

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика викладання тенісу»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни Вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С.. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2024 р

Навчальний контент:

1. Лекції.

Лекція № 1-2 Історія розвитку тенісу. Основні правила гри в теніс

План

1. Теніс, як стиль життя.
2. Зародження та розвиток світового тенісу.
3. Розвиток вітчизняного тенісу. Теніс в Україні.
4. Теніс на Олімпійських іграх. Турніри Великого шолому.
5. Розміри корту. Інвентар для гри в теніс.
6. Основні правила гри.

Література

1. Климович Л.С. 100 уроків тенісу /Л.С. Климович. - К.:ВТБ:Промінь, 2009. - 218 с.
2. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с.
3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Чертова, А.В. Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

1. Теніс, як стиль життя

Теніс – спортивна гра з м'ячем і ракетками на спеціальному майданчику – **корті**, розділеному посередині сіткою. Ударами ракетки м'яч посилається через сітку на половину суперника так, щоб той не зміг повернути м'яч назад (ударом з льоту або після одного відскоку).

Сьогодні теніс – це вже не гра, а стиль життя, ним буквально хворіють мільйони людей в світі. Такий поголовний інтерес, до даного виду спорту, порівнянний хіба що із захопленням до футболу.

Теніс збирає величезні стадіони, щорічно по всьому світу влаштовуються різні чемпіонати і турніри, їх трансляції по телебаченню приковують любителів цієї гри, примушуючи переживати і хворіти за своїх улюбленців. Сильні гравці світу, виступаючи на цих змаганнях, фізично добре підготовлені, атлетично складені, володіють блискавичною реакцією, відмінною рухливістю і спритністю.

Під час гри на корті розгортаються неабиякі „баталії”. Щоб перемогти, тенісист, повинен враховувати свої сили і технічну підготовленість, а також можливості свого суперника і особливості ситуації, зіставивши всі ці чинники, він продумує тактичні прийоми і загальну стратегію гри. Він вирішує, якими ударами переважно користуватиметься, в яких поєднаннях, куди їх направляти і як поводитися під час змагань.

Досвідчений гравець завжди використовує різні обманні дії під час зустрічі, наприклад, показуючи суперникові, що прямує в один бік, а насправді готується до прийому м'яча з іншого боку або умисне показує своїм виглядом втомлений стан, щоб ослабити увагу суперника і збити активність його гри.

Займатися тенісом може кожен, чоловіки і жінки, діти і літні люди. **Позитивний вплив тенісу на організм людини** є величезним, його здатність покращувати самопочуття, піднімати бадьорість, енергію, ось перевірений рецепт розвантаження після робочого дня.

2. Зародження та розвиток світового тенісу

Ігри з маленьким м'ячем, які з допомогою пристосувань типу ракетки перебивали через сітку, були відомі ще в **Стародавній Греції і Стародавньому Римі**. В середні віки і Новий час в Європі розповсюдилися ігри, які можна розглядати як попередників тенісу.

Офіційно прийнято вважати, що слово «теніс» виникло від старофранцузького слова «Tenets», яке промовляв гравець під час подачі м'яча. Згодом це слово запозичили англійці і пристосували його під свою мову, так і виникло слово «Tennis», яке і набуло розповсюдження.

В **1874 р.** англієць В. Вінгфільд розробив правила нової, достатньо близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав сферистикою (анг., що означає гра в м'яч). В **1875 р.** правила сферистики були удосконалені і гра отримала назву – **лаун-теніс** (слово „лаун” по-англійськи означає полянка).

Цей рік і рахується роком зародження тенісу.

Перший офіційний тенісний турнір проходив у серпні 1876 р. на корті, розташованому у Масачусетсі і був виграний Джеймсом Даутом. Наступним офіційним турніром став турнір у Вімблдоні 1877 р., який став дуже популярним спочатку у Великій Британії, а потім і у світі. Цей турнір проводиться донині і є найстарішим у світі. Наступним офіційним турніром на корті під відкритим небом став турнір в Дінарді (Франція) у 1878 р. У тому ж році був проведений турнір у Монреалі, також цього року пройшов аматорський чемпіонат Шотландії, в 1879р. – Чемпіонат Ірландії. В 1880 р. – турнір на території Австрії. Чемпіонат США уперше проходив у Ньюпорті в 1881 р.

Розвивався теніс швидкими темпами. В кінці 70-х – початок 80-х років появилися перші тенісні клуби в більшості європейських країнах, в США, в ряді країн Південної Америки (Бразилії, Аргентині і Перу), в великих колоніальних країнах (Австралії, Індії, Канаді). В 80-х та початок 90-х років перші кроки в розвитку тенісу зроблені в Росії, Японії.

На початку 90-х років організовуються перші змагання не тільки клубні, але й міських та міждержавних масштабів, проводяться перші міжнародні турніри.

Теніс, як один з найбільш розповсюджених в той час видів спорту **включається в програму I Олімпійських ігор**, які відбулися в **1896 р.**

Уже на межі XIX і XX ст. складається перший календар міжнародних змагань. Першості Англії, США, Франції, Австралії були відкритими, і в них регулярно стали приймати участь найсильніші гравці різних країн.

Вімблдонський турнір – відкрита першість Англії – уже на початку XX ст. став рахуватися особистою першістю світу на трав'яних кортах, а відкрита **першість Франції** – першістю світу на ґрунтових кортах. Відкриті першості Англії, Франції, США і Австралії є особистими міжнародними змаганнями, за результатами яких оцінюється майстерність тенісистів в міжнародному масштабі і складається світова класифікація (ці змагання прийнято умовно називати турнірами „Великого Шолому”).

В **1900 р.** проводиться **розіграш Кубку Девіса** – фактично першість світу серед чоловічих команд.

В **1905 р.** створюється перша офіційна міжнародна тенісна організація – Міжнародний турнірний комітет лаун-тенісу, який бере в свої руки координацію планування міжнародних змагань.

В **1912 р.** створюється **Міжнародна федерація тенісу**. Членом її став і Всеросійський союз лаун-теніс клубів.

В 20-30 ті роки значно зросла популярність тенісу в світі. В ці роки починає формуватися атлетична, гостроатакуюча гра. Найбільш високого рівня розвитку теніс досягає в США, Австралії, Японії, Франції, Англії, Італії, Германії, Швеції, Іспанії, Чехословаччині і Польщі.

В розіграві Кубку Девіса в 1919-1939 рр. перемагали команди уже чотирьох країн: США (13 разів), Франції (6 разів), Англії (4 рази) і Австралії (2°рази). Представники цих країн ставали і переможцями Вімблдонського турніру.

З'являються випуски спеціальної літератури. Велику популярність у тенісистів різних країн завойовують книги монографічного і мемуарного характеру видатних гравців тих років: В. Тільдена, Р. Акоста, А.°Коше, Н.°Брукса.

Під час другої світової війни міжнародні зв'язки по тенісу були обірвані. Лише в країнах, території яких знаходились далеко від воєнних дій, продовжували займатися тенісом.

В 50-70-ті роки світовий теніс розвивався особливо активно. Науково-технічний прогрес, індустріальні методи в області будівництва і забезпечення площадок, виробництво інвентарю дозволили значно розширити матеріальну базу розвитку тенісу. Значно зросла майстерність тенісистів багатьох країн, що призвело до загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені.

На початку 70-х років склався новий варіант календаря найбільших міжнародних змагань. Він специфічний і не схожий на календарі змагань в інших видах спорту. Так, з **1970 р.** почав проводитися **світовий чемпіонат з тенісу для чоловіків**. Він організується у формі тривалих турнірів які проходять один за одним. Проводяться вони в різних країнах і завершуються фінальним турніром з участю тільки восьми найсильніших гравців, які показали в сумі кращі результати під час попереднього розіграшу. Які ж особливості календаря головних міжнародних змагань?

1. Кожного року повторюваність усіх головних особистих і командних змагань (річна циклічність змагань).
2. Велика кількість змагань, які йдуть один за одним без переривів для відпочинку (серійний характер проведення змагань).
3. Організація більшості змагань в формі багатоденних особистих турнірів в умовах гострої конкуренції, при дуже високому навантаженні кожного дня (в кожному турнірі виступають усі або більша частина найсильніших тенісистів світу, і, як правило, кожного дня потрібно виступати в декількох матчах – одиночних і парних).
4. Проведення змагань на площадках з різними покриттями, на відкритому повітрі і в приміщеннях (потрібно відповідно проводити різну підготовку до змагань з різним покриттям).

В 1986 році Міжнародна федерація тенісу, затвердила рівні права тенісистів. Це дало початок Відкритій ері в сучасному тенісі, коли всі гравці мали право виступати в будь-яких турнірах.

Функціонують дві професійні організації: чоловіча – Асоціація тенісистів-професіоналів (АТП) і жіноча – Всесвітня тенісна асоціація (ВТА). Офіційний річний календар змагань професійних тенісистів складається з 82 турнірів АТП і 54 – ВТА, які розділені за категоріями. Змагання найвищої категорії для чоловіків і для жінок включає чотири турніри “Великого шолому,,.

З 2009 року проводиться “Турнір чемпіонок”, змагання тенісисток “другого ешелону”, серед кращих за рейтингом тенісисток, які впродовж сезону виграли бодай один турнір серії International (при цьому учасниці підсумкового чемпіонату в ньому участі брати не можуть). Перші три роки турнір проходив на Балі, а в 2012 році переїхав до Софії. Першою чемпіонкою стала французенка Араван Резаї, далі два роки перемагала Ана Івановіч, потім надія Петрова. В 2013 році Сімона Халеп у фіналі перемогла Саманту Стосур, а в 2014 році змагалася вже в основному підсумковому турнірі.

Підсумовуючи виступи жінок в 2014 році – найбільше титулів здобули Серена Вільямс – 7, Ана Івановіч і Марія Шарапова – по 4, Петра Квітова – 3, Кароліна Плішкова, Андреа Петковіч, Сімона Халеп, На Лі – по 2. Найбільшу кількість перемог у 2014 році здобули Ана Івановіч – 58, Серена Вільямс – 52, Карла Суарес-Наваро – 50, Каролін Возняцкі – 49, Марія Шарапова – 49, Агнешка Радванська – 47, Ангелік Кербер – 47, Сімона Халеп – 46.

На своїй подачі, зрозуміло, очки брати легше. Проте лідерами світового тенісу є не ті, хто вправно колотить ейси, а ті, хто вдало приймає подачу суперника. За цим показником лідером сезону – 2014 став Рафаель Надаль, який виграв 35% м'ячів на прийомі першої подачі. Друге-третє місце розділили іспанець Давід Ферер та француз Гаель Монфіс – по 34%. Серед лідерів Надаль і Ферер і не прийомі другої подачі – 56%, та тут іспанців випередив Новак Джоковіч – 58%. Лідером сезону Рафа став і за відсотком виграних геймів на прийомі – 35%, і за реалізацією брейк-понтів – 48%. У

першому компоненті він випередив Джоковича і Ферера – по 33%, у другому – Джоковича і француза Жіля Сімона – 45%.

Заробітки тенісистів на корті безпосередньо пов'язані з їхніми виступами. Тому головні «заробітчани» - лідери світового рейтингу. Звичайно, у рейтингу призових у сезоні – 2014 невраховані «ліві» заробітки, такі, наприклад, як за участь у прем'єр-лізі (IPTL). Так, Роджер Федерер лише за два виходи на корт за команду Micromax Indian Aces отримає приблизно 4 млн.доларів. Але це особливі випадки. **Лідери сезону – 2014 за призовими:**

1) **Новак Джокович** (Сербія) – №1 у рейтингу; 7 титулів, 14 269 462 долари призових; 2) **Роджер Федерер** (Швейцарія) – №2 у рейтингу, 5 титулів, 9 3939 122 долари призових; 3) **Рафаель Надаль** (Іспанія) – №3 у рейтингу, 4 титули, 6 746 473 долари призових; 4) **Стен Ваврінка** (Швейцарія) – №4 у рейтингу, 3 титули, 5 636 675 доларів призових; 5) **Марін Чиліч** (Хорватія) – №9 у рейтингу, 4 титули, 4 957 288 доларів призових; 6) **Кеї Нішикорі** (Японія) – №5 у рейтингу, 4 титули, 4 957 288 доларів призових; 7) **Томаш Бердих** (Чехія) – №7 у рейтингу, 2 титули, 3 944 068 доларів призових; 8) **Енді Мюррей** (Великобританія) – №6 у рейтингу, 3 титули, 3 918 242 долари призових; 9) **Мілош Раоніч** (Канада) – №8 у рейтингу, 1 титул, 3 514 743 долари призових; 10) **Давід Ферер** (Іспанія) – №10 у рейтингу, 1 титул, 2 815 066 доларів призових.

Першим чемпіоном тенісної прем'єр-ліги (IPTL) (2014р.) стала команда «Indian Aces». У складі індійської команди володарями титулу стали Роджер Федерер, Піт Сампрас, Гаель Монфіс, Ана Івановіч, Саня Мірза, Рохан Бопана, Фабріс Санторо.

Найсильнішими тенісистами в світі були: Джон Макінрой, Піт Сампрас, Род Лейвер, Андре Агассі, Мартіна Навратілова, Кріс Еверт, Штефі Граф (22 титули на турнірах Великого шолому), Мартіна Навратілова, Мартіна Гінгіс, Моніка Селеш, Кім Клейстерз (чотириразова переможниця турнірів Великого шолома).

Найсильнішими тенісистами в світі серед чоловіків є: Новак Джокович (Сербія), Роджер Федерер (Швейцарія), Рафаель Надаль (Іспанія), Ваврінка (Швейцарія), Нісікорі (Японія), Енді Маррей (Великобританія), Томаш Бердих (Чехія), Раоніч (Канада), Чиліч (Хорватія), Давид Ферер (Іспанія), Жо-Вілфрід Тонга, Янко Тіпсаревич, Хуан-Мартін дель Потро, Джон Існер, пара Боб і Майк Браєни (мають понад 100 спільних титулів, понад 16 титулів на турнірах Великого шолому), пара Даніель Нестор (Канада) і Ненад Зімоніч (Сербія); **серед жінок:** Серена Вільямс (США), Марія Шарапова (Росія), Сімона Халеп (Румунія), Петра Квітова (Чехія), Ана Івановіч (Сербія), Агнешка Радванська (Польща), Ежені Бушар (Канада), Каролін Возняцкі (Данія), Ангеліка Кербер (Німеччина), Вікторія Азаренко, Саманта Стосур, Сара Еррані, Маріон Бартолі, Венус Вільямс, На Лі, пара Шуай Пен (Китай) і Сувей Сьє (Тайвань), пара Сара Ерані і Роберта Вінчі та ін.

Портал Tennis Reporters у 2014 році проводив опитування на звання найкращого тренера. Із тренерів АТР на нього претендували Боріс Беккер

(тренер Новака Джоковіча), Майкл Чанг (Кеї Нішикорі), Стефан Едберг (Роджер Федерер), Горан Іванішевіч (Марін Чилі), Тоні Надаль (Рафаель Надаль), Магнус Норман (Стен Лаврінка). Кандидати з тренерів WTA Вім Фісет (Сімона Халеп), Свен Грьонфельд (Марія Шарапова), Давід Котиза (Петра Квітова), Патрік Муратоглу (Серена Вільямс), Корлос Родрігес (Лі На), Нік Савіано (Ежені Бушар).

Офіційний сайт АТР, підбиваючи статистичні підсумки року 2014, визначив найтриваліші і найкоротші матчі сезону. Най тривалішим поєдинком 2014 року став матч першого кола Відкритого чемпіонату Австралії за участю француза Жиля Сімона і німця Данієля Брандса (6:7, 6:4, 3:6, 6:3, 16:14), тривалість якого склада 4 години 32 хвилини. А найшвидше завершилася зустріч першого кола «Мастерза» в Маямі між фіном Ярко Нієміненом та австралійцем Бернардом Томічем (6:0, 6:1), коли тенісисти провели на корті лише 28 хвилин.

3. Розвиток вітчизняного тенісу. Теніс в Україні

Теніс розпочав культивуватися в Росії в кінці 70-х – початку 80-х років XIX ст. Тоді у великих містах, дачних місцевостях, поміщицьких дворах появилися перші тенісні площадки. В середині 90-х років створюються перші тенісні клуби. Центрами розвитку стають Москва і Петербург. В 1901 р. створюються Московська і Петербургська тенісні секції. За їх ініціативою були проведені перші змагання: в 1903р. – міжнародні, а в 1907 р. – першість Росії.

1908 рік відзначився великою подією в розвитку вітчизняного тенісу – був створений Всеросійський союз лаун-теніс клубів. В тому ж році союз розробив і перший всеросійський і міжнародний календарі змагань

Тенісні клуби були закритими організаціями, членами яких були заможні люди, пов'язані політичними і іншими далекими від спорту інтересами. Доступ в ці клуби широких мас робочих був практично неможливим. Лише у виді виключення в члени приймали представників інтелігенції.

Уже на початку розвитку гри в Росії видається декілька методичних рекомендацій з тенісу. В 1891 р. виходить в світ книга доктора медицини Є. Дементьєва, в якій автор говорить про значення тенісу як важливого засобу фізичного розвитку, розбирає елементарні основи техніки гри. Дещо пізніше видається керівництво по тенісу Є. Єрофєєва.

З 1910 р. почали складатися класифікаційні списки найсильніших гравців.

В 1919 р. почали виходити спеціалізовані видання Всеросійського союзу лаун-теніс клубів: журнал „лаун-теніс” і „Тенісні ежегоднікі”.

Всеросійський союз лаун-теніс клубів став одним із ініціаторів створення в 1912 р. Міжнародної федерації тенісу і одним з її перших членів. Членство в Міжнародній федерації відкрило більш широкі перспективи для міжнародних спортивних зв'язків. Найсильніші гравці Росії почали

виступати в деяких найбільш відомих змаганнях за кордоном. Так, багаторазовий чемпіон Росії Н. Сумарков прийняв участь в тенісному турнірі на V Олімпійських Іграх 1912 р.

З 1912 р. першості Росії стали відкритими і в них стали виступати закордонні гравці. Першості 1912 і 1913 рр. пройшли з участю ряду відомих закордонних спортсменів із Англії, Франції, Германії і Швеції.

Розпочали проводитися і перші матчеві зустрічі. Велику цікавість визвав в 1914 р. тенісний матч Росія – Франція, який закінчився перемогою команди Росії.

В **1924** р. відбулася **перша особиста першість СРСР**, Чемпіонами країни стали Н. Суходольская і В. Столяров. В 1927 р. було проведено першу першість РСФСР.

В 1929 р. була сформована Всесоюзна тенісна секція, яка відіграла велику роль в розвитку тенісу в країні.

Для розвитку тенісу в 30-ті роки характерним є постійне зростання популярності, підвищення спортивної майстерності представників як традиційних тенісних центрів, так і периферії. Збільшується кількість тих що займаються, росте і удосконалюється матеріальна база, починає випускатися вітчизняний інвентар: ракетки, м'ячі, струни.

З 1934 р. починають кожного року проводитися першості СРСР (до того вони були проведені в 1924 і 1932 рр.). **З 1936 р. починає** проводитися розіграш **Кубку СРСР**.

Переможцем першості СРСР 1932 р. стає тбілісець Е. Негребецький. В число кращих гравців країни входили києвлянин О. Калмикова, Н. Шаєр, В. Котов, Т. Гогоулаурі, таганрожці Н. Белоненко і Л. Мищенко.

В 1938 р. вперше група видатних спортсменів була нагороджена орденами Радянського Союзу. Нагородами нагородили і тенісистів: багаторазові чемпіони країни Н. Теплякові, Є. Кудрявцева і Б. Новиков.

З 1944 р. відновилися першості СРСР і всесоюзні навчально-тренувальні збори найкращих тенісистів країни. Знову стали проводитися і всесоюзні змагання юнаків і дівчат.

В кінці 40-х років відбулися суттєві покращення в системі підготовки радянських тенісистів. Гра стала більш активною, з більш наступальним характером.

В числі кращих тенісистів країни були: Н. Озеров, С. Андрєєв, С. Беліц-Гейман, Є. Корбут, З. Зікмунд, О. Аллас, М. Корчагін, К. Борісова, Н. Ніфонтова, О. Калмикова, Г. Коровіна, Н. Белоненко, Т. Налімова, Б. Новиков, Е. Негребецький.

В 1947-1948 рр. в інститутах фізичної культури почалась підготовка спеціалістів по тенісу.

З **1956** р. стали регулярно (раз в чотири роки) проводитися Спартакіади народів СРСР.

Перші три місця в командному заліку змагань по тенісу I і II Спартакіад народів СРСР 1956 і 1959 рр. зайняли команди Москви, Української і Естонської РСР. Переможцями особистих змагань I

Спартакіади стали в одиночних розрядах київлянка В. Кузьменко і москвич С. Андреев, в жіночому парному розряді – москвички Л. Преображенська і В. Філіпова, в чоловічому – москвичі С. Андреев і С. Беліц-Гейман, в змішаному – Л. Преображенська і С. Андреев.

В роки між двома першими Спартакіада ми помітно зростає майстерність молоді. В змаганнях II Спартакіади народів СРСР нікому із досвідчених майстрів не вдалося втримати ведучі позиції. Абсолютною чемпіонкою стала московська учениця А. Дмитрієва. Київлянин М. Мороз переміг в двох розрядах: одиночному і разом з бакінцем С. Ліхачовим в парному. В жіночих парних змаганнях перші місця зайняли А. Дмитрієва і представниця Тбілісі І. Резанова-Єрмолова, в змішаних парних – А. Дмитрієва і С. Ліхачов.

В 1956 р. Федерація тенісу СРСР стала членом Міжнародної федерації тенісу.

Рік 1958-й увійшов в історію вітчизняного тенісу як рік виходу радянських тенісистів на міжнародну арену – наші спортсмени вперше прийняли участь в офіційних міжнародних змаганнях, які проводилися по плану Міжнародної федерації тенісу. Тоді сімнадцятирічна А. Дмитрієва і А. Потанін прийняли участь в Вімблдонському турнірі юнаків і дівчат, а також в двох турнірах, які відбувалися перед ним, турнірах в Англії – у відкритій першості графства Кент (Бекнемський турнір) і відкритій першості Лондона. В Бекнемському турнірі А. Дмитрієва зайняла перше місце серед дівчат, а А. Потанін серед юнаків – друге. Москвичка добре виступала серед своїх одноліток і в Вімблдоні. Завойоване нею друге місце було беззаперечним успіхом. Ленінградець А. Потанні увійшов в число восьми найсильніших юних тенісистів світу.

В 60-70-х роках приблизно подвоїлась кількість тих хто займається тенісом і кількість площадок, майже в два з половиною рази збільшилося виробництво ракеток, м'ячів, струн. Значно розширилась можливість займатися тенісом в зимовий час. В ряді міст були побудовані закриті тенісні стадіони.

За розповсюдженням тенісу ведучі місця зайняли Україна і РСФСР. В таких промислових містах України, як Донецьк, Северодонецьк і Дніпродзержинськ, були побудовані нові тенісні центри, в яких стали проводитися змагання всесоюзного масштабу і міжнародні зустрічі.

В 60-70-ті роки звання чемпіонів СРСР завойовували і такі спортсмени з м. Києва В. Кузьменко, Г. Бакшеєва і М. Мозер.

В 1962 р. Державний Центральний ордена Леніна інститут фізичної культури розпочав підготовку спеціалістів по тенісу. В деяких республіканських інститутах фізичної культури також була введена спеціалізація по тенісу (на Україні, в Грузії, Азербайджані, Білорусії, Казахстані, Узбекистані).

В чемпіонатах Європи, які розпочали проводитися за ініціативою Федерації тенісу СРСР з 1968 р. радянські тенісисти часто займали перші

місця в командному заліку, та в особистих змаганнях виборювали багато перших місць.

Успішними були виступи радянських тенісистів на Всесвітніх універсіадах 1969 і 1973 рр. Радянські команди впевнено виходили на перше місце, а О. Морозова і Т. Какулія в Універсіаді-73 стали абсолютними переможцями особистих змагань.

В 1974 і 1976 рр. чоловіча команда, якою керував тренер і капітан Ш. Тарпіщев, виходить в півфінал розіграшу **Кубку Девіса і займають третє місце серед найсильніших команд світу.**

О. Морозова і А. Метревелі стають в 1968 і 1970 рр. фіналістами Уімблдонського турніру в змішаному парному розряді; і одиночному розряді А. Метревелі виходить в фінал в 1973 р., а О. Морозова – в 1974 р.

Великий вклад в підготовку спортсменів внесли тренери Н. Тепляков, А. Хангулян, В. Бальва, Е. Крес, В. Сєребренніков, Г. Саруханов, М. Клдїашвілі, О. Спїрїдонов, Я. Янсонс, Т. Дубровїна, Л. Преображенская, Є. Корбут, С. Севастьянова, Г. Вельц, С. Андреев, Ш. Тарпіщев.

На Україну тенїс завезли англїйські купці, які 1890 р. створили тенїсні клуби в Одесї і Таганрозї; згодом тенїс поширився і по інших мїстах України, а **1913 р. відбулися тенїсні змагання в Києві.** У 20-х роках відбулися спершу показовї тенїсні матчі в Одесї, з **1930 р. розпочалися змагання на першість України;** їх продовжують і після 1945 р. в категорїях командної першостї, особистої – чоловіків, жїнок, змішаних пар; влаштовуються також зимовї змагання, змагання молодї тощо.

У Галичинї перші тенїсні (ситкївковї) клуби постали у 1890-х роках під впливом зв'язків з Віднем. Тенїс пропагував у „Соколі” і студентських спортивних клубах І. Боберський (видав підручник „Ситкївка”, 1911 р.); перші змагання провело спортивне товариство „Україна”. **1924 р. постав Львівський ситкївковий Клуб (ЛСК, діяв до 1939 р.),** що мав власні тенїсні корти і проводив змагання на першість Західної України.

Кращими випускниками-тенїсистами кафедри спортивних ігор ЛДУФК є: Петров В., Залужний Л., Піліпчук І., Косовський Б., Заторський Я. (засл. тр.Укр.), Ходукїна С., Савченко Л. (засл. МС), Гагер А., Негер Т (засл. тр.України), Крилова Т., Крочко Н., Турчихїна Т., Грузман С, Ковалевич, Вишиванок, Хацко Ірина, Капшай Веронїка.

В **числї кращих тенїсистів України** були: Медведєв Андрїй, Олена Бондаренко, Тетяна Перебийніс (2000р. фіналістка юнїорського одиночного розряду US Open) та інші.

До найсильнїших тенїсистів України належать, серед чоловіків: Долгополов Олександр, Стаховський Сергїй (2014р. двїчі перемїг в одиночному розрядї на турнїрах АТР челенджерс, в французькому Орлеанї та британському Бїнгемптонї), Сергєєв Іван, Марченко Ілля, Недовесов Олександр, Молчанов Денїс, Смірнов, Манафов, Бубка Сергїй, **серед жїнок:** Цуренко Леся, Світоліна Еліна, Марина Занєвська, Козлова Катерина, Бейгельзімер Юлія, Васильєва, Людмила Киченок, Катерина Бондаренко, Надїя Киченок, Савчук Ольга, Іваненко Валентина, Капай, Калїніна, Ковалец,

О.Янчук, Е.Янчук, Сотникова, Ангеліна Калініна (2014р. фіналістка юніорського одиночного розряду US Open) та інші.

До кращих тенісистів Львівської області відносяться серед чоловіків: Яценко Артем, Вовк Олександр, Литвинюк Андрій, Макуц Тарас, Захаров Євген, Возний Дмитро, Боярінов Юрій, **серед жінок:** Гнатишин Марта, Олійник Олена, Бугаєнко Катерина, Романишин Ольга, Федоришин Анастасія, Онущак Ольга та інші.

У Китаї (Шеньчжень) січень 2015 р. відзначилися українські тенісисти: Людмила і Надія Киченок виграли свій перший парний WTA титул. У фіналі сестри з Дніпропетровська виявилися сильнішими за китаянок Лян Чень / Ван Яфань – 6:4, 7:6.

4. Теніс на Олімпійських іграх. Турніри Великого шолому

До програми Олімпійських ігор теніс був включений у 1896 році. З 1896 року проводилися першості серед чоловіків, а з 1900 – і серед жінок. Однак у подальшому теніс, як вид спорту, який став професійним був виключений міжнародним Олімпійським комітетом з програми олімпійських змагань починаючи з 1928 року. Лише в 1968 р. в Мехіко під час проведення XIX Олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. В 1977 р. МОК на 79-ій сесії, що проходив в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу як керуючу видом спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Але визнання тенісу, не призвело до автоматичного включення до програми Олімпіад. І лише на змаганнях XXIV Олімпіади в **1988** р., після 64-ої перерви, теніс знову визнано олімпійським видом спорту.

Найпрестижнішими командними змаганнями є: Кубок Девіса – змагання збірних країн серед чоловіків; Кубок Федерації – змагання збірних країн серед жінок; Кубок Гопмана – змагання змішаних чоловічо-жіночих збірних.

В 2014 році Кубок Девіса вперше в своїй історії завоювала збірна Швейцарії, в складі Роджера Федерера, Стена Ваврінки, Марка К'юдінелі та Міхаеля Ламера.

На Кубку Гопмана в 2015 році перемогла збірна Польщі (США-Польща 1:2). В 2014 році перемогла збірна Франції (у фіналі поступилася команда Польщі).

Турніри Великого шолому або Гранд Слем (анг. Grand Slam tournament) в сучасному тенісі – **чотири найбільші тенісні щорічні турніри. Відкритий чемпіонат Австралії** є найбільшим тенісним турніром Австралії. Цей чемпіонат є першим в серії турнірів Великого шолому в календарному році – відбувається в січні в Мельбурні. Турнір проводиться з 1905 року. Ігри відбуваються в Мельбурнському парку, побудованому в 1988 році спеціально для цього турніру. Мельбурн-парк має 24 корти розташовані на 20 гектарах. Корти мають хардове покриття. Дві найбільші арени мають висувні дахи (Арена Рода Лейвера (14820 місць) і Водафон-Арена (10000 місць)).

Відкритий чемпіонат Франції – (фр. Internationaux de France de Roland Garros – **Ролан Гаррос**) – чемпіонат з тенісу, що проходить щорічно на території Франції, в Парижі, протягом двох тижнів наприкінці травня початку червня, починаючи з 1891 року. З 1925 року, коли турнір став відкритий для іноземних учасників, він є одним з чотирьох турнірів серії Великого шолому, і проходить після Відкритого чемпіонату Австралії, але перед Вімблдонським турніром та Відкритим чемпіонатом США.

Вімблдонський турнір або Вімблдонський чемпіонат (анг. Wimbledon Championships), також просто «Вімблдон», - найпрестижніший і найстаріший двотижневий турнір великого тенісу, який відбувається щорічно в кінці червня – на початку липня на кортах Всеанглійського клубу лаун-тенісу й крокету в Лондоні, Англія. Турнір третій з початку року турнір Великого шолому після Australian Open та Roland Garros і єдиний, що проводиться на кортах із трав'яним покриттям.

Відкритий чемпіонат Сполучених Штатів Америки з тенісу (анг. U.S. Open), є четвертим і заключним тенісним турніром серії Великий шолом. Його зазвичай проводять щорічно в серпні і вересні протягом двох тижнів. Головний турнір складається з п'яти турнірів: чоловічого і жіночого одиночного турніру, чоловічого і жіночого парного, і мікстів. З 1978 року турнір проводиться на акриловому твердому покритті в Національному тенісному центрі (USTA National Tennis Center at Flushing Meadows-Corona Park), розташованому в передмісті Нью-Йорка Квінз. Відкритий чемпіонат США відрізняється від інших турнірів серії Великого шолому тайбрейками у вирішальних сетах.

5. Розміри корту. Інвентар для гри в теніс

Корт – це прямокутник завдовжки **23, 77 м** та завширшки **8, 23 м**, для пар ширина **10, 97 м**. Висота центральної частини *сітки* має бути **0, 914 м**, а біля стовпів – **1, 07 м** над поверхнею землі. Лінії впродовж кінців та боків корту називаються відповідно задніми то боковими. З кожної сторони сітки паралельно їй на відстані 6,4 м треба наносити лінію подачі. Простір з кожної сторони сітки між лініями подачі та боковими носить назву поля подачі. Поля подачі мають бути розділені на дві рівні частини центральною лінією подачі.

М'яч: для гри в теніс використовують м'ячі з однорідною зовнішньою поверхнею з тканиним покриттям білого або жовтого кольору. Якщо на м'ячі є шви, то вони мають бути рівними й без вузлів.

Вага м'яча може коливатися в межах 56,7-58,5 г., діаметром 6,35-6,67 см.

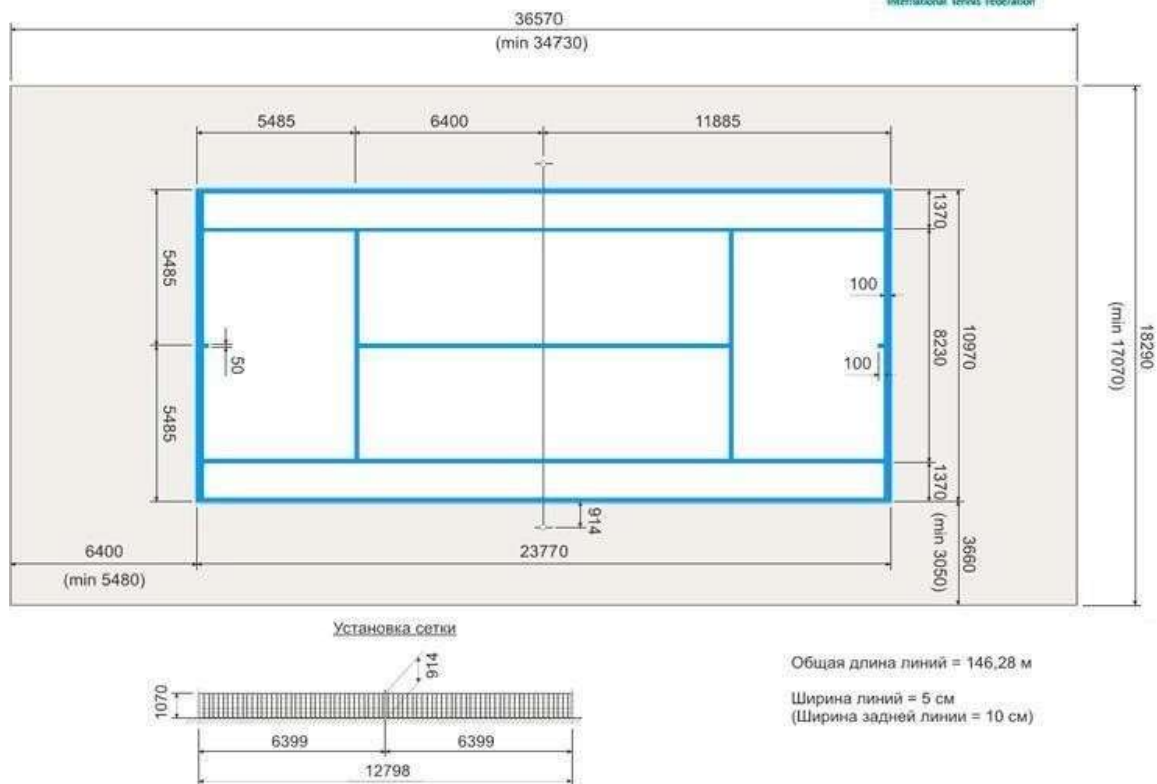
У 2002 році до офіційних тенісних правил були внесені уточнення, згідно яких організатори змагань можуть відтепер поряд зі стандартними м'ячами (тип 2) використовувати на власний погляд і два нових різновиди м'яча: високошвидкісні (тип 1 за класифікацією ITF) та повільні (тип 3). Усі типи м'ячів мають однакову вагу. Більш жорсткі м'ячі типу 1 призначені для гри на „повільних” кортах, вони мають більш швидкий та

низький кут відскоку, що дозволяє прискорити темп гри. М'ячі типу 3 призначені для гри на „швидких” кортах, вони на 6 % більше в діаметрі за тип 2 (стандартний), що дозволяє під час польоту м'яча гасити швидкість.

Ракетки. Обід ракетки не має перевищувати 73,66 см в цілому за довжиною разом з ручкою та 29,21 см в цілому за шириною. На ринку постачальників ракеток сформувались близько 2-ох десятків фірм, але найуспішнішими з них є: Head; Prince; Dunlop; Yonex; Wilson; Volki; Fisher...



Составлено на основании
Правил Тенниса 2006
(ITF Rules of Tennis 2006)



6. Основні правила гри

Розіграш кожного очка починається з подачі м'яча. Гравець, із задньої лінії перекидає м'яч на діагонально протилежно розташоване поле суперника. Перша подача завжди здійснюється із правого боку від центральної лінії поля. Після кожної успішної подачі гравець, що подає переходить на інший бік поля.

Право вибору одного з боків корту, або черговість подачі в першому геймі, визначає жереб перед початком розминки. Гравець або пара, яка виграла жереб можуть обрати:

- подавати чи приймати в першому геймі матчу, тоді суперник повинен обрати на якій стороні корту буде починати грати в першому геймі;
- сторону корту, тоді суперник повинен обрати подачу або прийом у першому геймі; або
- передати право вибору супернику.

Право подачі постійно протягом гри переходить від одного гравця до іншого.

Порушення, що зустрічаються при подачі:

- м'яч влучає за лінію площі подачі або в сітку. У цьому випадку гравець, що подає, має право на другу подачу;
- при повторному влученні в сітку чи за лінію площі подачі, очко присуджується стороні, що приймає. Така ситуація називається *подвійна помилка*;
- заступ гравця, що подає, за задню лінію;
- м'яч торкається сітки – гравець повинен переграти подачу.

Гейм. Період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець, називається **геймом**. Гейм починається з рахунку 0–0. Перші два розіграші м'яча, дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача приводить до рахунку 40, наступний розіграш приводить до виграшу гейму у випадку, якщо супротивник має рахунок 30 або менше. Якщо обоє гравці мають по 40, то виграш наступної подачі надає перевагу. Перемагає в геймі гравець, який має перевагу і виграв наступну подачу.

Сет. Розіграш **сету** йде доти, поки один із гравців не виграє 6 геймів. При рахунку 6–5 розігрується ще один гейм. Якщо рахунок стає 7–5, сет закінчується. При рахунку 6–6 розігрується тай-брек.

Матч. Тенісний **матч** може складатися із трьох або п'яти сетів. **Тай-брек.** При рахунку в сеті 6–6 розігрується **тай-брек**. Відповідно до черговості гравець робить першу подачу, потім супротивник робить дві подачі, далі зміна йде через дві подачі. Виграє тайбрек той, хто перший набирає 7 очок із різницею в 2 очка. Тай-брек проводиться доти, поки не буде досягнута різниця у два очки. Зміна сторін корту відбувається після кожних 6 очок.

Порядок виконання подач: по закінченні кожного гейму, приймаючий стає подаючим, а подаючий стає приймаючим на весь наступний гейм. У парному матчі гравцям пари, яка повинна подавати, слід визначити того, хто подає в першому геймі. Перед другим геймом те ж саме повинні вирішити їх суперники. Партнер гравця, що подавав у першому геймі, повинен подавати в третьому, а партнер гравця, що подавав у другому геймі, повинен подавати в четвертому геймі. Ця послідовність зберігається до кінця сету.

Додаткова інформація:

- лінія є частиною поля;
- любий м'яч, крім подачі, який падає на стороні суперника і який зачепив сітку зараховується;
- подача обов'язково повинна бути відбита після відскоку, в той час, як під час гри тенісний м'яч може бути відбитий і до того, як м'яч доторкнеться до поля тенісного корту;
- якщо тенісист не встиг відбити м'яч після першого відскоку і м'яч вдарився в поле два рази, то розіграш вважається проганим;

• м'яч не зараховується, якщо він доторкнувся тіла тенісиста, або відбитий до перетину м'ячем лінії сітки, або у випадку, якщо гравець доторкнувся тенісної сітки ракеткою, рукою, або якою частиною тіла.

Формат змагань. Як правило, проводиться посів 16 кращих, відповідно до рейтингу, гравців, які рівномірно розподіляються серед інших учасників.

Види змагань. В теніс грають *одиначні* та *парні* ігри. Парна гра проводиться на розширеному майданчику. Парна гра, в якій в одній парі грають чоловік та жінка, називається *мікстом*.

Контрольні питання

- 1 *Що таке теніс*
- 2 *Коли і як теніс одержав свою сучасну назву?*
- 3 *У якому році та в якій країні були офіційно зафіксовані правила гри?*
- 4 *Де і в якому році відбувся перший офіційний чемпіонат світу?*
- 5 *У якому році було засновано Федерацію тенісу України?*
- 6 *Коли українські тенісиста вперше взяли участь в Олімпійських іграх? Де вони відбувалися?*
- 7 *Яких українських тенісистів ви знаєте? Крайні досягнення українських тенісистів.*
- 8 *Назвіть основні зони майданчика.*
- 9 *Назвіть види ударів.*
- 10 *Які види подач ви знаєте?*
- 11 *Як відбувається розігрини початку гри?*
- 12 *Обов'язки суддів на корті*

Лекція № 3-4 Загальна характеристика спортивної підготовки в тенісі

План

1. Мета й завдання спортивної підготовки.
2. Зміст спортивної підготовки.
3. Принципи спортивної підготовки.
4. Основні форми навчальної роботи в ДЮСШ і СДЮШОР.
5. Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі.

Література

1. Климович Л.С. 100 уроків тенісу /Л.С. Климович. - К.:ВТБ: Промінь, 2009. - 218 с.
2. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с.
3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Чертова, А.В. Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

1. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в тенісі - багатолітній, цілорічний, спеціально побудований процес розвитку, навчання та виховання дітей та підлітків, що займаються цим видом спорту.

Головна мета підготовки в тенісі - перемога як на Олімпійських іграх, так і на важливих турнірах "Великого Шолому", Кубка Девісу, Кубка Федерації та інших змаганнях за класифікацією ІТФ, АТР, WTA, а також на чемпіонатах України. Частковою метою є засвоєння та виконання розрядних нормативів.

Основні **завдання** спортивної підготовки з тенісу:

- прищеплення стійкої зацікавленості до тенісу;
- набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях;
- засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки;
- виховання високих морально-етичних якостей;
- систематичне проведення практичних і теоретичних занять;
- обов'язкове виконання навчального плану, складання учнями-спортсменами випускних і перевідних контрольних іспитів;
- регулярна участь спортсменів-тенісистів у змаганнях і контрольних іграх;
- здійснення відновлювально-профілактичних заходів;
- проходження інструкторської та суддівської практики;
- забезпечення умов для проведення регулярних цілорічних занять;
- організація систематичної виховної роботи, прищеплення юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисциплінованості.

2. Зміст спортивної підготовки

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, інтегральну.

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності тенісної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У процесі фізичної підготовки тенісисти підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості - силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібності до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних здібностей;
- спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації (передбачення зони, де падає м'яч).

В процесі **психологічної** підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції тенісистів, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять:

- базова - передбачає психічний розвиток, навчання та освіту; тренувальна - формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять і тренувань; змагальна - формує стан "бойової готовності", здібності до зосередження та мобілізації.

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях. При цьому необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану тенісистів, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на:

індивідуальну - включає атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах:

групову - містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень. Може провадитись під час змагань та модельних занять.

Теоретична підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у тенісистів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно.

1. Принципи спортивної підготовки

Успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання кількох груп принципів:

у Загальнопедагогічних (дидактичних): науковості, доступності, систематичності, послідовності, свідомості та активності учнів, наочності, виховного навчання, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

у Фізичного виховання: всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з працею та військовою діяльністю.

у Спортивної скерованості до високих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості;

у Методичних:

- випереджувальний розвиток фізичних здібностей щодо технічної підготовки, найперше засвоєння складних елементів, створення перспективних програм;
- розмірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних здібностей;
- сполученості тренувальних засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну підготовку);
- надмірності - застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні в 2-3 рази;
- моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;
- централізації - підготовка юних тенісистів у центрах підготовки з залученням найкращих фахівців.

Навчальна робота у кожній групі повинна забезпечувати загальну фізичну і багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів та цілорічно проводитися на засадах даної програми. Заняття проводяться за допомогою групового методу, а за необхідності - можливі індивідуальні заняття, особливо для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Розклад занять у спортивній школі повинен бути узгоджений з режимом занять учнів у загальноосвітній школі. У період підготовки та складання тенісистами навчальних іспитів треба враховувати успішність кожного з них. Тренери повинні постійно цікавитися успішністю вихованців, їх дисциплінованістю, підтримувати зв'язок з викладачами загальноосвітньої школи та батьками учнів. У період канікул бажано організувати роботу спортивних таборів.

Основні форми навчальної роботи в ДЮСШ і СДЮШОР:

- групові теоретичні заняття з відповідних розділів програми у вигляді бесід тренерів, лікарів, лекцій фахівців і семінарських занять за участю спортсменів старших розрядів;
- групові практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми для кожної навчальної групи та розкладом, який затверджує дирекція школи;
- індивідуальні заняття за планом і завданням, що встановлюються для окремих тенісистів;
- самостійні заняття за індивідуальними завданнями; навчально-тренувальні заняття в табірних і навчально-тренувальних зборах;
- перегляд і методичний розбір навчальних відеофільмів.

3. навчальних групах мають бути такі документи з організації та планування навчально-тренувального процесу:

- програма для ДЮСШ і СДЮШОР;
- річний план-графік роботи навчальної групи;
- річний графік розподілу учбових годин по періодах річного плану; річний план індивідуальної підготовки тенісистів старших розрядів у групах спеціалізованої базової підготовки; перспективний план спортивного тренування тенісистів старших розрядів у групах підготовки до вищих досягнень; робочий план навчально-тренувальних занять;
- конспект навчально-тренувальних занять (для тренерів, що починають працювати);
- журнал обліку занять.

Тенісисти, які займаються в спортивних школах, повинні два рази на рік проходити медичне обстеження, а перед кожним змаганням - поточний лікарський контроль (для оформлення заявки на участь у змаганнях).

Підставою для переведення спортсменів з однієї навчальної групи до іншої є виконання контрольних нормативів, що передбачені програмою. Випускникам школи за рішенням педагогічної ради школи видаються свідоцтва про її закінчення із зазначенням рівня спортивної підготовленості.

Спортивна підготовка досягне своєї мети в тому випадку, якщо педагог-тренер спрямовує та організує її як педагогічну систему, що складається з великої кількості взаємопов'язаних чинників, спрямованих на досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Головними чинниками організації системи спортивної підготовки є:

- діагностика індивідуальних здібностей тенісистів;
- навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;
- спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль та коригування всієї системи спортивної підготовки та її компонентів.

Під час спортивного тренування в тенісі необхідно правильно планувати тренувальні та змагальні навантаження. Підвищення функціональних можливостей юних спортсменів та успішне удосконалення рухових умінь та навичок під час навчання можуть бути досягнуті за умов поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів-тенісистів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін "тренувальне навантаження" означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься виконанням фізичних вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевих викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження в тенісі поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях, з урахуванням поверхні покриття кортів.

Навантаження класифікуються за:

- характером - тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;
- величиною - малі, середні, значні та великі; спрямованістю - розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові,
- координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;
- координаційною складністю - виконуються за стереотипних умов чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;
- психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Стомлення - особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності. Стомлення проявляється в зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, в підвищенні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж роботи, сповільненні реакції та швидкості переробки інформації та інших негативних явищах.

Гострі та хронічні форми стомлення можливо звести до п'яти основних груп: фізіологічні; психологічні; медичні; матеріально-технічні; спортивно-педагогічні.

Перевтома - сукупність стійких функціональних зрушень в організмі людини, які виникають в результаті багаторазового надмірного стомлення; не зникає під час відпочинку та є загрозовою для здоров'я людини. Тривале

перевтомлення є однією з причин розвитку перенапруження та різного роду захворювань.

Стосовно напруженої м'язової діяльності - розрізняють явну втому, яка проявляється зниженням працездатності та відмовою від виконання роботи в заданому режимі через некомпенсовані зрушення в діяльності регуляторних і виконавчих систем, а також приховану (компенсовану) - із суттєвими змінами в структурі рухів, але ще не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів.

Тренування в стані компенсованого стомлення є ефективним для побудови специфічних умов, адекватних діяльності спортсмена в змаганнях, коли він долає втому, прагне досягти високого спортивного результату.

Відновлення - це процес, який проходить як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, не зникають повністю, а зберігаються та закріплюються. Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витратами потенціалу функцій, його відновленням до передробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на передробочому або близькому до нього рівні. Найявніші цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Відрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Виразність, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій знаходяться в тісному взаємозв'язку із специфікою виду спорту, спрямованістю та величиною навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і функціональним станом спортсмена, його віком та ін. У цьому плані особливої уваги потребує фаза суперкомпенсації - як одне з явищ, котрі лежать у підґрунті формування довгострокових адаптаційних процесів.

Суперкомпенсація - реакція на навантаження, яка призводить до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена, забезпечуючи виконання конкретної роботи. Чим вище кваліфікація і підготовленість спортсменів, тим більшою мірою фаза суперкомпенсації залежить від глибини стомлення спортсменів, виснаження функціональних структур їх організму. У добре підготовлених спортсменів високої кваліфікації тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія (2-3 заняття протягом дня) здатні призвести до виснаженої фази суперкомпенсації.

Однією з важливих особливостей перебігу відновлювальних процесів після тренувальних і змагальних навантажень є неодноразовість (гетерохронність) відновлення різних показників до вихідного рівня. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до передробочого рівня через 30-60 с, відновлення інших може тривати 3-4 хв. і більше.

Участь у відповідних змаганнях, які пов'язані з великим психологічним навантаженням, часто призводить до того, що найбільш довгим є відновлення психічних функцій спортсмена.

Під час занять тенісом в процесі багаторічної підготовки у спортсменів виникає адаптація до тренувань і змагальної діяльності. При визначенні **адаптації** треба враховувати, що вона розуміється і як процес, і як результат:

адаптація використовується для позначення процесу, при якому організм тенісиста пристосовується до чинників зовнішнього та внутрішнього середовищ;

адаптацію застосовують для визначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом спортсмена та середовищем;

під адаптацією розуміють результат пристосувального процесу.

Поняття "адаптація" тісно пов'язане з поняттям "стрес", котрий розуміється як стан загального напруження організму, що виникає під час дії виключно сильного подразника.

Охолодження та перегрівання, дуже великі фізичні навантаження, захворювання призводять до розвитку у спортсмена стрес-синдрому з вираженою атрофією виличкової залози (тимуса), яка бере участь у кровотворенні та формуванні імунітету, з посиленням діяльності ендокринних залоз, з перевагою в обміні речовин процесів розпаду.

В організмі можливі реакції двох типів:

- якщо збудник дуже міцний або діє довго, настає заключна фаза стрес-синдрому - виснаження;
- якщо збудник не перевищує пристосувальних резервів організму, мобілізуються і перерозподіляються енергетичні та структурні ресурси організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

1 спортивному тренуванні та змагальній діяльності розвиток реакції першого типу відмічається під час надмірних навантажень, які не відповідають можливостям спортсмена, виступу в напружених змаганнях з їх великою тривалістю і виключно гострою конкуренцією.

Реакція другого типу є основною, яка стимулює формування адаптації. Посилене дихання або перерозподіл кровотоку у відповідь на фізичне навантаження, посилення ЧСС при психічному збудженні і т.п. - це термінові природні реакції. За допомогою тренування їх можливо лише змінити, тоді як термінові придбані реакції, наприклад складні технічні навички, розвиваються в процесі навчання та тренування.

Довгочасна адаптація виникає поступово внаслідок тривалої та багаторазової дії на організм певних подразників. Таким чином, довгочасна адаптація розвивається на ґрунті багаторазової реалізації термінової адаптації та характеризується тим, що завдяки поступовому кількісному накопиченню певних змін організм набуває нової якості - з неадаптованого перетворюється адаптований.

Застосування надмірних навантажень, які перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та потребують надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів організму, призводить до адаптації, яка проявляється у виснаженні та зношенні функціональних систем, які несуть основне навантаження. Припинення тренування або використання низьких навантажень, які неспроможні забезпечити підтримання досягнутого рівня пристосувальних змін, призводить до деадаптації - процесу, зворотному

адаптації, тобто адаптаційні процеси в організмі людини розвиваються відповідно до характеру та величини впливу чинників зовнішнього середовища.

Процес адаптації протікає нерівномірно: у перші дні після припинення тренування спостерігається значне зниження функціонального резерву адаптаційної системи, подалі процес адаптації сповільнюється. Важливо враховувати те, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримуватися досягнутий рівень і тим скоріше вона втрачається після припинення тренувань. Ця закономірність виявляється при розгляді ефективності методик розвитку різних фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму тенісистів, а також підготовленості спортсмена в цілому і може бути пов'язана з різними елементами структури тренувального процесу - етапами багаторічної підготовки, макроциклами, періодами тощо.

5. Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність, і не можуть бути складником спортивної підготовленості.

Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ передбачає:

1. Чітку послідовність завдань, засобів та методів тренування дітей, юнаків і дорослих спортсменів;
2. Невпинне зростання обсягів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;
3. Послідовність обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, їх невинне зростання;
4. Чітке дотримання специфічних принципів спортивної підготовки під час використання тренувальних та змагальних навантажень.

У процесі розвитку організм дитини зазнає низку закономірних морфологічних, біохімічних та функціональних (фізіологічних) змін. Найважливішими моментами є зростання та розвиток. Під зростанням розуміють кількісне придбання організмом активної маси тіла як результату переважання процесів творення над розпадом. Розвиток - процес якісних змін, які готуються кількісними змінами.

Основні особливості розвитку дитини:

1. Зростання та розвиток запрограмовані генетично, але вплив спадковості визначає тільки загальний план розвитку. Кінцева реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу зовнішнього середовища.
2. Зростання та розвиток відбуваються тільки в одному напрямку та послідовно з незворотним "проходженням" окремих фаз та періодів життя. Вікові зміни носять нерівномірний характер. Періоди прискореного зростання та розвитку чергуються з періодами їх уповільнення та відносної стабілізації.
3. Індивідуальний розвиток організму відбувається гетерохронно, тобто різні органи та системи формуються в різні строки. У певні періоди життя, наприклад під час статевого дозрівання, гетерохронія може посилюватися.
4. Вплив спадкових та середовищних чинників змінюється з віком. У перші роки життя, а також в пубертатний період підвищується чуттєвість організму до впливу чинників зовнішнього середовища. Ефект впливу чинників

зовнішнього середовища залежить від його сили. Слабкий вплив не створює суттєвих змін в організмі, сильний може загальмувати розвиток.

Найбільший ефект дає середній (оптимальний) вплив.

в Дія зовнішнього середовища залежить також від так званої норми реакції організму, яка є винятково індивідуальною. Норма реакції визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренуваністю та іншими чинниками.

в На різних етапах індивідуального розвитку змінюється співвідношення між двома сторонами обміну речовин та енергії - процесами асиміляції (створення, засвоєння речовин, накопичення енергії) та дисиміляції (розпад, окислення, накопичення енергії). У дитинстві в період зростання та формування організму переважає обмін речовин та енергії, створюються складні органічні сполуки.

в З віком відбуваються зміни нервової та гуморальної регуляції функцій. Наприклад, вікові зміни серцево-судинної системи відображають вплив симпатичного відділу нервової системи. На ранніх етапах розвитку переважають симпатичні впливи, що проявляється в підвищенні частоти серцевих скорочень в стані спокою. З розвитком дитини посилюється вплив парасимпатичної системи, що уповільнює ритм серцевих скорочень.

в Для формування людини як особистості виключне значення мають соціальне середовище, виховання.

в Перехід від одного вікового етапу до іншого звичайно визначається як "переломний" етап індивідуального розвитку.

Дитячо-юнацька спортивна школа комплектується шляхом широкого відбору найбільш здібних до тенісу вихованців дошкільних закладів, учнів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Навчальні групи комплектуються з урахуванням спортивної підготовленості дітей, які бажають навчатися, виконали норми зі спортивної підготовленості та не мають медичних протипоказань. У спортивну школу з тенісу приймаються діти з 5 років. Спортсмени, які почали систематично займатися в цьому віці тенісом, набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, до вірного розрахунку сили та точності удару, здатні інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. З іншого боку, тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у них є невеликою - до 15 хв., тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності.

Вихованці, які досягли 18 років, можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I-IV рівня акредитації та наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів.

Списки вихованців навчальних груп затверджуються до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

7. спортивній підготовці важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (табл.6).

При зарахуванні до ДЮСШ дітей, старших за 5 років, розподіл на групи залишається актуальним, але зміщуються вікові обмеження:

1) Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більше, ніж на 1 рік.

2) Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу.

3) Максимальний вік учнів визначається згідно з Положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність.

Таблиця 6

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах підготовки

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
5-7	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобо-зв'язувальний апарат - дуже еластичний та не зовсім міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Коли в заняттях мають перевагу великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи утруднені.	Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені.	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	5. Тривалість активної уваги зосередженості та розумової	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими,

Продовження табл. 6

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
5-7	працездатності ще є невеликою.	кількість одноразових вправ обмежена
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлекси.	Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів
7-11	Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшла мова щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й своєрідності:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей. У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною кроків і темпом рухів, що прийнятно для дорослих.	Треба ефективно використовувати цей період для навчання новим, в тому числі складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Все більше значення під час навчання надається мовним методам
	3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидкісно-силкові вправи	Під час тренування доцільно додержуватися швидкісно- силового режиму; статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	З фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевого дозрівання - характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму:	

	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура.	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження
--	---	---

Продовження табл. 6

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-15	2. Здійснюється перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних здібностей.	Можливо й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидко-силові здібності
	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення.	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження
	4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення	Найважливіше завдання тренування - виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість

Процес біологічного дозрівання людини охоплює досить тривалий період - від народження до 17-18 років (жінки) і 20-23 роки (чоловіки), тобто коли завершується зростання тіла, відбувається остаточне формування скелета і внутрішніх органів. Знання конкретних морфологічних параметрів, порівняння їх із спортивними результатами та біомеханічний аналіз техніки рухових дій дають можливість оцінити ефективність даних показників у поліпшенні здоров'я, підвищенні тренуваності, навчанні раціональної спортивної техніки для досягнення високих спортивних результатів. Найбільш інтенсивне зростання дитини доводиться на нічний час, що може бути пов'язане з добовим ритмом екскреції. Залежно від пори року ростові процеси у дітей протікають по-різному. Найбільша інтенсивність ростових змін спостерігається влітку, найменша - взимку. Такі сезонні коливання ростових процесів можуть бути пов'язані з різноманітністю уживаної в літній час їжі, а також максимальним засвоєнням і затриманням в кістковій тканині кальцію та фосфору в цей період року.

8. дітей, що займаються на етапах початкової, попередньої базової підготовки, ще не відбулося окостеніння епіфізів хребців і не сформований "рефлекс постави". А це означає, що неправильна поза або однобічне фізичне

навантаження можуть привести як до збільшення грудного кіфозу (сутулості), так і до бічного викривлення хребта (сколіозу). Оскільки більшість ударних рухів тенісист виконує переважно однією рукою, необхідно в кожному занятті виконувати загальнопідготовчі вправи з метою корекції постави та рухові дії другою рукою.

Необхідність використання загальнопідготовчих вправ у великих обсягах на цих етапах пов'язана з особливостями окостеніння кісток верхніх і нижніх кінцівок. Фаланги пальців костеніють лише до 9-11 років, кістки зап'ястка - до 10-13 років, кістки плечового поясу, плечей та передпліч закінчують свій розвиток лише у 18-23 роки (у жінок) і 20-25 років (у чоловіків). Формування суглобів і суглобових поверхонь сполучних структур рухового апарату у дітей 10-12 років також ще не завершено. Саме тому великий обсяг спеціально-підготовчих засобів на цих етапах і особливо на етапі початкової підготовки призводить до виникнення травм, після яких не всі юні тенісисти можуть продовжувати заняття тенісом, або отримані травми позначаються впродовж усіх етапів підготовки.

У групах початкової підготовки вирішуються завдання навчання основних технічних дій та розвинення потрібних якостей. Дітям у цьому віці важко виконувати тривалу монотонну роботу. Саме тому дуже важливим є проведення занять на високому емоційному рівні, в заняття необхідно включати рухливі ігри з обов'язковим підбиттям підсумків. У цьому віці діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, здібність до орієнтування в просторі, завдань з перестроювання рухових дій, ритм

Завдання з виховання таких якостей повинні бути різноманітними, нетривалими. Протягом цих років навчання необхідно звертати увагу на інтерес, що проявляється дитиною до занять тенісом (не секрет, що в даний час багато дітей займаються тенісом за бажанням батьків), на швидкість навчання під час занять рухливими іграми, мотивацію, моральні якості та психологічну стійкість, фізичну витривалість і швидкість відновлення, готовність виконувати важку роботу на тренуваннях.

Результати спостережень обов'язково повинні враховуватися під час переходу дитини на наступний рік навчання (разом з результатами тестів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості).

На 3-4-му роках навчання завдання тренування поширюються. Наприклад, під час розвитку фізичних якостей робиться акцент на виховання аеробної (загальної) витривалості. Це важливо тому, що у дітей дуже низький відсоток використання кисню (6 років - 3%; 10 років - 3,6%; 14 - 3,9%), відносно невисока економічність функцій зовнішнього дихання і транспортної функції крові, а саме тому - низька здатність переносити стан гіпоксії. Крім того, діти починають частіше брати участь у змаганнях. Необхідно уважно стежити за тим, як юні тенісисти проводять свої матчі, чи здатні вони приймати правильні рішення по ходу матчу, як психологічно і фізично витримують його навантаження.

У 9-10 років діти починають уважніше ставитися до роботи, що виконується, тому на початку кожного заняття тренер повинен чітко й ясно формулювати завдання, які будуть вирішуватися. Потрібно давати домашні завдання з конкретними постановою та змістом: для того, щоб зробити "удар в тенісі", треба виконати таку вправу стільки разів і т. д. Найбільша увага приділяється швидкісним якостям, аеробній витривалості у дівчаток, координаційним здібностям, гнучкості, у 10 років - здібності до розслаблення і точності.

Віковий період 12-13 років характеризується завершенням розвитку рухового аналізатора. Це сприяє тонкому розпізнаванню часових і просторових характеристик руху, що допомагає кращому і швидшому засвоєнню рухових навиків. Вже в 10-12 років функції рухового, тактильного та інших аналізаторів мало відрізняються від таких у дорослих і віковий розвиток рухової координації в основному закінчується.

Навіюваність дитини стає меншою, а емоційність, неврівноваженість зростають. Звідси й різка зміна настрою, критичне ставлення до тих, хто оточує, і особливо до дорослих, бажання нічого не сприймати на віру, все перевіряти та оцінювати самому. Спостерігається виразна збудливість вегетативної нервової системи, що виявляється в коливаннях частоти пульсу, рівня артеріального тиску, в підвищеній пітливості, больових відчуттях в області серця.

1) 14-15 років відбувається пропорційне формування індивіда відповідно до генетичної програми його розвитку. Найінтенсивніше ростуть верхні кінцівки. Чітко простежується формування статевого диморфізму. Формування співвідношення верхніх і нижніх кінцівок у дівчаток завершується до 14-15 років,

11. у суб'єктів чоловічої статі триває до 18-19 років. Слід зазначити, що для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні особливості, оскільки відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але й якісними змінами у морфологічних структурах і функціональних ознаках окремих органів, систем і всього організму в цілому.

"Паспортний" та біологічний вік

Розвиток організму триває безперервно, та межі вікових періодів умовні. Виходячи з цього, важко визначити завершення та початок наступного етапу розвитку. Кожен організм розвивається індивідуально. Крім календарного ("паспортного") віку, рекомендується враховувати біологічний (фізіологічний) вік.

Біологічний вік характеризується рівнем фізичного розвитку, руховими можливостями дітей, ступенем їх статевого дозрівання, віком окостеніння різних кісток, розвитком зубів. Календарний вік може не співпадати з біологічним. Так, біологічний вік у підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 2-3 роки, а у підлітків з високим фізичним розвитком - може випереджати паспортний на 1-3 роки. Оскільки терміни формування окремих кісток відносно постійні та пов'язані з певними періодами розвитку дітей, "кістковий" вік використовують для

визначення біологічного. Функціональними критеріями біологічного віку є показники, що відображають зрілість нервової системи, опорно-рухового апарату і вегетативних систем (дихання, кровообіг тощо).

Для діагностування біологічного віку дітей використовують такі показники, як розвиток первинних та вторинних статевих ознак, термін появи місячних у дівчаток та ін.

Для спортивної діяльності характерними є кілька фізіологічних станів організму (стартові стани, втягування в роботу, стійкий стан, стомлення та відновлення), тісно пов'язаних з працездатністю. В юних спортсменів передстартові умовно-рефлекторні зміни різних функцій можуть бути більш різкими, ніж у дорослих спортсменів. Вербальна інформація про майбутню м'язову діяльність викликає у дітей більш виразні зміни у частоті серцевих скорочень та артеріальному тиску.

Початковий етап утягування в роботу характеризується поступовим підвищенням працездатності, посиленням рухових і вегетативних функцій. У дітей період входження в роботу декілька коротший, ніж у дорослих. Стійкий стан діти менше, ніж дорослі, здатні зберігати.

Вік впливає на характер процесів стомлення. У дітей в період стомлення працездатність, швидкість рухів знижуються значно більше, ніж у дорослих. В юних спортсменів стомлення часто виражається в більш значних порушеннях координації рухів та взаємодії рухових та вегетативних функцій.

Успішне спортивне удосконалення можливе за умови врахування статевих особливостей організму дитини. Різниця в будові тіла проявляється дитячого віку. До 7-8 років зріст хлопчиків і дівчаток збільшується приблизно однаково, але в подальшому ріст дівчаток прискорюється і в 12 років вони переганяють хлопчиків, а в 15 років хлопці стають вище дівчат.

Приблизно у 60-65% дівчаток 11-13 років і хлопчиків 13-15 років спостерігається нормальний рівень фізичного розвитку (медіанти); 35-40% складають підлітки, що відносяться до інших типів біологічного розвитку - акселератів і ретардантів.

При плануванні багаторічного тренування ці знання дозволяють найповніше реалізувати програми розвитку юних спортсменів. Визначення можливих меж сенситивних періодів по відношенню до різних рухових якостей допомагає скеровано впливати на індивідуальну програму розвитку та повніше використовувати потенційні можливості організму дитини. Проте необхідно враховувати наступне: сенситивний період для різних дітей настає в різні вікові періоди. Під час визначення меж сенситивних періодів важливо орієнтуватися не тільки на "паспортний", але й на біологічний вік (табл. 7).

Урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування. Форсування підготовки, так само як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я дітей, але й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей
(В.М. Волков, В.П. Філін, 1980)

Фізичні якості та здібності	Хлопчики	Дівчатка
	Віковий період, років:	
Швидкість рухів	7-9	7-9; 10-11; 13-14
Швидкість реагування	7-14	7-13
Максимальна частота рухів	4-6; 7-9	4-6; 7-9
Сила	13-14; 17-18	10-11; 16-17
Швидкісно-силові якості	14-15	9-12
Витривалість аеробна (загальна)	8-9; 10-11; 12-13; 14-15	9-10; 11-12
Витривалість силова (динамічна)	11-13; 15-16	9-12
Витривалість швидкісна (гліколітичний механізм енергозабезпечення)	Після 12 років	Після 12 років
Гнучкість	Від народження до 13-14 років	Від народження до 13-14 років
Координаційні здібності	7-11-12	7-11-12
Орієнтування в просторі	7-10; 13-15	7-10; 13-15
Динамічна рівновага	15	15
Здібність до перебудови рухових дій	7-11; 13-14; 15-16	7-11-12
Відчуття ритму	7-13	7-11
Здібність до розслаблення	10-11; 14-15	10-12; 14-15
Точність рухів	10-11; 14-15	10-11; 14-15

Контрольні питання

1. Визначити мету і завдання спортивної підготовки.
2. Визначити зміст спортивної підготовки
3. Охарактеризувати принципи спортивної підготовки
4. Визначити вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі

Лекція № 5 Навчання основ техніко-тактичних дій у тенісі.

План

1. Як навчитися грати в теніс.
2. Як тримати ракетку.
3. Як правильно виконати подачу.
4. Удари в тенісі.
5. Основи навчання техніки гри.
6. Тактика гри в теніс.

Література

1. Климович Л.С. 100 уроків тенісу /Л.С. Климович. - К.:ВТБ: Промінь, 2009. - 218 с.
2. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с.
3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Чертова, А.В. Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

1. Як навчитися грати в теніс

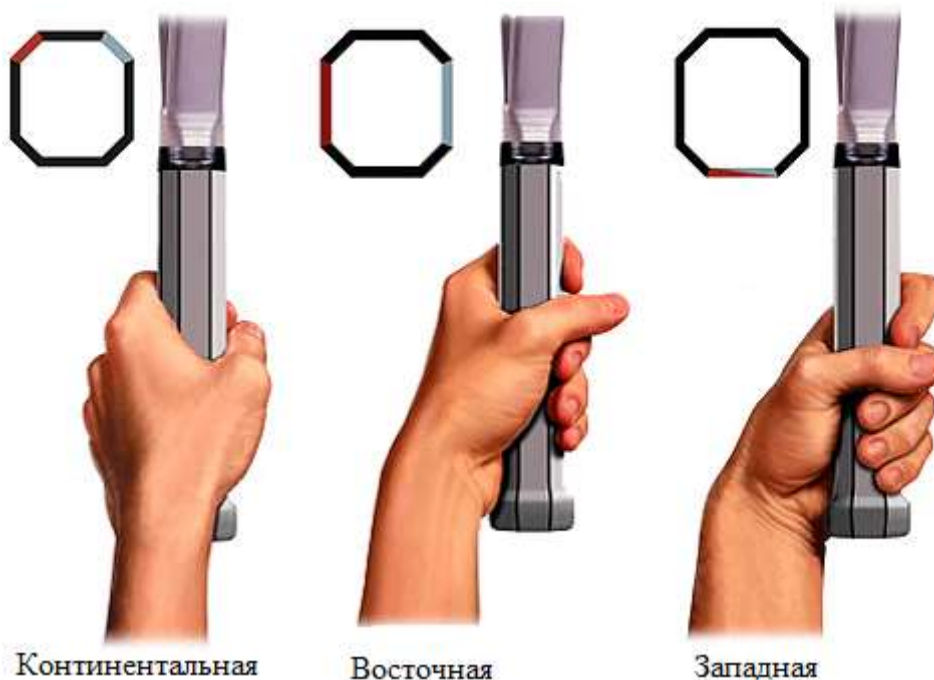
Новачок повинен пройти навчання, перш ніж зіткнутися з реальним противником. Йому потрібно навчитися тримати ракетку, виконувати подачу і наносити різні види ударів по м'ячу.

Найголовніше в перший час – освоїти техніку введення м'яча в гру (подання). Під час гри це перша дія, яку виконує гравець. Потрібно перекинути м'яч на бік суперника.

2. Як тримати ракетку

Перш ніж вивчати техніку гри, потрібно навчитися основам – зрозуміти, як правильно тримати ракетку. Так, таке просте і звичне дію має свої особливості та нюанси.

У великому тенісі виділяють 3 основних типи захоплення, і кожен використовується в певному стилі гри.



Континентальная

Восточная

Западная

Багато відпрацьовувати захоплення під керівництвом досвідченого тренера. Але якщо немає можливості до нього звернутися, новачкам варто віддати перевагу східній хватці. Вона досить універсальна і проста, щоб нею оволодів початківець тенісист.

1. Континентальна. Раніше її використовували повсюдно, і вона вважалася універсальною. Тепер вона втратила популярність, і нею користуються тільки зірки середини минулого століття по старій пам'яті. Зараз вона підійде хіба що для подачі, слайсе, смеше, різаних ударах і при грі з літа. Подібні удари вимагають підвищений контроль, і даний захоплення здатний його дати.

2. Східна. Поширена хватка, оскільки дуже зручна для кручених і плоских ударів. Часто застосовується для подачі, ударів справа та зліва, хоча підходить скоріше для правого удару. Ідеально підходить для новачків.

3. Західна. Вважається екстремальним захопленням, так як при цьому кисть доводиться розгортати в незручне становище. Дозволяє запустити м'яч з сильним обертанням. Новачкам не варто використовувати навіть досвідченим спортсменам складно грати в теніс, вивернувши руку подібним чином.

Можна дотримуватися чогось середнього або комбінувати різні типи захоплення. Наприклад, при дворучному захоплення права (ведуча) рука використовує континентальний захоплення, а ліва тримає ракетку трохи вище полузападним хватом.

Дворічний захоплення нагоді для низьких ударів і при подачі, але його складно утримувати тривалий час.

3. Як правильно виконати подачу

Гра в теніс починається з подачі, тобто з кидання м'яча на сторону супротивника. Правильний удар може забезпечити перемогу відразу після подачі – якщо суперник не зможе відбити м'яч. Але для цього потрібно відпрацювати техніку подачі, виконувати всі правила. А їх навколо подачі дуже багато. Давайте спочатку розберемося з ними.

Подаючий повинен завжди стояти за лінією.

Основні правила:

1. Подаючий повинен стояти в зоні подачі, і не переступати за лінії. Подача повинна проходити тільки по діагоналі, ні в якому разі не можна відправляти м'яч прямо.

2. М'яч не повинен зачепити сітковий стовп чи сітку, поки що не потрапить на бік противника. І він не повинен вилетіти за межі корту, інакше удар не зараховується. Повторний промах дасть супернику додаткові очки.

3. При парному геймі не можна потрапляти в свого напарника.

Професійні тенісисти довгий час відпрацьовують подачу, щоб не порушувати вищеописані правила.

Тепер поговоримо безпосередньо про те, як виконувати подачу гравцеві:

1. Ноги на ширині плечей.

2. Якщо ви правша, слід спиратися на ліву ногу. Якщо лівша – на праву.

3. Зробіть кілька підготовчих ударів про покриття корту.

4. Перед подачею тримати ракетку за спиною, спрямованої вгору. Це прописано в правилах. Досвідчені тенісисти рекомендують використовувати лівий хват, щоб швидше і сильніше вдарити з цього положення.

5. Витягніть руку вперед, утримуючи в ній м'яч. Не стискайте його в кулак, тримайте п'ятьма пальцями.

6. Підстрибніть, і підкиньте м'яч. Для звичайного удару підкиньте м'яч прямо над головою, а для крученого – направте трохи за голову.

7. Під час стрибка починайте рух ракеткою, щоб у потрібний момент вона вдарила по м'ячу і направила його в потрібну точку. Удар можна нанести як зверху, так і знизу.

В процесі гри ви дізнаєтеся всі правила, і на власному досвіді відпрацюєте техніку. Частіше дивіться на рухи досвідчених тенісистів і переймайте їхній досвід.

4. Удари в тенісі

Якщо хочете грати в теніс, як мінімум потрібно ознайомитися з чотирма ключовими ударами:

1. Форхенд – удар справа з замахом. Підходить для випадків, коли м'яч підходить до гравцю праворуч. Для правшів найприродніший і комфортний вид удару.

2. Бекхенд – удар зліва з замахом. Правшам слід виконувати правою рукою з лівого боку. Притримуйте при цьому ручку ракетки.

3. Удар з льоту – короткий удар, виконуваний без замаху. Назва пов'язана з тим, що використовується для прийому м'яча, який не відскакує від корту.

4. Смеш або свічка – з замахом над головою тенісиста. Використовується для прийому високого м'яча. Дуже важливо правильно виконати замах – йде назад-нагору, за рахунок чого і виходить такий потужний удар. Після замаху права рука йде з ракеткою вгору в найвищу точку, саме там м'ячик повинен зіткнутися з центром поверхні ракетки.

Крім правильної техніки, варто враховувати загальні поради щодо виконання удару:

- найкраща точка удару – на рівні стегон трохи попереду вас;

- зустрічайте м'яч на зручній висоті – відходьте від високого, підходите до низького;
- для прийому низького удару згинайте висунуту вперед ногу, щоб контролювати рівновагу і при цьому не надмірно нахилити тулуб;
- невідривно стежте за рухом м'яча, і «читайте» його траєкторію руху;
- готуйтеся до прийняття м'яча заздалегідь, ще до того, як він перелетить через сітку.

Початківці тенісисти здійснюють одні і ті ж помилки. Ознайомтеся з поширеними помилками, і уникайте їх:

- пізня підготовка до удару – коли м'яч відскочив від корту;
- занадто сильно відводять ракетку тому при замаху;
- удар виконується не попереду себе, а за правою ногою;
- ударний рух починається не торцем ручки ракетки, а голівкою;
- акцент на силі удару, а не на його точності.

У перший час відточуйте техніку ударів, граючи в теніс зі стіною. Так ви зможете досить точно передбачати траєкторію польоту м'яча, і заздалегідь підготуватися до удару. У спеціалізованих тенісних кортах є спеціальні гармати, для викиду м'ячів. Вони подають м'ячі із заданою частотою, силою і траєкторією. Ідеально для відпрацювання удару.

Вивчити техніки та правила можна за кілька днів, а після цього все залежить від ваших зусиль. Якщо вкладати недостатньо сил в теніс, грати як професіонал ви не зможете. Але на аматорському рівні можна освоїти теніс за місяць.

5. Основи навчання техніки гри

З чого розпочати навчання гри у великий теніс? Кожен вид спорту має правила, поняття, свої специфічні моменти. Великий теніс – не виняток. Навіть навпаки. Навчання гри у великий теніс, можливо, вимагає більш уважного підходу до вивчення всіх тонкощів та деталей.

Навчання техніки тримання ракетки

Почнемо з того, що неможливо добре грати у великий теніс, якщо тримати ракетку неправильно. Відбивати м'яч і наносити удари по м'ячу буде комфортно і зручно, а головне результативно, тільки якщо оволодіти правильною технікою утримання ракетки. Справжні професіонали вміють віртуозно міняти хватку під час гри! Звичайно, для новачка, зробити таке може здатися неможливим. Але цьому можна навчитися, поступово освоюючи кожен вид хватки ракетки. Які ж є види хватки тенісної ракетки?

1 - Початківцям тенісистам буде зручно використовувати східну хватку. Її вважатимуться певною мірою універсальною, т.к. їй можна виконувати багато ударів на професійному рівні;

2 - Проте найпоширенішою хваткою вважається напівзахідна хватка. З одного боку вона дозволяє добре закручувати м'яч, з іншого – у тенісиста не виникає проблем із прийомом низьких м'ячів, що далеко летять. Академія тенісу рекомендує використати саме цю хватку;

3 – Наступним видом хватки є континентальна хватка. Вона дозволяє досить легко керувати ракеткою і робити всілякі маніпуляції, пристосовуючи її

до різних видів ударів і роблячи їх сильнішими, особливо при подачі м'яча;

4 – Найбільш складним видом хватки тенісної ракетки вважається західна хватка. Новачкам, мабуть, з першого разу її не освоїти. Тільки навчившись вільно володіти першими двома способами, можна приступати до її освоєння. Після того, як початківці навчилися правильно тримати тенісну ракетку, тренери з тенісу починають навчання основним ударами, які застосовуються у великому тенісі. Навіть новачок може освоїти нескладну техніку виконання.

Безпосереднє навчання грі у теніс

Навчання грі в теніс ставить своїм завданням навчити правильно подавати м'яч, завдавати ударів по м'ячу та відбивати удари. При навчанні грі в теніс, насамперед, важливо освоїти техніку введення м'яча у гру, або подачу. Ціль подачі - перекинути м'яч на бік суперника. Щоб правильно виконати подачу, необхідно підкинути м'яч над головою та вдарити по ньому ракеткою так, щоб він перелетів через сітку на полі суперника. Під час подачі не можна наступати на задню лінію корту та виходити на поле.

Види ударів по м'ячу

Навчання грі в теніс за спеціальною методикою в академії Tennis Group дозволяє навчитися основним видам ударів по м'ячу лише за кілька місяців.

Удари бувають кількох видів: удар праворуч, ліворуч, з літа, свічка та удар зверху (над головою). Найпоширенішим і найзручнішим ударом для правші є удар праворуч. Удар ліворуч вважається ефективнішим, але потребує більш тривалого навчання та навичок. Особливістю удару з літа є коротке замахи ракетки і слабкіший удар по м'ячу (потрібно просто підставити ракетку, злегка підрізавши м'яч). Такий удар дуже важко відбити, він частіше використовується при грі біля самої сітки. Свічка часто використовується для того, щоб перекинути суперника, що знаходиться ближче до сітки, та завадити йому провести атаку з літа. Але якщо все ж таки удар з літа був нанесений і у вас хороша реакція, то можна спробувати відбити високий відскок м'яча ударом над головою, який найчастіше і використовується для цієї мети.

6. Тактика гри в теніс

Що потрібно для того, щоб досягти успіху у матчі? Звичайно, влучність, швидкість, велика кількість тривалих тренувань та чіткий план. Тактик у великому тенісі існує безліч: виберіть ті, що вам більше подобаються і які приносять найкращий результат саме у вашому виконанні. Якщо хтось скаже, що немає результативної тактики, не вірте йому. Тисячі спортсменів, котрі перемагали на змаганнях, живе підтвердження.

Виграшна тактика тенісу починається з подачі

Оволодіти досконало мистецтвом перемагати підвладно лише одиницям, так що навряд чи без частих занять тенісом та утомливих тренувань ви станете другим Джоном Ньюкомбом. Тим не менш, ніхто не заважає вам спробувати.

Намагайтеся потрапляти в квадрат з першого м'яча, адже завдяки гарній подачі можна набирати до 70% очок. Правильна глибина та розташування місць – основа цього тактичного прийому.

Швидкість є важливою складовою у домінуванні на корті, проте повільна кручена подача також змушує опонента відходити назад. Комбінування різних варіантів виконання і варіювання їх напрямку зб'є з пантелику вашого візаві,

змусить його нервувати і, відповідно, перевитратити енергію.

Ваша мета – слабка зона

Вишукуйте слабкі місця, пріоритетне завдання – оцінити, які удари супротивник відбиває найскладніше, праворуч або ліворуч. Крім того, постарайтеся з'ясувати, коли суперник задає необхідний для себе темп. На жаль, при несприятливому проходженні матчу, супротивник, який має гарні тактичні знання, швидко набере оптимальний темп, і рахунок уже навряд чи вдасться виправити.

Висота переважає над силою

Удари під задню лінію будуть найефективнішими. Таким чином, опонент позбавляється вибору атаки. Щоб досягти необхідної глибини, спробуйте вдарити ближче до сітки, сильно та низько. Крім того, можна вдарити із меншою силою, але так, щоб переважала не швидкість, а висота. Ця тактика у великому тенісі є найпоширенішою, оскільки дозволяє досягти хорошої глибини удару без зайвих витрат енергії та сил, і дає час на те, щоб зібратися та обдумати подальші дії.

Не намагайтеся змінити напрямок складного м'яча

Будь-яка тактика гри у великому тенісі націлена на те, щоб гравець робив найменшу кількість помилок. Якщо суперник надсилає складний м'яч, головною помилкою стане спроба відповісти на нього власною атакою. У таких випадках завжди слід чекати відповідного моменту.

Маніпулятивна тактика гри у великий теніс

Будь-який гравець, який має досвід, насамперед дивиться, де знаходиться візаві щодо центру корту. Така тактика тенісу має на увазі маніпулювання опонентом: можна змусити його пересуватися ближче до сітки чи далі від неї. Це збиває з пантелику і дозволяє атакувати успішніше.

Будь-який тенісист повинен розуміти, що хаотичне бігання кортом не принесе бажаного результату. Тому поставтеся до вивчення теорії серйозно, адже ці нескладні правила дозволять удосконалити свої навички та підвищити досвід у цьому виді спорту. Не бійтеся експериментувати: використовуйте вже відому тактику тенісу та вигадуйте свою.

Контрольні питання

1. Як тримати ракетку?
2. Як правильно виконати подачу?
3. Які удари в тенісі ви знаєте?
4. Проаналізуйте послідовність навчання техніки гри.
5. Особливості тактика гри в теніс

Лекція № 6 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у тенісі

План

1. Засоби та методи тренування.
2. Структура навчально-тренувального заняття.
3. Облік та контроль тренувального процесу.
4. Організація виховної роботи.
5. Інструкторська та суддівська практика.
6. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки.

Література

1. Климович Л.С. 100 уроків тенісу /Л.С. Климович. - К.:ВТБ: Промінь, 2009. - 218 с.
2. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с.
3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Чертова, А.В. Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

1. Засоби та методи тренування

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями. Засобами тренування є: фізичні вправи, ігри, чинники навколишнього середовища. Типи занять - навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюється новий матеріал з техніки й тактики тенісу. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння програмного матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень; характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Усі фізичні вправи залежно від їх схожості з тенісом поділяються на чотири групи: змагальні; спеціально-підготовчі; допоміжні; загально-підготовчі. **Змагальні вправи** - це цілісні дії, що складають сутність спортивної діяльності згідно з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту-теніс".

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. У тенісі - це змагальні матчі. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою та складом дій, але виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносяться навчальні та тренувальні матчі

тенісистів.

Спеціально-підготовчі вправи - елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з тенісом. У тенісі - це весь набір прийомів і тактичних дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль.

Допоміжні вправи - передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в тенісі.

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки тенісистів. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки;

- як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі;

- як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

Методи - це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їх світогляд. Усі методи навчання та тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (навчальні та спеціальні - розвиток рухових якостей). Застосовуються в різних співвідношеннях в залежності від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а бути пристосованим до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз, методичні вказівки та рекомендації. Лекція - це спеціально підготовлене повідомлення з одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда - вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на конкретні запитання.

Пояснення - найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Найчастіше використовується під час ознайомлення та вивчення прийомів тенісу і безпосередньо поєднується з практичними методами. Розгляд та аналіз можуть мати різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну). Часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду та аналізу своїх дій.

Вказівки та рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Вони повинні бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях в процесі занять і змагань

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд окремих зустрічей та змагань.

Показ - найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу ставляться високі вимоги - він повинен бути

взірцем техніки виконання і формувати правильний образ досконалого виконання прийомів гри.

Ілюстрування - використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів. Демонстрація наочних засобів - перегляд з окремої теми наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд окремих зустрічей та змагань - це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою: особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Перегляд, як правило, проводиться за заздалегідь визначеною схемою і передбачає певну систему реєстрації. Після перегляду проводяться його обговорення, розгляд та аналіз.

Практичні методи є основними в процесі навчання й тренування тенісистів. Умовно поділяються на дві групи: переважно скеровані на засвоєння спортивної техніки й тактики, тобто формування рухових умінь та навичок, що характерні для тенісу; спрямовані на розвиток рухових якостей.

До першої групи відносяться: метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером; метод тренування із суперником; індивідуальне заняття. Метод тренування без суперника - це групове або самостійне виконання прийомів гри в теніс без взаємодії з партнером, як правило на тенісному корті або біля тренувальної тенісної стінки. У таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, хватки, виконання прийомів гри.

Вправи без суперника - це імітація прийомів гри, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

Метод тренування з умовним суперником - виконання тенісних прийомів гри звикористанням тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації та з тренером або партнером, який діє "запрограмовано" (передбачувано) для гравця. Метод тренування з партнером - один з основних методів проведення групових занять в процесі навчання та тренування тенісистів. Сутність його полягає в тому, що спортсмени розподіляються на пари й за вказівкою тренера виконують визначені прийоми гри в теніс у певній взаємодії один з одним. Різновидами цих вправ є: виконання ударів справа та зліва по діагоналі та по прямій; вправи в удосконаленні атакуювальної, захисної та контратакуювальної діяльності; розіграш очок на рахунок.

Індивідуальне заняття - найбільш поширений та ефективний метод тренування кваліфікованих тенісистів. Індивідуальне заняття з одного боку виступає як форма організації заняття, а з другого - як найпоширеніший метод удосконалення майстерності тенісистів. Сутність його полягає в тому, що тренер індивідуально працює зі спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ним за допомогою слова, і часто використовує "корзину м'ячів". Тренер у даному випадку виступає одночасно і в ролі вчителя (партнера), і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні заняття можуть бути навчальними, тренувальними, контрольними.

Навчальні матчі - це єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних матчах партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи та підбираючи довжину ударів та обертання м'яча, використовуючи дії розвідки та виклики для обігравання суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Проте тренер обмежує основні дії спортсменів,

ставити завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час розіграшу очок тощо.

Змагальні матчі проводяться відповідно до правил змагань і ставлять завдання перед його учасниками отримати перемогу.

Організація процесу спортивного тренування передбачає створення потрібних умов для проведення занять та вирішення завдань навчання чи тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; попередження травм, захворювань тощо.

Складниками організації занять є: підготовка до занять; організація вихованців та комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконання тренувальних завдань. Гігієнічні чинники й сили природи сприяють ефективному впливу вправ та інших засобів на організм спортсмена. Велике значення мають режим і гігієна побуту юних спортсменів. Необхідно знайти слушне чергування тренувальних занять і самостійної роботи, упорядкувати своєчасне харчування та режим сну, виключити із звичок спортсмена паління та вживання алкогольних напоїв.

Правильне поєднання різних методів тренування, розширення їх комплексу сприятимуть ефективному просуванню спортсмена до вищих досягнень.

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад тренера через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються методи: розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання й повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

2. Структура навчально-тренувального заняття

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складаються з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Підготовча частина. Вирішується такі завдання:

- розслаблення, усунення елементів напруженості, скутості, забезпечення оптимальної еластичності м'язів і рухливості рухового апарату юних спортсменів;
- розігрівання та підведення організму до основного навантаження у занятті, досягнення оптимальних рухових реакцій у спортсменів;
- психічне настроювання - забезпечує оптимальну збудженість, зосередженість на головному завданні, психічну готовність до тренування;
- педагогічна підготовка - допомагає створенню сприятливої виховної ситуації для тенісистів.

Тривалість підготовки до головного завдання основної частини залежить від індивідуальної реакції тих, хто навчається, та їхнього настрою. Як правило, вона триває 15-25 хв.

Основна частина. У цій частині тренувального заняття вирішуються головні завдання. Це перш за все завдання спортивно-технічного й тактичного навчання, розвитку фізичних здібностей, а також перевірка та оцінка рівня тренуваності юних спортсменів. Якщо в одному тренувальному занятті вирішується декілька завдань, то рекомендується спочатку проводити навчання техніки гри. Справа в тому, що вивчення або удосконалення технічних прийомів вимагає більшої концентрації уваги, а найбільш повна концентрація уваги можлива тоді, коли нервова система ще не є стомленою.

Тривалість основної частини залежить від фізіологічних, вікових особливостей та рівня спортивної підготовки тих, хто навчається. Вона може тривати 45, 90, 120 хв. і більше.

Заклучна частина. У заклучній частині заняття потрібно привести організм спортсменів до відносно спокійного стану. З цією метою поступово знижуються навантаження й змінюються засоби тренування. Частковими завданнями тут є: зняття напруження, розслаблення м'язів, звільнення від нервового напруження, зниження зосередженості; заспокоєння організму, нормалізація функціонального стану серцево-судинної, вегетативної та інших систем організму; психічне стимулювання, завершення заняття з виразною спрямованістю на створення позитивних емоцій (енергійність, натхненність тощо), що допомагає підготувати позитивну настанову на наступне тренувальне заняття; педагогічні висновки, стисла оцінка досягнень у вирішені поставлених завдань, орієнтування на подальші досягнення. Тривалість заклучної частини 5-10 хв.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин на тиждень. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 60-90 хв., а в групах базової підготовки 120 хв.

- Таблица 9

Приклад плану-конспекту

навчально-тренувального заняття з тенісу на етапі
початкової підготовки (більше 2 років навчання)

Завдання заняття: 1. Навчити техніки виконання плаского удару справа по м'ячу, що відскочив. 2. Закріпити правильну хватку тримання ракетки.

1. Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціальних естафет.

Тривалість заняття - 90 хв. Місце проведення - тенісні корти. Інвентар та обладнання - ракетки, різнокольорові тенісні м'ячі, накладні лінії, фішки, "сходинокки".

Зміст заняття	Тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>	10-15	
Рапорт, привітання, повідомлення завдань заняття	2-3	У шеренгу
Розминка: різновиди ходьби; біг зі зміною	10-12	У колону та шеренгу;

напрямку, з прискоренням; стрибки Загальнорозвивальні вправи		темп середній
<u>Основна частина</u>	60-70	
Техніка виконання плаского удару справа по м'ячу, що відскочив: розповідь (фази удару, особливості хватки)	2	У шеренгу
показ	2	
імітація удару	1	
виконання удару біля тренувальної стінки	10	Відстань до стінки 6 м
Те ж саме, але іншою рукою	5	
виконання удару на корті з тренером	15	Темп середній
Жонгливання м'ячем зі зміною положення ракетки лівою рукою	6	На задній лінії корту в шеренгу
Естафета № 1: розповідь	7	Участь беруть дві команди
виконання	1	
підбиття підсумків	5	Правила: біг зі зміною напрямку з утриманням м'яча на ракетці
Естафета № 2: розповідь	8	
виконання	1	Правила: біг, стрибки, метання тенісного м'яча
підбиття підсумків	6	
	1	
<u>Заключна частина</u>	10-15	
Ходьба	2	У колону, темп повільний
Вправи на відновлення дихання	6	У шеренгу
Підбиття підсумків заняття	2	

На етапі початкової підготовки схема заняття може бути така: перевірка домашнього завдання; ознайомлення з темою заняття і навчальним матеріалом; засвоєння теми за допомогою практичних вправ; запис домашнього завдання (табл. 9).

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10-20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи учнів-спортсменів з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Усі спеціальні засоби тренування тенісистів можна поділити на п'ять груп: вправи, комбінації, ситуації, змагальні ситуації, ігри на рахунок.

Вправи - включають прийоми, дії та їх складники, які використовуються для навчання нових технічних прийомів, удосконалення засвоєних дій, усунення технічних недоліків: подача; відходи до сітки від задньої лінії; з льоту; прийом подачі; "свічка"; скорочені; удари з півльоту. Наприклад: гра по лінії справа; кросом зліва; подача в перше поле подачі в зону А тощо.

Комбінації - сукупність дій з елементами несподіванки. Наприклад: справа - удар кросом, зліва - удар кросом; 2 рази удари справа кросом, атака справа по лінії, завершальний удар з льоту зліва, тобто різноманітні комбінації, які зустрічаються в змагальній практиці. Важлива умова - спортсмен знає, куди йому буде спрямований м'яч і куди він має відповідати.

Ситуації - сукупність дій, в яких присутній елемент несподіванки. Моделювання визначених елементів тактики; спортсмен заздалегідь знає напрям м'ячів, що летять до нього.

Змагальні ситуації - ігри на рахунок; ніколи не починаються з рахунку 0:0 ні в сеті, ні в геймі.

Ігри на рахунок проводяться в процесі тренування.

3. Облік та контроль тренувального процесу

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

- оперативний - контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний - контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;
- етапний - контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена;
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. Педагогічний контроль;
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета - оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни, відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Настрій. Це дуже важливий показник, що відбиває психічний стан того, хто займається. Необхідно прагнути до того, щоб заняття завжди приносили задоволення. Настрій можна вважати "хорошим", коли дитина упевнена в собі, спокійна і життєрадісна; "задовільним" - за нестійкого емоційного стану і "незадовільним", коли спортсмен засмучений, пригнічений.

Самопочуття. У щоденнику самоконтролю відзначається словами: добре, задовільне, погане.

Витривалість. Відзначається міра виконання запланованого навантаження. Якщо вона недовиконана або перевиконана, необхідно вказати причини. Тут же відзначається тривалість основних частин заняття і стерпність навантажень в них (добра, задовільна, погана).

Больові відчуття. Болі можуть бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Найчастіше бувають болі в м'язах, у ділянці правого підребер'я, серця, а також головні болі. Фіксується також запаморочення, почуття нудоти. У щоденнику самоконтролю необхідно відмічати, за яких вправ (чи після яких вправ) з'являються болі, їх інтенсивність, тривалість і т. п. Особливо серйозно слід відноситися до появи болів в ділянці серця. У таких випадках обов'язковою є консультація у лікаря.

Апетит. Теж досить чутливий показник стану спортсмена. У щоденнику оцінюється як: нормальний, підвищений, знижений.

Сон. У щоденнику вказується тривалість сну, його якість - глибокий, спокійний, неспокійний, переривчастий, а також характер засипання. Якщо після заняття важко заснути, сон неспокійний і це повторюється після кожного заняття, то це означає, що вживані навантаження не відповідають фізичному стану і функціональним можливостям організму - їх потрібно знизити.

До об'єктивних показників відносяться: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), результати рухового тестування, антропометричні показники фізичного розвитку.

Особлива корисність періодичного фіксування цих показників обумовлена тим, що їх динаміка під впливом занять тенісом дозволяє судити про ефективність організації та методики занять, правильності дозування навантаження та ін. При цьому обов'язково треба враховувати, що у міру природного зростання та розвитку дитячого та юнацького організму такі показники досить значно зростають самі по собі, а не тільки під впливом спеціально організованих дій.

Медико-біологічний контроль. Мета - профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять тенісом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання тенісистів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування.	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи
	2. Оцінка спеціального тренування та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	

Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань.	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Аналізи
	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їх коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування.	Експрес-контроль до, під час та після тренувань, що виконується лікарем та тренером: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу
	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними тенісистами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; санітарний нагляд щодо місця занять; проведення з юними тенісистами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно провадити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета - комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально- психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

4. Організація виховної роботи

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на підставі якого складається план виховної роботи відділення тенісу. Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки. Мета виховної роботи - сприяти формуванню особистості спортсмена як громадянина, людини високих морально- вольових якостей, котра серйозно та самовіддано ставиться до обраного виду спорту - тенісу. Виховними засобами є передусім особистий приклад і педагогічна майстерність тренера, а також атмосфера працелюбності, взаємодопомоги та творчості в колективі, наставництво старших спортсменів, високоякісна організація навчального процесу тощо.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є: організація самодіяльного колективу учнів; виховання патріотизму, моральних та вольових якостей; пропаганда кращих традицій українського спорту; залучення вихованців до суспільно-корисної праці; участь в організації спортивно-масових заходів; формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності. Важливі умови забезпечення виховної роботи: чітка організація навчально- тренувального процесу; особистий приклад тренера; висока вимогливість до спортсменів; взаємодопомога в процесі занять.

Основні виховні заходи:

1. Урочистий прийом вступників;
2. Проводи випускників; організація спеціалізованих тенісних свят-фестивалів;
3. Змагальна діяльність спортсменів та її аналіз;
4. Систематичне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців;
5. Проведення тематичних свят;
6. Зустрічі зі знайомими спортсменами; екскурсії, культпоходи до музеїв, виставок тощо;
7. Оформлення стендів, стінгазет та ін.

Завдання тренера-викладача - створити атмосферу дружності та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між вихованцями. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства: ювілеї колективу та пам'ятні дати; церемонія присвоєння спортивного розряду; передача спортивної естафети молодим тенісистам від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів (відкритих занять) з найсильнішими тенісистами міста, області, країни.

Виховне значення мають також показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної школи. Подібні заходи дисциплінують і викликають в юних тенісистів бажання підняти рівень майстерності та авторитет свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на учнів, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні й вольові якості.

5. Інструкторська та суддівська практика

Змагання, як організована форма занять, будуються за певним планом. Підготовка до змагання вирішує такі завдання: психологічне, моральне й вольове настроювання до гри, що має відбутися, рухова та функціональна підготовка організму до подальшої змагальної діяльності. Психологічне настроювання здійснюється переважно словесним методом. Важливо, щоб тренер стисло нагадав основне положення раніше проведеного розбору й настанови тактичного плану. Під час змагань гравець проявляє самостійність та активність, що спрямовані на вирішення завдання. Тренер використовує для керівництва перерви між зустрічами. По закінченні зустрічі тренер повинен обов'язково знайти час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими і тактовними.

Самостійна робота. Для успішного вирішення завдань, що ставляться перед спортивним тренуванням, тренер повинен використати всі можливі форми й методи для заохочення та стимулювання самостійної роботи гравців.

Тренер дає спеціальні завдання з урахуванням індивідуальних планів спортсменів. Завдання пов'язуються із загальною й спеціальною фізичною підготовкою, з роботою над визначеними прийомами техніки. Основне завдання самостійної роботи - найкраще використання індивідуальних можливостей спортсмена, а також підтягнення елементів тренування, що відстають.

Тренерська та суддівська практика. Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи тенісистів старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звань "Громадський суддя зі спорту" та "Юний інструктор зі спорту" оформлюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів з тенісу

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Розвиток і сучасний стан тенісу	3
Відомості про організм людини	2
Гігієна. Лікарський контроль	3
Організація роботи секції, групи, команди	2
Загальні засади методики навчання та тренування	4
Обладнання місць занять	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом	17
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика тенісу. Методика навчання та тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом	13
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом	10

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з тенісу, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з тенісу, види змагань з тенісу, системи їх проведення, правила суддівства та ін. Перед тенісистами старшого віку ставляться такі вимоги:

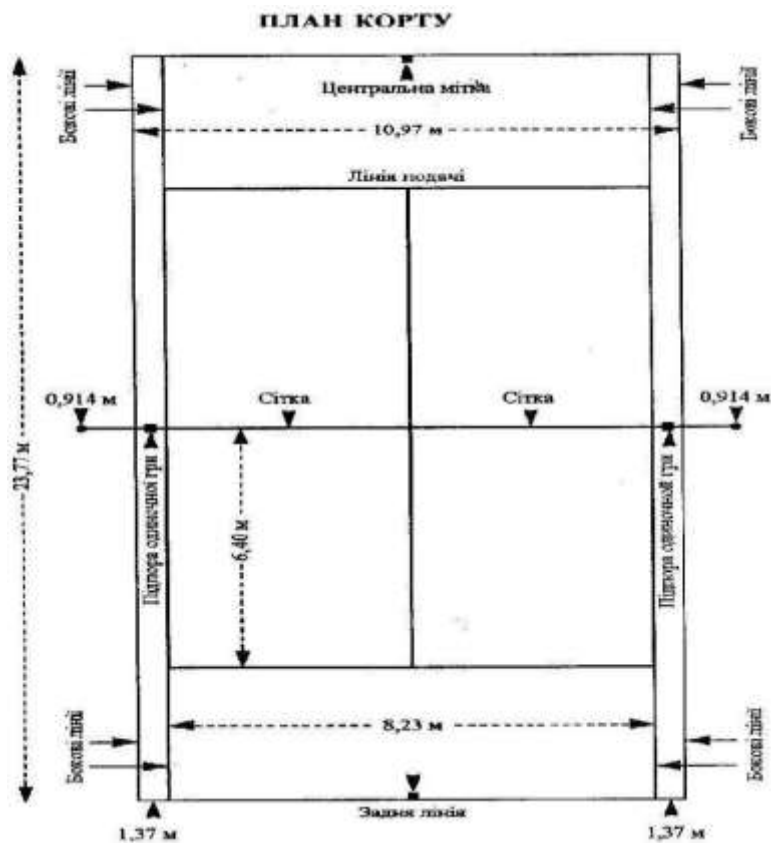
1. Уміти самостійно провадити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, провадити заняття з групами початкової підготовки;
2. Знати правила змагань, 4-5 разів на рік займатися суддівством, провадити внутрішньошкільні змагання;
3. Отримати звання "Юний суддя зі спорту".

Останніми роками значно ускладнились вимоги до організації підготовки спортсменів. Організаційна структура спортивного руху містить територіальні та відомчі спортивні змагання, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби. Безпосередня підготовка спортивних резервів провадиться у підвідомчих їм установах, до яких відносяться ДЮСШ. Організаційна структура забезпечує умови для багаторічної підготовки спортсменів - від новачків до майстрів спорту міжнародного класу.

6. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Дані чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але і на зміну спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язане це, перш за все, з широким впровадженням науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди. Теніс є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості інвентарю, обладнання та одягу тенісиста.

Основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять в ДЮСШ на початковому етапі викладені в розділі "Групи початкової підготовки". Спортивний майданчик у тенісі (корт) - прямокутник довжиною 23,77 і шириною 8,23 м для одиночного матчу та 10,97 м для парного (мал. 1). Корт повинен бути розділений посередині сіткою, укріпленою на дроті або металевому тросі, закріпленому на двох стовпах на висоті 1,07 м. Сітка розташована таким чином, щоб повністю закривати простір між двома стовпами, має гнізда такої величини, щоб м'яч не міг пролетіти крізь них. У центрі сітка обмежена ременем на висоті 0,914 м. Металевий кабель і верх сітки повинні бути закриті пасом тканини. Ремінь і пас - повністю білого кольору (5 см).⁵⁷



Мал. 1. Схема та розміри тенісного корту

Для парного матчу центри стовпів кріплення сітки повинні бути на відстані 0,914 м із зовнішнього боку кожної бокової лінії парного корту. Для одиночного матчу, якщо використовується одиночна сітка, центри стовпів кріплення сітки мають бути за 0,914 м від зовнішнього боку кожної бокової лінії одиночного корту. Якщо використовується сітка для парної гри, вона підтримується на висоті 1,07 м двома одиночними стійками, центри яких розташовані на відстані 0,914 м від зовнішнього боку кожної бокової лінії одиночного корту.

Лінії в торцях корту називаються задніми лініями, а лінії з боків корту - боковими. Дві лінії повинні бути накреслені між одиночними боковими лініями на відстані 6,40 м по обидва боки від сітки паралельно їй. Ці лінії називаються лініями подачі. Ділянка між лініями подачі з кожного боку від сітки ділиться на дві рівні частини - "квадрати" подачі - центральною лінією подачі. Центральна лінія подачі повинна бути накреслена паралельно одиночним бічним лініям і посередині між ними. Кожна задня лінія поділяється навпіл центральною міткою довжиною 10 см, яка повинна бути накреслена у середині корту паралельно одиночним бічним лініям. Ширина центральної лінії подачі й центральної мітки 5 см, інших ліній корту - 2,5-5 см. Ширина задніх ліній може бути до 10 см. Усі виміри корту повинні вестися по зовнішніх краях ліній, а лінії корту - бути одного кольору, контрастного з кольором покриття.

Вимоги до ракетки:

1. Ударна поверхня ракетки повинна бути плоскою, складається із сітки, що перетинається шляхом переплетення струн, з'єднаних з ободом. Гнізда струнної сітки - однакової форми. Натяг струнної поверхні має бути однаковим по всій її площині як у центрі, так і по краях. Ракетка повинна бути

сконструйована таким чином, щоб мати однакові характеристики з одного й другого боків. На струнах ракетки не повинно бути ніяких пристосувань, крім тих, що призначені для запобігання або обмеження зрушень і переміщень струн та вібрації.

2. Обід ракетки, включаючи ручку, повинен бути не більш 73,7 см довжиною, ширина - не перевищувати 31,7 см. Довжина ударної поверхні ободу - не більш 39,4 см, ширина - не більш 29,2 см.

3. Обід ракетки, ручка й струни не повинні містити елементів і пристосувань, які створюють можливість істотної зміни характеристик ракетки під час гри або можливість моментального істотного перерозподілу ваги по довжині ракетки, що може змінити маховий момент інерції або призвести до зміни будь-якої властивості ракетки під час розіграшу очка. Заборонено використовувати будь-яке вмонтоване на ободі джерело енергії, яке дозволить змінити або вплинути на ігрові характеристики ракетки.

М'ячі мають такі характеристики:

однорідна поверхня з покриттям із тканини білого або жовтого кольору. Якщо на м'ячі є шви, вони повинні бути рівними та не мати вузлів;

вага не менше 56,0 г і не більше 59,4 г;

відскік більше 135 см і менше 147 см під час підкидання на висоту 254,00 см над пласкою поверхнею, що відповідає типу м'яча.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю тенісистів важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (хронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Боротьба з травматизмом на спортивних заняттях тенісом - це передусім подолання причин, що обумовлюють його. Практика свідчить, що використання засобів профілактики, а також раціональна побудова занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму вірогідність травматизму і тим самим істотно підвищити оздоровчий ефект тренувань з тенісу. Усі головні причини травм у гравців можна розділити на дві групи - зовнішнього та внутрішнього характеру.

До групи зовнішніх чинників, що спричиняють до травматизму, відносяться наступні:

1. Упущення в організації та методиці проведення занять: нерационально складений розклад і перевантаження місць занять; допуск до занять і змагань без спеціального медичного огляду; допуск до участі в спортивних змаганнях тих, хто не пройшов необхідної попередньої підготовки; недостатня розминка перед виконанням вправ і недотримання правил поступовості підвищення навантаження; недостатнє урахування індивідуальних можливостей вихованців; несвоєчасний розподіл їх по медичних групах.

2. Недоліки в матеріально-технічному та санітарно-гігієнічному забезпеченні занять: незадовільний санітарно-гігієнічний стан місць занять;

несправність устаткування, спортивних снарядів, інвентарю; незадовільний стан одягу, взуття або їх невідповідність умовам занять і вправам, що виконуються; недостатність освітлення, вентиляції, неправильний температурний режим у спортивному залі; несприятливі метеорологічні умови під час занять на відкритих майданчиках (висока або низька температура повітря, вітер, атмосферні опади тощо); незадовільний стан покриття підлоги в спортивних залах.

3. Причини, пов'язані з проявом недисциплінованості на заняттях: виконання вправ без дозволу тренера; спроби самостійно виконати незнайому або складну і недостатньо засвоєну вправу; користування несправним інвентарем; самовільне перенесення важких снарядів, устаткування; занадто близьке знаходження від спортсменів, що виконують вправи.

До внутрішніх чинників травматизму відносяться: недостатній рівень функціонального стану організму, викликаний тривалою перервою в заняттях; недостатній рівень функціонального стану організму, викликаний нещодавно перенесеним захворюванням; погіршення захисних реакцій організму, викликане стомленням і перевтомою; погане загальне самопочуття, спроби виконання складних рухів незважаючи на це; почуття невпевненості під час виконання вправ.

Правила техніки безпеки в спортивному залі та на спортивному майданчику Пришкільні спортивні майданчики повинні мати рівну поверхню, очищену від сторонніх предметів. Покриття майданчиків має відповідати особливостям виконуваних на них вправ. Самі майданчики повинні знаходитися на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів та інших будівель. Майданчики не можна розмічати (позначати) канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш чим на 2 м навколо майданчиків не повинно бути стовпів, огорож, дерев, інших предметів, що можуть виявитися причиною травм. Підлога в закритих приміщеннях має бути без горбів, западин, слизьких ділянок.

Успіх в заняттях тенісом багато в чому залежить від їх правильної організації, де найважливіша роль відводиться неухильному дотриманню правил безпечної поведінки. Найбільш важливими з них і загальними для усіх видів занять є: вчасна якісна підготовка місць занять, використання тільки справного устаткування та спортивного інвентарю; використання на заняттях як в залі, так і на майданчиках спеціального взуття на гумовій підшві (взуття на шкіряній підшві сильно ковзає навіть на сухій поверхні); суворе дотримання дисципліни в процесі занять, категорична заборона виконання вправ без дозволу викладача, тренера, самовільного виходу із залу, створення перешкод для виконання вправ іншими вихованцями; під час виконання вправ у групі не заважати один одному, бути уважними та обережними; обов'язкове виконання повноцінної розминки, що дозволяє добре підготувати опорно-руховий апарат й організм в цілому до виконання інтенсивної роботи на заняттях; відповідність спортивного одягу та взуття специфічним умовам занять; під час виконання вправ в рухливих або спортивних іграх не

порушувати правила, не допускати грубих прийомів; особливої обережності дотримуватися у виконанні металевих вправ, унеможливити знаходження людей в місцях приземлення снарядів без спеціального дозволу; не смітити на спортивному майданчику і в залі, систематично стежити за їх чистотою; брати участь у заняттях тільки за хорошого самопочуття.

Контрольні питання

1. Дайте визначення засобів тренування у тенісі.
2. Визначити методи тренування у тенісі.
3. Проаналізувати структура навчально-тренувального заняття.
4. Які види контролю ви знаєте?
5. Основні напрями виховної роботи.
6. Правила техніки безпеки в спортивному залі та на спортивному майданчику

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

Практичне заняття № 1

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, ознайомити з технікою безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з тенісу, виконати тестування та ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Задачі та зміст заняття:

- 1 Ознайомити з технікою при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з тенісу.
 - 2 Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.
2. Тактична підготовка:
- навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 1, 2].

Практичне заняття № 2-3

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, освоїти хват ракетки, ігрові стійки, вивчити подачу, техніку ударів з льоту зліва, справа з відскоку, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

- 1 Розвиток загальної і силової витривалості.
2. Розвиток гнучкості.
3. Технічна підготовка:

- ┐ вивчення техніки ударів з льоту зліва ;
- ┐ імітація ударів за завданням викладача;
- ┐ вивчення техніки ударів справа з відскоку;
- ┐ вивчення техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

- ┐ тактика гри в особистому розряді;
- ┐ навчальна гра.

Література [Б. 1, 2, 5,].

Практичне заняття № 4-5

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, навчити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з відскоку зліва, навчити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.
2. Сприяти розвитку швидкокісно-силових здібностей.
3. Технічна підготовка:
 - ┐ навчити техніки переміщень;
 - ┐ імітація ударів за завданням викладача;
 - ┐ навчити техніки ударів з відскоку зліва;
 - ┐ навчити техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - ┐ тактика гри в особистому розряді;
 - ┐ навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 1, 2, 5,].

Практичне заняття № 6-7

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, навчити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку загальної витривалості.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
3. Технічна підготовка:
 - ┐ навчити техніки переміщень;
 - ┐ імітація ударів за завданням викладача;
 - ┐ навчити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
 - ┐ навчити техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - ┐ тактика гри в особистому розряді;
 - ┐ навчальна гра за навчити завданням викладача..

Література [Б. 1, 2, 4,].

Практичне заняття № 8-10

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніку переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, вдосконалити техніку подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год. Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.
2. Сприяти розвитку спритності.
3. Технічна підготовка:
 - вдосконалити техніку переміщень;
 - імітація ударів за завданням викладача;
 - навчити техніки ударів з льоту справа;
 - вдосконалити техніку подачі.
4. Тактична підготовка:
 - тактика гри в особистому розряді;
 - навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 3 - 4]

Практичне заняття № 11-13

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніку ударів з льоту зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів справа з відскоку, вдосконалити техніку подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Сприяти розвитку гнучкості.
3. Технічна підготовка:
 - вдосконалити техніку ударів з льоту зліва;
 - імітація ударів за завданням викладача;
 - навчити техніки ударів справа з відскоку;
 - вдосконалити техніку подачі.
4. Тактична підготовка:
 - тактика гри в особистому розряді;
 - навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 1 - 3]

Практичне заняття № 14-16

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалення техніки ударів з відскоку справа, зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, зліва, вдосконалення техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

- 1 Сприяти розвитку швидкості.

2. Сприяти розвитку швидко-силових здібностей.

3. Технічна підготовка:

- вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
- імітація ударів за завданням викладача;
- навчити техніки ударів з льоту справа, зліва;
- вдосконалити техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

- тактика гри в особистому розряді;
- навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 17-19

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки ударів «сמש», «свічка», вдосконалити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку силової витривалості.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Технічна підготовка:

- вдосконалити техніки переміщень;
- імітація ударів за завданням викладача;
- вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
- навчити техніки ударів «сמש», «свічка»;
- вдосконалити техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

- тактика гри в особистому розряді;
- навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 1 - 3]

Практичне заняття № 20-22

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку, з льоту справа, зліва, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку сили і гнучкості.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

3. Технічна підготовка:

- вдосконалити техніки переміщень;
- імітація ударів за завданням викладача;
- вдосконалити техніки ударів з відскоку, з льоту справа, зліва.

4. Тактична підготовка:

- тактика гри в особистому розряді;
- навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 23-25

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалення техніки ударів з відскоку справа, зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, зліва, вдосконалення техніки подачі. ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.
3. Технічна підготовка:
 - вдосконалення техніки ударів з відскоку справа, зліва;
 - імітація ударів за завданням викладача;
 - навчити техніки ударів з льоту справа, зліва;
 - вдосконалення техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - тактика гри в особистому розряді;
 - навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 26-28

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки ударів «сміш», «свічка», вдосконалити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку силової витривалості.
2. Сприяти розвитку спритності.
3. Технічна підготовка:
 - вдосконалити техніки переміщень;
 - імітація ударів за завданням викладача;
 - вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
 - навчити техніки ударів «сміш», «свічка»;
 - вдосконалити техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - тактика гри в особистому розряді;
 - навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 1 - 3]

Практичне заняття № 29-30

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.
2. Виконання контрольних нормативів з розділу СФП.
3. Тактична підготовка:
 - ┐ тактика гри в особистому розряді;
 - ┐ навчальна гра за завданням викладача.

Література [Б. 2 - 3]

3. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчального завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТІВ

Мета написання реферату (індивідуального навчального завдання) – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес.

Завданнями даної роботи є:

- перевірка знань студентів з основних тем дисципліни;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким **вимогам**:

- а) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- б) орфографічної, синтактичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;
- в) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи.

роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується викладачем, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж написати реферат необхідно вивчати рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується краще передове, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна буди написана в такій послідовності: титульний лист, детальний план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи інше питання плану, вступ, виклад теми за розділами, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток.

додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту.

2. тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно від 5 до 10 сторінок, українською мовою у редакторі Word шрифтом Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал – 1,5, у форматі А 4, поля зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 1,5 см. Розмір шрифту для формул и діаграм – 10 мм. У контрольній роботі можна використовувати графічні матеріали: рисунки, таблиці, формули і таке інше. Заголовки кожного питання підкреслювати і виділяти від попереднього тексту на 3 – 4 інтервали. При використанні цитат або висловлювань авторів слід тут же поруч вказувати джерела. В роботі повинно бути узагальнено від 5 до 15 літературних джерел (в залежності від наявної з даної теми літератури).

Тематика робіт розподіляється серед студентів у кожній академічній групі. Змінити тему роботи студент може з дозволу викладача, який веде дисципліну. В окремих випадках допускається виконання робіт на тему, не вказану в переліку.

При цьому студенту необхідно аргументувати вибір теми і отримати дозвіл на її виконання.

Оформлення реферату.

Незалежно від обраної теми, структура реферату (індивідуального навчального завдання) має бути такою:

- титульний аркуш;
- зміст;

- вступ;
- аналітичний огляд літератури;
- методи дослідження; основні результати роботи;
- висновки;
- список використаної літератури.

Титульний аркуш

Робота відкривається титульним аркушем (мал. 1). На ньому вказується міністерство, назва ЗВО, назва кафедри, повна назва теми, прізвище та ініціали студента, курс, група, факультет, прізвище, ініціали, вчене звання керівника (викладача).

Зміст

На наступній сторінці розміщується зміст із позначенням сторінок на яких кожен пункт викладений у роботі. Всі розділи і підрозділи, що наведені у змісті, мають бути виділені в тексті заголовками та підзаголовками.

Вступ

Вступ – коротка характеристика роботи. У вступі:

- обґрунтовується актуальність теми;
- формується мета і завдання дослідження;
- розкривається структура роботи (наприклад: робота викладена на 10 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків та список використаної літератури. Перелік використаної літератури налічує 12 найменувань).

Аналітичний огляд літератури

Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг та недоліків розглянутих робіт. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізується, достатньо поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку літератури. Закінчити огляд треба коротким **висновком** про ступінь висвітленості в літературі основних аспектів теми.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження: узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

Висновки

Логічним завершенням роботи є висновки. Головна їх мета – підсумок проведеної роботи.

Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

Список використаної літератури

Список використаної літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг використаних джерел та ступінь вивченості досліджуваної теми,

є «візитною карткою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з літературою. «Список..» повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно додержуватися вимог державного стандарту. Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською мовою, потім – іноземними. Бібліографічні записи в «Списку..» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати у квадратних дужках посилання на номери списку літератури.

Наприклад:

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 127 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
4. Класифікатор професій ДК 003:2010 : Наказ; Держспоживстандарт України від 28.07.2010 № 327 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/va327609-10>
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. –К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Мал.1 Титульний аркуш

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Кафедра фізичного виховання і спорту

Іванова Ірина Павлівна
студентка I курсу, групи ФКС-21-1
факультету інтегрованих технологій і обладнання

Історія розвитку тенісу в Україні
РЕФЕРАТ
з дисципліни
«Теорія і методика викладання тенісу»

Керівник:
доцент, канд. пед. наук
кафедри ФВС
Гончаренко О.С.

2024 р.

ТЕМАТИКА ІНДЗ
з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

1. Історія розвитку тенісу в Україні.
 2. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях.
 3. Характеристика тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання.
 4. Теніс – олімпійський вид спорту.
 5. Рухова гра теніс у системі фізичного виховання ВНЗ.
 6. Сучасний теніс в системі фізичного ДЮСШ.
 7. Фізична підготовка у тенісі.
 8. Класифікація технічних прийомів у тенісі.
 9. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
 10. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
 11. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
 12. Застосування тренажерів для навчання і тренування у тенісі.
 13. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у теніс.
- Юрганізація та проведення змагань з тенісу.

4. Контрольні заходи (очна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання практичних нормативів з технічної підготовки, виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), виконання тестового контрольного завдання).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності здобувачів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

1. Виконання нормативів з технічної підготовки. Максимальна кількість балів – 30 (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Оцінка виконання контрольних нормативів із технічної підготовленості

	Контрольний норматив із технічної підготовленості	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	Подачі, 10 спроб, кількість разів.	ч	10	8	7	6	5
		ж	8	6	5	4	3
2	Удари в стіну справа, відстань 5 м., кількість разів.	ч	10	8	6	5	4
		ж	8	6	5	4	3
3	Удари в стіну справа-зліва, відстань 5 м., кількість разів	ч	10/10	8/8	7/7	6/6	5/5
		ж	8/8	6/6	5/5	4/4	3/3

2. Виконання нормативів з фізичної підготовки. Максимальна кількість балів – 30 (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Оцінка виконання контрольних нормативів із фізичної підготовленості

	Контрольний норматив із фізичної підготовленості	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	Човниковий біг	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7

	4x9 м, с.	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
3	Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28

3. Виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми).
Максимальна кількість балів – 20 (табл. 4.3).

ТЕМАТИКА ІНЗ

з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

1. Історія розвитку тенісу в Україні.
2. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Теніс – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра теніс у системі фізичного виховання ВНЗ.
6. Сучасний теніс в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у тенісі.
8. Класифікація технічних прийомів у тенісі.
9. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
10. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
11. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
12. Застосування тренажерів для навчання і тренування у тенісі.
13. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у теніс.
14. Організація та проведення змагань з тенісу.

Таблиця 4.3

Система оцінки ІНЗ з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	–

1. Співбесіда з викладачем під час проведення практичних занять. Кількість доповідей – від 4. Максимальна кількість балів – 20.

Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні

визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно.

1 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно. висновки не обґрунтовані, та мають велику кількість неточностей, не володіє матеріалом з даного курсу.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується за формулою:

$$\sum R = (ПН) + (ІНЗ) + (Сб)$$

де (ПН) – підсумковий бал за виконання практичних нормативів;

(ІНЗ) – підсумковий бал за виконання індивідуального навчального завдання;

(Сб) – підсумковий бал за співбесіду (активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття в цілому

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю помилок
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Питання до заліку

1. Характеристика тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання.
2. Етапи розвитку тенісу.
3. Теніс – олімпійський вид спорту.
4. Сучасний розвиток тенісу в Європі, світі.
5. Розвиток тенісу в Україні (історія, проблеми, перспективи).
6. Класифікація прийомів техніки гри в теніс.
7. Аналіз основних прийомів техніки гри в теніс.
8. Методика навчання подач.
9. Методика навчання прийому подач.
10. Тактика гри в теніс.
11. Методика навчання тактичним діям в тенісі.
12. Правила гри, методика суддівства.
13. Організація та проведення змагань з тенісу.
14. Як присвоюються спортивні розряди в тенісі?
15. Що являє собою тенісний корт, які її розміри?
16. Чому одні корти називають «швидкими», а інші «повільними»?
17. Як визначається переможець у тенісному матчі?
18. Як визначається переможець у геймі?
19. Дати визначення тенісна етика
20. Дати визначення поняття «тай-брейк»
21. Обов'язки головного судді під час турніру з тенісу.
22. У яких випадках відбувається зупинка в грі в теніс?
23. Охарактеризуйте основні види хватки ракетки.
24. Визначити удари, що застосовуються в тенісі.
25. Проаналізувати значення робота ніг під час гри в теніс.
26. Визначити особливості виконання удару "сміш".
27. У чому особливості тактики гри в парному розряді?
28. Яке значення для гри в теніс має загальна фізична підготовленість людини?
29. Які фізичні вправи доцільно включати в розминку перед грою в теніс?
30. Охарактеризуйте позитивний вплив гри в теніс на організм людини.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують дидактичне тестування, співбесіду та тестову залікову роботу.

4.1. Контрольні заходи (дистанційне навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу».

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 4.1.1

Таблиця 4.1.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність

Змістовний модуль 1										Співбесіда	Усього
№	Кр. 1	Кр. 2	Кр. 3	Кр. 4	Кр. 5	Кр. 6	Кр. 7	Кр. 8	Кр. 9		
	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	90									10	100

1. Першою складовою критерію оцінки успішності є виконання студентами 9 контрольних тестових робіт. Контрольна тестова робота складається з 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

2. Другою складовою критерію оцінки поточної успішності є співбесіда з викладачем на практичних заняттях.

Результати кожної співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. Передбачається 2 виступи у і може складати максимальну суму 10 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

4 - 3 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

2 - 1 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають деякі неточності.

Поточна успішність з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу» визначається за формулою:

$$Pu = \sum(Kp.1 + Kp. 2 + Kp. 3 + Kp. 4 + Kp. 5 + Kp. 6 Kp. 7 + Kp. 8 + Kp. 9) + (Cb);$$

де (Pu) – поточна успішність;

(Kp) – бал за виконання тестової контрольної роботи;

(Cb) – бал за співбесіду.

Третя складова – виконання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота виконуються у формі написання есе і складається з двох питань. Кожне питання оцінюється від 0 до 50 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 4.4).

Питання до заліку

з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

1. Перше офіційне згадування про теніс.
2. З якого матеріалу виготовлялися перші тенісні м'ячі?
3. Проведення першого матчу серед англійських університетських команд.
4. У якому році було створено Міжнародну федерацію тенісу?
5. У якому році було проведено перший Відкритий чемпіонат Франції?
6. Рік утворення першого тенісного клубу на території України?
7. В якому році відновили сучасні олімпійські турніри з тенісу?
8. Хто з жінок спромігся, за один сезон, завоювати п'ять найвищих титулів утенісі?
9. Наймолодша олімпійська чемпіонка серед тенісисток світу.

10. Найстаріший з Олімпійських чемпіонів з тенісу.
11. Перший офіційний задокументований тенісний турнір.
12. Перший розіграш турніру у Вімблдоні.
13. З якого року почали розігрувати Кубок Девіса?
14. Перший Олімпійський чемпіон з тенісу?
15. Хто з тенісистів вигравав, на Олімпійських іграх, одразу 3 золоті медалі?
16. В якому році починається Відкрита ера сучасного тенісі?
17. Розміри ручки тенісної ракетки.
18. Яким кольором маркуються тенісні м'ячі для ґрунтового покриття?
19. Яким кольором маркуються тенісні м'ячі для харда?
20. Вага тенісного м'яча.
21. Дайте визначення – кардіо теніс.
22. Дайте визначення – рекреаційний теніс.
23. Дайте визначення – професійний спорт.
24. Що з себе представляє подача у тенісі?
25. З якого рахунку починається тенісний гейм?
26. За яким рахунком гравець виграє гейм?
27. Що таке тай-брек?
28. Під час виконання удару з відскоку (ігрова права рука)...
29. Під час виконання удару з відскоку (ігрова ліва рука)...
30. Які удару виконуються справа з відскоку в тенісі?
31. Дайте визначення поняттю – сила.
32. Дайте визначення поняттю – статична сила.
33. Дайте визначення поняттю – динамічна сила.
34. Прояв силових можливостей тенісиста.
35. Дайте визначення поняттю – швидкість.
37. Який поширений практичний метод використовується для виховання швидкості у тенісистів?
38. Який практичний метод використовується для виховання швидко-силових якостей?
39. Дайте визначення поняттю – спритність:
40. Вправи для виховання спритності у тенісистів.
41. Одноручний ,бекхем , удар зліва з відскоку...
42. Який хват ракетки використовується для виконання різаного удару(дворукий бекхем)?
43. Виконання удару ракетки з льоту справа...
44. Послідовність техніки виконання удару ракеткою з льоту справа (ігрова права рука)...
45. Вихідна стійка ніг для виконання удару ракеткою з льоту...
46. Послідовність виконання рухів при ударі ракеткою з льоту зліва(ігрова ліва рука)...
47. Виконання удару ракеткою з напівльоту...
48. Виконання удару ракеткою над головою (сמש)...

49. Послідовність техніки виконання удару ракеткою над головою (смеш)...
50. Послідовність техніки виконання ракеткою удару «реверс»:
51. Дайте визначення поняттю – гнучкість.
52. Основні засоби виховання гнучкості у тенісистів.
53. Динамічні вправи на розвиток гнучкості у тенісистів це:...
54. Статичні вправи на розвиток гнучкості у тенісистів.
55. Дайте визначення поняттю – витривалість.
56. Яка витривалість притаманна тенісистам?
57. На які системи організму тенісиста впливають загальнопідготовчі вправи?
58. Як підбираються спеціально-підготовчі вправи для тенісистів?
59. На скільки етапів поділена багаторічна підготовка тенісистів?
60. Скільки років триває етап початкової підготовки?
61. Послідовність техніки виконання подачі в тенісі...
62. Які існують баланси тенісних ракеток?
63. Тенісні ракетки з балансом в голову:...
64. Тенісні ракетки з балансом в ручку:...
65. Тенісні ракетки з нейтральним балансом:...
66. Що з себе представляє тактика гри тенісиста?
67. Засобами тактичної підготовки в тенісі є:...
68. Основні вправи по тактиці в тенісі.
69. Тактичне завдання кожної пара, під час гри, в тенісі.
70. Під час парної гри необхідно направляти м'яч:...
71. Початок навчального року в ДЮСШ?
72. Як забезпечується системний лікарський контроль?
73. Забезпечення диспансеризації спортсменів.

Перелік рекомендованої навчальної літератури

Базова

1. Свето́ва А.О. Кодекс тенісної етики /А.О.Свето́ва. - К: ФТУ, 2010. - 12 с.
2. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с.
3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В.Чертова, А.В.Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

Допоміжна:

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції ; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. –

С. 55-57.

2. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О. , Теорія і методика дитячо-юнацького спорту - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

3. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>
4. European table tennis union [Elektronik resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
 1. International Table Tennis Federation: Home [Elektronik resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>