

анализа и обобщения данных задания, выдвигаемая гипотеза либо находит свое подтверждение, либо опровергается. Теоретические умозаключения помогают интерпретировать полученные данные и сформулировать выводы.

В современном мире человеку необходимо быть естественнонаучно грамотным, то есть быть способным применять на практике естественнонаучные знания и умения. Использование инновационных педагогических технологий, усиление практико-ориентированной направленности в изучении учебного предмета, через приобщение к ценностям научного знания и методам исследования, - позволяют формировать компетенции обучающихся, связанные с научным объяснением явлений, пониманием особенностей естественнонаучного исследования и интерпретацией данных.

1. Адамович, К. А., Капуза, А. В., Захаров, А.Б., Фрумин, И. Д Основные результаты российских учащихся в международном исследовании читательской, математической и естественнонаучной грамотности PISA–2018 и их интерпретация // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. - М.: НИУ ВШЭ, 2019. - 28 с.
2. Пентин, А.Ю., Ковалева, Г.С., Давыдова, Е.И. и др. Состояние естественнонаучного образования в российской школе по результатам международных исследований TIMSS и PISA // Вопросы образования. – 2018.- № 1.- С. 79–109.
3. Пентин, А.Ю., Никифоров, Г.Г., Никишова, Е.А. Основные подходы к оценке естественнонаучной грамотности //Отечественная и зарубежная педагогика. - 2019. - Т.1.- № 4 (61).- С. 80–97.
4. Перминова, Л.М. Дидактическое обоснование формирования естественнонаучной грамотности //Отечественная и зарубежная педагогика. - 2017. -Т.1, № 4 (41). - С. 162–171.

Балашов М.С.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Основы правильных движений при игре в теннис

¹ФГАОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

²ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2023-08

Аннотация

В данной статье описаны основы правильных движений для максимальной эффективности игры в таком виде спорта, как теннис.

Ключевые слова: теннис, движения, спорт, упражнения, тренировка.

Abstract

This article describes the basics of correct movements for maximum efficiency of the game in a sport such as tennis.

Keywords: tennis, movement, sports, exercises, training.

Движения в теннисе очень разнообразны, и существует много различных способов передвижения по теннисному корту. Теннис — это сложное занятие, которое включает в себя движения во всех направлениях, чтобы добраться до мяча, но также и восстановиться обратно. Лучшие теннисисты — это не только те, кто использует правильную технику в своих движениях, но также и те, кто способен делать это очень быстро.

Прежде всего, теннисисту необходимо выполнять полушаг (небольшое движение вперед разноименной ногой) перед каждым ударом. Разноименная нога - дальняя нога от направления движения или стороны удара. Этот полушаг выполняется в то время, как соперник бьет по мячу. Это очень маленький и короткий прыжок, который позволяет вам стоять на подушечках ног в широкой стойке. После этого игрок будет готов двигаться в любом направлении. Это основа для хорошей работы ног. Полушаг должен быть сделан перед каждым ударом и позволяет игроку быть легким на ногах и быть готовым двигаться к мячу.

Теннисист редко делает больше 4 шагов, чтобы добраться до мяча. Тогда очень важно быть ударным и быстрым на первых шагах. В зависимости от того, куда отскочит мяч, игроку придется двигаться по-другому. Умение читать удар вашего противника — это ключ к тому, чтобы хорошо двигаться.

Если мяч собирается отскочить рядом с вами, обычно достаточно одного шага в сторону, чтобы оказаться в нужном положении. Если мяч находится глубоко, вам придется очень быстро отступить назад, чтобы ударить по мячу, пока вы двигаетесь вперед. Если вы опоздаете, вы все равно потеряете равновесие во время удара, и тогда удар не будет эффективным.

Для большинства бросков игроку придется переместиться примерно на 3 шага в сторону удара слева или справа. Самый эффективный способ - двигаться вперед и по диагонали к мячу. После полушага сделайте шаг вперед ведущей ногой в направлении мяча и одновременно оттолкнитесь от земли противоположной ногой. Это позволит вам сделать резкий и быстрый первый шаг. Как только ведущая нога снова окажется на земле, сильно оттолкнитесь от земли и вытяните другую ногу перед собой, затем встаньте, и вы сможете нанести эффективный удар.

Если вам нужно бежать за коротким мячом, сразу после полушага бросайтесь вперед и избегайте делать шаги назад. Это распространенная ошибка, которая стоит времени. Ваш первый шаг должен быть вперед, в направлении мяча.

Движение к мячу — это одно, но после удара нужно хорошо восстановиться, чтобы быть готовым к следующему удару. Самый эффективный способ после удара - сделать перекрестный шаг (боковое движение, при котором первый шаг делает разноименная нога), а затем отступить в сторону — это намного быстрее и эффективнее, чем делать только боковые шаги для восстановления.

Все эти различные шаги требуют хорошей координации, и, конечно, их нужно практиковать. Многие теннисисты могли бы играть намного лучше, если бы они использовали правильную технику во время движения к мячу и восстановления. Лучший способ тренировать движения — это тренировка ловкости на корте. Тренировка с конусом и восстановление к начальной точке - хорошее упражнение для улучшения движений. Поскольку при тренировке нет теннисных мячей, игрок может действительно сосредоточиться на своих движениях и освоить правильную технику. Через некоторое время он не будет думать об этом, это будет автоматически, и тогда он сможет использовать это с мячами.

1. Быченков, С. В. Теннис : методический сборник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 93 с.
2. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0.
3. Линецкая, Е. Путь к теннисному Олимпу / Е. Линецкая. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 208 с. — ISBN 978-5-906839-74-9.
4. Николаев, И. М. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И. М. Николаев, О. Н. Степанова. — Москва : Прометей, 2012. — 60 с. — ISBN 978-5-4263-0109-2.
5. Николаев, И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом : монография / И. В. Николаев. — Москва : Прометей, 2013. — 140 с. — ISBN 978-5-7042-2436-5.
6. Светайло, А. А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса / А. А. Светайло. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-507-45582-9.
7. Стопани, А. И. Большой теннис : учебное пособие для студентов вузов, колледжей и учащихся старших классов общеобразовательных школ / А. И. Стопани. — Саратов : Ай Пи Ар Букс, 2015. — 49 с. — ISBN 978-5-906-17266-2.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» : приказ Министерства спорта РФ от 23 декабря 2020 г. № 961. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 26 с. — ISBN 978-5-4487-0895-4.
9. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга-тренер / Л. Хасанова. - Санкт-Петербург : Питер, 2014. - 208 с. - ISBN 978-5-496-00293-6.