

## Введение

Большой теннис в нашей стране становится всё более массовым спортом. Атлетизм спортсменов, разнообразие их технических и тактических приёмов, тонкая психологическая борьба в сочетании с марафонскими нагрузками, требующими значительной выносливости и неослабевающей воле к победе, таковы характерные черты современного тенниса. Теннис не только спортивное состязание спортсменов, но и замечательное развлечение, доступное всем. Эта игра доставляет человеку огромное наслаждение, она даёт ему физическую и эмоциональную зарядку, сохраняя здоровье и силу на многие годы.

Однако надо также отметить, что работы наших авторов, посвященных вопросам современного тенниса, крайне мало. Анализ литературы, посвященной теннису [2] свидетельствует о том, что вопросу взаимосвязи воспитания физических качеств теннисиста с обучением его техническим элементам тенниса на начальном этапе подготовки не уделено *должного* внимания, и утверждение необходимости осуществлять техническую подготовку теннисистов на начальном этапе тренировочного процесса на базе высокого развития физических качеств носит декларативный характер, без научно обоснованных рекомендаций. Это и определяет актуальность проводимых в данной работе исследований.

В 2012 году Международная федерация тенниса (МФТ) предложила использовать методику трёхуровневой подготовки детей 6-10 лет, каждый уровень, который отличается ракетками, мячами, размером и высотой сетки корта, [20] соответствующих физическому развитию на трёх возрастных этапах. При анализе программы «Теннис 10 и младше» Международная теннисная федерация провела анализ проблем детского тенниса и выявила противоречия, среди которых были следующие: между антропометрическими показателями спортсменов и оптимальными

техническими характеристиками выполнения ударов при использовании стандартных параметров корта, сетки и ракетки.

Наше исследование проводилось с облегчёнными мячами красного цвета, предназначенные для юных теннисистов. Научных обоснований применения трёхуровневой системы в литературе не обнаружено. Этим и объясняется актуальность данного исследования и наше стремление к созданию комплекса упражнений, направленных на техническую подготовленность юных теннисистов.

Официально признанный оптимальный возраст начала занятий теннисом 7 лет. [20] Именно в этом возрасте, по нормативным документам, начинается формирование групп в детско-юношеских спортивных школы по теннису. Однако все возрастающая популярность тенниса, ранняя специализация, подкреплённая замечательными успехами звезд тенниса, обеспечивают приток в теннисные секции, клубы и спортивные школы малышей 4 — 6 лет. Это явление повсеместно имеет место. Можно спорить, насколько это целесообразно, но более важно правильно построить тренировочный процесс. Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. Главной задачей тренировки на этот этап будет подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсировании постановки технических приемов, а на развитии тех качеств и свойств личности, которые лежат в их основе [11].

**Цель:** научное обоснование комплекса заданий с облегчёнными мячами, направленного на повышение технической подготовленности юных теннисистов.

**Объект исследования:** тренировочный процесс теннисистов 5-7 лет.

**Предмет исследования:** использование комплекса упражнений с облегчёнными мячами для повышения технической подготовленности теннисистов.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что техническая подготовленность юных теннисистов благодаря внедрению комплекса заданий с облегчёнными мячами повысится.

**Задачи:**

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме технической подготовке юных теннисистов.
2. Разработать комплекс заданий с облегчёнными мячами.
3. Экспериментально установить эффективность разработанного комплекса.

**Новизна исследования** состоит в том, что впервые используется комплекс подводящих упражнений с облегчёнными мячами в постановке технических элементов;

- разработаны авторские упражнения для разучивания технических элементов.

- разработаны контрольные испытания для проверки эффективности.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в научном обосновании использования комплекса заданий с облегчёнными мячами, в процессе начальной работы над техникой у юных теннисистов. В дополнении теории технической подготовки в большом теннисе.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что результаты исследования можно использовать в качестве учебного материала для курсов повышения квалификации тренеров игровых видов спорта, большого тенниса в частности. Так же в обучении студентов институтов физической культуры.

# Глава I Теоретические основы подготовки детей 5-7 лет в большом теннисе

## 1.1. Возрастные особенности юных теннисистов

Примерные учебные планы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения. Федеральный стандарт по большому теннису [20], [19], [15].

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и тренировочном этапе (УТ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время.

Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования этих упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья - к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам - у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к

возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце за 7 лет (от 7 до 14) увеличивает свой объем на 30-35%. За последующие 4 года, в процессе полового созревания, от 14 до 18 лет объем сердца увеличивается на 60-70%. Интенсивность прироста линейных размеров сердца в период от 13 до 17 лет можно сравнить с интенсивностью роста организма в первый год жизни. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин возникновения, так называемой, юношеской-гипертонии. [11]

Сердце детей в меньшей степени подвержено воздействию факторов акселерации, и поэтому темпы его роста отстают от темпов нарастания длины и массы тела. Деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей при физических нагрузках [11].

При регулярных занятиях спортом изменяется функциональное состояние нервной системы. Совершенствование ее функционального состояния зависит от характера и объема физических упражнений, используемых в тренировке, интенсивности и продолжительности занятий. При этом изменяется функциональное состояние коры головного мозга, подкорки и периферического нервно-мышечного аппарата. У спортсменов, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Комплексное использование во время тренировок физических упражнений с различным ритмом, временными параметрами и характером ведет к повышению функциональной подвижности нервных процессов и совершенствованию замыкательной функции центральной нервной системы [Ефремов, В.В., 2000.

### 3.3. Опорно-двигательный аппарат -основа подготовки в теннисе

Современному теннису присущ высокий динамизм двигательных действий. Это проявляется в мощных ударах, хитроумных обводках, молниеносных передвижениях по корту с целью выигрыша очка, матча, встречи. Все это требует огромного количества двигательных решений и действий, которые по плечу только настоящему атлету - спортсмену с высоким уровнем разносторонней физической подготовленности.

Главной задачей разносторонней физической подготовки была и остается выработка необходимого атлетизма и постоянного его совершенствования, на фоне которого можно решать задачи подготовки теннисиста к соревновательной деятельности.[16]

На данном этапе развития тенниса игроки часто не имеют времени на большой замах при возросшей скорости полета мяча, поэтому вынуждены ограничивать амплитуду замаха, компенсируя это дополнительным напряжением в системе кисть-ракетка, повышая упругость данной системы. Дополнительно усилить удар можно за счет рациональной работы ног, стопы, скручивающих движений корпуса спортсмена. Все это позволит даже с коротким замахом ударить по мячу с достаточной силой [5].

Отсюда следует необходимость остановиться на важности функциональной подготовки стопы теннисиста. "Стопа больше повреждается в теннисе, чем в любом другом виде спорта", - утверждает доктор медицинских наук Douglas Richie (2000), член Американской Академии Педиатрической Спортивной Медицины (AAPSM). "Комбинация постоянных остановок и внезапных движений, повторение движений и различные поверхности кортов - все это играет негативную роль для стопы".

Alyssa L. Shaffer в статье "Foot fault", помещенной в американском журнале "TENNIS" (2000), пишет: "Стопе отводится намного меньше внимания, чем любой другой части тела. Но стопы не только поддерживают наше тело, но также выполняют роль шокового поглотителя и рычага, с помощью которого двигаются ноги. Они помогают телу удерживать равновесие, приспосабливаясь ко всем видам местности. Если вы достаточно

часто играете в теннис, то будьте уверены, что ноющие стопы станут вашими частыми, хроническими спутниками".

И это не заканчивается лодыжкой: боль в стопе может вызвать возбуждение и в других частях тела. "Повреждения стопы часто вызывают цепную реакцию", - говорит Andrew J. Feldman (2000) - директор центра спортивной медицины Saint Vincent Hospital в Нью-Йорке. "Если стопа находится в неправильном положении, будь то из-за боли, связанной с предыдущей травмой, или биомеханического условия, например, плоскостопия, - шок, обычно поглощаемый стопами, двигается дальше по телу. И затем, - добавляет Feldman- он может вызвать множество проблем, от смещения коленной чашки до болей в спине".

Повреждения стопы, вызываемые чрезмерным ее использованием, что характерно для игры в теннис, связаны со слишком большими функциональными нагрузками на данное звено, которые к тому же часто имеют способствующий травме фактор риска. Фактор риска может быть внешним или внутренним.

Внутренние факторы обычно включают в себя дефицит в силе, гибкости и в особенности анатомических аномалий стопы.

Внешние факторы риска обычно включают спортивную обувь и характер игровых поверхностей, на которых проводятся тренировки. Под неподходящей обувью обычно понимают изношенную обувь, утратившую амортизирующие качества, туфли с недостаточной поддержкой свода стопы или со слишком жесткой подошвой. Такая обувь может подвергать стопу чрезмерному напряжению. Например, изношенная обувь, которая утратила амортизационные качества, может привести при занятиях теннисом на жестких игровых поверхностях к усталостным явлениям в голени и в стопе.

К счастью, стопа предназначена именно для того, чтобы противостоять стрессу.

Стопа-комплексная структура, состоящая из 26 костей (подразделяемых на плюсну, предплюсну, фаланги пальцев), 30 суставов, соединительной ткани, 126 мускулов, связок и нервов.

Эта скелетная структура образует в стопе две дуги - продольный свод стопы (впадина под стопой, которая простирается от пятки до большого пальца) и поперечный свод стопы (который проходит в передней части стопы через подъем свода стопы, мясистое утолщение в месте встречи плюсневых костей с пальцами).

Мощные движения стопы вверх и вниз, которые позволяют ходить, бегать и прыгать, возможны благодаря сильным мышцам голени. Тонкие и точные движения стопы и пальцев осуществляются мышцами самой стопы. Двумя основными нервами в стопе являются большеберцовый и малоберцовый нервы, которые представляют собой ветви седалищного нерва.

С архитектурной точки зрения красота стопы состоит в ее двух главных сводах: первый расположен от пятки до большого пальца ноги (продольный свод), второй - вдоль пальцев ног (поперечный свод). Эти костные структуры, способные сгибаться при каждой постановке нашей стопы вниз и затем возвращаться в исходное положение, поддерживают вес всего тела [16].

Все это доказывает важность функциональной подготовки стопы теннисиста. Практически все движения на корте начинаются и заканчиваются со стопы, именно стопа взаимодействует с реакцией опоры, и от ее упругости зависят стартовая скорость и вообще скорость передвижения спортсмена по корту.

Правильное использование упругих качеств стопы позволяет повысить силу удара, особенно в тех случаях, когда нет времени для хорошего замаха. Если кинематическая пара кисть-ракетка является через ракетку реализующим звеном при контакте с мячом, то стопа является реализующим звеном при взаимодействии с реакцией опоры, решая главную задачу для

стопы и руки сработать в резонанс суммарной силе и развить максимальное ускорение реализующей кинематической пары кисть - ракетка. Попытки увеличить силу удара за счет повышения только силы мышц руки обычно не приводят к желаемому результату, ибо нарушаются равнозначность подготовки звеньев опорно-двигательного аппарата и синхронность их взаимодействия [4].

Для обеспечения современной атлетической игры теннисист должен иметь очень крепкое туловище, так как за счет мышц, участвующих в работе тазобедренных суставов, мышц спины, прямых мышц живота и особенно косых мышц живота, формируется движение и затем передается на периферические, более быстрые звенья.

Главное в момент разгона звеньев сохранить синхронность передачи усилий с ускорением. Тогда получится хлесткий сильный удар, не требующий приложения особой силы.

Крепкое туловище ассоциируется с мощной игрой: "Сила в теннисе заключена прежде всего в ногах, но вращение туловища - неотъемлемая составляющая при передаче силы рукам", - говорит физиолог Jack Groppe (1999). "Туловище - основа вашего тела, и если оно у вас слабое, то вам не избежать проблем". "Сохраняя туловище сильным, вы также сохраняете свои брюшные мышцы (а именно - прямые и поперечные мышцы живота) и нижние мышцы спины (в основном *erector spinae group*) во взаимодействии друг с другом".

У многих людей именно слабые брюшные мышцы являются основной причиной слабой спины. Однако у большинства теннисистов брюшные мышцы намного сильнее, чем их задние "двойники". Paul Roetert [14], руководитель Sports Science Committee USTA пишет: "...мы провели исследования, в ходе которых выяснилось, что даже у теннисистов-любителей брюшные мышцы намного сильнее спинных". В чем же причина? Каждый раз, когда вы ударяете по мячу, ваши брюшные мышцы сжимаются так же, как если бы вы сели.

Это все означает, что вы не можете игнорировать свое туловище, находясь вне корта. Слабые спинные мышцы наравне с сильными брюшными мышцами могут привести к их растяжению, являющемуся наиболее частым повреждением спины.

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Первые два года, учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.[28]

Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности. В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Для юных теннисистов 5-7 лет характерны завышенная самооценка, высокие уровни притязаний и мотивации.

## **1.2. Техническая подготовка детей 5-7 лет в большом теннисе**

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки. Обучение технике тенниса — процесс длительный и трудоемкий. Как свидетельствует отечественный и зарубежный опыт, для постановки техники нужно около трех лет. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). Мы предполагаем, что организация технической подготовки на начальном этапе обучения теннису юных игроков 5-7 лет должна строиться с учётом специализированных двигательных действий, закономерностей формирования и степени их освоения спортсменами, что определяет длительность применения технической направленности различной сложности в ходе тренировки. Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам: Упражнения находятся в приложении № 2.[27],[29].

Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребёнка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально, смотреть на мяч. При работе с юными теннисистами целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ тренера, или его помощника. Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе. Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены ключевые моменты. Основным средством физической подготовки у юных теннисистов

являются подвижные игры и спортивные, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений. Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальным основам техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов [из интервью с Ш. Тарпищевым;]. В первую очередь, детей нужно учить играть (Прил. № 3).

На первом этапе обучения у юных теннисистов, техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватке ракетки в определённой игровой ситуации. Наиболее распространёнными являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная
- восточная, для ударов справа с отскока
- полу западная, для ударов справа с отскока
- восточная, для ударов слева с отскока*

Успешное проведение начального обучения — одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов. Оно нацелено на освоение занимающимся технических приемов и их основных сочетаний применительно ко всем видам, способам и формам действий теннисиста. Причем основное внимание обращают не только на постановку рациональных движений, но и на неуклонное улучшение показателей результативности каждого приема техники. Это значит, что занимающиеся осваивают приемы техники, отличающиеся вариативностью и стабильностью движений, минимальной тактической информативностью и другими показателями.

Особое внимание уделяют развитию точности. Следует иметь в виду, что при совершенствовании движений со специальным заданием добиться высокой точности попадания формируются более стабильные навыки управления движениями. Точность развивают с помощью мишеней. Применение мишеней позволяет ставить перед занимающимся одновременно две задачи: технически правильно выполнять удары и попадать мячом в

специально обозначенные участки на площадке или на тренировочной стенке.[23]

Обучение приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи с развитием физических качеств применительно к особенностям выполнения каждого из них, а также формированием психологической готовности к быстрым действиям, развитием прогностических способностей и быстрого реагирования. Попытки обучать технике в отрыве от психологических установок, вне связи с конкретными игровыми ситуациями приводят обычно к тому, что теннисисты осваивают удары, не отличающиеся высокой результативностью в соревнованиях.

В начальный период обучения занимающиеся должны освоить удары с такими движениями, которые позволяют вести наступательную разнообразную темповую игру. Было бы грубой ошибкой, например, сначала длительное время обучать ударам справа и слева с места в статическом положении, а потом — ударам с ходу, которые, как известно, составляют основу современной игры. Привычка выполнять технические приемы с места, прочно закрепившись в начальном периоде подготовки, станет серьезным препятствием при освоении ударов в свободном движении по площадке. Аналогично следует подходить и к изучению подачи. Начинаящих нужно обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке. В основе обучения технике лежат два принципиально важных методических подхода. Первый подход, характерный для всей начальной технической подготовки, получил название «обучение широким фронтом». Он предполагает параллельное освоение всех основных вариантов приемов техники. Этот подход значительно эффективнее применявшегося раньше так называемого ступенчатого подхода, при котором к изучению каждого следующего приема техники переходили только после того, как предыдущий прием был прочно освоен.[27]

При обучении «широким фронтом», внимание, прежде всего обращают на параллельное освоение занимающимися приемов техники с пятью основными вариантами ударных движений: маховых сверху (применительно к подаче и ударам над головой), маховых справа и слева (для ударов главным образом у задней линии), блокированных (преимущественно при ударах с лета и приеме подачи).

Второй методический подход, определяющий последовательность изучения движений по фазам каждого приема техники, получил название «акцент на главном звене». Он предполагает акцентирование внимания педагога и занимающегося, прежде всего на постановке ударного движения и движений в момент непосредственного удара. Например, при обучении ударам справа и слева по отскочившему мячу начинающие сначала с помощью специальных приспособлений изучают процесс ударного взаимодействия, положение теннисиста в момент непосредственного удара, затем — ударное движение (причем сначала его завершающую часть, а потом уже — ударное движение полностью). После этого разбирают и апробируют движения подготовительной фазы удара. В дальнейшем их как бы соединяют.

Примером использования этого подхода может служить постановка ударного движения в специальных упражнениях с мячом на площадке, при которых удары по мячу выполняют из исходных положений с заранее отведенной назад ракеткой.

Обучение каждому приему техники предполагает:

1. Формирование у занимающихся правильного представления о приеме техники и о собственных движениях при его освоении.
2. Постановку основных движений по фазам и формирование физических возможностей, необходимых для их успешного выполнения.
3. Освоение ударов сначала в простейших игровых условиях прочное закрепление их в сложных условиях, в игре соревновательного характера.

Их подразделяют на следующие основные группы:

- 1) трафаретно-указательные устройства, ориентирующие на определенные исходные положения и движения;
- 2) специальные тренировочные стенки;
- 3) установки для переносных креплений сетки и теннисные мишени для развития точности ударов;
- 4) устройства для изучения ударных движений и развития физических качеств применительно к этим движениям;
- 5) устройства для подачи и собирания мячей;
- 6) зеркальные установки для наблюдения за положениями и движениями. Кроме того, целесообразно использовать видеоманитонные записи, кино-граммы, графические схемы, контур граммы. Следует иметь в виду, что процесс освоения техники строится на основе постоянного мысленного и зрительного сопоставления эталона приема техники с собственной «копией». Использование указанных технических и наглядных средств открывает возможности объективно сравнивать этот эталон со своим исполнением приема. Большую помощь здесь оказывают упражнения у большого зеркала. Особенно полезны упражнения у специальной зеркальной ширмы: изменение угла поворота подвижно соединенных ее звеньев позволяет наблюдать за своими движениями как бы с различных точек. Поскольку техника тенниса сложна и разнообразна, обучение ударам должно строиться на тщательном изучении движений по фазам. Прежде всего, нужно обращать внимание на проведение ударного движения, обеспечение оптимального ударного взаимодействия с мячом. Периодически это движение целесообразно вычленять и совершенствовать отдельно. В качестве примера можно привести выполнение удара над головой из положения, при котором рука с ракеткой заранее отведена назад-вверх и находится в положении готовности к проведению ударного движения. Обучение приемам техники осуществляется в единстве с физической подготовкой, направленной на развитие качеств применительно к каждому приему техники. При этом специальное внимание обращают на развитие

силы применительно к ударным движениям, силы мышц «рабочей» руки теннисиста, проявляемой при динамическом и статическом режиме работы. Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Однако, как только достигнуты первые успехи в освоении главных движений, необходимо особое внимание уделить ударам в сложных условиях (когда трудно или даже невозможно выполнить ударное движение, используя движения не только руки с ракеткой, но и туловища и ног).

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие так называемую школу мяча. Они развивают умение согласовывать движения с полетом и отскоком мяча, «чувство мяча». К числу этих упражнений относятся: метания и ловля мяча различными способами (используют и имитацию различных ударов: например, ловля мяча в высокой точке, имитируя удар над головой); эстафеты с ведением и быстрыми передачами мяча игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом; подбивания теннисного мяча вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки (положение ее меняют быстрыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли); введение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары выполняют то одной, то другой стороной струнной поверхности); перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности; ловля мяча на ракетку таким образом, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней. Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу. С этих ударов начинается изучение техники.[14] И от того, насколько быстро осваивают начинающие эти приемы, в основном зависят их возможности вести игру. Обучение отдельным ударам и передвижениям проходит в тесной взаимосвязи. Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Использование специальных технических средств, приспособлений помогает значительно ускорить формирование правильных представлений о

движениях и мышечных ощущениях. Особое значение здесь имеют разнообразные упражнения с закрепленными теннисными мячами, помогающие освоить ударное движение и хорошо разобраться в особенностях ударного взаимодействия. Используют и имитационные упражнения, упражнения с ударами по мячу в заградительную сетку или мягкий фон. Значительно ускоряют процесс обучения специальные педагогические приемы — активная помощь занимающимся в выполнении нужных движений и освоении основных положений, характерных для каждой фазы удара.

Удары у заградительной сетки или мягкого фона разучивают следующим образом. Занимающиеся располагаются лицом к заградительной сетке, в нескольких метрах от нее, и занимают обычное исходное положение или положение с заранее отведенной назад ракеткой. Двигаясь вперед, подбрасывают мяч рукой вперед-вправо при ударе справа или вперед-влево при ударе слева и затем выполняют удар (мяч подбрасывают так, чтобы он имел достаточно высокий отскок). Мяч после удара попадает в заградительную сетку или мягкий фон и далеко не отлетает, поэтому занимающиеся не тратят много времени на сбор мячей. Можно использовать и один из вариантов такого упражнения — удар по мячу, подбрасываемому от фона партнером. Разучивание ударов в упрощенных условиях не следует рассматривать как длительный самостоятельный период обучения. Эти упражнения рекомендуется сочетать с изучением ударов у тренировочной стенки и на площадке. Тренировочная стенка — это самый безошибочный «партнер», особенности ответных ударов, которого занимающийся знает и поэтому имеет возможность целиком сосредоточиться на закреплении правильных движений. Удары выполняют с различных расстояний от стенки: от 3-4 до 8-10 м. Рекомендуется систематически работать над ударами с близкого расстояния, с очень экономными короткими замахами. Как только наметится стабилизация движения, перед занимающимися ставят задачу развивать точность ударов. Для этого на тренировочной стенке размечают

специальные мишени. Опробование ударов на площадке через сетку целесообразно проводить в облегченных условиях. Удары выполняют по мячу, который партнер удобно подбрасывает от сетки. В этих упражнениях, а также в первых упражнениях с ответными ударами целесообразно сначала производить удары со сравнительно близкого расстояния от сетки — примерно за метр от линии подачи, а затем уже переходить к ударам с задней линии площадки. Как только занимающиеся научились «держат» мяч в игре, для развития точности нужно использовать в игровых упражнениях специальные мишени. На всех этапах обучения технике, особое внимание обращают на закрепление правильных движений применительно к ударам в различных точках, а также на освоение ударов с различными замахами (короткими, средними, длинными и разнообразными ударными движениями — маховыми и блокированными. Широко применяют расчлененный метод, при котором движения разучивают по фазам. При этом с самого начала нужно прежде всего обращать внимание на постановку ударного движения. Начинающему трудно сочетать это движение с точным подбросом мяча. Поэтому сначала рекомендуется использовать подвесные мячи, стационарно закрепленные в высокой точке на шнурках, и приспособления со слетающими в момент удара мячами. Параллельно с ударным движением изучают подброс мяча и замах. В дальнейшем движения объединяют. Перед занимающимися ставят задачу периодически выполнять подачу в целом.[15]

Особое внимание обращают на закрепление очень точного автоматизированного подброса мяча. Эту задачу помогают решать два методических приема. Первый методический прием сводится к следующему. Кольца диаметром 15-18 см крепят к горизонтально расположенной планке-держателю, которая перемещается вверх-вниз по вертикальной стойке. Планку-держатель закрепляют на нужной высоте с помощью зажимов или колышков, вставляемых в отверстия стойки (можно использовать стойки для прыжков в высоту, имеющие зажимы для установки планки). Кольцо крепят на 10 см ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче.

Из исходного положения у кольца занимающийся должен посылать мяч таким образом, чтобы он пролетал через кольцо и поднимался над ним не выше 5-10 см. Второй методический прием сводится к следующему. Занимающийся занимает обычное для подачи исходное положение у задней линии площадки. Перед обращенной к сетке ногой (левой) мелом обозначает на грунте полукруг радиусом около 30 см. Затем выполняет подачу, ограничив движение подбрасыванием мяча и замахом. Точность подброса оценивается, но приземлению мяча в пределах обозначенного полукруга. Рекомендуется также использовать специальное трафаретно-указательное устройство, которое позволяет контролировать подброс мяча и расположение йог. Даже тогда, когда технический прием освоен в целом, ударное движение целесообразно периодически совершенствовать отдельно. В этом случае занимающийся располагается боком к сетке с отведенной вверх-назад ракеткой и из такого положения выполняет удар. Такой подход очень важен при освоении подач с различным вращением мяча. Когда занимающийся концентрирует внимание только на ударном движении, он быстрее освоит различные варианты. Большую помощь оказывают специальные устройства с вращающийся вокруг оси мячом. Положение осей можно менять применительно к конкретному варианту подачи. Даже маленьких детей целесообразно обучать подачам с вращением мяча.[14] Расчеты показывают, что ребенок небольшого роста практически не может попасть в поле подачи с помощью мало-мальски сильного плоского удара. Использование подач с вращением мяча позволяет значительно увеличить возможную площадь попадания. Большое значение при обучении подаче имеют специальные методические приемы, которые позволяют занимающимся при активной помощи тренера разбирать и осваивать основные положения, характерные для различных фаз технического приема. Эти приемы показаны на цветной вкладке учебника.

В подаче, как ни в одном другом техническом приеме, особенно важна точность попадания. Дело в том, что подачу всегда выполняют в постоянных условиях. К тому же она представляет собой единственный удар, который не является ответом на удар соперника. Как только движения при подаче начинают стабилизироваться, можно развивать точность, используя мишени. Их обозначают на площадке мелом, широкой тесьмой; применяют и специальные переносные приспособления.

Обучение ударам с лета и полулета. Обучение ударам с лета ведется параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лета, овладеть игрой у сетки помогают следующие подготовительные упражнения: 1. Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнером неожиданно в различные стороны. 2. Вратарские упражнения с ракеткой и без нее: один из партнеров отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный или направленный партнером в условные ворота (обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки). 3. Акробатические прыжки в разные стороны с кувырками и быстрыми выходами в исходное положение. 4. Прыжки в стороны, в стороны-вперед, в стороны-вверх, касаясь рукой или ракеткой далеко расположенных подвесных теннисных мячей. При обучении ударам с лета рекомендуются упражнения со значительной статической нагрузкой на мышцы руки, чтобы развить силу прежде всего применительно к блокированным ударным движениям. Помогают осваивать удары с лета мягкие мячи из поролона или губчатой резины. Они отлетают от ракетки с небольшой скоростью, поэтому занимающиеся успевают подготовиться к ответному удару. Начинают разучивание ударов с лета в парных упражнениях у заградительной сетки или мягкого фона. Один из занимающихся рукой бросает мяч под удар с лета своему партнеру, а тот направляет его в заградительную сетку или мягкий фон. В дальнейшем партнеры располагаются таким образом: один находится у сетки, а другой — у линии подачи. От линии подачи игрок несильно направляет мяч партнеру по возможности под один и тот же удар с лета;

играющий у сетки несильным ударом посылает мяч так, чтобы партнеру удобно было принять его. Затем удары с лета партнеры выполняют, располагаясь оба у сетки или один у сетки, а другой у задней линии. Хорошо осваивать удары с лета с помощью упражнений у тренировочной стенки. Причем следует менять расстояние позиций до стенки, чтобы занимающийся выполнял удары в различных точках и располагал неодинаковым временем для отражения мяча. Для развития точности игры с лета мишени размещают главным образом в углах площадки и у наружных линий полей подачи. В этом случае игрок имеет возможность применять длинные и короткие удары. Обучение ударам с полулета осуществляется в тесной связи с изучением ударов с лета, особенно в низкой точке. Нередко занимающийся вынужденно прибегает к ударам с полулета, так как просто не успевает отразить мяч с лета. Однако для постановки этих ударов следует создавать и специальные условия. Прежде всего рекомендуется использовать упражнения, в которых занимающийся заранее располагается в нескольких метрах от сетки или подбегает к ней и отвечает на совсем низкие удары партнера. Удары с лета и с полулета рекомендуется осваивать не только в одиночных, но и в парных упражнениях у тренировочной стенки. Обучение «свече» и ударам над головой. [18],[17]

Обучение этим приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обычные удары с задней линии, а когда техника элементарно освоена, ее выполняют в ответ на удар над головой. При обучении удару над головой используют те же подготовительные упражнения, что и при изучении подачи. Поскольку удар над головой часто выполняют в сложных игровых условиях, целесообразно дополнительно применять и следующие упражнения: прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке; быстрые передвижения боком и спиной вперед, завершающиеся прыжком вверх-назад с движениями, имитирующими удар над головой; ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром об бегании назад (мяч бросает партнер). Сначала удар над

головой разучиваю по высоко отскочившему мячу, который подбрасывает высоко вверх сам занимающийся или его партнер. Упражнение можно выполнять у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует подбрасывать вверх, вверх-в сторону, вверх-назад. Это позволит осваивать удары, требующие умения передвигаться в разных направлениях, и отражать мяч в различных точках. При обучении ударам над головой, как и при освоении других ударов, тренеру рекомендуется использовать педагогические приемы активной помощи занимающимся. Ответный удар над головой на площадке вначале разучивают также по высоко отскочившему мячу: партнер направляет его высоко вверх так, чтобы он приземлился недалеко от сетки.[17] При отражении отскочившего мяча больше времени на подготовку к удару и занимающемуся легче выполнить его. В дальнейшем осваивают удар над головой с лета: один партнер, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», другой отвечает на нее ударом над головой. Обучение укороченным ударам. Данные приемы техники требуют большой тонкости движений, высокоразвитого «чувства мяча», умения смягчать движения к моменту непосредственного удара. Овладеть ими помогают следующие подготовительные упражнения:

- ловля с лета и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасывает его сам занимающийся или партнер);

- ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки.

## **1.2. Анализ существующих методик обучения техническим элементам**

Анализ проводился с использованием отечественной и зарубежной литературы. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого

процесса, определить наиболее рациональные способы этой деятельности, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

Вот, например, в книге И. Гём [8] пишется о том, когда же все-таки впервые дать почувствовать детской руке тяжесть теннисной ракетки. Наибольший опыт работы с детьми накоплен в Австралии и США. Юные спортсмены участвуют в сотнях турниров, которые организуются для школьников по всей стране. Целый ряд австралийских тренеров считают, что ребята должны начинать играть в теннис уже в детских садах. Большинство же начинают тренироваться в организованном порядке с восьми лет. Официальные положения теннисных ассоциаций. В Австралии и США разделяют учебно-тренировочный процесс на следующие этапы: 8- 9 лет падл-теннис (вместо ракетки применяется деревянная бита); 10- 11 лет - шорт-теннис помощью облегченной ракетки уменьшенного размера на площадке 15 x 6 м); начиная с 12 лет обучение проводится на нормальной площадке обычными ракетками. Итальянские, югославские и советские тренеры сходятся в том, что оптимальный возраст для приобщения к регулярным тренировкам — 9— 10 лет. Согласно системе, разработанной в Чехословакии, рекомендуется учить ребенка в 6— 7 лет с помощью деревянной биты. В принципе можно считать подходящим правило, выдвигаемое американским наставником Х. Марф и: начинать, как только ребенок окрепнет в такой степени, чтобы манипулировать ракеткой и правильно реагировать на отскок мяча. Не помешало бы присмотреться к опыту известного теннисного педагога австралийца Дина Пейса. Большинство родителей приводят ребенка к тренеру в надежде на то, что он как можно быстрее сделает из него чемпиона. При этом они совершенно забывают, что в теннисе нельзя добиться чего-либо за короткое время. Ведь период, который требуется и для самого одаренного новичка, чтобы достичь уровня мирового класса, — как минимум 11 лет. И еще: в теннисе избытка таланта ещё никогда не наблюдалось. Согласно концепции Пейса, молодого теннисиста лишь в том случае можно считать одаренным, если он обладает

следующими качествами: хорошо развит физически, обладает бойцовским характером, вынослив, умеет собраться в нужный момент, а в паузах и после матча способен быстро расслабляться, хорошо переносит длительную и напряженную тренировку. Все это должно совмещаться с большой любовью к теннису. Пейс — сторонник индивидуальных занятий, а групповые упражнения по отработке ударов без мяча, под музыку, пользующиеся популярностью в Англии, он рекомендует лишь спустя определенное время. Только индивидуальный подход к ученику, с его точки зрения, позволяет развить талант и дать удовлетворение тренеру. Известный тренер вспоминает о своих занятиях с юным Ричем: крепыш от рождения, тот готов был тренироваться днем и ночью. Говорят, что Пейсу, оставалось лишь «шлифовать» грани таланта этого самородка». Пейс, брал своего питомца с собой в теннисные лагеря и на турниры, где Рич имел возможность [8]

наблюдать за игрой мастеров на площадках с разным покрытием. Если рост мастерства зависит прежде всего от самого ученика, то качество тренировки целиком обеспечивает методика, избранная тренером. Наставник должен уметь не только учить, вовремя давать нужные советы, но и вселять уверенность иногда над чем, то посмеяться или просто пошутить. Тренер не должен допускать, чтобы теннис отнимал у ребенка детские радости нельзя превращать ребенка в дрессированную обезьянку. (И. Гём; Всемирный теннис») Мы считаем, что хороший педагог всегда сообразует тренировку с возможностями своих учеников и лишь постепенно вводит в занятия все более сложные удары. Если вы видите, что тренер уже на первых порах обучает вашего ребенка самому сложному удару - фальшивой подаче без колебаний откажитесь от его услуг. Удары с отскока нужно постоянно повторять, все время усложняя их. Нельзя, чтобы тренировка протекала скучно, ибо тогда мы устраним из игры развлекательный элемент, но и отобьем у ребенка охоту заниматься.

Таковы рассуждения на этот счет Дина Пейса.[8]

Начинающие часто находятся в плену ошибок, которые тормозят их рост. К одной из них относится неверно выбранная ракетка, нередко доставшаяся от родителей и потому слишком тяжелая. Вопрос, какой ракеткой следует начинать играть ребенку, вызывает споры. Чехословацкий теннисный союз распространил среди зарубежных тренеров анкету, в которой предлагалось ответить на вопрос; следует ли первые удары по мячу производить битой или ракеткой? Тренеры разошлись во мнениях. Например, в Австралии, Франции, Италии и Югославии дети начинают играть облегченной ракеткой. Напротив, в Америке, СССР, Ф Р Г и в Чехословакии на первых порах ребенка учат отбивать мячи деревянной битой. Тренеры США, занимаясь с юными теннисистами, следуют опыту Панчэ Гонсалеса, который, по его собственному свидетельству, начал заниматься теннисом в 11 лет. В детском теннисе очень важно соизмерять нагрузки с возможностями ученика. Ребенок на протяжении всего урока должен быть собранным, подтянутым и не должен представлять себе тренировку как сплошную забаву и развлечение. Тренеру в то же время следует избегать перегрузок, выбирать для ребенка оптимальный режим.

Тренировки в течение нескольких часов или не вполне подходящие для ребенка нагрузки могут привести к потере учеником желания продолжать занятия, сказываются на его реакции и общем состоянии. Панчэ Сигара подчеркивает, что очень важно в тренировках прививать юным спортсменам самостоятельность, вырабатывать правильное отношение к занятиям.

**Вывод по первой главе:** Изучив первую главу, можно сделать вывод о том, что и в зарубежной литературе, и в отечественной, важнейшим компонентом в технической подготовленности юных теннисистов являются – использование средств, методов, и оборудования согласно возрасту.

## Глава II. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

В исследовании принимали участие 10 человек. Экспериментальная группа- 5 человек: 5 человек –контрольная группа. Обе группы занимались по разработанному нами комплексу, но инвентарь был разный.

Занятия проводились в спортивном зале. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводились традиционно: подготовительная часть, основная и заключительная.

В подготовительную часть входили: бег, разминка на все группы мышц, и подводящие упражнения. Далее в обеих группах группе проводили наше исследование. И в заключительной части были игры, направленные на развитие физических качеств.

Тренировочный процесс осуществлялся с помощью лёгких ракеток, облегчённых мячей, и укороченный теннисный корт, тренировочная стена лёгкие волейбольные мячи. Для обучения техническим элементам были использованы авторские упражнения с облегчённым инвентарём.

Ход исследования. Юным теннисистам из контрольной и экспериментальной групп предлагают сначала выполнить подводящие упражнения. Затем контрольной группе выдают стандартные мячи, а экспериментальной группе выдают облегчённый инвентарь. Обе группы приступают к эксперименту. Эта работа с разными мячами позволяет нам увидеть разницу в выполнении какого-либо технического элемента используя разные мячи и ракетки, и их эффективность, влияющую на уровень технической подготовленности.

Экспериментальный комплекс упражнений, направленный на эффективность технической подготовленности при использовании облегчённого инвентаря.

А. Подводящие упражнения без ракеток:

1. Стоя у стены в 3-4 шагах, И.П: левым боком занимающийся в правой руке мяч, имитирует удар справа, направляя мяч в стену перед собой. После отскочившего мяча от стены, ребёнок должен поймать мяч тоже перед собой. (10 повторений). Также выполняется слева, мяч бросаем левой рукой. Следить за занимающимся, чтобы переносился вес тела с правой ноги на левую, и наоборот

2. Катание облегчённого мяча по полу с попаданием в «воротики». Занимающийся держа в руке мяч, двигается в правую сторону до определённой отметки, останавливается и выполняет имитацию правого удара, отпускает мяч вперёд в сторону ворот (две фишки на расстоянии 6-7 метров) Следить за правильной постановкой ног, за выносом руки вперёд, показывая направления удара. (10 повторений). Также слева

3. Работа в паре у сетки, не используя ракеток. Дети встают по разные стороны в трёх шагах от сетки. Занимающийся опять же выполняет имитацию правого или левого удара, второй ребёнок должен поймать мяч после первого отскока перед собой. Потом дети меняются. Задача детей: правильно выполнять имитацию, т.е. переносить вес тела, разворачивать корпус по отношению к сетке, про вынос руки вперёд, тоже не забываем.

Б. Работа с ракеткой и мячом стоя на месте:

4. Ребёнок кладёт мяч впереди стоящей ноги, отводит руку для правого удара, и выполняет движение ракеткой по мячу (10 повторений), затем тоже самое слева.

5. Стоя у стены на расстоянии 3-4 метров занимающийся выполняет удар справа, после отскочившего мяча, ребёнок должен остановить его ракеткой перед собой (10 повторений), так же и слева. Рекомендации те же, что и подводящих упражнениях.

6. Стоя у стены, занимающийся пробует выполнять по 3-5 ударов подряд, соблюдая правильность выполнения техники удара.

7. Работа в парах у сетки. Дети по разные стороны: 1-выполняет удар по мячу с места, 2 занимающийся его ловит двумя руками, затем используя

имитацию правого удара, посылает его обратно на сторону 1. Далее дети меняются. Следить за постановкой ног при выполнении удара, за разворотом туловища, чтобы рука уходила на противоположное плечо.

8. Подводящие упражнения для выполнения подачи.

9. Занимающийся стоя у сетки в 6-7 метрах по центру корта, И.П.: отведя правую руку с ракеткой за голову, выполняет подброс мяча левой рукой перед собой, после этого выполняет удара в самой максимальной точке наверху, и останавливает руку с ракеткой наверху, где произвёл удар. Ребятам маленьким я прошу сказать «стоп». Чтобы они наблюдали, в какой точке был выполнен удар. Следить за: торец ракетки перед началом смотрел в потолок, после подброса рука оставалась наверху до момента удара, выход на носочки. Если совсем ребёнку тяжело выполнять это упражнение, можно поделаться и без ракетки.

10. Используя волейбольный мяч, стоя у стены можно выполнять имитацию подачи. И.П: Завести руками мяч за голову, затем выпрямляя руки, выбрасывать мяч в стену, после отскока ловить двумя руками.

11. Упражнение «подбивалочки»

-занимающийся с ракеткой в руке играет с мячом, чередуя один удар об пол, затем об ракетку и т.д. Очень хорошее упражнение для ног, ребёнок каждый раз должен подсесть в момент набивания мяча о ракетку. Что в дальнейшем пригодится для выполнения настоящих ударов

Первый этап работы посвящен изучению степени соответствия подбора ракеток и мячей качеству обучаемости детей теннису, что определялось по результативности выполнения теннисных упражнений из приложения № 1. Задача этапа: научить детей чувствовать мяч и его отскок от ракетки или пола при разных свойствах мяча и ракетки, имеющих разную жесткость, а, следовательно, быстроту и высоту отскока мяча. Итак, мяч красного цвета на 75% медленней стандартного жесткого мяча, состоит из поролона или войлока, имеет больший размер (6,9-8 см). Этот мяч в игре летит медленней, отскоки мяча вверх от корта с меньшей скоростью и ниже, создавая для

ребенка игровую ситуацию, подобную взрослому игроку, что доказано аналогичным темпом игры детей на площадке малого размера. Такой подход, сохраняя игровой интерес, разгружает нервную систему ребенка за счет достаточности времени реагирования на мяч, путем правильной и своевременной подготовки к удару в пределах досягаемости мяча на корте с меньшим размером (11 м x 5,5 м). Такой корт почти в два раза короче по длине и ширине и в 4 раза по перекрываемой площади, сетка на красном уровне ниже обычной -80 см. Это снижает требования к физическим и психофизиологическим характеристикам играющего. Ракетка для красного уровня легче и короче. Оранжевый уровень имеет мячи на 50% медленнее стандартных, но одинакового с ними размера. Зеленый уровень использует мячи на 25% медленнее желтых, того же размера, но менее массивные (47-51,5).

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов;
- анкетирование;
- контрольные задания;
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

### **1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов**

Проводился анализ отечественной и зарубежной литературой, с учебно-методическим пособием.[8],[15] Систематизация, обобщение и

сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, определить наиболее рациональные способы этой деятельности, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

## 2. Анкетирование

**Нами была разработана анкета для тренеров, для установления используют тренеры облегчённый инвентарь или нет.**

Уважаемые тренеры, просим вас внимательно прочитать вопросы и дать ответы:

1. Включены ли в вашу тренировку облегчённые мячи и ракетки?
2. Считаете ли вы необходимым использовать данный инвентарь?
3. Как отражается на уровне подготовленности облегчённые мячи у юных теннисистов?
4. Какие комплексы упражнений с облегчёнными мячами вы используете для технической подготовленности?

Анкета для детей. Мы составили самые простые вопросы для юных теннисистов:

Уважаемые дети!! Мы сейчас с вами поговорим о большом теннисе. Мы будем задавать вопросы, а вы просто отвечайте да или нет. Если хотите вы можете дать полный ответ.

1. Ребята, вам нравится приходить в школу большого тенниса?
2. На первом занятии тренер вам раздал ракетки и мячи, попросил вас выполнить несколько упражнений. После чего вам поменяли ракетки и мячи. Расскажите, пожалуйста: - Заметили ли вы какую-нибудь разницу?
3. Какими ракетками и мячами, вы в дальнейшем хотите заниматься?
3. Для оценки технической подготовленности юных теннисистов использовались задания, которые оценивались по 5-ти шкале.

А) хватка (при ударах справа и слева, при подаче);

Б) точка удара (при ударах с отскока-вперед туловища, и слёта);

В) ударное движение.

Техническая подготовленность оценивается по выполнению учеником движений ракеткой, имитирующих удар по мячу, и по выполнению удара с отскока по мячу у стенки и на площадке. В оценку техники также включается оценка исходного положения, замаха, удара и окончания движения после удара (до исходного положения). Оценка производится по трёхбалльной шкале.

#### **4. Экспертное оценивание:**

Оценка 5- удар исполнен технически правильно (на площадке и в имитационных упражнениях)

Оценка 4 –удар выполняется (на площадке) в основном технически правильно (допускаются отдельные недостатки во второстепенных деталях) В имитационных упражнениях выполнение безукоризненно.

Оценка 3- удары выполнены неточно, в имитационных упражнениях тоже допущены ошибки (ребёнку сложно скопировать показанное упражнение, скорее всего это связано с его какими- то врождёнными данными)

#### **5. Педагогический эксперимент:**

Исследование было организовано и проведено в период с сентября 2015 года по февраль 2016 года СДЮШ и ДС» Звёздный». В исследовании принимали участие дети возрастной категории от 5-7 лет.

Применялся констатирующий эксперимент для констатации уровня технической подготовленности вначале и в конце исследования. И формирующий эксперимент для проверки внедрения комплекса упражнений с облегчённым инвентарём для установления его эффективности.

**Метод математической статистики:** использовался U-критерий Манна-Уитни, так как маленькая выборка.

**Вывод по второй главе:** Нами был разработан и предложен комплекс упражнений, направленный на техническую подготовленность юных теннисистов. Также нами был подобран информативный минимум методов исследования, который позволил подготовиться и провести исследование по данной теме.

## Глава III. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1 Анкетирование тренеров.

В опросе участвовали 10 тренеров со стажем работы 3 до 5 лет работы с детьми 5-7 лет. Анкетирование проводилось с целью узнать, используют ли наши пермские тренеры облегчённый инвентарь.

1. На вопрос «Включены ли в вашу тренировку облегчённые мячи и ракетки?»

40 % тренеров ответили, что используют облегчённый инвентарь полностью, а остальные 60 % тренера используют только мячи.

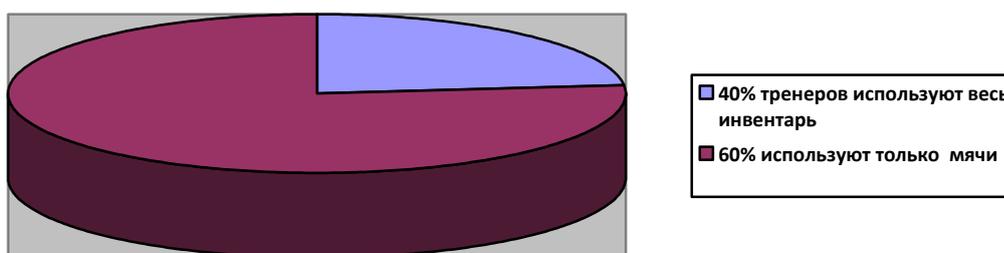


Рисунок № 1. «Использование облегчённого инвентаря»

2. Как отражается на уровне подготовленности облегчённые мячи у юных теннисистов?»

Все тренеры согласны с введением облегчённых мячей на начальном этапе владения техническим элементом, сказывается это тем, что дети раньше начинают играть, не идёт сильная нагрузка на правую руку.

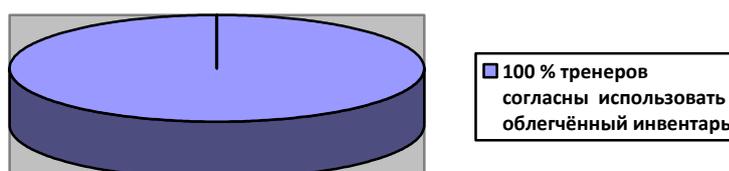


Рисунок № 2. «Уровень подготовленности у теннисистов»

**Вывод:** Судя по оценкам тренеров, среди преобладает положительное отношение к использованию облегчённого инвентаря на тренировках, в возрасте 5-7 лет

### **3.2 Результаты анкетного опроса юных теннисистов:**

В опросе участвовали ребята из школы большого тенниса.

Анкетирование проводилось с целью: узнать, как они относятся к большому теннису, и почувствуют ли они разницу в мячах и ракетках.

1. Ребята, вам нравится приходить в школу большого тенниса?

Все 10 ребят ответили: да

2. На первом занятии тренер вам раздал ракетки и мячи, попросил вас выполнить несколько упражнений. После чего вам поменяли ракетки и мячи

Расскажите, пожалуйста: - Заметили ли вы какую-нибудь разницу?

10 ребят ответили, что ракетки были тяжёлые, и 7 ребят сказали, что зелёные мячи очень выше прыгают, чем цветные

3. Какими ракетками и мячами, вы в дальнейшем хотите заниматься?

И конечно все ответили, что будут заниматься с лёгкими ракетками цветными мячами.

**Вывод:** Результаты анкетирования показывают, что дети действительно ощутили разницу и ракетках, и в мячах.

Таблица № 1

	Э.Г. До эксперимента					Э.Г. После эксперимента					К.Г. До эксперимента					К.Г. После эксперимента				
Подбивание мяча о ракетку, чередуя с ударами о пол	3	3	2	4	3	6	5	4	5	6	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3
Набивание мяча тыльной стороной ракетки с лёта	3	3	4	2	2	5	3	5	6	7	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2
Подбивание мяча ладонной стороной ракетки ударами о тренировочную стену	2	3	3	2	3	5	6	7	7	9	1	1	0	0	2	2	2	3	2	3
Выполнение удара справа, стоя у тренировочной стены	1	1	2	2	3	3	4	5	4	6	1	1	2	1	1	2	3	3	4	2

Контрольные испытания выполненные экспериментальной и контрольной группами до и после эксперимента

### Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни

Экспериментальной группы «подбивание мяча о ракетку, чередуя с ударами о пол», до и после эксперимента

Таблица № 2

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	3	6	9.5
2	3	3	5	7.5
3	2	1	4	5.5
4	4	5.5	5	7.5
5	3	3	6	9.5
Суммы:		15.5		39.5

Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(0.5)$  находится в зоне значимости

### Автоматический расчёт U- критерия Манна-Уитни

Контрольной группы «подбивание мяча о ракетку, чередуя с ударами о пол», до и после эксперимента

Таблица № 3

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	5.5	3	9.5
2	1	1.5	2	5.5
3	2	5.5	2	5.5
4	1	1.5	2	5.5
5	2	5.5	3	9.5
Суммы:		19.5		35.5

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (4.5) находится в зоне незначимости.

### Автоматический расчёт U-критерия Манна-Уитни

Экспериментальной группы» Набивание мяча тыльной стороной ракетки ударами с лёта», до и после эксперимента

Таблица № 4

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	4	5	7.5
2	3	4	3	4

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	4	5	7.5
2	3	4	3	4
3	4	6	5	7.5

4	2	1.5	6	9
5	2	1.5	7	10
Суммы:		17		38

Результат:  $U_{Эмп} = 2$

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(2)$  находится в зоне неопределённости

Зона неопределённости-упражнения были достаточно сложные

### Автоматический расчёт U-критерия Манна-Уитни

Контрольной группы «Набивание мяча тыльной стороной ракетки ударами с лёта», до и после эксперимента»

Таблица № 5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	4.5	3	9
2	1	1	2	4.5
3	2	4.5	3	9
4	2	4.5	2	4.5
5	3	9	2	4.5
Суммы:		23.5		31.5

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(8.5)$  находится в зоне

незначимости.

**Автоматический расчёт U-критерия Манна-Уитни**  
**Экспериментальной группы «Подбивание мяча ладонной стороной ракетки ударами о тренировочную стену»**

Таблица № 6

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	1.5	5	6
2	3	4	6	7
3	3	4	7	8.5
4	2	1.5	7	8.5
5	3	4	9	10
Суммы:		15		40

Результат:  $U_{Эмп} = 0$

Полученное эмпирическое значение  $Эмп(0)$  находится в зоне значимости.

**Автоматический расчёт U-критерия Манна-Уитни**

Контрольной группы «Подбивание мяча ладонной стороной ракетки ударами о тренировочную стену»

Таблица № 7

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	3.5	2	6
2	1	3.5	2	6
3	0	1.5	3	9
4	0	1.5	2	6
5	3	9	3	9
Суммы:		19		36

Результат:  $U_{Эмп} = 4$

Полученное эмпирическое значение  $Эмп(4)$  находится в зоне неопределенности.

Автоматический расчёт U-критерия Манн-Уитни контрольной группы «Выполнение удара справа, стоя у тренировочной стены»

Таблица № 8

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	2.5	2	6
2	1	2.5	3	8.5
3	2	6	3	8.5
4	1	2.5	4	10
5	1	2.5	2	6
Суммы:		16		39

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}(1)$  находится в зоне значимости.

Вывод по третьей главе:

Проанализировав результаты по третьей главе можно сделать вывод: достоверно значимые изменения по окончании эксперимента связаны с тем, что дети из экспериментальной группы и контрольной занимались по одинаковой методике. Но инвентарь у экспериментальной группы был облегчённый т.е (мягкие мячи и лёгкие ракетки), у контрольной группы были стандартные мячи и ракетки. Таким образом результаты в экспериментальной группе имеют значительный прирост в баллах во всех упражнениях. В контрольной группе незначительные изменения, так как связано это с тем, что детям такого возраста очень тяжело и неудобно удерживать огромную ракетку в руке и при этом пытаться отбивать утяжелённые мячи.

Отсюда и вытекает техническая подготовленность детей, результаты оценивания показали:

**Экспертное оценивание экспериментальной и контрольной группе спустя три месяца**

Таблица № 9

упражнения	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	баллы					баллы				
Удар справа с остановкой мяча после отскока	5	4	5	5	4	3	4	3	4	3
Удар слева с остановкой мяча после отскока	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3
Подбивание мяча ладонной стороной ракетки	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4

**Вывод:** Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе баллы значительно выше, чем в контрольной. Этим и доказывается эффективность влияния облегчённого инвентаря на техническую подготовленность юных теннисистов. Результаты оценивания спустя три месяца: Конечно три месяца срок не очень большой, для каких-то глобальных изменений в технической работе с юными теннисистами, но как показано в таблице, в контрольной группе количество ударов у детей увеличилось.

## Заключение

Занятия с упражнениями с облегченными мячами и ракетками оказали влияние не только на эффективность, но и на результативность обучения детей в экспериментальной группе. Эффективность обучения возросла в большей степени при сочетании облегченного инвентаря, особенно в сравнении со стандартными ракетками и мячами. Использование соответствующего мяча позволяет детям дошкольного, длительное время удерживать его в игре, благодаря чему у занимающихся формируются двигательные умения, позволяющие им с нарастающим интересом осваивать игру, совершенствуя с помощью тренера теннисную технику.

Значение применения облегченного инвентаря имеет место быть в изучении технических приёмов у детей данной категории тем, что они повышают эффективность учебно-тренировочного процесса благодаря направленным и управляемым физическим нагрузкам.

Проведенное анкетирование позволило определить отношение тренеров к использованию облегченного инвентаря как дополнительного средства в подготовке спортсменов. Так абсолютное большинство тренеров (100) считают, что применение облегченного инвентаря положительно повлияет на техническую подготовленность детей в возрасте 5-7 лет.

**Подводящие эстафеты для юных теннисистов, способствующие правильному перемещению по корту, при выполнении технического приёма.**

1. Добежать приставным шагом до фишки, обойти её, и вернуться таким же путём
2. Расставив фишки на расстоянии 3-4 метров, дети начинают бег спиной, обежать каждую фишку, задеть рукой стену и вернуться так же назад.
3. Ускоренный бег до фишки, обежать фишку, обратно возвращаемся спиной.
4. Челночный бег. На боковые линии кладутся по 2 мяча. По команде марш: Дети одновременно бегут на противоположную сторону, и собирают с каждой стороны по одному мячу. Пробегают 5 отрезков.

Заключение: Во- первых это интересно детям, во-вторых действительно влияет на техническую подготовленность у детей данной категории.

## **Библиографический список**

1. Андружейчик М.Я. Футбол: Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М.Я. Андружейчик-Мн.: БГУФК, 2006-149 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для институтов физической культуры /С.П. Белиц-Гейман. - М.: Физкультура и спорт,1977-178 с.
3. Больетери Н. Теннисная академия. –М.: Издательство «Эксмо»-,2003
4. Воробьев П.А., Издательство: Ньюдиамед, 2001г.
5. Васнецова, Наталья Юрьевна. Теннис для начинающих / Н. Ю. Васнецова. — Москва: АСТ Астрель, 2001. — 160 с.
6. Голенко, В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко – М.: Terra-Спорт, 1999. – 128 с., ил. -(Первый шаг).157 с.
7. Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и каждого / В. Л. Гороховский, В.Е.Романовский-Ростов-на-Дону: Феникс,2004. -Планета спорт.
8. Гём. И.Н. Справочник, теннис Издательство: М.: Физкультура и спорт, Гём И.Н.» Всемирный теннис» 1979. -96 с.
9. Губа В. П., Тарпищев Ш. А., Самойлов А. Б. Особенности подготовки юных теннисистов 2001. -234 с.
10. Дементьев, Е.М «Развитие научно-теоретических основ физического воспитания».: 1999.
11. Динг Хунг Янг //Применение комплексного метода подготовки начинающих теннисистов.// Физическая культура// Воспитание,образование, тренировка, 2013.-47-49 с.
12. Ефремов, В.В. Возрастная физиология / В. В. Ефремов. – М.: Наука, 2000. -326 с.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (ред.). Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 520 с.
14. Зайцева Л.С. Теннис для всех М.: Колос, 1998. — 128 с.
15. Кулешова М.В Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. -М.н.: НИИФКиС, 2003. -106 с.

16. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры/Я.М.Коц. - М.: Физкультура и спорт,2004. -96 С.
17. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. - М.: Агентство «Фаир», 1997. -218 с.
18. Матвеев Л.П. «Теория и методика ФК (общие теории и методики физ. воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры).- М:» Физическая культура и спорт» 1991.-183 с.
19. Макинрой П., Бодо П. Теннис для "чайников": -98 с.2007
20. Международный государственный стандарта начального образования второго поколения. -М.: 2009-116 С.
- 21.Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. -М.: Советский спорт, 2005. -141 с.
23. Новикова А.В. Теннис. Для начинающих Издательство: Эксмо 2004
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ,2004-321-с
25. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса /М. Олдржих, В. Шафаржик. -М.: Физкультура и спорт, 1998. -226 с.
- 26.Синглтон С. Искусство игры в теннис:/С. Синглтон. -М.: Астрель,2004/- 156 с/
27. Теннис для начинающих: учебно-методическое пособие/Мин. Гор. учебно-методический центр по физкультурно-оздоровительной работе и спортивному резерву. -Мн.: РУП» Минсктиппроект»,2005. -89 с.
28. Теннис Программа для детско-юношеских спортивных школ. -М.: Просвещение, 1972. -118 с.
29. Тафернер В., Тафернер С. Теннис для начинающих М.: Фаир-Пресс, 2000. — 208 с.
30. Теннис : Издательство: -«Эксмо» Серия: Спортивная энциклопедия, год издания -2001.-346 с.

31. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих М.: Вече, 2002. — 384 с.

21. <http://www.itftennis.com/home.aspx>

Большой теннис в нашей стране становится всё более массовым спортом. Атлетизм спортсменов, разнообразие их технических и тактических приёмов, тонкая психологическая борьба в сочетании с марафонскими нагрузками, требующими значительной выносливости и неослабевающей воле к победе, таковы характерные черты современного тенниса. Теннис не только спортивное состязание спортсменов, но и замечательное развлечение, доступное всем. Эта игра доставляет человеку огромное наслаждение, она даёт ему физическую и эмоциональную зарядку, сохраняя здоровье и силу на многие годы.

Однако надо также отметить, что работы наших авторов, посвященных вопросам современного тенниса, крайне мало. Анализ литературы, посвященной теннису (Белиц – Гейма С. П. (1999); Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. (2001); Гороховский В. Л. Романовский В. Е. (2004) и др.) свидетельствует о том, что вопросу взаимосвязи воспитания физических качеств теннисиста с обучением его техническим элементам тенниса на начальном этапе подготовки не уделено должного внимания, и утверждение необходимости осуществлять техническую подготовку теннисистов на начальном этапе тренировочного процесса на базе высокого развития физических качеств носит декларативный характер, без научно обоснованных рекомендаций. Это и определяет актуальность проводимых в данной работе исследований.

В 2012 году Международная федерация тенниса (МФТ) предложила использовать методику трёхуровневой подготовки детей 6-10 лет, каждый уровень, который отличается ракетками, мячами, размером и высотой сетки корта, соответствующих физическому развитию на трёх возрастных этапах (<http://www.itftennis.com/home.aspx>). При анализе программы «Теннис 10 и младше» Наше исследование проводилось с облегчёнными мячами красного цвета, предназначенные для юных теннисистов. Научных обоснований применения трёхуровневой системы в литературе не обнаружено. Этим и

объясняется актуальность данного исследования и наше стремление к созданию комплекса упражнений, направленных на техническую подготовленность юных теннисистов.

Официально признанный оптимальный возраст начала занятий теннисом 7 лет. Именно в этом возрасте, по нормативным документам, начинается формирование групп в детско-юношеских спортивных школы по теннису. Однако все возрастающая популярность тенниса, ранняя специализация, подкрепленная замечательными успехами звезд тенниса, обеспечивают приток в теннисные секции, клубы и спортивные школы малышей 4 — 6 лет. Это явление повсеместно имеет место. Можно спорить, насколько это целесообразно, но более важно правильно построить тренировочный процесс. Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. Главной задачей тренировки на этот этап будет подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсировании постановки технических приемов, а на развитии тех качеств и свойств личности, которые лежат в их основе [1].

Цель: научное обоснование комплекса заданий с облегченными мячами, направленного на повышение технической подготовленности юных теннисистов.

Объект исследования: тренировочный процесс теннисистов 5-7 возраста

Предмет исследования: использование комплекса заданий с облегченными мячами для повышения технической подготовленности теннисистов.

Гипотеза: мы предполагаем, что техническая подготовленность юных теннисистов благодаря внедрению комплекса заданий с облегченными мячами повысится.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме технической подготовке юных теннисистов.
2. Разработать комплекс заданий с облегчёнными мячами.
3. Экспериментально установить эффективность разработанного комплекса.

Новизна исследования состоит в том, что впервые используются облегчённые мячи в постановке технических элементов;

- разработаны авторские упражнения для разучивания технических элементов.

Теоретическая значимость: исследования заключается в научном обосновании использования комплекса заданий с облегчёнными мячами, в процессе начальной работы над техникой у юных теннисистов. В дополнении теории технической подготовки в большом теннисе.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов
- Анкетирование,
- педагогический эксперимент
- Экспертное оценивание

