

педагогика», «Педагогика» / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская ; под. ред. И.А. Колесниковой. – Москва : Академия, 2005. – 288 с.

3. Коновалова М.П. Комплекс ГТО в современных условиях и его влияние на молодежь России / М.П. Коновалова // Саратовской области - 80 лет: история, опыт развития, перспективы роста : сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции: в 3-х частях. – Саратов, 2016. – С. 54–55.

4. Кутепова Л.И. Формы самостоятельной работы студентов в электронной среде / Л.И. Кутепова, О.И. Ваганова, А.В. Трутанова // Карельский научный журнал. – 2017. – Т. 6, № 3 (20). – С. 43–46.

5. Личностно-ориентированный подход к профессиональной подготовке студентов / А.В. Лапшова, О.И. Ваганова, Н.С. Тюмина, Н.А. Румянцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-5. – С. 201–207.

6. Фролко М.С. Роль проектной культуры менеджеров спортивной индустрии в профессиональном образовании / М.С. Фролко, Т.В. Левченкова // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 2 (65). – С. 75–80.

7. Фролко М.С. Предпосылки формирования проектной культуры менеджеров спортивной индустрии в профессиональном образовании / М.С. Фролко // Кант. – 2023. – № 3 (48). – С. 264–270.

REFERENCES

1. Vaganova, O.I., Smirnova, Zh.V. and Trutanova, A.V. (2017), "Organization of research activities of Bachelor of professional education in an electronic environment", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 6. No. 3 (20), pp. 239–241.

2. Kolesnikova, I.A. and Gorchakova-Sibirskaya, M.P. (2005), *Pedagogical design, textbook for students of higher educational institutions studying in the specialties "Pedagogy and psychology", "Social pedagogy", "Pedagogy"*, Academy, Moscow.

3. Konovalova, M.P. (2016), "The TRP complex in modern conditions and its impact on the youth of Russia", *Saratov region – 80 years: history, development experience, growth prospects*, Collection of scientific papers on the results of the International scientific and Practical Conference: in 3 parts, Saratov, pp. 54–55.

4. Kuteпова, L.I., Vaganova, O.I. and Trutanova, A.V. (2017), "Forms of independent work of students in electronic environment", *Karelian scientific journal*, Vol. 6, No. 3 (20), pp. 43–46.

5. Lapshova, A.V., Vaganova, O.I., Tyumina, N.S. and Rummyantseva, N.A. (2017), "Personality-oriented approach to professional training of students", *Problems of modern pedagogical education*, No. 57-5. pp. 201–207.

6. Frolko, M.S. and Levchenkova, T.V. (2023), "The role of project culture of managers of the sports industry in professional education", *Psychology and pedagogy of sports activity*, No. 2 (65), pp. 75–80.

7. Frolko, M.S. (2023), "Prerequisites for the formation of the project culture of managers of the sports industry in professional education", *Journal Kant*, No. 3 (48), pp.264–270.

Контактная информация: marinafs13@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2023

УДК 796.346.2

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александр Антонович Черняев, кандидат педагогических наук, профессор, Екатерина Александровна Фонарева, кандидат педагогических наук, доцент, Анастасия Сергеевна Чикалкина, магистрант, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и

оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли.

Исследование, проводилось на базе академии тенниса. Отобраны 20 спортсменов и разделены на две группы с максимально приближенными друг к другу результатами. Для экспериментальной группы было разработано и применено 3 комплекса упражнений, каждый комплекс применялся через день до тренировки. Контрольная – тренировалась по плану академии. В обеих группах проводилось тестирование: «измерение быстроты двигательной реакции», «метание набивного мяча», «подвижность в плечевом суставе», «челночный бег «6х6 м». Так же проводилось наблюдение за ошибками во время игр.

Результаты, в начале педагогического эксперимента, свидетельствовали об относительно одинаковой физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп. Полученные данные позволяли проследить изменения показателей физической подготовленности теннисистов за период исследования. Межгрупповой анализ полученных результатов показал эффективность предложенных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств теннисистов.

Показали, как число невынужденных ошибок с лета и ударов с задней линии были примерно одинаковыми, а показатели чисто выигранных мячей с задней линии и мячей у сетки экспериментальной и контрольной группы, в начале эксперимента были идентичны. В экспериментальной группе заметно снизилось число невынужденных ошибок и прибавилось количество чисто выигранных мячей.

Выводы. Согласно поставленным задачам в ходе проведения эксперимента можно сказать, что действия теннисиста высокой квалификации отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Сложность физических упражнений увеличивалась за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, комбинируя двигательные навыки.

Из вышеприведенных результатов следует, что достоверно значимые различия были выявлены по всем выполненным выше тестам. Это дает возможность предположить, что усовершенствованные комплексы упражнений, направленные на воспитание физических качеств теннисистов эффективны.

Ключевые слова: подготовка теннисистов, применяли 3 комплекса упражнений, проводилось тестирование

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p468-474

METHODS OF SPECIAL TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS

Alexander Antonovich Chernyaev, candidate of pedagogical sciences, professor, Ekaterina Aleksandrovna Fonareva, candidate of pedagogical sciences, docent, Anastasia Sergeevna Chikalkina, master's student, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Tennis requires an athlete to show not only outstanding physical qualities, but also high concentration of attention for a long time, quick reaction and operational thinking, game intuition and strong will. The study was conducted on the basis of the Tennis Academy. 20 athletes were selected and divided into two groups with the results as close to each other as possible. For the experimental group, 3 sets of exercises were developed and applied, each set was applied a day before training. Control – was coached according to the plan of the academy. In both groups, the following tests were carried out: "measuring the speed of motor reaction", "throwing a stuffed ball", "mobility in the shoulder joint", "shuttle running "6x6 m". Errors were also monitored during the games.

The results, at the beginning of the pedagogical experiment, testified to the relatively identical physical fitness of the control and experimental groups involved. The data obtained made it possible to trace changes in the indicators of physical fitness of tennis players during the study period. An intergroup analysis of the results showed the effectiveness of the proposed sets of exercises aimed at educating the physical qualities of tennis players.

They showed how the number of unforced errors from the summer and strikes from the back line were approximately the same, and the indicators of cleanly won balls from the back line and balls at the net of the experimental and control groups were identical at the beginning of the experiment. The results at the

end of the experiment in the control group remained virtually unchanged. In the experimental group, the number of unforced errors significantly decreased and the number of cleanly won balls increased.

Conclusions. According to the tasks set during the experiment, it can be said that the actions of a highly qualified tennis player are characterized by boundless variability, carried out in an unexpectedly changing game environment. The complexity of physical exercises increased due to changes in spatial, temporal and dynamic parameters, combining motor skills.

It follows from the above results that significantly significant differences were identified in all the tests performed above. This makes it possible to assume that the improved sets of exercises aimed at educating the physical qualities of tennis players are effective.

Keywords: training of tennis players, 3 complexes of exercises were applied, testing was carried out.

Актуальность исследования. Всем известно, что теннис – весьма сложный вид спорта. Эта игра сочетает в себе элементы легкой атлетики, акробатики, бокса, фехтования и балета. Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли [5].

Выполняя разнообразные по технике и силе удары, меняя интенсивность передвижения, теннисист прилагает различные усилия вплоть до максимальных.

Рост спортивных достижений в теннисе, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировок.

С.П. Белиц-Гейман (2014) отмечает, что в настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в теннисе. В других работах описание техники носит популярный характер и рассчитано на начинающих игроков [1].

Для проявления ловкости теннисист должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство [2]. Казантинова Г.М.

Однако А.П. Скородумова, считает, что научный подход к подготовке теннисистов позволяет объективно контролировать их подготовленность и, тем самым, вносить коррективы с учетом индивидуальных особенностей спортсмена как в тренировочный, так и в соревновательный процесс [4].

У теннисиста должны быть быстрые ноги, хлесткие руки, взрывные мышцы, оптимальное соотношение веса игрока, при котором он может мощно бить и способности этот вес быстро перемещать по корту, хорошая координация, чувство ритма [2].

Физическая подготовка особенно ярко проявляется при освоении техники выполнения ударов с различными силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий теннисистов в сложной обстановке игры. Очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность и потому, что очень часто приходится играть на кортах с различными покрытиями [6].

В заключении необходимо еще раз сказать, что составление тактического плана на игру всегда зависит от технической и физической подготовки как противника, так и самого игрока, а коррективы вносятся по ходу игры.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной методики для совершенствования физической подготовки теннисистов высокой квалификации.

Методика и организация исследования. Исследование, проводилось на базе Казанской академии тенниса с декабря по март.

Перед тем как отобрать спортсменов, было протестировано 40 теннисистов кандидаты в мастера спорта и мастера спорта по тестам, которые представлены в эксперименте. Были отобраны 20 спортсмена с максимально приближенными друг к другу результатами и были разделены на две группы. В каждой из групп было по 10 спортсменов – (4

КМС, + 6 МС) примерно одного возраста и равного уровня физической, технико-тактической подготовки

В обеих группах применяли тестирование, которое взяты из федерального стандарта спортивной подготовки «теннис». «Бег на 10 м» по сигналу и «Челночный бег 6х8 м». Они определяют уровень развития скоростных качеств. Задача спортсмена, как можно быстрее, среагировать на старт и пробежать расстояние.

Тест «Бросок набивного мяча» – он определяет уровень подвижности в плечевом суставе и развития силы. Проводился непосредственно на теннисном корте. Спортсмен ставит опорную ногу на начальную отметку и метает сильнейшей рукой мяч, весом 1 кг, другая рука вытянута в перед в сторону броска и выполнялся бросок.

Тест на определение прыгучести. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Прыжок в верх, толкаясь с места с двух ног одна рука в верху. Определяется разница расстояния между отметками стоя с поднятой рукой и отметкой, сделанной после прыжка. Так же проводилось наблюдение. Во время игр, в процессе педагогического наблюдения, фиксировались моменты принятия решений: для выхода к сетке, контратаки с задней линии и выхода к сетки исходя из подачи испытуемого.

Педагогический эксперимент проводился в течение четырёх месяцев. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ) проводилось отслеживание и сравнение изменений в физической подготовленности у спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На тренировках теннисистам, важно акцентировать внимание на работу плеч, рук, частей тела, ног и их последовательности во время выполнения всех элементов при ударах. Особое внимание обязательно должно быть сделано на развитие определённых мышц, при этом усилия одних групп мышц и расслабление других. Важно чтобы спортсмен мог мысленно воспроизвести основные характеристики всех ударных действий. Большую помощь в этой отношении может оказать применение идеомоторной тренировки, благодаря которой спортсмен может лучше усвоить оптимальный ритм движений при выполнении удара. Предлагаемые упражнения, должны включать в себя элементы новизны. Влияющие на связанные с мгновением реагирования на меняющуюся обстановку, а также и упражнения, которые повышают от занятия к занятию координационная скорость.

При развитии гибкости, теннисист должен решить 2 задачи:

- надо повышать гибкость до необходимого уровня, которую нужно для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне развития всех остальных физических качеств.

- поддерживать должный уровень развития гибкости, если этот уровень оптимален.

Так же должны быть подобраны упражнения, учитывающие специфику тенниса и помогающие четче выполнять технические действия – подачу, удары с задней линии, удары слета в нужной точке. Все упражнения применялись в каждом комплексе, их целесообразно выполнять по 8–10 раз в одном подходе.

Для ЭГ было разработано и применено 3 комплекса упражнений, каждый комплекс применялся через день до основной тренировки. Каждое упражнение в комплексе выполнялось по 3 подхода, перерыв между подходами составлял в пределах 60±10 с, при переходе к следующему упражнению отдых был 2 мин.

В 1 комплекс были включены различные прыжковые упражнения, которые применяются в тренировках легкоатлеты с помощью не высоких барьеров-препятствий (высотой 30 см), а также упражнения с имитацией как бы ударов – движений ракеткой и упражнения на гибкость:

- прыжки через 5–7 барьер толкаясь с двух ног без остановки;
- прыжки правым и левым боком через барьер с двух ног;

- прыжки на одной ноге вперед с оббеганием препятствия с права и с лева;
- пяти кратные прыжки с ноги на ногу с места толчком с двух ног;
- пяти кратные прыжки в перед толкаясь с двух ног.
- имитация основных ударов с утяжелителем в руке;
- имитация броска с набивным мячом 1 кг имитирующие движение ракетки;
- лежа на краю гимнастической скамейке, рука вверх с гантелей 1 кг опустить руку назад за плечо и поднять

Во 2 комплекс входят акробатические упражнения на развития гибкости и координации, выполняются на гимнастических матах:

- кувырки вперед подряд без остановки и назад;
- кувырок вперед – подняться и два кувырка подряд через препятствие – и обычный кувырок вперед;
- кувырки-перекаты через правое и левое плечо 6–8 раз;
- кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в каждую сторону и кувырок назад;
- кувырки вперед с мячом (волейбольный или баскетбольный);
- имитация движения с утяжеленной ракеткой;

3 комплекс состоял упражнений для развития быстроты реакции и быстроты движений которое отвечают специфике тенниса:

- бег к сетке с сопротивлением (спортсмен прикреплен к резине – другой конец держит тренер) в разные направления;
- отбить мячик после первого отскока, брошенного из-за спины тренером в неизвестном направлении;
- отбить с лёта по отскочившему мячу от стенки, которая имеет ребристую поверхность.
- стоя в левом углу, площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный вправо, при этом бежит при сопротивлении – резины, которую держит тренер. То же самое и с другого угла;
- выполнение бега с высокого старта по сигналу, обегая стойки.

Анализируя полученные результаты внутри ЭГ и КГ, показывают, что в процессе проведенного исследования все они изменились в положительную сторону. Но наилучших результатов по контрольным упражнениям добились спортсмены ЭГ. В этой группе наблюдались достоверно значимое улучшение результатов почти по всем показателям физической подготовленности теннисистов. Достоверно значимые различия можно проследить по результатам тестов в конце проведения эксперимента (таблице 1 и 2).

Результаты КГ представлены в таблице 2.. показывают, что результаты в «Беге на 10 м по сигналу» до исследования по группе был – $2,12 \pm 0,61$ с. После составил в среднем – $2,01 \pm 0,76$ с. В «Прыжок в верх с места» результат составил: до исследования $24,7 \pm 1,8$ см, после – $28,2 \pm 2,5$ см. Результат в «Челночный бег 6х8 м» в начале исследования составил – $15,79 \pm 0,6$ с, по окончании проведения тестирования – $14,68 \pm 0,31$ с. Показатель «Прыжок в длину с места» в начале был $212,3 \pm 4,5$ см по окончании получился $225,3 \pm 6,2$ см.

В «Бросок набивного мяча» в начале исследования показатели составили $15,79 \pm 0,8$ м, а в конце составил – $16,3 \pm 0,9$ м по среднему значению По всем исследовательским тестам в КГ проведенного исследования произошло улучшение показателей, но это улучшение не значительное. Достоверно значимых различий между результатами, полученными в контрольной группе до исследования и после его окончания, выявлено не было ($p > 0,05$).

Результаты, полученные в ЭГ во многом лучше, чем показатели в КГ. Таким образом, результаты педагогического эксперимента дают основание утверждать, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания физических качеств теннисистов. Межгрупповой анализ полученных результатов показал эффективность

усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств теннисистов.

Таблица 1 – Результаты тестирований экспериментальной группы (n=10)

Тесты	Начало исследования	Окончание исследования	Разница	t расчетное
Бег на 10 м (с)	2,15±0,71	1,96±0,48	0,19	
	P>0,05			
Челночный бег 6х8 м (с)	15,21±0,46	13,24±0,41	1,97	
	P<0,05			
Прыжок в длину с места (см)	211,4±2,3	233,5±2,9	22,1	2,23
	P<0,05			
Прыжок вверх с места (см)	23,4±1,7	30,3±2,4	6,9	
	P<0,05			
Бросок набивного мяча (м)	11,3±0,9	18,2±0,7	7,8	
	P<0,05			

Таблица 2 – Результаты тестирований контрольной группы (n=10)

Тесты	Начало исследования	Окончание исследования	Разница	t расчетное
Бег на 10 м (с)	2,12±0,61	2,01±0,76	0,11	
	P>0,05			
Челночный бег 6х8 м (с)	15,79±0,6	14,68±0,4	1,11	
	P>0,05			
Прыжок в длину с места (см)	212,3±4,5	225,3±6,2	13,0	2,23
	P>0,05			
Прыжок вверх с места (см)	24,7±1,8	28,2±2,5	3,5	
	P>0,05			
Бросок набивного мяча (м)	11,7±0,8	16,3±0,9	5,6	
	P>0,05			

ВЫВОДЫ

Из вышеприведенных результатов следует, что достоверно значимые различия были выявлены по всем выполненным выше тестам. Это дает возможность предположить, что усовершенствованные комплексы упражнений, направленные на воспитание физических качеств теннисистов, направленные на воспитание физических качеств теннисистов эффективны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса / С.П. Белиц-Гейман. – Москва : Интерграф Сервис, 2014. – 351 с.
2. Казантинова Г.М. Физическая культура студента / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. – Волгоград : Бибком, 2021. – 328 с
3. Линецкая Е.С. Путь к теннисному Олимпу / Е.С. Линецкая. – Москва : Спорт, 2017 – 208 с.
4. Скородумова А.П. Структура физической и функциональной подготовленности теннисистов высокого класса / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, С.Д. Семенова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 38–40.
5. Стопани А.И. Большой теннис: учебное пособие для студентов вузов, колледжей и учащихся старших классов общеобразовательных школ / А.И. Стопани. – Саратов : Ай Пи Ар Букс, 2015. – 49 с.
6. Хасанова Л.Р. Теннис для начинающих. Книга-тренер / Л.Р. Хасанова – Москва : Питер, 2013. – 247 с.

REFERENCES

1. Belits-Gaiman, S.P. (2014), *In the world of tennis*, Intergraph Service, Moscow.
2. Kazantinova, G.M., Zharova, T.A. and Andryushchenko, L.B. (2021), *Physical culture of a student*, Bibkom, Volgograd.
3. Nikolaev, I.V. and Stepanova, O.N. (2012.), *Fundamentals of techniques and methods of teaching tennis*, textbook, MPSU, Moscow.

4. Skorodumova, A.P., Baranov, I.S. and Semenova, S.D. (2019), "The structure of physical and functional training of tennis players of the highest class", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 38–40.

5. Stopani, A.I. (2015), *Lawn tennis*, textbook for university students, colleges and high school students of secondary schools, Books, Saratov.

6. Khasanova, L.R. (2013), *Tennis for beginners*. Book-trainer, Peter, Moscow.

Контактная информация: professor-ch@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2023

УДК 378.172

ПУТИ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Чуньян Чжан, аспирант, **Наталья Александровна Ушакова**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва*

Аннотация

В статье приводятся результаты анкетирования студентов, проведённого для выявления особенностей спортивных привычек и склонностей обучающихся вузов КНР к физической активности. Это явилось основанием для определения путей реформирования университетских занятий по физической культуре на основании спортивных предпочтений и индивидуальных склонностей у обучающихся к физической активности. В опросе приняли участие студенты китайских университетов в количестве 471 человек. Опросный лист представлял собой перечень вопросов об уровне физической активности респондентов, о степени их мотивации к занятиям спортом, характере трудностей, препятствующих умеренным или интенсивным физическим нагрузкам. Анкетирование также позволило выявить уровень познаний студентов о благоприятном воздействии спорта на организм, их ожиданий от занятий физической культурой. На основании полученных в ходе дистанционного опроса данных автором статьи предлагается несколько путей и способов повышения качества проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися в высшей школе Китая, включая увеличение количества часов на освоение дисциплины, развитие мотивационной составляющей занятий спортом, внедрение новых методов и приёмов работы с коллективом обучающихся, учёт тенденций развития физической формы каждого студента (индивидуальный подход).

Ключевые слова: физическая активность, спорт, занятия по физическому воспитанию, высшая школа, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p474-478

WAYS AND WAYS TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN CHINESE UNIVERSITIES

Chunyan Zhang, post-graduate student, **Natalia Aleksandrovna Ushakova**, candidate of pedagogical sciences, docent, *Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow*

Abstract

The article presents the results of a survey of students conducted to identify the features of sports habits and inclinations of students of universities of the People's Republic of China to physical activity. This was the basis for determining ways to reform university physical education classes based on sports preferences and individual inclinations of students to physical activity. 471 Chinese university students took part in the survey. The questionnaire was a list of questions about the level of physical activity of the respondents, the degree of their motivation to play sports, the nature of difficulties that prevent moderate or intense physical exertion. The survey also revealed the level of knowledge of students about the beneficial effects of sports on the body, their expectations from physical education. Based on the data obtained during the remote survey, the author of the article suggests several ways and means to improve the quality of conducting.

Keywords: physical activity, sports, physical education classes, higher education, motivation.