

рамках Университетской смены. У одного из трех респондентов уровень мотивации снизился с четвертого уровня на третий, тогда как у двух других он не изменился. В этой связи существенно повысить популярность физики как науки не получится при проведении стийных мероприятий подобно Университетским сменам.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Соболев Л.Б. Проблемы инженерного образования в России / Л.Б. Соболев // *Экономический анализ: теория и практика*. – 2018. – Т. 17, № 7 (478). – С. 1252–1267.
2. Милинский А.Ю. Проблемы сопровождения научно-исследовательской деятельности по физике бакалавров вуза / А.Ю. Милинский // *Наука и школа*. – 2022. – № 6. – С. 165–171.
3. Милинский А.Ю. Межфакультетский технопарк универсальных педагогических компетенций как средство профессиональной ориентации школьников на педагогические профессии / А.Ю. Милинский // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 4 (206). – С. 247–251.
4. Кравцов Ю.В. Применение элементов интегрированного обучения для формирования универсальных педагогических компетенций в условиях межфакультетского технопарка / Ю.В. Кравцов, О.В. Мишутина // *Вестник педагогических инноваций*. – 2022. – № 1 (65). – С. 31–37.

#### REFERENCES

1. Sobolev, L.B. (2018), "Problems of engineering education in Russia", *Economic Analysis: Theory and Practice*, No. 7 (478), pp. 1252–1267.
2. Milinskiy, A.Yu. (2022), "Problems of supporting research activities in physics for university bachelors", *Nauka i shkola*, No. 6, pp. 165–171.
3. Milinskiy, A.Yu. (2022), "Interfaculty Technopark of Universal Pedagogical Competences as a Means of Professional Orientation of Schoolchildren to Teaching Professions", *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 247–251.
4. Kravtsov, Yu.V. (2022), "Application of elements of integrated learning for the formation of universal pedagogical competencies in the conditions of an interfaculty technopark", *Journal of Pedagogical Innovations*, No. 1 (65), pp. 31–37.

**Контактная информация:** a.milinskiy@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.05.2023*

**УДК 796.413/41**

### **ОБУЧЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОМУ ПОВОРОТУ ЧИР СПОРТА ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСНОВНЫХ ОПОРНЫХ ТОЧЕК В СТАДИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

*Ксения Юрьевна Морозова, магистрант, Маргарита Петровна Мухина, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*

#### **Аннотация**

Комбинированные повороты чир спорта выполняются в условиях постоянного контроля положения частей тела (положение рук в движениях с помпонами, положение рук и ног в прыжках разной сложности, положение рук во вращениях). Вращения чир спорта заимствованы из художественной, спортивной гимнастики и акробатики. В преобладающем большинстве повороты (вращательные движения) осуществляются вокруг вертикальной оси в стойках на одной или двух ногах с разными положениями рук. В результате исследования обоснована методика обучения комбинированным поворотам чир спортсменок 9-10 лет на основе учета основных опорных точек в стадиях их выполнения и установлена продолжительность формирования качественного двигательного навыка комбинированных поворотов

**Ключевые слова:** чир спорт, комбинированный поворот, стадийно-фазовый подход, основные опорные точки.

## TEACHING THE COMBINED TURN OF THE CHEER SPORT TO GIRLS 9-10 YEARS OLD BASED ON THE MAIN REFERENCE POINTS IN THE STAGES OF IMPLEMENTATION

*Ksenia Yurievna Morozova, master student, Margarita Petrovna Mukhina, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

### Abstract

Combined turns of cheer sports are performed under conditions of constant control of the position of body parts (the position of the arms in movements with pompons, the position of the arms and legs in jumps of varying complexity, the position of the arms in rotations). The rotations of cheer sports are borrowed from rhythmic, artistic gymnastics and acrobatics. In the vast majority, turns (rotational movements) are carried out around a vertical axis in stances on one or two legs with different hand positions. As a result of the study, the methodology for teaching combined turns of cheer female athletes aged 9-10 years was substantiated based on the main reference points in the stages of their implementation, and the duration of the formation of a high-quality motor skill of combined turns was established.

**Keywords:** cheer sport, combined turn, stage-phase approach, main reference points.

### ВВЕДЕНИЕ

Чир спорт относительно молодой вид спорта, включающий хореографические, гимнастические и акробатические элементы. Комбинации выполняются в условиях постоянного контроля положения частей тела (положение рук в движениях с помпонами, положение рук и ног в прыжках разной сложности, положение рук во вращениях).

Анализ научной и методической литературы выявил преобладание фрагментарных исследований, посвященных отдельным вопросам подготовки чир спортсменов:

- обучение положениям кистей рук на основе возрастания сложности (И.М. Брусскина, 2016) [1];
- обучение вращениям (Т.В. Калинина, 2015) [2];
- обоснование классификации прыжков в чир спорте (С.В. Твердовская, Г.В. Краснова, Н.В. Васильева, 2008) [3].

Применительно к обучению вращательным элементам младших школьников следует выделить концепцию обучения на основе учета основных опорных точек М.М. Богена (1985) и стадийно-фазовый подход Ю.К. Гавердовского (2007) [4, 5].

Проблема исследования заключается в недостатке знаний об обучении юных чир спортсменок комбинированным поворотам на основе учета основных опорных точек.

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка методики обучения девочек 9-10 лет, занимающихся чир спортом, комбинированным поворотам на основе учета основных опорных точек.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ видеоматериалов с использованием программного обеспечения «Техеи́к», педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Оценка качества выполнения базового элемента чир спорта «пируэт» проводилась по разработанной четырех бальной шкале в соответствии с рекомендациями А.И. Кравчука (1998) и правилами соревнований Международной Федерации чир спорта (2022) [6].

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2022 г. по апрель 2023 г. на базе Тюменской Областной Общественной Организации «Спортивный клуб Федерации чирлидинга «Дельта» города Тюмени с участием 20 девочек, из них 9 девочек 9 лет и

11 девочек – 10 лет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ видеоматериалов выполнения мастером спорта по чир спорту комбинированных поворотов позволил выделить пять основных опорных точек (ООТ):

– в стадии подготовительных действий: в первом разгоне – ООТ-1: одновременное выполнение смещения ОЦМ тела вперед за счет выноса вперед согнутой опорной ноги, силовых усилий маховой ноги с сохранением вертикальной стойки и выноса разноименной руки вперед, другой – в сторону; во втором разгоне – ООТ-2: сохранение ОЦМ тела в одноопорном положении за счет преодолевающих усилий мышц маховой и опорной ног и рук, за счет статических напряжений мышц туловища, рук и шеи;

– в стадии основных действий: в первом повороте – ООТ-3: руки прямые в положении «Т» сохранение ОЦМ тела в одноопорном положении, за счет статического напряжения приводящих мышц бедра прямой маховой ноги в сторону, икроножных мышц опорной ноги, мышц рук; во втором повороте – ООТ-4: руки в положение на пояс, согнутые в локтевых суставах, сгибание маховой ноги в коленном суставе, движение по инерции одноопорном положении за счет статического напряжения мышц передней поверхности бедра маховой ноги, мышц голени, туловища и рук;

– в стадии завершающих действий – ООТ-5: одновременное отведение согнутой маховой ноги в сторону и разгибание рук в локтевых суставах (кисти в кулак), переход из одно- в двух опорное положение.

Методика обучения комбинированным поворотам чир спорта девочек 9-10 лет рассчитана на 45 тренировочных занятий, содержит специальные подобранные упражнения, распределенные в три блока с направленностью на автоматизацию основных опорных точек (рисунок 1). Продолжительность применения методики в тренировочном занятии составляет от 9 до 12 мин.

Содержание первого блока составляют специальные упражнения, направленные на автоматизацию основных опорных точек в первой и второй стадиях разгона. Для первого разгона в качестве условий выступает использование накладного круга с центром радиусом 60 см. Выполняются шаги в центр круга с выведением рук в точку. Количество повторение составляет 6–8 раз по 2-3 подхода с интервалом отдыха между подходами 2-3 мин, что соответствует рекомендациям М.М Богена (2010), П.Я. Гальперина (1965) в данном возрасте. Для совершенствования используются игровые задания (например, выполнить шаг в «точку»: по звуковому сигналу; без зрительного контроля; в связке с другими элементами; без ориентира «точки»).

Во втором разгоне для автоматизации заданных угловых характеристик при махе согнутой ноги вперед используются: упражнения, выполняемые лежа на спине, блок для йоги, как при зрительном контроле (зеркальное отображение), так и без зрительного контроля (6–8 повторений по 2-3 подхода с интервалом отдыха между подходами 2-3 мин).

Для автоматизации стадии подготовительных действий происходит на два счёта: раз – шаг с выносом рук в точку; два – выведение бедра маховой ноги, руки согнуты (6–8 повторений по 2-3 подхода с интервалом отдыха между подходами 2-3 мин).

Содержание второго блока составляют специальные упражнения для автоматизации основных опорных точек стадии основных действий поворота: 1 «Гранд» маховая нога с утяжелителями фиксируется (3\*10–15 с); «Гранд» в центре круга; отведение маховой ноги в сторону при ударе теннисного мяча, закрытие в восьмую позицию при ловле теннисного мяча (6–8 раз), для поворота; 2 «Пассе»: в центре круга, на блоке для йоги (h-10 см), степе (h-10 см), (4\*5–8 с); повороты в положении «Пассе»: при помощи двух занимающихся, сопровождающих вращение (4–6 повторений).

Третий блок включает специальные упражнения для автоматизации основных опорных точек стадии завершающих действий стойки двухопорного положения у стены, на

степе (3\*15–20 с), прыжок толчком двумя в двухопорное положение «Джек» (10–12 раз).

Методика обучения комбинированным поворотам чир спорта девочек 9-10 лет	
<b>Средства</b>	Разгон-1 – ООТ-1: 1.1.1. «step» в круг радиусом 60 см. 1.1.2. «step» с выведением рук. 1.1.3. «step» без зрительного контроля.
	Разгон-2 – ООТ-2: 1.2.1. махи в положении лежа на спине. 1.2.2. махи с гимнастической резинкой стоя. 1.2.3. из приседа отведение маховой в сторону.
	Укрепления мышц голени: 1.3.1. подъем на носки. 1.3.2. подъем на блоке/степе. 1.3.3. подъем «Джек».
<b>Блок 1.</b> Специальные упражнения для автоматизации ООТ в стадии подготовительных действий	Поворот -1 – ООТ-3: 2.1.1. «Гранд» с утяжелителями. 2.1.2. «Гранд» в центре круга. 2.1.3. Отведение ноги в сторону с ударом теннис. мяча.
	Поворот-2 – ООТ-4: 2.2.1. «Пассе» в центре круга. 2.2.2. «Пассе» на блоке для йоги, степе. 2.2.3. с помощью двух занимающихся.
	Упр. для развития ВА: 2.3.1. «ласточка» 2.3.2. ходьба на носках по г/скамейке 2.3.3. стойка на носках на блоке для йоги, руки в полож. «Т»
<b>Блок 2.</b> Специальные упражнения для автоматизации ООТ стадии основных действий	ООТ-5: 3.1.1. стойка двухопорного положения у стены. 3.1.2. стойка двухопорного положения на степе. 3.1.3. прыжок толчком двух в «Джек».
	Укрепления мышц туловища: 3.2.1. пресс из разных и.п. 3.2.2. разновидности планок. 3.3.3. «лодочка», «складка».
<b>Игровые задания:</b>	4.1.1. «step» в «точку» по звуковому сигналу. 4.1.2. «Гранд» с использованием вертикальных поролоновых кубов 4.1.3. «Пассе» с разными положениями рук.

Рисунок 1 – Содержание, методы и условия реализации методики обучения комбинированным поворотам девочек 9-10 лет

Игровые задания, связанные с фиксацией положения после звукового сигнала для развития амортизационной силы, обеспечивающей фиксацию положения после поступательного или вращательного движения (например, «step» по звуковому сигналу); «Гранд», где маховая нога не касается вертикальных поролоновых кубов; «Пассе» с разными чир положениями рук.

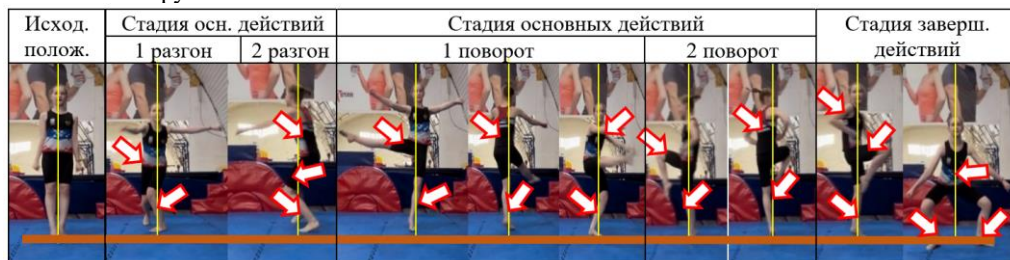


Рисунок 2 – Раскадровка (каждый 3-й кадр) комбинированного поворота чир спорта.

Специальные упражнения: для укрепления мышц голени – подъем на носки: одной/двух/попеременно руки вперед; на степен; в положении «Джек» (2-3\*10–12 раз); для развития вестибулярного аппарата – стойка на носках на блоке для йоги, руки в положении

«Т» (2\*10–15 с); «ласточка» (3\*15–20 с); ходьба на носках по г/скамейке (4\*8 м); для укрепления мышц спины и живота – подъем корпуса вверх из положения лежа на животе, руки вверх, ноги прижаты к полу (3-4\*10–12 раз); обратная планка (3\*15–20 с); «лодочка» (3\*15–20 с); «пресс» из положения лежа на спине (3-4\*10–12 раз); «складка» из положения лежа на спине (2\*6–8 раз); боковая планка (3\*15–20 с) (таблица 1).

Таблица 1 – Последовательность сочетания и чередования специальных упражнений в структуре тренировочного занятия, в неделю и месяце

Часть занятия	№ тренировочного занятия														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Подготовительная	-	-	контроль	1.1.2	1.1.3	контроль	1.1.1	1.2.1	контроль	1.2.2	1.2.2	контроль	1.2.3	2.1.1	контроль
Основная	1.1.1	1.1.1		1.2.3	2.1.3		2.2.1	1.2.2		1.2.3	1.2.3		2.1.1	2.1.2	
Заключительная	1.3.1	1.3.2		1.3.1	1.3.3		1.3.2	4.1.1		1.3.1	1.1.3		2.2.1	2.2.3	
Часть занятия	№ тренировочного занятия														
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подготовительная	2.1.2	2.1.1	контроль	2.1.3	3.1.1	контроль	3.2.2	3.1.2	контроль	4.1.1	1.3.1	контроль	3.2.1	4.1.1	контроль
Основная	2.1.3	2.3.1		3.1.1	2.3.2		3.1.3	3.1.3		2.3.1	2.2.2		3.2.2	2.2.1	
Заключительная	2.2.2	2.2.1		3.2.1	3.2.2		4.1.1	3.3.3		3.2.1	1.3.3		3.2.3	1.3.1	
Часть занятия	№ тренировочного занятия														
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Подготовительная	4.1.2	4.1.1	контроль	4.1.3	4.1.1	контроль	4.1.2	2.1.1	контроль	3.1.3	3.1.2	контроль	1.1.3	1.2.3	контроль
Основная	2.1.3	2.1.2		3.1.3	1.1.2		1.3.1	4.1.3		3.2.2	3.1.3		2.2.3	2.3.3	
Заключительная	2.2.1	2.2.3		3.2.2	4.1.3		3.3.3	3.1.1		4.1.1	3.3.3		4.1.3	3.2.3	

Изучение динамики освоения комбинированных поворотов выявило статистически достоверные изменения у девочек 9 лет на 6, 12, 21, 24, 27, 33 и 39 тренировочных занятиях ( $P_0 < 0,05-0,01$ ), у девочек 10 лет – на 9, 15, 21, 27, 30, 33 и 42 тренировочных занятиях ( $P_0 < 0,05-0,001$ ) (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика освоения комбинированных поворотов вокруг вертикальной оси чир спорта девочек 9-10 лет

№ ТЗ	Возраст									
	9 лет					10 лет				
	$x_{cp} \pm \sigma$	V	$P_0$		$t_{cr}$	$x_{cp} \pm \sigma$	V	$P_0$		$t_{cr}$
		>0,05	<0,05-0,001	>0,05		<0,05-0,001				
3	3,4±1,2	35	-	<0,05;	-	4,2±1,0	24	$t_{cr}=1,292$	<0,01	-
6	4,7±0,9	19	$t_{cr}=1,109$	$t_{cr}=2,600$	<0,05	4,7±0,8	17	$t_{cr}=1,217$	$t_{cr}=3,619$	-
9	5,1±0,6	12	-	-	$t_{cr}=2,955$	5,6±0,8	14	$t_{cr}=1,217$	-	<0,05
12	6,1±1,1	18	$t_{cr}=1,543$	<0,001	-	6,1±1,1	18	$t_{cr}=1,064$	$t_{cr}=9,734$	$t_{cr}=2,434$
15	6,9±1,1	76	$t_{cr}=1,1935$	$t_{cr}=10,587$	-	6,6±1,1	17	$t_{cr}=1,064$	<0,001	-
18	7,3±1,5	21	-	-	-	7,1±1,1	15	$t_{cr}=2,048$	-	-
21	10,9±0,8	7	-	-	<0,01	10,6±0,8	8	$t_{cr}=2,048$	-	<0,001
24	12,0±0,5	4	-	<0,05	$t_{cr}=3,498$	11,3±0,8	7	-	-	$t_{cr}=4,561$
27	12,8±0,7	38	$t_{cr}=0,847$	$t_{cr}=2,790$	<0,05	11,9±0,5	4	-	<0,01	-
30	13,1±0,8	6	-	-	$t_{cr}=2,790$	12,7±0,6	5	-	$t_{cr}=3,390$	<0,05
33	13,6±0,5	4	$t_{cr}=1,590$	<0,05	-	13,5±0,7	5	$t_{cr}=0,034$	<0,05	$t_{cr}=2,872$
36	14,1±0,8	6	-	$t_{cr}=2,441$	-	13,6±0,7	5	-	$t_{cr}=2,802$	-
39	14,3±0,7	9	$t_{cr}=1,720$	-	-	13,9±0,8	6	$t_{cr}=1,246$	-	-
42	13,6±1,0	7	-	-	-	14,3±0,8	6	$t_{cr}=1,053$	-	-
45	14,1±0,9	6	$t_{cr}=0,526$	-	-	14,7±0,5	3	-	-	-

Примечание.  $P_0$  – уровень значимости по Т-Стьюдента для малых выборок, V – коэффициент вариации.

При этом на перечисленных выше номерах тренировочных занятиях отмечались полная и средняя однородность групп, как девочек 9 лет ( $V=4-76\%$ ), так и 10 лет ( $V=5-24\%$ ).

Полученные данные позволили определить продолжительность формирования двигательного умения и двигательного навыка осваиваемых комбинированных поворотов, которая составила соответственно 21 и 42 тренировочных занятий (таблица 3). При этом у

четырёх девочек 9 лет и пяти девочек 10 лет сохраняется качество выполнения в соревновательных связках.

Таблица 3 – Продолжительность формирования двигательного умения, двигательного навыка комбинированных поворотов вокруг вертикальной оси чир спорта у девочек 9-10 лет

Возраст	Двигательное умение		Двигательный навык		
	18 ТЗ	21 ТЗ	39 ТЗ	42 ТЗ	45 ТЗ
9 лет	2	7	-	4	5
10 лет	1-	10	1	5	5

Результаты выступлений девочек на межрегиональных соревнованиях и фестивалях по чир спорту «ЧИРМАНИЯ ОПЕН-2023» 14–16.04.2023 г. в Санкт-Петербурге и занятые призовые места в категории свидетельствуют о сохранении качества выполнения комбинированных поворотов в соревновательных условиях.

### ВЫВОДЫ

Реализация в течение 9–12 мин в течение 42 тренировочных занятий методики обучения комбинированным поворотам чир спорта на основе учета основных опорных точек позволяет сформировать у более половины девочек 9-10 лет стандартный двигательный навык, а также сохранять качество выполнения в соревновательных условиях.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Брусскина И.М. Дисциплина чир-пом-фристайл. Основные положения рук : метод. пособие. / И.М. Брусскина, И.А. Мазалова. – Тверь : Методический центр союза чир спорта и чирлидинга России, 2016. – 23 с.
2. Калинина Т.В. Детский чирлидинг как средство формирования двигательной активности и координационных способностей детей 6-7 / Т.В. Калинина // Современные педагогические и информационные технологии в образовании и медицине : сборник научных статей под ред. Г.П. Котельникова. – Самара : Инсома-Пресс, 2015. – С. 350.
3. Твердовская С.В. Чирлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ : образовательная программа (вариативная часть) / С.В. Твердовская, Г.В. Краснова, Н.В. Васильева. – Омск, 2008. – 84 с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : монография / М.М. Боген. – изд. 2-е, доп. – Москва : URSS, 2009. – 200 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – 112 с.
6. Сафронова К.Ю. Оценка качества выполнения базового элемента чир спорта «пируэт» / К.Ю. Сафронова, М.П. Мухина // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. – Омск : СибГУФК, 2021. – С. 184–187.

### REFERENCES

1. Brusskina, I.M. and Mazalova, I.A. (2016), *Cheer pom freestyle discipline. Basic hand positions*, textbook, Methodological center of the union of cheer sports and cheerleading in Russia, Tver.
2. Kalinina, T.V. (2015), “Children's cheerleading as a means of forming motor activity and coordination abilities of children 6-7”, in Kotelnikov, G.P. (Ed.), *Modern pedagogical and information technologies in education and medicine*, collection of scientific articles, Insoma-Press, Samara, p. 350.
3. Tverdovskaya, S.V., Krasnova, G.V. and Vasilyeva, N.V. (2008), *Cheerleading for students in grades 10-11 of secondary schools, Youth Center and Youth Sports School*, educational program (variable part), Omsk.
4. Bogen, M.M. (2009), *Physical education and sports training: training in motor actions: monograph*, 2nd and expanded ed., URSS, Moscow.
5. Gaverdovsky, Yu.K. (2007), *Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics*, Physical Education and Sports, Moscow.

6. Safronova, K.Yu. and Mukhina, M.P. (2021), "Assessment of the performance quality of the basic element of cheer sports "pirouette"", *Problems of improving physical culture, sports and Olympism*, materials of the All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates, applicants and students, SibGUFK, Omsk, pp. 184–187.

**Контактная информация:** safronovak1999@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.06.2023*

УДК 796.011

## **АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЕКЦИИ ПО ТЕННИСУ**

*Лада Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, Людмила Александровна Кирьянова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В статье рассмотрены вопросы организации секционной работы в вузе на примере секции по теннису. Цель исследования заключалась в разработке алгоритма обучения теннису с разным уровнем технической подготовленности занимающихся в секции. Разработанный алгоритм обучения универсален тем, что каждый уровень обучения имеет свои задачи и набор средств и методов, но все они объединены игровой практикой. Авторами в процессе обучения предлагались задания по уровням сложности, используя методические приемы: медленные мячи, меньшие по размеру корты, упрощенные правила игры. Положительная динамика результатов при сдаче нормативов подтвердила рабочую гипотезу, что кроме массовой коммуникации и активного досуга, занятия в секции по теннису, через игровую практику развивают все группы мышц, совершенствуют двигательные реакции и координацию движений.

**Ключевые слова:** секция, теннис, алгоритм обучения, спортивные кондиции, двигательные реакции, игровая практика.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p237-240

## **ALGORITHM FOR CONSTRUCTING A TRAINING PROCESS IN THE TENNIS SECTION**

*Lada Vladimirovna Morozova, candidate of pedagogical sciences, Lyudmila Aleksandrovna Kiryanova, candidate of pedagogical sciences, docent, North-Western Institute of Management, St. Petersburg*

### **Abstract**

The article deals with the organization of sectional work at the university on the example of the section on tennis. The purpose of the study was to develop an algorithm for teaching tennis with different levels of technical preparedness of those involved in the section. The developed learning algorithm is universal in that each level of learning has its own tasks and a set of tools and methods, but they are all united by game practice. The authors in the learning process offered tasks by difficulty levels, using methodological techniques: slow balls, smaller courts, simplified rules of the game. The positive dynamics of the results when passing the standards confirmed the working hypothesis that, in addition to mass communication and active leisure, classes in the tennis section, through game practice, develop all muscle groups, improve motor reactions and coordination of movements.

**Keywords:** section, tennis, learning algorithm, sports conditions, motor reactions, game practice.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Развитие массового спорта вышло на новый уровень. По всей стране создаются студенческие спортивные клубы, организующие секционную работу по разным видам спорта. В Северо-Западном институте управления (СЗИУ) уже более 10 лет функционирует