

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

сборная по теннису, спортсмены которой имеют опыт выступлений в Российском теннисном туре (РТТ) и на международной арене. А с образованием студенческого спортивного клуба «Невские Титаны» в вузе создана секция по теннису для всех любителей этой замечательной игры. Секционные занятия теннисом носят сбалансированный характер обучения технике и улучшения спортивных кондиций.

Авторами выдвинута рабочая гипотеза, что кроме социальной пользы, а именно массовой коммуникации и активного досуга, занятия в секции по теннису развивают все группы мышц, совершенствуют двигательные реакции и координацию движений.

Цель исследования: разработать алгоритм обучения теннису с разным уровнем технической подготовленности занимающихся в секции.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Здоровье и физическая форма, а также необходимость в физических упражнениях становятся все более и более важным аспектом для огромного количества молодых людей. И многие из них считают теннис одной из возможностей оставаться в отличной физической форме и сохранять здоровье.

Процесс обучения игре в теннис должен стать интенсивным, интересным, углубленным, индивидуальным и более качественным, как и секционная деятельность в вузе в целом. При изучении научно-методической литературы [1, 2, 3, 4] и анкетного опроса специалистов в области физической культуры были определены основные направления организации деятельности секции по теннису и построения тренировочного процесса (рисунок 1).

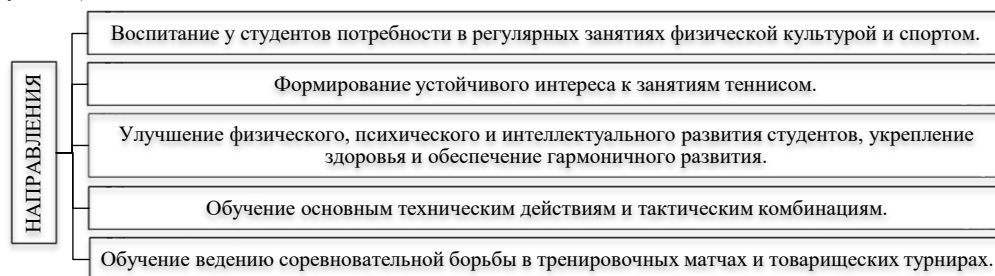


Рисунок 1 – Направления организации деятельности секции по теннису

Педагогический эксперимент продолжался в течение двух семестров, занятия проводились 2 раза в неделю в смешанных группах разного уровня подготовленности, в каждой группе от 8 до 12 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале педагогического исследования был проведен опрос студентов, занимающихся в секции тенниса, с целью определения, что их мотивировало или привлекло в занятиях теннисом. 34% респондентов считают теннис отличным отдыхом, разгрузкой и времяпровождением в хорошей компании после учебных занятий. 37% занимающихся уверены в том, что теннис оказывает положительное влияние на здоровье и физическое развитие, формируя мышечный корсет и правильную осанку. 21% опрошенных уверены в улучшении мозговой активности и координации движений, а 8% студентов, в основном девушки считают теннис хорошим средством для сжигания калорий.

Все эти положительные аспекты имеют место быть, но при условии, что занимающийся владеет навыками игры. В связи с тем, что в секцию записываются студенты с разным уровнем подготовки (технической, физической), а порой и вообще новички в этом виде спорта, поэтому был разработан алгоритм обучения теннису в секции в зависимости от уровня владения навыками этой игры (рисунок 2).

ПРОГРАММА	<p>I уровень (начальный) Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение начальным теннисным навыкам, используя программу 10S; – изучение правил игры в теннис; – правила поведения игроков на корте. <p>Средства и методические приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – броски, отбивания мячом на месте/в движении; – набивание мяча на ракетке с/без отскока, открытой/закрытой хваткой; – набивание серий (8-10-15) с тренером/партнером; – игра через сетку по упрощенным правилам.
	<p>II уровень (средний) Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение различным вращениям, подаче и игре с лету; – изучение тактических приемов игры на счет. <p>Средства и методические приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игра в «колбасу»; – командная игра «карусель»; – игра на выбывание, когда оставшийся игрок набивает серию и зарабатывает очко для команды.
	<p>III уровень (продвинутый) Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение навыками игры слета, смеш, подача; – правила игры в парах. <p>Средства и методические приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – одиночная/парная игра на «короля»; – парная/командная игра на счет.

Рисунок 2 – Алгоритм обучения теннису по уровням

Разработанный алгоритм обучения универсален тем, что каждый уровень имеет свои задачи и набор средств и методов, но все они объединены игровой практикой.

Студенты, которые взяли ракетку впервые должны сконцентрироваться на освоении навыков базовой техники и тактических приемов игры по упрощенным правилам и на корте маленьких размеров и красными/оранжевыми/зелеными с точкой мячами, обладающие медленным отскоком. Ребята, которые в детстве имели опыт игры в теннис и знакомы с правилами игры, осваивают и совершенствуют различные вращения при ударах по мячу, координационные способности и перемещения в разных направлениях по корту. Данный уровень характерен стабильностью и увеличением упражнений схожих с комбинационной деятельностью на корте. Третий уровень – это продвинутый уровень. Игроки владеют всеми ударами и применяют их в игровой практике: форхенд, бэкхенд (одноручный или двухручный), драйв, реверс, кросс, смэш, свеча, слайс. На занятиях практикуются парные игры, организуются мини турниры (личные/командные).

Занятия в секции, наряду с технической подготовкой, подразумевают и развитие физических качеств. Перемещения по корту требуют аэробной выносливости, а мощь ударов напрямую зависит от мышечной силы, от взрывной и скоростно-силовой подготовки. Занимающиеся студенты в секции по теннису показали хорошие результаты по общей физической подготовке в рамках сдачи нормативов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (рисунок 3).

Тестирование физической подготовленности занимающихся в секции до и после эксперимента выявило положительную динамику результатов при сдаче нормативов: тест 1 – подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз); тест 2 – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз); тест 3 – наклон из положения стоя на скамье (см); тест 4 – бег на 100 м (сек.); тест 5 – бег на 2/3 км (мин. сек).

Студенты, занимающиеся в секции по теннису, были приятно удивлены своим результатам при сдаче нормативных тестов, что еще раз подтверждает, что занятия в секции несут не только развлекательный характер: через игру формируются и совершенствуются физические качества и улучшаются физические кондиции.

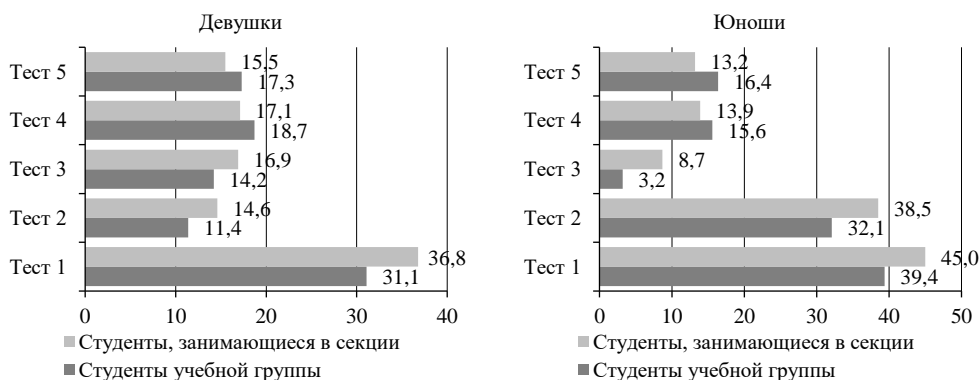


Рисунок 2 – Результаты сдачи нормативных тестов студентов, занимающихся в секции по теннису

ВЫВОДЫ

Авторами разработан и опробован на практике алгоритм обучения теннису по уровням, который предоставляет возможность играть в теннис (подавать, держать мяч и играть на счет) как можно быстрее. Предложенный алгоритм позволяет вовлекать в процесс различные группы игроков, с разным уровнем технической и физической подготовленности, благодаря заданиям по уровням сложности и методическим приемам: медленные мячи, меньшие по размеру корты, упрощенные правила игры.

Предлагаемый алгоритм обучения в секции стимулирует к регулярным занятиям теннисом, доставляющие удовольствие, своей постоянной активностью, широким спектром игровых упражнений, обеспечивая каждому студенту чувство удовлетворения от достижения цели путем игры в теннис.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конструктивность блочной организации учебно-тренировочных занятий со студентами / В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 170–174.
2. Морозова Л. В. Совершенствование секционной работы в вузе / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 318–321.
3. Морозова Л.В. Современная модель обучения теннису / Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 1 (43). – С. 167–172.
4. Понимасов О.Е. Анализ физкультурно-дидактической деятельности для повышения резистентности организма студентов / О.Е. Понимасов // Инновационные направления развития физической культуры и спорта : статьи Межвузовской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 22 декабря 2022 г.). – Санкт-Петербург, 2022. – С. 167–170.

REFERENCES

1. Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O., Samoukov, A.F. and Ponimasov, O.E. (2019), “Constructiveness of the block organization of training sessions with students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 170–174.
2. Morozova, L.V. and Kiryanova, L.A. (2022), “Improving sectional work at the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 318–321.
3. Morozova, L.V. (2020), “The modern model of teaching tennis”, *Scientific works of the North-West Institute of Management RANEPa*, Vol. 11, No. 1 (43), pp. 167–172.
4. Ponimasov, O.E. (2022), “Analysis of physical culture and didactic activity to increase the resistance of the students' organism”, *Innovative directions for the development of physical culture and sports*, articles of the Interuniversity Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 22, 2022, pp. 167–170.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.06.2023