



К вопросу о направлениях коррекции техники теннисистов 10 лет при переходе на игру стандартными мячами

Крылов Д. С.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. Приводится анализ техники десятилетних теннисистов и направления ее коррекции при переходе с мячей с давлением 75% от стандартного на стандартные мячи.

Ключевые слова: теннис, техника десятилетних теннисистов, коррекция техники.

Введение. Техника игры в теннис подразделяется на следующие элементы: удар справа с отскока, удар слева с отскока, удар справа с лета, удар слева с лета, подачу, смэш [1, 2, 4, 5, 6].

В свою очередь удары разделяются в зависимости от типов вращения мяча, которое ему придается в момент взаимодействия с ракеткой. Специалисты [1, 2, 7, 8] различают три основных типа ударов: плоский; крученный, имеющий поступательное вращение; резанный, имеющий обратное вращение.

Каждый из выше указанных элементов техники при переходе юных теннисистов от мячей с давлением 75 % от стандартного на стандартные мячи подлежит коррекции в связи с изменением темпа игры, скорости и ритма передвижений теннисиста на корте [3].

Цель: на основе анализа литературных источников, опыта работы тренеров и анализа видеосъемки определить направления коррекции техники десятилетних теннисистов.

Материал и методы. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, анализ технологий для спорта в Интернете, обобщение педагогического опыта работы тренеров, анализ видеосъемки игры



десятилетних теннисистов, замер темпа игры десятилетних теннисистов устройством babolatPop. В исследовании принимали участие 8 юных теннисистов 10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ видеосъемки игры десятилетних теннисистов и результаты замеров темпа игры позволили определить параметры техники юных спортсменов. Сравнение полученных результатов с модельными, предлагаемыми в специальной литературе, дало возможность определить главные направления коррекции техники:

- при ударе справа с отскока – открытая стойка с опорой при ударе на правую ногу, момент отведения ракетки на замах во время перемещения летящего к игроку мяча через сетку, положение ракетки относительно предплечья игрока в момент отведения ракетки на замах, окончание сопровождения ракеткой мяча на правое плечо игрока с поворотом правой кисти вправо вниз;
- при двуручном ударе слева с отскока – исходное положение в момент подготовки к приему мяча (голова ракетки находится перед лицом игрока), локти не прижаты к корпусу, опора перед ударом по мячу находится на правой стопе, при окончании замаха торец ракетки смотрит на сетку, окончание удара за правым плечом игрока;
- при игре с лета справа – опорная правая нога, с согнутым коленом;
- при игре с лета слева – опорная левая нога, с согнутым коленом;
- при выполнении смэша – локоть правой руки с ракеткой отведен в сторону фона, параллельного сетке, прогиб в спине на замахе; опорная правая нога при нанесении удара по мячу, левая рука поднята вверх при подготовке к удару;
- при выполнении подачи – толчок с левой ноги, прогиб в спине, подъем правой руки с мячом, подброс мяча вдоль корпуса в сторону левого плеча.

Выводы. Проведенное исследование дало возможность определить проблемные элементы техники юных теннисистов 10 лет при переходе их с мячей с давлением 75% от стандартного на стандартные. На наш взгляд, с целью коррекции техники 10-летних теннисистов необходимо разработать систему упражнений, позволяющих устранить выше указанные недостатки.

Перспектива дальнейших исследований будут направлены на разработку и внедрение системы упражнений для исправления недостатков технической подготовленности теннисистов 10 лет при переходе от мячей с давлением 75% от стандартного на стандартные.



Список использованной литературы.

1. Белиц-Гейман, С. П. (1985), "Обучение технике – широким фронтом", *Детский теннис: Ежегодник*, Москва: Физкультура и спорт, С. 34-39.
2. Зайцева, Л. С., Голенко, В. А. (1980), *Техника теннисиста. Основы тенниса*, Москва: Физкультура и спорт, С.27-76. 7
3. Крылов, Д. С., Шестерова, Л. Е. (2016), "Оценка техники десятилетних теннисистов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С. 62-67.
4. Скородумова, А. П. (1994), *Теннис. Как добиться успеха?*, Москва: PRO-PRESS, 176 с.
5. Тарпищев, Ш. А., Губа, В. П., Самойлов, А. Б. (2006), *Особенности подготовки юных теннисистов*, Москва: Физкультура и спорт, 191 с.
6. Crespo, M., Miley, D. (1998), *Advanced Coaches Manual*, London, 334 p.
7. ITF Coaching and Sport Science Review 2010, 53, <http://en.coaching.itftennis.com/news/116099.aspx>
8. ITF Coaching and Sport Science Review 2015, 67, <http://en.coaching.itftennis.com/news/220823.aspx>