Методика за преподаване на тенис на ученици от първи гимназиален етап на средното образование

Methodology for teaching tennis to students from the first high school stage of secondary education

Yordan Tsvetanov
South-West University "Neofit Rilski". Blagoevgrad. BULGARIA.
Faculty of pedagogy. Department of theory and methodology of physical education.

Received on 20 January, 2025.
Accepted on 10 February, 2025.
Published on 20 March, 2025.

Abstract:
Tennis is one of the most popular sports in Bulgaria and the world. By including it in the curriculum in the classes of physical education and sports, it helps to solve one of the main tasks: health and educational. Teaching tennis in the first stage of secondary education (VIII - X grade) requires students to have a certain amount of knowledge and the appropriate level of development of sports - technical and tactical skills, to also have a well-developed motor culture.

Keywords: methodology, knowledge, educational process, students, tennis, regulatory documents.

Постановка на проблема

На 17 май 1894 г. в София пристигат първите учители по физическо възпитание от Швейцария. Тяхната мисия е да положат основите на спорта в страната ни след Освобождението.

Най-известни са Шарл Шампо (първият участник за България на Летни Олимпийски игри 1896 г. в Атина) и Луи Айер. За първи път в България швейцарците внасят футболни топки и различни уреди за гимнастика. Те основават и емблематичната гимнастическа организация "Юнак".

По този начин е дадено началото на организираното обучение по физическо възпитание и спорт в България. Първите спортове изучавани в часовете по физическо възпитание и спорт са били гимнастика, футбол, бойно-приложни изкуства.

Тенисът е един от най-популярните спортове в България и по света. Той се играе от деца на възраст 4-5 годишна възраст до хора на 65-75, а дори и по възрастни. Не случайно се казва, че тенисът е спорт на всички възрасти.

В българското училище тениса започва да се практикува официално през последните няколко години с въвеждането на новите учебни програми по физическо възпитание и спорт.

За първи път съгласно учебната програма по физическо възпитание и спорт за VIII, IX и X клас (общообразователна подготовка), валидна от учебната 2017/2018 година обучение по физическо възпитание и спорт (Наредба № 5 от 30.11.2015г. за общообразователната подготовка) е регламентирано преподаването на тенис в часовете по физическо възпитание и спорт, като избираема област на учебно съдържание – ракетни спортове (тенис).

Обект, предмет, цел и задачи на изследването

Обект на настоящето изследване е процесът на обучение по физическо възпитание и спорт, а като **предмет** се очертава преподаването на тенис, като избираема област на учебно съдържание – ракетни спортове (тенис).

Основната **цел** на изследването е разработването на методика за преподаване на тенис на ученици от първи гимназиален етап на средното образование.

Задачите, които си поставихме за постигане на така поставената цел, са:

1. Контент-анализ на документите от образователния курикулум по физическо възпитание и спорт в първи гимназиален етап на средната образователна степен.
2. Разработване и апробиране на методика за преподаване по тенис.
3. Анализиране и обобщаване на получените резултати.

От направения контент-анализ на документите от образователния курикулум по физическо възпитание и спорт в първи гимназиален етап на средната образователна степен, става ясно, че Съгласно тази Наредба, избор за преподаване на тенис се осъществява от ръководството на училището и учителя по физическо възпитание и спорт, съобразно неговата квалификация, интересите на учениците, традициите и условията на материалната база на училището. Обучението по тенис е насочено към овладяването на знания, умения, навици и развитие на двигателни способности. Според препоръчителното разпределение на задължителните учебни часове за учебната година за изучаване на избираемата област на учебно съдържание са отделени 25 % от общия брой часове (72), което прави около 18 часа годишно за тенис.

С реализирането на учебната програма по физическо възпитание и спорт в първи етап на средната образователна степен, очакваните резултати от обучението в края на VIII клас за овладени знания и двигателни умения по тенис са да изпълнява удари по отскочила топка и начален удар и прилага индивидуален стил на техника на изучаваните елементи срещу противник.

В края на IX клас, в сила от учебната 2018/2019 година очакваните резултати са да изпълнява рационално техниката на къса топка, деми воле, стоп воле и изпълнение на сервис в цел, както и да прилага индивидуален технико-тактически стил.

В края на X клас, в сила от учебната 2019/2020 година очакваните резултати са да изпълнява техниката на дланов и обратен удари по отскочила топка и техните разновидности.

Преподаването на тенис в училище определено е сериозно предизвикателство най-вече за учителя. Трудностите се изразяват най-вече в липсата на подходяща материална база, което включва игрище – тенис кортове, ракети и топки. Различното ниво на знания и умения по тенис на учениците допълнително би затруднило преподаването на тенис в часовете по физическо възпитание е спорт, но в някой случаи, учителя може да използва тази разлика между учениците, като ги раздели на групи и по–напредналите са негови помощници. Продължителността на учебните часове в училище е 45 мин., като в някои случаи(повечето) тя е 40 мин. При изготвяне на седмичното разписание ръководството по молба на учителя по ФВС има възможност да направи блок-часове (два часа един след друг), чиято продължителност в този случай ще бъде 90(80) мин., което ще бъде напълно достатъчно за провеждането на занимания по тенис. Друго удобство, което ще бъде от полза на учителя и учениците по време на преподаването ще бъде наличието на тренировъчна стена или подобна такава с подходяща повърхност с достатъчно височина и ширина, за да не

позволява да бъде лесно прехвърлена и ширина, за да могат повече ученици да играят на нея по едно и също време без да си пречат.

При разработване на тематичното поурочно разпределение на уроците ще е необходимо да се има предвид материалната база на училището. За по-голяма плътност на урока трябва ако е възможно да се закупят помощни мрежи, повече тенис ракети, топки, кош за топки (по възможност за поне 100 топки) уреди и пособия за изпълнения на имитационни удари. При възможност да се разчертае тенис корт(поне два корта). При наличие на подходяща стена тя да се пригоди за изпълнение на тенис упражнения.

Техническо описание на ударите и основните положения в тениса

1. Позиция за готовност – ученикът е обърнат с лице към мрежата. Краката са раздалечени на разстояние колкото е ширината на раменете. Глезенни, коленни и тазобедрени стави са леко свити. Тежестта е основно върху предната част на ходилото. Ръцете са изнесени напред държейки ракетата с хват за дланов удар, а неиграещата ръка държи с леко разперени пръсти ракетата за шийката. Ракетата е наклонена леко встрани. Погледа на ученика е напред.
2. Удари по отскочила топка:

1.1 Дланов удар (форхенд) –

- Образуване на хват за дланов удар - ученикът слага играещата ръка с разперена длан върху кордажа на ракетата след, което я плъзга надолу към хвата докато дланта не стигне до края на хвата на ракетата.
- Отваряне на ракетата за дланов удар - ученикът след като вижда, че топката отива към страната на длановият удар завърта тялото на 90 градуса. Изправя ръцете на нивото на раменете, успоредни една спрямо друга, както и на мрежата. Удрящата ръка държи ракетата с хват за дланов удар, като ракетата е перпендикулярна на земята, главата на ракетата сочи нагоре към небето. Пръстите и дланта на неудрящата ръка са разтворени.
- Същинска част на дланoвият удар - в тази позиция ученикът се придвижва към топката. Пласира се удобно като прави последна крачка към топката с противоположният на играещата ръка крак, което поставя и началото на замаха. С кръгово движение в китката ученикът изпълнява замах, като главата на ракетата описвайки окръжност тръгва първо назад и надолу и след достигане на най-долната точка тръгва отдолу, напред и нагоре, като нанася удар по топката отдолу, напред и нагоре. През цялото време неиграещата ръка са движи успоредно на играещата, като лактите трябва да са изправени, а китките трябва да бъдат максимално отпуснати;
- Завършваща част на дланов удар - след нанасяне на удар по топката главата на ракетата продължава да се движи напред след топката, като след удара ученикът посочва с ракетата като с показалка към топката. Неиграещата ръка след нанасяне на удара хваща ракетата за горната част на хвата и продължава движението завършвайки своето движение зад гърба, като леко го докосва с крайната част на главата.

1.2 Обратен удар(бекхенд) –

- Образуване на хват за обратен удар с две ръце - ученикът слага неиграещата ръка с разперена длан върху кордажа на ракетата след, което я плъзга надолу към хвата докато дланта не стигне до средата на хвата на ракетата. След това слага играещата

ръка в долната част на хвата. Долната част на дланта на наиграещата ръка влиза в ъгъла на играещата образуван от палеца и показалеца. По този начин двете ръце се сливат и държат ракетата като една.

- Отваряне на ракетата за обратен удар - ученикът след като вижда, че топката отива към страната на обратния удар завърта тялото на 90 градуса в тази посока. Изправя ръцете на нивото на раменете, успоредни една спрямо друга, както и на мрежата. Ръцете държат ракетата така, че тя е перпендикулярна на земята, а главата й сочи нагоре към небето.
- Същинска част на обратния удар - в тази позиция ученикът се придвижва към топката. Пласира се удобно като прави последна крачка към топката с равноположният на играещата ръка крак, което поставя и началото на замаха. С кръгово камшично движение в китките ученикът изпълнява замах, като главата на ракетата описвайки кръг тръгва първо назад и надолу и след достигане на най-долната точка тръгва отдолу, напред и нагоре, като нанася удар по топката отдолу, напред и нагоре. Лактите на двете ръце трябва да са изправени по време на замаха, а китките трябва да бъдат максимално отпуснати;
- Завършваща част на обратен удар - след нанасяне на удар по топката ракетата продължава да се движи напред след топката, като след удара ученикът посочва с ракетата като с показалка към топката доколкото позволява гъвкавостта на киткените стави. Движението на ракетата завършва си зад гърба, като леко го докосва с крайната част на главата. След това ученикът по най-бързия начин застава в позиция за готовност;

3. Удари от въздуха (волета):

3.1 Дланово воле –

- Образуване на хват – ученикът хваща ракетата за хвата представяйки си, че държи чук или брадва(все едно ще нанася удари с периферията на главата на ракетата).
- Отваряне на ракетата – от изходно положение след, като види, че топката идва от дясната страна, ученикът обръща тялото си надясно до профил спрямо мрежата. Ръцете са изправени в лакътните стави успоредни една на друга и на мрежата. Главата на ракетата е насочена нагоре,а аплоскостта на кордажа е успоредна на мрежата и перпендикулярна на земята.
- Същинска част на дланового воле – Следейки през цялото време с поглед топката, ученикът се отблъсква с десния крак напред към топката. Нанасянето на удара става с прехвърляне на тежестта от десния към левия крак, едновременно с придвижване на тялото напред, удара по топката се нанася с леко подсичащо движение отгоре нпред и надолу. В момента на съприкосновението на кордажа на ракетата с топката ученикът стъпва с левия крак към мрежата. След удара ученикът по най-бързия начин застава в позиция за готовност.

3.2 Обратно воле –

- Образуване на хват - ученикът хваща ракетата за хвата представяйки си, че държи чук или брадва(все едно ще нанася удари с периферията на главата на ракетата).
- Отваряне на ракетата – от изходно положение след, като види, че топката идва от лявата страна, ученикът обръща тялото си лявата до профил спрямо мрежата. Ръцете са изправени в лакътните стави успоредни една на друга и на мрежата. Главата на ракетата е насочена нагоре,а аплоскостта на кордажа е успоредна на мрежата и перпендикулярна на земята.

- Същинска част на обратното воле - следейки през цялото време с поглед топката, ученикът се отблъсква с левия крак напред към топката. Нанасянето на удара става с прехвърляне на тежестта от левия към десния крак, едновременно с придвижване на тялото напред, удара по топката се нанася с леко подсичащо движение отгоре нпред и надолу. В момента на съприкосновението на кордажа на ракетата с топката ученикът стъпва с десния крак към мрежата. След удара ученикът по най-бързия начин застава в позиция за готовност.

4. Удари над глава:

4.1 Смач –

- Образуване на хвата – използва се хват за воле.
- Изнасяне на ракетата – след, като ученикът прецени,че ще отиграва смач от позиция за готовност по най-бързият начин изнася ракетата зад гърба, с движение нагоре и назад. Главата на ракетата минава покрай дясното ухо над рамото и веднага след товасе спуска надолу зад гърба докато главата на ракетата посочи към земята. По време на изнасяне на ракетата китката се сгъва поради, което плоскостта на главата на ракетата е успоредна на гърба на ученика, а лявата ръка сочи топката.
- Същинска част на смача – ученикът с къси и бързи крачки се пласира за топката така, че удара да стане пред тялото на височината на центъра на главата на ракетата, при направен замах. Ученикът прави последната крачка с левия крак, пренася тежестта върху него, прибира лявата ръка към корема, разгъвайки последователно лакътна и киткена стави и с прониращо двиежние в киткената става нанася удар по топката отгоре, напред и надолу.

4.2 Начален удар (сервиз) –

- Изходно положение – ученикът е застанал зад основната линия. Тялото е в профил с лявото рамо към мрежата, като правата образувана от двете рамена дава посоката на удара. Краката са разделечени на ширината на раменете, като стъпалата образуват цифрата „1“, а правата образувана от пръстите на левия крак е точно зад основната линия(без да я настъпва). Лявата ръка държи топката докосвайки центъра на кордажа на ракетата, а дясната ракетата, като главата е на нивото на раменете, прицелвайки се към съответното сервис поле. Тежестт на тялото е дърху левия крак.
- Образуване на хвата – сервиса, както и ударите от въздуха се изпълнява с континентален хват.
- Подхвърляне на топката – топката се подхвърля с лявата ръка. Тя се държи леко с крайните фаланги на пръстите, като дланта сочи нагоре. Дланта започва своето движение от нивото на лявото коляно и през цялото време се движи вертикално отдолу нагоре, като пуска топката в най-горната точка. Лявата ръка по време на подхвърляне на топката е изправена в лакътя и сочи по посока на сервиса. Проекцията на подхвърлената топка е една стъпка навътре в корта пред основната линия точно пред пръстите на левия крак. Топката се подхвърля на височина, колкото е височината на замахнал с ракета за удар ученик в най-горната част.
- Изнасяне на ракетата – ракетата може да се изнесе зад гърба отдолу и отгоре. Най-често срещаният вариант е отдолу. За целта от изходно то положение едновременно с хвърляне на топката с лявата ръка, дясната изнася ракетата назад, надолу и след това нагоре и сгъвайки китката и лакътя ракетата е зад гърба с глава

сочейки към земята надолу, и плоскост на корадажа успоредна на гърба на ученика. Тежестта на тялото се премества от левия към десния крак по време на изнасянето на ракетата и когато ракетта е зад гърба, а топката подхвърлена, десния крак се прибира до левия и тежестта на тялото е разпределена върху двата крака по равно. Тялото, тазобедрените, коленните и глезенни стави са огънати, като лък назад.

- Същинска част на сервиса – изнасянето на ракетата и подхвърлянето на топката за изпълнение на сревиса трябва да стане едновременно. След това става последователно разгъване на глезенни, коленни, тазобедрени стави и тялото, последвано от разгъване на лакътна и киткени стави с пронирщо движение в киткената става. Ракетата нанася удар по топката отгоре, напред и надолу в най-високата точка в която може да бъде осъществен. След удара главата на ракетата проследява топката и завършва под лявата мишница на ученика. Лявата ръка е след начало на замаха с ракетата се дърпа рязко надолу до положение свободно до тялото. След изпълнение на сервиса, ученикът по най бързия начин заема позиция за готовност зад основната линия.

Съгласно чл. 20 – 21 от Наредбата за приобщаващото образование в приета с ПМС 232 от 20.10.2017г. до пети Октомври на всяка учебна година могат да се организират занимания по интереси, които също така включват и занимания по вид спорт (тенис). Те трябва да бъдат провеждани от учител по физическо възпитание и спорт назначен в съответното училище или от външен преподавател, който е в трудово правни взаимоотношения с юридическо лице с предмет на дейност обучение по тенис и отговаря на изискванията на чл. 21 от Наредбата за приобщаващото образование. Изборът на тези занимания се формира от желанието на родители на ученика, желанието на ученика със съгласието на родител.

Знанията и уменията са изходен момент от подготовката на ученика и те до голяма степен предопределят съдържанието и качеството на придобиваните умения.

В обучението по тенис знанията спомагат на ученика да разбере какво е това дланов удар, обратен удар, удари от въздуха, удари над глава, начален удар, прехвърлящ удар, както и кога трябва да се изпълни определено спортно-техническо двигателно действие и най-важното да знае кои са техните основни фази.

Заключение

Разработената методика за обучение по тенис на учениците от първия етап на гимназиалната степен е в съответствие с изискванията за приемственост при получаване на знания, умения и компетенции и усъвършенстване на двигателни качества. След анализ на резултатите от проведеното изследване установихме, че най-голяма трудност за учениците представлява изпълнението на начален удар и по-точно при прецизното подхвърляне на топката, нанасянето на удара по топката в най-високата точка, която може да замахне ученика, а също така и цялата координация на движенията на двете ръце, краката и торса. При ударите по отскочила топка очаквано най-трудно за учениците е точното пласиране за удар по токата. Оказа се, че изпълнението на ударите от въздуха е по-лесно усвоим, като трудностите при изпълнението им се изразяват в по-скоро в недостатъчната специфична сила на мускулулатурата на горните крайници, която се изисква и оттам по-трудното изпълнение на удар с центъра на главата на ракетата. Тази методика ще бъде в помощ на преподавателите по физическо възпитание и спорт, които имат желанието и

подкрепата на ръководството на училището да преподават един от най-популярните и все по-обичан и предпочитан от учениците спортове.

References:

1. Naredba № 5 ot 30.11.2015 god. za obshtoobrazovatelnata podgotovka.
2. Mitev, L., (2017). Sborni ot uchebni materiali. Istoria na telesnata kultura, NSA „Vasil Levski". Sofia.
3. Naredba za priobshtavashtoto obrazovanie prieta s PMS №232 ot 20.10.2017 god.

Corresponding author:
Yordan Tsvetanov, e-mail: ycvetanov@abv.bg
http://journal.pesk.eu/content/vol8/iss1-art3.pdf