

Білюк С. П.

РОЛЬ ЧИННИКА ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ ПЕРВИННИХ НАВИЧОК ТЕХНІКИ ТЕНІСУ ТА ВІДЧУТТЯ М'ЯЧА У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У зв'язку зі значним поширенням у світі зацікавленості до тенісу як унікальної форми прояву й удосконалення особистості у спорті, у статті розглядаються особливості заохочення до гри дітей молодшого віку. У роботі обґрунтована необхідність удосконалення методики навчання відповідно до сучасних інноваційних технологій професійного та аматорського тенісу. Описана колишня радянська система тренувань, на основі висновків запропонована розроблена авторська методика занять гри міні-тенісу для дітей молодшого шкільного віку із використанням нового інвентарю, що підвищує, на думку автора, ефективність засвоєння навичок гри та розвиває відчуття м'яча у дітей.

Ключові слова: міні-теніс, інноваційні технології, рольова позиція тренера, відчуття м'яча.

В связи со значительным расширением в мире интереса к теннису как уникальной форме проявления и усовершенствования личности в спорте, в статье рассматриваются особенности привлечения к игре детей младшего возраста. В работе обосновывается необходимость усовершенствования методики обучения в соответствии с современными инновационными технологиями профессионального и любительского тенниса. Автор, осуществляет описание бывшей советской системы тренировок, и на основе выводов предлагает разработанную авторскую методику занятий игры мини-теннису для детей младшего школьного возраста с использованием нового инвентаря, что повышает, по мнению автора, эффективность усвоения навыков игры и развивает чувство мяча в детей.

Ключевые слова: мини-теннис, инновационные технологии, ролевая позиция тренера, чувство мяча.

Considering the fact that the interest towards tennis as the unique ability to show oneself and improve personality in sport is gradually rising, the article examines peculiarities of encouragement for young people to play the game. In the paragraph was substantiated the necessity for improvement in teaching techniques according to modern innovative technologies for professional and amateur tennis. Author provides a description of the former Soviet system of training, and based on the findings of authors offer methods classes playing in mini-tennis for primary school children using new equipment that improves on the author's opinion, the effectiveness of learning skills and develops a sense of playing ball in children.

Keywords: mini-tennis, innovative technologies, dominant position of the trainer, sensation of tennis ball.

Актуальність вибору теми дослідження пов'язана з виникненням проблемної ситуації у науковому підході до навчання тенісу, зокрема, дітей молодшого віку. Складність проблеми полягає у відсутності на пострадянському просторі тенісу для наймолодших вікових категорій – від 5 років. В Україні поки що немає чіткої методології та науково-методичних розробок професійного підходу до тренувань початківців. Останніми десятиліттями у професійному тенісі таких країн, як Австралія, США, Чехія, Хорватія, виник і потужно розширюється напрям дитячого тенісу, було створено науково-методичне забезпечення та методика тренувань здорових дітей, а також інвалідів-візочників, віком від 4-5 років.

У цих країнах у царині тенісу постійно удосконалюється технічне забезпечення тренування та ігрового процесу, модернізується технологія виробництва ракеток, м'ячів, використовується сучасне покриття кортів. Детально розроблені й функціонують нові методичні програми – PLAY+STAY, 10S. Ця проблема повною мірою вирішується і у Росії, кращі тенісні школи якої уже давно заявили про себе у професійному спорті. У нашій країні питання залишається відкритим, що викликає серйозні міркування про долю вітчизняного тенісу.

Теоретичні та практичні розробки методики тенісу для початківців набули поширення у Росії, зокрема у роботах А. І. Шокіна [9, с. 10] та Т. І. Князевої. В Україні лише в останні роки цими питаннями займаються тренери-практики, зокрема, із західних регіонів України – О. М. Гевко з Тернопільської області, К. В. Лопіна з Луцька (Волинь), В. С. Болбов, Н. В. Трембіцька з сусідньої Хмельниччини, Д. А. Стасюк зі Львова, І. І. Хомик з Рівного. Усі вони пройшли відповідну сертифікацію, деякі є заслуженими тренерами України, а рівненчанка Ірена Хомик, майстер спорту з тенісу, читає лекції на кваліфікаційних семінарах державного та міжнародного рівня, що регулярно проходять у Львові, Києві, Донецьку, Дніпропетровську, Одесі. Тобто нині в українському спорті відбувається підняття тенісу для початківців на професійну основу.

Колішня радянська методика 1950-80-х років з початком тренувань з 10-11 років і зі стандартним

тенісним реквізитом виявилась неефективною [4]. У сучасному тенісі простежується чітка тенденція зниження віку початку занять, коли у 11-13 років юні тенісисти набувають уже значних професійних навичок гри. Кращі гравці світу почали займатися тенісом з 4-5 років. Відповідно і методика тренувань кардинально змінилася, максимально пристосовуючись до сенситивних періодів розвитку дитячої психіки та фізіології. Варто наголосити, що з середини 1970-х років деякі спортивні психологи вищезазначених країн досліджують важливі психологічні аспекти заохочення до гри в теніс дітей наймолодших вікових категорій, проте практичного ігрового вітчизняного матеріалу ще недостатньо, про що ми розмірковуємо.

Метою статті є здійснення ґрунтовного аналізу розвитку міні-тенісу та особливостей підходів до його тренувань, і на основі підсумків обґрунтувати розробку занять, що підвищують ефективність засвоєння навичок до цього виду гри у дітей молодшого віку, з урахуванням зміни інвентарю, що використовується у грі.

У підручнику Р. С. Уейнберга та Д. Гоулда [13] (див. також редакційне видання за Г. Ложкіним, з доповненнями автора) пропонується 11 психолого-практичних рекомендацій для тренерів. У їх роботі здійснюється опис використання різноманітних видів фізичної активності, як про ефективне доповнення у засвоєнні та відпрацюванні вмінь й навичок гри в теніс. Також автори наголошують на важливості застосування різних видів заохочень, таких як підбадьорювання, підтримка, технічний супровід незалежно від результативності засвоєння цього виду техніки, що, власне, стимулюють краще засвоєння гри та налагоджують емоційно-позитивні стосунки між тренером та учнем [13, с. 290].

П. Майданський, майстер спорту з тенісу, настійно рекомендує зважувати на психічні чинники дитячого стану та індивідуально-психічні особливості кожного початківця [4, с. 138]. Важливо наголосити на важливості ролі батьків у навчанні тенісу у дітей молодшого шкільного віку, оскільки цей віковий період авторитетом є саме вони, і власне їхня думка щодо того, як дитина навчається, як засвоює гру, є домінуючою і провідною у тому, як надалі діти ставитимуться до тенісу. Відповідно, Ю. Семенець [14] дає такі поради для батьків: не вимагати від своєї дитини перемог, обов'язково хвалити за хорошу гру, навіть якщо матч закінчився поразкою, або ж не нагадувати про колишні невдачі, згадувати тільки хороші матчі.

Особистість тренера, його психологічно-педагогічна тактика, відіграють чи не найголовнішу роль у процесі тренувань дітей молодшого віку. Уміння знайти потрібний напрям мотивації занять тенісом, створювати на майданчику атмосферу приязні та згуртованості, домагатися, щоб вихованці отримували задоволення від самого процесу тренування – такі нелегкі завдання постають перед тренером початківців.

Беручи до уваги наведені вище наукові теоретичні розробки, автор у практичній тренерській діяльності накопичує позитивний досвід навчання тенісу дітей молодшого шкільного віку та на основі чого намагається здійснити розробку власних порад та ігор із сприяння швидшого формування навичок гри у міні-теніс та відчуття м'яча у дітей молодшого шкільного віку.

Відомо, що організм дітей постійно розвивається. Рівень і темпи його зросту у різні періоди життя неоднакові. У молодші роки у дитини не тільки інтенсивно збільшуються всі внутрішні органи (легені, серце, печінка, нирки), але й удосконалюються їхні функції. Укріплюється опорно-руховий апарат: хрящова тканина поволі замінюється кістковою, значно зростають маса і сила м'язів. Формування кісткової та м'язової систем сприяють успішному засвоєнню різноманітних рухів [1, с. 6]. Рухова діяльність поєднана та взаємозалежна з пізнавальною, тобто створюються можливості для розвитку психомоторних (за І. М. Сеченовим) здібностей. Для них природа виділила період з 5 до 8 років, який психологи назвали періодом грації [2, с. 322]. Виконання психомоторної дії вимагає інтелектуальної активності, тобто дитина вчиться грати думаючи. Цей час сприятливий для початку занять спортом, зокрема тенісом, який для цього віку має ще назву – міні-теніс.

Що ж таке міні-теніс? Це один із найбільш ефективних шляхів подання тенісу для дітей у веселій і активній формі з застосуванням гри; використання відповідного інвентарю (низька сітка, поролонові м'ячі, пластикові або дерев'яні ракетки) та ігрових поверхонь – усього того, що допомагають дітям отримати задоволення від ігри у теніс. Гра у міні-теніс розвиває координацію рухів, уміння орієнтуватися у складних ігрових ситуаціях, формувати навички, що необхідні тенісисту [9, с. 12]. Легким та приємним роблять навчання спрощені правила і мінімальна кількість технічних вправ, а також доброзичлива методика тренування. Варто зазначити, що серед особливостей вищої нервової системи дитячого організму привертає увагу підвищена дратівливість і швидка виснаженість сили нервових процесів. Діти ще не можуть довго концентрувати увагу на вивченні окремих технічних рухів, і тому найбільш можливим методом є комплексно-ігровий. Причому потреби початківців міні-тенісу суттєво відмінні від потреб дорослих новачків, що повинен враховувати тренер.

Рольова позиція тренера передбачає обов'язкове прийняття ним різних рішень, що визначають результативність навчально-тренувального процесу [2, с. 204]. У роботі з дітьми молодшого шкільного

віку його вказівки та вимоги звичайно сприймаються як беззаперечні, проте важливим моментом тренування повинен бути ігровий чинник. Якщо початківець побачить, що теніс – це не тільки серйозний вид спорту, а й ще легка, весела та цікава гра, то заняття проходять з кращими результатами. У назвах ігор підкреслюється їх розважально-навчальна мета – “Мавпочки”, “На полюванні”, “Снайпери” тощо (див. додаток 1).

Тобто, використовуючи різноманітні ігри, тренер повинен допомогти дітям навчитися грати в теніс, отримуючи при цьому задоволення [10, с. 25-30].

Підбір рухливих ігор повинен мати ключову мету – формування конкретних вправ техніки тенісу (хвати, позиції, удари тощо) і загальний зміст навчання – удосконалення координації і, головне, відчуття м'яча. Ігри повинні бути адаптовані з рівнем гравців, доступні і з правильно визначеною метою. В іграх бажано використовувати поролонові м'ячики.

Основні характеристики ігор для новачків:

- ігри повинні бути веселими;
- мати мету сформування відповідного тенісного руху;
- кожна гра повинна мати варіанти й комбінації;
- вони повинні мати прості правила й чітку систему відліку очок;
- групові чи командні ігри – це краще. Участь повинні брати усі. Треба намагатися уникати ігор з вибуванням;

– якщо ж використовується система вибування, то варто залишати можливість “останньої надії”;

– ігри не повинні мати чинника фізичного ризику або покарання для дитини.

Майже усі з наведених нижче прикладів ігор, які були особисто адаптовані автором, спрямовані на основне – формувати й удосконаливати у процесі гри “відчуття м'яча”. Цей головний, так би мовити, атрибут – м'яч для міні-тенісу, виступає нині джерелом низки наукових методик і досліджень, а також практичних пропозицій. Проблема м'яча для початківців є актуальною проблемою сучасного тенісу.

Потрібно наголосити, що у другій половині ХХ ст., коли у колишньому СРСР почався інтенсивний розвиток спорту і, зокрема, тенісу, питання про розміри і якість м'яча не існувало. У двотомному виданні “Спортивные игры” за редакцією М. С. Козлова читаємо: “Тенісний м'яч має стандартну вагу, розмір та пружність; його резинова поверхня обтягнута спеціальною тканиною” [6, с. 236]. У однойменній монографії того ж видання за ред. Ю. І. Портних є уточнення – “суть гри у теніс містить перекидання через сітку резинового м'яча діаметром 6,35-6,67 см та вагою 56,7-58,5 г, обтягнутого білим сукном” [7, с. 314]. Надалі у “Енциклопедичному словнику юного спортсмена” також фіксується опис єдиного виду стандартного м'яча: “М'яч з резини обклеєний білою шерстяною тканиною. Вага його – 56,7 г, діаметр – 6,35-6,67 см” [12, с. 403]. Тобто до недавнього часу для усіх рівнів гравців існував м'яч одного кольору і стандартних розмірів. Також у посібнику Федерації тенісу України “Теніс: правила гри” наголошується про використання м'ячів одного розміру [8, с. 6]. У “Правилах тенніса” уточнюється однотипність м'ячів, що використовуються для гри [5, с. 3, 19].

Представлення тенісу традиційним способом (великий корт, важкі ракетки, малий та швидкий м'яч) створює серйозні проблеми. Також висока сітка до середнього зросту дитини спонукає до посилення м'яча з високою траєкторією та відскоком, проте найбільша кількість ударів робиться на рівні плечей або голови. До того ж діти мають складнощі в оцінці траєкторії м'яча, тому що швидкість реакції в них на простий сигнал у десять разів повільніший, ніж у дорослих. Таким чином, колишня, тобто “радянська” методика навчання (ознайомлення спочатку з технікою гри і лише потім сама гра, інвентар для дорослих, зокрема, м'ячі з великим тиском тощо) привела до того, що теніс вважався одним із найскладніших видів спорту. Він був важким і нудним для дитячої гри, успіхи у молодших вікових групах не досягалися, і тому теніс був нецікавим. Детальніше ця методика викладена у посібниках – Є. Корбут “Тактика тенніса” [3, с. 5-10], П. Майданский “Обучение юных искусству тенниса” [4, с. 3-15].

Стрімке поширення тенісу в сучасному світі та залучення до цього виду спорту представників найширшого вікового діапазону, починаючи інколи з 3-4 років і до 90 (і старше), поставило питання про адаптування головного тенісного реквізиту (корта, ракетки, м'яча) до потреб початківців, зокрема для міні-тенісу. Для того, щоб зробити гру простішою, різноманітний розмір тенісних ракеток можна використовувати з більш повільними м'ячами. Це надзвичайно важливо для гравців молодшого віку. Розмір тенісних ракеток: 41 см (16 дюймів), 43 см (17 дюймів), 48 см (19 дюймів), 53 см (21 дюйм), 58 см (23 дюйма), 63 см (25 дюймів), 68 см (27 дюймів).

Відповідно до розмірів ракетки пропонується три різновиди м'ячів для початківців. Кожен м'яч несе певний вид функціональної навантаженості та, відповідно, має свої особливі характеристики й параметри, що вкладається в таку класифікацію:

РІВЕНЬ 3 – червоний (є ідеальним для застосування у грі міні-теніс). Характеристика: м'ячі м'ячі та м'ячі із низькою компресією використовуються на кортах розміром 11 м; рекомендований розмір ракеток: 41-58 см (16-23 дюйма).

РІВЕНЬ 2 – помаранчевий (на 50% повільніший, тому краще використовувати для початківців будь-якого віку). Характеристика: м'ячі із низькою компресією призначені для дітей-початківців усіх вікових груп і використовуються на кортах розміром 18 м (60 футів); рекомендований розмір ракеток: 58-63 см (23-25 дюймів).

РІВЕНЬ 1 – зелений (на 25% повільніший та ідеальний для підготовки гравців до гри на великому корті). Характеристика: м'ячі з низькою компресією призначені для дітей-початківців усіх вікових груп і використовуються на кортах стандартного розміру; рекомендований розмір ракеток: 63-68 см (25-27 дюймів).

Варто наголосити, чим менший за віком гравець-початківець, тим м'яч – головний атрибут тенісу – цікавіший для нього як іграшка. Поролонові м'ячики м'які, легкі, приємні на дотик, яскраві, подібні до іграшок, ними цікаво грати, самий процес тренування не набридає, а є веселим та приємним.

У роботі з дітьми автор статті використовував як стандартні м'ячі, так і м'ячі, що адаптовані до міні-тенісу. Були поєднані відповідно до вікових підгруп (5-7 та 7-9 років) дві методики навчання тенісу: колишня "радянська" зі стандартними м'ячами з першого дня навчання і сучасний підхід з поролоновими м'ячами та ключовим ігровим чинником. Поєднуючи традиційний консервативний підхід та інноваційні технології у сучасному спорті, зокрема у тенісі, це – м'які м'ячі та м'ячі з низькою компресією червоного, помаранчевого, зеленого рівнів, різноманітні за розмірами ракетки, адаптовані корти, і користуючись правом вибору та тренерською інтуїцією, автор домогся певних результатів [11, с. 9].

Восени група дітей (5-9 років) почали навчання гри в міні-теніс і до весни всі, що займалися, навчилися добре грати, а у травні перейшли на великий теніс. Вони правильно виконували технічні прийоми та тактичні елементи, знали правила гри. Двоє хлопчиків взяли участь у кваліфікаційних змаганнях серед новачків і виконали відповідні нормативи. Про інших гравців-початківців можна зазначити, що усі вони добре засвоїли тенісні правила, навчилися виконувати основні удари і навіть подачу зверху. У навчанні гри у міні-теніс застосовувалася методика початкового навчання А. І. Шокіна [9, с. 12]. Були опрацьовані методичні посібники, адаптовані для використання Федерацією тенісу України (FTU) від Міжнародної федерації тенісу (ITF) "Теніс – це легко, весело та здорово", "Тренерський семінар за системою Play+Stay. Соревновання для починаючих игроков".

Як висновок, можна констатувати, що у комплексному підході до професійних тренувань тенісом дітей молодшого віку ключову роль грає адаптований до вікових особливостей спортивний реквізит та новітні методики навчання, які, беззаперечно, потребують подальшого удосконалення.

Теніс завжди входив до традиційних олімпійських видів спорту. Проте рівень майстерності навіть кращих радянських тенісистів, а також колишні методики тренувань ніколи не відповідали потребам світового тенісу. Практика початку занять у підлітковому віці зі стандартним тенісним реквізитом на "дорослому" корті була малоефективною.

Проте нині ставлення до розвитку тенісу як найпоширенішого у сучасному світі виду спорту, у нашій країні кардинально змінюється, вибудовуються чіткі тенденції сучасного підходу у професійному тренуванні.

У зв'язку зі значним зниженням віку початку занять формується сучасна методологія та теоретично-практичні розробки методики тенісу для початківців. Значною мірою цей розвиток іде завдяки досвіду зарубіжних провідних тенісних країн.

У комплексному підході до змісту занять з початківцями ключову роль відіграє адаптований до вікових особливостей спортивний тенісний реквізит – різних розмірів ракетки та три різновиди м'ячів на кортах червоного та помаранчевого кольору з відповідними параметрами і висотою сітки. Беручи до уваги особливості дитячої психології, важливим моментом тренувань дітей 5-7 і більше років має бути чинник зацікавленості. Підбір рухливих ігор повинен спрямовуватися на формування конкретних вправ техніки тенісу і, особливо, відчуття м'яча.

У цілому ж удосконалення і оновлення методики навчання тенісу є нагальною потребою підняття тенісу для початківців на вищий, наближений до професійного, рівень в українському спорті. Надалі ми використовуватимемо розроблену нами авторську методику як базову для навчання гри міні-тенісу для дітей молодшого шкільного віку, та в перспективі, стежитимемо за продуктивністю засвоєння навичок гри учнями.

Література:

1. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э. С. Вильчковский // Библиография для родителей и детей 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Здоров'я, 1979. – 232 с.
2. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збірник наукових праць Рівненського економіко-гуманітарного інституту: Присвячується відкриттю факультету здоров'я, фізичної культури та спорту в РЕГІ / М-во освіти України, Держ. комітет України з питань фіз. культури і спорту, Рівненський екон.-гум. ін-т ; Редкол. А. С. Дем'янчук та ін. – Рівне : Ліста, 1999. – 356 с.
3. Корбут Е. В. Тактика тенніса / Е. В. Корбут. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – С. 5-10.

4. Майданский П. М. Обучение юных искусству тенниса : текст / П. М. Майданский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – С. 3-15.
- Спортивные игры: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М. С. Козлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1955 – 376 с.
5. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учеб. заведений из. культуры. 3-е изд. перераб., доп. / Под ред. Ю. Н. Портных. – М. : ФиС, 1984. – 344 с.
6. Шокин А. И. От малого тенниса к теннису / А. И. Шокин; ред. В. А. Ульянов, худ. М. В. Бородин. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – С. 25-30.
7. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 12.
- Теніс: правила гри. Федерація Тенісу України. – Київ, 2000. – С. 6.
8. Шудиров Г. М. Мини-теннис (реферат) / Г. М. Шудиров // Астраханский госуниверситет, кафедра физвоспитания. – Астрахань, 2009. – С. 9.
9. Энциклопедический словарь юного спортсмена / Сост. И. Ю. Сосновский, А. М. Лайковский. – М. : Педагогика, 1980. – 403 с.
- Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
10. Семенець Ю. Уроки психології / Ю. Семенець // Журнал TENNIS-club. – № 5. – 2010.

Додаток 1. Розроблені ігри для гри в міні-теніс, запропоновані автором для занять із дітьми молодшого шкільного віку

Гра “Мавпочки”

Мета – розвивати спритність та координацію рухів, формувати початкові навички головних рухів техніки тенісу.

Зміст. Тренер показує різні тенісні рухи, а діти “мавпочки” старанно копіюють їх. Хто правильно повторює вправи, того тренер призначає ведучим, а сам підказує, який рух робити. Тривалість 5-7 хв.

Гра “Це – заборона”

Мета – розвивати увагу, спостережливість, спритність.

Зміст. Діти стоять колом, тренер поряд з ними. Він пропонує виконувати після нього всі рухи, крім забороненого (перехват м'яча за спиною). Роблячи різноманітні тенісні чи інші прості перекиди м'яча, він раптом виконує “заборонену”. Хто помилився – “штрафується” пронесенням по колу ракетки з м'ячем. Тривалість 8-10 хв.

Гра “На полюванні”

Мета – удосконалювати метання тенісного м'яча у ціль, формувати “відчуття м'яча”.

Зміст. Декілька гравців імітують зайчат – скачуть або бігають з прискоком на одному боці майданчика.

“Мисливець” з-поза сітки стежить за ними. За сигналом тренера всі “звірята” зупиняються, а “мисливець” цілить у когось із них м'ячиком, даючи можливість зловити. Той, хто зловив, сам стає “мисливцем”. Повторити 3-4 рази.

Гра “Спостерігай за м'ячем”

Мета – розвивати увагу та спритність, формувати уміння спостерігати за м'ячем.

Зміст. Декілька дітей стоять колом обличчям усередину. Відстань між ними 2-3 кроки. Тренер знаходиться у середині кола і крутить шнурок, на кінці якого у прозорій тканині або в сітці прив'язаний тенісний м'ячик (довжина 2-3 метри), так, щоб він рухався по землі. Гравці плигають через “вудочку” і намагаються не торкатися її. Якщо “вудка” торкне когось, той стає замість тренера. Тривалість 6-8 хв.

Гра “Третій – не зайвий”

Мета – удосконалення удару і відбиття м'яча.

Зміст. Двоє дітей перекидають м'яч ракетками через сітку на відстані 3-4 метри від сітки. Третій стоїть між ними біля сітки і намагається відбити м'ячика, коли той пролітає над ним. Якщо це йому вдається, він стає на місце того, хто бив по м'ячу, а попередній займає його місце біля сітки. Тривалість гри 8-10 хв.

Гра “М'яч і ракетка”

Мета – удосконалювати біг та метання у ціль.

Зміст. Діти стають у коло, а ведучий у середині з м'ячиком і ракеткою у руках. Він відбиває м'ячика доверху і називає ім'я будь-кого з гравців. Усі останні розбігаються майданчиком, а той, кого назвали,

намагається відбити м'ячика своєю ракеткою і зловити руками. У ту мить, коли м'яч опиниться у його руках, він кричить: “Стій!” Усі повинні зупинитися. Гравець цілить м'ячем у когось з дітей, що втікають. Якщо це вдалося, тобто м'ячик торкнувся дитини, то вона займає місце ведучого й усе повторюється. Якщо ні, то гравець має право на три спроби. Після його невдач тренер призначає нового ведучого. На момент кидання м'яча у гравців вони повинні стояти на одному місці, проте можуть нахилитися, присідати, відхилитися тулубом тощо. Повторити 3-5 разів.

Гра “Снайпери”

Мета – удосконалювати метання у ціль.

Зміст. Гравець стає на проведеній по землі лінії на відстані 4-5 м від тренувальної стінки і робить задану кількість ракеткою кидків м'ячем лівою та правою рукою по чергово. Якщо у грі бере участь декілька гравців, між ними проводяться змагання на кращого “снайпера”. Перемагає той, хто більше разів попаде у ціль, яку визначає тренер. Повторити 3-4 рази.

Гра “М'яч – головному”

Мета – удосконалення метання та ловлення м'яча.

Зміст. Провести дві паралельні лінії на відстані 3-3,5 м. Гравці шикуються у колону один за одним за першою лінією, навпроти них, за другою лінією стає той, хто водить – “капітан” або ж тренер. Він кидає м'яч гравцю, а той повертає його “капітану” і перебігає на кінець колони. У цей час колона гравців рухається на один крок вперед до початкової лінії і виконується наступний кидок (м'яч треба кидати різними способами: двома руками знизу, від грудей, зверху, а також правою чи лівою рукою – за завданням тренера). Коли усі гравці кинуть м'яч, вибирають нового “капітана” або його назначає тренер.

Цю гру можна провести у вигляді змагань між двома командами. Перемагає команда, гравці якої випереджають у киданні та ловленні м'яча. Повторити 4-5 разів.

Гра “Школа тенісного м'яча”

Мета – удосконалювати кидки м'яча ракеткою і без неї.

Зміст. Підкинути м'яч лівою рукою, а відбити ракеткою у правій руці, а потім навпаки. Відбивати м'яч ракеткою від тренувальної стінки, виконуючи за час його відскоку різноманітні рухи: підскоки, присідання, обороти тощо. Відбивати м'яч від підлоги також роблячи підскоки на лівій та правій нозі, у позі “журавлика”, рука за спиною тощо. Запропонувати дітям самим придумати подібні рухи.