

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Повышение уровня физической подготовленности у теннисистов 8-9 лет»

Обучающийся

А.А. Крылов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Андрея Алексеевича Крылова по теме:  
«Повышение уровня физической подготовленности теннисистов 8-9 лет»

Игровая деятельность всегда является привлекательной для детей, особенно такие популярные виды спорта как теннис. Успехи российских спортсменов на мировых первенствах, способствовали бурному развитию этого вида спорта в нашей стране. Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки в спорте. Физическая подготовка в современном теннисе отличается высокими темпами роста скоростных, силовых, координационных способностей, высокими требованиями к развитию функциональной подготовки.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что внедрение в тренировочный процесс специально разработанных комплексов по развитию двигательных способностей, значительно повысят эффективность тренировочного процесса теннисистов 8-9 лет.

Для решения задач дипломной работы автором были разработаны комплексы упражнений физической подготовки для детей 8-9 лет, занимающихся теннисом. Комплексы были направлены на развитие и совершенствование двигательных способностей юных теннисистов и были включены в тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.

В результате проведенного опытно-экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза. Экспериментально подтверждена эффективность использования специальных комплексов для развития и совершенствования физических способностей юных теннисистов на начальном этапе подготовки.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 9 рисунков.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования.....	6
1.1. Характеристика и планирование физической подготовки теннисистов.....	6
1.2. Физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет.....	11
1.3. Двигательные способности и методы их развития в игровых видах спорта.....	13
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	20
2.1. Цель и задачи исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	20
2.3. Организация исследования.....	24
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	26
3.1. Комплексы развития двигательных способностей юных теннисистов.....	26
3.2. Результаты исследовательской работы и их обсуждение.....	30
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	39

## Введение

Актуальность исследования. Приоритетным направлением государственной политики в нашей стране является сохранение и поддержание физического здоровья подрастающего поколения. Федеральные государственные образовательные стандарты ориентируют педагогов на достижение личностных образовательных результатов. Высокие требования современного производства предъявляются к выпускникам всех учебных заведений. Чтобы освоить современный ритм жизни, необходимо иметь высокий уровень физического здоровья. Игровая деятельность всегда является привлекательной для детей, особенно такие популярные виды спорта как теннис. Успехи российских спортсменов на мировых первенствах, способствовали бурному развитию этого вида спорта в стране. Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки. Физическая подготовка в современном теннисе отличается высокими темпами роста скоростных, силовых, координационных способностей, высокими требованиями к развитию функциональной подготовки. По мнению авторов, занимающихся развитием теории и методике игры в теннис в различные периоды: А.П. Скородумова, В.А. Голенко, Ш.А. Тарпищева, у теннисистов должны быть развиты все физические качества, от этого зависит перспективность спортсменов и достижение высоких спортивных результатов[11],[35].

В связи с этим, совершенствование процесса физической подготовки в юношеском теннисе невозможно без научно-обоснованного планирования в различные периоды тренировочного процесса, теннисистов различной квалификации.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных теннисистов 8-9 лет.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки в теннисе.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанные комплексы по развитию двигательных способностей, значительно повысят эффективность тренировочного процесса теннисистов 8-9 лет.

Цель данной работы состоит в экспериментальной проверке разработанных комплексов, по физической подготовке для юных теннисистов 8-9 лет.

Задачи исследования:

- Определить начальный уровень физической подготовленности у юных теннисистов 8-9 лет.
- Разработать комплексы по развитию двигательных способностей для теннисистов 8-9 лет.
- На практике проверить эффективность разработанных комплексов по развитию двигательных способностей для юных теннисистов.

Практическая значимость. Разработанные комплексы могут, включаться в тренировочный процесс юных теннисистов.

Экспериментальная работа проводилась в Муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти

Структура бакалаврской работы. Представленная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 9 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 42 страницах.

## **Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования**

### **1.1 Характеристика и планирование физической подготовки теннисистов**

Приоритетным направлением государственной политики в нашей стране является сохранение и поддержание физического здоровья подрастающего поколения. На первое место в образовании выходит достижение личностных образовательных результатов. Высокие требования в обществе предъявляются к выпускникам всех учебных заведений. Чтобы освоить современный ритм жизни, необходимо иметь высокий уровень физического здоровья. Игровая деятельность всегда является привлекательной для детей, особенно такие популярные виды спорта как теннис. Успехи российских спортсменов на мировых первенствах, способствовали бурному развитию этого вида спорта в стране. Физическая подготовка в современном теннисе отличается высокими темпами роста скоростных, силовых, координационных способностей, высокими требованиями к развитию функциональной подготовки. По мнению авторов, занимающихся развитием теории и методике игры в теннис в различные периоды: А.П. Скородумова, В.А. Голенко, Ш.А. Тарпищева, у теннисистов должны быть развиты все физические качества, от этого зависит перспективность спортсменов и достижение высоких спортивных результатов [10],[11],[35].

В связи с этим, совершенствование процесса физической подготовки в юношеском теннисе невозможно без научно-обоснованного планирования в различные периоды тренировочного процесса, теннисистов различной квалификации.

Планирование тренировочного процесса является основным элементом управления подготовкой спортсменов, и способствует постоянному росту спортивных результатов. При планировании тренировочного процесса

учитываются следующие компоненты:

- задачи, стоящие перед игроком;
- условия тренировочной деятельности;
- результат выполнения предыдущего плана;
- преемственность между предыдущим и следующим планом;
- перспективность юного теннисиста [3],[12],[16],[22].

В плане должны быть только реальные, обоснованные результаты, конкретные задачи, обязательный учет индивидуальных особенностей.

Существует несколько видов планирования (рисунок 1):

- перспективное планирование (макроструктура, большой тренировочный цикл), рассчитанное на период от одного года до несколько лет (олимпийский цикл),
- текущее планирование (мезоструктура или средний цикл), продолжительность примерно месяц (включающий ряд микроциклов);
- оперативное планирование (микроструктура или малый цикл подготовки), по продолжительности может быть на одно тренировочное задание, тренировочное занятие и его части, отдельный тренировочный день, (микроцикл недельный).

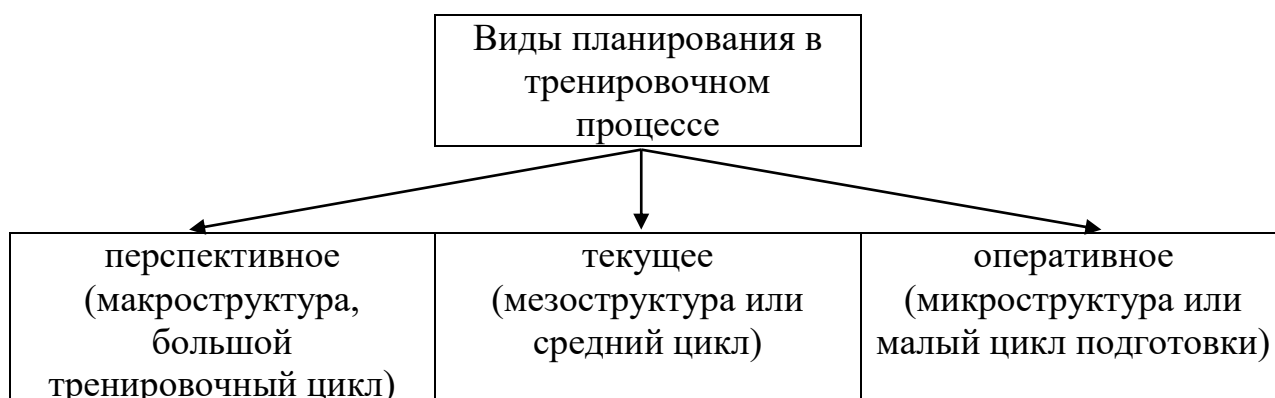


Рисунок 1 – Виды планирования в тренировочном процессе

Перспективное планирование направлено на дальнейшее развитие и планомерное повышение результатов тренировочной и соревновательной деятельности. Этот план определяет общее направление работы в многолетней подготовке, основывается на научных достижениях отечественных и зарубежных специалистов, результатах работы и передового опыта ведущих тренеров по виду спорта, рассчитан на повышение спортивных результатов в период планирования. В перспективном планировании не учитываются индивидуальные особенности каждого спортсмена [15],[18],[27],[31].

Перспективный план должен включать изменения в процентном соотношении различных сторон спортивной тренировки. Например, на начальном этапе спортивной подготовки 50% тренировочного времени уделяется общей физической подготовке, развитию двигательных способностей. Чем старше возраст спортсмена, тем больше акцент смещается в сторону специальной физической подготовки и технической подготовке. Тренировочный процесс в юношеском спорте проводится круглый год, при этом, имеет циклический характер [15].

Весь процесс спортивной подготовки делится на определенные этапы, это отражено в программах различного уровня по теннису. Каждый этап имеет свои особенности, продолжительность, цели, задачи для учащихся, задачи для тренера (рисунок 2).

Первым, начальным, является спортивно-оздоровительный этап. Спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе спортивной подготовки в группы зачисляются все дети, которые хотят заниматься теннисом и имеют разрешение от педиатра. В теннисе спортивно-оздоровительный этап охватывает детей с 6 лет.

Цель, задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального



развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;

- овладение основными техническими приемами игры в теннис [2], [3],[4],[5].



Рисунок 2 – Этапы и содержание спортивной подготовки в теннисе

Первый этап продолжается 1-2 года, этот характеризуется высоким процентом посещаемости занятий. Главная задача тренера в этот период, контроль динамики роста показателей развития физических качеств,

занимающихся и уровня освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки. На этом этапе в группы принимаются дети, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах, обучаться игре в теннис и не имеющих противопоказаний медицинских.

Продолжительность этапа начальной подготовки 3 года.

Цель, задачи и направленность этапа начальной подготовки:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям в теннисе;
- обучение тактическим приемам соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Главная задача тренера в этот период, контроль динамики роста показателей физической и технической подготовленности занимающихся и уровня освоения ими программы обучения.

Учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочный этап имеет продолжительность 4 года и более. На этом этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки.

Цель, задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической подготовленности и воспитание физических качеств;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта.

Занимающиеся дети получают опыт в судействе и инструкторской

практике. Для тренера, в этот период, главными функциями являются контроль и оценка показателей физической и технико-тактической подготовленности занимающихся и соревновательной деятельности [13],[15],[16].

## **1.2 Физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет**

Успех тренировочной деятельности в любом виде спорта зависит от квалифицированного обучения детей основам техники, начиная с раннего возраста. Только в результате применения наиболее эффективных методик обучения, которые учитывают возрастные закономерности развития детского организма можно решить задачу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня [39], [40].

По возрастной периодизации младший школьный возраст считается до 11 лет. Этот возраст ученые называют вершиной детства. В младшем школьном возрасте у детей происходит смена деятельности, которая отражается на образе жизни и на здоровье детей. В результате учебной деятельности у детей возникают психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, способность анализировать). Развитие памяти осуществляется в двух направлениях, произвольности и осмысленности. Учебная деятельность способствует развитию всех видов памяти, как долговременной, так и кратковременной [8],[14],[23].

К семи годам строение дермы у детей такое же как у взрослых, только тоньше коллагеновые волокна. Интенсивность кровоснабжения кожи высокая. Мышечная масса в этом возрасте продолжает увеличиваться в основном за счет мышц конечностей, кроме этого увеличивается диаметр мышечных волокон. Масса мышц по отношению к массе тела, к 8 годам составляет, примерно 27,77% состава тела [39].

Педагоги и тренеры, работающие с детьми должны учитывать, что чем раньше дети начнут заниматься теннисом, тем быстрее и легче будут формироваться двигательные навыки детей. Занятия спортивными упражнениями с детьми должны проводиться по специальным методикам, тогда они будут оказывать положительное влияние на формирование функциональных систем организма. О функциональных возможностях вегетативных систем организма детей можно судить по характеру реакции этих систем на мышечную работу. Период вработываемости у детей в среднем короче, чем у взрослых, поэтому разминка в тренировочном занятии по времени не должна быть длительной. Это обусловливается функциональными особенностями центральной нервной системы и функционально-морфологическими особенностями мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма [1], [7], [9].

Исследования физиологов констатируют, что в 7-9 лет у детей отмечается максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности, но к длительному физическому напряжению организм не готов. Мышечная выносливость увеличивается постепенно с 7 до 17 лет почти в два раза. Хрящевой ткани в младшем школьном возрасте много и отмечается повышенная гибкость скелета, это необходимо учитывать в тренировочном процессе. В этом возрасте отмечается увеличение объема грудной клетки, которая более активно участвует в дыхании. Изменяются функциональные возможности органов дыхания: увеличивается дыхательный объем, минутный объем дыхания. Частота дыханий уменьшается, если в 5 лет в минуту частота дыханий 25, то к 12 годам частота дыханий составляет до 20 циклов в минуту. Увеличивается масса сердца от 105 г. В шесть лет до 175 г. в 12 летнем возрасте. Средняя частота пульса удерживается со 100 до 80 ударов в минуту. Повышается минутный объем крови и постепенно уменьшается скорость кровотока [38].

Совершенствуется иммунная система, это способствует повышению местного и общего иммунитета. К десяти годам у детей количество

лимфатических узлов становится, как и у взрослых [38].

Строение коры головного мозга к 8 годам почти такое же, как и у взрослых. Длина спинного мозга к 7-10 годам увеличивается вдвое. Нервно-психическая деятельность совершенствуется и становится более сложной. Несмотря на это преимущественно в деятельности преобладает игровая деятельность. Дети 8-9 летнего возраста не способны к длительному сосредоточению и самоконтролю [38], [39]. Это важно учитывать при организации тренировочного процесса. Игровая деятельность, игровые задания и игровой метод должен преобладать на занятиях с детьми младшего школьного возраста. К деятельности должен быть постоянный и поддерживающий интерес. Часто встречаются дети, у которых есть трудности в адаптации к коллективу, это может отразиться на их психическом развитии.

Постепенно совершенствуются адаптационные возможности организма детей, и младшие школьники болеют реже, чем раннем детстве. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к переутомлению. В этом возрасте, по статистике очень высокая частота травм, что связано с увеличившейся двигательной активностью [40]. Хорошая организация и дисциплина на занятиях является обязательным компонентом в работе с детьми младшего школьного возраста.

### **1.3 Двигательные способности и методы их развития в игровых видах спорта**

Двигательные способности являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки, поэтому физическая подготовка является основным компонентом на всех этапах подготовки. В процентном соотношении физической подготовки с другими видами спортивной подготовки, (специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и т.п.) ее доля меняется, по мере роста спортсмена и

уровня его спортивного мастерства. Но этот компонент является обязательным во всех видах спорта и на всех этапах спортивной подготовки [17],[19], [20].

Для планомерного повышения уровня физической подготовленности необходимо систематично и последовательно распределять упражнения различной направленности в тренировочном процессе юных теннисистов. Подбор упражнений зависит от задач тренировочного занятия, которые ставятся перед каждым спортсменом индивидуально. Решение поставленных задач приведет к планомерному развитию двигательных способностей: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и совершенствованию двигательных навыков. Развитие перечисленных выше двигательных способностей определяют уровень физической подготовки теннисистов [21],[24].

Под физической подготовкой понимают общее состояние спортсменов, достигнутое в результате тренировочной деятельности (А.П. Скородумова 1994 год). Физическая подготовленность – достигнутый в тренировочной деятельности уровень двигательных способностей [33].

Физическая подготовка в спорте разделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) (рисунок 3).



Рисунок 3 – Физическая подготовка в системе спортивной подготовки

Платонов В.Н. в своей работе указывает: «На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта, автор считает, что необходимо еще разделить СФП на две части: предварительную (СФП-1) преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта» [31].

Общая физическая подготовка теннисиста направлена на всестороннее развитие двигательных способностей и способствует повышению работоспособности. Задачи ОФП по мнению А.П. Скородумовой:

- укреплять здоровье, содействовать физическому развитию, формировать мышечный корсет и правильную осанку;
- развивать основные двигательные способности (быстрота, координационные способности (ловкость), выносливость, гибкость, сила);
- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения (прикладные упражнения);
- укреплять основные звенья опорно-двигательного аппарата, группы мышц, которые несут основную нагрузку в спортивной игре, на тренировочных занятиях [34], [35].

Средства общей физической подготовки подразделяются на следующие группы (рисунок 4): общеразвивающие упражнения; упражнения стретчинга (на растяжку); упражнения из других видов спорта [31].

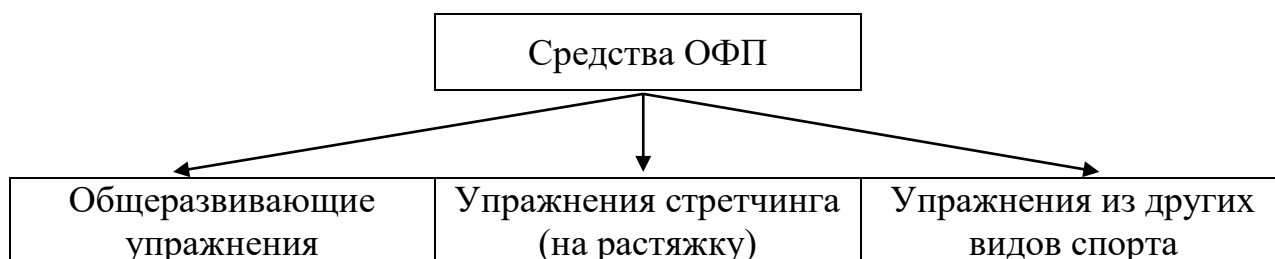


Рисунок 4 – Средства общей физической подготовки

Большинство упражнений общей физической подготовки направлены на всестороннее развитие организма, но при определенных условиях целенаправленно действуют на развитие определенной двигательной деятельности. Бег по пересеченной местности продолжительное время в среднем темпе преимущественно направлен на развитие выносливости.

Выполнение коротких ускорений, направлено на развитие быстроты, гимнастические упражнения, акробатические упражнения имеют преимущественно развитие ловкости. Все упражнения являются составной частью тренировочного занятия, отдельные упражнения выделяются в утренние тренировки [25].

Упражнения для развития двигательных способностей имеет свои условия применения в тренировочном процессе. А.П. Скородумова предлагает планировать в подготовительной части тренировочного занятия вначале упражнения общеразвивающие, затем упражнения для развития быстроты движений (старты из различных исходных положений, бег по точкам, игры, эстафеты и пр.), далее упражнения с повышенной координационной нагрузкой (технические задания с мячом и ракеткой). Если занятие запланировано с большой нагрузкой, то технические приемы выполняются в высоком темпе. При постановке задачи по совершенствованию технических приемов, то темп подбирается оптимальный для каждого теннисиста. При планировании тренировочного занятия надо учитывать перспективу подготовки к парным и смешанным разрядам. Только после выполнения упражнений для развития быстроты и координационных способностей, планируют упражнения для развития выносливости (различные виды бега в переменном темпе, рывковые упражнения, различные виды прыжков). Упражнения силового характера рекомендуется включать в подготовительную часть или выполнять в первой трети основной части тренировки [26],[33].

Распределение работы в недельном тренировочном цикле:



- для развития быстроты используют 1 и 2 занятия тренировочного цикла (при двухразовых тренировках в первое занятие);
- для совершенствования технических приемов используют 1 и 2 занятия тренировочного цикла, если основная задача тренировки решение задач физической или тактической подготовки, то совершенствование технических приемов можно проводить в любой части занятия;
- для развития выносливости проводятся специальные кроссы, переменный бег, если нагрузка средней интенсивности, то упражнения проводятся в заключении основной части [28], [29].

В отличие от общей физической подготовки цель специальной физической подготовки это развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма, специфических для вида спорта (тенниса).

Задачи специальной физической подготовки теннисистов:

- развивать двигательные способности, специфичные для спортивной игры теннис (скоростно-силовые, скоростные, силовые способности, выносливость);
- развивать качества, способствующие успешным тактическим действиям спортсмена (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции, стартовый разгон) [30], [31], [32].

Особенность специализации теннис заключается в постоянной смене интенсивности игровой деятельности, необходимости быстро перестраиваться. Основные средства специальной физической подготовки теннисистов – специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать специфические для тенниса специальные качества.

В тренировочной деятельности используются различные методы обучения. Под методами упражнения в физическом воспитании понимают способы применения физических упражнений. Специфические методы, используемые в тренировочной деятельности, направлены на решение

двигательных задач: обучение техники выполнения физических упражнений и развития двигательных способностей. К этой группе относятся методы:

- строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод [31].

Определение соревновательному методу дали ученые, Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова: «соревновательный метод есть выполнение физических упражнений в конкурентном сопоставлении сил в условиях упорядоченного соперничества или достижение высокого результата» [27].

Ряд ученых выявили отличительные черты соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;
- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения;
- ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании нагрузки [36].

#### Выводы по главе

Физическая подготовка в современном теннисе отличается высокими темпами роста скоростных, силовых, координационных способностей, высокими требованиями к развитию функциональной подготовки.

Совершенствование процесса физической подготовки в юношеском теннисе невозможно без научно-обоснованного планирования в различные периоды тренировочного процесса, теннисистов различной квалификации.

Планирование тренировочного процесса является основным элементом управления подготовкой спортсменов, и способствует постоянному росту спортивных результатов. При планировании тренировочного процесса учитываются определенные компоненты.

Занятия спортивными упражнениями с детьми должны проводиться по

специальным методикам, тогда они будут оказывать положительное влияние на формирование функциональных систем организма. О функциональных возможностях вегетативных систем организма детей можно судить по характеру реакции этих систем на мышечную работу. Период вработываемости у детей в среднем короче, чем у взрослых, поэтому разминка в тренировочном занятии по времени не должна быть длительной. Это обуславливается функциональными особенностями центральной нервной системы и функционально-морфологическими особенностями мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Средства общей физической подготовки подразделяются на следующие группы: общеразвивающие упражнения; упражнения стретчинга (на растяжку); упражнения из других видов спорта [33].

Особенность специализации теннис заключается в постоянной смене интенсивности игровой деятельности, необходимости быстро перестраиваться. Основные средства специальной физической подготовки теннисистов – специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать специфические для тенниса специальные качества.

## **Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Цель и задачи исследования**

Цель данной работы состоит в экспериментальной проверке разработанных комплексов, по физической подготовке для юных теннисистов 8-9 лет.

В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие задачи исследования:

- определить начальный уровень физической подготовленности у юных теннисистов 8-9 лет;
- разработать комплексы по развитию двигательных способностей теннисистов 8-9 лет;
- на практике проверить эффективность разработанных комплексов по развитию двигательных способностей для юных теннисистов.

### **2.2 Методы исследования**

В работе были использованы методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. За период написания квалификационной работы мы изучили литературные источники по различным видам спорта, в особенности игровые виды и виды со сложной координацией, теории и методики физической культуры, основам спортивной тренировки, педагогике. Нами были изучены учебно-методические пособия и программы по теннису, материал по различным

современным направлениям физической культуры и спорта.

Изучение теоретической, педагогической и методической литературы помогли определить основные направления нашей экспериментальной работы, условия и организацию педагогического исследования.

Организация экспериментальной работы. Экспериментальное исследование проходило на базе Муниципального бюджетного учреждения, спортивной школе олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти. В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики 8-9 лет, занимающиеся теннисом. Всего в эксперименте приняли участие 24 юных теннисиста.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован в Муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти.

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных теннисистов 8-9 лет. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 12 теннисистов в каждой.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения начального уровня физической подготовленности у юных теннисистов по общей физической подготовке.

Тестовое задание 1. Бег 30 м. с высокого старта. Тест направлен на оценку уровня скоростных способностей. Проводится в зале, по правилам соревнований по легкой атлетике, в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых, стартующие не мешают друг другу. Дается две попытки, в протокол вносят лучший результат (сек). Нормативное требование в этом тесте для возраста 8-9 лет - 5,10 с.

Тестовое задание 2. Прыжок в длину толчком с двух ног (м). Тест направлен на оценку уровня скоростно-силовых качеств, а также уровня

координационных способностей. Дается две попытки, фиксируется лучший результат. Нормативное требование в прыжке в длину для возрастной группы 8-9 лет – 1,75 (м).

Тестовое задание 3. Метание теннисного (вес мяча 1 кг). В тесте оцениваются скоростно-силовые способности. Метание выполняется движением подачи. Каждому испытуемому дается три попытки, учитывается лучший результат. Нормативное требование в этом тесте для возраста 8-9 лет - 7 метров.

Тестовое задание 4. Челночный бег 6 отрезков по 8 метров. Тест проводится для оценивания уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного спортсмена. Оценивается алактатно-анаэробная выносливость во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 секунд. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной линии. Выполняется две попытки, определяется по времени в сек. Нормативное требование в этом тесте для возраста 8-9 лет - 15,1 с.

Тестовое задание 5. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Испытуемый встает боком к стене с нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он достает. Затем учащийся должен выпрыгнуть вверх толчком двух ног и коснуться на ленте самой высшей точки. Вычисляется разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается три попытки, в протокол заносится лучший результат. Результат измеряется в сантиметрах. Нормативное требование в этом тесте для возраста 8-9 лет - 36 см.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина  $M$  по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где  $\sum$  – символ суммы;

$M_1$  – значение отдельного измерения (варианта);

$n$  – общее число вариантов.

Далее определяли величину  $\delta$  – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где  $M_{i \max}$  – наибольший показатель;

$M_{i \min}$  – наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий  $t$ - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где  $M_1$  – среднее арифметическое первой выборки;

$M_2$  – среднее арифметическое второй выборки;

$m_1$  – ошибка среднего арифметического первой выборки;

$m_2$  – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение  $t$  оценивалось по таблице  $t$  - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [37].

### **2.3 Организация исследования**

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти.

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных теннисистов 8-9 лет, второго года обучения в количестве 24 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 12 юных спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью 90 минут (2 академических часа), и в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе занятия проводились по программе детско-юношеской спортивной школы. В экспериментальной группе были разработаны специальные комплексы для развития двигательных способностей.

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (сентябрь - 2021 г.) были изучены литературные источники. Были подобраны средства и методы для расширения диапазона движений по формированию двигательных способностей. Сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭК) из юных теннисистов второго года обучения.

На втором этапе в период с октября 2021 г. по апрель 2022 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 24 юных теннисистов второго года обучения, контрольная и экспериментальная группа по 12 человек в каждой.

На третьем этапе с мая 2022 года по октябрь 2022 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.



## Выводы по главе

Экспериментальное исследование проходило на базе Муниципального бюджетного учреждения, спортивной школе олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти. В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных теннисистов 8-9 лет, второго года обучения в количестве 24 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 12 юных спортсменов в каждой.

Для оценки эффективности экспериментальных комплексов было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей по 5 тестовых заданий. Тестирование проводилось в начале и в конце экспериментального исследования.

Для обработки результатов тестирования применялись методы математической обработки материала.

## **Глава 3 Анализ результатов исследования**

### **3.1 Игры и игровые упражнения для развития двигательных способностей юных теннисистов.**

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 6 "Теннис" городского округа Тольятти работает по программе Международной теннисной федерации «Tennis-10s». Данная программа обеспечивает адекватные, соответствующие возрасту нагрузки, за счет использования более медленных мячей разных цветов и ракеток меньшего размера, для занимающихся теннисом детей, 10- лет и младше. Так называемые разноцветные уровни тенниса. За основу в этой программе взяли три цвета: красный, оранжевый и зеленый. Предложенные уровни создают систему ступенчатого развития. Рекомендованная международной федерацией тенниса «цветовая система» позволяет юным теннисистам постепенно адаптироваться к нагрузкам, в более «комфортных условиях» осваивать технические приемы в соответствии со своим возрастом. В процессе совершенствования технических навыков и умений изменяются размеры корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей, до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей. Красный уровень является начальным этапом, он предлагается детям до 8 лет. Оранжевый уровень предлагается детям 8-9 лет и зеленый уровень предлагается детям -9-10 летнего возраста.

При разработке комплексов, направленных на повышение уровня общей физической подготовки на начальном этапе спортивной деятельности, за основу были взяты нормативные требования по физической, специальной, технической подготовке. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по теннису отечественных и зарубежных специалистов.

Физическая подготовка в спорте должна соответствовать требованиям

этого вида спорта, особенностям соревновательной деятельности. Требования к спортсменам высокой квалификации в теннисе растут с каждым годом, и система подготовки спортивного резерва должна приспосабливаться к современным требованиям. Теннисист, занимающий высокие позиции в мировом рейтинге, проводит в сезоне большое количество матчей, поэтому уровень развития выносливости всех видов, скоростных и скоростно-силовых качеств у него должен быть на определенном уровне.

Общая физическая подготовка создает базу юного спортсмена, кроме этого применяется как средство в период активного отдыха. В содержание средств ОФП теннисистов необходимо включать упражнения, соответствующие по характеру нервно-мышечным усилиям игровой деятельности. Общая физическая подготовка — это процесс всестороннего развития двигательных способностей, не являющийся специфическим для вида спорта, но обеспечивающий успех в спортивной деятельности. ОФП является основой для специальной физической подготовки и зависит от вида спорта. Удельный вес ОФП в тренировочном процессе зависит от возраста занимающихся, чем меньше возраст спортсменов, тем больше времени в тренировочной деятельности отводится общей физической подготовке. По мере роста квалификации доля общей физической подготовки сокращается в пользу СФП [23], [36].

Для экспериментального исследования мы разработали комплексы для развития двигательных способностей, которые включили в тренировочный процесс. В литературных источниках авторы рекомендуют для развития скоростно-силовых способностей применять прыжковые упражнения и акробатические. Использование сопряженной методики тренировки воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных упражнений дает хорошие результаты. Особое внимание мы уделяли проблеме развития взрывной силы и реактивной способности мышц [6], [8],[12], [14].

Особенность тренировочного процесса теннисистов состоит в том, что

комплексы упражнений по физической подготовке проводятся отдельным тренировочным занятием в спортивном зале, продолжительность 60 минут. В тренировки, которые проводятся с юными теннисистами 4 раза в неделю, включаются только отдельные упражнения для развития двигательных способностей.

Игровые упражнения для развития двигательных способностей включались в тренировочное занятие в соответствии с планированием [8].

Для детей экспериментальной группы игры и игровые задания включались на каждом занятии в зависимости от плана тренировки:

- 1 занятие - разучивалась игра или игровое задание;
- 2 занятие - повторялась;
- 3 и 4 занятие- совершенствовалась.

Затем включалось в тренировочный процесс по мере необходимости.

Упражнение для развития силовых способностей «Походка монстра»

На счет «1» выполнить широкий шаг правой ногой в выпад (максимально сгибая ногу в коленном суставе), закручивая туловище в левую сторону.

На счет «2» выпрямиться, раскручивая туловище, в стойку на правой ноге.

На счет «3-4» повторить движение с левой ноги.

Требование к выполнению: упражнение выполняется по всему периметру корта, в медленном темпе, с максимальной амплитудой, спину держать ровно.

Упражнение «Прыжки» - прыжки выполняются толчком одной ноги и приземлением на две ноги, упражнение выполняется по всей длине корта, сначала толчком одной ноги, затем другой. Для выполнения длительной силовой нагрузки дети младшего возраста еще не готовы, поэтому такие специальные упражнения как «Походка монстра» и «Прыжки», помогают развивать необходимые для теннисиста мышцы, оптимальным для детей, игровым способом [6].

Игровое упражнение, развивающее быстроту реакции – «Преследование мяча» Исходное положение: игроки стоят в парах спиной друг к другу, у одного игрока теннисный мяч. Игрок с мячом откатывает мяч в сторону и говорит партнеру, стоящему спиной: «Догоняй!». По этой команде, игрок, без мяча должен догнать мяч, пока он не вышел за условную линию. Если участник догнал мяч, он становится игроком с мячом.

Игровое упражнение, развивающее чувство ритма и координацию движения «Хлопушки».

Бег по корту, руки сзади, ладони вверх – на каждый шаг стопой касаться ладони «хлопать». Тренер меняет задания: бег (выполнять надо обычный бег), хлопки (бег с хлопками), бег, бег, хлопки и т. п. Тренер и дети придумывают свои варианты комбинации.

Упражнение, развивающее скорость реакции.

«Скакалка». Предварительно дети выполняют различные прыжки через скакалку: на двух ногах, попеременно на правой и левой ноге, со сменой ног в каждом прыжке. Выполняют прыжки по различной траектории: вперед; по диагонали; в сторону.

Игровое задание – дети распределяются по всему периметру корта, по команде тренера меняют прыжок и направление движения.

Упражнение, развивающее координацию и чувство ритма.

«Приставной с хлопком». Дети выполняют приставные шаги левым и правым боком, вперед, назад и по диагонали. Одновременно с шагом необходимо выполнить хлопок над головой. Требование к выполнению упражнения – хлопок одновременно с шагом.

«Синхронные хлопки» - дети стоят напротив друг друга выполняют приставные шаги с хлопком. Цель упражнения - синхронное выполнение упражнения.

Обязательно на каждом занятии выполнялась «Заминка», по продолжительности 10 минут. В заминку включались специальные упражнения для развития равновесия, силовых способностей, упражнения на

растяжку и расслабление. Движения выполнялись в медленном темпе, акцент на правильное выполнение [41], [42].

Пример упражнений заключительной части:

«Баланс» - Исходное положение сомкнутая стойка. В медленном темпе выполнить широкий шаг в сторону правой ногой, балансируя на опорной (левой) ноге, далее приставит левую ногу в исходное положение. Упражнение выполняется по всему периметру корта в одну и другую сторону.

«Стретчинг» - занимающиеся встают в круг, и каждый показывает упражнение на растягивание мышц любой части тела, вся группа повторяет. Тренер контролирует правильность показа упражнения, последовательность выполнения и качество выполнения.

Таким образом, занятие по общей физической подготовке проводится отдельно 1 раз в неделю по 60 минут. Некоторые дети ОФП занимаются 2 раза в неделю по инициативе родителей. В тренировочном процессе подобраны упражнения ОФП для юных теннисистов в соответствии с особенностями вида спорта.

### **3.2 Результаты исследовательской работы и их обсуждение**

Для оценки физической подготовленности юные теннисисты были протестированы по пяти показателям, среднестатистические результаты которых представлены в таблице 1.

Оценка развития двигательных способностей мальчиков 8-9 лет обеих групп в начале эксперимента выявило низкий уровень, в сравнении с нормативными показателями данной возрастной категории. По итогам тестирования у теннисистов наблюдались слабое развитие силы мышц, скоростно-силовых и координационных способностей.

Сравнивая результаты начального тестирования контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что отсутствуют статистически

значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования

Тестовые задания	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9±0,2	5,9±0,2	0,5	p>0,05
Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	165,4±2,9	165,0±2,9	0,7	p>0,05
Метание набивного мяча (м)	5,5±0,4	5,3±0,3	0,3	p>0,05
Челночный бег 6 x 8 м (с)	17,3±0,1	17,3±0,3	0,8	p>0,05
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	31,5±2,0	31,0±1,5	0,4	p>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение;  $\delta$  - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

Несмотря на нестабильные показатели, испытуемые были позитивно настроены на процесс повышения уровня физической подготовленности. Для этого нами были разработаны экспериментальные комплексы игровых упражнений, направленных на развития взрывной силы и реактивной способности мышц.

По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение физической подготовленности юных теннисистов, было проведено повторное тестирование по определению состояния развития двигательных способностей. Цель тестирования заключалась в проверке эффективности комплекса средств и методов общей физической подготовки, направленного на эффективное развитие двигательных способностей юных теннисистов 8-9 лет.

Результаты исследования уровня физической подготовленности детей 8-9 лет, занимающихся теннисом, после проведенного эксперимента представлены в таблице 2.

Анализ полученных данных показал, что между испытуемыми экспериментальной группы, занимающимися по предложенной нами

программе, и контрольной группы, занимающимися по программе спортивной школы, имеются достоверные различия (при  $p < 0,05$ ) по всем показателям.

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования

Тестовые задания	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,5±0,1	5,1±0,1	7,0	$p < 0,05$
Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	171,2±2,1	176,4±2,5	5,4	$p < 0,05$
Метание набивного мяча (м)	6,6±0,3	7,5±0,3	6,8	$p < 0,05$
Челночный бег 6 х 8 м (с)	15,9±0,2	15,0±0,2	8,9	$p < 0,05$
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35,7±1,2	39,6±1,4	7,1	$p < 0,05$

Примечание: X - среднее арифметическое значение;  $\delta$  - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

На рисунке 5 представлены результаты теста, оценивающего скоростные способности, «Бег 30 м с высокого старта».

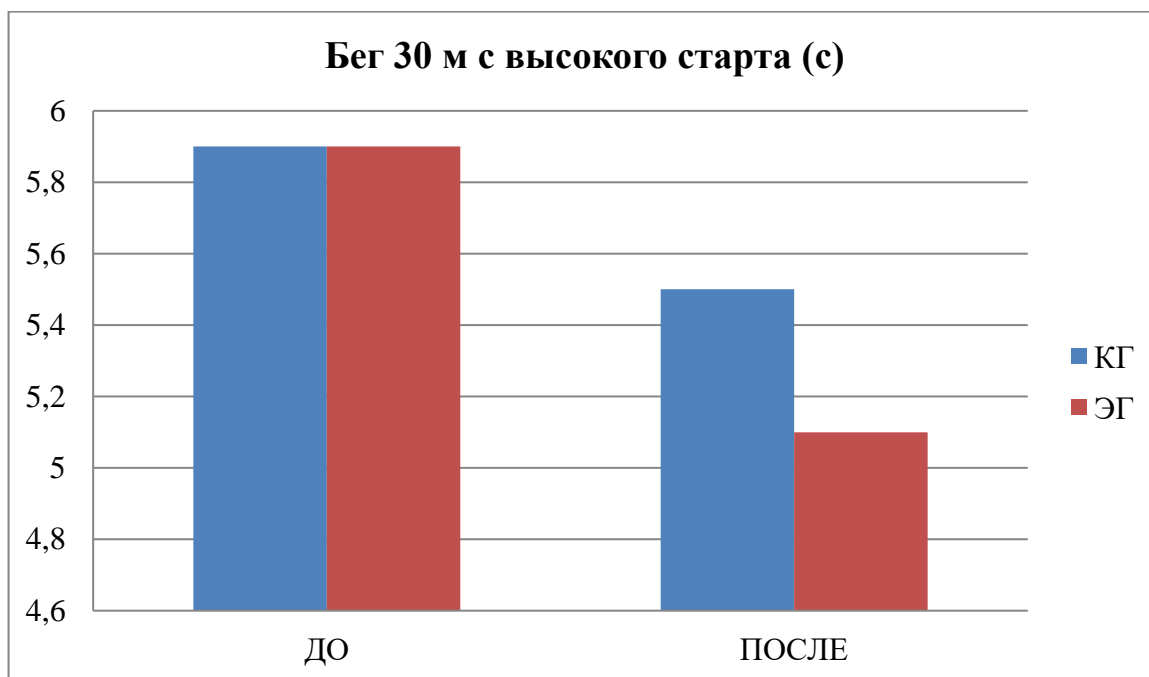


Рисунок 5 – Показатели теста «Бег 30 м с высокого старта» до и после эксперимента



В этом тесте в конце эксперимента время преодоления тридцатиметровой дистанции в экспериментальной группе уменьшилось в среднем на 0,9 с, что составляет 15,8 % (при  $p < 0,05$ ), в контрольной группе показатель уменьшился на 0,4 с, что составляет 6,7 % (при  $p < 0,05$ ).

На рисунке 6 представлены результаты теста «Прыжок в длину толчком с двух ног» до и после эксперимента. Мы видим, что в конце эксперимента в тесте, оценивающем скоростно-силовые способности, длина прыжка у хоккеистов контрольной группы увеличилась в среднем на 5,8 см, что составляет 3,4 % ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 11,4 см, что составило 6,6 % ( $p < 0,05$ ).

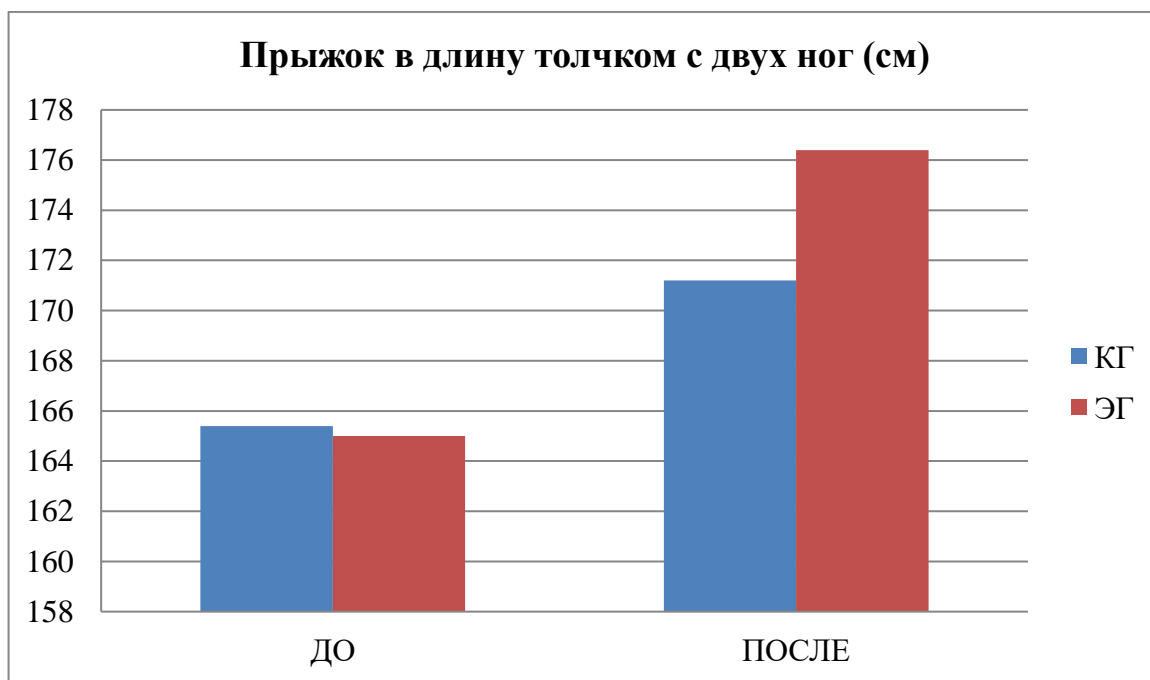


Рисунок 6 – Показатели теста «Прыжок в длину толчком с двух ног (см)» до и после эксперимента

В сторону увеличения изменились показатели оценки уровня развития силовых способностей, представленные на рисунке 7. В контрольной группе дальность метания мяча весом 1 кг увеличилась в среднем на 1,1 м, что составило 17,9 % (при  $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 2,2 м, что составило 33 % (при  $p < 0,05$ ).

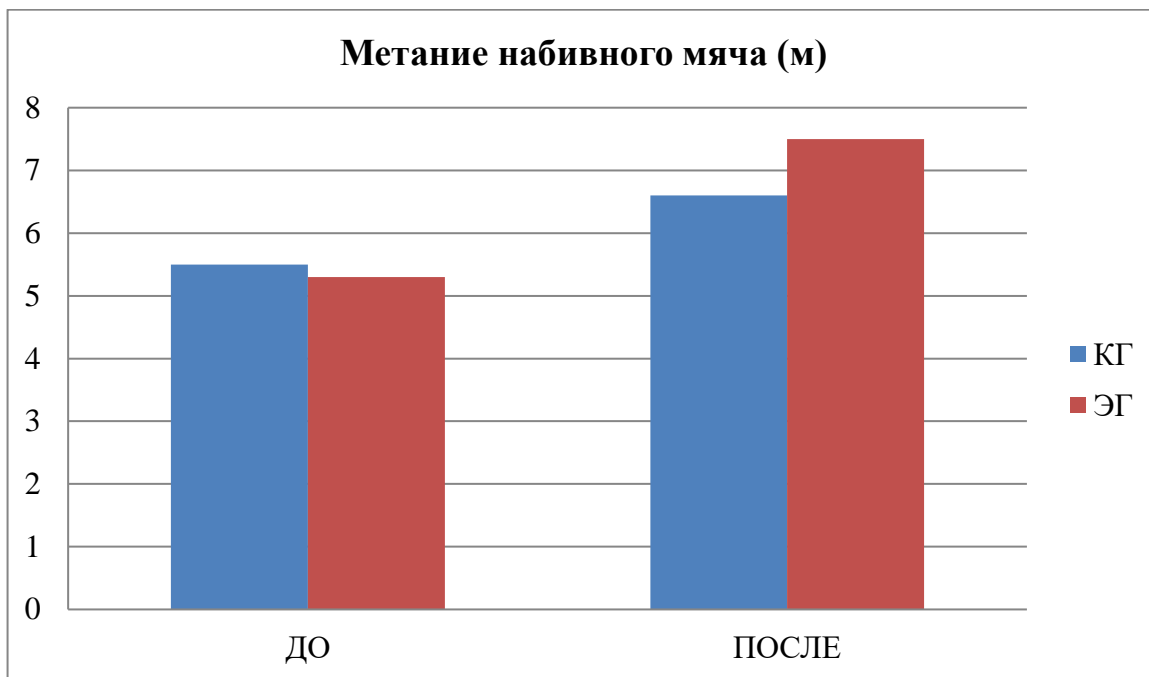


Рисунок 7 – Показатели теста «Метание набивного мяча» до и после эксперимента

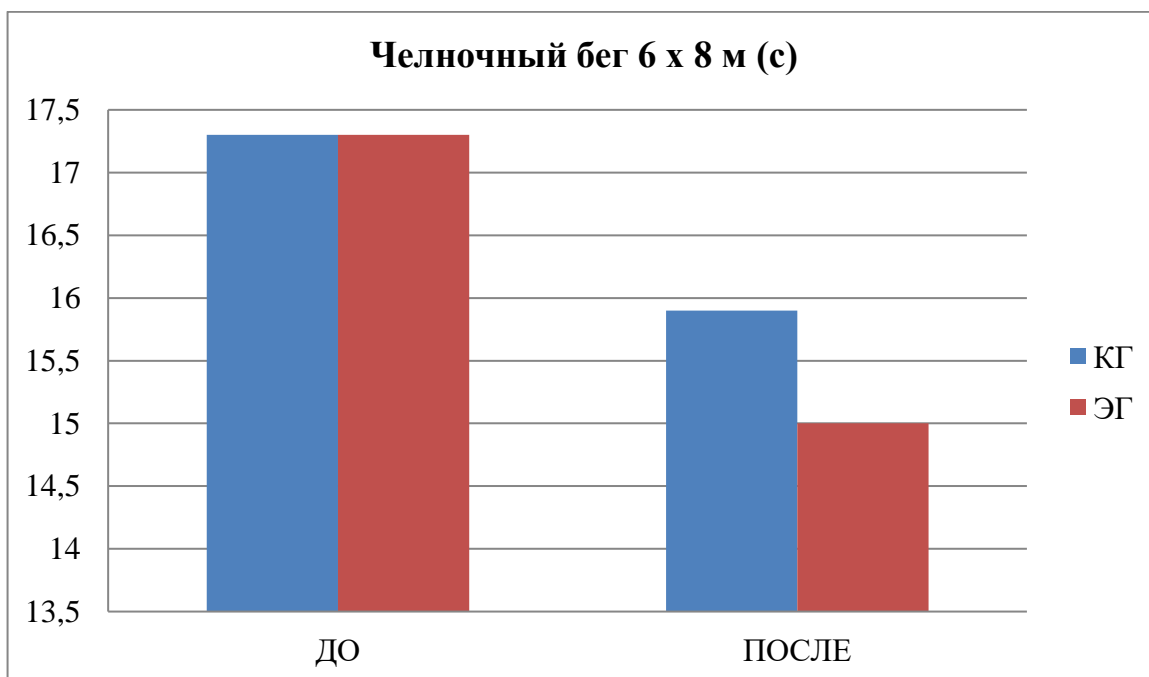


Рисунок 8 – Показатели теста «Челночный бег 6 x 8 м» до и после эксперимента

Далее на рисунке 8 представлена динамика показателей теста

«Челночный бег 6 x 8 м», оценивающего скоростно-силовые способности. Мы видим, что у испытуемых контрольной группы время преодоления шести восьмиметровых отрезков уменьшилось в среднем на 1,4 с, что составило 8,2 % ( $p < 0,05$ ), показатель экспериментальной группы увеличился в среднем на 2,3 с, что составило 14 % ( $p < 0,05$ ).

В конце эксперимента наряду с улучшением показателей скоростно-силовых способностей юных хоккеистов 8-9 лет наблюдались достоверные изменения показателей прыгучести ( $p < 0,05$ ). Результаты педагогического эксперимента показали, что у испытуемых произошли положительные изменения в показателях теста «Прыжок вверх с места толчком двух ног» как в контрольной группе, так и в экспериментальной (рисунок 9).

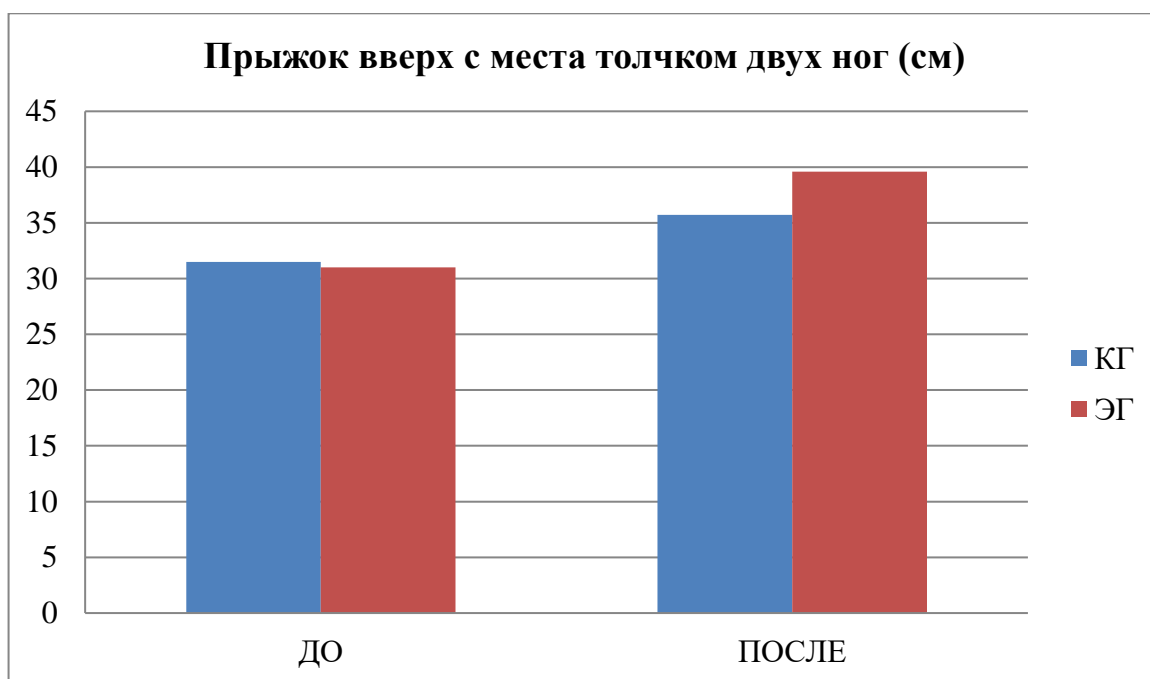


Рисунок 9 – Показатели теста «Прыжок вверх с места толчком двух ног» до и после эксперимента

Мы видим, что в конце эксперимента высота прыжка теннисистов контрольной группы увеличилась незначительно, в среднем на 4,2 см, что составляет 12,3 % ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 8,6 см, что составило 24,5 % ( $p < 0,05$ ).

Анализируя данные состояния физической подготовленности, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение двигательных способностей юных хоккеистов экспериментальной группы.

#### Выводы по главе

Благодаря многофункциональному характеру комплексы игровых упражнений, разработанные для теннисистов экспериментальной группы, способствуют овладению специальными двигательными качествами и навыками, необходимыми для данного вида спорта.

Упорядочивание и рациональное размещение в тренировочном времени разработанных комплексов позволило достигнуть высоких темпов прироста показателей физической подготовленности юных теннисистов в экспериментальной группе, в показателях контрольной группы также наблюдался прирост, но в большинстве тестов он оказался меньшим, по сравнению с показателями экспериментальной группы.

На основании анализа результатов ЭГ можно сделать вывод, что разработанные комплексы способствовали эффективному развитию двигательных способностей юных теннисистов.

## Заключение

При разработке комплексов, направленных на повышение уровня общей физической подготовки на начальном этапе спортивной деятельности, за основу были взяты нормативные требования по физической, специальной, технической подготовке. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по теннису отечественных и зарубежных специалистов. Игровые упражнения для развития двигательных способностей включались в тренировочное занятие в соответствии с планированием. Для детей экспериментальной группы игры и игровые задания включались на каждом занятии в зависимости от плана тренировки:

- 1 занятие - разучивалась игра или игровое задание;
- 2 занятие - повторялась;
- 3 и 4 занятия - совершенствовалась.

Затем включалось в тренировочный процесс по мере необходимости.

На основании результатов исследования мы пришли к следующим выводам:

- в результате изучения современной литературы разных направлений мы выбрали наиболее подходящие средства для повышения уровня физической подготовленности теннисистов 8-9 лет: помимо упражнений общей, специальной физической и технической подготовки в занятия включались игровые упражнения. Такой подбор средств помог повысить включенность испытуемых в тренировочный процесс и их положительный эмоциональный настрой;
- начальное тестирование подтвердило, что вначале педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий. по окончании исследования результаты в экспериментальной группе превосходили по всем показателям физической подготовленности участников

контрольной группы. Анализ результатов подтвердил, что включение разработанных комплексов игровых упражнений оказали на испытуемых экспериментальной группы положительное воздействие.

Проверка эффективности предложенной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности теннисистов 8-9 лет, показывает достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение исследуемых показателей в экспериментальной группе в тестах:

- Бег 30 м с высокого старта (с)- показатель уменьшился в среднем на 0,9 с, что составляет 15,8 % (при  $p < 0,05$ );
- Прыжок в длину толчком с двух ног (см) - показатель увеличился в среднем на 11,4 см, что составляет 6,6 % (при  $p < 0,05$ );
- Метание набивного мяча (м)- показатель увеличился в среднем на 2,2 м, что составляет 33 % (при  $p < 0,05$ );
- Челночный бег 6 х 8 м (с) - показатель уменьшился на 2,3 с, что составляет 14 % (при  $p < 0,05$ );
- Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) – показатель увеличился в среднем на 8,6 см, что составляет 24,5 % (при  $p < 0,05$ ).

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что разработанные комплексы по развитию двигательных способностей, значительно повысят эффективность тренировочного процесса теннисистов 8-9 лет.

## Список используемой литературы

1. Бабичева И., Жихарева О. Психологическая подготовка теннисистов./И. Бабичева, О.Жихарева – [Текст] – М.: ПОлитех, Казань, 2017 -88 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Учебник для институтов физической культуры./ С.П. Белиц-Гейман - [Текст] - М.: «Физкультура и спорт»,1977 - 365 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса./ С.П. Белиц-Гейман - [Текст] - М., ФиС,1971- 256с.
4. Бриль М.С., Иванова Т.С. Отбор теннисистов // Теннис (выпуск второй). / М.С. Бриль – [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1976 - с. 55-60
5. Вайнштейн А.Д., Жур В.П. Отбор детей в секцию тенниса // Теннис(сборник статей, выпуск первый). / А.Д. Вайнштейн, В.П. Жур – [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1974 - С. 16-22
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд./ Ю.В. Верхошанский – [Текст] – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2019. – 216 с.
7. Всеволодов И. Базовая подготовка юных теннисистов./ И.Всеволодов– [Текст] – М.: Советский спорт, 2010. -120с.
8. Гем Н. Всемирный теннис. / Н.Гем - [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 246 с.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Азбука тенниса. – /В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев - [Текст] - М.: ТерраСпорт, 1999 – 126 с.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. /В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев - [Текст] – М.:«Дедалус», 2001 – 192 с.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. /В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев - [Текст] –

М.:«Дедалус», 2002 – 235 с.

12. Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов./ В.П., Тарпищева Ш.А., Самойлова А.Б. - [Текст] -М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 132 с.

13. Джелепов И., Колесников Н., Смолев П. Теннис. Методика начального обучения/ И. Джелепов, Н.Колесников, П.Смолев-[Текст] - М.:Санкт-Петербург, ИПЦ СЗИУ, 2014 -120 с.

14. Елисеев С. Формирование психологии победителей у юных теннисистов/ С.Елисеев -[Текст] -М.: Реноме, 2015 -144 с.

15. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. /Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте. – [Текст] М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 164 с.

16. Зайцева Л. Основы тенниса/ Л.Зайцева -[Текст] -М.: Книга по Требованию, 2012 -150 с.

17. Зайцева Л.С., Тарпищев Ш.А. Тактическая подготовка // Основы тенниса / ред. Л.С.Зайцева / Л.С. Зайцева, Ш.А. Тарпищев – [Текст] - М.:Физкультура и спорт, 1980 - С. 137-150.

18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский- 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 – 200 с.

19. Иванова Г. Теннис: воспитание чемпиона / Г.Иванова - [Текст] – М.:СПб., 2010 -161с.

20. Иванова Т.С. Теннис / Т.С. Иванова – [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 185 с.

21. Иванов А. Гейм, сет, Жизнь / А. Иванов -[Текст] -М.: Петрополис,2011- 104 с.

22. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка: Учебное пособие для студентов РГАФК. / Т.С. Иванова – [Текст] - М., 2000. - 60 с.

23. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка,



скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка). Учебное пособие для студентов. – / Т.С. Иванова - [Текст] - М.: «Принт Центр»,2000.-71с.

24. Климович Л.П. Теннис/ Л.П.Климович - [Текст] - М.: АСТ, Астрель,Харвест, 2010 -32с.

25. Кременев И. Н. Большой теннис. / И.Н. Кременев – [Текст] – М.: Ростов н/Д : Феникс, 2007.-182 с.

26. Линецкая Е. Путь к теннисному Олимпу./ Е. Линецкая – [Текст] – М.:Спорт,2016. -208 с.

27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев [Текст].- М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.

28. Наумко А.И. Соревновательная деятельность высококвалифицированных теннисистов и методика ее оценки: Автореф. дисс. канд. пед.наук. / А.И. Науменко – [Текст] - М., 1996 - 18 с.

29. Николаев И., Степанова О. Основы техники и методики обучениятеннису/ И.Николаев, О.Степанова -[Текст] -М.: МПГУ, Москва, 2012- 60 с.

30. Пикалова А.В. Критерии эффективности соревновательной деятельности юных теннисистов 10-11 лет: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. /А.В. Пикалова – [Текст] - М., 2004 - 22 с.

31. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.– [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1986 – 286 с.

32. Портнова О.Ю. Особенности соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. / О.Ю.Портнова - [Текст] - М., 2002 - 23 с.

33. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха./ А.П.Скородумова -[Текст] –М., Pro-Press, 1994. –176 с.

34. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. // Рос.акад. тенниса./ А.П. Скородумова - [Текст] - М., PRO-PRESS, 1994. - 175 с.

35. Скородумова А.П.. Основы тенниса. / А.П. Скородумова - [Текст] -М.: ФиС, 1992.- 224 с.

36. Светайло А.А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса / А.А.Светайло. – Санкт-Петербург. Лань, 2023. – 140с.
37. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / составитель Х.К.Ансоков. – Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. – 197 с.
38. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: ФИС, 1980. – 300с.
39. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). / Н.А. Фомин, В.П. Филин – [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 159 с.
40. Хасанова Л. Книга для начинающих. Книга-тренер / Л.Хасанова – [Текст] - М.: Питер, 2013. -208 с.
41. Шарапова М. Неудержимая. Моя жизнь/ М.Шарапова – [Текст] - М.:Эксмо, 2017 -320с.
42. Шестаков В. Расцвет «королевского» тенниса // В.Шестаков– [Текст] -М.: Рассвет Европы. -СПб. Нестор-История, 2007 с.205 – 214.