

Крюков Роман Витальевич, старший преподаватель

Московский педагогический государственный университет, Россия, г. Москва

АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

Аннотация: Теннис, как и многие другие виды спорта, подразумевает овладение большим количеством двигательных действий, которые лягут в основу техники спортсмена. Статья посвящена анализу существующих исследований по проблеме обучения юных теннисистов технике двигательных действий.

Ключевые слова: теннис; вид спорта; действие; возраст; обучение; тренировка; двигательные действия.

Annotation: Tennis, like many other sports, involves mastering a large number of motor actions that will form the basis of an athlete's technique. The article is devoted to the analysis of existing studies on the problem of teaching young tennis players the technique of motor actions.

Keywords: tennis; kind of sport; act; age; training; workout; motor actions.

Большой теннис — один из самых популярных видов спорта в мире. Эта игра воспитывает в человеке силу воли, дух соперничества, лидерские качества и одновременно чувство коллективизма. Он может быть профессиональным или любительским, но, тем не менее, игра в теннис — это полезная активность, которая развивает зрительно-моторную координацию и помогает укрепить мышцы, улучшает ловкость, скорость реакции.

В отличие от многих других видов спорта, в теннисе начальный этап обучения проходит намного труднее. На данном этапе детей необходимо

обучать не столько теннисным умениям и навыкам, сколько учить их правильно бегать, прыгать, передвигаться, осваивать с ними гимнастические и другие упражнения [7, с. 20]. Поэтому рекомендуемый возраст для начала занятий составляет - 6 лет [7, с. 11].

Учитывая тот факт, что надежность навыков игры и соревновательной работы в целом обеспечивается правильно организованным процессом обучения детей технике двигательных действий, необходимым представляется изучение и разработка каждого этапа в методике освоения детьми технических элементов.

В частности, такие авторы, как С.П. Белиц-Гейман [1; 2], Г.А. Кондратьева [8], А.И. Шокин [8], Г.К. Жуков [5], Т.С. Иванова [6], описали различные составляющие обучения детей этому виду спорта и выделили следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического состояния;
2. Овладение техникой упражнений;
3. Комплексная физическая подготовка на основе занятий различными видами спорта;
4. Воспитание интереса к занятиям спортом;
5. Тренировка волевых качеств.

Большинство авторов рекомендуют на первом этапе обучения осваивать простые двигательные навыки, работая только с мячом. С первой тренировки дети должны овладеть умением направлять мяч точно в цель с разной скоростью и вращением [4, с. 78].

С.П. Белиц-Гейман утверждает, что обучение каждому техническому приему происходит в несколько этапов [2, с. 182]:

1. Ознакомление с техникой двигательного действия (например, удара по отскочившему мячу), формирование у юного теннисиста правильного представления о приёме техники и о собственных движениях при его освоении.
2. Обучение технике двигательного действия в упрощенных условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное

понимание техники, освоить начальную и финальную позиции, технику самоконтроля при переходе от позиции к позиции конца фазы, переход от одной позиции к другой под визуальным контролем, выполнение движения медленно, контролируя его.

3. Овладение техникой перемещения в сложных условиях, поскольку обучение включает в себя элементы соревнований.

4. Закрепление техники перемещения в игре.

Для гармоничного развития координации движений ребенка С.П. Белиц-Гейман предлагает развивать так называемые двусторонние двигательные навыки — умение одинаково использовать правую и левую руки, правую и левую ноги. Затем возможен переход к тренировкам с ракеткой и мячом. В своих работах основоположник научно-методической школы российского тенниса также подчеркивает, что с самого начала тренировок необходимо уделять внимание достижению определенного уровня как общей, так и профессиональной подготовки, характеризующейся уровнем физических навыков, которые напрямую определяют достижения в выбранном виде спорта [2, с. 181].

Чтобы лучше управлять движениями, необходима целенаправленная физическая тренировка. Каждая тренировка обязательно должна начинаться с разминки, потому что она позволяет подготовить организм спортсмена к предстоящим физическим нагрузкам. Практика показывает, что упражнения, объединенные в комплексы, включенные в тренировочный процесс спортсменов, дают возможность развивать двигательные навыки, а значит, и повышают уровень спортивного мастерства.

Обучению технике предшествует изучение целого комплекса подводящих упражнений, направленных на развитие силы мышц кисти и других определенных групп мышц, правильного хвата, подвижности в суставах и выносливости. Однако всего этого оказывается недостаточно.

Так как теннисист всегда должен быть готов к изменениям игровой ситуации, нужно стремиться к тому, чтобы он мог сознательно управлять

своими движениями, следовательно, уровень развития координационных качеств теннисиста должен быть достаточно высок. С моей точки зрения целесообразно отдавать предпочтение разнообразным гимнастическим, скоростно-силовым упражнениям, тренировкам, направленным на развитие координационно-сложных движений, умений и навыков. Одним из основных условий совершенствования таких качеств является постоянное переключение выполнения различных упражнений, в том числе основного соревновательного, с усложнением самих упражнений. Обязательно нужно следить за тем, чтобы все методические приемы варьирования обеспечивали четкое восприятие разницы в технике движений.

По мнению А.В. Ургапова и Д.Л. Миронова на начальном этапе обучения овладение основными приемами зависит, в первую очередь, от уровня развития двигательных действий, а это, в свою очередь, зависит от соотношения объемов специализированных и неспециализированных упражнений [9, с. 258]. Тем самым, получаем противоречие: с одной стороны, для формирования умений нужно большое число повторений приемов техники, а значит, большой объем специализированных нагрузок; с другой стороны, эффективность обучения замедляет недостаточный уровень двигательных качеств и действий, который можно повысить с помощью неспециализированных нагрузок.

Устранить это противоречие можно посредством определения результатов тестирования двигательных возможностей, а также анализом быстроты формирования техники приемов. Кроме того, важным критерием является правильное совмещение педагогических воздействий с благоприятными периодами развития техники сложных двигательных действий.

Считается, что возрастной период от 9 до 10 лет является наиболее благоприятным для акцента на обучении сложным двигательным действиям за счет увеличения градиента силы.

В возрасте от 10 до 11 лет происходит биологическая перестройка организма, начинается пубертатный период, что отрицательно сказывается на

формировании физических качеств. Быстрое изменение роста и пропорций тела не позволяет детям быстро обучаться точным двигательным движениям.

С 11 до 12 лет относительно стабилизируются темпы обучения сложным элементам движений. Наблюдаются тенденции к приросту мышечной массы, увеличению роста и силовых показателей, однако это часто не реализуется у детей данного возраста. Именно в этом возрастном диапазоне возникает несоответствие между быстрым развитием двигательного аппарата и отстающей центральной нервной системой.

Возраст от 12 до 13 лет является вторым благоприятным периодом для тренировочных процессов. Уровень двигательных действий ребенка становится похож на уровень двигательных действий взрослого человека. Это проявляется в улучшении управления пространственными параметрами движений, а также в повышении точности выполнения движений, что помогает выстраивать правильный тренировочный процесс.

Таким образом, разные по величине и уровню сложности тренировочные нагрузки в разные возрастные периоды ребенка по-разному влияют на физиологические сдвиги в организме: в одном случае они могут привести к снижению точности двигательных действий, а в другом – способствовать ее повышению. Какими будут эти изменения – определяется характером и объемом нагрузок с точки зрения специфики двигательных действий.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что современная специальная и научно-методическая литература позволяет выявить особенности существующей методики обучения детей технике двигательных действий в большом теннисе, но недостаточным образом рассматривает эту проблематику в контексте особенностей психофизиологического развития спортсменов раннего возраста, что, безусловно, требует проведения дальнейших исследований по данной теме.

Библиографический список:

1. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС. – 1971. – 255 с.
2. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Учебник для ин-тов физ. культуры / С. П. Белиц-Гейман. — Москва: "Физкультура и спорт", 1977. — 224 с. — Текст: непосредственный.
3. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М.: ДЕДАЛУС. – 2001. – 190 с.
4. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. — Москва: СпортАкадемПресс, 2003. — 132 с. — Текст: непосредственный.
5. Жуков Г.К. Начальная техническая подготовка юных теннисистов / Г.К. Жуков // Теннис: Ежегодник. – 1979. – С. 52- 55.
6. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учеб. пособие для студентов вузов / Т. С. Иванова. – М.: ФиС. – 2007. – 117 с.
7. Как воспитать теннисную звезду: Беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д. Преображенской. Авт.-сост. Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
8. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. — М.: ФиС. – 1975. – 160 с.
9. Ургапов, А. В. Основные подходы к формированию целевой точности передвижения и ударов у юных теннисистов / А. В. Ургапов, Д. Л. Миронов. — Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2013. — № 1. — С. 258-263.