

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА**

## **Лекция**

**Тема: Методология преподавания тенниса.  
Особенности методики тренировки в группах старших  
разрядов и сборных командах.**

**Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.**

**Ташкент - 2011**

**Методология - это наука о методах.** Эта наука, которая помогает преподавателю достичь максимальных результатов обучения на конкретном уроке. Метод - это представление вещей или понятий в определенном порядке. Это система правил, которым нужно следовать для достижения требуемых целей обучения.

Важно использовать определенный метод для того, чтобы учитель мог выполнить основные задачи преподавания:

- Ускорить процесс обучения.
- Принести пользу как можно большему количеству учеников.
- Обучать, правильно наращивая степень сложности.
- Преподавать, используя все возможности, приспособления и системы.

Обычной проблемой является стремление тренеров преподавать так же, как преподавали им, независимо от того, кого обучают они. Этого следует избежать.

Необходимо преподавать по какой-то системе, так как построение урока в процессе обучения очень важно. Теннис - это спорт, открытый для постоянного совершенствования мастерства. Игрок никогда не повторяет удар, потому что никогда не получает одинаковый мяч.

ФАЗА	ФАКТОР	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Восприятие	Навык предвидения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восприятие, необходимое для того, чтобы оценить летящий мяч как можно скорее.</li> <li>• Предвидение того, куда и когда приземлится мяч.</li> <li>• Движение, для достижения мяча как можно быстрее, удерживая равновесие.</li> </ul>
Решение	Навык принятия решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Решение о том, что делать с мячом.</li> <li>• Использование информации фазы восприятия и опыта игрока в ограниченное время, чтобы принять решение об ответном действии.</li> </ul>
Действие	Навык применения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по мячу.</li> <li>• Определение времени, места и направления.</li> <li>• Развитие хорошей техники удара.</li> </ul>
Обратная связь	Умение анализировать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Процесс оценивания произведенного действия.</li> </ul>

## ПРЕПОДАВАНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ

Тренер преподает, а ученик учится. Тот факт, что учитель учит, совсем не значит, что ученик усваивает. Чтобы ученик чему-либо научился, перемена должна произойти с ним самим.

Заучивание моторных навыков включает в себя изменение в поведении, как результат изменений в нервной и мышечной системах игрока. Заучивание моторных навыков кажется более естественным, чем изучение других навыков.

Процесс преподавания основан на непрерывном взаимоотношении между тренером и учеником. Опыт, приобретенный учеником во время урока, отражает все то, что делает и говорит тренер на занятии.

Качественное преподавание содействует изучению и пониманию учеником предмета. Хорошими результатами обучения является соответствие намерений (что вы хотите сделать) и действий (что вы действительно делаете). Преподавание не всегда оказывается положительным. Если тренер не уверен, что его методы могут помочь, лучше воздержаться от их использования. Практика и опыт составляют важную часть обучения. Однако одной практикой не достигнешь оптимального результата, если в технике присутствуют недостатки.

Если тренер хочет облегчить процесс изучения, то ему важно помнить о следующих аспектах:

- Постановка целей и задач: в начале урока учителю следует поставить перед учеником определенные цели и задачи, которые они планируют усвоить на уроке.
- Методы и стили преподавания: перед уроком учителю следует определить метод и стиль ведения урока, которые могут быть изменены во время занятия по необходимости.
- Доступные средства для занятий: учитель должен знать заранее, какие средства находятся в его распоряжении (инструкторы, теннисные мячи, количество кортов) и спланировать урок в зависимости от наличия этих средств.

Взаимосвязь преподавания и изучения:



### 3. ТИПЫ ПРЕПОДАВАНИЯ:

Таблица демонстрирует два основных типа преподавания и изучения:

4.

Самообучение	Обычное преподавание
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ученик и учитель - одно лицо.</li> <li>Может быть продуктивным, если ученик систематически занимается и является хорошим наблюдателем.</li> <li>Если это не так, то могут появиться ошибки в ударах, что в последствии замедлит обучение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Две стороны: учитель и ученик.</li> <li>Наиболее полезно, когда игрок хочет выучить правильную технику за короткий период времени, постепенно прогрессируя.</li> </ul>

## СТАДИИ ОБУЧЕНИЯ

Стадия	Характеристики	Навыки
<p><b>Формирование плана или словесная/мысленная стадия:</b> игрок не знает, что делать, или не может это делать, или знаком только с основами</p>	<p><b>Общее:</b> включает активные размышления над тем, что делать и максимальное внимание к заданию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Допускается много ошибок так как, игрок «фиксирует» движение в памяти.</li> <li>Мозг подает команды телу, что и как делать. После этого игрок использует советы тренера, что бы исправить движение следующей попыткой.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> разнообразная, простая, с равномерно распределенными нагрузками. Предпочтителен цельный метод. Никакого давления и решения проблем. Один элемент за раз.</p> <p><b>Обратная связь:</b> не после каждой попытки, но часто в словесном и наглядном выражении. Используйте положительный «бутерброд». Подчеркивайте исполнение. Внешняя (от тренера), точная обратная связь необходима. Задавайте вопросы. Просите игроков сравнивать то, что происходит с тем, что должно происходить.</p> <p><b>Мотивация:</b> внешняя или внутренняя, в зависимости от игрока. Обрабатывайте цели. Ошибки - это неотъемлемая часть обучения.</p> <p><b>Роль тренера:</b> начинайте изучение нового движения с простыми объяснениями и демонстрациями, видео, и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>используйте простые и подходящие советы, основанные на предыдущем опыте игрока (позитивный перенос).</li> </ul>	30% приобретено
<p><b>Тренировка/повторение или ассоциативная стадия:</b> игрок знает, что делать и может применить навык в закрытой ситуации (тренировка, упражнение, и др.), когда не надо принимать решения</p>	<p><b>Общее:</b> усовершенствование навыка благодаря обратной связи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение стабильности, эффективности и точности техники.</li> <li>Меньше ошибок и пониженное внимание к заданию, нет нужды думать или обсуждать так много как раньше.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> разнообразная, давайте упражнения на один и тот же навык, даже если успех уже был достигнут, для того, чтобы добиться стабильности и развития навыка постепенно повышайте требования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка с равномерно распределенными нагрузками и с частыми перерывами на отдых (как во время матча). Ориентация на качество.</li> <li>Используйте индивидуальный метод для преподавания сложных ударов (напр., подача, выход слету), если это необходимо.</li> </ul> <p><b>Обратная связь:</b> используйте советы и эффективные вопросы, позвольте игроку открыть себя с помощью ваших вопросов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игроку необходимы слуховые, визуальные и практические подсказки (зависящие от игрока).</li> <li>Используйте точную и менее частую обратную связь. Постепенно переносите акцент с исполнения на результат.</li> </ul> <p><b>Мотивация:</b> повышайте внутреннюю мотивацию, ставьте реальные цели, включая и некоторые цели на результат.</p> <p><b>Роль тренера:</b> более редкие, но более конкретные демонстрации. Выдавайте информацию словами каждому игроку. Вселяйте в игрока уверенность в себе.</p>	75% приобретено
<p><b>Автономная стадия дифференциации:</b> игрок может применять навыки на соревнованиях как верное решение проблем.</p>	<p><b>Общее:</b> техника доводится до автоматизма. Умелые и эффективные действия. Техника становится навыком, так как используется в контексте (напр., принятие решений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Автоматизм определяет большую экономию усилий и повышенную точность.</li> <li>Игрок думает о движении до, а не во время исполнения.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> методы, помогающие на стадии автоматизма, включают в себя разговор игрока с собой, расслабление, использование советов, словесные команды, и тренировка замахов между розыгрышами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте индивидуальную работу, специфические игровые ситуации (соревновательные моменты) и тренировка открытых умений.</li> </ul> <p><b>Обратная связь:</b> нечастая от тренера, анализ самим игроком (внутренний). Более детальна и конкретна, положительное закрепление.</p> <p><b>Мотивация:</b> важность внутренней и личной. Объединяйте цели тренировочного процесса и цели на результат.</p> <p><b>Роль тренера:</b> минимальное вмешательство, акцентируйте самоконтроль. Поддерживайте уверенность игрока в себе.</p>	Полностью приобретены

Игроки приобретают навыки в теннисе, начиная с элементарной техники и постепенно развивая ее в более сложных ситуациях. Конечная стадия включает эффективное использование приобретенных навыков во время матчей, сочетая восприятие и принятие решений с техническим исполнением.

Когда теннисист учится, он проходит прогрессирующий процесс обучения. Тренеру важно распознавать различные стадии и пытаться подобрать стили и методы преподавания, сложность заданий/ упражнений в зависимости от стадии, на которой находится игрок. Основная задача тренера помочь игрокам пройти разные стадии, чтобы, в конце концов, дать игроку возможность продемонстрировать свое умение на соревновании.

## **5. ТИПЫ УЧЕНИКОВ**

Существует множество типов учеников. Не все учатся одинаково, и каждый отдает предпочтение определенным стилям обучения.

Существует множество путей переработки информации.

Рассмотрим три типа переработки информации игроками:

- визуальщики
- аудиальщики
- кинестетики

Когда тренер дает инструкции, ученик использует сочетание этих трех каналов, что бы понять сказанное.

Тренер должен попытаться распознать, к какому типу относится ученик, а не тренировать его так, как он сам предпочитает учиться.

Для большинства игроков:

- 83% знаний поступает путем показа, визуально (демонстрация).
- 11% знаний поступает вербальным путем, аудиально: слушая, оценивая поступающую информацию и т.д.
- 6% знаний поступает с помощью других чувств, кинестетично: например игроки, которые учатся воспринимая движения.

Работая с группами, сложно сфокусироваться на одном методе. Часто необходимо сочетать их для того, что бы все ученики восприняли информацию. Занимаясь индивидуально, тренер должен определить лучшую стратегию преподавания в зависимости от характеристик игрока.

Если игрок уже знает, какой тип обучения ему предпочтителен, это ускоряет процесс, так как он может сообщить учителю об этом заранее. Существует два основных метода распознавания типа ученика:

- Попросите игрока описать свой предыдущий теннисный опыт: если ученик использует словесные, визуальные и кинестетические описания, он относится к смешенному типу.
- Наблюдайте за движением глаз игрока, когда он описывает свой теннисный опыт: если человек смотрит вверх, то он перерабатывает информацию зрительно, если вниз - то кинестетически, и если взгляд постоянно перемещается из стороны в сторону, то игрок предпочитает слушать.

Обучая новым приемам, игрока необходимо знакомить с ними через предпочтительный для него канал и потом закреплять через другие каналы. Большинство людей воспринимают больше через один из этих каналов, чем через два других. Эти информационные каналы определяют типы учеников.

## II. Стили преподавания в теннисе

(Crespo, 1994; Thrope, 1995)

Информационный канал	Характеристики
<b>Кинестетический</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот ученик в основном учится через ощущения, для него самое важное - действие (практика).</li> <li>• Он должен чувствовать, что происходит. Новые движения необходимо выполнять вместе с ним. Например, тренер проводит рукой ученика во время удара.</li> <li>• Такой игрок обычно использует такие слова для описания: «Я чувствую, что... возьмите мою руку, что бы показать..., и т.д.»</li> <li>• Он говорит медленно, так как пытается прочувствовать, что он говорит и делает.</li> <li>• Основная стратегия преподавания таким ученикам заключается в том, что учитель ведет тело ученика, когда обучает удару или учитель использует оборудование, которое может руководить движениями ученика (настенные диаграммы, подвешенные мячи и т.д.).</li> <li>• Он учится методом проб и ошибок. Повторение - очень важно для него. Лучше всего заставить его концентрироваться на одной информации за раз.</li> <li>• Старайтесь говорить словами ученика и позвольте ему прочувствовать новую информацию.</li> </ul>
<b>Визуальный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такой ученик в основном воспринимает информацию через зрение. Для него важна наглядность объяснения (демонстрация).</li> <li>• Наглядная стратегия — это наиболее используемый метод в теннисе, так как он является наиболее традиционным.</li> <li>• Этот ученик использует такие слова для описания: «Я вижу..., покажите мне..., смотрите..., и т.д.»</li> <li>• Он говорит быстро, так как представляет картинку в голове.</li> <li>• Это наиболее легко обучаемый тип. Если модель точна, он может учиться очень быстро. К тому же, он может учиться, просматривая видеозаписи и просто наблюдая за кем-то.</li> <li>• Старайтесь использовать наглядные пособия, видео записи, диаграммы, мишени, и т.д. Заставьте его имитировать без мяча то, что вы показывали.</li> <li>• Зрительная информация наиболее ценная во время мысленной стадии (для начинающих).</li> <li>• Игроку должно быть интересно наблюдать за образцом, и он должен быть в состоянии запомнить и воспроизвести движение.</li> </ul>
<b>Вербальный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такой ученик в основном воспринимает информацию на слух. Для него важна четкость словесного объяснения.</li> <li>• Он хочет знать, почему он делает то, что он делает. Он любит информацию.</li> <li>• Он использует такие слова для описания: «Я слышу..., расскажите мне..., что вы говорите...»</li> <li>• Он говорит немного медленнее, потому что его мысли более последовательны и менее случайны, чем у ученика, пользующегося, преимущественно, визуальным каналом.</li> <li>• Если тренер имеет хорошие знания техники, биомеханики, физики, тактики, и т.д., такой игрок может учиться очень быстро.</li> <li>• Старайтесь использовать последовательные описания и предоставляйте больше деталей и информации.</li> <li>• Вы можете использовать команды и предложения, выдавая словесную информацию.</li> <li>• Словесная информация наиболее ценная в автономной стадии.</li> </ul>

СТИЛЬ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ВЕРОЯТНЫЕ ЗАДАЧИ	ФОКУС
<b>А. Командный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все решения принимаются учителем.</li> <li>• Ученики делают то, что им велено.</li> <li>• Класс отвечает как группа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подчинение единственному стандарту.</li> <li>• Эффективно использовать время для приобретения навыков.</li> <li>• Надежность и дисциплина.</li> </ul>	Моторное развитие
<b>Б. Тренировка/ Задание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большинство решений принимается учителем.</li> <li>• Ученик принимает некоторые решения во время тренировки.</li> <li>• Время на задание выделяется учителем.</li> <li>• Учитель может помогать отдельным игрокам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшать навыки.</li> <li>• Объяснить ученикам взаимность между затратами временем и качеством результата.</li> <li>• Помочь ученикам определить свой уровень.</li> </ul>	Моторное развитие
<b>В. Взаимное обучение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем, исполняется учениками.</li> <li>• Ученики работают парами, один берет на себя роль учителя, а другой – ученика, ролями обмениваются.</li> <li>• Учитель передает ученикам ответственность за исполнение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять коллективное общение.</li> <li>• Развивать навыки общения.</li> <li>• Развивать умение наблюдать, слушать и анализировать.</li> <li>• Улучшать понимание окружающих, терпение и толерантность.</li> <li>• Обеспечить максимум обратной связи от других учеников.</li> <li>• Развить уверенность в себе / независимость.</li> <li>• Развивать атмосферу сотрудничества в группе.</li> </ul>	Социальное (и моторное) развитие
<b>Г. Самопроверка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем. Основные критерии исполнения.</li> <li>• Индивидуумы проверяют свое исполнение, то есть принимают решения во время тренировок.</li> <li>• Обратная связь основана на четко сформулированных критериях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь ученикам оценить свою игру.</li> <li>• Поощрять индивидуальное развитие в смысле честности и объективности.</li> <li>• Помочь ученикам определить собственные пределы.</li> <li>• Развивать независимость.</li> </ul>	Индивидуальное (и моторное) развитие
<b>Д. Дифференциация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем.</li> <li>• Ученики контролируют свое исполнение, начиная со своих уровней и соответственно прогрессируя.</li> <li>• Задания запланированы так, что бы был заметен индивидуальный прогресс.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимизировать вовлечение и соответствующие уровни исполнения.</li> <li>• Использовать индивидуальные различия.</li> <li>• Помочь ученикам рационализировать их стремления.</li> <li>• Предоставить каждому возможность преуспеть.</li> </ul>	Индивидуальное (и моторное) развитие
<b>ВСЕ УКАЗАННЫЕ ВЫШЕ СТИЛИ ДЕМОНСТРИРУЮТ КОНТРОЛЬ УЧИТЕЛЯ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СТАДИИ</b>			

СТИЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ТЕННИСЕ (Таблица 2)

СТИЛЬ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ВЕРОЯТНЫЕ ЗАДАЧИ	ФОКУС
<b>Е. Раскрытие под руководством</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренер знает и планирует ответ или решение задачи и систематически ведет учеников к нахождению этих же ответов и решений.</li> <li>Эффективные вопросы, заданные учителем, являются фундаментом.</li> <li>Для успеха необходим верный список шагов в процессе раскрытия.</li> <li>Включает переориентировку учеников, сбившихся с пути.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Задействовать учеников в процессе раскрытия.</li> <li>Развивать навыки поиска решений.</li> <li>Развивать умение находить решение без помощи тренера.</li> </ul>	Умственное (и моторное) развитие
<b>Ж. Решение задач</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренер представляет задачу или проблемную ситуацию, а ученик предлагает найти свое альтернативное решение.</li> <li>Часто учеников организывают в группы для обмена идеями.</li> <li>Ученики вносят предложения на всех стадиях, так как их ответ может определить следующий шаг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развить умение работать над задачами и решать их.</li> <li>Развить процицательность.</li> <li>Развить умение проверять решения.</li> <li>Поощрять независимое мышление.</li> <li>Развить уверенность учеников в своих идеях и ответах.</li> </ul>	Умственное и социальное (плюс моторное и индивидуальное) развитие
<b>З. Индивидуальная программа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ученик планирует и разрабатывает программу.</li> <li>Тренер предлагает тему, содержание, и одобряет программу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощрять независимое планирование и оценивание под руководством.</li> <li>Раскрыть уровень понимания через применение.</li> <li>Поощрять упорство в завершении программы.</li> <li>Содействовать развитию уверенности в себе.</li> </ul>	Умственное и индивидуальное (плюс моторное) развитие
<b>И. Инициатива ученика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ученик выбирает содержание, планирует и разрабатывает программу с одобрения тренера.</li> <li>Ученик выполняет программу и сдает тренеру свою оценку выполнения программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощрять и развивать независимость.</li> <li>Поднять уровень понимания через отбор и применение.</li> <li>Поощрять принятие личной ответственности.</li> <li>Развивать уверенность в себе.</li> </ul>	Умственное и индивидуальное (плюс моторное) развитие
<b>К. Самообучение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ученик одновременно является учителем, работая полностью самостоятельно.</li> </ul>		Умственное, индивидуальное и моторное развитие

## 2. ВЫБОР СТИЛЯ

Хороший тренер должен использовать разнообразные стили преподавания в зависимости от ситуации и особенностей игрока. Не существует универсально верного стиля, применимого ко всем ситуациям.

Лучшие тренеры те, кто могут создать подходящее разнообразие стилей преподавания, в соответствии с ситуацией и характеристиками игрока. Чтобы добиться этого умения, тренеру следует наблюдать за работой других тренеров, делиться идеями и сочетать практический опыт с научной информацией и спортивной педагогикой.

Выбор того или иного стиля в основном обусловлен двумя аспектами:

- До какой степени тренер хочет позволить игрокам участвовать в процессе преподавания.
- Уровень учеников в четырех основных областях развития: физической, социальной, эмоциональной и умственной.

Командные стили не позволяют игрокам участвовать в принятии решений во время процесса обучения. Стили раскрытия, напротив, позволяют большее участие игрока в процессе принятия решений. Диапазон стилей от «командных» до «раскрытия» включает прогрессию степени развития четырех основных элементов: физического, социального, эмоционального и умственного. Это означает увеличивающуюся независимость игрока в процессе обучения.

Данная таблица показывает, какой стиль будет наиболее приемлемым в зависимости от целей преподавания:

Основные цели преподавания	Наиболее подходящие
Создать хорошую базу навыков (точность и контроль).	Командный
Заставить игроков работать (высокое количество повторений).	Тренировка/ задание
Акцентировать отношения между сверстниками (социализация).	Взаимное обучение
Заставить игроков распознавать свои ошибки.	Самопроверка
Приспособить упражнения/навыки к игрокам с разными возможностями.	Дифференциация
Заставить игроков думать и обнаружить новую способность или умение.	Раскрытие под руководством
Заставить игроков найти решения данных проблем.	Решение задач
Предоставить возможность игрокам принимать решения по некоторым аспектам тренировки.	Индивидуальная программа
Игроки принимают все решения, тренер только наблюдает.	Инициатива ученика
Игрокам не нужен тренер.	Самообучение

### 3. ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

Тренеру необходимо иметь хорошие знания о том, как организовывать класс для того, что бы максимально использовать имеющиеся ресурсы. Говоря об организации класса, мы будем иметь в виду преподавание в группах, при этом мы должны учитывать некоторые аспекты:

- Количество «станций» (мест, где игроки тренируются)
- Количество заданий (различных упражнений/ ударов, выполняемых учениками)
- Уровень сложности задания
- Количество времени на задание

#### 1. Дифференциация: Работа с игроками с разными способностями:

Если вы ведете группу начинающих, то у вас наверняка окажутся ученики с совершенно разными способностями и умениями. Важно помнить, что:

- каждый игрок - индивидуальность с различными начальными данными.
- каждый игрок учится и совершенствуется с разной скоростью.

Вы, как тренер, должны уметь построить тренировку, на которой задействован каждый игрок. Лучшим способом является дифференциация.

**Дифференциация** - это организация задания таким образом, что каждый игрок может развиваться и достигать успеха. Для этого необходима некоторая реорганизация:

- правил задания
- использования корта
- использования оборудования

**Правила** могут изменяться как угодно. Например, если целью тренировки является улучшение стабильности, то некоторые игроки могут получить очко, только когда мяч перелетает сетку 3 раза, для некоторых очко будет засчитано, когда мяч попадет за линию подачи, другие игроки могут накапливать по одному очку за каждый мяч перелетевший сетку. Таким образом, каждый игрок достигает цели на своем уровне сложности.

**Изменение площади корта:** если целью тренировки является развитие замаха при ударах с отскока, то длина корта может изменяться в зависимости от способностей игроков. Лучшие игроки могут играть на полную длину корта, тогда как другие могут играть между линиями подач.

**Изменение оборудования:** многообразие видов теннисных мячей очень помогает тренерам в работе с игроками различных способностей в одной группе. Используя поролоновые мячики для одних игроков и настоящие теннисные мячи для других игроков, можно каждому работать на необходимом уровне. Все тренера знакомы с ракетками разной длины, которые так же могут помочь организовать разных игроков в одной группе.

В таких ситуациях часто можно наблюдать множество маленьких групп, занятых каждая своим делом, и тренера, пытающегося за всеми уследить. Часто лучшие игроки оставлены играть без присмотра, наименее способные пытаются выполнить данное им задание самостоятельно, а тренер концентрирует свое внимание на средней группе. В результате только некоторые игроки получают удовольствие от тренировки, а остальные практически не продвигаются вперед.

Тренер, который может правильно использовать принципы дифференциации, сможет преодолеть трудности, возникающие в «разнокалиберной» группе, давая шанс каждому игроку.

### **III. Методы преподавания в теннисе**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ**

Тип метода преподавания важен, когда тренер следует одной из множества вариаций командного стиля преподавания (т.е. командный, тренировка/задание, взаимное обучение, самопроверка и дифференциация).

Тренер должен представить модель того, что должно быть сделано. Это модель может быть представлена любыми способами, которые определяют метод преподавания. Два основных метода преподавания:

- Глобальный метод: тренер демонстрирует и обучает удару без разбивки его на элементы.
- Аналитический метод: когда тренер разбивает удар на части, чтобы облегчить процесс изучения.

Естественно тренер может использовать варианты этих основных методов. Не существует «хороших», или «плохих» методов. Есть только «хорошие», или «плохие» решения, принимаемые тренером.

#### **2. ВЫБОР МЕТОДА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Универсального метода применимого во всех ситуациях не существует. Лучший тренер тот, кто может создать подходящий метод, соответствующий ситуации и особенностям игрока.

При выборе метода преподавания тренер должен учитывать следующие аспекты:

##### **I. Уровень игрока:**

Как правило, обучая начинающих игроков, используют аналитический метод, тогда как, работая с профессиональными игроками, используют глобальный метод.

##### **II. Сложность приема:**

Как правило, обучая сложным приемам (напр., подача), используют, в большей мере аналитические методы, тогда как, обучая легким приемам, (напр., удар справа), используют более глобальные методы.

### **III. Степень организации приема:**

Как правило, обучая закрытым приемам (напр., техническим), используют аналитические, или смешанные методы, тогда как, обучая открытым приемам (напр., тактическим), используют глобальные методы.

### **Сочетания:**

Когда вы имеете дело с начинающим игроком и ставите сложную цель (напр., подача), то лучше использовать аналитический метод. Когда вы ставите легкую цель перед начинающим игроком (напр., удар справа), лучше использовать смешанный метод. Когда вы ставите очень легкую цель перед начинающим игроком (напр., набивание на ракетке), лучше использовать глобальный метод. Когда учат играть в мини-теннис (напр., пластиковые ракетки, поролоновые мячи), лучше использовать глобальный метод.

Когда вы занимаетесь с продвинутым, квалифицированным игроком и ставите перед ним сложную цель (напр., тактическое решение, основанное на обводке), то лучше использовать смешанный метод. Когда вы ставите легкую цель перед таким игроком (напр., удар справа), лучше использовать глобальный метод. Когда вы ставите очень сложную цель (напр., поведение между розыгрышами), то лучше использовать аналитический метод.

## **IV. Итак... Практические применения**

- Тренеры должны пытаться провести урок в упорядоченной манере.
- Не преподавайте всем одинаково.
- Не преподавайте обязательно так же как преподавали вам - метод преподавания должен зависеть от ученика.
- Преподавайте теннис как спорт всегда открытый для совершенствования.
- Форма (техника) должна следовать за функцией (тактикой) — сначала дайте ученикам поиграть, а потом научите их способам, которые помогут им играть более эффективно.
- Ставьте цели перед учениками до занятия.
- Планируйте содержание перед уроком.
- Будьте готовы использовать разнообразные методы и стили преподавания на каждом уроке.
- Знайте, какими ресурсами вы располагаете (мячи, корты, мишени и т.д.) и соответственно планируйте занятие.

- Адаптируйте план урока к стадии обучения вашего ученика (мысленная, ассоциативная, автономная) и к способу, который помогает ему учиться (через зрение, слух, мышечные ощущения).
- Заметьте, что большинство людей (83%) учатся благодаря наблюдению и имитации (визуально) - поэтому, старайтесь показывать больше, чем говорить.
- Используйте стили раскрытия, чтобы увлечь ученика, развить его уверенность в себе и избавиться от зависимости от тренера.
- В группах игроков с различными способностями используйте дифференциацию, чтобы удостовериться в том, что каждый ученик достаточно развивается.
- Тренер должен выбрать подходящий метод преподавания: глобальный (где удар представляется целиком) или аналитический (где удар разбивается на элементы).

### **Литература:**

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 580с.