

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Тема курсовой работы:

«Использование игрового метода для развития
координационных способностей юных
теннисистов»

Выполнила: Гуськова А.В.
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
КАФЕДРА «Теория и методика
Тенниса и Бадминтона»
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «Теория и
методика Тенниса»

3 курс группа: 41103

Руководитель: Жихарева О.И.

Работа допущена к защите
«17» мая 2017г.

Оценка: _____

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Характеристика воспитания координационных способностей у юных теннисистов	
1.1 Особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста.....	5
1.2 Психофизиологические механизмы воспитания координационных способностей.....	9
1.3 Особенности воспитания координационных способностей в теннисе.....	11
1.4 Зависимость координационных способностей от центральной нервной системы.....	13
1.5 Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей.....	16
Глава II. Методы и организация исследования	
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования	23
Выводы.....	25
Список литературы.....	27

Введение

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ребенка, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Актуальность. Разнообразные варианты игровых упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются

движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому совершенствование координационных способностей игровым методом у юных теннисистов является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Цель исследования – определить роль игрового метода в развитии координационных способностей юных теннисистов.

Объект исследования - тренировочный процесс юных теннисистов.

Предмет исследования – игровой метод, как средство развития координационных способностей юных теннисистов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно методической литературы выявить средства, воздействующие на развитие координационных способностей юных теннисистов.
2. Разработать комплекс игровых упражнений, направленных на развитие координационных качеств юных теннисистов.
3. Проверить эффективность использования игрового метода для развития координационных способностей юных теннисистов.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование игрового метода в процессе тренировки юных теннисистов будет способствовать более эффективному развитию их координационных способностей.

Глава I. Характеристика воспитания координационных способностей у юных теннисистов

1.1 Особенности воспитания координации движений у детей младшего школьного возраста.

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать [19]

Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения спортивной техники, ученые считают, что в учебно-тренировочные занятия следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей.

Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако, следует помнить, что это должен быть не

хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.

Как пример такого целенаправленного педагогического процесса можно привести эксперимент, в котором изучалась возможность развивать координацию движений руками у детей 6-7 лет. Из учащихся первых классов были созданы две экспериментальные и одна контрольная группы, и по разработанным контрольным группам был определен уровень координационного развития детей. После этого в течение полугода учащиеся экспериментальных групп разучивали упражнения, специально направленные на улучшение координационного развития. Следует отметить, что уроки физической культуры проходили по существующей программе, а на выполнение двух-трех специальных упражнений затрачивалось около трех-четырех минут во вводной части каждого урока. Специальными упражнениями служили различные движения руками в плечевых суставах со всевозможными координационными сочетаниями, от самых простых до весьма трудных. Упражнения, выбранные в качестве тестов, в течение эксперимента не разучивались [15].

После окончания эксперимента, т.е. через 40 уроков, дети были подвергнуты контрольному испытанию, которое состояло из тех же тестов, что и первый раз. Оказалось, что цикл занятий специально направленными упражнениями весьма эффективен. Уровень развития координации движений у учащихся экспериментальных групп значительно возрос: дети этих групп легко и быстро овладели контрольными тестами, значительно опередив детей из контрольной группы, не разучивавших специальных упражнений; более того, они выполняли движения со сложной координацией зачастую лучше, чем дети 11 лет.

Аналогичные результаты были получены в педагогическом эксперименте с детьми, разучивавшими упражнения со сложными

сочетаниями движений руками и ногами. Все это свидетельствует, что развитие координации движений у детей можно целенаправленно совершенствовать и ускорять, что координация движений тренируема.

Занятия физическими упражнениями, направленными на развитие координационных способностей, положительно сказались и на овладении новыми двигательными навыками: у учащих экспериментальных групп успеваемость по физической культуре длительное время была выше, чем у детей контрольной группы. Этот факт можно объяснить тем, что образование новых навыков тесно связано с теми навыками и отдельными элементами, которые уже были сформированы ранее по механизму временных связей. Причем координационные отношения, сложившиеся ранее, как бы переносятся и облегчают образование новых координационных отношений.

Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа.

Результатом тренировки, вероятно, является и рост пластичности нервной системы, т.е. ее способность к переделке старых и выработке новых условных связей. Благодаря пластическим свойствам коры больших полушарий в центральной нервной системе могут быстро образовываться динамические стереотипы на основе ранее выработанных условных связей [14].

С целью изучения влияния занятий различными видами физических упражнений на координацию движений было проведено обследование с помощью контрольных тестов детей, регулярно занимающихся в спортивных школах разного профиля (акробатики, плавания, фигурного катания на коньках). Результаты обследования показали, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, фигурным катанием или акробатикой, уровень развития координации движений примерно одинаков.

В процессе этого же обследования было выявлено, что координация движений у детей, занимающихся спортом, лучше, чем у тех, кто физическими упражнениями активно не занимается.

Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности.

Из всего сказанного можно заключить, что для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Это позволит правильно строить педагогический процесс. В научной литературе имеются данные, которые говорят о том, что дети, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык надолго.

То же самое подтверждают результаты повторных обследований детей, развивавших двигательные координационные способности: через 2,5 года после окончания эксперимента уровень развития координации движений у детей опытных групп был значительно выше, чем у детей контрольной группы [24].

На основании этих данных, можно прийти к заключению, что дети, занимавшиеся специальными упражнениями и превосходившие по развитию координационных способностей детей из контрольной группы, длительное

время после окончания специальных занятий остаются «координационно» более развитыми. Это можно объяснить длительностью сохранения временных связей в коре больших полушарий, а, следовательно, и координационных способностей, развитых раньше.

Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

1.2 Психофизиологические механизмы воспитания координационных способностей.

Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой - быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание координационных способностей не исчерпывается, но особенности двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно.

Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя - от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов.

Выбор измерителей координационных способностей представляет большие трудности. Первым мерилем ловкости считается координационная

сложность двигательных действий. Однако сама по себе сложность действия может и не являться показателем ловкости, важно, как быстро осваивает учащийся сложное упражнение. Вторым мерилем ловкости считают точность движений по пространственным, силовым и временным параметрам. Однако говорить о точности движений вообще неправомерно. Существует точность воспроизведения, дифференцирования, отмеривания параметров движений, которые, как правило, не связаны друг с другом и являются относительно простыми самостоятельными способностями. Кроме того, говорят еще о точности реагирования на движущийся объект, о меткости (как точности баллистических движений) и т.п., которые являются комплексными двигательными качествами, включающими в себя работу не только проприорецепторов, но и зрительной системы [10].

Развитие координационных способностей происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития координационных способностей могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Второй путь развития координационных способностей - увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией.

Третий путь - борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление координационных способностей во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц. Выделяют даже группу так называемых напряженных учащихся, которые при выполнении двигательных действий скованы, а расслабление дается им с трудом даже при длительной тренировке.

Четвертый путь развития координированности человека - повышение его способности поддерживать равновесие тела.

Существует два способа развития этой способности:

- 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре;
- 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

При развитии координационных способностей необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки для их развития. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество [12].

1.3 Особенности воспитания координационных способностей в теннисе.

Координация играет огромную роль почти во всех видах спорта. Не меньшую роль она несет и в теннисе. Благодаря ей, все действия теннисиста являются четкими и точными.

Теннис отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Спортсмен должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления теннисиста. Для

управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбуждательного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции [8].

Большинство тренеров в своей практике условно подразделяют теннисистов на группы. Одна группа - это теннисисты, у которых хорошо развиты сила и выносливость. Функциональные возможности их организма находятся на высоком уровне. Недостатки в технике и тактике тренеры компенсируют хорошей физической подготовленностью. Ко второй группе относят теннисистов, обладающих хорошими координационными возможностями, ловкостью, быстротой реакции, высокой мышечной активностью. Недостаток в силе и выносливости теннисисты компенсируют высокой техникой [16].

Во время тренировок и соревнований теннисистов функционируют практически все основные группы мышц. Поскольку при специфической работе мышц увеличиваются затраты энергии, очевидно, что процессы обмена веществ (их принято называть метаболическими процессами), при которых образуется энергия, необходимая для работы мышц, составляют главную предпосылку достижения высоких спортивных результатов [4].

В связи с исключительно высокой интенсивностью физических нагрузок при занятиях теннисом, энергетический обмен может оказаться звеном, определяющим общую выносливость спортсмена и успешность выступления на соревнованиях. Следовательно, изучение способности организма к мобилизации своих энергетических ресурсов представляет интерес с точки зрения характеристики энергообеспечения мышечной деятельности.

Теннис относится к сложно-координационным видам, поэтому успешность подготовки спортсменов в значительной степени зависит от

состояния и совершенствования сенсорных систем организма. Теннис отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях.

Часто спортсмен должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления теннисиста, и к высокому уровню развития координации. Используя только традиционные средства и организацию тренировочного процесса в группах начальной подготовки, вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не возможно в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков [9].

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках [7].

1.4 Зависимость координационных способностей от центральной нервной системы.

Координация напрямую связана и зависит от центральной нервной системы. Все движения исходят из центральной нервной системы.

Среди многих факторов, обуславливающих возможность достижения высоких спортивных результатов, решающее значение придается скоростно-силовой подготовке спортсменов, что неразрывно связано с технико-тактическим мастерством. Недостаточный уровень развития физических качеств (в первую очередь мышечной силы) отрицательно влияет на спортивную технику. Наиболее сильными группами мышц у теннисистов являются разгибатели туловища, бедра, сгибатели предплечья, плеча, бедра.

Для теннисиста особое значение имеет взрывная сила, которая состоит из стартовой и ускоряющей силы. Под взрывной силой понимают способность проявлять большую силу в кратчайшее время. Сократительные способности мышц зависят от уровня возбуждения нервной системы. Степень использования силовых возможностей мышц при максимальных произвольных усилиях снижается по мере развития утомления в ЦНС [19].

Функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) может ограничивать мышечную работоспособность. Поэтому оценка и контроль функционального состояния ЦНС спортсменов имеют существенное значение.

Нервно-мышечная координация выступает в качестве системообразующего фактора по отношению к активным усилиям и движениям человека. Ее функция выражается в упорядочении мышечных сокращений (активности отдельных мышц) таким образом, чтобы совершаемое движение точно следовало надлежащей траектории.

Сложные движения в координационном отношении предъявляют наибольшие требования к центральной нервной системе:

а) быстрота движений мышц одной конечности всегда выше, чем при тех же движениях двух конечностей одновременно;

б) при чередующихся максимально быстрых движениях одноименных конечностей быстрота мышечных движений наименьшая. Исключением являются тазобедренные суставы, где максимально быстрые чередующиеся движения протекают несколько быстрее совместных;

в) при чередующихся движениях верхних конечностей с нижними наблюдается уменьшение быстроты мышечных движений в тазобедренных суставах.

Стабилизация и пластичность навыка характеризуются тем, что, после того как навык сформировался, его развитие не заканчивается. Жизненно важным является такой навык, который, с одной стороны, обладает большой устойчивостью к различным помехам, а с другой - достаточной гибкостью, позволяющей воспроизводить его в изменяющихся условиях.

Разрушение навыка выражается в том, что, как и всякий условный рефлекс, без постоянного подкрепления навык разрушается. Вначале больших изменений в технике не наблюдается, но ученики начинают испытывать неуверенность в своих силах, происходят срывы в выполнении упражнения. Затем частично нарушается координация, и, наконец, выполнение упражнения становится практически невозможным. Чем более сложно по координации двигательное действие, тем быстрее оно разрушается без многократного его выполнения.

Под двигательно-координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от "чувства пространства", "чувства времени" и "мышечного чувства", т.е. чувства прилагаемого усилия [27].

1.5 Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей.

В тренировки спортсменов, как правило, не планируются отдельных занятий, развивающих координационные способности. Комплексы упражнений, способствующих их совершенствованию, должны выполняться практически ежедневно и органически входить в программы тренировочных занятий, утреннюю зарядку.

Развитие координационных способностей зависит в первую очередь от общей направленности технической и стратегической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в процессе тренировки определенных игровых условий.

Освоение острой нападающей игры, разнообразной техники, неуклонное расширение диапазона вариативности двигательных навыков, изучение техники "широким фронтом", когда параллельно совершенствуются разнообразные удары (в отличие от явно устаревшего ступенчатого метода с его установкой изучать каждый следующий вариант удара только после того, как будет прочно закреплён предшествующий), создание разнообразных, и главным образом, сложных условий – вот то, что прежде всего важно для развития координационных способностей с помощью игровых средств.

Основные направления воспитания координационных способностей следующие:

1. усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;
2. усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

3. введение и усиление действия фактора неожиданности;
4. освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

Особенно важно для теннисиста фактор неожиданности, когда соперник прибегает к неожиданным действиям.

Основные пути усиления действия этого фактора – сокращения времени для ответных действий на удары и создание условий, значительно повышающих сложность таких действий (различные по конструкции тренировочные стенки).

Универсальным и эффективным средством развития координационных способностей являются различные спортивные игры. В процессе подготовки в годичном и недельных тренировочных циклах следует предусматривать занятия различными играми и с их помощью неуклонно расширять двигательные возможности, двигательный опыт теннисиста.

Большинство игр в занятиях с теннисистами целесообразно проводить по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, используя упрощенное оборудование и инвентарь. Причем периодически нужно менять игровые обязанности каждого занимающегося; теннисист должен действовать в роли вратаря, нападающего, защитника. Особую ценность для развития координационных способностей, характерной для игры у сетки, представляет игра вратаря. В связи с этим целесообразно широко использовать не только разнообразные вратарские упражнения, но и игры на уменьшенных площадках с минимальным составом участников. Тогда игрок, выполняющий роль вратаря, сможет часто включаться в игру.

Комплекс игр и игровых упражнений для развития координационных способностей юных теннисистов:

Подвижные игры:

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. Каждый из играющих получает порядковый номер (это может быть имя занимающегося, название цветка и т. д.). Стоящий в центре выкрикивает условное слово и отпускает палку. Названный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим, а водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (водящим может быть только тренер).

Подсечка

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся возможно шире и опускают руки. В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами. Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две- три минуты.

Шнырок

Не меняя построения, можно провести еще одну игру с той же скакалкой. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, то выигрывает своей

команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большое количество очков. Эти две игры можно провести и без деления на команды.

Эстафета

Участники игры делятся на две – три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, ребром которой они подбивают мяч. По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта. После этого начинает бег следующий игрок и так далее. Выигрывает та команда, которая преодолет дистанцию эстафеты быстрее всех. В дальнейшем, могут быть более сложные варианты выполнения:
 А) во время бега мяч подбивает то вверх, то вниз;
 Б) во время бега те, кто играет правой рукой, подбивает мяч левой рукой, и наоборот.

Возможны иные варианты.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на половине теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру она напоминает баскетбол, но без бросков в корзину. Задача игроков команды, владеющей мячом, как можно дольше удерживать его, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и другие приемы. Выигрывает команда, игроки которой дольше соперников владеют мячом.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Стать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы, приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выйдя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игровые упражнения:

Жонглирование мячей руками с использованием стенки и без нее. Упражнение выполнять в различном темпе за счет регулирования высоты подброса мячей.

Броски двух мячей партнеру (сверху, снизу) одной рукой. Ловить мягко, амортизируя кистью и всей рукой. Выбрасывать мяч кончиками пальцев.

Броски мячей снизу. Ловлю и перебрасывание выполнять одной рукой, добиваться точного набрасывания мячей партнеру.

Многократные подбивания мяча ракеткой в пол, вверх одной стороной струнной поверхности, вниз — другой и попеременно; вверх — из стороны в сторону (игра с лета с самим собой). Постоянно менять высоту точки встречи ракетки и мяча. Выполнять с использованием вращений справа налево и слева направо, а также без этого. Добиваться выполнения подбиваний в естественном свободном передвижении.

Подбивание мяча (вверх) с последующей ловлей его струнной поверхностью ракетки. Ловить мяч одной и другой стороной струнной поверхности, амортизируя кистью так, чтобы мяч «прилипал» к струнам.

Метание теннисных мячей на дальность аналогично подаче. Добиваться четкого проявления взрывного усилия при броске при общей свободе движений, близких к подаче (исходное положение, замах, вынос руки вверх и т. п.).

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Анализ литературных источников.

Анализ научно-методической литературы проводился нами с целью создания представления об использовании игрового метода для развития координационных способностей юных теннисистов, выяснения анатомо-физиологических особенностей у детей 7-8 лет. Всего было проанализировано 28 литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение

Метод педагогического наблюдения позволил получить фактический материал об изучаемом процессе. Для определения путей совершенствования учебного процесса с помощью средств и методов тенниса. Было установлено, что в процессе тренировочного занятия воспитанию координационных способностей уделяется недостаточно времени или упражнения воспитывающие координационные способности, выполняются в конце тренировочного занятия, что не эффективно. Всего было просмотрено и проанализировано 24 тренировочных занятий по теннису.

3. Педагогическое тестирование

Предложенная нами методика оценивалась путем анализа изучаемых показателей в процессе эксперимента, а также их сравнением с показателями, полученными в результате предварительного обследования детей 7-8 лет и путем сравнительного анализа с результатами тестирования учащихся из других групп.

Для определения уровня развития координационных способностей использовались тесты:

Определение «чувства» теннисного мяча.

Метод выполнения:

И. П. – держать ракетку как при ударе справа (forehand);
 спортсмен старается выполнить максимальное количество
 подбиваний теннисного мяча ребром ракетки;
 количество попыток– 3 раза.

Метод контроля:

- подсчитывается количество подбиваний теннисного мяча ребром ракетки;
- засчитывается лучший результат.
-

Определение дифференциации мышечных усилий при выполнении прыжка в длину

Метод выполнения:

И.П. – ноги на ширине плеч, согнутые в коленях;

- спортсмен выполняет вполсилы прыжок в длину толчком двух ног;

- выполняет пять прыжков, в каждом из которых незначительно

- увеличивает длину предыдущего прыжка;

количество повторений – 1 раз.

Метод контроля:

- суммируются величины разниц каждого последующего прыжка от предыдущего;
- рассчитывается среднее значение пяти разниц.

Определение быстроты перестроения движений.

Метод выполнения:

И.П. – ноги на ширине плеч, руки прямые, опущены вниз, держат палку;

- спортсмен, на удобном для спортсмена расстоянии, старается

максимальное количество раз перешагнуть через палку вперед-

назад.

время работы – 15 секунд;
интенсивность – максимальная;
количество повторений – 1 раз.

Метод контроля:

- подсчитывается количество перешагиваний вперед-назад

4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент заключался в изучении содержания средств и методов воспитания координационных способностей в тренировочном процессе в Казанской академии тенниса в сентябре 2017 года.

На основе полученных результатов была разработана программа для воспитания координационных способностей юных теннисистов 7-8 лет. Проведено исследование эффективности, разработанной нами программы.

5. Методы математической статистики

Полученные в ходе исследования данные были статически обработаны. Были определены такие показатели: среднее арифметическое, стандартное отклонение, достоверность различий, ошибка средних.

2.2 Организация исследования

Исследования будут проводиться в Казанской теннисной академии. В нем будут принимать участие 12 теннисистов, 7-8 лет. Стаж тренировок 2 года. Экспериментальная группа тренируется по 1-1,5 часа в день, 3 раза в неделю. Исследуемые спортсмены разряда не имеют.

Продолжительность исследования охватывает 3 года (сентябрь 2016 -май 2017 г.) и подразделяется на 3 этапа. На первом этапе (сентябрь 2016 – май 2017 г.) исследования выбор темы, анализ литературы и выбор методов и методик исследования по вопросам,

касающихся координационных способностей юных теннисистов, а также внедрение их в тренировочный процесс.

Второй этап (сентябрь 2017 – февраль 2018 г.) включает первоначальное тестирование, реализация педагогического эксперимента.

В рамках третьего этапа (февраль 2018 – май 2018 г.) второе тестирование теннисистов, математическая обработка и описание полученных результатов.

Выводы

1. Теннис отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Спортсмен должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления теннисиста. Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры.

2. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако, следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.

3. Для воспитания координационных способностей могут быть использованы любые физические упражнения, но включающие в себя элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

4. При воспитании координационных способностей необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки для их развития. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект.

5. Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Список литературы

1. Ахмеров В.Э. Повышение эффективности тактической подготовки теннисистов: Учебно-методическое пособие / В.Э.Ахмеров.– Минск.: УП БГУФК, 2005.– 50 с.
2. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: «Эксмо», 2003. – 448 с.
3. Борчукова Г.В. Теория методика настольного тенниса/Г.В.Борчукова, В.М.М. Бошугас; О.В.Матыцин.-М.:Академия,2006.- 400с. (учебное пособие).
4. Бунин В.Я. Критичность соревновательных ситуаций в волейболе и теннисе // Мир спорта. – 2004. – № 1. – С. 23-26.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка в системе высшего спортивного совершенствования // Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Вильфрид Тафернер, Стефан Тафернер Теннис для начинающих - М.: Просвещение, 2001 г.
7. Воробьев Г.П. Физическая подготовка в современном теннисе.– Матчбол. Теннис. – М., 2001. – №3. – с.65-68.
8. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса, - М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Климович Л.С. 100 уроков тенниса. – М.: АСТ Астрель, 2010. – 218 с
10. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
11. Курцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания, том 1, Киев, «Олимпийская литература», 2003 г.
12. Лях В.И. Координационные способности школьников. №4 с.6, №5 с.3 / Журнал "Физическая культура в школе". 2000 г.
13. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. - 2005. - С. 3 – 8

14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 165с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16. Морозова О. Только теннис. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г.
17. Мотылянская Р.Е. Роль медико-биологических исследований при управлении тренировочным процессом юных спортсменов // Теория и практика физ. Культуры, 2008, № 6 - с. 29-31.
18. Патрик Макентой. Теннис для чайников/Патрик Макентой.-М.-Санкт-Петербург, Киев.: Диалектика, 2004.-280с.
19. Поляков В.В. Динамика сдвигов в проявлении скоростно - силовых качеств в зависимости от состояния нервной системы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1984. - С.60 - 61
20. Скородумова А. П. В теннис играет выносливый – М.:Теннис+, №10, 1995-С. 20-21.
21. Скородумова А.П. Круговая тренировка и физическая подготовка теннисиста. – Теннис. – М.: ФиС, 1972. – №2. – с.15-16.
22. Скородумова А.П., Шмагина М.И. Физическая подготовленность и тесты для ее определения. – Теннис. – М.: ФиС, 1980. – с.16-18.
23. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-ов физич. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). Т. I. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 304 с.
24. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы) // Теория и практика физ. Культуры, 2009, № 9 - с. 37-40.
25. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта / Н.А. Фомин, В.П. Филин - М.: ФиС, 2006. – 255с.
26. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России, Москва, 2000, 224 с.

27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент «Академия», 2000. - 480 с.

28. Игры и упражнения для юных теннисистов:
[URL:http://tennis.rovno.ua/](http://tennis.rovno.ua/)