

Министерство образования и науки Российской Федерации
Вологодский государственный университет

Кафедра физвоспитания

Развитие координационных способностей с помощью теннисного мяча

Методические рекомендации

Вологда
2014

УДК 796/342(076)

Развитие координационных способностей с помощью теннисного мяча: методическая разработка / сост. И.В. Марина, И.В. Орехова. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 16 с.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей физической культуры средних и высших учебных заведений с целью повышения эффективности и разнообразия занятий со студентами основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Утверждено редакционно-издательским советом ВоГУ

Составители: И.В. Марина, доцент
И.В. Орехова, ст. преподаватель

Рецензент: С.Ю. Лобанова, преподаватель физической культуры
высшей категории

Введение

В рейтинге задач физического воспитания и спортивной тренировки общеразвивающим упражнениям принадлежит ведущая роль. По силе эмоционального воздействия, а значит интереса, эффективности воздействия упражнения с теннисным мячом могут занять одну из ведущих ролей.

В настоящее время у молодежи, поступающей в вуз, наблюдается слабая физическая подготовленность. В школах недостаточно уделяется внимания развитию физических качеств учащихся, а именно, таким как: ловкость и координация, согласования движений, ориентировка в пространстве.

Этот пробел в развитии студентов можно легко компенсировать при помощи выполнения упражнений с мячом для большого тенниса. Стоит помнить, что правильная техника владения предметом, не позволяет занимающимся длительное время находиться в статическом положении, заставляет их непрерывно двигаться. Поэтому упражнения с теннисным мячом приобретают высокую эмоциональную насыщенность, отвлекают внимание занимающихся от нагрузок и тем самым помогают им легко переносить большое количество повторений однообразных движений.

Выполнения упражнений с теннисным мячом может происходить в спортивном зале, на стадионе и просто во дворе или на лужайке.

Упражнения с мячом для тенниса можно использовать не только на практических учебных занятиях по физической культуре в учебных заведениях, но и в работе спортивных секций, при проведении массовых мероприятий, в часы отдыха и самостоятельных занятий.

1. Теннисный мяч

Мяч (теннисный) – общее название спортивного снаряда, представляющего собой полый резиновый мяч. С целью улучшения аэродинамических свойств снаружи он покрыт пушистым войлоком желтого или белого цвета. Такие оттенки считаются наиболее выгодными с точки зрения телевизионных трансляций. В любительской игре мячи могут быть любого цвета. На поверхность шара наносится замкнутая линия характерной формы. Наиболее распространены мячи с давлением порядка двух атмосфер, но бывают мячи без внутреннего давления, изготовленные из более жёсткой резины для обеспечения отскока.



Используемые на крупных соревнованиях мячи должны соответствовать установленным критериям, к которым относятся размер 65,41-68,58 мм, вес 56,0-59,4 г, уровень деформации, а также цвет.

2. Ловкость

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. **Ловкость** – (определение, данное Н. А. Берштейном) – способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно);
- быстро (то есть, скоро и скоро);
- рационально (целесообразно и экономично);
- находчиво (изворотливо и инициативно).

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество

врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности.

Ловкость - весьма специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в спортивной гимнастике. Поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особую важность в тех видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры).

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

3. Координационные способности

Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* – взаимопорядочение.

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает: сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и, в связи с этим, строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств. Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности – точность пространственных, силовых и временных параметров – развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок. Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируются посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений.

Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональный спортсмен. Однако координация нужна не только в спорте. От нее зависит каждое движение человека.

4. Упражнения с теннисным мячом

4.1. Индивидуальные упражнения

4.1.1. Упражнения с одним теннисным мячом

1) И.п. - стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке, держим снизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить правой рукой снизу.

Варианты: держим мяч сверху.

2) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке, держим снизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить левой рукой снизу.

Варианты: держим мяч сверху.

3) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке, держим сверху. Ударяем мяч в пол, и ловить правой рукой снизу.

4) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке, держим сверху. Ударяем мяч в пол, и ловить левой рукой снизу.

5) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке, держим снизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить другой рукой (перебрасывать из руки в руку). Варианты: держать мяч сверху, менять захваты по ходу упражнения.

6) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке. Ударяем мяч в пол, и ловить другой рукой (Выполняем переводы перед собой).

Варианты: выполнять переводы (удары мяча в пол) за спиной под ногами.

7) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх, три хлопка в ладоши, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча можно изменять.

8) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Ударить мяч в пол, три хлопка в ладоши, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча можно изменять.

9) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Подбросить мяч вверх, три хлопка в ладоши, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча можно изменять.

10) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Ударить мяч в пол, три хлопка в ладоши, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча можно изменять.

11) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, хлопок перед собой, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча можно изменять.

12) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Ударить мяч в пол, хлопок за спиной, хлопок перед собой, поймать мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча можно изменять.

13) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, хлопок перед собой, поймать теннисный мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча можно изменять.

14) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Ударить мяч в пол, хлопок за спиной, хлопок перед собой, поймать теннисный мяч двумя руками.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча можно изменять.

15) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх, присесть, коснуться пола ладошками, встать, поймать теннисный мяч.

Варианты: способ ловли может меняться.

16) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Ударить мяч в пол, присесть, коснуться пола ладошками, встать, поймать теннисный мяч.

Варианты: способ ловли может меняться.

17) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Подбросить мяч вверх, присесть, коснуться пола ладошками, встать поймать теннисный мяч.

Варианты: способ ловли может меняться.

18) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Ударить мяч в пол, присесть, коснуться пола ладошками, встать поймать теннисный мяч.

Варианты: способ ловли может меняться.

19) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч правой рукой.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча могут меняться.

20) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.

Ударить мяч в пол, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч правой рукой.

Варианты: количество хлопков и способ ловли теннисного мяча могут меняться.

21) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч левой рукой.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча могут меняться.

22) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.

Ударить мяч в пол, выполнить хлопок и одновременно поворот на 90°, поймать мяч левой рукой.

Варианты: количество хлопков и способ ловли мяча могут меняться.

- 23) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.
Подбросить мяч высоко вверх, сделать поворот на 360°, поймать мяч двумя руками.
Варианты: угол поворота и способ ловли мяча может меняться.
- 24) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.
Ударить мяч в пол, сделать поворот на 360°, поймать мяч двумя руками.
Варианты: угол поворота и способ ловли мяча может меняться.
- 25) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.
Подбросить мяч высоко вверх, сделать поворот на 360°, поймать мяч двумя руками.
Варианты: угол поворота и способ ловли мяча может меняться.
- 26) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.
Ударить мяч в пол, сделать поворот на 360°, поймать мяч двумя руками.
Варианты: угол поворота и способ ловли мяча может меняться.
- 27) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.
Мяч заводим за спину, перебрасываем через левое плечо и ловим правой рукой.
Варианты: способ ловли может меняться.
- 28) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.
Мяч заводим за спину, перебрасываем через правое плечо и ловим левой рукой.
Варианты: способ ловли мяча может меняться.
- 29) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.
Подбросить мяч вверх, сесть на пол, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, встать, поймать мяч правой рукой.
Варианты: способ ловли теннисного мяча может меняться.
- 30) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке.
Ударить мяч в пол, сесть на пол, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, встать, поймать мяч правой рукой.
Варианты: способ ловли теннисного мяча может меняться.
- 31) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.
Подбросить мяч вверх, сесть на пол, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, встать, поймать мяч левой рукой.
Варианты: способ ловли может меняться.
- 32) И.п. – стойка ноги врозь, теннисный мяч в левой руке.
Ударить мяч в пол, сесть на пол, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, встать, поймать мяч левой рукой.
Варианты: способ ловли может меняться.
- 33) И.п. – стоя правая нога впереди, левая сзади, теннисный мяч в правой руке.
Выполняя прыжок со сменой ног, подбрасываем мяч вверх и ловим его левой рукой (перебрасываем из руки в руку).
Варианты: способ прыжка может меняться.
- 34) И.п. – стоя правая нога впереди, левая сзади, теннисный мяч в правой руке.

Выполняя прыжок со сменой ног, ударяем мяч в пол, и ловим его левой рукой (выполняем переводы перед собой).

Варианты: способ прыжка может меняться и способ перевода тоже.

35) И.п. – основная стойка, теннисный мяч в правой руке.

Выполняя прыжок на месте на двух ногах, подбрасываем мяч вверх, делаем хлопок руками, ловим мяч правой рукой.

Варианты: способ прыжка и количество хлопков может меняться.

36) И.п. – основная стойка, теннисный мяч в левой руке.

Выполняя прыжки ноги врозь – ноги вместе, подбрасываем мяч вверх, делаем хлопок руками, ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ прыжка и количество хлопков может меняться.

37) И.п. – стоя, теннисный мяч в правой руке.

Перемещаемся медленно бегом, подбрасывая и ловя мяч правой рукой.

Варианты: способ перемещения может меняться.

38) И.п. – стоя, теннисный мяч в правой руке.

Перемещаемся медленно бегом, ударяем в пол и ловя мяч правой рукой.

Варианты: способ перемещения может меняться.

39) И.п. – стоя, теннисный мяч в левой руке.

Перемещаемся медленно бегом, подбрасывая и ловя мяч левой рукой.

Варианты: способ перемещения может меняться.

40) И.п. – стоя, теннисный мяч в левой руке.

Перемещаемся медленно бегом, подбрасывая и ловя мяч левой рукой.

Варианты: способ перемещения может меняться.

41) И.п. – стоя, теннисный мяч в левой руке.

Перемещаемся медленно бегом, ударять в пол и ловя мяч левой рукой.

Варианты: способ перемещения может меняться.

42) И.п. – стоя, теннисный мяч в правой руке.

Перемещаясь медленно бегом, перебрасываем мяч из руки в руку.

Варианты: способ перемещения может меняться.

43) И.п. – стоя, теннисный мяч в правой руке.

Перемещаясь медленно бегом, подбрасываем мяч вверх, выполняем хлопок и ловим его правой рукой.

Варианты: способ перемещения и количество хлопков могут меняться.

44) И.п. – стоя, теннисный мяч в левой руке.

Перемещаясь медленно бегом, подбрасываем мяч вверх, выполняем хлопок и ловим его левой рукой.

Варианты: способ перемещения и количество хлопков могут меняться.

4.1.2. Упражнения с двумя теннисными мячами

1) И. п. – стойка ноги врозь, в опущенных руках – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх одновременно и ловим теми же руками.

Варианты: можно подбрасывать мячи попеременно.

2) И. п. – стойка ноги врозь, в опущенных руках – по теннисному мячу.

Ударяем мячи в пол одновременно и ловим теми же руками.

Варианты: можно ударять мячами в пол попеременно.

3) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, выполняем хлопок и ловим теми же руками.

Варианты: количество хлопков может меняться.

4) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Ударяем мячами в пол, выполняем хлопок и ловим теми же руками.

Варианты: количество хлопков может меняться.

5) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, выполняем хлопок за спиной, перед собой и ловим мячи теми же руками.

6) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Ударяем мячами в пол, выполняем хлопок за спиной, перед собой и ловим мячи теми же руками.

7) И. п. – основная стойка, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, выполняем поворот 180° , ловим их теми же руками.

8) И. п. – основная стойка, в каждой руке – по теннисному мячу.

Ударяем мячами в пол, выполняем поворот 180° , ловим их теми же руками.

9) И. п. – основная стойка, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, выполняем поворот на 360° , ловим их теми же руками.

Варианты: повороты можно выполнять в разные стороны.

10) И. п. – основная стойка, в каждой руке – по теннисному мячу.

Ударяем мячами в пол, выполняем поворот на 360° , ловим мячи теми же руками.

Варианты: повороты можно выполнять в разные стороны.

11) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, приседаем, касаемся руками пола, встаем и ловим мячи теми же руками.

12) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Ударяем мячами в пол, приседаем, касаемся руками пола, встаем и ловим мячи теми же руками.

13) И. п. – стойка ноги врозь, в каждой руке – по теннисному мячу.

Подбрасываем мячи вверх, садимся на пол и ловим их теми же руками. Подбрасываем опять вверх, встаем и ловим.

14) И. п. – стойка ноги врозь, мяч – в каждой руке.

Ударяем мячи в пол, садимся на пол и ловим их теми же руками. Подбрасываем вверх, встаем и ловим.

15) И.п. – основная стойка, теннисный мяч – в каждой руке.

Выполняя прыжки на месте на двух ногах, подбрасываем мячи вверх и ловим теми же руками одновременно.

Варианты: способ прыжков может меняться, мячи можно подбрасывать и ловить попеременно.

16) И. п. – основная стойка, теннисный мяч – в каждой руке.

Выполняя прыжки на месте на двух ногах, ударяем мячами в пол и ловим теми же руками одновременно.

Варианты: способ прыжков может меняться, мячи можно подбрасывать и ловить попеременно.

17) И. п. – стоя, одна нога впереди, вторая сзади, теннисный мяч – в каждой руке.

Выполняя прыжок со сменой ног, подбрасываем мячи вверх, делаем хлопок руками и ловим мячи.

Варианты: способ прыжков и количество хлопков может меняться.

18) И. п. – стоя, одна нога впереди, вторая сзади, теннисный мяч – в каждой руке.

Выполняя прыжок со сменой ног, ударяем мячами в пол, делаем хлопок руками и ловим мячи.

Варианты: способ прыжков и количество хлопков может меняться.

19) И. п. – стоя, теннисный мяч – в каждой руке.

Перемещаясь медленно бегом, подбрасываем одновременно мячи вверх и ловим теми же руками.

Варианты: способ перемещения может меняться, мячи можно подбрасывать и ловить попеременно.

20) И. п. – стоя, теннисный мяч – в каждой руке.

Перемещаясь медленно бегом, ударяем одновременно мячи в пол и ловим теми же руками.

Варианты: способ перемещения может меняться, мячи можно подбрасывать и ловить попеременно.

21) И. п. – стоя, теннисный мяч – в каждой руке.

Перемещаясь медленно бегом, подбрасываем мячи вверх, делаем хлопок, ловим их теми же руками.

Варианты: способ перемещения может меняться.

22) И. п. – стоя, теннисный мяч – в каждой руке.

Перемещаясь медленно бегом, ударяем мячами в пол, делаем хлопок, ловим их теми же руками.

Варианты: способ перемещения может меняться.

4.2. Упражнения в парах

4.2.1. Упражнения с одним теннисным мячом

1) И. п. – стоя, лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у одного из партнеров.

Выполняем передачи мяча правой рукой снизу. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

2) И. п. – стоя, лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у одного из партнеров.

Выполняем передачи мяча правой рукой сверху с ударом в пол. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

3) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у одного из партнеров.

Выполняем передачи мяча левой рукой снизу. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

4) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у одного из партнеров.

Выполняем передачи мяча левой рукой сверху с ударом в пол. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

5) И. п. – сидя по-турецки лицом друг к другу на расстоянии трех метров, теннисный мяч держим руками за головой. Выполняем передачу из-за головы, ловим мяч двумя руками.

Варианты: хват и ловля мяча может меняться.

6) И. п. – сидя по-турецки лицом друг к другу на расстоянии трех метров, теннисный мяч держим руками за головой. Выполняем передачу из-за головы с ударом в пол, ловим мяч двумя руками.

Варианты: хват и ловля мяча может меняться.

7) И. п. – стоя левым боком друг к другу, на расстоянии двух метров, теннисный мяч в правой руке у одного из партнеров.

Заводим мяч за спину и выполняем передачу правой рукой снизу. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

8) И. п. – стоя левым боком друг к другу, на расстоянии двух метров, теннисный мяч в правой руке у одного из партнеров.

Заводим мяч за спину и выполняем передачу правой рукой сверху с ударом в пол. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча может изменяться.

9) И. п. – стоя правым боком друг к другу, на расстоянии двух метров, теннисный мяч в левой руке у одного из партнеров.

Заводим мяч за спину и выполняем передачу левой рукой снизу. Ловим мяч правой рукой.

Варианты: способ ловли мяча может измениться.

10) И. п. – стоя правым боком друг к другу, на расстоянии двух метров, теннисный мяч в левой руке у одного из партнеров.

Заводим мяч за спину и выполняем передачу левой рукой сверху с ударом в пол. Ловим мяч правой рукой.

Варианты: способ ловли мяча может измениться.

4.2.2. Упражнения с двумя теннисными мячами

1) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у каждого из пары.

Выполняем передачи мячей одновременно, правой рукой снизу. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами могут меняться.

2) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у каждого из пары.

Выполняем передачи мячей одновременно, правой рукой с ударом в пол. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами могут меняться.

3) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у каждого из пары.

Выполняем передачи мячей одновременно, левой рукой снизу. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может изменяться.

4) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у каждого из пары.

Выполняем передачи мячей одновременно, левой рукой снизу с ударом в пол. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может изменяться.

5) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, у одного партнера в каждой руке – по мячу.

Выполняем одновременно передачи двумя мячами.

Варианты: можно изменить дистанцию между партнерами, выполнять передачи попеременно.

6) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, у одного партнера в каждой руке – по мячу.

Выполняем одновременно передачи двумя мячами с ударом в пол.

Варианты: можно изменить дистанцию между партнерами, выполнять передачи попеременно.

7) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у каждого из партнеров.

Выполняем передачи мячей одновременно, правой рукой. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может меняться.

8) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в правой руке у каждого из партнеров.

Выполняем передачи мячей одновременно, правой рукой с ударом в пол. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может меняться.

9) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у каждого из партнеров.

Выполняем передачи мячей одновременно, левой рукой. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может меняться.

10) И. п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех метров, теннисный мяч в левой руке у каждого из партнеров.

Выполняем передачи мячей одновременно, левой рукой с ударом в пол. Ловим мяч левой рукой.

Варианты: способ ловли мяча и дистанция между партнерами может меняться.

11) И. п. – стоя правым боком друг к другу, на расстоянии двух метров теннисный мяч у каждого из партнеров в левой руке.

Заносим мяч за спину и одновременно выполняем передачу из-за спины. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: дистанция между партнерами и способ ловли мяча может меняться.

12) И. п. – стоя правым боком друг к другу, на расстоянии двух метров теннисный мяч у каждого из партнеров в левой руке.

Заносим мяч за спину и одновременно выполняем передачу из-за спины с ударом в пол. Ловим мяч двумя руками.

Варианты: дистанция между партнерами и способ ловли мяча может меняться.

13) И. п. – стоя левым боком друг к другу, на расстоянии двух метров теннисный мяч у каждого из партнеров в правой руке.

Заносим мяч за спину и одновременно выполняем передачу из-за спины. Ловим мяч правой рукой.

Варианты: дистанция между партнерами и способ ловли мяча может меняться.

14) И. п. – стоя левым боком друг к другу, на расстоянии двух метров теннисный мяч у каждого из партнеров в правой руке.

Заносим мяч за спину и одновременно выполняем передачу из-за спины с ударом в пол. Ловим мяч правой рукой.

Варианты: дистанция между партнерами и способ ловли мяча может меняться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной методической разработке представлены упражнения с мячом для большого тенниса, с помощью которых можно развивать ловкость и координационные способности человека.

При выполнении рассмотренных упражнений следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

- При выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду.
- При многократном повторении темп должен увеличиваться до максимально быстрых движений. Необходим контроль над свободой движений.
- Применять эти упражнения следует не только на учебных занятиях, но и во внеучебное время, при самостоятельных тренировках, а также во время отдыха.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания /Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 480 с.
3. Теннис [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://tenniscapital.ru/tennis_rules/

Содержание

Введение.....	3
1. Теннисный мяч.....	4
2. Ловкость.....	4
3. Координационные способности.....	5
4. Упражнения с теннисным мячом.....	7
4.1. Индивидуальные упражнения.....	7
4.1.1. Упражнения с одним теннисным мячом.....	7
4.1.2. Упражнения с двумя теннисными мячами.....	10
4.2. Упражнения в парах.....	12
4.2.1. Упражнения с одним теннисным мячом.....	12
4.2.2. Упражнения с двумя теннисными мячами.....	13
Заключение.....	15
Библиографический список.....	16

Подписано в печать 30.10.2014.	Усл. печ. л. 1,0	Тираж	экз.
Печать офсетная.	Бумага писчая.	Заказ №	_____.

Отпечатано: РИО ВоГУ, г. Вологда, ул. С. Орлова, 6