

Алгоритми и подходи за овладяване на основните технически похвати в тениса

Иван Нейков

Algorithms and approaches to control the fundamental techniques in tennis. Effective approaches in primary tennis training are related to specific steps: development of appropriate and accurate algorithm for training; proper demonstration and explanation of technique; methodological guidelines for the execution of exercises; corrections of errors in establishing the process of work; preparation; gaming; organization; use of subsidiary resources and other.

Key words: algorithms, approaches, fundamental techniques, tennis.

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучението по тенис е двустранен процес, в който участват активно спортният педагог и обучаваните. В зависимост от структурата на играта, водещо място в този процес заема овладяването на технически умения. Педагогът трябва да е добър организатор, да създава положителна среда на обучение, да мотивира и стимулира участващите в процеса на работата, да научи учениците да играят тенис (сервират, разиграват и отбелязват точки) по достъпен начин. [1,2,3] В началното обучение усвояването на правилна техника за изпълнение на основните елементи е приоритетна задача. Без овладени технически похвати не би могла да се реализира определена тактическа задача в играта. Техниката се намира в неразривна връзка и с равнището на двигателните качества. Без синхронизиране на физическата и техническата подготовка на обучаваните не може да се постигне необходимия желан резултат.

Ефективните подходи в началното обучение по тенис са свързани с конкретни стъпки: изграждане на целесъобразен алгоритъм на обучение; правилна демонстрация и обяснение на техниката; методически указания за изпълнение на упражненията; корекция при установяване на грешки в процеса на работата; предварителна подготовка; отиграване; организиране; използване на помощни средства и други. [4,5,6]

ИЗЛОЖЕНИЕ

В процеса на обучение в техниката на двигателните навици, свързани със структурата на играта тенис в начална училищна възраст и по-конкретно със специфичните особености при овладяване на всички удари, е необходимо да се определят основните принципни изисквания за младия тенисист:

✚ Да е в състояние възможно най-рано да определи полета и посоката на идващата топка;

✚ Да може да се придвижва бързо към топката и да се наглася за удар;

✚ Да е добре балансиран по време на удара;

✚ Ракетата да е с точната инерция и скорост на главата, когато се удря;

✚ Да може да се върне на добра позиция на корта, в очакване на следващия удар на противника.

Двигателните умения и навици при посрещане на движението на топката са много важни. Играчът преценява навреме придвижването си в добра позиция за следващия удар. Той се подготвя рано, като изнася ракетата назад. Усвоените навици осигуряват възможност да се отиграе удара в баланс и да осъществи контакт с топката пред тялото, като се използва подходящото действие.

Това налага младите тенисисти да овладеят и усъвършенстват двигателните умения, необходими за удряне при отиграването и контрола на различни игрови

ситуации. Използват се различни действия в зависимост от мястото, от което се отиграват ударите.

Изграждането на алгоритъм при обучението е свързан с правилния подбор на средствата, методите, видовете топки, кортове, ракетите и обратната връзка с учениците.

Актуалността и състоянието на проблема обуславят работната **хипотеза**:

Разработването и прилагането на целесъобразен алгоритъм за обучение по тенис на ученици от трети и четвърти клас в извънкласната форма час за спортни занимания и игри, може да окаже съществено влияние върху овладяването на техниката на основните елементи на тениса от ученици от трети и четвърти клас

Целта на изследването е да се разработи алгоритъм и специализирана методика за обучение по тенис в часа за спортни занимания и игри и да се разкрие тяхното въздействие върху основните технически умения на 9 - 10-годишните ученици.

Основни задачи:

1. **Разработване** на алгоритъм и специализирана методика за начално обучение на 9 - 10-годишни ученици за играта тенис и неговото приложение в часа за спортни занимания и игри.

2. **Изследване** ефективността и въздействието на приложените алгоритъм и специализирана методика върху основните технически умения по тенис на 9 – 10-годишни ученици;

Обект на изследването е съдържанието и ефективността на разработения алгоритъм, и специализираната методика за обучение по тенис на 9 - 10-годишни ученици.

Предмет на изследването е въздействието на изградения алгоритъм и методиката върху основните знания, уменията и навиците от техниката на тениса.

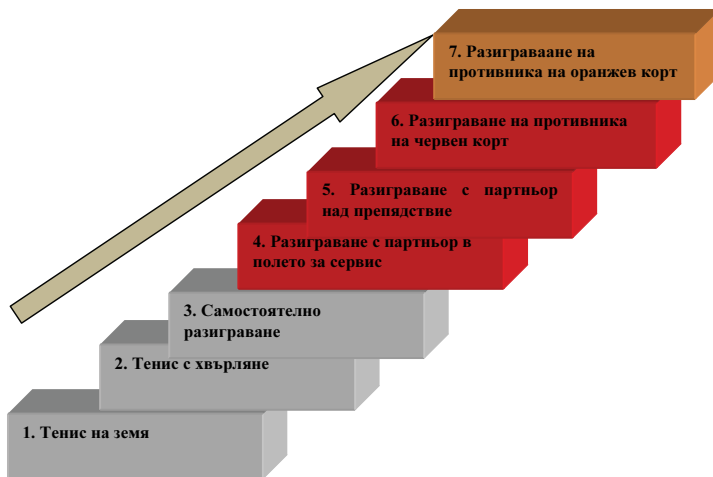
Организация и методика на изследването

Експерименталната работа е осъществена през периода от 15 септември 2008 г. до края на м. май 2011 г. с 9 - 10-годишни ученици. Общият брой на изследваните лица е 60 от 49 - ОУ „Бенито Хуарес“, гр. София. Обособени са две групи: експериментална (Е гр.), общо 30 ученици, 9 - 10-годишни момчета и момичета и контролна (К гр.), общо 30 ученици, 9 - 10-годишни момчета и момичета. Изследването е проведено в три последователни етапа.

На схема 1 представен алгоритъм за начално обучение по тенис на 9 – 10-годишни ученици, който включва стъпките за постигане на игра на цял корт.

В първа и втора стъпки, тенис на земя и тенис с хвърляне, се изпълняват упражненията с общоподготвителен характер. Самостоятелното разиграване (трета стъпка) се осъществява с помощта на упражненията от същата група, като се включват и някои специалноподготвителни, като например: самостоятелна игра с ракета, топка и стена. В четвърта и пета стъпки, разиграване с партньор и разиграване с партньор над препятствие, се използват специалноподготвителни упражнения и спортноподготвителни игри. След разучаването и затвърдяването на основните технически елементи на играта се включва шеста стъпка – разиграване на противника на червен (12-метров) корт, като накрая в последната стъпка се прилага разиграване на противника на оранжев корт с необходимите похвати (технически и тактически) с по-тежки топки.

Стъпки за откриване на играта от основна линия Схема 1.



В първия етап от обучението (подготвителен), когато учениците се затрудняват при изпълнението на по-сложните елементи от техниката на играта, се използват следните педагогически подходи в процеса на обучение:

- **Подаване от ръка** – пускане или хвърляне на топката, като учителят стои близо, пред или леко встрани от играча. Това е полезно за приложение, когато се работи върху точното място за контакт;

- **Подаване от „Кош“ с топки** – учителят подава топката, но не връща удара. Това може да се прави от противоположната линия за сервис или от основната линия;

- **Подаване с разиграване** – учителят подава топката и довършва разиграването с ученика. Това може да се прави от противоположната линия за сервис или от основната линия. Когато топката се подава от линията за сервис, ще се изпълнява волета. Подаващият трябва да е наясно, че това може да затрудни задачата на ученика, защото той ще разполага с по-малко време за подготовка за следващия удар;

- **Живо подаване на топката** – тя се подава на учениците, които я разиграват един с друг. По този начин се правят по-малко прекъсвания в действието (схема 2).

Схема 2

Алгоритъм за обучение на започване на разиграване и видове сервиране

1. Изпращане на топката чрез “Завъртане”
2. Изпращане на топката с “Хвърляне под рамо”
3. Изпращане на топката с “Хвърляне през рамо”
4. Започване на разиграване с хвърляне под рамо
5. Започване на разиграване със сервис под рамо и точно връщане
6. Започване на разиграване със сервис през рамо и последователно връщане
7. Започване на разиграване със сервис през рамо в полето за сервис и връщане с удар с висок процент

В пряката си работа с начинаещите тенисисти подходът е следния:

- **Топката** се подава така, че ученикът да може да я посрещне;
- **Топката** се подава като се използва подходяща траектория, така че да има възможност да се удари на удобна височина ;
- **Топката не се лифтира**, за да не се затрудни ученика с преценката на отскока и траекторията на лифтираната топка;
- **Осигуряване на време** между всяко подаване така, че ученикът да има време да се възстанови и да се подготви за следващия удар. Доброто подаване осигурява възможност да се стимулира игровата ситуация. Усвояването на основната техника на елементите на тениса е важна за малките тенисисти, защото помага в игровата обстановка. Тя включва: постоянни контактни точки; добър баланс; избягване на крайни захвати; умения на посрещане, които подпомагат играчите да очакват и преценяват по-добре полета на топката.

Като цяло в подготвителния етап на обучението основната цел е обучаваните да се запознаят и привикнат с топката, нейния отскок и летеж и с ракетата. Като научат съставните ѝ части и овладеят начините за нейното държане (видове хватове), се преминава към усъвършенстване на някои от пространствено-временевите характеристики на движенията и ориентирането в пространството, като по този начин навлизат в същината на играта.

Особено важна е ролята на обучението в основния етап, който със специфичните средства и методи помага в най-голяма степен за изучаването, затвърдяването и усъвършенстването на техниката на основните елементи от играта, а също и за подобряване на физическата дееспособност на учениците. След усъвършенстването на основните технически похвати се изпълняват упражнения за овладяване на основни тактики за игра по единично: **постоянство**, (да удрят високо над мрежата за по-добро преминаване над нея; да удрят по-дълбоко, за да

избутат противника назад); **разиграване на противника** (да удрят по цялото поле, за да карат противника да отгатва; да удрят към страничните линии, за да разкарват противника; да удрят по-дълбоко, за да карат противника да се движи повече; да отиграват къса топка); **запазване на добра позиция на корта** (да се върнат в централна позиция или да не оставят големи пространства, от които да се възползва противника; да се придвижат отвътре на основната линия, ако отиграват атакуващ удар); **игра с по-силните удари** (да излязат на мрежата след сервис; да се придвижват, за да отиграват прав удар от обратната страна, ако това е по-силния им удар); **използване на слабостите на противника** (да открият слабостите в противника, да сервират точно и постоянно към по-слабата страна на противника); **Употреба на по-силните удари** (да изпълняват постоянен, точен или бърз сервис, за да атакуват противника) и други.

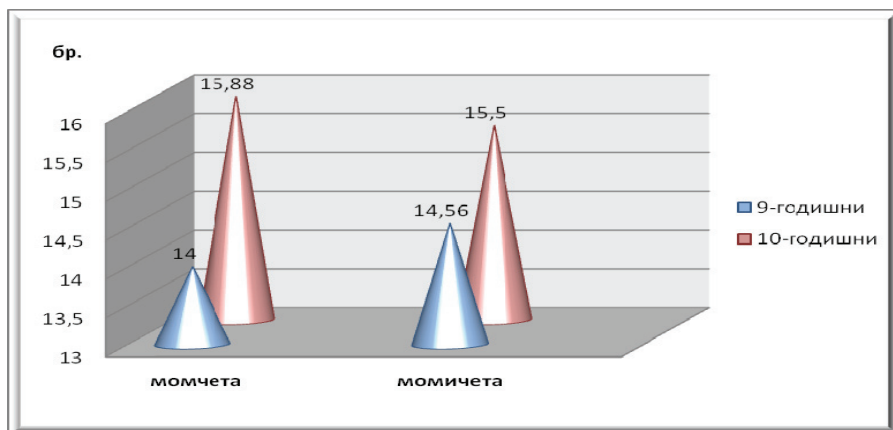
Заключителният етап представя кумулативния ефект от предходните два, като учениците сервират, разиграват и отбелязват точки в учебните състезателни игри.

Анализ на резултатите

Регистрираните данни от изследването на технико-тактическите умения са установени чрез изпълнение на тестовите „**Форхенд и бекхенд в движение движение на мини корт**”, (бр. успешни 20 опита в цел), „**Форхенд и бекхенд воле на мини корт**”, (бр. успешни 20 опита в цел) и „**Сервис на мини корт**”, (бр. успешни 20 опита в цел)” в края на експерименталния период, при 9 – 10-годишните момчета и момичета от експерименталната група. Представени са графично на фигури 1, 2 и 3.

1. Резултатите от изследването на техниката за изпълнение на умениято **Форхенд и бекхенд в движение на мини корт, (бр. успешни 20 опита в цел)**, при учениците от трети и четвърти клас показват, че момчетата на девет години постигат средно $x = 14$ бр. успешни опита, а момичетата на същата възраст - $x = 14,56$ бр. успешни опита. Коефициентите на вариация са ниски, съответно $V = 18,44\%$ и $V = 7,77\%$.

При 10-годишните резултатите са по-добри за двата пола, както следва: $x = 15,88$ бр. успешни опита, $S_2 = 1,13$, $V_2 = 7,09\%$, при момчетата и $x_2 = 15,5$ бр. успешни опита, $S_2 = 1,05$ и $V_2 = 6,77\%$, за момичетата (фиг. 1).



фиг. 1 Средни стойности на резултатите от изследването на техническите похвати, на 9-10 годишни ученици, „Форхенд и бекхенд в движение на мини корт”, (бр. успешни 20 опита в цел)

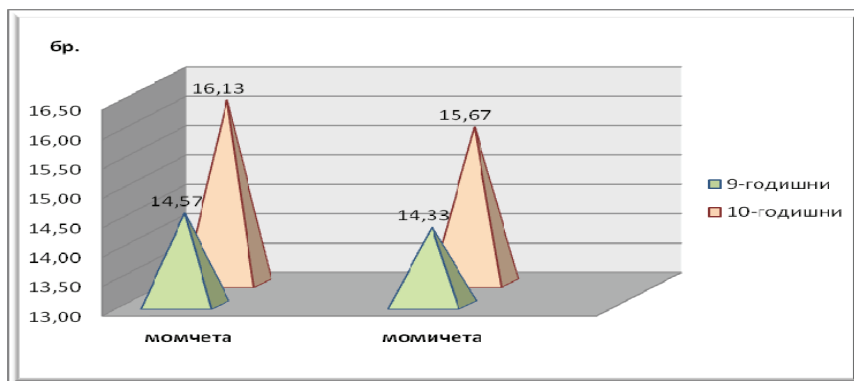
При осъществяване на педагогическото наблюдение в заниманията с тенис, през цялата учебна година, установихме, че учениците постепенно овладяваха двата основни удара на играта тенис (форхенд и бекхенд) с помощта на използваните средства. В края на изследването те умееха да изпълняват правилно и точно посочените технически елементи на играта. Постигнаха стабилна основа за изпълнение на ударите. Умееха да преминават от форхенд към бекхенд без постоянно напомняне за промяна на съответните хватове при изпълнението им. Придвижваха се правилно и рационално по-корта, което им помагаше за заемане на правилен и балансиран стоеж, нужен при пренасяне тежестта на тялото, напред към топката. Контактната точка на ракетата с топката бе постоянна и точна, което говори за своевременните действия на учениците преди нанасянето на удара.

Представените статистически данни, фигура 1, напълно подкрепят изводите от направеното педагогическо наблюдение. Постиганията от 14 - 16 успешни опита доказват, че благодарение на приложената експериментална методика учениците са постигнали освен умения за правилно и точно изпълнение на тези технически похвати, и постоянно при изпълнението им.

2. На фигура 2 са представени данните от изследването на постоянството на форхенд и бекхенд воле с помощта на теста „Форхенд и бекхенд воле на мини корт“, (брой успешни 20 опита в цел).

Момчетата на 9 години имат попадения в определената цел средно $x_1 = 14,57$ пъти, а 10-годишните ученици имат постижение – средно $x_2 = 16,13$ брой успешни опита. Коефициентите на вариация са с ниски стойности, съответно $V_1 = 11,11\%$ и $V_2 = 7,73\%$, което говори за хомогенността на отделните групи.

При момичетата данните са аналогични. Девет-годишните осъществяват средно $x_1 = 14,33$ бр. успешни волета в поставената цел, а тези на десет години - $x_2 = 15,67$ бр. успешни опита. Процента на вариация и тук е нисък – $V_1 = 6,98\%$ и $V_2 = 3,30\%$.

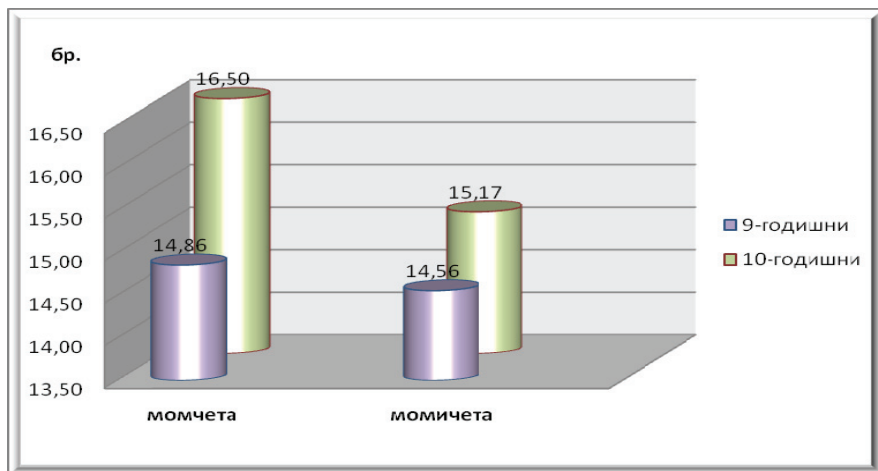


фиг. 2 Средни стойности на резултатите от изследването на техническите похвати, на 9-10 годишни ученици, „Форхенд и бекхенд воле на мини корт“, (бр. успешни 20 опита в цел)

Както е видно от получените резултати и момчета и момичета от двете възрастови групи, постигат значително голям брой попадения в целта при изпълнение на волета от форхенд и от бекхенд. Това ни дава основание да считаме, че през учебната година, благодарение на приложената методика за овладяване на този технически елемент от играта, в края на периода обучаваните са придобили умения и навици за изпълнение на волета. Постигнатите средно 14 - 16 броя успешни опита доказват постоянството при изпълнението им.

3. Констатираните резултати от изследването на постоянството на сервиса, отчетени с помощта на теста „Сервис на мини корт“, (бр. успешни 20 опита в цел) са представени в табличен вид на таблица 21 и са изобразени графично на фигура 3.

Видно е, че момчетата от трети клас изпълняват средно $x_1 = 14,86$ успешни сервиса, $V_1 = 14,24$ %. Постиженията на момчетата на същата възраст са аналогични – $x_1 = 14,56$ успешни начални удара, $V_1 = 4,99$ %.



фиг. 3 Средни стойности на резултатите от изследването на техническите похвати на 9-10 годишни ученици, „Сервис на мини корт“, (бр. успешни 20 опита в цел)

Както и при останалите показатели, така и при изпълнението на сервис 10-годишните ученици имат по-добри постижения. При момчетата средният резултат е $x_2 = 16,5$ успешни опита, $V_2 = 5,61$ %, а при момчетата, както следва: $x_2 = 15,17$ успешни опита, $V_2 = 4,96$ %.

От представените данни става ясно, че учениците от експерименталната група са овладели основната техника за изпълнение на сервис. В края на учебната година техният процент на успеваемост е доста голям. Високите резултати можем да отдадем на приложената експериментална методика за начално обучение по тенис, в която наред с прилагането на комплексите от общо и специално-подготвителните упражнения, с успех използвахме разнообразни иновационни подходи, и методи за обучение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Алгоритъмът за начално обучение по тенис е помогнал за усвояването на основните технико-тактически елементи и похвати на играта. В края на учебната година обучаваните свободно сервират, разиграват и отбелязват точки. Потвърждение за това са по-горе изложените резултати.

Добрите постижения се дължат на: приложения индивидуален и диференциран подход в обучението; осъществения ефективен стил на комуникация (директен и кооперативен); предоставяне на подходящи условия за изпълнение на планираните двигателни задачи за овладяване на практически двигателни умения и навици, свързани с начините и техниката да се „удари“ топката; постигне на бърза обратна информация за степен на овладяване на двигателните умения и навици,

разнообразяване на всяко занимание и засилване интереса и мотивацията на учениците за активно участие.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Болетиери, Н. Тенис академия. Софтпрес, С., 2001.
- [2] Илиева И. Особенности на мотивацията за обучението по баскетбол и възможности за формирането ѝ при 9-11-годишни ученици, Научни трудове 2007, РУ "А. Кънчев", Русе, с. 50-54, ISSN 1311-3321.
- [3] Пенчев, А. Тенис. Някои частно-научни проблеми на съвременния тенис. Форхенд, С., 1998.
- [4] ITF. Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation, 1998.
- [5] ITF. Competition Formats Manual, International Tennis Federation, 1999.
- [6] ITF. Coaching beginner and intermediate tennis players. A manual of the ITF Coaching programme, 2005.

За контакти:

Иван Нейков, докторант катедра Физическо възпитание и спорт,
РУ "Ангел Кънчев" e-mail: neikov_1984@abv.bg

Докладът е рецензиран



РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „АНГЕЛ КЪНЧЕВ“
UNIVERSITY OF RUSE „ANGEL KANCHEV“

ДИПЛОМА

*Програмният комитет на
Научната конференция RU&SU'11
награждава с КРИСТАЛЕН ПРИЗ*

“THE BEST PAPER”

Иван Димитров Нейков

автор на доклада

**“Алгоритми и подходи за овладяване на основните
технически похвати в тениса”**

DIPLOMA

*The Programme Committee of
the Scientific Conference RU&SU'11*

Awards the Crystal Prize

"THE BEST PAPER"

Ivan Dinitrov Neikov

author of the paper

**“Algorithms and approaches to control the
fundamental techniques in tennis”**

**РЕКТОР
RECTOR**

*Проф. д.т.н. Христо Белоев
Prof. DSc Hristo Beloev*

29.10.2011