

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6  
Г.ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБОУ ДОД ДЮСШ №6)

Методическая разработка

## Применение теппинг-теста при отборе детей для занятия теннисом

Разработал: тренер – преподаватель  
Ларин Алексей Валентинович  
(вид спорта - теннис)

Волжский  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
I.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТБОРА.....	3
1.возраст для отбора.....	3
2.отбор не разовое мероприятие.....	4
3.главные критерии отбора.....	4
II.ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ПРИ ОТБОРЕ ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ТЕННИСА.....	5
III. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТЕННИСОМ.....	6
Список используемой литературы.....	8

## **ВВЕДЕНИЕ**

Теннис, популярный и широко распространенный в мире вид спорта. Обучение в спортивных школах, спортклубах и спортивных секциях. Преследуют цели не только занять и оздоровить занимающихся, но и научить их правильной технике и тактике игры, подготовить для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях разного ранга.

Сегодня в спортивных школах занимается большое количество детей, о которых тренерам заведомо известно, что никакой пользы нашему виду спорта они не принесут. Тем не менее, с ними занимаются. Они несут весьма важную миссию — заполняют собой журнал. Разве это не профанация профессиональной работы?! Во-первых, меньше времени остается для продвинутых игроков, во-вторых, работа на отсев безнравственна-эти ребята могли бы найти себе более перспективное занятие. Правда, кто-то из них со временем станет полезным в качестве спарринга для более юных, из кого-то получится хороший инструктор-общественник, кто-то станет судьей. Но все равно к качественному составу групп новичков следует относиться более требовательно.

## **I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТБОРА**

Основная задача отбора и проста, и сложна одновременно. Она заключается в том, чтобы укомплектовать учебные группы детьми, максимально пригодными для занятий теннисом. С этой целью проводится комплекс организационных и методических мероприятий, в ходе которых осуществляется просмотр возможно большего числа двигательного-активных детей, выявление с помощью тестов уровня развития свойств личности и специальных качеств, необходимых для нашего вида спорта. Большую помощь могут оказать беседы со школьными учителями физкультуры. На определенном этапе необходим медицинский осмотр, основная цель которого выявить наличие медицинских противопоказаний к занятиям теннисом.

### **1. ВОЗРАСТ ДЛЯ ОТБОРА.**

Единодушие специалистов по этому вопросу не существует. Практика показывает, что начинать лучше в возрасте 6-7 лет. Более раннее начало практически не дает преимуществ, так как развитие ребенка, его двигательные и, прежде всего, координационные возможности, а также способность к концентрации внимания на более ранней стадии не позволяют эффективно воспринимать программу обучения. Более позднее начало не дает в полной мере сформировать игровой потенциал к 10-

12 годам, когда начинается соревновательная практика. Конечно, нет правил без исключения, как в одну, так и в другую стороны. В любом случае во внимание при отборе следует принимать возраст не хронологический (данные свидетельства о рождении), а биологический, то есть степень развития физических, умственных и психологических качеств. Более быстрое развитие (акселерация) позволяет уже шестилетним детям приступить к изучению техники игры. Но встречаются и такие ребята, которые в 8-9 лет не готовы к этому из-за отставания в развитии (ретардации), при этом некоторые из них впоследствии способны догнать и даже опередить своих сверстников.

Есть и другой подход к проблеме. Если начинаешь просматривать детей с 6-7 лет, то довольно большая их часть, причем наиболее одаренных, оказывается к этому времени уже пристроена в другие виды спорта (акробатика, гимнастика, единоборства) и различные художественные студии (музыка, танцы, рисование и т.п.). Следует рассмотреть вариант с охватом старших групп в детских садах, когда тренер пару раз в неделю занимается с дошколятами непосредственно в детском саду. Те, кто серьезно намерен заниматься поиском будущих чемпионов, должны серьезным образом отнестись к этому направлению работы.

## 2. ОТБОР НЕ РАЗОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ.

Набор — это просмотр кандидатов, пришедших в спортивную школу по объявлению, а также просмотр учащихся в общеобразовательных школах, в летних лагерях, по месту жительства и т. п. Основная трудность состоит в том, что тренер должен угадать в ребенке спортивные способности, которые к данному моменту еще не проявились.

Сегодня распространена ситуация, когда не столько плохо поставлен отбор, сколько вообще мало желающих, среди которых этот отбор можно проводить. И часто приходится сталкиваться с положением, когда не тренер выбирает из большого числа ребенка для данного вида спорта, а ребенок (или родители) избирают для себя тот или иной вид спортивных занятий. В этих, прямо скажем, непростых условиях, тренеру необходимо проявить большую выдержку, много терпения, изобретательности и упорства, но достойный по качеству отбор осенью все равно провести необходимо, а затем в течение года продолжать мероприятия по добору.

3. ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ этапа набора — двигательная активность детей, их общий уровень развития, спортивность. Для этих целей существует масса биохимических и физиологических тестов требующих дорогого оборудования для их регистрации, однако доступность их для обычных спортивных школ фактически нулевая. Поэтому имеется острая необходимость в методиках которые могут быть

применены абсолютно любым тренером и организацией, осуществляющей такого рода вид деятельности. Для выявления этих качеств целесообразно использовать простейшие тесты: пробегание отрезков на скорость, различные прыжки, метание мячей (например, теннисных) на дальность и цель, а также ловля мячей. Очень информативны и хорошо воспринимаются детьми тесты с привлечением различных игр и эстафет. Однако тестирование только физических кондиций ребенка на этапе отбора не совсем корректно, так как некоторые из них могли получить двигательные навыки занимаясь ранее другими видами спорта, такие методы скорее дают возможность оценить динамику развития качеств, вместо предрасположенности к какому-то виду спорта.

Спортивная наука предлагает и другие несложные тесты: например, теппинг-тест. Эта методика используется уже давно и дает хорошие оценочные показатели. Исследования проводились как в области тенниса, так и в смежных игровых дисциплинах наиболее близких к теннису

Методика позволяет быстро с высоким показателем точности определить психофизические способности ребенка. Еще одним положительным моментом является отсутствие дорогостоящего оборудования.

Кроме того, собственные исследования выявили зависимость показателей теппинг-теста влияющие на скорость обработки информации в процессе принятия тактических решений в ходе игры, а также стиля игры спортсмена. Так же выявлена закономерность на процессы восстановительного характера.

## **II. ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ПРИ ОТБОРЕ ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ТЕННИСА**

РЕЗУЛЬТАТОМ НАБОРА, который необходимо проводить периодически, является формирование групп новичков, где в процессе обучения продолжается непосредственный отбор среди тех, кто показался тренеру достаточно перспективным. Нельзя отрицать, что поступающие, которые произвели хорошее впечатление по сравнению со своими сверстниками, имеют преимущество. Но нельзя утверждать, что подобные испытания дают окончательный ответ о пригодности. Они дают лишь полезную информацию и то, в первую очередь, о том, кто в меньшей степени способен оправдать надежды на успех в будущем. Остальные могут проявить себя только в процессе тренировочных занятий, так как немаловажными качествами при наличии способностей, являются усидчивость, увлеченность и способность к усвоению нового материала. Опытные специалисты знают, что на тестовые испытания, особенно однократные, не считая отдельных легко распознаваемых случаев, полагаться не следует. В отношении подавляющего

большинства детей разовые тесты мало что решают. Приходится больше доверять тренерскому чутью и постоянным наблюдениям.

В процессе занятий тренер подспудно присматривается к отбираемым кандидатам, изучая их личностные проявления, ибо такие качества, как уровень мотивации и притязаний, настойчивость, трудолюбие, и, особенно, степень волевых проявлений играют подчас решающую роль в будущей судьбе начинающих спортсменов.

**ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ** при оценке потенциальных возможностей детей **ЯВЛЯЕТСЯ ДИНАМИКА РОСТА** их результатов, а также улучшение их общих и специальных качеств в процессе занятий, поэтому периодическое тестирование дает довольно объективную картину предрасположенности к занятиям нашим видом спорта.

Комплексная оценка способностей детей включает в себя экспертные наблюдения за качеством выступления новичков в контрольных соревнованиях. Это позволяет составить мнение не только об уровне их игровых возможностей, но и об особенностях характера, тактических способностях, особенностях игрового стиля, проявлении волевых реакций и т. п. Все это составляет весьма объективную картину потенциала игрока и целесообразности его дальнейших занятий.

### **III. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТЕННИСОМ**

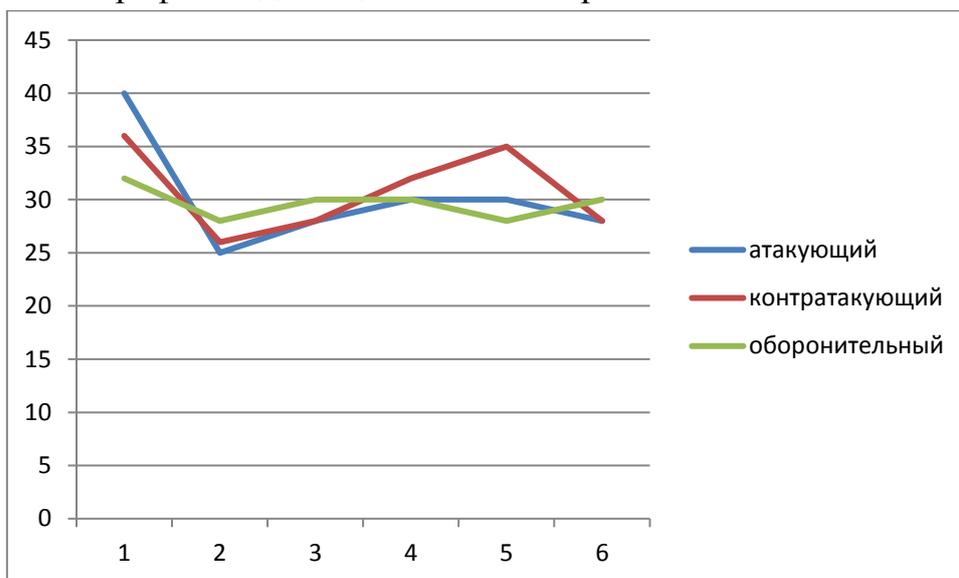
Для тестирования необходимы: стандартный лист А4, секундомер, карандаш.

Лист разбивается на 6 равных квадратов, квадраты нумеруются по схеме: верхний ряд с лева на право, нижний с права на лево, ориентация листа альбомная. По команде испытуемый отстукивает в максимальном темпе точки в первом квадрате в течении 5 секунд, затем сразу переходит во 2 квадрат, потом в 3 и т.д. с интервалом 5 сек. Критерием оценки служит общее количество точек по сумме 6 квадратов и график распределения точек в интервалах времени.

Таблица оценки результатов теста:

возраст	высокий	средний	низкий	неудовлетворительный
6-7 лет	До 200 точек	До 180 точек	До 160 точек	До 140 точек
8-11 лет	До 220 точек	До 200 точек	До 180 точек	До 160 точек
12-15 лет	До 240 точек	До 220 точек	До 200 точек	До 180 точек

### Типы графиков для оценки стиля игры.



**ВЫВОД:** Если на этапе набора 6-7 лет ребенок показывает результаты по оценочной таблице неудовлетворительные, то лучше порекомендовать родителям найти более приемлемые для его способностей виды деятельности, либо заниматься в спортивно-оздоровительной группе, где не будет травмироваться психика ребенка достижением высоких результатов.

По динамике показателей в течении первых лет занятий отслеживается созревание психо-физиологических способностей по которым к 12-13 годам можно уже делать прогноз на дальнейшую спортивную карьеру учащегося. До 15 летнего возраста показатели стабилизируются. Высокий начальный уровень результатов теста и хорошая динамика в течении первых двух лет занятий говорят о высокой перспективности учащегося.

Более точный прогноз могут дать сравнительные показатели теппинг-теста и уровня физической подготовки. Игроки с высокими показателями теппинг-теста имеют более широкие возможности к скорости обработки тактической информации во время игры, и скорости принятия решений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Диагностика психофизических свойств при отборе детей в секцию тенниса журнал «Теннисэксперт» №4 за 2001 год.
2. Халфина Р.Р., Данилов Е.В., Тимченко Е.В., Галимова А.С. Психофизиологический статус детей 7-8 лет, занимающихся большим теннисом//современные проблемы науки и образования.- 2015.-№3.