

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

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ</b> .....	40
2.1. Физическая подготовка теннисистов .....	40
2.2. Физические качества и методика их развития .....	45
<b>ГЛАВА 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА</b> .....	123
4.1. Психологическая подготовка теннисиста .....	123
4.2. Теоретическая подготовка теннисиста.....	132
<b>ГЛАВА 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 6. КОМПОНЕНТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>148</b>
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
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>172</b>