Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/, 1(1), Art.5, pp.19-21, 2016
ISSN:2534-8620

CHARACTERISTICS OF THE TENNIS TRAINING METHODOLOGY FOR STUDENTS

Dimitar Tomov
South-West University Neofit Rilski, Blagoevgrad, BULGARIA
Department of Sport

Received on June 28, 2016. Accepted on June 30, 2016. Published on July 10, 2016.

Abstract:
The students' physical education and sports training practice are orientated towards the improvement of their morphological development and the overcoming of the mental tiredness as well as the mastering of motor skills.
This paper presents the tennis training methodology used with students at South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad. The special subject is the training methods which have been used in our teaching practice as tennis instructors.

Keywords: tennis, students, methodology

Основна цел на системата за физическо възпитание и спорт у нас е „подобряването на здравето, физическото развитие и дееспособността на нацията чрез създаване на необходимите условия за системни занимания с физически упражнения и спорт на всеки член от обществото".[1]

Обучението по физическо възпитание и спорт на студентите е насочено към подпомагане на морфологичното развитие на обучаваните, усвояване, възстановяне от умствената умора, даване на знания за спорта, усвояване на двигателни умения и развиване на двигателни способности

На студентите от ЮЗУ „Неофит Рилски"се дава свобода в избора на спортна дейност, което е предпоставка за пълноценно емоционално разтоварване от психическата умора и активно участие в часовете по спорт

Тенисът на корт е спорт за всички възрасти, за цял живот. Той е спортът заемащ едно от първите места не само на състезаващите се в него и но по броя на практикуващите го. Характерът на тази игра позволя да се практикува от най-ранна детска възраст до 80 години, от мъже и жени. За разлика от другите спортове, в които любителите трябва да приключат активни занимания към 35-40 годишна възраст, тенисът позволява усвояването на техническите умения да започне и по-късно – след 18 години. Това е едно от условията, което го прави привлекателен и предпочитан от студентите, както и възможността да се обучават безплатно. В този спорт се използва дозирано натоварване, с избор на равностойни партньори в игра по двойки и противници за да не се стига до преумора.[2]

При игра от тенисиста се изсква:

- Разгръщане на физическите и функционалните възможнисти;
- Пълна концентрация на вниманието;
- Вземане на правилни решения;
- Бързина на реакцията, скорост на придвижването;
- Сила и точност на удара.
- Устойчивост и воля за победа

В едно занимание седмично от 90 минути и 30 учебни часа за семестъра е трудно да се постигне голяма успеваемост и тренировъчен ефект в обучението по тенис.

Целта на обучението на студентите е в рамките на определените по програма време - 30 учебни часа да са запознаят с техниката на основните удари на тениса и да могат да реализират подаване помежду си в учебни мачове. Заложеният в учебната програма учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически похвати в тениса със средствата и методите за тяхното изучаване, правилознание, игрищата, уредите и пособията за практикуване на тенис спорта, както и за организация и провеждане на състезания по тенис**.**

Изучаването на техниката на тениса започва с имитационни упражнения /след демонстрация на двигателното действие/ - имитационни удари без топка, после следва удряне на фиксирани топки, спуснати от изучаващия, от друг играч топки, подаване с ръка или ракета отсреща, подаване от машина – за ихвърляне на топки и игра на стена.

Първоначално е небохидима една адаптация към топката, като за това се правят упражнения с топка и ракета, жонглиране за улавяне на топката и т.н.

Техниката на тениса включва движението на играча по корта и изпълнението на удара, за което е необходимо той да е придобил умения и навици.

В определените по програмата учебни часове е включено запознаването на студентите с техниката на изпълнение на основните удари:

- по отскочила топка – дланов и обратен удар;
- удари от въздуха – волета;
- удари над глава - начален удар и смач;

При обучението техниката на изпълнение на ударите от първата и третата група се използва разлененият /синтетичен/ метод на обучение, подкерепен от кинестезичния и словестните методи.

След демонстрация на изучавания удар от преподавателя, студентите изпълняват първоначално имитационни удари с корекция от обучавания. С помощта на кинестезичния метод начинаещите тенисисти ще усетят движението – правилно изнасяне ракетата назад /подготвителна фаза/, подхода към топката, фазата на удара и завършващия мах. След няколкократно изпълнение на имитационни удари, преподавателят подхърля топката и обучаваният трябва да изпълни удара след отскока на топката /от дясно или от ляво /форхенд и бекхенд/. Индивидуалният подход се използва в обучението по тенис предвид харктеристиката на играта. Това е една от трудностите в часовете по физическо възпитание и спорт на студентите. За разлика от спортните игри, аеробика, танци и туризъм преподавателят по тенис трябва да работи с всеки от студентите поотделно докато те придобият основни технически умения. След усвояването на основните удари по отскочила топка – дланов и обратен и многократно упражняване срещу тренировъчна стена студентите ще успеят да реализират подаване по между си на корта.

Цел на обучението по тенис не е студентите станат перфектни състезатели, а усвоявайки основните технически елементи на играта да придобият представа от тениса, да се натоварят физически и разтоварят емоционално; да могат да задържат топката прехвърляйки я над мрежатата и използват правилата за реализиране на тенис – мачове помежу си.

Индивиуалното обучение в уроците по тенис е най-ефективно за начално разучаване техниката на ударите. В учебните часове е по-трудно неговото реализиране, тъй като за времетрането на урока преподавателят трябва да обучава едновременно цялата група студенти. Разбира се той акцентира поотделно на всеки студент за допусканите грешки при техническото усвояване на основните удари. Груповата организация на обучение е предпоставка за реализиране на ефективност на учебния

процес. Ник Болетиери също изтъква преимуществата му. „Груповите занимания имат много предимства. Учениците се учат от другите и взаимно си помагат за достигане на по-високо ниво чрез мотивация и конкуренция" [3]

В доклада няма да се спираме на подробно описание на учебната програма по тенис в Висшето училище. Ще представим нашата концепция върху методиката на обучението по тенис на студентите вследствие на дългогодишния ни опит като преподаватели по тенис. Предимство и важно условие за ефективността на обучението е материалната база – наличието на асфалтови и землени кортове, тренировъчна стена, зала.

Използването на тренировъчна стена е предимство в обучението по тенис на студенти. Фронталният метод на организация и едновременното изпълнение, както и последователното поедично изпълнение на всеки обучаван дава възможност на спортния педагог да коригира грешките при изпълнение на основните удари по осткочила топка – дланов и обратен.

За мотивиране на студентите и поощряване старанието им при усвояване на техническите умения на играта през учебната година трябва да се организират и провеждат студентски турнири по тенис – един през зимния семестър – месеците IX и X и един през летния семестър – IV и V. Като участниците в турнирите ще бъдат разпределени в отделните схеми, съобразното нивото на владеене техниката на тениса. По този начин дори и студентите, които са начинаещи в обучението ще могат да премерят сили с колегите и това ще ги насърчи за по-активни и системни занимания.

За да се мотивира активното участие на студентите в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт трябва да има ясни критерии за оценяване дейноссттта им по време на часовете. На всеки преподавател, който преподава вид спорт е дадена свободата да определи свои критери за оценка на техническите умения на студентите. Ние в случая оценяваме правилното техническо изпълнение на основните удари: дланов и обратен по отскочила топка, ударите от въздуха и ударите над глава – начален удар. При по-напредналите има и оценка за прецизност на техническото изпълнение – точност и дълбочина на удара. От решаващо значение е активно участието на студентите в часовете по физическо възпитание и спорт, като и участието им във вътрешни състезания по тенис.

В заключение можем да кажем, че тенисът като атрактивна и модерна игра е предпочитан от студентите. Методиката на обучение по тенис предоставя богат избор за обогатяване на учебния процес. В основата за успех при преподаването е необходимата висока квалификация на преподавателите и добрата материална база на Висшето училище.

References:

1. **Kostov, K**. (2007) Sport, izbor, realizacia. V.Tarnovo
2. **Velchev, L**. (1997) Haide da igraem tenis. Sofia, Nauka i obrazovanie
3. **Boletieri, N**. (2007) Tenis Akademiya Nik Boletieri. SP SOFPRES