

УДК 75.544

Т33

и учебные пособия



Губа В. П., Иванова Т. С., Иванов Л. Ю., Самойлов А. Б.



Теннис.

Теория и практика подготовки юных теннисистов

Москва

Губа В. П., Иванова Т. С., Иванов Л. Ю., Самойлов А. Б.

Теннис.

Теория и практика подготовки юных теннисистов

Учебно-методическое пособие



Москва
2021

УДК 796.342.015(075)

ББК 75.577я7

И21

Авторы:

Губа Владимир Петрович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ;

Иванова Татьяна Семеновна, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России;

Иванов Леонид Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, тренер студенческой сборной команды России по теннису;

Самойлов Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Барчукова Галина Васильевна, доктор педагогических наук, профессор, Мастер спорта СССР,

Янчук Виктор Николаевич, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России.

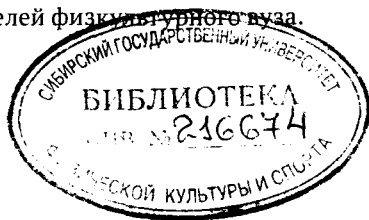
И21 Губа В. П., Иванова Т. С., Иванов Л. Ю., Самойлов А. Б.

Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 176 с.

ISBN 978-5-00129-200-5

Учебно-методическое пособие разработано на основе научных и научно-методических исследований, передового практического опыта, директивных материалов Федераций тенниса России и Международной федерации тенниса, учебных программ в соответствии с требованиями ФГОС. В нем изложен материал, позволяющий использовать полученные знания, умения и навыки в процессе практической работы с юными теннисистами.

Учебное пособие предназначено для тренеров, магистрантов, аспирантов и преподавателей физкультурного вуза.



УДК 796.342.015(075)

ББК 75.577я7



© Губа В. П., Иванова Т. С., Иванов Л. Ю.,
Самойлов А. Б., 2021

ISBN 978-5-00129-200-5

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ	7
1.1. Физическое упражнение как основное и специфическое средство обучения	7
1.2. Характерные признаки физического упражнения	8
1.3. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений....	10
1.4. Техника физических упражнений	12
1.5. Принципы обучения и их характеристика	14
1.6. Методы обучения и их классификация	23
1.7. Характеристика практических методов обучения	26
1.8. Характеристика общепедагогических методов обучения	31
1.9. Характеристика и особенности реализации принципов спортивной тренировки на многолетних этапах подготовки теннисистов.....	38
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ	40
2.1. Физическая подготовка теннисистов	40
2.2. Физические качества и методика их развития	45
ГЛАВА 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ	72
3.1. Основные характеристики технической подготовки теннисиста....	72
3.2. Технические приемы, обеспечивающие эффективное выполнение двигательных задач в теннисе	75
3.3. Техничко-тактические особенности выполнения ударов	88
3.4. Методические рекомендации по обучению в теннисе.....	106
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА	123
4.1. Психологическая подготовка теннисиста.....	123
4.2. Теоретическая подготовка теннисиста.....	132
ГЛАВА 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	137
5.1. Физическая нагрузка как основная характеристика тренировочного процесса в теннисе	137

5.2. Физическая нагрузка и плотность тренировочного занятия.....	141
5.3. Меры предупреждения травматизма при проведении тренировочных занятий и соревнований по теннису.....	142
ГЛАВА 6. КОМПОНЕНТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ТЕННИСЕ	148
6.1. Основные компоненты и закономерности учебно- тренировочного процесса.....	148
6.2. Этапы организации учебно-тренировочного процесса.....	152
6.3. Планирование учебного процесса.....	154
6.4. Педагогический контроль в спортивной подготовке.....	156
6.5. Педагогическое наблюдение.....	158
6.6. Контрольно-педагогические испытания.....	165
6.7. Нормативы физической подготовленности теннисистов.....	169
ЛИТЕРАТУРА	172