

# Модульное обучение игре в теннис

## Модульное обучение игре в теннис и совершенствование мастерства теннисистов

*В. А. Голенко Российский государственный университет, физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия*

Сегодня современная система **спортивной подготовки** переживает серьезные трудности, прежде всего методического и нравственно-этического характера. Она определяется тем, что в течение последних трех-четырех десятилетий произошли радикальные изменения в методике тренировки элитных спортсменов. В условиях все возрастающей конкуренции на **спортивном Олимпе** на первый план вышли все увеличивающиеся объемы и интенсивность тренирующих нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека.

Для упорядочения распределения средств **тренирующих воздействий**, согласующихся с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития двигательного потенциала человека, применяется модульная технология тренировки, предполагающая использование однородных пулов тренирующих воздействий как условия минимизации педагогических ошибок, повышения качества средств тренировки на основе упорядочения информации о состоянии спортсмена непосредственно в процессе тренировки.

Разработка мультимедиа-продуктов является, пожалуй, наиболее важной не только для оснащения учебного процесса, но и для преодоления психологического барьера, инерции преподавателей, **тренеров и студентов**, их недоверчивого отношения к электронным **средствам обучения**.



Рис. 1. Корневая диаграмма функциональной модели модульного обучения и совершенствования игры в теннис

Одной из важных особенностей методологии, направленной на внедрение компьютерных технологий, способных оказать содействие в увеличении производительности труда, является необходимость создания своеобразной системы, контролирующей выполнение плановых заданий тренера и финансовых вложений в тренировочный и соревновательный процессы. Построение модели начинается с представления всей системы в виде основного блока и дуг, изображающих интерфейсы с функциями вне системы (рис. 1).

Основная задача спортивной организации - обучение и совершенствование юных спортсменов игре в теннис, чтобы в дальнейшем они могли показать высокий спортивный результат. Для решения этой задачи создается коллектив, способный организовать учебно-тренировочную работу и соревновательный процесс. В этот коллектив входят тренеры, научные работники, спортивные функционеры в лице спортивной федерации или спортивных комитетов. Спортсмен, технические средства и материальное обеспечение, без которых не могут проводиться тренировочный и соревновательный процессы, составляют материально-технический блок, расположенный под основным.

И, наконец, прежде чем приступить к решению основной задачи, необходимо ознакомиться со спортсменом, а точнее, с его координационными способностями, физическими возможностями, интеллектом и психологическим портретом. Это третий спортивный блок, размещенный слева от основного.

Таким образом, в решении основной задачи участвуют три функциональных блока (блок-функции):

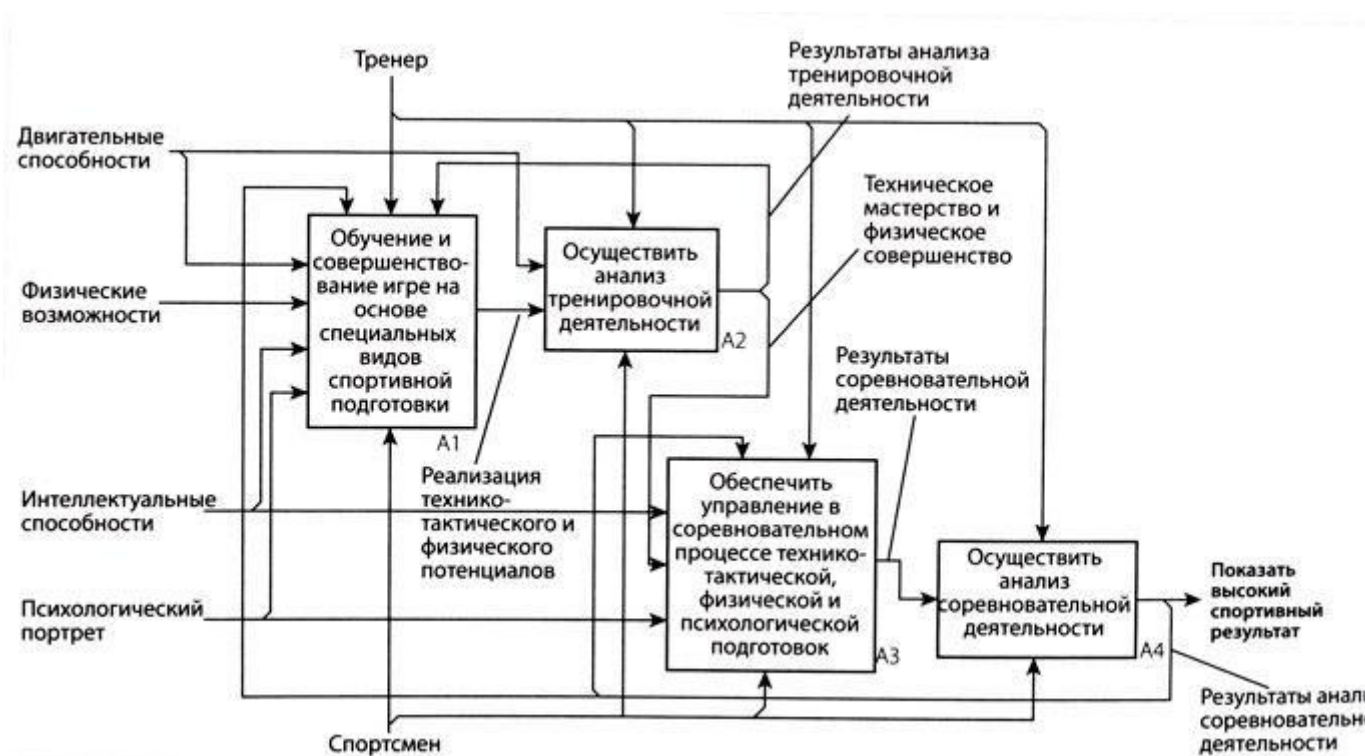


Рис. 2. Диаграмма взаимодействия основных задач, направленных на совершенствование мастерства теннисистов

- управленческий (**тренер**, наука, администрация);
- материально-технический (спортсмен, технические средства обучения и материальное обеспечение);
- спортивный (спортивный анамнез теннисиста). Характерной особенностью «работы модуля» является то, что любая блок-функция общей модели декомпозируется на ряд других. Конкретным примером этому служит превращение основного блока АО в следующий блок-функцию (рис. 2) с четырьмя взаимосвязанными задачами:
  - обучить игре специальными видами спортивной подготовленности (A1);
  - осуществить анализ тренировочной деятельности (A3);
  - обеспечить в соревновательном процессе управление технико-тактической, физической и психологической подготовками (A2);
  - осуществить анализ соревновательной деятельности (A4).



Рис. 3. Диаграмма функциональной модели совершенствования игры на основе специальных видов спортивной подготовки

Процесс обучения и совершенствования игры (A1) направлен на решение следующих задач (рис. 3):

- овладеть техникой игры (A11);
- воспитать специальные физические качества теннисиста (A12);
- уметь восстанавливать организм спортсмена после высоких нагрузок и стимулировать его работоспособность (A13);

Решением столь сложных задач тренер занимается при соблюдении основ адаптации к нагрузкам, восстановления и стимуляции работоспособности организма теннисиста.

Суть модульного обучения и совершенствования игры в теннис заключается в контроле каждой из трех функций начального блока. Причем под функцией A11 подразумевается не только само начальное обучение техническим приемам на уровне новичков, пришедших в спортивную секцию. Все задачи-функции, декомпозированные в ней, должны находиться под пристальным вниманием тренера и его ученика на протяжении всего долгого спортивного пути, поскольку основной набор технических действий остается вроде бы один и тот же, а спортсмену по мере продвижения вверх по классификационной лестнице придется вести игры в постоянно возрастающем темпе.

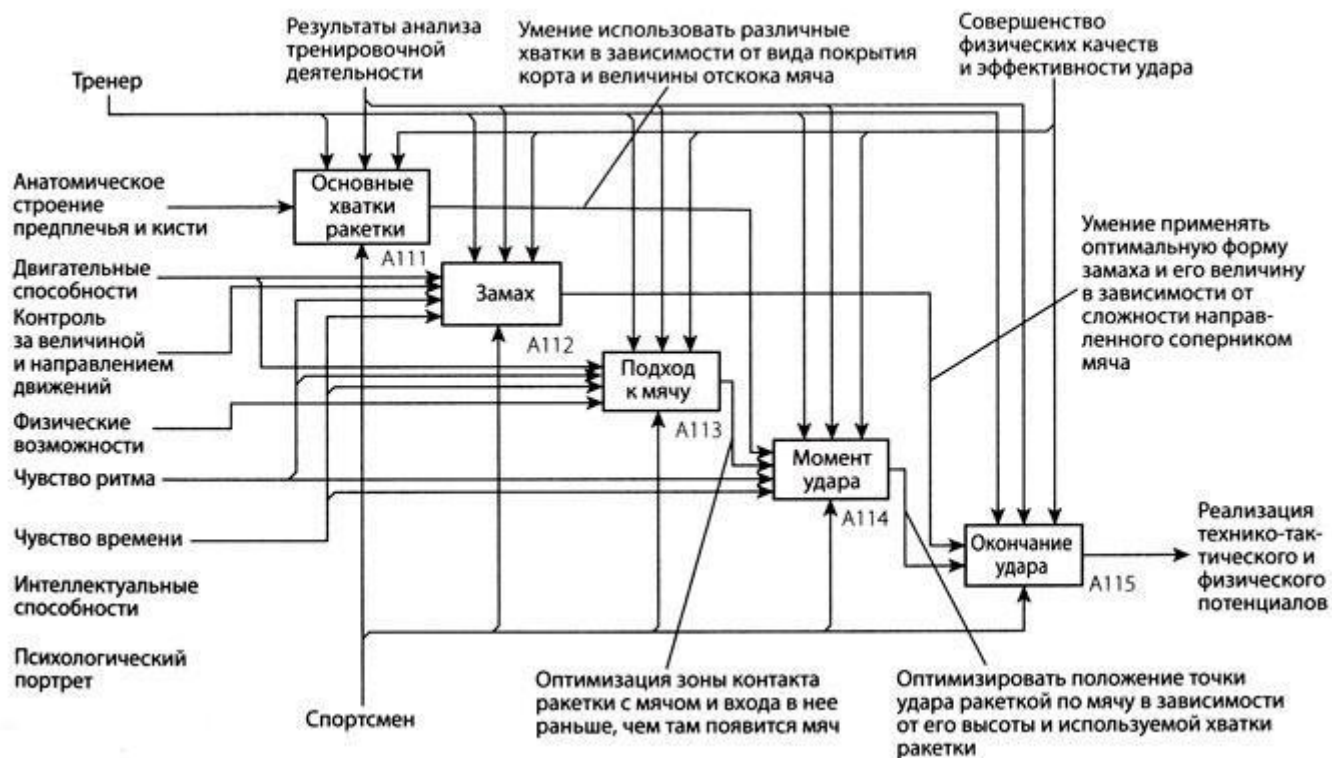


Рис. 4. Диаграмма функциональной модели обучения и совершенствования в технике игры в теннис

Приступая к решению функции «Овладение техникой игры, A11» (рис. 4), тренеру следует представлять, что она декомпозируется на несколько задач-функций, направленных на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки (A111);
- оптимальный по величине и форме замах (A112);
- качественный подход к мячу (A113);
- своевременный момент удара ракеткой по мячу (A114);
- контроль за выполнением окончания удара (A115).

Определив стратегию освоения и совершенствования технической подготовки, тренер и спортсмен приступают к обучению и совершенствованию основных технических действий. Обучение техническим приемам начинается с объяснений о назначении и применении хваток ракетки, то есть рассматриваются способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, над головой, подачи, а совершенствование - в применении их в игровых упражнениях, выполняемых в различном темпе. Декомпозиция функции A111 указывает на то, что в теннисном мире классифицируют четыре основные хватки (рис. 5):



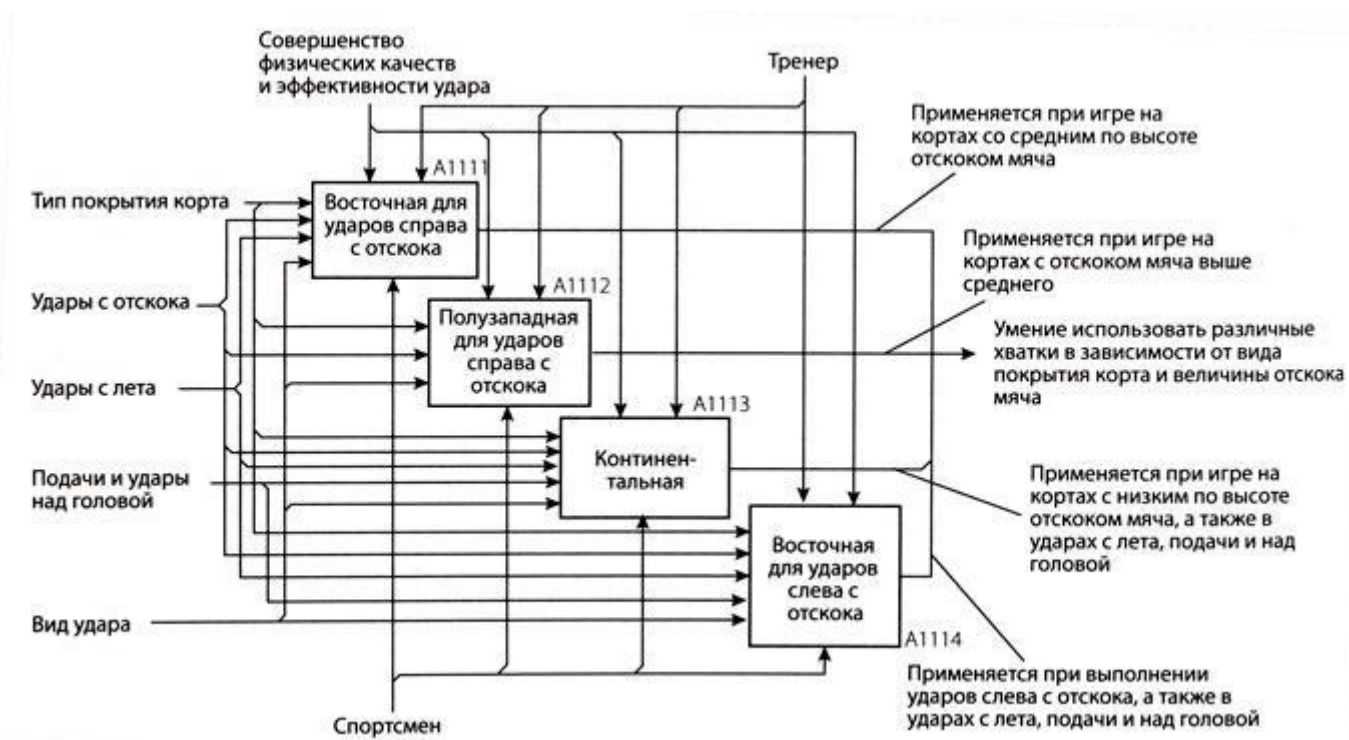


Рис. 5. Диаграмма функциональной модели применения основных хваток ракетки при обучении и совершенствовании в игре в теннис

- восточную - для удара справа с отскока (A111);
- полузападную — для ударов справа с отскока (A112);
- континентальную (A113);
- восточную - для ударов слева с отскока (A114).

Названия хваток весьма условны и, видимо, поэтому у ряда специалистов можно встретить разное толкование одной и той же хватки. Применение определенной хватки ракетки при выполнении ударов зависит от высоты отскока мяча от поверхности корта и технико-тактических действий теннисиста.



Рис. 6. Диаграмма функциональной модели обучения и совершенствования техники замаха в игре в теннис

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения и совершенствование замаха ракеткой (A112). Отмечается наличие нескольких видов замаха ракеткой и различную их величину. При обучении замаху тренер заранее определяет склонность теннисиста к манере ведения им будущих матчей, то есть предполагает возможность подопечного играть в атакующем, контратакующем или позиционном стиле. Таким образом, функция A112 декомпозируется на функции A1121 и A1122 (рис. 6):

- обучить выбору типа замаха в зависимости от игровых условий;
- научить использованию различной величины замаха.

Определив основной стратегически предполагаемый стиль ведения игры спортсменом в ближайшем будущем, а также возможные варианты ответных ударов на действия соперника, в обучении выбираются основные типы замаха ракеткой:

- петлеобразный: вверх - назад - вниз - вперед (A11211);
- прямой: назад - вперед (A11212);
- блокированный: в сторону - вперед (A11213);
- петлеобразный: вниз - назад - вверх - вперед (A11214).

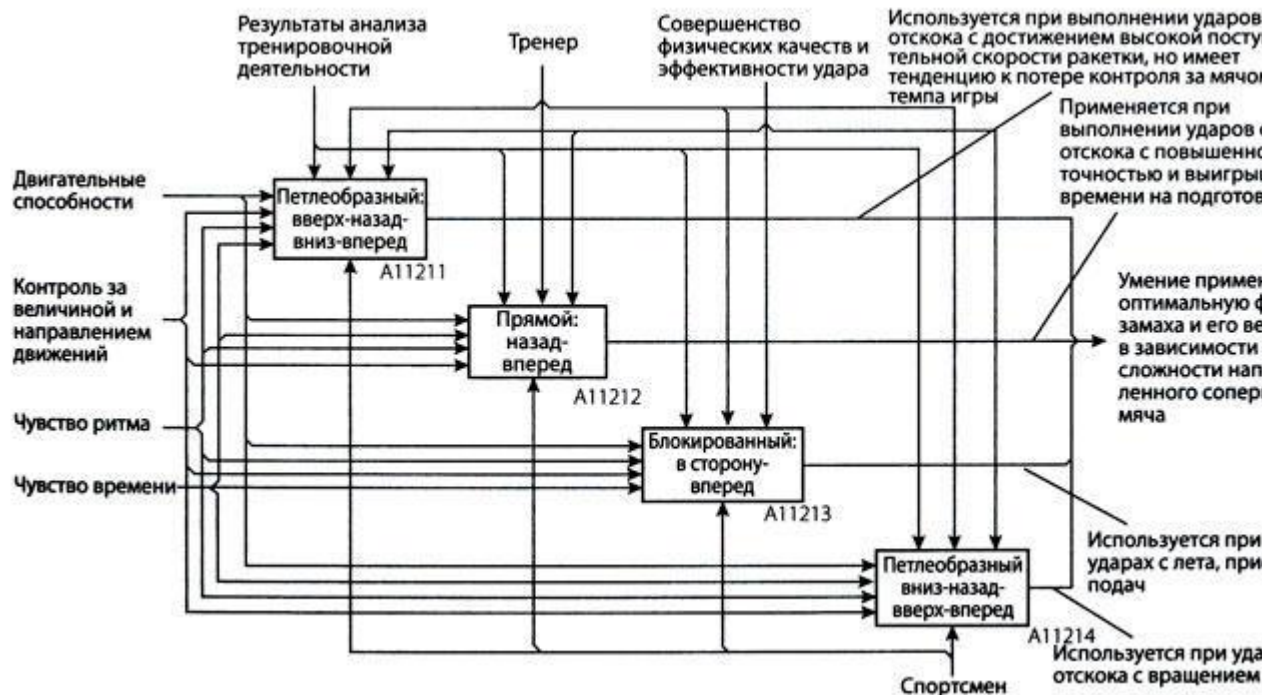


Рис. 7. Диаграмма функциональной модели совершенствования техники выполнения замаха

Освоение техники ударов ракеткой по мячу многие тренеры начинают с прямого замаха, а затем переходят к петлеобразным и блокированному. Каждый из четырех замахов выполняется в определенной игровой ситуации (рис. 7).

Так, при игре на задней линии используются петлеобразные замахи (A11211, A11214) и прямой (A11212), а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи - блокированный (A11213).





Рис. 8. Диаграмма функциональной модели совершенствования величины замаха в зависимости от игровых условий

Проблема построения замаха постоянно находится под вниманием специалистов. Наиболее интересной, на наш взгляд, явилась точка зрения, определившая принцип построения оптимального замаха (рис. 8). В данном случае используется концепция «пятисегментного замаха» (A11223), в осуществлении которого обращается внимание на величину отведения ракетки в замахах и ее проводки после удара. Эти характеристики зависят от места нахождения теннисиста на корте во время удара соперника (Ф11221) и сложности мяча, направленного им (A11222).

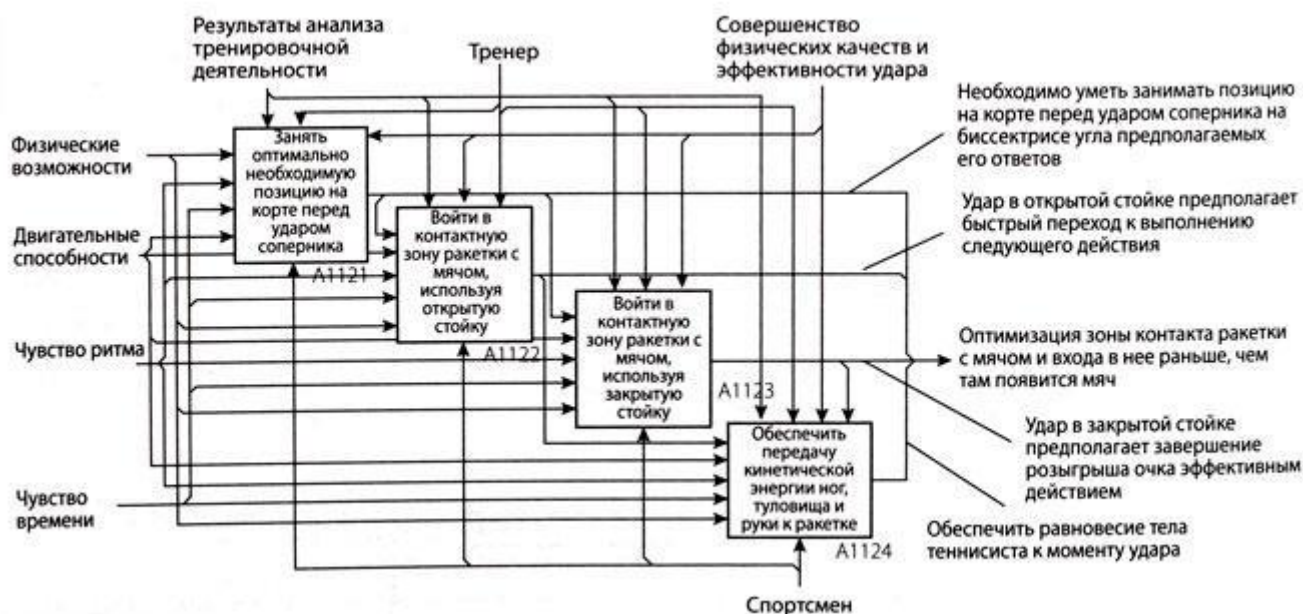


Рис. 9. Диаграмма функциональной модели обучения и совершенствования выбора оптимальной позиции теннисиста на корте при подходе к мячу

Следующим шагом в освоении выполнения качественных ударов является подход теннисиста к мячу (рис. 9). До удара соперника теннисисту необходимо занять оптимальную позицию на корте (A1131) и только затем следует направляться в предполагаемую контактную зону ракетки с мячом (A1132, A1133). Эта позиция, по мнению многих специалистов, располагается на биссектрисе угла, образованного крайними направлениями возможных ударов соперника. В то же время проведены исследования, результаты которых позволяют сделать вывод о том, что, выбирая позицию на биссектрисе, необходимо, чтобы она принадлежала общей области пересечения «живых» позиций угла ответа соперника.

В игре не всегда удастся осуществить идеальный подход к мячу, который во многом определяется скоростью и направлением полета мяча

соперника. Вот почему в практике лучших теннисистов мира встречаются несколько вариантов подхода к мячу перед выполнением удара:

- в открытой стойке (A1132);
- в закрытой стойке (A1133).

Построение технического действия - это видимый для специалиста результат. Выполняют техническое действие мышцы теннисиста, работа которых в количественном и качественном отношении скрыта от визуального наблюдения. Результаты исследований построения технических действий высококлассными теннисистами говорят о передаче импульса сил волнообразным характером, от одной группы мышц к другой, при котором усилия начинают мышцы ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки.

Использовать волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде нескольких мелких шагов и одного-двух крупных (A1134). Крупные шаги позволят «гасить» скорость передвижения по корту и служат своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

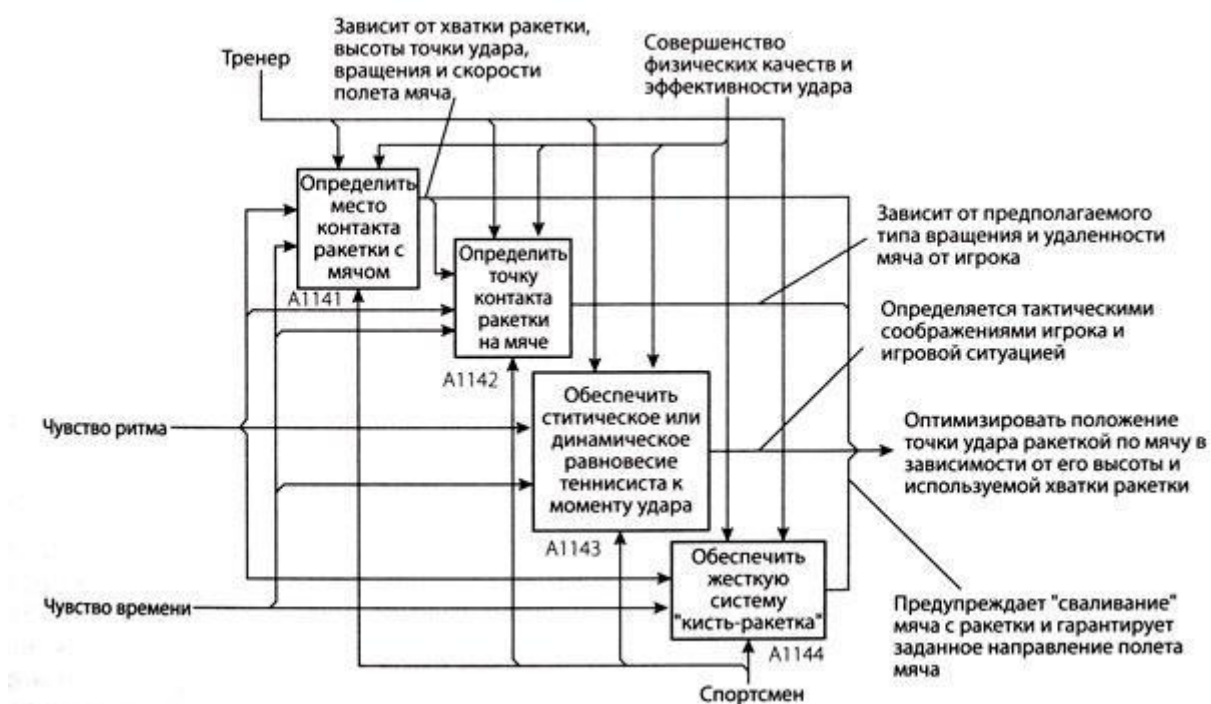


Рис. 10. Диаграмма функциональной модели обучения и совершенствования контакта системы «ракетка-мяч»

Разделяя мнение многих специалистов о том, что определить идеальную форму замаха бывает весьма трудно из-за индивидуальности теннисиста и не обязательного соответствия «общепринятым нормам», главное внимание при выполнении удара обращается на место встречи

ракетки с мячом (рис. 10). Это место во многом определяется скоростью полета, высотой отскока мяча от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста. Не менее важно уметь сохранять равновесие в момент удара (A1143). Ряд специалистов выделяют два типа равновесия: статическое и динамическое (A1143).

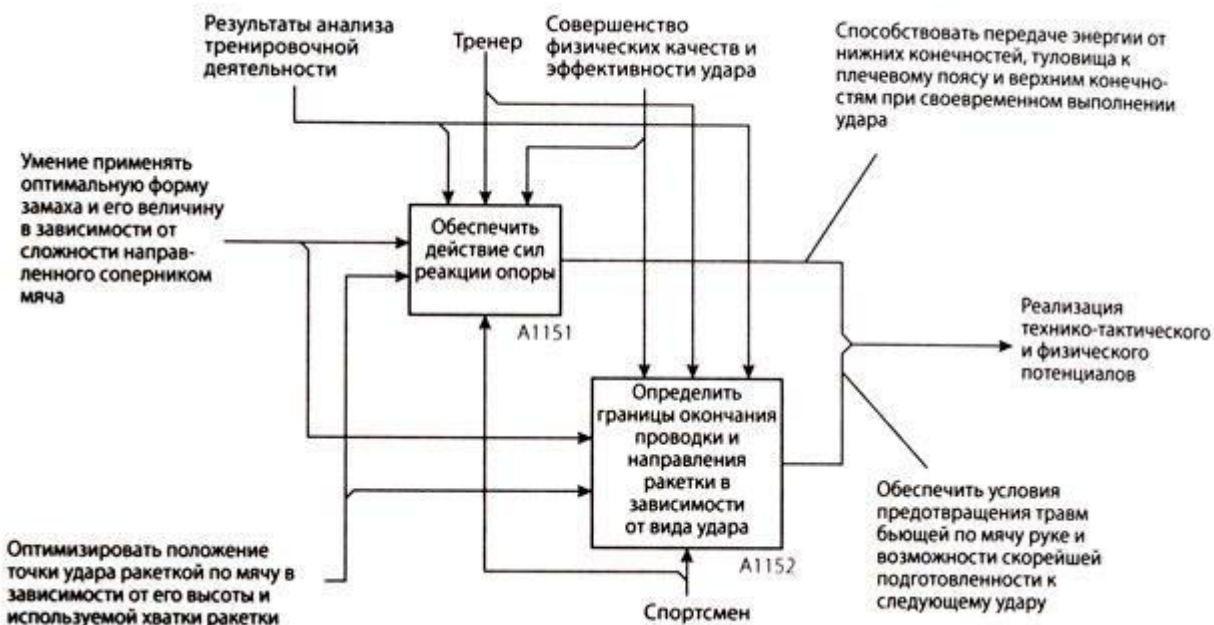


Рис. 11. Диаграмма функциональной модели обучения и совершенствования технике окончания удара

Высокая скорость полета мяча и его вращение заставляют спортсмена оказать ему «сопротивление» в виде жесткой системы «кисть-ракетка» (A1144), которая принимает на себя очень сильную деформацию мяча, струн и теннисного обода. Чтобы справиться с этими перегрузками, мышечному аппарату руки теннисиста приходится быть в постоянной «спортивной форме». Если же мышцы спортсмена не готовы к преодолению нагрузки, вызванной процессами деформации, то приходится расплачиваться травмами, подобными «теннисному локтю». И, наконец, функция «окончание удара», несомненно, играет решающую роль при завершении технического действия (рис. 11). Помня о том, что после отрыва мяча от ракетки «влиять» на траекторию его полета не представляется возможным, необходимо в это время обратить внимание на сохранение устойчивого положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для выполнения следующего удара.