

**ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ „НЕОФИТ РИЛСКИ”  
БЛАГОЕВГРАД  
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И СПОРТ”  
КАТЕДРА „СПОРТ И КИНЕЗИТЕРАПИЯ”**

**ДИМИТЪР ИВАНОВ ТОМОВ**

**МЕТОДИКА ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО  
ТЕНИС В УСЛОВИЯТА НА ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
(УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА – СПОРТ)**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

**На дисертационен труд за присъждане на  
образователната и научна степен „доктор”  
Област 1. Педагогически науки  
Професионално направление 1.2. Педагогика  
(Теория и методика на физическото възпитание и  
спортната тренировка)**

**Научен ръководител: доц. д-р Стоян Иванов**

**БЛАГОЕВГРАД, 2012**

**Дисертационният труд на тема „Методика за начално обучение по тенис в условията на висше училище ( учебна дисциплина – спорт )” е с общ обем 164 страници. Съставен е от увод, три глави, обобщени изводи и литература. Съдържа 27 таблици и 74 фигури. Библиографията включва 161 заглавия.**

**Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 28.05.2012 г. от 14,30 часа в зала 412 на УК 1.**

## У В О Д

Търсенето на възможности за повишаване качеството на обучението по физическо възпитание и спорт и превръщането им в „стил на живот” на студентите е приоритетна задача на Факултет „Обществено здраве и спорт” и катедрата по „Спорт и кинезитерапия” в ЮЗУ „Неофит Рилски”, Благоевград. Обучението по тенис е неразделна част от тези възможности, а формирането на знания за играта и развитието на спортно-технически умения чрез нея са част от изискванията заложили в учебната програма.

Търсенето на възможности за подобряване качеството на началното обучение по тенис във висшите училища е в основата на настоящата разработка. Проблемът е актуален и значим за съвременната дидактика на висшето образование и практиката на обучение във висшето училище. Значимостта на посочените **проблемни полета**, тяхната концептуализация и методологическа обосновааност ориентират настоящето изследване в няколко плана:

- **в обществен план** – търсене на възможности за разрешаване на съществуващото противоречие между обективните социални изисквания към подобряване на физическата дееспособност на личността и тяхната реализация, посредством прилагането на авторска методика за начално обучение по тенис във висшите училища за превръщането на спорта в „стил на живот” на студентите;

- **в теоретичен план** – обосноваване на теоретично равнище необходимостта от формирането на знания и развиването на ключови спортно-технически умения чрез разработването на авторска методика за начално обучение по тенис;

- **в практико-приложен план** – да съдейства за усъвършенстване на образователната практика по спорт във висшите училища.

Съобразно коментираните проблемни полета и тяхната научна и практико-приложна значимост закономерно са

изведени обектът, предметът, целта, задачите и научната хипотеза, като основни елементи от методологията на научното изследване.

Извеждането на основните методологически категории заема централно място във всяко едно научно изследване. Те лежат в основата на концептуално-методологическата рамка и дават възможност за непрекъснатост на методологическата рефлексия на изследователя. Обектно-предметните отношения, загатнати още в избора на темата, тук се определят, съобразно своята обективност, очевидност, системност, структурираност. Затова **ОБЕКТ** на конкретното изследване е *Процесът на обучението по спорт във висше училище, насочен към формирането на знания и развитието на умения за превръщането на спорта в „стил на живот” на студентите.*

Отразявайки логически и закономерно изучаваната научна същност на обекта, съобразно научната и приложна значимост на избраните и коментирани полета, за **ПРЕДМЕТ** на това изследване е *началното обучение по тенис (жени) чрез учебната дисциплина „Спорт” в университетското образование.*

В контекста на така декларираните научни намерения за **ЦЕЛ** на изследването се извежда *Разработването и апробирането на методика за системно и целенасочено формиране на знания и развитие на ключови за обучението по тенис във висше училище спортно-технически умения.* За постигане на така формулираната цел е необходимо да бъдат решени следните **ОСНОВНИ ЗАДАЧИ**:

1. Да се проучат и анализират актуални идеи, концепции и добри практики по проблемите за същността на обучението тениса и възможностите за формиране на знания и умения за неговото пълноценно практикуване в условията на висшето образование.

2. Да се разработи авторска методика за начално обучение по тенис (жени) за системно и целенасочено

формиране на знания и развитие на ключовите спортно-технически умения.

3. Да се апробират експериментално методиката за начално обучение по тенис за да се установи нейната ефективност, в контекста на образованието във висшето училище.

4. Да се разработи методико-практически модел за обучение по тенис в условията на висше училище, като се предложи разпределение по теми, задачи, упражнения и елементи от система за контрол на процеса на обучение.

Съответно на научната определеност на коментираните проблемни полета и в синхрон с направените постановки за **ХИПОТЕЗА** на изследването е изведено допускането, *че ако в процеса на обучение по спорт във висше училище се приложи целенасочено конкретна методика за начално обучение по тенис, то тя ще съдейства за формирането на знания и развитието на ключовите умения за тениса.*

Коментираните методологически основания дават възможност за операционализиране на **методиката и организацията на изследването.**

Теоретико-експерименталният характер на изследването предполага използването на богат набор от **методи**:

1. Теоретичният анализ, синтез, обобщение и моделиране са основните методи използвани при разработването на концепцията в рамките на теоретико-концептуалния етап на изследването, както и при дизайна на експерименталната дейност.

2. Наблюдението и тестирането са методи пряко свързани с експерименталния етап от изследването.

3. Спортно-дидактическият експеримент е основният метод в рамките на експериментално-резултативния етап от изследването, свързан пряко с прилагането на разработената методика за начално обучение по тенис (жени).

4. Математико-статистическите методи за обработка и анализ на резултатите от експерименталната работа дават

възможност за диагностика и оценка на състоянието и проверка на хипотезата.

**Цялостното изследване е проведено в рамките на няколко етапа:**

➤ **Теоретико-концептуален етап**, свързан с наблюдение на образователната практика по тенис във висше училище; проучване на литературни източници по проблема с цел определяне на основните параметри на изследването; изграждане на авторската концепция и операционализирането и в методика за начално обучение по тенис (жени) във висше училище.

➤ **Експериментален етап**, свързан с уточняване на дизайна и провеждане на експериментално-диагностична дейност по апробация на авторската методика за начално обучение по тенис.

➤ **Заключително-резултативен етап**, свързан с обобщаване на теоретичните и експерименталните данни, статистическа обработка и интерпретация на получените резултати от изследването, извеждане на система от конкретни предложения за оптимизиране на образователната практика по спорт чрез обучението по тенис.

За **експериментална база** са използвани тенис кортовете на спортния комплекс и Факултет „Обществено здраве и спорт” на ЮЗУ ”Неофит Рилски” Благоевград.

Дизайнът на цялостното изследване включва няколко равнища на теоретично и емпирично проучване и анализ в рамките на следния **календарен график**:

➤ **Теоретико-концептуалният етап** от изследователската програма е реализиран в рамките на периода 2007 - 2009 година.

➤ **Експерименталният етап** включва няколко подетапа:  
- констатиращо изследване – 2007 – 2009 година;  
- спортно-дидактически експеримент – 2009/2010 учебна година и 2010/2011 учебна година;

- заключително изследване – 2011 година.

➤ **Заключително-результативният етап** от изследователската програма е реализиран в рамките 2011 - 2012 година.

Дисертационният труд се състои от увод, три глави (обособени целенасочено и тематично) и приложения. Изследването е с очакване да допринесе за засилването на ролята на физическото възпитание и спорта във висшето училище и подпомагане провеждането на цялостния образователен процес, да поддържа на високо ниво умствената и физическа работоспособност на студентите и да ги подготви за бъдещата им професионална дейност. Физическото възпитание и спортът способстват за изява на най-добрите качества на личността на студента, като същевременно на високо емоционално ниво се реализира една от важните общественопотребни функции – общуването между хората. Предимството на спорта като социално явление е в неговата привлекателност за младежите, неговият „език“ е достъпен и разбираем за всеки човек.

## **Г Л А В А П Ъ Р В А**

### **ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ ОСНОВАНИЯ И РАЗВИТИЕ**

Усъвършенстването на формите и съдържанието на физическото възпитание на човека, като исторически утвърдила се най-важна сфера за подпомагане на физическото развитие, здравето, жизнеността и социализацията му, е бил и ще бъде винаги актуален момент (Белберов 1970, Карагонова & Шабанска, 1977, Давидов & Иванов 1996, Рачев 1998, Русев 2000, Костов 2006, Иванов 2009, Иванов & Томова 2011). В най-широк смисъл целта на физическото възпитание в съвременното общество е постигане на физическо съвършенство на човека, а критерий за това съвършенство са здравословното състояние,

физическата работоспособност и творческо дълголетие на хората (Иванов & Томова 2011: 10). Това е аргумент и за актуалността на физическото възпитание и спорт в условията на висшето образование, от една страна. От друга страна, особено що се отнася до използването на тениса като средство за развиване на физическата кондиция на студентите и приобщаването им към потребността от движение, формите и съдържанието на преподаването на тенис са относително еднообразни и недостатъчно стимулиращи съзнателността и активността на студентите от гледна точка на познанието за спорта (Путин 1979; Генова 1980; Димитрова 1989; Кацарова 1994; Попов 1999; Пенчев 1986).

Принципно работата на преподавателите във висшите училища, както и на учителите по физическо възпитание у нас, се базира върху факта, че тениса сам по себе си е достатъчно емоционална, привлекателна и разнообразна като двигателна активност и по естествен път води до решаването на задачите на физическото възпитание.

Факт е, че интересът на студентите към тениса в часовете по спорт е голям (Пенчев & Гривас 1998; Томов & Иванов 2009) не дава основание традиционните методични представи за неговото преподаване като средство и метод за нови знания и за развиване на двигателния капацитет (умения) на обучаваните да не бъдат допълвани и усъвършенствани. В подкрепа на казаното е фактът, че научно-методичната литература относно обучението по тенис сред студентите, за разлика от тази за училищното физическо възпитание, е крайно ограничена и недостатъчно адаптирана към целите на висшето образование.

Да се запълват тези празнини е наложително като се има предвид, че интелектуалната атмосфера и социално-биологичните предпоставки от времето на училищното образование в горната степен и особено от висшето оставят трайни следи в личностното поведение на човека през целия му живот (Рачев 1983; Герон 1993).



Студентите са онази част от българското общество, която в най-голяма степен може да мултиплицира знанието за спорта като път за преодоляване на рисковите фактори в живота на човека, каквито са хиподинамията (инактивитетата), психическия стрес, отклоненията от здравословния начин на живот (Гаврийски & Стефанова & Добрев 1984; Слънчев 1988; Янчева 1990; Попов 1999; Костов 2006).

В резултат на това, както и от собствения опит и изследвания в областта на тениса като практика във висшите училища (в периода 2007-2011 г.) се роди идеята за търсенето на нови методически варианти като резерв за повишаване ефективността в обучението по учебната дисциплината „Спорт“.

При формиране на философията на изследването се ръководехме от следните спортно-педагогически принципи:

- повишаване личностната и груповата отговорност в часовете по тенис;
- съчетаване на физическото натоварване със формирането на специфични знания и развитие на основните умения в процеса на обучението по тенис;
- провокиране на по-висока емоционалност чрез разнообразни условия, като част от образователната среда.

Така на базата на учението за методите на спортната тренировка (Желязков 1986) и на теорията за специализираното разнообразие (Пенчев 1989; Бъчваров 2007), както и съвременните теории за образованието и обучението е разработена методика за начално обучение по тенис в условията на висше училище, съчетаваща три основни метода – игрови, статичен и комбиниран върху основата на целенасочено, специализирано игрово разнообразие.

## ГЛАВА ВТОРА

### **ДИЗАЙН НА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС (ЖЕНИ) ВЪВ ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ (МЕТОДИЧЕСКИ АКЦЕНТИ)**

Съществуват различни дизайн теории за обучението, но най-често той се свежда до: прилагане на науките за образованието; създаване на образователна среда, стимулираща постигането на по-високи резултати; системен подход за планирането на обучението и вземането на решения относно проблемите му, свързани с неговото конструиране (Радев 2005: 341).

Тъй като „всяка дейност насочена към постигане на конкретен резултат в процеса на формиране и развитие на човека, има технологичен характер и може да се нарече един или друг вид технология” (Павлов 2001: 25-26), усилията следва да са насочени към търсенето на основания за разработване на конкретна методика за начално обучение по тенис в условията на висше училище. Съвсем основателно е виждането, че ценността на една или друга научна теория се определя не само от нейната пригодност за обяснение на изучаваните факти и явления, а главно от това, доколко тя може да се операционализира и технологизира за изменението им в съответствие с човешките потребности (Петров 1991: 6).

Това насочва към търсенето на методически варианти за проектирането и реализирането на едно ефективно образователно пространство във висшето училище и в частност е отправна точка за разработването на авторска методика за начално обучение по тенис (жени).

Формирането на спортно-технически и тактически умения от тениса, трябва да се извършва още от самото начало в тясна взаимовръзка, дори когато обучаемите правят едва първите си стъпки при изучаването им. Обучението и усъвършенстването на техниката и тактиката на тениса е

неразривно свързано с развитие на двигателните способности. Развитие на бързината, силата и издръжливостта, на координационните способности ловкост и пъргавина, спомагат за правилното усвояване на двигателните умения. Само тогава те могат да се изпълнят навреме, в необходимата посока, с нужната амплитуда и съгласуваност.

За възпитаването на кондиционните и координационните способности трябва да се използват общоразвиващи упражнения и специални подготвителни упражнения, които подпомагат обучаемите при изучаване на спортно-технически и тактически умения.

Изучаването на отделните спортно-технически и тактически похвати протича в следната последователност:

- Запознаване с спортно-техническите и тактическия умения;
- Разучаване на спортно-техническите и тактическия умения при опростени условия;
- Овладяване на спортно-техническите и тактически умения близо до игровите условия;
- Усъвършенстването на спортно-технически или тактически умения в двустранна игра със състезателен характер.

В процеса на началното обучение обучаемите допускат редица грешки при изпълнение на спортно-техническите действия. Преподавателят е длъжен да открие навреме грешките, да установи причините за възникването им и да намери най-правилния път за отстраняването им. Погрешното изпълнение се забелязва веднага, но значително по-трудно е да се установят предизвикателите го причини. Преподавателят трябва да наблюдава внимателно и продължително обучаемите за да открие тези причини. Той трябва да установи дали допусканата грешка се дължи на неправилна представа за образцово изпълнение на неумение или липсва на необходимите физически качества. След откриването на причината най-напред се отстранява най-съществената грешка при изпълнението, а след това и второстепенните. При отстраняването на грешките

особено важно е самите обучаеми да разберат същността на допусканите от тях грешки и да създадат необходимостта от коригирането им (Пенчев 1986: 9).

### **1.1. Съдържателна характеристика на методиката за начално обучение по тенис**

След формирането на експерименталната и контролни групи практическите упражнения по учебната дисциплина „Спорт” със студентите от експерименталните групи използвахме упражнения за развитието на бързината на реакцията, специални бегови упражнения, щафетни упражнения, за развиване на бързината и скоростната издръжливост, различни видове подскоци, упражнения с топка и ракета за развитие на ловкостта, голям брой подвижни и щафетни игри с емоционална наситеност и др.

В предложената методика приложихме основни и специфичните за тениса упражнения, изпълнени на корта – без и с ракета. Изучаваха се и елементи от основната техника на тениса. През първата година на експеримента учебният процес е насочен към техническото изучаване на упражненията /правилно бягане, правилно скачане, амплитудата и темпа на движенията, запознаване с фазите на следните удари в тениса – дланов и обратен плосък удар по отскочила топка, дланов и обратен плосък удар от въздуха, плосък начален удар, плоско изпълнени удар над глава и прехвърлящ удар.

При началното изучаване на спортно-техническите умения използвахме фронталната, поточната и груповата форма на организация и съответно вербален, визуален, кинестезичен, цялостен и разчленен методи на обучение. При затвърждаване и усъвършенстване на спортно-техническите и тактически умения използвахме предимно игровата и състезателната стратегии на обучение. Поточната организация прилагаме във всички етапи на обучението.

През втората учебна година се изучаваха същите удари, изпълнявани с горно и долно въртеливо движение. Освен тях

бяха застъпени и три часа - по един за скъсен удар, скъсен удар от въздуха и приземен удар. В експерименталната и контролна групи са включени студенти от различен курс, някои първа година на обучение, други втора година. Поради тази причина тематичното разпределение през двете години на обучение е направено така, че в едно също практическо упражнение и през първата и втората учебни години се изучава един и същ удар, различното е във варианта на изпълнение на ударите – плоски, сечени или лифтирани.

В структурно отношение, практическите упражнения запазваха трите си традиционни части – подготвителна, основна и заключителна.

Разработената методика включва внимателно подбрани упражнения за формиране на спортно-технически умения и знания от тениса на студентите. Посочва се броят на тяхното застъпване в двугодородния период на обучение /четири семестъра/. Тези упражнения са подбрани и с цел да поддържат интереса на студентите към играта тенис.

При работата ни за физическа подготовка използваме лекоатлетически упражнения, подвижни и спортно-подготвителни игри, както и някои специфични упражнения включени в теста на д-р Й. Хьом:

- четворен скок от място;
- ветрило /стартове от една точка в различни посоки/;
- пергел /бързи смени на игровия стоеж за дланови и обратни удари/;
- бягане на дълго разстояние /800 м за жени и 1000 м за мъже/;
- подскоци тип “кенгуру”.

В практическите упражнения са използвани статичния и игровия методи на двигателно обучение. Като статичните упражнения заемаха 50% от времетраенето на упражнението (като форма на обучение), игровите упражнения – 18%.

## **УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ТЕНИС ЗА СТУДЕНТИТЕ ОТ ЮЗУ „НЕОФИТ РИЛСКИ”**

**Първа година на обучение /60 учебни часа/**

**Зимен семестър – 30 учебни часа**

**Теми:**

1. Записване на студентите в групата по тенис. Обясняване на целта и задачите на обучението, място и организация на провеждане на практическите упражнения (като форма). Критерии и начин на оценяване. Упражнения за постигне чувство към топката.
2. Начално разучаване на хват за дланов удар. Упражнения за придобиване на чувство към топка и ракетата.
3. Начално разучаване на изходно положение и очаквателна позиция за ударите по отскочила топка. Спортно-подготвителни игри с топка и ракетата.
4. Начално разучаване на дланов плосък удар по отскочила топка. Изпълнение на удара по пусната топка след предварително изнесена зад гърба ракетата от края на подготвителната фаза. Затвърждаване на хватата и очаквателната позиция.
5. Начално разучаване на дланов плосък удар по отскочила топка. Изпълнение на удара от очаквателна позиция с една крачка по подхвърлена топка. Затвърждаване хватата и очаквателната позиция.
6. Начално разучаване на дланов плосък удар по отскочила топка. Изпълнение на удара след извършване на две крачки към подхвърлена топка. Затвърждаване на хватата и очаквателната позиция.
7. Начално разучаване на дланов плосък плосък удар след придвижване с три и повече крачки /напред, встрани и назад/. Затвърждаване на хватата и очаквателна позиция.
8. Начално разучаване на обратен плосък удар по отскочила топка. Изпълнение на удара по пусната топка от края на подготвителната фаза. Разучаване на хват за обратен удар и

смяна на хватата. Затвърждаване на дланов плосък удар по отскочила топка.

9. Начално разучаване на обратен плосък удар по отскочила топка, по подхвърлена топка от очаквателна позиция след една крачка. Затвърждаване хватата, очаквателната позиция и длановия плосък удар.

10. Затвърждаване на обратен плосък удар по отскочила топка след две крачки. Затвърждаване хватата, очаквателната позиция и длановия плосък удар.

11. Затвърждаване на обратен плосък удар след придвижване с три и повече крачки /напред, встрани и назад/. Усъвършенстване хватата и очаквателната позиция. Изпълнение на длановия плосък удар.

12. Затвърждаване техниката на изпълнение на дланови и обратни плоски удари по отскочила топка след придвижване. Последователно изпълнение на дланов и обратен удар от лявата и от дясната половина от дъното на корта.

13. Затвърждаване техниката на изпълнение на дланови и обратни удари. Упражнения за насочване на ударите (по правата, в средата и по обратния диагонал).

14. Затвърждаване техниката на изпълнение на дланови и обратни удари. Упражнения за насочване на ударите в различни зони на корта.

15. Специална физическа подготовка, разучаване и покриване на нормативи от теста на доктор И. Хьом.

### **Летен семестър - 30 учебни часа**

1. Теория – наблюдения на учебен филм за техниката на изпълнение на изучаваните удари.

2. Затвърждаване на изучаваните през зимния семестър спортно-тенически умения.

3. Начално разучаване на начален плосък удар /сервис/. Упражнения за подхвърляне на топката. Изпълнение на удара с предварително изнесена зад гърба ракета. Затвърждаване на ударите по отскочила топка.

4. Начално разучаване на начален удар /сервис/ с компактен и с пълен замах. Затвърждаване на ударите по отскочила топка.
5. Начално разучаване връщането на сервиса /ретур/. Затвърждаване на начален плосък удар.
6. Начално разучаване на дланов и обратен плосък удар от въздуха. Затвърждаване на началния удар и ретура.
7. Затвърждаване на дланов и обратен плосък удар от въздуха. Затвърждаване на началния удар и рetur.
8. Начално разучаване на удар над глава /смач/. Затвърждаване на ударите от въздуха, началния удар и ретура.
9. Начално разучаване на прехвърлящ удар /лоб/. Затвърждаване удара над глава и ударите от въздуха.
10. Усъвършенстване на ударите, изучавани през първата година на обучение. Интегриране на ударите в техникo-тактически комбинации. Изпълнение на ударите след придвижване от различни зони на корта.
11. Усъвършенстване на ударите, изучаване през първата година на обучение. Интегриране на ударите в техникo-тактически комбинации. Изпълнение на ударите след придвижване по топки, отскочили под различен ъгъл и на различна височина.
12. Учебна игра по единично. Правилознание. Тактика.
13. Учебна игра по единично. Правилознание. Тактика.
14. Покриване нормативите и оценяване.
15. Покриване нормативите и оценяване.

## **Втора учебна година на обучение – 60 учебни часа**

### **Зимен семестър – 30 учебни часа**

#### **Теми:**

1. Записване на студентите в групата по тенис. Обясняване на целта и задачите на обучението, място и организация на провеждане на практическите упражнения (като форма). Критерии и начин на оценяване. Упражнения за постигне чувство към топката.



2. Преговор на ударите изучавани през първата година на обучение.
3. Преговор на ударите изучавани през първата година на обучение.
4. Начално разучаване на дланов сечен удар по отскочила топка. Изпълнение на удара по пусната и подхвърлена топка. Усъвършенстване на плоски дланови и обратни удари по отскочила топка.
5. Начално разучаване на обратен сечен удар по отскочила топка. Затвърждаване на дланов сечен удар. Изпълнение на удара по пусната и подхвърлена топка. Усъвършенстване на плоски дланови и обратни удари по отскочила топка.
6. Начално разучаване на лифтиран дланов удар по отскочила топка. Изпълнение на удара по пусната и подхвърлена топка. Затвърждаване на сечени удари по отскочила топка.
7. Начално разучаване на лифтиран обратен удар по отскочила топка. Изпълнение на удара по пусната и подхвърлена топка. Затвърждаване на дланов лифтиран удар по отскочила топка.
8. Затвърждаване на сечените удари по отскочила топка. Усъвършенстване на плоските удари по отскочила топка
9. Затвърждаване на лифтирани удари по отскочила топка. Усъвършенстване на плоски дланови и обратни удари по отскочила топка.
10. Затвърждаване на сечените и лифтираните удари по отскочила топка. Усъвършенстване на начален плосък удар и ретур.
11. Начално разучаване на скъсен удар. Усъвършенстване на сечените и лифтирани удари по отскочила топка.
12. Затвърждаване на сечените и лифтираните удари по отскочила топка. Затвърждаване на ударите от въздуха. Упражнения за пласиране на топката.
13. Начално разучаване на приземен удар (деми воле). Затвърждаване на ниски, средни и високи удари от въздуха. Усъвършенстване на ударите по отскочила топка.

14. Усъвършенстване на ударите по отскочила топка. Усъвършенстване на ударите от въздуха (насочване на топката в определени зони на корта).

15. Специална физическа подготовка. Покриване на нормативи от теста на д-р И. Хьом.

### **Летен семестър – 30 учебни часа**

1. Теория – наблюдения на учебен филм за техниката на изпълнение на ударите, изучавани през зимния семестър.

2. Преговор на ударите изучавани през зимния семестър.

3. Начално изучаване на сечен и лифтиран начален удар. Усъвършенстване на плоския начален удар и ретур.

4. Затвърждаване на сечен и лифтиран сервис. Усъвършенстване на плоския начален удар и ретура.

5. Усъвършенстване на сечен и лифтиран сервис. Усъвършенстване на ретура. Усъвършенстване на плоските дланови и обратни удари от въздуха.

6. Начално изучаване на сечен и лифтиран дланов и обратен удар от въздуха. Усъвършенстване на ударите по отскочила топка.

7. Начално изучаване на скъсен удар от въздуха. Усъвършенстване на сечените и лифтирани удари от въздуха.

8. Начално изучаване на сечен и лифтиран прехвърлящ удар (лоб). Усъвършенстване на сечените и лифтирани удари от въздуха. Усъвършенстване на ударите по отскочила топка.

9. Начално изучаване на сечен и лифтиран удар над глава (смач). Затвърждаване на сечен и лифтиран прехвърлящ удар. Усъвършенстване на ударите по отскочила топка.

10. Усъвършенстване на ударите, изучавани през семестъра. Интегриране на отделните удари в тактико-технически комбинации.

11. Усъвършенстване на ударите, изучавани през семестъра. Интегриране на отделните удари в тактико-технически комбинации.

12. Учебна игра по единично. Правилознание. Тактика.

13. Учебна игра по двойки. Правилознание. Тактика.
14. Покриване на нормативи и оценяване.
15. Покриване на нормативи и оценяване.

## 2.2. Основни тестове за диагностика и оценка

### 2.2.1. Показатели за физическа дееспособност

**Таблица № 1. Тестове за физическа дееспособност**

№ по ред	Наименование на теста	Мерни единици	точност
1.	Бягане на 30 м от висок старт	сек.	0,01
2.	Бягане на 3 x 11 метра	сек.	0,01
3.	Бягане на 55 метра “къса совалка”	сек	0,01
4.	Клякане и изправяне за 30 секунди	брой	1
5.	Тест за устойчивост на двигателно пространствена усетливост	бр.	1

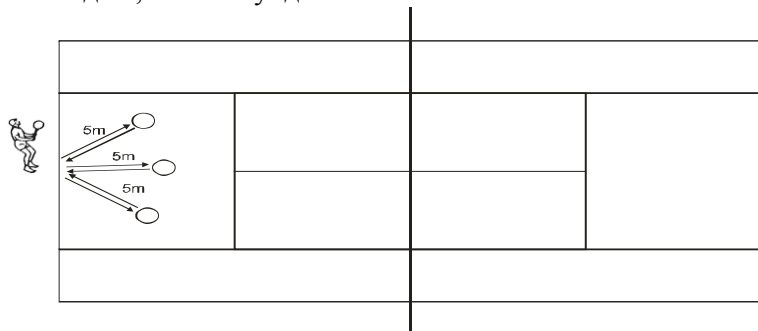
#### Описание на тестовете и методика за измерването им:

- Тест № 1 – бягане на 30 метра висок старт
- Тестът характеризира възможностите за ускоряване на тенисиста. Стартира се от изходно положение висок старт след оптически сигнал. Изпълняват се два опита с оптимална пауза, като се отчита по-доброто време. Резултатът се измерва с точност до 0,01.

- Тест № 2 – бягане на 3 x 11 метра
- Тестът характеризира скоростните възможности и ловкостта на изследваните лица (Фигура № 1).

Изследваното лице стартира от средата на основната линия и пробягва означения на рис. 1 маршрут и задължително достига и докосва с крак крайните точки, където са поставени калъфки от ракети. Средния участък се пробягва задължително

с гръб назад. Стартира се след оптически сигнал от изходно положение висок старт. Изпълняват се два опита с оптимална пауза, като се отчита по-доброто време. Резултатът се измерва с точност до 0,01 от секундата.



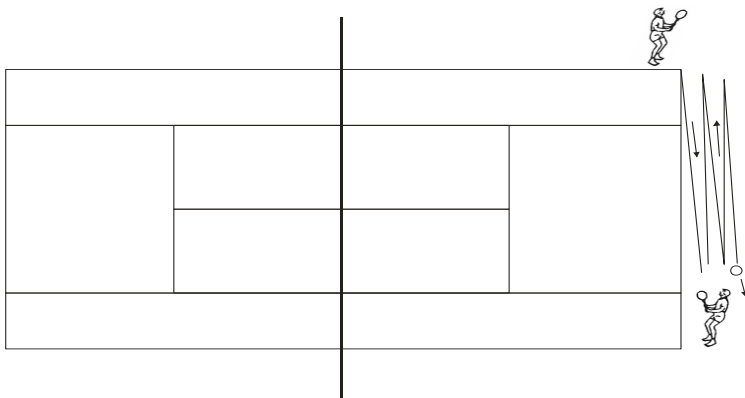
**Фигура № 1.**

- Тест № 3 – бягане на 55 метра (54,85 м) “къса совалка”
- Тестът характеризира скоростната издръжливост на тенисиста (Фигура № 2).

Изследваното лице тръгва от изходно положение висок старт, зад втората странична линия и пробягва означения на рис. 2 маршрут, като задължително докосва линията /всяка линия/ освен при стартирането. Изпълняват се два опита с оптимална пауза, като се отчита по-доброто време. Резултатът се измерва с точност до 0,01.

- Тест № 4 – клякане и изправяне за 30 секунди
- Тестът характеризира силовата издръжливост на долните крайници.

Изследваното лице започва изпълнение на упражнението от изходно положение стоеж, ръце вдигнати нагоре. Изпълняват се максимален брой клякания и ставания за 30 секунди. При всяко клякане ръцете докосват земята, а при изправяне ръцете се вдигат нагоре. За опит се отчитат брой изправяния.



**Фигура № 2**

- Тест № 5 – устойчивост на двигателно-пространствена усетливост

Характеризира независимостта на двигателно пространствената координация от максимално натоварване. Целта е да се установи степента на устойчивост на психомоториката.

Лицето застава на 5 метра от тренировъчната стена. Изпълнява серия от 5, 10, 30..... дланови и обратни удари разбъркано. Целта е да се изпълни колкото е възможно по – голяма серия. Оценява се броя на ударите в серията. Броят на ударите дава информация за нивото на двигателно-пространствената усетливост на студентите.

### **2.2.3. Тестове за измерване на спортно-техническите умения от тениса:**

#### **- Спортно-дидактически (формиращ) експеримент**

Развиващият спортно-дидактически експеримент представлява реализацията на изследването според предварително разработената концепция и методиката за начално обучение по тенис за студенти във висше училище

- **Тест № 1 - Дланов удар по отскочила топка (форхенд)**

Преподавателят е застанал зад подавателната линия в едната половина на корта и подава с ракета последователно 5 топки в десния ъгъл в полето отсреща. Играчът, който е заел очаквателна позиция в средата и зад крайната линия се насочва към топката с бегови крачки и изпълнява дланов удар по отскочила топка, като се стреми я да насочи в разчертаните зони в лявата половина на отсрещното поле /по правата/. След всеки удар играчът с бегови крачки се връща в изходно положение.

- **Тест № 2 - Обратен удар по отскочила топка (бекхенд)**

Упражнението е същото, като преподавателят насочва топката в десния ъгъл на полето отсреща, а играчът изпълнява последователно 5 обратни удара. Изпълняващият, е заел очаквателна позиция в средата и зад крайната линия. Стартира към топката с бегови крачки и изпълнява обратен удар по отскочила топка, като се стреми да я насочи в разчертаните зони в дясната половина на отсрещното поле /по правата/. След всеки удар играчът се връща в изходно положение.

- **Тест № 3 - Начален удар (сервис)**

Всеки студент изпълнява пет начални удара в лявото подавателно поле.

- **Тест № 4 - Начален удар (сервис)**

Всеки студент изпълнява пет начални удара в дясното подавателно поле.

- **Тест № 5 – Дланов удар от въздуха (воле)**

Изпълняващият е застанал на разстояние 2- 2,5 метра от мрежата в средата на корта. Преподавателят е в отсрещната половина на игрището зад основната линия и подава с ракета последователно пет топки за дланово воле. Студентът поглежда и изпълнява пет дланови волета, като насочва топката в зони, разчертани в дясната половина на отсрещното игрище /по диагонал/. След всеки подход и изпълнение на удар, изпълняващият бързо се връща в изходна позиция.

- **Тест № 6 – Обратен удар от въздуха (воле)**

Изпълняващият е застанал на разстояние 2- 2,5 метра от мрежата в средата на корта. Преподавателят е в отсрещната половина на игрището зад основната линия и подава с ракета последователно пет топки за обратно воле. Студентът похожда и изпълнява пет обратни волета, като насочва топката в зони, разчертани в лявата половина на отсрещното игрище /по диагонал/. След всеки подход и изпълнение на удар, изпълняващият бързо се връща в изходна позиция

**Начин на изпълнение на ударите:**

- Форхенд и бекхенд – плосък или леко лифтиран; Хват на ракетата- източен за форхенд и континентален за бекхенд;
- Сервис – плосък, или леко подсечен; Хват – източен;
- Форхенд и бекхенд воле – плосък или леко подсечен; Хват за дланово воле – източен, хват за обратно воле – континентален

- **Оценяване степента на усвояване на изучаваните спортно-технически умения през втората учебна година**

- **Тест № 1 и Тест № 2 - Дланов и обратен удар по отскочила топка (форхенд и бекхенд)**

Преподавателят е застанал зад подавателната линия в едната половина на корта и подава с ракета последователно 10 топки. Първата топка насочва в десния ъгъл в полето отсреща, втората в левия ъгъл, третата в десния ъгъл и т.н. Играчът, който е заел очаквателна позиция в средата и зад крайната линия се насочва към топката с бегови крачки и изпълнява дланов удар по отскочила топка, която се стреми да насочи в разчертани зони в лявата половина на отсрещното поле /по правата/. След удара играчът бързо се връща в изходно положение. Подхожда и изпълнява обратен удар по отскочила топка като се стреми да я насочи в разчертаните зони в дясната половина на отсрещното поле /по правата/, връща се в изходно положение, подхожда и изпълнява трети удар /дланов по отскочила топка/ и т.н.

- **Тест № 3 - Начален удар (сервис) – изпълнение на пет начални удара в лявото подавателно поле**

- **Тест № 4 - Начален удар (сервис)** – изпълнение на пет начални удара в дясното подавателно поле

Всеки студент изпълнява по десет начални удара – по пет в лявото и пет в дясното подавателно поле. При това упражнение подавателните полета са разделени на лява и дясна половина. Изпълняващият насочва първите пет начални удара както следва: първият в лявата половина на дясното подавателно поле; вторият в дясната половина на дясното подавателно поле; третият в лявата половина на дясното подавателно поле и т.н. Шестият сервис се изпълнява в дясната половина на лявото подавателно поле, седмият в лявата половина на дясното подава. Осмият в дясната половина и т.н

- **Тест № 5 и Тест № 6 - Дланов и обратен удар от въздуха (воле)**

Изпълняващият е застанал на разстояние 2- 2,5 метра от мрежата в средата на корта. Преподавателят е в отсрещната половина на игрището зад основната линия и подава с ракета последователно 10 топки за дланово и обратно воле. Първата топка се насочва към длановото воле на играча, втората към обратното воле, третото към длановото воле и т.н. Студентът поглежда и изпълнява споследователно 10 дланови и обратни удари от въздуха, като насочва топката при дланово воле в зоните, разчертани в дясната половина на отсрещното игрище /по диагонал/а при изпълнение на обратен удар от въздуха топката се насочва в разчертаните зони в лявата половина на отсрещното поле /по диагонал/. След всеки подход и изпълнение на удар изпълняващият бързо се връща в изходна позиция.

#### **Начин на изпълнение на ударите:**

- Форхенд и бекхенд – плосък, сечен или лифтиран, или комбинация от трите вида удари. Хват – форхенд – източен, бекхенд – континентален.

- Сервис – плосък, сечен или лифтиран, или комбинация от трите вида удари. Хват – континентален.

- Форхенд и бекхенд воле – плоско, сечено или лифтирано, или комбинация от трите вида удари. Хват за



форхенд и бекхенд – източен и континентален или само континентален.

### **Критери за оценяване техниката на изпълнение на изучаваните удари**

#### **Оценяване изпълнението на дланови и обратни удари по отскочила топка:**

- Първи елемент – очаквателна позиция;
- Втори елемент – хват на ракетата;
- Трети елемент – съвременно и правилно изпълнение на фазите на удара;
- Четвърти елемент – придвижване на играча за удара по топката и връщането му в изходна позиция

#### **Оценяване изпълнението на начален удар:**

- Първи елемент – правилна стойка и позиция на корта;
- Втори елемент – правилен хват;
- Трети елемент – добро подхвърляне на топката;
- Четвърти елемент – правилно изпълнение на фазите на удара;

Траекторията на движението на топката след контакта с ракетата трябва да е права линия, наклонена към подавателното поле.

#### **Оценяване изпълнението на дланови и обратни удари от въздуха:**

- Първи елемент – очаквателна позиция и позиция на корта;
- Втори елемент – правилен хват;
- Трети елемент – съвременно и правилно изпълнение на трите фази на удара;
- Четвърти елемент – посрещане на топката възможно в най-високата и точка на летежа и близо до мрежата.
- Пети елемент – връщане в изходно положение.

## МЕТОДИКА НА ОЦЕНЯВАНЕ

Всеки от тестираните студенти получава точки: за **точност на изпълнение** - попадения на ударите; /количество/ и за **техника на изпълнение** - ниво на **спортно-техническите умения** - /качество/.

**За точност на попаденията:** (Фигури 3, 4, 5, 6,7, 8)

1. За попадения в червената зона – 3 точки;
2. За попадение в зелената зона – 1 точка;
3. За попадение в жълтата зона – 0,5 точки;
4. За попадение извън определените зони – 0 точки

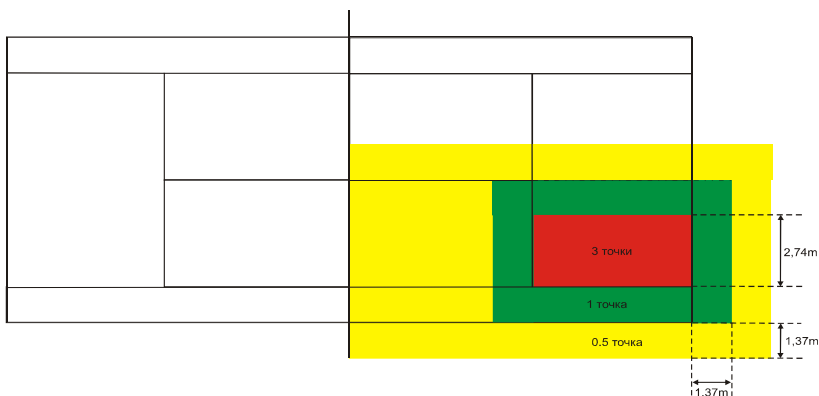
Максималният брой точки - 15.

**За техника на изпълнение:**

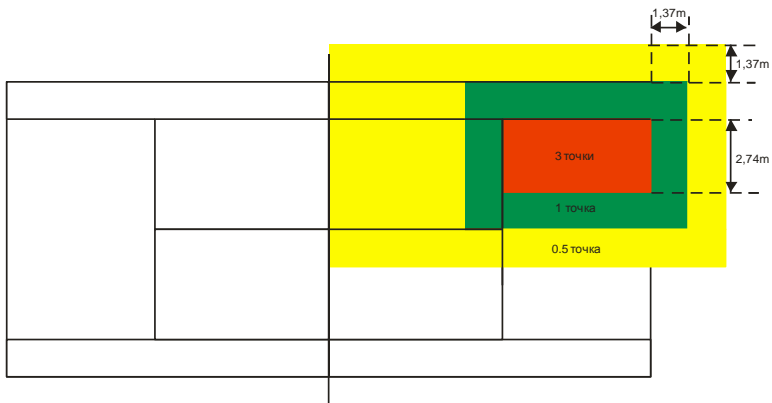
1. Много добър - изпълнява елементите без грешка – 5 точки
2. Добър – допуска несъществени грешки при изпълнение на елементите - 3 точки;
3. Слаб – не изпълнява, изпълнява грешно елементите - 1 точка;

**Максимален брой** точки – 25.

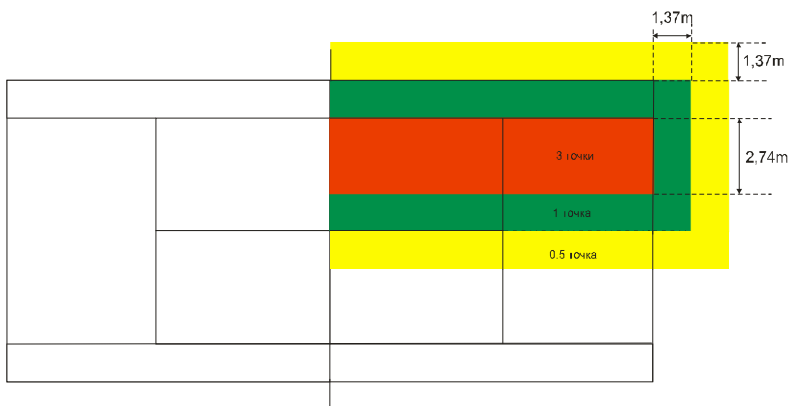
Максималният брой точки, който може да получи изпитваният студент е 40 т.



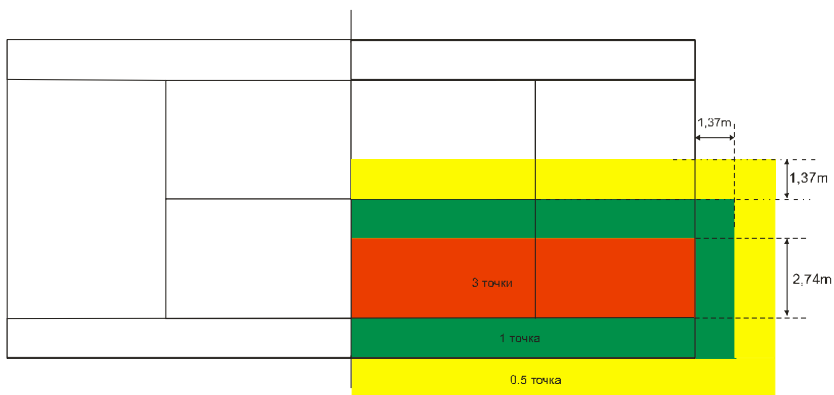
Дланов удар по отскочила топка - Фигура № 3



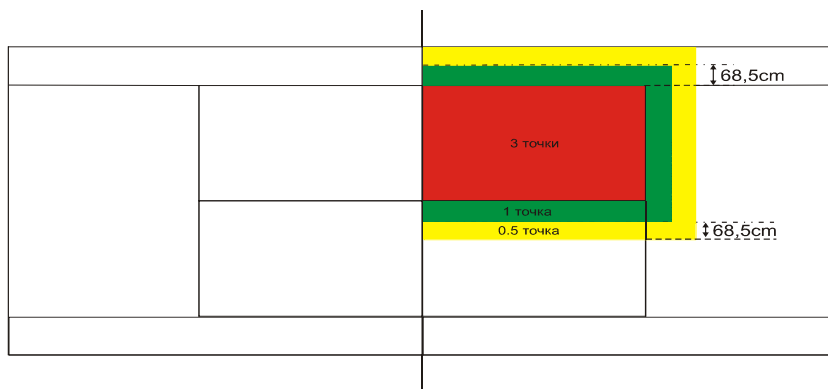
**Обратен удар по отскочила топка – Фигура № 4**



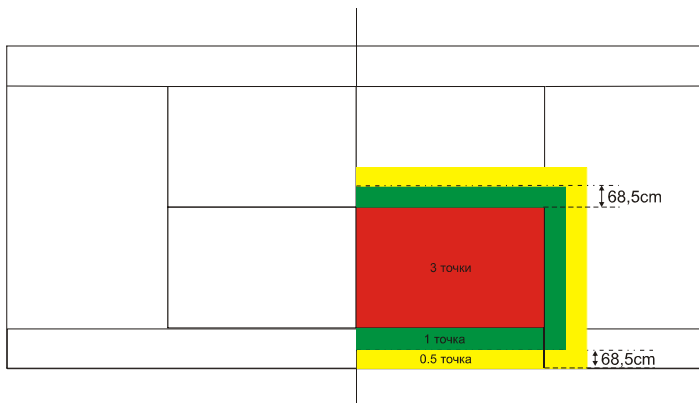
**Дланов удар от въздуха (воле) - Фигура № 5**



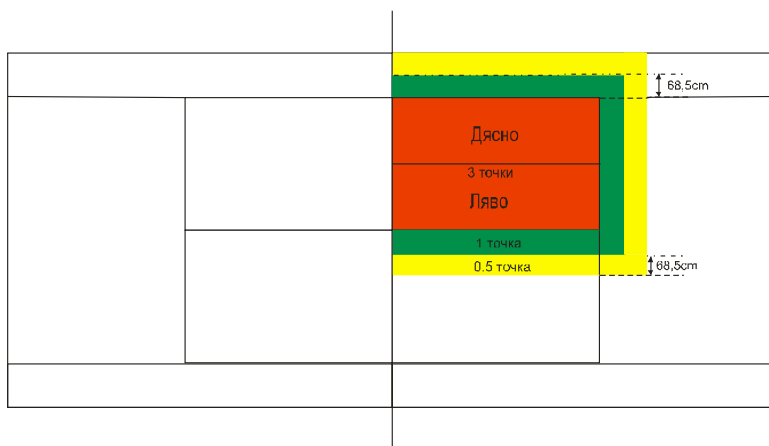
**Обратен удар от въздуха – Фигура № 6**



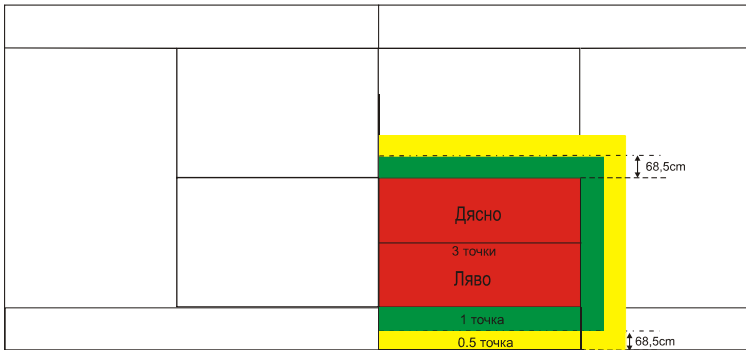
**Начален удар (сервис) в дясно поле - Фигура № 7**



**Начален удар (сервис) в ляво поле – Фигура № 8**



**Изпълнение на начален удар (сервис) в дясно поле. Втора година на обучение - Фигура № 9**



**Изпълнение на начален удар (сервис) в ляво поле. Втора година на обучение - Фигура № 10**

**Легенда:**

- ■ С червен цвят са обозначени занятията за начално разучаване;
- ■ Със зелен цвят – занятията за затвърждаване;
- ■ С жълт цвят – занятията за усъвършенстване;
- ■ Със син цвят – занятия за физическа подготовка

## Г Л А В А Т Р Е Т А

### **ФОРМИРАНЕ НА ЗНАНИЯ И РАЗВИТИЕ НА КЛЮЧОВИТЕ УМЕНИЯ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС (ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ – АПРОБИРАНЕ НА РАЗРАБОТЕНАТА МЕТОДИКА)**

#### **Апробиране и оценка на използвания инструментарий за емпиричното изследване**

В съответствие с целта и задачите на изследването е разработен тест за проверка и оценка на знанията на студентите (жени) за тениса в две основни направления по отношение декларативните и процедурните знания. Знанията са класифицирани по своята функционалност: декларативни (отговарящи на въпросите «Кой», «Кога», «Какво», «Защо», «Къде»); процедурни (отговарящи на въпроса «Как») и обуславящи (съчетаващи декларативни и процедурни знания) (Радев & Легкоступ & Александрова 2011: 118).

Тестът е предназначен за измерване на входното и изходното равнище по отношение на знанията за двете групи – експериментална и контролна. Обемът на теста е съобразен с особеностите на контингента на изследване и включва 15 въпроса, на които може да се отговори в рамките на един учебен час, съобразно учебното време.

След апробирането е направена първична обработка на резултатите от теста и са изследвани характеристиките на теста – трудност на задачите и дискриминативна сила, валидност и надежност на теста като цяло.

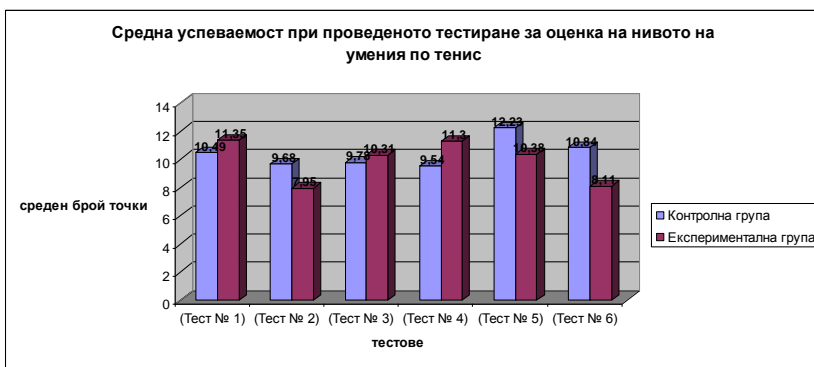
В настоящото изследване експерименталната група работи по адаптирана методика за начално обучение по тенис във висше училище, а контролната работи по традиционен вариант.

При предварителното формиране на групите определяща е средната успеваемост при проведеното тестиране за оценка на

нивото на умения по тенис в началото на изследването, чрез шест теста за основните умения, а именно:

- удар по отскочила топка форхенд (Тест № 1);
- удар по отскочила топка -бекхенд (Тест № 2);
- удар от въздуха – воле форхенд (Тест № 3);
- удар от въздуха – воле бекхенд (Тест № 4);
- сервис в ляво поле (Тест № 5);
- сервис в дясно поле (Тест № 6).

Установено е, че студентите от двете групи (контролна и експериментална), всяка включваща по 40 студентки – обем на извадката 80, са с доста близки резултати, които са представени таблично и графично, съобразно предварителното тестиране за формиране на групите ( Фигура № 11).



**Фигура № 11. Разпределение по параметри на формиране на групите**

От направеното статистическо изследване може да се обобщи, че разпределенията на случайните величини, характеризиращи постижения на изследваните лица (студенти - жени) от двете групи не се различават и така оформените групи могат да бъдат използвани при реализирането на основното изследване и за получаване на достоверна информация от цялостния спортно-дидактически експеримент свързан с

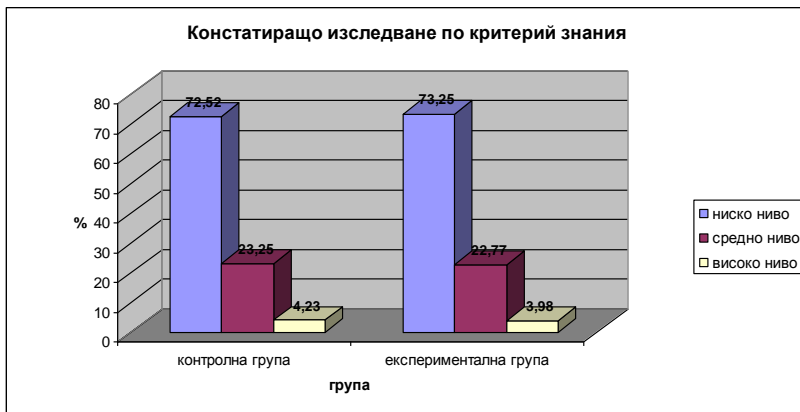


разработването и апробирането на авторска методика за начално обучение по тенис във висше училище.

### 3.1. Констатиращо изследване – входно равнище

След теста за формиране на групите е проведено констатиращо изследване с цел да установи равнището на знания и умения (последващо прилагане на тестовата батерия включваща шестте теста за конкретни умения от играта) на студентите по отношение на тениса. Резултатите от констатиращото изследване по отношение на знанията са представени в и на Фигура № 12.

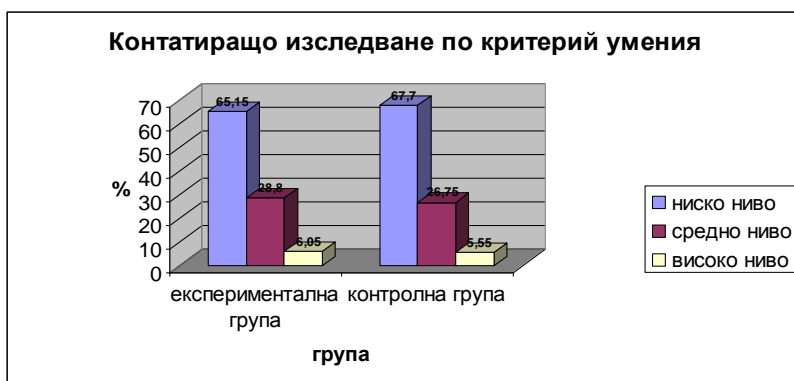
Установено е доста ниско ниво на знанията в началото на изследването и при двете групи. Едва 4,23 % от студентите в контролната и 3,98% от експерименталната група притежават знания (предимно от декларативен тип) относно тениса, които могат да бъдат съотнесени към високото равнище. Преобладава ниското равнище на знания, а именно при 72,52% от студентите (жени) в контролната и при 73,25% в експерименталната група.



**Фигура № 12. Представяне на резултатите от констатиращото изследване по критерий знания**

При анализа на резултатите от констатиращото изследване за експерименталната и контролната групи, се

установи доста ниско ниво на основните уменията (Фигура № 13) Видно е, че 65,15% от студентите от експерименталната група и 67,70% от контролната показват ниско ниво по прилагане на основните умения по тениса. Средно ниво са показали 28,80% от студентите в експерименталната и 26,75% от контролната група, докато високо ниво е отчетено при 6,05% от студентите в експерименталната и 5,55% в контролната група.



**Фигура № 13** Разпределение на резултатите от констатиращото изследване по критерий умения

Налага се общият извод, че две трети от студентите в експерименталната и контролната групи не притежават основни умения от играта на тенис. Това от своя страна наложи в хода на формиращия експеримент да бъде отделено специално внимание по отношение уменията.

Констатиращият етап от изследването дава възможност да се установи изходното равнище на знанията и уменията на студентите. Анализът на резултатите показва, че доста голям процент от студентите нямат необходимите знания и умения свързани с играта на тенис. Резултатите от статистическото изследване на данните от тестовете показаха, че разпределенията на случайните величини, характеризиращи

учебните постижения на студентите от двете групи не се различават съществено.

Това е и основанието формираните групи от студенти да могат да бъдат използвани за получаване на достоверна информация от апробирането на собствената методика за начално обучение по тенис (жени) във висше училище.

### **3.2. Развиващ спортно-дидактически експеримент**

Развиващият спортно-дидактически експеримент представлява реализацията на изследването според предварително разработената концепция и методиката за начално обучение по тенис за жени във висше училище.

Заключително изследване – изходно равнище

Заключителното изследване е свързано с:

1. проверка на постиженията по критерий знания;
2. степен на формиране и развитие на основните умения свързани с обучението по тенис във висше училище;
3. изследване основни двигателни способности по конкретни показатели в контролната и експерименталната група.

Чрез спортно-дидактическият експеримент се констатира ефективността от прилагането на разработената методика за начално обучение на студенти във висшето училище. Прилаганата методика на начално обучение по тенис със студенти (жени) е разработена и експериментирана през периода 2009/2010 и 2010/2011 учебни години. Задачите, средствата и насочеността на предлаганата от нас методика е съобразена с възрастовите особености на обучаваните и на техните психофизически качества. За нас беше важно да разкрием заложите, интересите и възможностите им, които да служат за основа на по-нататъшното усъвършенстване на психофизическите качества, двигателните способности и за правилното усвояване на техниката и тактиката на играта. Формирането на спортно-техническите умения в тениса и реализирането на технико-тактическите комбинации, са в тясна зависимост от нивото на двигателните способности, развитието

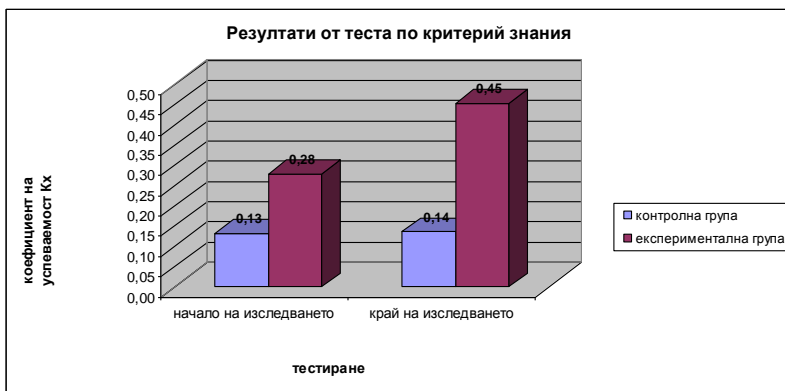
на интелекта, наследствените белези, спортната биография и мотивацията на студентите.

### 3.3.Заклучително изследване

#### 3.3.1.Анализ на резултатите от заключителния тест по критерий знания

За оценка на степента на усвоеност на знанията от обучението по тенис във висше училище проверявани чрез Дидактическия тест се използва т. н. среден коефициент на усвоеност на знанията  $K_x$ , който изразява отношението между получения бал (брой точки) и максималния бал.

Резултатите от заключителният дидактически тест за проверка на знанията на студентите от експерименталната и контролната групи са представени на фигура № 14 )

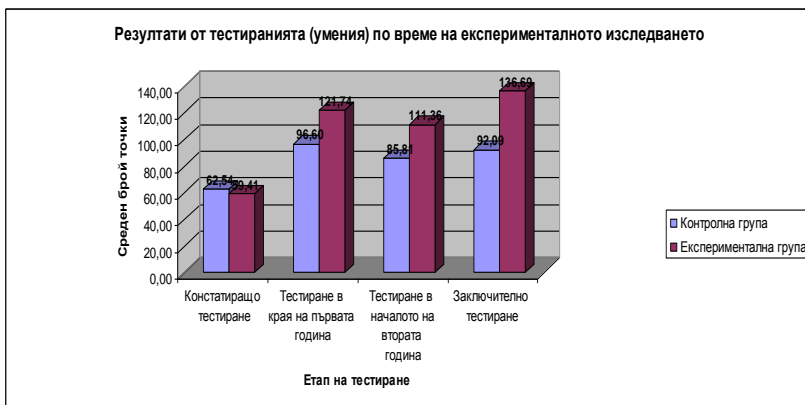


**Фигура 14** Разпределение на резултатите по критерий знание за експерименталната и контролната групи

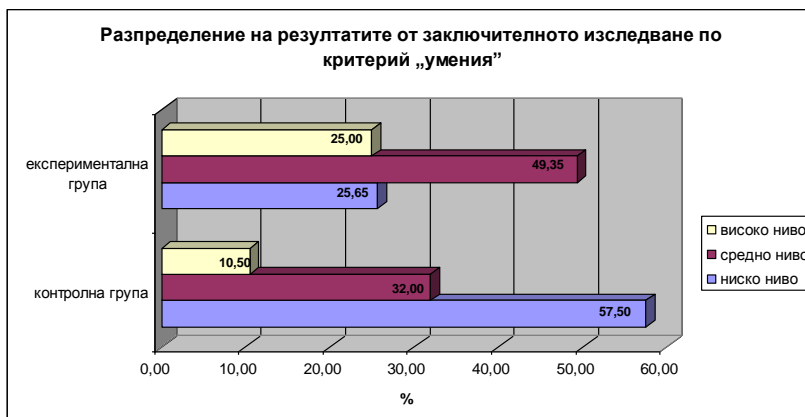
#### 3.3.2.Анализ на резултатите от заключителното тестиране по критерий умения

Резултатите от заключителното тестиране, свързано с оценка на формирането и развитието на основните умения, които са в основата на играта на тенис във висше училище за контролната и експерименталната групи в са представени

графично (Фигура № 15; Фигура № 16; ). За да се открият ясно прирастите са представени резултатите от четири основни тестираня.



**Фигура 15 Обобщено резултатите от изследването по критерий основни умения**



**Фигура № 16.**

Един по-задълбочен анализ на резултатите тестирането показва, че по отношение на проверката на възможностите на

студентите по основните умения, че 25,00% от тях включени в експерименталната група показват високо ниво на овладяност и степен на развитие на уменията, 49,35% от тях са на средното ниво, а едва 25,65% - показват ниско ниво на усвоеност и степен на развитие на основните умения от играта на тенис. За контролната група картината е следната – 57,50% от студентите показват ниско ниво при проверка на развитието на съответните умения, 32,00% от тях на средно ниво, а едва 10,50 % - високо ниво. Това показва, че приложената методика за начално обучение по тенис (жени) във висше училище е съдействала в голяма степен за формирането и развиването на основните умения.

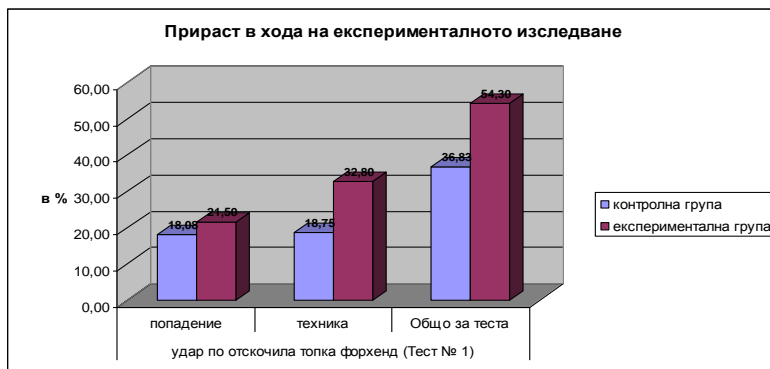
При прилагането на разработената адаптирана методика за начално обучение по тенис във висше училище свързана с формиране и развиване на основните умения е от значение детайлният анализ на успеваемостта в експерименталната група по основните умения, а именно: удар по отскочила топка форхенд (Тест № 1); удара бекхенд (Тест № 2); удари от въздуха – воле форхенд (Тест № 3); удари от въздуха – воле бекхенд (Тест № 4); сервис ляво поле (Тест № 5); сервис дясно поле (Тест № 6). Резултатите основа на този анализ подробно е представен в Таблица № 2

**Таблица № 2. Успеваемост в експерименталната група по отношение ключовите умения в различните тестове**

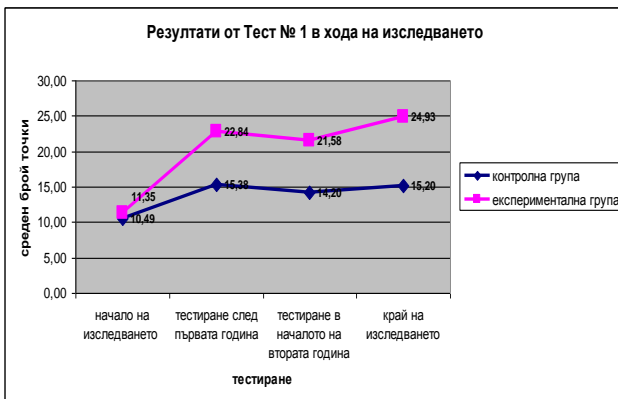
тест	група	начало на изследването	тестиране след първата година	тестиране в началото на втората година	край на изследването
		среден брой точки			
тест №1	Контролна	10,49	15,38	14,20	15,20
	Експериментална	11,35	22,84	21,58	24,93
тест №2	Контролна	9,68	13,73	12,48	13,09
	Експериментална	7,95	17,94	16,50	19,68
тест №3	Контролна	9,78	19,14	15,94	16,81

	Експериментална	11,30	23,09	20,21	25,28
тест №4	Контролна	9,54	19,95	16,18	16,05
	Експериментална	10,31	22,75	19,55	24,60
тест №5	Контролна	12,23	16,00	14,98	17,19
	Експериментална	10,39	19,48	18,58	23,19
тест №6	Контролна	10,84	12,41	12,05	14,04
	Експериментална	8,11	15,65	14,95	19,03

При тестирането на първия удар форхенд, при двете групи се установяват разлики отразени на фигура № 17, които са в полза на ЕГ, която работи по собствената методиката за обучение по тенис (жени) за висше училище. При нея средните стойностите са 24,93, а при контролната група са едва 15,20. Виден е прирастът в % както по отношение на техниката, така и по отношение точността на попадението на ударите.

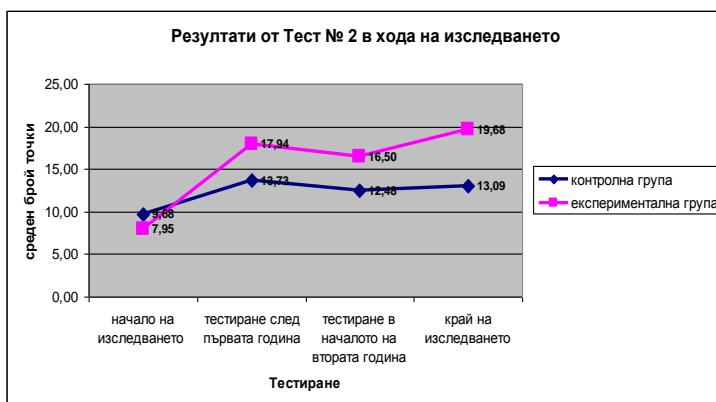


**Фигура № 17**



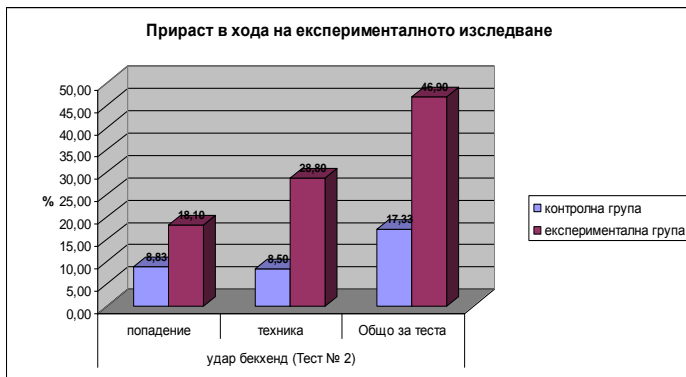
**Фигура №18**

При тестирането на втория удар по отскочила топка – бекхенд, средните стойности, които е получила експерименталната група обучавана по експериментирания методика са 19,68, в сравнение с контролната – 13,09. Тук средните стойности от тестирането са значително по ниски от стойностите получени при форхенд. Това се дължи на факта, че студентите по-трудно усвояват този удар, тъй като той се изпълнява от обратната /неудобна/ страна. ( Фигури № 19 и 20)



**Фигура № 19**

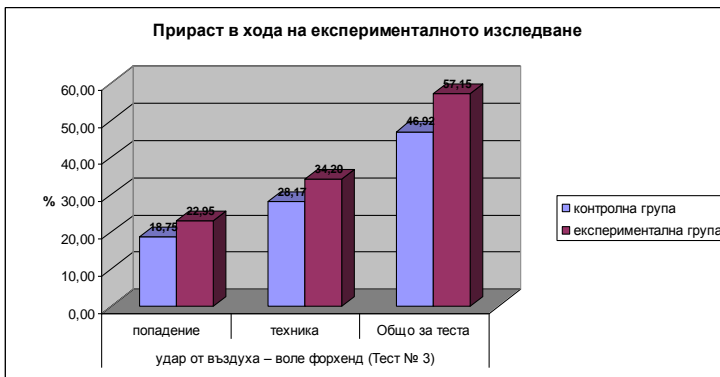




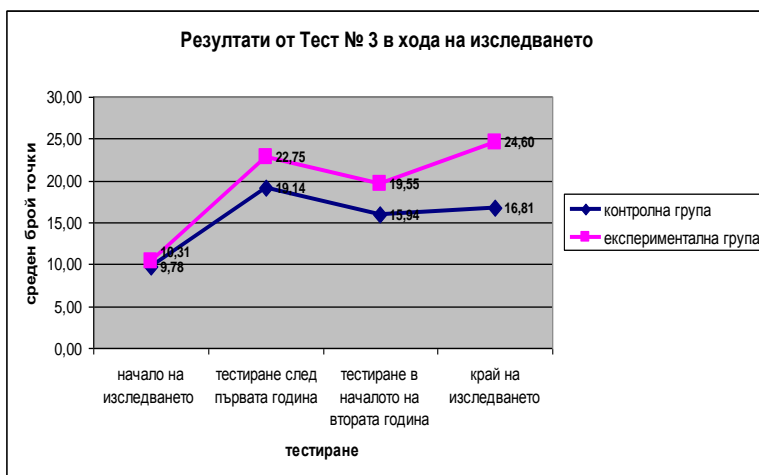
**Фигура № 20**

При третия проведен тест, за установяване на успеваемостта при волеото получихме следните резултати при експерименталната група, а именно – 24,60 при воле форхенд и 25,28 при Удар от въздуха – воле бекхенд, както и средни стойностите на волеото при контролната група – 16,81 при удар от въздуха – воле форхенд (Фигура № 22 и 23) и съответно 16,05 при воле бекхенд, които са значително по-ниски (Фигура № 24 и 25).

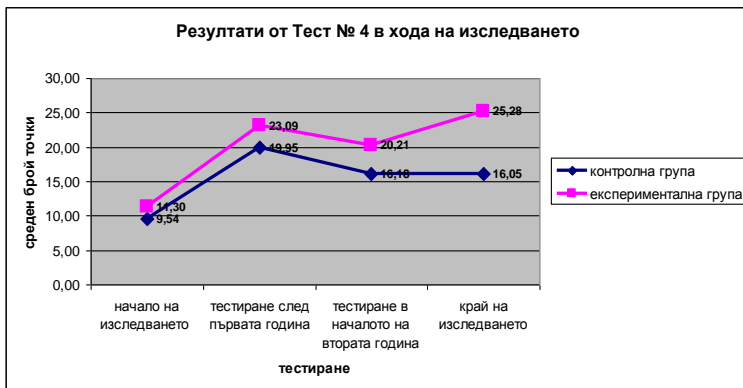
Доста често при изпълнението на този удар студентите допускат грешка при положението за готовност (държат главата на ракетата по-ниско от необходимото, и от там нарушават синхрона при изпълнението).



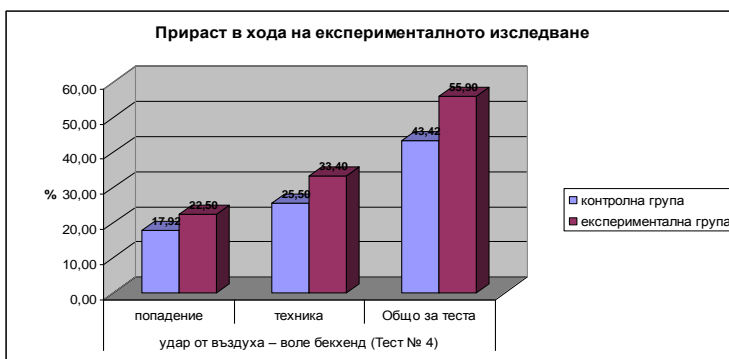
**Фигура № 22**



**Фигура № 23**

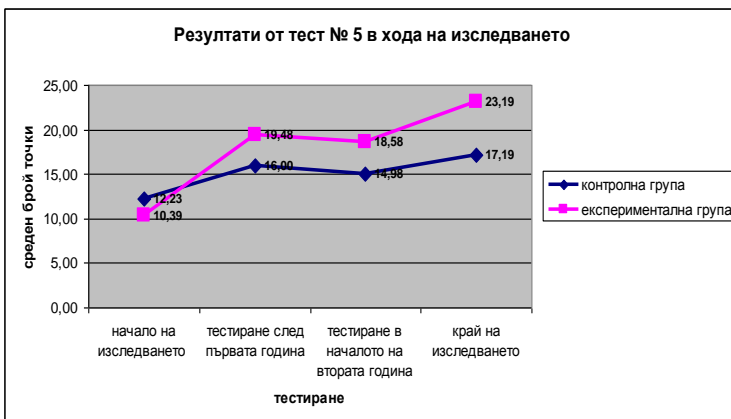


**Фигура № 24**

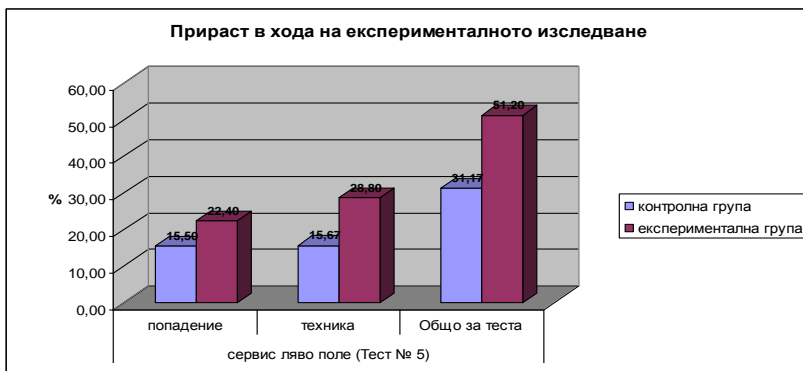


**Фигура № 25**

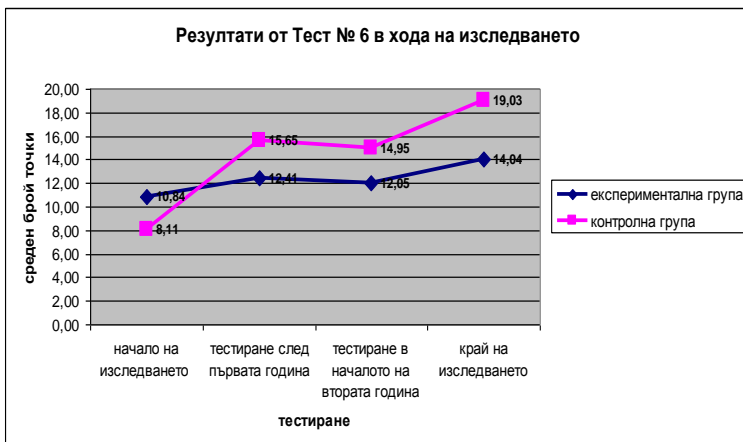
При изледване по показател – сервис получените средни стойности при експерименталната група са съответно 23,19 за ляво поле и 19,03 за дясно поле, а при контролната група 17,19 за ляво поле и 14,04 за дясно поле. Прирастите в експерименталната група са значителни съответно 51,20% и 43,65% и могат да бъдат обяснени с облекчените обстоятелства при което се изпълнява сервиса. Резултатите от тези тестирания са представени по отношение на прираста и графично на Фигури № 26; № 27; № 28; № 29.



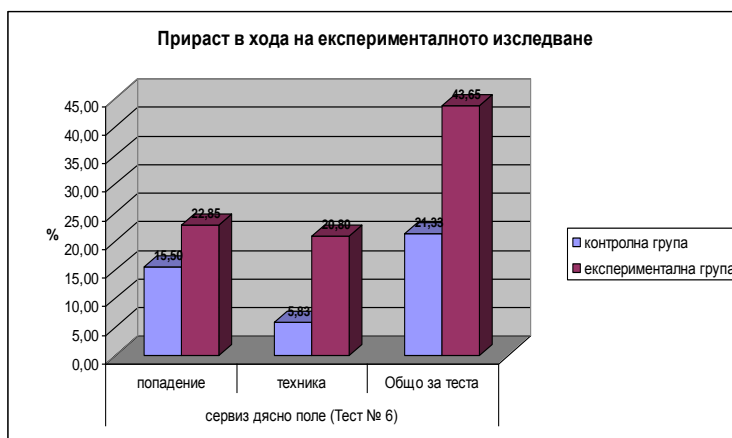
**Фигура № 26**



**Фигура № 27**



**Фигура № 28**



**Фигура № 29**

Резултатите от заключителното изследване по отношение на основните умения от тениса са подложени на допълнителна статистическа обработка, за да се прецени дали има съществени различия в контролната и експерименталната групи.

Сравнителният анализ на средните стойности на резултатите на студентите от експерименталната и контролната групи са представен в Таблица № 3. Той е направен на базата на някои от показателите за средно равнище, представляващи обобщени количествени характеристики, с помощта на които се описва типичното, характерно състояние на изследвания признак и показателите за разсейване.

**Таблица № 3. Сравняване на показателите за средно равнище и показателите за разсейване на резултатите от заключителното изследване в ЕГи КГи**

Група	Статистически показатели	Тестове						Общо за тестирането
		Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	
Контролна група	$\bar{X}$ (средна аритметична)	15,20	13,09	16,81	16,08	16,19	14,04	92,09
	S (стандартно отклонение)	6,94	5,75	6,71	6,87	7,65	6,93	36,63
	V (коефициент на вариация)	45,66	43,93	39,92	42,72	47,25	49,36	39,78
Експериментална група	$\bar{X}$ (средна аритметична)	24,93	19,68	24,60	25,26	23,19	19,03	136,69
	S (стандартно отклонение)	9,27	8,38	8,37	7,71	8,65	8,13	46,15
	V (коефициент на вариация)	37,18	42,58	34,02	30,52	37,30	42,72	33,76

В резултат на статистическия анализ може да бъде направен следният извод, че резултатите от сравняването на

средните стойности на контролната група показват, че те са статистически неразличими при тестирането за констатиращото и заключителното изследване, а резултатите от сравняването на средните стойности на експерименталната групи са статистически различни. Това е едно от доказателствата за ефективността на разработената адаптираната методика за начално обучение по тенис за жени във висше училище по отношение на основните умения.

За изследване на връзката между резултатите на експерименталната група по отношение на знанията и уменията (т.е. връзката между формираните и развитите основни умения и знанията, по-конкретно процедурните знания по отношение на играта тенис) е използван корелационен анализ – статистически метод за изследване връзката между променливи величини с цел разкриване силата на зависимостта. Показателите, които носят количествена информация за силата на зависимостта се наричат коефициенти на корелация. В рамките на изследването е използван коефициентът на Пирсън за обикновена линейна корелация. В конкретния случай коефициентът на корелация на Пирсън е  $r = 0,921$ , който показва значителна сила ( много голяма степен) на зависимостта между степента на формиране и развитие на основните умения и степента на усвоеност на знанията в хода на прилагането на собствената методика за начално обучение по тенис (жени) във висше училище.

Ниско ниво на знания и уменията, според нас се дължи на това, че движенията в тениса са изкуствено създадени, не се срещат и в ежедневието на хората. Спортът „тенис” не е включен в учебните програми по физическо възпитание и спорт в СОУ.

Относителните по-добри резултати при констативното спортно-техническите умения /дланов удар от въздуха и начален удар сервис/ отдаваме съответно на това, че движението при удар от въздуха е по-елементарно, топката се отбива, а при началния удар движението наподобява удар отгоре при федербал и горен лицев начален от при волейбола.

### **1.1.3.Диагностика на показателите за двигателни способности под влияние на методиката на начално техническо обучение по тенис за жени**

Към показателите за двигателни възможности отнасяме тестовете: 30 метра гладко бягане от висок старт; бягане на 3 x 11 метра; бягане на 55 метра (54,85) “къса совалка”; клякане и изправяне за 30 секунди. Това са тестове широко прилагани в практиката на тениса, като носители на информация отговаряща на типологията на тенис-играта. За да се уверим, че действително са носители на собствена (независима информация) извършихме интеркорелация между тях (Таблица № 4).

**Таблица № 4.**

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	30 метра	-			
2.	3 x 11 метра	0,321	-		
3.	55 метра	0,16	0,30	-	
4.	Клякане	0,05	-0,16	-0,22	-

При промени във скоростните възможности по теста “30 метра бягане от висок старт”, независимо от различията в характера и съдържанието на работата в експерименталната и контролната група, съществена количествена разлика в етапните промени от влиянието на методиката на обучение не се наблюдава.

Промените в скоростните възможности и ловкостта по теста 3 x 11 метра са съществени по отношение на двете групи. Забележимо е различието, при прираста и на средните стойности. Така при оценката на средните стойности на



признака в края на изследване различието е съществено между двете групи.

Промени в скоростната издръжливост по теста 55 метра „совалка” са значителни между двете групи. Съществено достоверно различие се наблюдава на прирастите и на средните нива в заключителното изследване между експерименталната и контролната група. Промените с които се характеризира изследваният признак (скоростна издръжливост) по теста 55 метра „къса совалка” позволява да се направи обобщението: тези двигателни способности не могат да се установят и прогнозираят чрез еднократно измерване или кратковременни измервания; високата статистическа достоверност на промените в експерименталната и контролната група, могат да послужат като основа за образуване на обобщени средни аритметични и стандартни отклонения за изграждане на нормативи за оценка, при начално обучение по тенис жени.

Промените в силовата издръжливост по теста „Клякане и изправяне” анализирани чрез разлики между прирастите не са статистически достоверни. От това можем да направим извода, че само от еднократно (в случая края на изследването) тестване не може да се прогнозира развитието на качеството скоростна силова издръжливост, т.е. не може да се използва като тест за начално обучение.

Целенасоченото обучение по тенис в периода начално обучение по тенис в значителна степен съдейства за развитие на основни двигателни способности, необходими за типологията на тенис-играта. В резултат на комплексното приложение на спортно-подготвителни упражнения (тенис в съчетание с други средства) се създават благоприятни условия не само за развитие на двигателните способности и овладяване на основните сръчности за тениса, но и за общото формиране на техниката и за повишаване на двигателна активност.

Констатиранията изменения в двигателно-пространствената устойчивост свидетелстват за това, че е необходима целенасочена двигателна дейност и натрупване на

разнообразен двигателен опит за подобряване на кинестетичният контрол на движенията, с цел да се разкрие, оцени, наблюдава и управлява тази изключително важна за тенис-играта психомоторика – наречена устойчивост на двигателно-пространствена усетливост. (Таблица №5)

Това показва, че вероятно с увеличаване на времето за обучение и обогатяването на двигателния опит, приложените методи и упражнения от собствената методика за начално обучение по тенис жени във висше училище, интензифицират развитието по отношение на двигателно-пространствената устойчивост.

**Таблица № 5. Устойчивост на двигателно-пространствена усетливост( изпълнение на дланови и обратни удари по отскочила топка срещу стена) – смесено**

Изследване	до 20 удара	от 20 до 40 удара	от 41 до 60 удара	от 61 до 80 удара	над 80 удара
Първо изследване	40	-	-	-	-
Второ изследване	-	18	12	5	5
Трето изследване	-	9	15	7	9

При диференцираният анализ на резултатите, констатираме, че през двегодишният период на обучение, използваните общоподготвителни и специфични за тенис-играта упражнения в експерименталната група водят до съществено подобряване на показателите по отношение Устойчивост на двигателно-пространствена усетливост.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на актуалните идеи, концепции и добри практики по проблемите за същността и възможностите за усъвършенстване обучението по тенис в условията на висше училище, наложи на теоретично равнище:

1. Изясняване на същността и проследяване развитието на методиките за обучение и тренировка по тенис;
2. Систематизиране на основните концепции и варианти за приложението им в една авторска методика за начално обучение по тенис (жени) в контекста на висшето образование.
3. Необходимостта от разработването на нова методика за нуждите на висшето училище (ползвайки съществуващата методика за обучение по тенис на студенти, която е разработена за нуждите на начална спортна подготовка на млади тенисисти и Единната програма на БФТ), което се съобразява с възрастово-половите особености на студентите и спецификата на учебната дисциплина „Спорт“.

В процеса на анализите относно основните спортно-технически умения в обучението по тенис е изведено виждането за търсене на целостта на процеса на начално обучение с неговата съдържателна (целесъобразно подбрани учебни съдържания), процесуална (формите, методите и средствата) и мотивационна (възможности за мотивация и повишаване на интереса на студентите в хода на обучението) страни дава възможност за пълноценното прилагане на разработената методика.

Така дисертационният труд реализира изследователската си цел за разработване и апробиране на авторска методика на начално обучение по тенис (жени) в условията на висше училище. Потвърдена е научната хипотеза, *че ако в процеса на обучение по спорт във висше училище се приложи целенасочено конкретната методика за начално обучение по тенис, то тя ще съдейства за формирането на знания и развитието на ключовите умения за тениса*, в следните основни направления:

1. Формирани **основни знания (декларативни и процедурни)** за тениса в рамките на целенасоченото прилагане на методиката;

2. Развиване на **ключовите спортно-технически умения** – умения, които са в основата на ефективността на продължаващото обучение по тенис;

3. Повишаване на **общата физическа дееспособност, мотивацията и интереса** на студентите.

На базата на проведеното теоретика-експериментално изследване могат да бъдат направени следните основни

### **ИЗВОДИ:**

1. Анализът на резултатите от спортно-дидактическият експеримент за обучение в спортнотехнически умения от тениса със студенти в условията на ВУ потвърждава хипотезата ни, че разработената методика за начално обучение по тенис е ефективна. Различията в постиженията в експерименталната група, участваща в обучението по разработената методика, и контролната група са статистически значими.

2. Комплексното приложение на спортно-подготвителни упражнения (тенис в съчетание с други средства) създават благоприятни условия не само за развитие на двигателните способности и овладяване на основните сръчности за тениса, но и за общото формиране на техниката и за повишаване на двигателна активност.

3. Приложените методи и упражнения от собствената методика за начално обучение по тенис във висше училище, интензифицират развитието по отношение на устойчивостта на двигателно-пространствената усетливост.

4. Изследването показва значителна сила на зависимостта между степента на формиране и развитие на основните умения и степента на усвоеност на знанията в хода на прилагането на собствената методика за начално обучение по тенис във висше училище.

5. Апробираната методика доказва своята оригиналност, приложимост и ефективност, по отношение на процедурните

знания за основните спортно-технически умения и техниката на изпълнението им.

### **ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРАКТИКАТА**

1. Обучението по тенис със студенти във ВУ, да се осъществява по адаптирана методика, отговаряща на съвременните условия за развитието на играта. Технологиите на началното обучение на студентите по тенис да следват строга последователност, свързана с усвояването на спортно-техническите умения и кондиционната им подготовка.

2. Целенасочено да се формират нови знания на основата на изследваната специализираната методика. Тяхното формиране и диагностициране е представено в дисертационния труд.

3. Технологиите за начално обучение по тенис със „технически умения (дланов и обратен удар подскочила топка, дланов и обратен удар от въздуха, начален удар, удар над глава и прехвърлящ удар). Тяхното начално изучаване и усъвършенстване може да се реализира, като се използват посочените в дисертационния труд упражнения, броя на повторенията и се диференцира по пол.

4. Така осъщественото обучение по тенис в значителна степен съдейства за развитие на основните двигателни способности, необходими за типологията на тенис играта и физическата годност на занимаващите се.

5. Разработения диагностичен инструментариум доказва своята надежност и валидност и успешно може да послужи при оценяване постиженията на студентите по учебната дисциплина „Спорт“.

6. Усъвършенстването на спортотехническите умения след двугодишния цикъл на обучение е целесъобразно да продължи, като се овладяват не само нови удари и техниката на тяхното изпълнение, но и ударите да се интегрират в технико-тактически /спортно- тактически/ действия и комбинации.

## ПРИНОСИ

1. Изследвани са възможностите на студенти ( жени) да усвоят основните спортно-технически умения и свързаните с тях и като цяло за играта тенис знания в упражненията по учебната дисциплина „Спорт“.

2. Въз основа на проведения спортно-дидактически експеримент е разработена методика за начално обучение по тенис, адаптирана за обучение на студенти в условията на висше училище.

3. Изготвени са и апробирани тестове за обективна оценка на нивото на усвояване на основните спортно-технически умения и необходимите за тях знания. Тестовете са оригинални и модифицирани и могат да послужат за обективно оценяване на студентите.

4. Разработената методика в дисертационния труд, методите и средствата за начално обучение по тенис, могат да се приложат при обучение по тенис в училище или школи по тенис.

5. Подробното описание и разпределение на темите, на използваните конкретни средства и системите за оценяване прилагани в различните етапи на усвояване на двигателните умения улесняват приложението им във ВУ.

**СПИСЪК НА ПУБЛИКАЦИИТЕ**  
**по дисертационния труд на тема:**  
**МЕТОДИКА ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО**  
**ТЕНИС В УСЛОВИЯТА НА ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ**  
**(УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА – СПОРТ)**

Автор: ст. пр. Димитър Иванов Томов

1. Иванов, Ст. Д.Томов (2010) Организиране и провеждане на часовете по спорт в ЮЗУ „Неофит Рилски”. Спорт&Наука, изв. Брой 2, стр.49

2. Томов, Д. (2010) Ефективност на обучението по тенис в ЮЗУ „Неофит Рилски”, сб с материали от Научна конференция „Съвременното образование. Мисия и визия. Благоевград, 510-513 стр

3. Томов, Д. (2012) Диагностика на знания в начално обучение по тенис при студенти, Спорт & Наука, Брой 1 122-129

4. Tomov, D. St. Ivanov. (2011) Methodology of teaching and training tennis in classes of Physical Education at Higher schools, Физичка култура Скопије Година 38 2011, под печат

5. Томов, Д. (2012) Методика за начално обучение по тенис за студенти в условията на висшето училище. Спорт & Наука, Брой 2,125-134