

МИНИ-ТЕННИС В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Современный уровень развития тенниса требует неординарных подходов и методов управления учебным процессом, разработки эффективных средств и методов обучения. Поэтому, для того чтобы правильно организовать учебный процесс необходимо учитывать и реализовывать на практике не только основные, но и специально применяемые в теннисе методические приемы при проведении занятий. Вместе с тем, следует помнить, что в процессе обучения занимающихся теннисом имеются свои характерные особенности, накладывающие специфический отпечаток на общие положения теории и практики, не учитывать которые нельзя. В основном, они сводятся к тому, что все компоненты игры такие, как: количество действий, их спонтанность и хаотичность передвижений при смене ситуаций; варьирование степени усилий, чередование их длительности и отдыха; опосредованное выполнение ударного действия, а также двигательное состояние самого занимающегося, уровень его физической и функциональной подготовленности очень важно увязать в единую функциональную систему для получения конечного результата.

В связи с вышеизложенным, мы предлагаем использовать в учебном процессе по обучению теннису программу мини-тенниса, которая предназначена специально для детей, но может применяться и в обучении начинающих взрослых людей.

С помощью программы мини-тенниса создается система ступенчатого развития, которая позволяет студентам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, прогрессировать в соответствии со своими способностями, уверенностью, а также раньше начать играть соревновательные матчи. И самое важное, у студентов появляется мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться.

Размеры площадки имеет прямую связь с физическими данными игрока. Большинство студентов стараются играть на весь корт, что приводит к коротким розыгрышам и бесперспективной тактике (высокий отскок мяча, игра в пределах задней линии, большое пространство, чтобы достать мяч). При такой игре тяжело поставить правильную работу ног игрокам, т. к. вынуждены делать больше шагов для того, чтобы достать мяч. Все это влияет на технику движения к мячу и возврат в исходное положение. Быстрый и высокий отскок мяча также негативно сказываются на правильной работе ног. Выход к сетке и удары с лета становятся практически невозможными тактическими решениями на большом корте, ведь их легко «обвести» или перекинуть «свечой». Физические данные и скорость полета мяча не позволяют быстро выйти к сетке и занять там оптимальную позицию.

В мини-теннисе используются уменьшенные по размеру площадки и более легкие мячи (как поролоновые, так и войлочные). Например, оранжевый мяч одинаков по размеру с желтым мячом, но на 50% медленнее, отскок ниже. Площадка для игры может быть размером 6х12 м или 6,5х18 м; высота сетки 80 см.

Студенты начинают с осваивания навыка держать мяч в игре, затем приобретаются элементарные тактические и технические знания с акцентом на подачу, ведение розыгрыша и игры. Основа — хорошее выполнение и изучение технических аспектов, связанных с определенными тактическими ситуациями.

Именно на уменьшенной по размеру площадке и облегченными мячами студенты начинают играть по всей площадке, выходя к сетке, учась атаковать и играть в защите, а позже применять свои навыки на площадке большего размера. Игра становится более динамичной. Тем не менее, во время занятий по-прежнему стоит делать акцент на основополагающих навыках игры в теннис и позволять игроку развивать другие способности во время регулярных матчей. Опыт игры матчевых встреч способствует развитию тактического мышления. Во время подготовки к соревнованиям важно убеждать студента учиться быть более независимым, формировать правильное отношение к разминке, тренировке, физической подготовке и здоровью.

И только при полной готовности контролировать все пространство площадки, при высоком проценте попадания ударов в площадку в разных игровых ситуациях, с учетом положения соперника на площадке и их собственной ударной позиции можно продолжить обучение на стандартной большой площадке.

Исследование, проведенное в Академии управления, показало, что если в учебном процессе обучение теннису проходило с помощью программы мини-тенниса, то переход на стандартные мячи и площадки был более комфортным и гармоничным. Студенты были готовы раньше к полноценному теннису, были готовы к продолжению игры для совершенствования технических и тактических способностей.

Следовательно, только при соблюдении определенных требований можно добиться максимального эффекта в достижении поставленных задач.