтобы удерживать равновесие и воспрепятствовать вращению. Если плечи из положения в момент подготовки удара переместятся в положение, характерное для момента соприкосновения с мячом, то такое движение будет правильным, особенно для начинающих [68].

Техника выполнения удара слева двумя руками почти не отличается от техники его выполнения одной рукой. При этом, однако, значительно различаются хватки ракетки. Большинство теннисистов не меняют хватку при ударе слева двумя руками и выполняют его так же, как и удар справа.

Два способа выполнения удара слева двумя руками отличаются друг от друга только в фазе сопровождения мяча. При первом способе ракетка идет вперед, как при ударе слева одной рукой, а при втором ее движение заканчивается над правым плечом за головой. Это, собственно, то же положение, что и при сопровождении удара справа с верхней подкруткой, выполняемого левой рукой. Некоторые игроки при сопровождении отпускают ручку ракетки левой рукой, и поэтому оно напоминает сопровождение при ударе слева одной рукой (правда оканчивается выше и правее) [58].

Движение на мяч начинается с перемещения ног. Последний шаг делается, как правило, левой ногой, на которую в момент удара переносится вес тела. Удар выполняют за счет последовательного сокращения мышц туловища, плеча, предплечья, кисти. К моменту соприкосновения мяча с поверхностью ракетки звенья тела составляют единую жесткую систему.

Завершающая стадия удара является естественным положением начатого движения; работающие мышцы расслабляются, а все звенья продолжают перемещаться по инерции [2].

Лучший детский тренер России по большому теннису Л. Д. Преображенская говорит, встречать левой рукой ракетку при окончании удара справа, то это неплохо для самых маленьких. У них левая рука то вытягивается вниз, то уходит назад. Для обучения удару это нормально. А потом уже, когда идет быстрая игра, они не подхватывают ракетку левой рукой, а она служит им балансом. Главное, чтобы левая рука не мешала и не уходила назад [23].

Как отскакивает мяч от корта и ракетки. Как влияет вращение мяча на его отскок. Теннисный мяч с передним вращением имеет более высокий и быстрый отскок, а мяч с задним вращением, напротив, имеет более медленный и низкий отскок, чем ожидается.

Мяч с большим задним вращением (укороченный мяч) после отскока в наибольшей степени и замедляется, и «прижимается» к корту.

Как отскакивают от ракетки мячи, летящие с разным вращением

По аналогии с отскоком от корта:

- Мяч с передним вращением отражается от ракетки чуть выше, чем ожидается;
- Мяч с задним вращением, напротив, отражается от ракетки ниже ожидаемого.

В наибольшей степени эти особенности отскока мяча от ракетки проявляются при выполнении ударов с лета и при приеме подач. При приеме крученой подачи и при ударе с лета по мячу с передним вращением можно легко угодить в аут, а при приеме резаной подачи и при ударе с лета по мячу с задним вращением можно попасть в сетку [61].

Удары с Хитринкой. «Хитринки» бывают разные. Одни можно назвать чисто тактическими. Они выражаются в неожиданных, оригинальных замыслах, выборе неожиданного тактического хода, конкретного удара, которых соперник меньше всего ожидает.

Другие «хитринки» относятся к тонким особенностям техники и являются исполнительской маскировкой тактики. Подчеркнуто энергичный выход на мяч у сетки, довольно широкий размах, характерные для сильного ответа, затем неожиданное замедление ударного движения с последующим использованием мягкого короткого косоугольного удара – вот одна из наглядных иллюстраций исполнительской хитрости [60].

Тренировка у стенки. К выполнению ударов у стенки нужно относиться с большим вниманием. За начинающими теннисистами нужно обязательно наблюдать и корректировать их удары, давая им определенные задания на различные элементы техники. При игре у стенки по отскочившему мячу на очень близком от неё расстоянии (5-6 м) может выработаться неправильный, очень резкий ритм движений, который впоследствии трудно исправляется. У стенки нужно начинать играть ударами средней силы, постепенно ускоряя темп игры.

К выполнению ударов у стенки нужно относиться с большим вниманием. За начинающими теннисистами нужно обязательно наблюдать и корректировать их удары, давая им определенные задания на различные элементы техники. При игре у стенки по отскочившему мячу на очень близком от неё расстоянии (5-6 м) может выработаться неправильный, очень резкий ритм движений, который впоследствии трудно исправляется. У стенки нужно начинать играть ударами средней силы, постепенно ускоряя темп игры [59].

Тактика игры в теннис. Тактика – это искусство ведения спортивной борьбы, зависящее от физической, технической подготовленности игрока, его росто-весовых данных, а также знаний, как именно эту борьбу вести [39].

Техническая подготовка теннисиста предусматривает овладение основным арсеналом тактических действий, позволяющим игрокам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, психические возможности и теоретические знания [2;31].

Большие технические и физические возможности игроков изменили и тактику игры. Она стала более гибкой и разнообразной. И вполне понятно, чем шире арсенал ударов у теннисистов, тем гибче и его тактика [69].

Технико-тактические действия. Наличие информации о предполагаемых технико-тактических действиях соперника при розыгрышах заключительных очков в гейме, сете и матче в один, а тем более в несколько шагов имеет большое значение. К сожалению, с уверенностью можно говорить о том, что подобной информацией, пока еще не располагают даже профессиональные теннисисты, а это значит, что полноценный системный процесс подготовки спортсмена не может быть адекватным задачам его тренировочной и соревновательной деятельности [13;20].

Новые технические приемы должны провести достаточно четкую границу между обучением технике и игрой. После обучения должен наступить период освоения игры на площадке. После закрепления технических навыков к моменту соревновательной деятельности потребуются знания по тактике и стратегии игры [24].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа «Техника и тактика игры в теннис» можно сделать следующие выводы:

1. Работа ног – это регулировка вашего положения при подходе к каждому мячу. Цель работы ног – переместиться таким образом, чтобы любой мяч оказался в зоне удара.

2. Техника представляет собой комплекс согласованных двигательных действий, каждое из которых составляют рациональную систему движений. Удары по мячу и передвижения теннисиста по корту составляют технику игры.

3. Техническая подготовка теннисиста предусматривает овладение основным арсеналом тактических действий, позволяющим игрокам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, психические возможности и теоретические знания.

4. О тактике игры в древней летописи было написано следующее: «Хитро перебей мяч сопернику в самое уязвимое для него место». Действительно, эффективность используемой тактики зависит от постановки задач и их осуществления на основе оценки соперника, своих возможностей в соревновательной обстановке.

3. Особенности физического развитие теннисистов

Непосредственное рассмотрение проблемы физической подготовки начинается с ее четкого определения. «Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте. Специфическое содержание физической подготовки составляет воспитание силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости.

Л. П. Матвеев считает, что в целом эта сторона спортивной подготовки в большей мере, чем другие, характеризуется физическими нагрузками, воздействующими на морфофункциональные свойства организма и направляющими тем самым его

физическое развитие. Физическая подготовка является в этом отношении основополагающей стороной содержания спортивной тренировки» [4].

Одним из условий нормального роста и развития детского организма является двигательная активность. Специалистами доказано, что двигательная активность рассматривается как главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребенка [30].

Один из наиболее актуальных вопросов подготовки в теннисе – разработка эффективных методов силовой подготовки, и в частности для спортсменов младших возрастных групп [29].

Человек как вид характеризуется огромной изменчивостью морфологических и физиологических признаков. Человеческие популяции проявляют определенную реактивность и изменчивость в соответствии с влиянием окружающей среды. Характер морфофункциональных особенностей популяций живущих в определенных условиях окружающей среды, носит приспособительный характер [50].

Формирование и совершенствование сложной биологической системы, которой является человеческий организм, происходит на протяжении всего периода жизни человека, но наиболее чувствителен ко всяким воздействиям детский организм. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений, из элементов которой слагается впоследствии вся двигательная деятельность будущего взрослого человека [45;62].

Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста в последние годы устойчиво занимают важное место в сфере научных интересов специалистов разного профиля. Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, а с другой – именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик взрослого человека [46].

Роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится все более значимой и актуальной, поскольку наблюдается ухудшение состояния

здоровья, низкий уровень подготовленности, функциональных возможностей организма и вследствие этого недостаточная подготовленность детей к обучению в школе. Хронический дефицит двигательной активности у детей, сложная экологическая обстановка не способствуют их нормальному физическому развитию, ухудшают состояние здоровья [5;55].

Оптимальный возраст начала занятий теннисом 7 лет. Как показывает практика, первые большие успехи (выполнения нормативных требований мастера спорта) приходят в 14-17 лет у девочек и в 15-18 лет у юношей при стаже занятий, соответственно, 7-10 лет и 8-11 лет. Высоких спортивных результатов (выполнения норматива мастера спорта международного класса) девушки достигают обычно после 18, а юноши после 20 лет, т.е. после 11-13 лет занятий [7;8].

В настоящее время ведется активный поиск путей индивидуализации процесса физического воспитания дошкольников, однако значительное число программ нацелены на достижение половозрастных нормативов физической подготовленности, базирующихся на среднестатистических данных. Требования индивидуального подхода остаются абстрактными, не имеющими конструктивной идеи, а рост заболеваемости и снижения уровня физической подготовленности дошкольников неуклонно растут [15].

Примером традиционного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста (ДДВ) служат исследования, пропагандирующие опыт семейных физкультурно-оздоровительных групп (родители – дети) и применение народных игр в условиях детского сада. Наряду с этим существуют попытки переноса на контингент детей возраста первого детства приемов спортивно-тренировочного воздействия – насильственного стимулирования моторного развития. В занятиях с детьми 6 лет рекомендуется использовать комплексы ОФП и СФП при учете их готовности выполнить этапные контрольные нормативы [43].

В 2012 г. ITF начала реализацию программы «Теннис 10-летних и младше». Эта программа была J разработана ведущими специалистами мирового тенниса 1 и прошла апробацию в ряде стран. В настоящее время идет I разработка плана ее внедрения в России. Однако осуществление этой программы в нашей стране имеет ряд особенностей. В России при работе с детьми в государственных 1 спортивных учреждениях не учитываются новые правила J и регламент ITF, и введение соответствующих изменений

1 требует времени. Представляется нецелесообразным соблюдение нового регламента ITF в тренировочном процессе детей 9 лет, уже прошедших начальный этап обучения по обычной системе. Важным вопросом является стандартизация подхода к реализации программы ITF, так как в ее интерпретации среди специалистов существуют разночтения [63].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа «Особенности физического развитие теннисистов» можно сделать следующие выводы:

- Физическая подготовка юных спортсменов проходит более эффективно, если целенаправленное воспитание физических качеств начинается уже в младшем школьном возрасте.
- В педагогическом процессе по развитию двигательной активности должен использоваться дифференцированный подход, учитывающий состояние здоровья, физическое развитие ребенка, его предыдущий двигательный опыт, условия жизни (режим дня, культурно-гигиенические навыки, питание и др.), тип темперамента, самостоятельность и исполнительность и другие (нравственные, эстетические) черты характера.
- Организм детей характеризуется высокой пластичностью при целенаправленном развивающем воздействии на физические качества, однако биологически организм предрасположен к развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.
- Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений, из элементов которой складывается впоследствии вся двигательная деятельность будущего взрослого человека.

4. Педагогическое мастерство тренера

Тренер — это педагог, призванный в первую очередь воспитывать гражданина, патриота своей Родины, а также осуществлять подготовку спортсменов различной квалификации.

Педагогические способности тренера — это комплекс, синтез многих способностей, которые являются предпосылкой быстрого и успешного достижения

спортивных результатов его учеников. Тренер может быть способным воспитателем, но не всегда хорошим мастером своего дела. Как правило, педагогические способности формируются на базе общих способностей таких, как, например, наблюдательность, гибкость ума, память, внимание, творческое воображение, рассудительность и др. [3].

По нашему мнению, сущность и содержание педагогического мастерства наиболее полно отражаются в следующем определении: педагогическое мастерство — это комплекс личностных качеств педагога, его знаний и умений, обеспечивающий высокий уровень профессиональной деятельности. Личностные качества педагога, его профессиональные знания и умения проявляются в профессиональной деятельности интегрально, в методических технологиях обучения, воспитания и развития учащихся. Очевидная логичность сделанного определения позволяет к основным элементам структуры педагогического мастерства отнести следующее: личностные - качества педагога, профессиональные знания, педагогические умения и методические технологии.

Профессиональные знания составляют второй блок педагогического мастерства, они определяют компетентность, профессиональную эрудицию, служат базой для формирования педагогических умений и активно проявляются в методических технологиях.

Педагогические умения ранее чаще всего подразделяются на умение обучать и умение воспитывать. Далее эти группы умений были дополнены организаторскими, исследовательскими, лекторскими и рядом других более специализированных умений.

Методические технологии представляют собой механизмы профессиональной деятельности учителя-тренера, в них проявляются отточенные методики обучения, воспитания и развития учащихся, они зарождаются в документах планирования и реализуются в ходе занятий, тренировок [44].

Личностно-профессиональное развитие понимается нами как процесс, который определяет: социальные и индивидуальные детерминанты профессионального развития; личностный смысл профессионализации для индивида; механизм преобразования свойств индивида в профессионально важные и профессионально значимые качества, компетентность, конкурентоспособность, лидерство; систему форм, методов и средств учебной активности, в рамках которой осуществляется решение задач профессионального развития [57].

Личностно-профессиональное развитие педагога, на наш взгляд, является целью, средством и критерием эффективности профессионального образования. При этом личностно-профессиональное развитие обозначает целостную активность человеческой психики в ее социально-культурной детерминированности и содержательности. Она есть ориентация сознания человека, осуществляющего изнутри его мотивированное включение в преобразовательную деятельность [56].

Одним из ведущих ориентирующих признаков личностно-профессионального развития будущего педагога по физической культуре и спорту выступает саморегулируемость. Саморегуляция профессиональной деятельности выражается в готовности устанавливать соответствие между отдельными компонентами, требованиями этой деятельности собственными возможностями личности в конкретных ситуациях ее осуществления [40;57].

Сущностными характеристиками концепции педагогического образования о физической культуре на основе компетентностно ориентированного подхода становятся гибкость, разнообразие, доступность во времени и пространстве. Подобное образование, помимо необходимости адаптации к изменениям в профессиональной деятельности, превращается в процесс непрерывного развития человеческой личности, знаний и навыков, а также способности выносить суждения и предпринимать различные действия: Оно обеспечивает человеку понимание самого себя и окружающей среды, содействует выполнению его социальной роли в процессе профессиональной деятельности и жизни в обществе [53].

Среди направлений деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учителей можно выделить следующие: обучение педагогов эффективным копингстратегиям: формирование знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья; создание благоприятных условий труда; разработка программ стимулирования и вознаграждения сотрудников: ежегодные профилактические медицинские осмотры; физкультурно-оздоровительные мероприятия с педагогами с использованием материально-технических (спортивные залы и оборудование) и кадровых (учителя физической культуры) ресурсов образовательного учреждения [48;52].

Педагогическое взаимодействие — процесс, происходящий между учителем и учениками в ходе учебно-воспитательной работы и направленный на развитие личности ребенка.

Здесь на первый план выходят содержательно-процессуальные характеристики образования: средства, методы и формы педагогического взаимодействия, направленные на освоение учеником определенного содержания обучения и воспитания [16].

Отношения тренер — спортсмен. Детально эта проблема была проанализирована в лекции Серга "Отношения тренер — спортсмен: доминирующие направления в европейских исследованиях". Выделено три основных подхода к изучению отношений тренер — спортсмен в европейской психологии спорта:

- социально-эмоциональный подход, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях тренера и спортсмена [48].

Детская психология — учение о периодах детского развития, их смене и переходах от одного возраста к другому. Детская психология тем и отличается от всякой другой психологии тем, что она имеет дело с особыми единицами анализа — это возраст, или период развития [41].

Что же такое личность в спорте? Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности [14].

Особое значение подвижности нервных процессов имеет в детском возрасте, когда формируются механизмы адаптации к биологическим и социальным факторам [47].

Тейерь необходимо представить мнения специалистов-психологов.

Джим Лоэр — один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис — это война, и бойца нужно подготовить, обучить воевать.

Приводим его двенадцать «золотых» правил. Эти правила выработаны Лоэром за время практической работы с такими знаменитыми теннисистами* как Андре Агае- си,

Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини, и еще не менее пятидесяти теннисных звезд.

- Сосредоточенность

В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, чтобы не расплыть внимание.

- «Ритуальные действия»

Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или к ее приему. Соблюдение «ритуала» — залог сохранения психологического равновесия во время матча.

- Уверенная походка

Необходимо выработать во время матча уверенную походку, на которую особенно стоит обратить внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выход, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке. Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка — это именно то, что привлекает вас в теннисе [13].

В период психологической подготовки спортсменов кроме собственно педагогических методов используются активные методы психотерапии. Технические приемы первого этапа патогенетической психотерапии предусматривают поиск общих неблагоприятных особенностей у спортсменов, имевших аналогичную симптоматику, но сумевших выйти из неблагоприятного состояния («психотерапевтическое зеркало»). Второй этап включает в себя мотивированное внушение (индивидуально или в группе) уверенности в своих силах. Третьим этапом этой терапии является коррекция отдельных неблагоприятных или неразвитых качеств и свойств (психопедагогика). Четвертым этапом патогенетической психотерапии считается реадaptация (все виды активного отдыха и релаксации) [49;54].

Важнейший фактор психологического развития личности профессионала — включение его в постоянное решение социокультурных проблем, которые сегодня затрагивают как общество в целом, так и каждую профессиональную сферу, каждого человека [51].

Таким образом, подводя итог параграфа «Педагогическое мастерство тренера» можно сделать следующие выводы:

- Синтез личностных качеств учителя, его профессиональных знаний и умений представляет собой фундамент педагогического мастерства и служит базой для творческой педагогической деятельности.
- Важной характеристикой проекта деятельности является отражение в нем жизненной позиции личности тренера. И так как субъект проекта — действующий субъект, реализующий себя в процессе преобразования мира, то его совершенствование сказывается на характере и результатах преобразовательной профессиональной деятельности, осуществляемой им, и наоборот, проектирование деятельности строится, исходя из потребностей и интересов, ценностей и мотивов тренера как социального субъекта и вместе с тем является продуктом его интеллектуальной деятельности, мысленной моделью будущих процессов,
- Под влиянием самостоятельной игровой деятельности совершенствуется функциональная подвижность нервных процессов. Медлительным детям мы рекомендуем корригирующий двигательный режим с широким использованием игрового компонента. Родителям и персоналу детского учреждения надо тактично помогать таким детям вырабатывать ускоренные реакции.

5. Методика обучения игры в теннис

Инвентарь. Ракетка. Нужно ли для начинающего выбирать дорогую ракетку? Нет, я советую покупать дешевую ракетку, потому что движения еще не отточены, чувство ракетки почти отсутствует. Поэтому нет смысла приобретать ракетку с высокой отдачей. Все равно вы не уловите разницу.

Что же касается самой ракетки, то выбор веса, баланса и толщины ручки должен предшествовать выбору материала, из которого она сделана (дерево, фибр или металл). Они должны соответствовать физическим данным игрока, соответствующий совет можно получить от продавца, а еще лучше — от тренера. Также бесполезно искать дорогие струны. Новичок еще не в силах оценить разницу между высококачественными натуральными и обычными струнами из искусственных материалов. Натуральных струн

к тому же становится все меньше, в мире наметилась тенденция использования синтетических струн, качество которых значительно улучшается.

Когда ваша первая натяжка пришла в негодность, вы можете попробовать натуральные струны. *Используйте струны большего диаметра — дни прочнее, и вам не придется то и дело прибегать к ремонту ракетки.*

Достигнув определенного уровня игры, следите за тем, чтобы струны были хорошо натянуты. Играя хорошо натянутой ракеткой (у которой струны натянуты с усилием более двадцати килограммов) и ударяя по мячу центром струнной поверхности, вы избежите ошибок. Плохо контролируемый мяч часто попадает в сетку [9].

Нет ничего необычного в том, чтобы увидеть ребенка, пытающегося играть старой изношенной ракеткой взрослого размера, которой раньше играли его папа или мама. Ребенку с трудом удастся хоть как-то дойти до мяча, не говоря уже о попытках махать ракеткой, которая для него слишком длинная, тяжелая и с большой ручкой. Эта борьба с ракеткой может оставить у него неизгладимое впечатление: играть в теннис тяжело.

Производители ракеток изготавливают ободы ракеток, называемые детскими, трех различных размеров, которые оцениваются методом пропорционального увеличения длины (GLM) для юниоров. Обычно они подразделяются следующим образом:

Длина ракетки	Возраст
21 дюйм (53 см)	4—6 лет
23 дюйма (58 см)	6—8 лет
• дюймов (63 см)	8—10 лет
• дюймов (63 см)	11 лет и старше [12]

Мяч. Основные требования, которым должен отвечать мяч для игры в теннис, — легкость и эластичность. Все резиновые теннисные мячи имеют ворсистую поверхность и оклеены плотной шерстяной тканью белого, ярко-желтого или оранжевого цвета. Вес теннисных мячей колеблется в пределах от 56,7 г до 58,5 г. Диаметр — 6,25—6,60 см. При выборе мяча следует учитывать качество покрытия игровой площадки.

Для освоения техники тенниса лучше использовать старые, отработанные мячи, потому что новые слишком тяжелы и высоко отскакивают. Хотя некоторые мячи даже

после длительного использования остаются накачанными, и отскок их контролировать очень трудно. Такие мячи рекомендуется прокалывать.

Начинающим игрокам достаточно трех старых мячей, но при отработке ударов их может быть и больше. Новые мячи лучше начинать использовать, когда игрок в достаточной мере овладеет всеми основными ударами [10].

Методика. Упражнения с мячом. Новичок должен научиться очень внимательно следить за мячом и во время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой.

- Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой и ловля его двумя руками или той же рукой после отскока (с лета); подбрасывание правой (левой) и ловля левой (правой) рукой. Мяч нужно подбрасывать рукой от плеча, ловить впереди себя на уровне груди почти полностью выпрямленной рукой, внимательно смотреть на него.

- Подбрасывание мяча левой (правой) рукой впереди несколько на себя и ловля правой (левой) движением, близким к удару справа в средней и высокой точках.

- То же упражнение, только мяч бросают в стенку, а затем ловят после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

- Подбрасывание мяча в стенку движением, близким к подаче, и ловля впереди над головой.

Упражнения с ракеткой. **Упражнения с ракеткой** способствуют развитию подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях.

- Игрок берет ракетку за шейку перпендикулярно продольной оси ракетки и начинает вращать ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Условия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке (см. рис. 256).

- Ракетку держат за ручку. Игрок делает рукой круги большого радиуса (от плеча) перед собой - вправо и влево, сбоку от себя - вперед и назад (правой и левой руками).

- Игрок отводит опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает ее внутрь в плечевом суставе. Затем начинает перемещать ракетку, сгибая и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

- «Восьмерка» - теннисист держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лучезапястном суставе, как при замахе при ударе справа. Затем он немного поворачивает предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх. Получается своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела спортсмена, он продолжает сгибать кисть и поворачивает предплечье еще немного наружу. При этом головка ракетки поднимается влево вверх. И наконец, поворачивая предплечье внутрь и опуская головку ракетки, теннисист завершает один цикл движения. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки описывает «восьмерку» во фронтальной плоскости [18].

Упражнения с ракеткой и мячом. Существуют и различные упражнения с ракеткой и мячом, развивающие у занимающихся ритмичность движений и т.п. Вот некоторые из этих упражнений.

1. Взяв ракетку правильной хваткой для удара справа, занимающийся поворачивает кисть так, чтобы струнная поверхность ракетки стала параллельна земле. Затем он ударяет мячом о землю и последовательными ударами бьет ракеткой по мячу. Надо стараться удержать мяч в игре не меньше 15-20 раз.

2. Занимающийся поворачивает кисть так, чтобы внутренняя часть ладони была обращена вверх, при этом струнная поверхность ракетки должна быть параллельна земле. После этого занимающийся подбрасывает мяч левой рукой и короткими кистевыми ударами бьет ракеткой по мячу снизу, вверх с лёта, стараясь удержать мяч в игре не меньше 8-10 раз без ошибок.

Практика показала, что у некоторых это упражнение получается с трудом. Можно упростить его, разрешив бить по мячу после первого отскока от земли. Данные упражнения дают первое представление о чувствительности струнной поверхности ракетки. Занимающийся начинает чувствовать, с какой силой нужно бить по мячу. Упражнения развивают кисть руки и приучают внимательно смотреть на мяч.

Первое и второе упражнения можно усложнять, например, поворачивая кисть после каждого удара так, чтобы удар производить разными сторонами струнной поверхности ракетки. Подобные упражнения очень полезны для развития ловкости, ритма и глазомера, увеличивают они и силу мышц кисти и предплечья. Желательно их

делать на каждом занятии. Занимающиеся могут выполнять их самостоятельно, как задание на дом [33].

Разминка перед игрой. ПЕРЕД НАЧАЛОМ игры следует размяться, выполнив комплекс упражнений, разогревающих и растягивающих мышцы. Это поможет избежать травм во время игр и подготовит к нагрузкам сердце. К тому же разминка настроит вас на игру, вы почувствуете себя более собранным и сконцентрируете внимание. Прodelайте рядом с кортом дополнительные упражнения для проверки реакции и скорости, так как работа ног и координация движений - это важнейшие составляющие мастерства!

«Восьмерка» . Это упражнение развивает Я ноги и повышает подвижность. Положите 2 теннисных мяча на пол на расстоянии 1 м друг от друга. Мелкими шагами как можно быстрее обходите мячи, выписывая восьмерку. Наклоните корпус слегка вперед, чтобы сохранить равновесие. Посчитайте, сколько восьмерок вам удалось сделать в минуту. Повторите это упражнение столько же раз в противоположном направлении.

Растяжка для плеч. Это упражнение для мышц предплечья и плечевого пояса. Стойте прямо и одной рукой коснитесь нижней части лопатки. Другой рукой слегка оттяните назад локоть согнутой руки. Голову держите прямо и оставайтесь в таком положении 20 секунд. Повторите упражнение по 3 раза каждой рукой [36].

Организация тренировки. Обычная тренировка длится 1:15 или 1:30 минут, и в ней принимают участие 4 спортсмена.

- время на разминку (в общей сложности) — 10 минут, возможно также включить отработку некоторых технических элементов под руководством тренера (на это уйдет около 5 минут).
- 4-5 упражнений по 10-15 минут понадобится для выполнения каждого из них (включая объяснения и поправки).

Упражнения должны быть из одного комплекса, развивающие и разнообразнообразные или же относиться к 4-5 различным комплексам.

- 10 минут в конце тренировки займет игра в произвольной форме, если на нее останется время при правильном выполнении упражнений.

Во время тренировки рекомендуется подсчитывать очки (это будет существенной мотивацией для спортсменов).

Вот некоторые несложные методы подсчета очков.

- Счет ограничивается временными рамками (например, от 3 до 5 минут) в том случае, если:
 - упражнение выполняется на половине площадки и 4 игрока выполняют его одновременно;
 - упражнение выполняется тремя игроками против одного и требует 4 перехода игроков,
 - упражнение включает в себе значительную физическую нагрузку и необходимо контролировать время его исполнения;
- Матч с первой командой, счет от 20 до 25 очков:
 - две команды выполняют одни и те же комплексы по обе стороны сетки.
- Матч с возвратно-поступательными перемещениями от 12 до 15 очков:
 - у двух команд разные задания и они должны меняться ролями [35].

ПЛАН УРОКА

Подготовительная часть:

- приветствие, краткое объяснение цели урока;
 - разминка: бег, ОРУ, упражнения на растяжку;
 - упражнения на укрепление основных групп мышц туловища, ног, брюшного пресса;
 - упражнения на развитие внимания;
- акробатические упражнения.

Основная часть:

- упражнения с мячом и ракеткой;
- упражнения с мячом и ракеткой в парах;
- объяснение и показ ударов или подводящих упражнений;
- имитация ударов;
- упражнения и игры на отработку и закрепление моторных навыков: удары с наброса, конкурсы, соревнования в покое, совершенствование техники основных ударов в теннисе;

- упражнения для развития и закрепления основных движений, чувства мяча, навыков владения ракеткой и мячом: дорожка препятствий, подвижные игры, эстафеты.

Заключительная часть:

- разнообразные игры средней и малой подвижности;
- упражнения для формирования свода стопы и правильной осанки;
- упражнения на растяжку, релаксация;
- подведение итогов урока, оценка учеников.

Соотношение частей урока может варьироваться в зависимости от задач и уровня подготовленности детей. На начальном этапе обучения подготовительная часть может занимать чуть больше времени. В зависимости от работоспособности группы основная часть может быть немного увеличена за счет сокращения заключительной.

- Предлагаем вашему вниманию два типичных урока для начального обучения теннису.

Спортивная тренировка. Термин «тренировка» происходит от английского слова *training*, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали; и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и, практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [5].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа «Методика обучения игры в теннис» можно сделать следующие выводы:

- Всем начинающим играть в теннис, которые хотят побыстрее прогрессировать в овладении основами наступательной игры, я советую использовать твердые мячи, с хорошим отскоком и не очень ворсистые. Это обяжет теннисистов более внимательно контролировать полет мяча и приведет к дальнейшим победам.

- Ответственность за знакомство вашего ребенка с теннисом целиком лежит на вас. То, как вы обставите это знакомство, может стать решающим фактором в том, будет ли этот спорт, которым в самом деле можно заниматься всю жизнь, радовать его и преуспеет ли он в нем.

- Для освоения техники тенниса лучше использовать старые, отработанные мячи, потому что новые слишком тяжелы и высоко отскакивают.

- Новичок должен научиться очень внимательно следить за мячом и во время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой.

* *
*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Уингфилд и Фитцджеральд подарили миру новую игру – большой теннис. И хотя итальянцы похвалялись, утверждая, что еще во второй половине XV в. Антонио Сканиа из Сало, любимец герцога Альфонсо, написал первые правила игры «tennez», майор Уингфилд своими правилами заложил основы новой игры.

В теннисе много тактических комбинаций (что ценно для людей, умеющих думать), психологии, стрессовых ситуаций, и поскольку все это происходит в довольно быстрой игре, то полное переключение коры головного мозга гарантировано. И получается, что теннис дает передышку от повседневных забот. И плюс – он доступен в любом возрасте.

Историю взаимоотношений тенниса с олимпийским движением можно разделить на три этапа. Первый этап – 1896–1924 гг. – теннис вошел в программу первых Олимпийских игр современности. Второй этап – 1928–1984 гг. – в результате разногласий между руководством МОК и Международной федерации лаун-тенниса

теннис был исключен из программы Олимпийских игр. Третий этап – с 1984 г. по настоящее время – возвращение тенниса в олимпийскую семью.

Работа ног – это регулировка вашего положения при подходе к каждому мячу. Цель работы ног – переместиться таким образом, чтобы любой мяч оказался в зоне удара.

Техника представляет собой комплекс согласованных двигательных действий, каждое из которых составляют рациональную систему движений. Удары по мячу и передвижения теннисиста по корту составляют технику игры.

Техническая подготовка теннисиста предусматривает овладение основным арсеналом тактических действий, позволяющим игрокам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, психические возможности и теоретические знания.

О тактике игры в древней летописи было написано следующее: «Хитро перебей мяч сопернику в самое уязвимое для него место». Действительно, эффективность используемой тактики зависит от постановки задач и их осуществления на основе оценки соперника, своих возможностей в соревновательной обстановке.

Физическая подготовка юных спортсменов проходит более эффективно, если целенаправленное воспитание физических качеств начинается уже в младшем школьном возрасте.

В педагогическом процессе по развитию двигательной активности должен использоваться дифференцированный подход, учитывающий состояние здоровья, физическое развитие ребенка, его предыдущий двигательный опыт, условия жизни (режим дня, культурно-гигиенические навыки, питание и др.), тип темперамента, самостоятельность и исполнительность и другие (нравственные, эстетические) черты характера.

Организм детей характеризуется высокой пластичностью при целенаправленном развивающем воздействии на физические качества, однако биологически организм предрасположен к развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука

движений, из элементов которой слагается впоследствии вся двигательная деятельность будущего взрослого человека.

Синтез личностных качеств учителя, его профессиональных знаний и умений представляет собой фундамент педагогического мастерства и служит базой для творческой педагогической деятельности.

Важной характеристикой проекта деятельности является отражение в нем жизненной позиции личности тренера. И так как субъект проекта — действующий субъект, реализующий себя в процессе преобразования мира, то его совершенствование сказывается на характере и результатах преобразовательной профессиональной деятельности, осуществляемой им, и наоборот, проектирование деятельности строится, исходя из потребностей и интересов, ценностей и мотивов тренера как социального субъекта и вместе с тем является продуктом его интеллектуальной деятельности, мысленной моделью будущих процессов,

Под влиянием самостоятельной игровой деятельности совершенствуется функциональная подвижность нервных процессов. Медлительным детям мы рекомендуем корригирующий двигательный режим с широким использованием игрового компонента. Родителям и персоналу детского учреждения надо тактично помогать таким детям вырабатывать ускоренные реакции.

Всем начинающим играть в теннис, которые хотят побыстрее прогрессировать в овладении основами наступательной игры, я советую использовать твердые мячи, с хорошим отскоком и не очень ворсистые. Это обяжет теннисистов более внимательно контролировать полет мяча и приведет к дальнейшим победам.

Ответственность за знакомство вашего ребенка с теннисом целиком лежит на вас. То, как вы обставите это знакомство, может стать решающим фактором в том, будет ли этот спорт, которым в самом деле можно заниматься всю жизнь, радовать его и преуспеет ли он в нем.

Для освоения техники тенниса лучше использовать старые, отработанные мячи, потому что новые слишком тяжелы и высоко отскакивают.

Новичок должен научиться очень внимательно следить за мячом и во время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Особенности этапа начальной подготовка в большом теннисе». За весь период обучения нам удалось собрать и проанализировать 100 литературных источников.

2 этап – в период с октября по декабрь 2013 года нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 83 респондентов, из них 80 спортсменов в возрасте от 6 до 20 лет и 5 тренеров. Анкетирование было направлено на выявление содержания тренировочного процесса в группах начальной подготовки в большом теннисе. Среди опрошенных 47% дети от 10 до 15 лет, 29% – дети до 10 лет и 24% – дети старше 15 лет. Стаж занятия опрошенных разнообразный: от 2 месяцев до 12 лет.

3 этап – следующим этапом нашей работы было проведение педагогического наблюдения, которое проходило в период с сентября по декабрь 2013 года в спортивном комплексе «Теннис холл». В ходе проведения педагогического наблюдения нами был просмотрен и проанализирован тренировочный процесс в двух группах начальной подготовки, было проанализировано по 50 тренировок в каждой группе.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. Суть педагогического эксперимента заключается в том, что нами были разработаны упражнения на основе соревновательного и игрового метода для повышения уровня заинтересованности детей к тренировочному процессу. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 6-7 лет, посещающих секцию тенниса в спортивном комплексе «Теннис холл». Педагогический эксперимент проходил в период с октября по декабрь 2014 года.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов, выявление эффективности нашей экспериментальной деятельности.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с особенностями начальной подготовки в большом теннисе. В ходе проведения анализа литературных источников нами были

исследованы основные вопросы содержания начальной подготовки в большом теннисе, такие как: «Характеристика тенниса как вид спорта», «Техника и тактика игры в теннис», «Особенности физического развития теннисистов», «Методика обучения игры в теннис», «Педагогическое мастерство тренера».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с целью выявления содержания начальной подготовки теннисистов.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают. Имеет конкретный объект наблюдения, наличие специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Нами педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления объема времени, затрачиваемого на освоение различных технических действий, и выполняемые упражнения в тренировочном процессе групп начальной подготовки в теннисе.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез.

Педагогический эксперимент проводился с целью повышения заинтересованности детей к занятиям теннисом и повышения эффективности обучения базовым техническим элементам игры в большой теннис. Суть педагогического эксперимента заключается в том, что нами были разработаны упражнения на основе соревновательного и игрового метода для повышения уровня заинтересованности детей к тренировочному процессу и повышению эффективности обучения базовым техническим элементам игры в большой теннис.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$\bar{X} = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где \bar{X} – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

**ГЛАВА 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОСНОВА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В
БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка теннисиста предусматривает овладение основным арсеналом тактических действий, позволяющим игрокам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, психические возможности и теоретические знания.

Организм детей 6-7 лет характеризуется высокой пластичностью при целенаправленном развивающем воздействии на физические качества, однако биологически организм предрасположен к развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

В ходе проведения анкетирования установлено, что обучение игре в большой теннис в группах начальной подготовки начитается с обучения базовым техническим элементам: ударам справа и слева по отскочившему мячу, ударам справа и слева с лета, «смеш» и подаче. По мнению респондентов, наиболее изученными являются удары справа и слева по отскочившему мячу (74%), чуть менее изученными являются удары справа (72%) и слева (71%) с лета. Далее по мере изученности ударов идут «смеш» – 70% и подача 68%.

В ходе педагогического наблюдения было выявлено, что у детей в группах начальной подготовки достаточно быстро формируется умение выполнять движение «в общих чертах», таким образом, по полученным результатам процесс разучивания составляет 36% от общего количества тренировочных занятий, а процесс совершенствования базовых технических элементов – 64%. Так же нами была выявлена проблема рассеянного внимания детей на тренировках по теннису и отсутствия их интереса к планомерному сосредоточенному совершенствованию технических действий, что связано с небольшой долей присутствия игры и соответственно присущего ей фактора удовольствия при совершенствовании умений в большом теннисе.

На основании данных, полученных при анализе литературных источников, проведения анкетирования и педагогического эксперимента, нами был разработан комплекс упражнений и заданий, с использованием соревновательного и игрового метода, который позволил повысить эффективность обучения базовым техническим элементам игры в большой теннис.

В контрольной группе по итогам проведения педагогического эксперимента прирост результатов в 4 контрольных упражнениях оказался не достоверным, достоверный прирост оказался только в одном контрольном упражнении «Игра на корзине». В экспериментальной группе достоверный прирост результатов оказался в 4 контрольных упражнениях, в одном контрольном упражнении прирост результатов не достоверен «Упражнения с заданием». Полученные результаты говорят об эффективности использования игрового и соревновательного метода для обучения базовым элементам большого тенниса.

На основании полученных данных в ходе работы можно дать следующие практические рекомендации:

1. При занятиях с детьми необходимо возможно больше разнообразить упражнения, чтобы поочередно вовлекать в работу различные мышечные группы. Такое переключение работы с одних мышечных групп на другие дает возможность мышцам быстро восстанавливать работоспособность.

2. С детьми этого возраста материал лучше усваивается, если 30—40 процентов от тренировочного времени используется на подвижные игры. При этом ребенку создаются условия постепенного перехода от игр, к которым он привык в дошкольном возрасте, к более определенным, регламентированным упражнениям для обучения теннису, где требуются точные формы выполнения движений.

3. Начальный период освоения техники следует рассматривать как фундамент дальнейшего совершенствования юного теннисиста, поэтому на начальный этап обучения тренер должен обращать особое внимание. Приступая к начальному обучению технике тенниса, целесообразно сначала научить учащихся обращаться с теннисным мячом без ракетки, используя для этого специальные упражнения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильев, В. С чего начинается российский теннис? С зимы без кортов / В.С. Васильев // Спортивная жизнь России. – 2009г. - №12. – С. 10-13.
2. Портных, И. Спортивные игры и методика преподавания / И. Портных. – 1989г. – С. 219.
3. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. Учебное пособие. – 2000г. - С. 120.
4. Иванова, Т. С. Основы подготовки юных теннисистов. Разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка / Т.С. Иванова. – 2000г. – С. 71.
5. Холодков, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов. – 2000г. – С. 480.
6. Фоменко, Б. И. Теннис. Сборник / Б.И. Фоменко. – 1988г. – С. 112.
7. Иванова, Т. С. Путь к мастерству / Иванова Т.С. – 1993г. – С. 145.
8. Всеволодов, И. В., Голенко В. А., Горелов В. А., Жихарева О. И., Скородумова А. П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва И.В. Всеволодов. – 2005г. – С. 137.
9. Лот, Ж.-П. Теннис за 3 дня / Ж. Лот. – 1984г. – С. 96.
10. Шаповалова, О. Теннис для начинающих / О. Шаповалова. – 2002г. – С. 384.
11. Тарпищев, Ш. А. Самый долгий матч / Ш.А. Тарпищев. – 1999г. – С. 384.
12. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – 2003г. – С. 448.
13. Гороховский, В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис для всех и каждого / В.Л. Гороховский. – 2004г. – С. 352.
14. Гогунев, Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта Е.Н. Гогунев. – 2003г. – С. 288.
15. Попкова, Н. В. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе учета особенностей телосложения / Попкова Н.В. // Теория и практика физической культуры. – 2010г. - №5. – С. 36-38.
16. Бархаев, Б. П. Педагогическая психология / Б.П. Бархаев. – 2009г. – С. 448.

17. Сизов, Л. Краснояры в спорте / Л. Сизов. – 2003г. – С. 179.
18. Портнов, Ю. М., Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения / Ю.М. Портнов. – 2001г. – С. 520.
19. Братья Вильфрид и Стефан Тафернеры Теннис для начинающих. – 2001г. – С. 208.
20. Южный, М. М., Голенко В. А. Интерактивные технологии в совершенствовании тактики игры в теннис / М.М. Южный // Теория и практика физической культуры. – 2010г. - №3. – С. 66-70.
21. Лутков, В. В. Олимпийское движение и профессиональный спорт (на примере тенниса) / В.В. Лутков // Теория и практика физической культуры. – 2001г. - №7. – С. 30-31.
22. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. – 2004г. – С. 448.
23. Преображенская, Л. Д., Баширова Г. Ф. Как воспитать теннисную звезду: Беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису / Л. Д. Преображенской. – 2006г. – С. 100.
24. Харченко, Н. Д. Теннис – 21. Точность, стабильность / Н.Д. Харченко. – 2006г. – С. 224.
25. Рябинина, С. К. Настольный теннис для начинающих: Учеб. Пособие / С.К. Рябинина. – 2003г. – С. 88.
26. Журавлева, А. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе / А.С. Журавлева // Спорт в школе. – 2012г. - № 4. – С. 20-21.
27. Мельникова, Т. В. Физическая культура. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх: учебное пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения / Т.В. Мельникова. – 2012г. – С. 64.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов. – М.: академия, 2008. – 479 с.
29. Фоменко Б. И. Ежегодник. – 1985г. – С. 79.

30. Веневцева, С. И. Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы III Российской научно-практической конференции. – 2006г. – С. 292.
31. Зайцева, Л. С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. – 1980г. – С. 152.
32. Белиц-Гейман С. П. Теннис. Учебник для институтов физ. культуры. – 1977г. – С. 224.
33. Кремнев, И. Большой теннис / И. Кремнев. – 2007г. – С. 182.
34. Максимов, Н. Ф. Теннис. Серия «Школа» / Н.Ф. Максимов. – 1998г. – С. 80.
35. Сав, С. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав. – 2007г. – С. 386.
36. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 144 с.
37. Фоменко, Б. Российский теннис. Энциклопедия / Б. Фоменко. – 1999г. – С. 448.
38. Янчук, В. Н. 12 уроков тенниса / В.Н. Янчук. – 1999г. – С. 30.
39. Голенко, В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Азбука тенниса / В.А. Голенко. – 1999г. – С. 128.
40. Гущина, Т. Н. Педагогическое сопровождение развития субъектности обучающегося / Т.Н. Гущина // Педагогика. Научно-теоретический журнал российской академии образования. – 2012г. - №2. – С. 50-57.
41. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология. – 2010г. – С. 160.
42. Егоров, А. Г., Пегов В. А. Физическое воспитание и спорт: проблемы гуманизации / А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры. – 1994г. - №3-4. – С. 33-35.
43. Никитюк, Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1994г. - №7. – С. 5-7.
44. Дикунов, А. М. структура педагогического мастерства / А.М. Дикунов // Теория и практика физической культуры. – 1994г. - №12. – С. 14-16.

45. Парамонов, Р. В., Седов К. М. Влияние упражнений развивающей направленности на физическое развитие и физическую подготовленность девочек 4-5 лет / Р.В. Парамонов // Теория и практика физической культуры. – 1995г. - №11. – С. 43-44.
46. Седов, К. М. Сравнительный анализ эффективности различных подходов к физическому воспитанию мальчиков 4-5 лет / К.М. Седов // Теория и практика физической культуры. – 1996г. - №1. – С. 14-15.
47. Набокова, Ш. К. Влияние подвижных игр на некоторые психофизиологические особенности детей шестилетнего возраста / Ш.Набокова // Теория и практика физической культуры. – 1996г. - №3. – С. 54-55.
48. Неверкович, С. Д., Родионов А. В., Стамбулова Н. В. Европейский взгляд на спортивную психологию / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1996г. - №7. – С. 62-63.
49. Королева, Т. П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовки спортсмена / Т.П. Королева // Теория и практика физической культуры. – 1996г. - №8. – С. 40-47.
50. Харитоновна, Л. Г. Комплексные исследования процесса адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам / Л.Г. Харитоновна // Теория и практика физической культуры. – 1996г. - №12. – С. 18-23.
51. Горбачева, В. В. Методологические исследования и социально-психологические механизмы самоопределения личности тренера / В.В. Горбачева // Теория и практика физической культуры. – 1997г. - №5. – С. 47-50.
52. Жуков, О. Ф. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / О.Ф. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №4. – С. 50.
53. Фавлеев, Н. Ш. Формирование компетентности у педагогов по физической культуре и спорту на основе педагогических технологий, адекватных современной гуманитарной образовательной парадигме / Н.Ш. Фавлеев // Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №5. – С. 88-91.
54. Юров, И. А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №6. – С. 75-76.

55. Прокофьева, В. Н., Кузнецов В. И., Корневская А. А. Физическая подготовленность и соматические особенности организма детей дошкольного возраста / В.Н. Прокофьева // Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №8. – С. 59-63.
56. Бикмухаметов, Р.К. Педагогические основы личностно-профессионального развития педагога по физической культуре / Р.К. Бикмухаметов// Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №10. – С. 37-38.
57. Бикмухаметов, Р. К. Уровни личностно-профессионального развития педагога по физической культуре/ Р.К. Бикмухаметов// Теория и практика физической культуры. – 2009г. - №12. – С. 81-82.
58. Олдржих, М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса / М. Олдридж. – 1993г. – С. 191.
59. Кондратьева, Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева. – 1975г. – С. 160.
60. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей. – 1988г. – С. 224.
61. Климович, Л. С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. – 2010г. – С. 218.
62. Агеева, Г. Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева. – 2010г. - №6. – С. 92.
63. Якубовский, В. С., Иванова Т. С., Якубовский Г. С. Адаптационные изменения в детском теннисе по программе международной теннисной ассоциации ITF «10 и младше» (аналитический обзор) / В.С. Якубовский // Теория и практика физической культуры. – 2012г. - №9. – С. 94-100.
64. Железняк, Ю. Д., Савин В. П., Лесаков А. В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высших пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк. – 2002г. – С. 520.
65. Шварц Бретт К. Теннис для всех. Национальная теннисная рейтинговая программа. – 2006г. – С. 271.
66. Спасский, О. Д. Мой Кафельников / О.Д. Спасский. – 2000г. – С. 208.
67. Тарпищев Ш. А. Первый сет. – 2008г. – С. 688.
68. Тарпищев, Ш. А., Спасский О. Д. Корт зовет / Ш.А. Тарпищев. – 1988г. – С. 223.

69. Корбут, Е. Тактика тенниса / Е. Корбут. – 1966г. – С. 112.
70. Новиков, А. Б., Кукушкин В. В. Большой теннис, или Четыре теннисных туза / А.Б. Новиков. – 1990г. – С. 192.
71. Наумов, Р.О. Особенности технической подготовленности юных теннисистов 6-8 лет / Р.О. Наумов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2008. - №7. – С. 67-70.
72. Запорожнова, А.А. Обоснование показателей контроля психофизиологического состояния теннисистов 12-15 лет / А.А. Запорожнова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №7. – С. 121-125.
73. Пулатов, А.А. Эффективность совершенствования двигательных функций у юных теннисистов с использованием специальных направленных упражнений / А.А. Пулатов // Известия Тульского государственного университета. – 2014. - №2. – С. 65-69.
74. Пулатов, Ш.А. Роль учета уровня и динамики развития скоростно-силовых качеств при занятиях теннисом / Ш.А. Пулатов // Известия Тульского государственного университета. – 2014. - №4. – С. 75-79.
75. Лобода, С.В. Влияние тренировочных нагрузок по программе ДЮСШ на показатели физических качеств юных теннисистов 6-8 лет / С.В. Лобода // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - №4. – С. 96-99.
76. Зюзь, В.Н. Оптимизация технико-тактической подготовки юных теннисистов на этапе специализированной базовой подготовки / В.Н. Зюзь // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №10. – С. 125-129.
77. Ахмеров, В.Э. Анализ эффективности действий юных теннисистов в ситуациях разной критичности / В.Э. Ахмеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №3. – С. 34-37.
78. Филимонова, Е.В. Специальная подготовленность теннисистов 12-14 лет при игре на кортах с разным типом покрытий / Е.В. Филимонова // Фундаментальные исследования. – 2014. - №8-7. – С. 89-92.

79. Ургапов, А.В. Основные подходы к формированию целевой точности передвижения и ударов у юных теннисистов / А.В. Ургапов // Известия Тульского государственного университета. – 2013. - №1. – С. 131-134.
80. Иванова, Г.П. Трехуровневая система начальной подготовки детей в теннисе / Г.П. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №6. – С. 62-65.
81. Емшанова, Ю.А. Особенности стилевой саморегуляции теннисистов на этапе специализированной базовой подготовки / Ю.А. Емшанова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №3. – С. 76-80.
82. Шестаков, М.П. Контроль и развитие координационных способностей теннисистов / М.П. Шестакова // Известия Южного федерального университета. – 2008. - №6. – С. 93-97.
83. Лазарчук, О.В. Уровень технического мастерства юных теннисистов первого года обучения / О.В. Лазарчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. - №6. – С. 115-119.
84. Лепеко, Д.А. Сравнительный анализ физической подготовленности 14-15 летних теннисистов (мальчики) / Д.А. Лепеко // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №2. – С. 61-63.
85. Плотный, А.Р. Саморегуляция действий теннисистов высокой квалификации на основе тренинга / А.Р. Плотный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №2. – С.91-94.
86. Варинов, В.В. Специфика спортивной подготовленности юных теннисистов с различным типом вегетативной регуляции / В.В. Варинов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. - №5. – С. 78-82.
87. Ибраимова, М.В. Критерии физической подготовленности теннисисток в возрасте 12-15 лет / М.В. Ибраимова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. - №8. – С. 56-59.

88. Серова, Л.К. Типы направленности общения тренеров со спортсменами / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №2. – С. 67-71.
89. Курмаева, Е.В. Особенности методик обучения теннису детей 5-6 лет на начальном этапе / Е.В. Курмаева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - №6. – С. 92-95.
90. Бабий, В.Г. Влияние систематических занятий большим теннисом на уровень физической работоспособности и функционального состояния организма мальчиков и девочек 12-14 лет / В.Г. Бабий // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. - №3. – С. 121-125.
91. Воронцова, О.И. Анализ эффективности действия «подача» в большом теннисе при помощи системы захвата и анализа движения / О.И. Воронцова // Материалы VI международной научно-практической конференции «медицина: актуальные вопросы и тенденции развития». – 2015.
92. Пикалова А.В. Критерии эффективности соревновательной деятельности юных теннисистов 10-11 лет.: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2004. – 24 с.
93. Луценко, Н.С. Комплексная методика подготовки шестилетних детей к активным занятиям теннисом / Н.С. Луценко. – Белгород 2010. – 24 с.
94. Жупанова, Е.В. Определение психологической напряженности теннисного матча / Е.В. Жупанова // Вестник Балтийского федерального университета им И. Канта. – 2006. - №11. – С. 87-92.
95. Ахмеров, В.Э. Сравнительная характеристика эффективности различных правил окончания в теннисе / В.Э. Ахмеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №7. – С. 92-95.
96. Гамалий, В.В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе / В.В. Гамалий // Вестник спортивной науки. – 2013. - №6. – С. 82-87.
97. Иванова, Т.С. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки / Т.С. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №7.- С. 76-79.

98. Борисова, О.В. Теннис как вид спортивно-коммерческой деятельности / О.В. Борисова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. - №3. – С. 45-49.
99. Шекиб, Ж. Темп ударов в современном теннисе / Ж.Шекиб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №7. – С. 92-98.
100. Нуреева, Д.Н. Метафора в терминологии тенниса / Д.Н. Нуреева// Филология и культура. – 2011. - №23. – С. 15-19.