

**И. В. Николаев**

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ТЕННИСОМ**

*Монография*



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**Прометей**

Москва  
2013

**И. В. Николаев**

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ТЕННИСОМ**

*Монография*



Москва  
2013

УДК 792  
ББК 75  
Н632

### **Научный редактор**

**О. Н. Степанова**, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания Московского педагогического государственного университета

### **Рецензенты:**

**А. И. Нижников**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе Московского педагогического государственного университета

**А. Т. Паршиков**, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Московского педагогического государственного университета

**В. М. Шулятьев**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Российского университета дружбы народов

Н632 **Николаев И. В.** Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом: Монография. – М.: Прометей, 2013. – 140 с.

В монографии рассматриваются теоретические и методико-практические аспекты решения одной из актуальнейших проблем высшей школы – формирования физической культуры учащихся. Анализируются развивающие возможности тенниса как средства становления физической культуры личности, приводятся авторские программа и методика занятий теннисом со студентами вуза, раскрываются педагогические условия, определяющие эффективность формирования личной физической культуры учащихся в процессе занятий теннисом.

Издание адресовано преподавателям и студентам вузов и факультетов физической культуры, аспирантам, слушателям факультетов повышения квалификации, тренерам-преподавателям тенниса, руководителям физкультурно-спортивных организаций, а также всем заинтересованным в повышении качества профессионально-педагогической подготовки современного специалиста физкультурно-спортивной сферы.

*В авторской редакции*

**ISBN 978-5-7042-2436-5**

© И. В. Николаев, 2013  
© Издательство «Прометей», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</b> .....	7
1.1. Физическая культура личности: понятие, структура, функции .....	7
1.2. Анализ теории и практического опыта формирования физической культуры учащихся высшей школы .....	16
1.3. Теннис как средство формирования физической культуры студентов .....	23
<b>ГЛАВА II. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ</b> .....	40
2.1. Роль и место тенниса в структуре физкультурно- спортивных интересов студентов .....	40
2.2. Программой занятий теннисом со студентами вуза .....	47
2.3. Педагогические условия формирования физической культуры студентов в процессе занятий теннисом .....	99
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	107
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	113
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	121

## ВВЕДЕНИЕ

Активные реформаторские преобразования, происходящие в современной России, вхождение российской высшей школы в международное образовательное пространство и связанная с этим динамика перемен в системе образования ставят перед высшей школой качественно новые задачи в области физического воспитания в учебном процессе и во внеучебной деятельности. Сегодня не вызывает сомнений, что современная система физического воспитания должна быть нацелена не на сиюминутное повышение уровня физической кондиции, а на формирование личной физической культуры учащихся (В.К. Бальсевич [6], Н.В. Барышева [8], М.Я. Виленский [25], И.К. Гунжоков [47], В.И. Ильинич [67], Е.В. Конеева [73], Л.И. Лубышева [86], Т.В. Скобликова [131] и др.).

Изучению проблемы формирования физической культуры личности посвящено значительное количество научных трудов, имеющих как фундаментальный, так и прикладной характер. Среди фундаментальных исследований последних лет следует назвать работы В.К. Бальсевича [6], Н.В. Барышевой [7], Н.Н. Визитей [28], М.Я. Виленского [25], В.М. Выдрина [34], Е.В. Конеевой [73], Л.И. Лубышевой [85], Л.П. Матвеева [91], В.А. Пономарчука [114], Т.В. Скобликовой [131], Г.М. Соловьева [137], Н.Х. Хакунова [165] и др. Среди прикладных – исследования М.В. Бутенко [19], И.К. Гунжокова [47], С.С. Коровина [74], С.В. Малининой [88], Е.В. Матухно [92], С.Б. Мельникова [94], Л.П. Морозовой [98], Т.Г. Пестовой [108], В.А. Петькова [110], В.П. Попова [115], Е.В. Скриплевой [134], О.Н. Степановой [149], В.Н. Хачатурова [170], З.И. Чунтыжевой [175] и др. На сегодняшний момент получили свое необходимое теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование концептуальные идеи и основные положения, раскрывающие понятие, структуру, функции, критерии и уровни сформированности, а также принципы формирования физической культуры

личности. Актуальной задачей нашего времени является поиск и научно-практическое обоснование средств, форм и педагогических условий формирования личной физической культуры различных контингентов населения.

Как показывают исследования последних лет (М.В. Бутенко [19], В.В. Буторин [20], А.А. Кокшаров [70], Л.А. Рапопорт [118], О.И. Самусенков [125], О.Н. Степанова [147], В.В. Черняев [172], В.С. Якимович [184] и др.), одним из перспективных направлений целенаправленного, системного формирования физической культуры студенческой молодежи является использование образовательно-воспитательного потенциала наиболее популярных и востребованных учащимися видов двигательной активности и спорта в бюджете учебного и внеучебного времени. К числу таких видов следует отнести и теннис, занятия которым пользуются большой популярностью как у юношей, так и у девушек, и к которому российские вузы все чаще обращаются как к предметной основе учебной дисциплины «Физическая культура».

В то же время сегодня становится очевидным, что формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом еще не выступало предметом специально организованного исследования. Не выявлены развивающие возможности тенниса в становлении личной физической культуры учащихся, требуют разработки и научно-практического обоснования программа занятий теннисом и педагогические условия, обеспечивающие формирование физической культуры студентов вуза. Таким образом современная ситуация характеризуется противоречиями:

- между потребностью в формировании физической культуры личности студентов с использованием образовательно-воспитательного потенциала наиболее популярных и востребованных учащимися видов двигательной активности и спорта и отсутствием адекватных педагогических условий эффективного протекания данного процесса;

- между возможностью и перспективностью использования тенниса как эффективного средства формирования личной физической культуры учащихся, и недостаточной разработанностью механизмов реализации данной возможности в условиях высшей школы.

Указанные противоречия выражаются в форме научной проблемы, состоящей в разработке и экспериментально-теоретическом обосновании программы формирования физической культуры студентов в процессе занятий теннисом и выявлении педагогических условий эффективного протекания данного процесса. Решению данной проблемы и посвящена настоящая монография. В первой главе работы рассматриваются концептуальные и прикладные аспекты формирования физической культуры личности. Приведены основные положения, раскрывающие понятие, структуру, функции, критерии и уровни сформированности, а также принципы формирования физической культуры личности, проанализированы развивающие возможности тенниса как средства становления физической культуры учащихся. Во второй главе монографии раскрываются роль и место тенниса в структуре физкультурно-спортивных интересов студентов, приводятся обоснование и содержание программы занятий теннисом со студентами вуза, а также методика обучения игре в теннис взрослых начинающих, характеризуются педагогические условия формирования физической культуры студентов в процессе занятий теннисом.

Завершают монографию основные выводы по итогам исследования проблемы формирования личной физической культуры студентов в процессе занятий теннисом, а также практические рекомендации, во-первых, по совершенствованию организации образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе и, во-вторых, по повышению эффективности процесса обучения учащихся технике и тактике тенниса.

# **ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

## **1.1. Физическая культура личности: понятие, структура, функции**

Проблема формирования физической культуры личности в последнее десятилетие стала рассматриваться как одна из актуальнейших в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Ее изучением, как на фундаментальном, так и на прикладном уровнях занимаются ведущие специалисты в области физической культуры и спорта, социологии, культурологи, педагогики и психологии. Среди фундаментальных исследований последних лет следует отметить труды В.К. Бальсевича [6], Н.В. Барышевой [8], Н.Н. Визитей [28], М.Я. Виленского [26], В.М. Выдрина [34], Ю.Д. Железняк [56], В.И. Ильинича [67], Л.И. Лубышевой [86], Л.П. Матвеева [90], Б.И. Новикова [104], В.А. Пономарчука [114], Т.В. Скобликовой [131], Г.М. Соловьева [138], В.И. Столярова [150], Н.Х. Хакунова [165] и др. Среди прикладных – работы М.В. Бутенко [19], Б.А. Вяткина [35], О.К. Грачева [46], Д.Н. Давиденко [48], Е.В. Конеевой [73], С.С. Коровина [74], М.П. Лебедевой [80], С.В. Малининой [88], Е.В. Матухно [92], Л.П. Морозовой [98], Т.Г. Пестовой [108], В.А. Петькова [110], Н.А. Рыбачук [124], О.Н. Степановой [147], Е.В. Харламова [168], В.Н. Хачатурова [170], В.С. Якимовича [184] и др.

Отметив значительный интерес специалистов к феномену «физическая культура личности», приведем сводную таблицу определений, раскрывающих сущность этого понятия (табл. 1).

Таблица 1

**Определение понятия «физическая культура личности»**  
(по Т.В. Скобликовой [131], дополнено)

<b>Определение</b>	<b>Автор</b>
Физическая культура личности – это результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в	П.И. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский (1984) [63]

повседневной жизни	
... сфера человеческой культуры, которая включает в себя социально сформированные физические способности человека, проявляемые им в определенной деятельности, и всю ту социальную реальность, которая непосредственно обеспечивает их формирование, функционирование и развитие. Эта реальность интерпретируется как система отношений человека (группы, общества) к физическим способностям как совокупности знаний, интересов, мотивов, потребностей, на основе которых физические способности реализуются в том или ином виде деятельности	В.И. Столяров (1984) [151]
... качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом	М.Я. Виленский (1990) [25]
... в узком смысле – это уровень развития социально сформированных физических способностей человека, проявляющихся в его физическом состоянии. В широком смысле – уровень взаимодействия процесса развития физических способностей с потребностно-мотивационной сферой личности и ее физкультурно-спортивной активностью	Б.И. Новиков (1991) [104]
... триединство таких компонентов, как аксиологический, образовательный и потребностный в отношении физической культуры как таковой	В.А. Пономарчук, О.А. Аяшев (1991) [114]
... органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности	Р.С. Сафин (1991) [126]
... интегральное качество личности, характеризующее целостное единство ее ценностных ориентаций, способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни. Достижение такой физической культуры возможно путем приобретения валеологических знаний, формирования потребности в физическом саморазвитии и здоровом образе жизни, направленной тренировки	Н.В. Барышева (1997) [8]
... качественное, системное и динамическое новообразование личности, определяющее ее	В.И. Ильинич (1999) [67]

образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни	
... одна из граней общекультурной и профессиональной подготовки студенческой молодежи, которая обогащает ее предметными, духовными и материальными ценностями, и которую можно рассматривать как важную составляющую часть гуманитарной подготовки специалистов высшей профессиональной школы	В.Г. Щербаков (2000) [180]
... целостное, многоуровневое, многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания, и детерминированное свойствами интегральной индивидуальности	Т.В. Скобликова (2002) [131]

Как видно из таблицы 1, ключевыми словами для раскрытия сущности данного понятия выступают: «результат», «степень», «сфера», «образование личности», «уровень развития», «единство компонентов», «качество личности», «новообразование личности», «грань подготовки». Выделение ключевых слов позволяет обозначить два направления рассмотрения данного понятия, которые условно можно обозначить как:

– *личностное*, связанное с формированием нового качества личности в процессе ее физкультурно-спортивной деятельности («образование личности», «новообразование», «интегральное качество личности», «единство компонентов»);

– *практическое*, связанное с достижением некоего конечного результата упомянутой деятельности («результат», «степень», «уровень развития», «грань подготовки»).

Анализ сущности понятия «физическая культура личности» приводит нас к выводу о том, что оно обладает некой структурой. В то же время, как

показали результаты изучения научно-методических материалов, среди специалистов нет единого понимания структуры рассматриваемого явления.

Так, М.Я. Виленский [25] выделяет в структуре физической культуры личности три компонента:

– *мотивационно-ценностный*, включающий в себя знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, ценностные ориентации, эмоции, отношения, волевые усилия индивида;

– *операциональный*, в который входят двигательные умения, навыки, показатели, характеризующие уровень физического развития, подготовленности и физического совершенства личности;

– *практико-деятельностный*, включающий в себя познавательный, пропагандистский, инструкторский, судейский и профессиональный виды деятельности, включая активность личности в направлении физического самовоспитания и саморазвития, ведения здорового образа жизни.

Следует подчеркнуть, что мотивационно-ценностный компонент, с точки зрения автора, является главным в данной структуре. Это связано с тем, что он отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Л.П. Матвеев [91] предлагает рассматривать в структуре физической культуры личности три следующих блока:

– *базисный*, который предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

– *поведенческий*, подразумевающий формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности человека, овладение организационно-методическими умениями;

– *социально-ценностный*, который предполагает стремление личности к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре.

Л.П. Морозова [98] предлагает двухкомпонентную модель физической культуры личности:

– *внешний компонент*, который определяется контурами социальной физкультурной деятельности личности, ее творческим самораскрытием, общением и реализацией ценностных ориентаций в этой сфере;

– *внутренний компонент*, определяющий функционирование сознания, диалектику связи потребностей и способностей в сфере физической культуры. Его содержательная направленность выражается в системе отношений к избирательно предпочитаемым явлениям, суждениям, позициям, действиям, поступкам в физкультурной деятельности, которая лежит в основе формирования физической культуры личности.

Г.М. Соловьев [138] включает в структуру физической культуры личности студента пять основных составляющих (табл. 2):

– *интеллектуальные способности и знания* в области физкультурно-спортивной деятельности;

– *физическое совершенство*, детерминированное через уровень физического развития, физической подготовленности, арсенал и степень сформированности двигательных умений и навыков;

– *мотивационно-ценностные ориентации* (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности);

– *социально-духовные ценности* (валеологическая и физкультурно-спортивная этика и культура);

– *физкультурно-спортивную деятельность* (уровень и динамика достижений, степень включенности в различные области физкультурно-спортивной практики).

Н.В. Барышева [7] рассматривает феномен физической культуры личности в ракурсе, акцентирующем его валеологический аспект, выделяя три компонента:

Таблица 2

**Структура физической культуры личности**  
(по Г.М. Соловьеву [137])

<b>№ п/п</b>	<b>Основные составляющие</b>	<b>Компоненты качеств</b>	<b>Признаки качеств</b>
1	Знания и интеллектуальные способности	Объем	Эрудиция
		Научность	Степень абстракции Обоснованность
		Осознанность	Степень осознанности Способность к переносу Способность к объяснению
		Умения	Уровень усвоения
2	Физическое совершенство	Физическое развитие	Морфологические признаки Функциональные признаки Психомоторика Физические качества
		Двигательные умения	Репродуктивный уровень усвоения Контроль знаний
		Двигательные навыки	Продуктивный уровень усвоения Точность Автоматизация Надежность
		Физическая подготовленность	Эталон Результат Динамика
3	Мотивационно-ценностные	Мотивы	Социально-значимые Профессионально-значимые

	ориентации		Личностно-значимые
		Интересы	Спортивные Физкультурно-оздоровительные
		Установки	Уровень достижения цели Сила воли Целеустремленность
		Убеждения	Степень осознанности
		Потребности	Самоактуализация Самоуважение В социальных связях В безопасности Физиологические
4	Социально-духовные ценности	Нравственность	Физкультурно-спортивная этика и культура
		Эстетика	Чувство прекрасного Чувство красоты
		Отношение к труду	Трудолюбие
		Мировоззрение	Степень научности знаний и убеждений
		Здоровый образ жизни	Отказ от вредных привычек Системность Научная основа
5	Физкультурно-спортивная деятельность	Спортивная	Частота использования
		Оздоровительная	Затраты времени
		Прикладная	Уровень достижений
		Образовательная	Динамика
		Пропагандистская	
		Судейская	

– *мотивационно-личностный*, включающий в себя валеологические ценности и смыслы, мотивы и потребности достижения здоровья и физического совершенствования;

– *когнитивный*, представляющий собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений саморазвития, совокупность норм и ценностей в области физической культуры;

– *деятельностный*, обеспечивающий достижение физического здоровья через личностно-значимую, индивидуально-ориентированную

физическую активность как предпосылку развития устойчивых привычек здорового образа жизни.

Сходной точки зрения придерживается О.Н. Степанова [147], рассматривающая три составляющих физической культуры личности:

– *мотивационный* (физкультурно-оздоровительные и спортивные интересы личности, ее мотивы и потребности в физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни, систематических занятиях физическими упражнениями и видами спорта);

– *когнитивный* (основные знания, умения и навыки в области физкультурно-спортивной деятельности);

– *практико-деятельностный* (уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности, ведение здорового образа жизни, систематические занятия физическими упражнениями и спортом).

Анализ и последующее обобщение представленного материала позволяют заключить, что все исследователи сходятся на том, что стремление личности к физическому совершенствованию основывается на наличии определенных знаний в этой области, устойчивой мотивации к развитию и сопровождается формированием умений и навыков в области физической культуры.

Выявление структуры физической культуры личности открывает путь к пониманию ее основных функций. На наш взгляд, наиболее полно функции физической культуры личности представлены М.Я. Виленским [25]:

– функция *социализации*, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений и формирование у нее социальных качеств, в том числе социальной активности; усвоение социокультурного опыта, предметно и духовно определяющего его социокультурное бытие;

– функция *преобразовательно-созидательная*, обеспечивающая достижение оптимального физического развития и совершенствования

личности как необходимого условия подготовки к жизни и профессиональной деятельности, оценочные нормы и требования физического воспитания, характеризующие степень готовности к этому;

– функция *интегративно-организационная*, обеспечивающая необходимость объединения молодежи в команды, клубы, организации, союзы для коллективной физкультурно-спортивной деятельности;

– функция *проективно-творческая*, характеризующая физкультурно-спортивную деятельность как своеобразный полигон, на котором создаются модели всесторонне и гармонически развитой личности, стимулируются ее творческие возможности, осуществляются процессы самопознания, самоконтроля, самоуправления, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных особенностей;

– функция *познавательно-прогностическая*, в которой, опираясь на познание закономерностей, принципов функционирования физической культуры, определяется направленность целеполагающей деятельности личности, ее соотнесенность с ценностными ориентациями и идеалами, возможности широкого воспитывающего влияния на учащихся, родителей, население через просветительскую, предметно-практическую деятельность;

– функция *ценностно-ориентационная*, раскрывающая такие убеждения, ценностные ориентации, которые позволяют построить в сознании идеальную модель своей будущей профессиональной деятельности как ориентир в профессиональном саморазвитии и самосовершенствовании;

– функция *коммуникативно-регулятивная*, способствующая обеспечению качества, совершенства и целостности физкультурно-спортивной деятельности личности, ее социальной, эмоциональной, нравственной самоорганизации и саморегуляции; отражающая процесс общения и обмена опытом ее участников, организацию содержательного здорового досуга, влияющего на коллективное настроение, переживания, удовлетворяющие социально-этические и эмоционально эстетические

потребности, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, токсикомании, алкоголя.

Перечисленные функции тесно взаимосвязаны, подвижны, переходят друг в друга, проявляются в единстве.

## **1.2. Анализ теории и практического опыта формирования физической культуры учащихся высшей школы**

Для того чтобы охарактеризовать теоретический и практический опыт формирования физической культуры учащихся, необходимо, прежде всего, определить спектр критериев и уровней ее сформированности, поскольку именно они являются своеобразным инструментарием, позволяющим давать обоснованные педагогические прогнозы, деятельно и всесторонне препарировать всю физкультурно-спортивную и рекреационную сферу индивида. В основе выделения критериев сформированности физической культуры личности лежит, с точки зрения разных исследователей:

- двигательная активность (В.И. Лях [87], А.Г. Комков [72], М.А. Правдов [116] и др.);
- показатели физического совершенства (Л.П. Матвеев [90], И.И. Сулейманов, Н.С. Ниясова, Е.А. Коротова [152], В.И. Столяров [151] и др.);
- физкультурная деятельность (Ю.М. Николаев, С.В. Малинина [102]);
- активное отношение к собственному здоровью (Л.Г. Татарникова [154], С.В. Рыбалкина [123], А.В. Осницкий [106] и др.);
- готовность личности к использованию знаний, умений и навыков в области физкультурно-спортивной деятельности, ведения здорового, физически активного образа жизни (Н.В. Барышева [8]);
- совокупность субординированных объективных и субъективных показателей, дающих качественную характеристику ее состояния, опираясь на которые можно выявить ее существенные свойства и меру проявления в деятельности (М.Я. Виленский [25]). В их числе:

- степень сформированности потребности в использовании возможностей физической культуры и способы ее удовлетворения;
- содержание, направленность и уровень преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности;
- системность и глубина усвоения научно-практических знаний в области физкультурно-спортивной деятельности;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для формирования собственной физкультурной траектории и физкультурной траектории своего ближайшего окружения;
- уровень психосоматического здоровья, физического развития, физической подготовленности и отношение к ним;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень выполнения физкультурно-спортивной деятельности, обусловленный наличием соответствующей подготовки;
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности (дисциплинированность, организованность, ответственность, трудолюбие, чувство долга, порядочность, самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, способность к сопереживанию, коллективизм и пр.);
- уровень психологического комфорта, удовлетворенность процессуальной и результативной сторонами занятий избранным видом физической активности;
- проявление самодетельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания в физической культуре.

Ученые, занимающиеся проблемой становления и развития физической культуры личности, выделяют разные уровни ее сформированности:

- предноминальный, номинальный, потенциальный, перспективный, творческий (М.Я. Виленский [24]);
- высокий, необходимый, средний, элементарный, отрицательное отношение (М.А. Правдов [116]);
- высокий, средний, низкий (А.Г. Комков [72]).

Поскольку данная монография посвящена проблеме формирования личной физической культуры студента в период обучения в высшей школе, авторам представляется важным перечислить основополагающие принципы, на базе которых должен строиться данный процесс [72, 131]:

- принцип единства и жесткости взаимосвязи элементов системы педагогической технологии формирования физической культуры личности;
- принцип диагностичности целеполагания;
- принцип научности знаний в области физической культуры;
- принцип объективной оценки результата учебной деятельности;
- принцип культурологического подхода формирования физической культуры личности;
- принцип завершенности преемственности, самоопределения и развития в физической культуре;
- принцип вариативности в воспитании физической культуры;
- принцип оптимизации процесса воспитания физической культуры.

Н.В. Барышева [8] предлагает следующие принципы, на основе которых должна строиться организационно-педагогическая система формирования физической культуры личности:

1. Принцип непрерывности, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием, методами, формами,

характером педагогического взаимодействия и технологиями образовательно-воспитательного процесса.

2. Принцип целостности, осуществляемый на основе целенаправленного развития и саморазвития эмоционально-чувственной, познавательной и волевой сфер личности.

3. Принцип личностно-ориентированного характера организационно-педагогической системы формирования физической культуры личности, который обеспечивается:

- определением содержания, методов, форм, средств физической культуры на основе учета индивидуально-групповых особенностей учащихся;
- проектирование и реализацией личных программ физического развития и саморазвития учащихся.

4. Принцип перевода процесса развития физической культуры личности в режим самоорганизации и саморазвития.

При этом критериями оптимизации процесса формирования физической культуры студентов могут быть [8]:

- эффективность и качество решения образовательно-воспитательных задач с учетом диагностично поставленной цели;
- необходимо оправданные затраты времени студентов и преподавателей на достижение намеченных результатов;
- доступные затраты усилий студентов и преподавателей на достижение намеченных результатов за отведенное время.

Анализ педагогического опыта преподавателей физической культуры в вузах [4, 19, 20, 22, 23, 26, 27, 46, 48, 58, 74, 84, 93, 108, 110, 137 и др.], а также наш собственный опыт позволяет указать, что оптимизация процесса формирования физической культуры студентов предусматривает ряд взаимосвязанных действий кафедры и преподавателя:

- комплексное планирование наиболее важных задач образования, воспитания и развития на основе их рационального сочетания;

– конкретизацию задач формирования физической культуры студентов на основе изучения его реальных возможностей и условий обучения;

– выбор оптимально логической последовательности изучения теоретического материала, различных движений;

– выбор оптимальных методов воспитания физических качеств с учетом пола, возраста, физической подготовленности, программного материала, времени и места занятий;

– выбор оптимального содержания учебных занятий применительно к конкретным задачам и условиям. Соблюдение меры соотношения учебных занятий с различным содержанием и доминированием одного из них;

– определение оптимальных нагрузок с учетом физической и профессиональной работоспособности в условиях научной организации труда студентов в учебной деятельности;

– выбор наиболее рациональных методов и средств управления учебной деятельностью студентов и преподавателей, осуществление ее контроля, коррекции и мотивационной поддержки;

– создание благоприятных условий и морально-психологического климата на занятиях;

– выявление соответствия результатов реальным возможностям студентов и затрат времени на их физическую и физкультурно-спортивную подготовку;

– определение оптимальных вариантов управления и контроля физического самосовершенствования студентов.

Л.П. Морозова [98] выделяет следующие педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование физической культуры личности учащихся высшей школы: программно-целевая сущность учебно-воспитательного процесса; опора на культурологический подход; субъект-субъектный педагогический процесс; учет структурного взаимодействия и единство выделяемых компонентов физической культуры личности; единство

формирования знаний, умений, навыков, убеждений, ценностных ориентаций, мировоззрения; комплексное воздействие на интеллектуальную, эмоционально-волевою и деятельностную сферы личности; учет индивидуально-психологических особенностей личностного развития занимающихся; развитие творческой индивидуальности в физкультурно-спортивной деятельности; использование развитой системы внутриколлективных и межколлективных отношений; профессиональная направленность учебно-воспитательного процесса; планирование, организация, контроль и корректирование в движении к заданному уровню развития физической культуры личности; моделирование, конструирование собственного образовательного маршрута.

О.Н. Степанова приводит следующий перечень педагогических условий формирования физической культуры личности [147]:

1. Применение личностно-ориентированных педагогических технологий в физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работе, что предусматривает:

– главной целью – с одной стороны, повышение ценности и конкурентоспособности личности в плане ее психо-физического, социального, а, в будущем, и экономического статуса и, с другой стороны, развитие всех компонентов (мотивационно-личностного, когнитивного и практико-деятельностного) физической культуры как интегрированного качества личности занимающихся;

– приоритетными факторами – с одной стороны, личные успехи (положительную динамику прироста индивидуальных показателей, характеризующих уровень сформированности всех компонентов физической культуры личности) занимающихся, а с другой стороны – удовлетворенность достигнутым;

– определением содержания, методов, форм, средств и методических приемов физического воспитания на основе характеристик физкультурно-

спортивных интересов, потребностей и возможностей выделенных типологических групп занимающихся;

– проектированием индивидуальной физкультурно-спортивной перспективы и реализацией личных программ занятий избранным видом физической активности.

2. Целенаправленное формирование профессиональной готовности педагогов по физической культуре к деятельности по формированию личной физической культуры занимающихся, включая учебно-методическое обеспечение этого процесса.

3. Осуществление педагогического мониторинга:

– уровня сформированности всех компонентов личной физической культуры занимающихся, а также проблем, запросов и требований занимающихся к организации и осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, подразумевающего систематические сбор и обработку поступающей информации, создание компьютерной базы данных, отслеживание динамики, прогнозирование характера и перспектив спортивных интересов и потребностей контингента потенциальных и реальных занимающихся, моделирование на этой основе программ физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и их отдельных характеристик;

– качества организованных форм занятий физическими упражнениями и видами спорта (определение весовых коэффициентов, оценка уровня удовлетворенности занимающихся, расчет комплексных и единичных индексов качества, составление диаграмм и контрольных карт).

Формы, в которых реализуется процесс становления физической культуры личности, различаются по специфике задач, по охвату занимающихся, по особенностям объектов отношений (В.К. Бальсевич [6], М.Я. Виленский [25], В.М. Выдрин [33], Л.И. Лубышева [85], Л.П. Матвеев [91], Ю.М. Николаев [102] и др.).

По специфике задач выделяют следующие формы развития физической культуры личности [25]:

– ориентированные на познавательное изучение и восприятие физической культуры (физкультурно-спортивные зрелища, тематические вечера, викторины и пр.);

– направленные на творческую деятельность (организация физкультурно-спортивной деятельности среди студентов и пр.);

– обеспечивающие управление процессом физического воспитания и образования (планирование, регулирование, учет учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности пр.).

По охвату занимающихся выделяют массовые, групповые, мелкогрупповые, индивидуальные формы [33]. По особенностям объектов отношений: в быту, в учебной, внеучебной, педагогической, общественной деятельности, в средствах коммуникаций и др. [33]. Крупными формами организации внеучебной деятельности в вузе являются спортивные секции, студенческий спортивный клуб, отделения физической культуры на ФОПЕ и ФДПП [33].

### ***1.3. Теннис как средство формирования физической культуры студентов***

Как показывает анализ трудов отечественных и зарубежных специалистов, в числе которых работы С.П. Белиц-Гейтмана [10], А.И. Бондарь [17], В.А. Голенко [43], А.А. Дмитрова [50], Л.С. Зайцевой [61], А.М. Линьковой [83], А.В. Новиковой [103], С. Скипа [130], А.П. Скородумовой [131], У. Скотта и Р. Питерсена [133], В. Тафернера и С. Тафернера [156], Б. Филиппо [163], Б.И. Фоменко [164], Н.Д. Харченко [169], О.А. Шаповаловой [176], В.П. Шестакова [177], В.Ф. Шорикова [178], В.Н. Янчука [185] и др., сегодня теннис – один из самых популярных и зрелищных видов спорта. Любительский теннис популярен во всех странах мира и популярность его

постоянно растет по мере того, как увеличивается и улучшается техническое состояние кортов, теннисного оборудования, теннисной одежды. Профессиональный теннис имеет одну из самых больших аудиторий в мире.

А.А. Дмитриев [50], Л.С. Зайцева [61], А.М. Линькова [83], А.В. Новикова [103], Б. Филиппо [163], Н.Д. Харченко [169], О.А. Шаповалова [176] и др. указывают, что теннис – это не только спортивная игра и олимпийский вид спорта, но и средство физического воспитания, активного отдыха, вид оздоровительной деятельности и кондиционной подготовки, феномен мировой культуры, учебный предмет.

Обратимся к краткой истории тенниса. Следует отметить, что она стала предметом исследования ряда ученых и достаточно подробно изложена в трудах Б. Филиппо [163], Б.И. Фоменко [164], В.П. Шестакова [177].

Истоки этой игры лежат в глубокой древности. Игра в мяч была популярна у разных народов и в разных цивилизациях. Упоминания о ней мы находим в памятниках Древнего Египта, Китая, Греции, Рима, Византии, Южной Америки. Изображение этой игры сохранилось на египетских барельефах и рисунках античных ваз. Средневековье адаптировало древнюю языческую традицию игры в мяч и даже сделало ее элементом христианского ритуала. Как отмечает R. Henderson [186], игра в мяч была широко распространена в средневековой Европе в связи с пасхальными играми.

Несмотря на то, что некоторые ученые считают, что теннис возник в монастырях (Б. Филиппо [163], Б.И. Фоменко [164], В.П. Шестакова [177]), существуют неопровержимые доказательства того, что в средние века теннис в большей степени игрался на открытом воздухе, а главный арсенал игроков составляли студенты. Почти все европейские университеты строили теннисные корты, на которых студенты проводили большую часть времени.

В средние века сформировалась основная концепция игры, основные ее правила, а также та терминология, которая существует и сегодня в теннисе. В то время смысл игры заключался в том, что одни посылали мяч в цель, а

другие возвращали его. Само слово «теннис» также появилось именно в этот исторический период. В средние века игра была настолько популярна, что пришлось вводить запреты на игру в мяч, поскольку те, кто в нее играл, забывали о своих обязанностях (монахи – молиться, студенты – учиться и т. п.). Это, в частности, явилось причиной строительства кортов с 16 века в Европе. С городских улиц и площадей теннис переходит на закрытые корты, строительство и содержание которых было доступно только королям или с королевской помощью. Наступает пора «королевского» тенниса. На этом заканчивается первый этап развития тенниса, основной чертой которого была его общедоступность и массовость.

Корт представлял собой помещение, огороженное четырьмя стенами, под открытым небом. Вдоль трех стен строился навес-пентхауз, галерея для зрителей и другие элементы, ставшие традиционными для ризл-тенниса.

Появление корта изменило социальную структуру игры в теннис: если раньше игра была доступна широкой массе играющих, то теперь он становится «королевским» [177]. Эта игра была излюбленным занятием королей во многих странах Европы, а также представителей знати и аристократических фамилий. Центром тенниса в Европе была Франция, а французские короли сыграли огромную роль в развитии и популяризации этой игры.

Золотой век тенниса завершился в середине 18 века в связи с Французской революцией, и центр королевского тенниса переместился в Англию.

Строительство и содержание кортов было дорогим делом, но, учитывая растущую популярность тенниса, корты приносили прибыль, а что самое главное – порождали новые профессии (мастера по изготовлению ракеток и мячей, маркеры, следящие за игрой, мастера тенниса и игры – ранний вариант тренеров и профессиональных спортсменов) [177].

Таким образом, на втором этапе развития тенниса, была создана основа для развития профессий «мастер тенниса», «мастер игры», менеджер теннисных кортов. Возникновение лаун-тенниса, несомненно, нанесло серьезный удар по его популярности. Но королевский теннис выжил и сегодня продолжает существовать во многих странах мира – Великобритании, США, Франции, Канаде, Австралии, России. Многие корты ризл-тенниса возрождаются. Старинная традиция продолжается, несмотря на то, что более молодая разновидность тенниса – лаун-теннис – несомненно, доминирует и по популярности, и по доступности этого вида спорта.

Отметим, что правила игры, как ризл, так и лаун-тенниса, были в разное время опубликованы в США, Австралии, Канаде, других странах. И хотя существует некоторые отличия в различных национальных школах, в целом в XX веке теннис подчиняется строгим и единообразным правилам, соблюдение которых контролируют соответствующие международные и национальные ассоциации тенниса.

Лаун-теннис, т.е. тот теннис, который широко известен и популярен сегодня в мире, сравнительно молодой вид спорта. Его открытие относится к 1874 году [177].

Российский лаун-теннис возник примерно в последней четверти XIX века. Первоначально основным центром развития лаун-тенниса стал Петербург, а именно «Санкт-Петербургский крикет-клуб» [177].

Развитие тенниса в России с 70-х годов XIX века и до настоящего времени можно представить в виде таблицы с указанием наиболее важных вех (табл. 3).

Таблица 3

**Основные этапы развития тенниса в России  
(с 70-х годов 19 века до конца 20 века)**

<b>Год</b>	<b>Ключевое событие в развитии тенниса</b>
1888 г.	Создание первого российского теннисного клуба – Лахтинского лаун-теннис клуба

1890 г.	Выход первой книги по теннису (автор М. Волков)
1901 г.	Первый чемпионат Москвы
1903 г.	Первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России). Первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом
1907 г.	Первые Всероссийские состязания в лаун-теннисе (чемпионат России)
1908 г.	Учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов
1912 г.	Первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх
1913 г.	Выход в свет первого номера журнала «Лаун-теннис». Вступление Всероссийского союза лаун-теннис клубов в Международный лаун-теннисный союз. Первые международные матчи сборной команды России с командами Англии (1913 г.) и Франции (1914 г.).
1918 г.	Первый после Гражданской войны чемпионат Москвы
1920 г.	Первый матч Москва – Петроград
1920 г.	Дебют российского теннисиста А. Макферсона на Уимблдоне
1924-1992 гг.	Участие российских теннисистов во многих международных соревнованиях, включая АТР и WTA туры (с 1990 г.)
1927 г.	Первый чемпионат РСФСР
1928 г.	Всесоюзная спартакиада
1959 г.	Создание Федерации тенниса РСФСР
1962 г.	Дебют в розыгрыше Кубка Девиса
1968 г.	Дебют в розыгрыше Кубка Федерации
1989 г.	Преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА)
1990 г.	Первый турнир АТР-Tour в СССР-России (Кубок Кремля)
1993 г.	Вступление ВТА в ИТР и ЕТА
1995 г.	Первый турнир АТР-Tour в Санкт-Петербурге

Исследователи тенниса считают, что с каждым годом теннис в России становится все популярнее потому, что именно он более всех других видов спорта способствует гармоничному физическому развитию.

А.И. Бондарь [17] указывает, что средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка равна приблизительно 8-15 секундам, пауза отдыха между ними длится около 12-15 секунд, общая же продолжительность всего матча колеблется в больших пределах – от 40 минут до 2 часов, в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой

продолжительную прерывистую (игра – отдых) физическую нагрузку переменной интенсивности. Нагрузка при игре в теннис может быть регламентирована на основе договоренности или с учетом самочувствия, что будет способствовать реализации принципа доступности этой игры людям разного возраста. Разнообразие движений, высокий эмоциональный уровень игры – все это комплексно воздействует на занимающихся – их психику, суставы, поддерживая бодрость духа, функциональную активность. Тот, кто регулярно занимается теннисом, сохраняет превосходное самочувствие, трудоспособность и жизнедеятельность до самого преклонного возраста.

У человека насчитывается 630 мышц, что составляет 45% веса тела. Этот мощный двигательный аппарат, от которого зависит вся жизнедеятельность организма, нуждается в постоянной тренировке. Пассивность мышечного аппарата ведет к недомоганиям, заболеваниям, к общему ослаблению организма, понижению тонуса, потере интереса к жизни вообще. Игра в теннис носит преимущественно динамический характер, имеющиеся в ней движения (статические) совершенно незначительны, поэтому игра в теннис и является, прежде всего, важнейшим средством укрепления сердечно-сосудистой системы [17].

Значительно реагирует на мышечную деятельность при игре в теннис дыхательная система. Нормальный ритм дыхания у не занимающихся спортом равен 14-18 раз в минуту. При игре в теннис ритм дыхания может достигать 30-40 в минуту, в результате чего увеличивается потребность кислорода. У спортсменов-теннисистов оно во время игры достигает 2 литров в минуту у женщин и 2,5 литра у мужчин. Под влиянием занятий теннисом в состоянии покоя дыхание становится более редким и более глубоким, т.е. интенсивно снабжаются кислородом все органы [17].

Занятия теннисом связаны с тренировкой дыхательной мускулатуры, что способствует увеличению жизненной емкости легких.

Игровая деятельность теннисиста связана с постоянной необходимостью оперативно приспосабливаться к изменяющимся условиям игры. Это предъявляет особые требования к зрительному анализатору. В частности, особое значение имеет так называемое пространственное зрение, позволяющее точно определять месторасположение соперника на площадке. Специальные исследования показали, что у лиц, занимающихся теннисом, значительно улучшается координация деятельности наружных мышц глаза, способствующая точному глубинному зрению [17].

А.А. Дмитриев [50], В.П. Жур [60], Л.С. Зайцева [61], А.П. Скородумова [131], В.Ф. Шориков [171] и др. подчеркивают, что как средство физического воспитания и вид активного отдыха теннис имеет свои особенности, без учета которых невозможна плодотворная педагогическая деятельность:

- комплексность воздействия на организм занимающихся, то есть одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.);

- внезапная смена игровой обстановки, требующая быстрых и рациональных решений. Самостоятельность и инициатива в выборе игровых действий в сочетании с тактической дисциплиной, создающие благоприятные условия для проявления индивидуальных особенностей игроков;

- большая эмоциональность и увлекательный характер игры, создающие известные трудности в организации педагогического процесса. Стремление быстрее приступить к игре иногда вызывает недостаточно серьезное отношение к общей физической подготовке, изучению элементов техники, разучиванию тактических комбинаций;

- известная трудность регулирования нагрузки. Даже в однородных по возрасту и полу группах физическое развитие занимающихся различно. Если еще учесть, что у каждого студента различны характер и темперамент, то

совершенно ясно, что даже в ходе одного занятия физическая и психическая нагрузка студентов далеко не одинакова.

Таким образом, теннис и как вид спорта, и как средство физического воспитания, и как вид активного отдыха человека имеет несомненные достоинства, заключающиеся, прежде всего, в комплексном положительном воздействии на организм человека и его психику, уровень социализации и социальной адаптации, что особенно важно для студенческой молодежи. С нашей точки зрения, именно эти достоинства тенниса повлияли на его длительную историю и огромный интерес к игре со стороны представителей разного возраста и социального статуса до сих пор.

Обратимся к рассмотрению тенниса как учебного предмета. В системе высшего профессионального образования на сегодняшний день используются следующие формы занятия теннисом:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»;
- занятия в спортивных секциях;
- занятия в студенческом спортивном клубе;
- занятия в отделениях физической культуры на ФОПЕ и ФДПП.

Особенности тенниса предопределяют технологизацию образовательного процесса. Объектами технологизации в образовательной деятельности, по мнению В.П. Беспалько [11], А.Л. Блохина [12], В.И. Боголюбова [16], В.М. Монахова [97], Г.К. Селевко [127] и др., должны выступать: цели; содержание; организационные способы восприятия, переработки и представления информации; формы взаимодействия субъектов процесса обучения; процедуры их личностного поведения; самоуправления и творческого развития. Исходя из вышесказанного, технология обучения теннису в системе высшего профессионального образования на сегодняшний день представляет собой определенный способ организации эмоционально-интеллектуального взаимодействия участников процесса обучения для достижения образовательных целей с предварительным, сознательным и

рациональным разделением его на этапы, звенья, действия и операции с их последующей координацией и прогнозированием. Причем разделение проводится на основе достижений и передового опыта в области физической культуры, педагогики, психологии, эргономики и других наук, связанных с ней.

Обобщение передового опыта организации процесса обучения теннису в вузах России позволило Н.В. Борисовой сделать вывод, что технология обучения теннису выступает в двух формах: а) программы, содержащие процедуры и операции; б) деятельности, выстроенной в соответствии с этой программой [18]. Технология обучения теннису при этом удовлетворяет ряду методологических требований:

- научная база: технологии присуща опора на определенную научную психолого-педагогическую теорию или концепцию усвоения опыта, научное обоснование процесса достижения образовательных целей;
- системность: технология обладает всеми признаками системы: логикой процесса, взаимосвязью всех его частей, целостностью;
- целостность: технология в интегрированном виде представляет систему целей, методов, средств, организационных форм и условий обучения. Кроме того, она обеспечивает мониторинг процесса обучения;
- управляемость: предполагает возможность целеполагания, планирования, проектирования процесса обучения, поэтапной диагностики, варьирования методами и средствами с целью коррекции результатов, воспроизводимость. Возможность реализации технологии с учетом специфики данной педагогической среды, использования другими субъектами. Технология является тиражируемой, гибкой. Обеспечивает возможность непрерывного обновления содержательного и процессуально-деятельностного компонентов процесса обучения теннису, а также методического сопровождения к ней, результативность. Технология гарантирует достижение определенного стандарта образования, обеспечивает

педагогическую полезность по результатам и оптимальным затратам. Кроме того, в структуру технологии заложены параметры для оценки ее внешней и внутренней эффективности;

- контролируемость: наличие в структуре технологии механизма, обеспечивающего оценку результативности ее реализации на всех этапах процесса обучения и оперативное внесение в него изменений и дополнений.

Остановимся на рассмотрении каждого из компонентов дидактического обеспечения тенниса как учебной дисциплины.

*Учебно-методические материалы.* Самостоятельные учебники и учебно-методические пособия для студентов высших учебных заведений по теннису в России пока не изданы; вопросы теории и методики тенниса изложены лишь в виде разделов «Теннис» базовых учебников, например: Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студентов. – М.: Академия, 2006 [57]; Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 [139]; Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 [140]; Спортивные игры: Правила, тактика, техника: Учебное пособие / Под общ. ред. Е.В. Конеевой. – М.: Феникс, 2005 [141]. Следует отметить, что практически все учебники и учебные пособия по спортивным играм, содержащие учебно-методические материалы по теннису, предназначены студентам, обучающимся в вузах и на факультетах физической культуры по специальностям 033100 «Физическая культура» и 022300 «Физическая культура и спорт». Таким образом, приходится констатировать отсутствие специальной литературы для студентов не физкультурных специальностей, избравших занятия теннисом в качестве предметной основы изучения дисциплины «Физическая культура».

Учитывая отсутствие учебных изданий, мы обратились к анализу научных и научно-методических работ, выполненных на материале тенниса, которые нам удалось классифицировать по следующим направлениям:

- влияние тенниса на здоровье человека (А.И. Бондарь [17]);
- совершенствование мастерства высококвалифицированных спортсменов (В.А. Голенко [43]);
- методы отбора в игровые виды спорта (В.Г. Никитушкин, В.П. Губа [100]), организационно-методические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов (В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, Р.Г. Бауэр [101]);
- биомеханические основы техники и тактики тенниса (А.А. Дмитриев [50], Л.С. Зайцева [61], П. Метцлер [95], А.В. Новикова [103], С. Скип [130], У. Скотт, Р. Питерсен [133], В. Тафернер, С. Тафернер [156], Н.Д. Харченко [169], О.А. Шаповалова [176], В.Ф. Шориков [178]);
- повышение эффективности учебно-тренировочного процесса (А.М. Линькова [83]);
- мотивация спортивной деятельности (Р.А. Пилюян [111]);
- маркетинговые технологии в деятельности теннисных клубов (О.Н. Степанова [147]).

Как видно из представленных данных, большинство трудов освещают проблемы подготовки теннисистов высокой квалификации и, к сожалению, не отвечают потребностям (в том, числе, вузовской) системы физического воспитания.

Что касается образовательных программ, то эта педагогическая проблема также далека от своего решения: известны программы по теннису для ДЮСШ, СДЮШОР, тренерских факультетов вузов физической культуры и спорта, которые имеют, как правило, следующую структуру: цели и задачи дисциплины; требования к уровню освоения содержания дисциплины; объем дисциплины и виды учебной работы; разделы дисциплины и виды занятий;

содержание разделов дисциплины; задания для самостоятельной работы студентов; рекомендуемая литература; материально-техническое обеспечение дисциплины; содержание и формы контрольных мероприятий; методические рекомендации по преподаванию дисциплины [157, 158]. Ведущей целью этих программ является подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва для формирования сборных команд страны.

В то же время нельзя не отметить отсутствие научно-обоснованных и апробированных программ по теннису для учащихся высших учебных заведений не физкультурно-спортивной направленности, программ, ориентированных на реализацию стратегической цели современной системы физического воспитания – формирование физической культуры личности студента. В этой связи преподаватели кафедр физического воспитания вузов России вынуждены руководствоваться непрофильными для них программами по теннису для ДЮСШ, СДЮШОР и тренерских факультетов спортивных вузов [157, 159], адаптируя их с учетом специфики контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий, то есть действовать методом проб и ошибок. Данное обстоятельство отнюдь не способствует повышению качества учебного процесса по физической культуре в вузе.

Все перечисленное позволяет нам сделать вывод о недостаточном уровне учебно-методического обеспечения образовательно-воспитательного процесса со студентами не физкультурных специальностей по дисциплине «Физическая культура» на предметной основе тенниса.

*Компьютерная поддержка учебно-методического обеспечения.*  
Приходится констатировать отсутствие компьютерной поддержки (в форме программного обеспечения, баз данных, электронных учебников, систем компьютеризированных курсов, программно-методических комплексов, тестирующих материалов и др.) учебно-методического обеспечения образовательно-воспитательного процесса по теннису в условиях вуза.

В то же время проведенный нами анализ использования информационных и телекоммуникационных технологий в процессе профессиональной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» показал, что сегодня в учебном процессе используются компьютерные программы: «Комплекс Спорт», «Спорт и Искусство», «Спорт-Тест», «Атлетик-Фитнес».

Основу программы «Комплекс Спорт» составляют комплексы физические упражнения, предназначенные для снятия физического и умственного напряжения, релаксации, коррекции осанки человека.

«Спорт и Искусство» – это программа в форме электронного учебника, в которой представлены элементы художественного творчества известных авторов (А.А.Дейнеки, В.Г. Стамова и др.); характеристики видов спорта (правила, техника); загадки, афоризмы и высказывания философов и известных ученых в области физической культуры и спорта.

Программный комплекс «Спорт-Тест» ориентирован на тестирование уровня знаний по физической культуре и физической подготовленности обучаемых.

На кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета разработана система КАДИС (система Комплексов автоматизированных дидактических средств), которая успешно применяется в ряде учебных заведений России. В состав типового комплекса методических и программно-информационных средств системы КАДИС по учебной дисциплине входят: учебные пособия (в печатном или компьютерном виде), аудио- и видеокассеты для первоначального знакомства с учебным материалом; электронные мультимедийные учебники для осмысления, закрепления и контроля знаний; тренажеры и автоматизированные лабораторные практикумы для развития практических умений; пакеты прикладных программ для диагностики, учебных и научных

исследований изучаемых объектов или процессов (В.А. Комаров, Ю.А. Мезенцев, В.А. Гончаров, С.И. Павленко [71]).

На основе технологии КАДИС созданы и внедрены в учебный процесс следующие учебные комплексы: «Основы физического воспитания», «Контроль и самоконтроль физического развития», «Оздоровительный бег» и «Атлетическая гимнастика». Все учебные комплексы состоят из учебного пособия для первоначального знакомства с учебным материалом и электронного учебника для осмысления закрепления и контроля знаний. Электронные учебники имеют версии для MS DOS, Windows 9x и Интернет/интранет.

В Ульяновском государственном университете разработаны и внедрены компьютерные программы, обеспечивающие оценку физического состояния обучаемых с использованием компьютерных технологий [137]. К ним относятся:

– программа по оценке и коррекции морфофункционального развития учащихся. На основе введения данных эта программа выполняет интегральную оценку физического развития, оценивает степень его гармоничности, определяет состояние физиометрических функций и гемодинамических показателей. Для каждого обследуемого программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня физического развития;

– компьютерная программа по оценке физической работоспособности. Данная программа предназначена для исследования такого важного компонента «динамического здоровья», как физическая работоспособность. Программа позволяет определить относительную и абсолютную величины  $PWC$ ; прогнозировать величину максимального потребления кислорода, объем сердца, максимальный ударный объем крови; сохранять в памяти ЭВМ

результаты проведенных исследований; систематизировать полученные данные по возрастам, половым, спортивным признакам;

– программа по оценке и коррекции физического здоровья учащихся.

В основу данной программы положена методика Г.Л. Апанасенко, суть которой заключается в создании формализованной (в баллах) экспресс-оценки уровня здоровья индивида по простейшим антропометрическим и функциональным показателям. В результате применения этой компьютерной программы учащиеся получают качественную оценку своего уровня физического здоровья и рекомендации по оптимальной организации режима своей двигательной активности;

– программа по оценке и коррекции физической подготовленности учащихся. Ее использование позволяет оперативно ставить оценки по дисциплине «Физическая культура», выявлять группу наиболее подготовленных обучающихся, формировать сборную команду учебного заведения для участия в спортивных соревнованиях, следить за индивидуальной и групповой динамикой развития двигательных качеств, вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию.

В Ижевском государственном техническом университете информационные технологии находят широкое применение при занятиях с группами лечебной физической культуры, атлетической гимнастики, со специальными и подготовительными группами, а также для реализации в физическом воспитании индивидуального подхода.

Завершая обзор средств компьютерной поддержки учебного процесса по физической культуре в вузе, отметим, что их многообразие открывает широкие перспективы для использования в процессе занятий теннисом.

*Организационно-педагогические условия реализации дидактического обеспечения.* Организационно-педагогические условия реализации дидактического обеспечения тенниса как предметной основы дисциплины

«Физическая культура» также являются неразработанными, прежде всего, в силу отсутствия первых двух элементов учебно-методического обеспечения.

Кроме того, современные работы отечественных и зарубежных специалистов (А.И. Бондарь [17], В.А. Голенко [43], А.А. Дмитрова [50], Л.С. Зайцевой [61], А.М. Линьковой [83], П. Метцлера [95], А.В. Новиковой [103], Р.А. Пилюяна [111], С. Скипа [130], У. Скотта, Р. Питерсена [133], В. Тафернера, С. Тафернера [156], Н.Д. Харченко [169], О.А. Шаповаловой [176], В.Ф. Шорикова [178] и др.), затрагивающие вопросы обучения теннису, ориентируют спортсменов и тренеров на взрывной, агрессивный, остро атакующий стиль игры, не предусматривающий длительного обмена ударами (игровой стиль «ударил – забил»). В то же время, очевидно, что культивирование упомянутого игрового стиля неприемлемо для взрослых начинающих, которые, как показали результаты наших собственных научных изысканий (см. главу 2), получают удовольствие не столько от забитых мячей и заработанных очков, сколько от процесса самой игры в теннис. Кроме того, уровень здоровья, психофизической и технико-тактической подготовленности подавляющего большинства студентов не позволяет им руководствоваться силовым стилем «ударил – забил».

В целом анализ работ по теннису показал, что представленная в них методика обучения не адаптирована для взрослых начинающих и не нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся.

Завершая первую главу монографии, отметим, что в ходе анализа теории и практики формирования физической культуры студентов в процессе занятий теннисом авторами были сделаны следующие обобщения и выводы:

1. Проблема формирования физической культуры личности в последнее десятилетие приобрела статус глобальной, актуальнейшей проблемы современности. Формирование физической культуры личности выступает в качестве стратегической цели физического образования и

воспитания, отвечающей требованиям дальнейшего позитивного развития современной системы физической культуры.

2. Изучению проблемы формирования физической культуры личности посвящено значительное количество научных трудов, имеющих как фундаментальный, так и прикладной характер. На сегодняшний момент получили свое необходимое теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование концептуальные идеи и основные положения, раскрывающие понятие, структуру, функции, критерии и уровни сформированности, а также принципы и педагогические условия формирования физической культуры личности. Актуальной задачей нашего времени является поиск и научно-практическое обоснование средств, форм и организационно-педагогических условий формирования личной физической культуры различных контингентов населения.

3. В современных условиях усиления тенденций гуманизации, либерализации и диверсификации образовательно-воспитательных систем всех уровней российские вузы все чаще обращаются к теннису как к предметной основе учебной дисциплины «Физическая культура», рассматривая его как действенное средство формирования личной физической культуры студентов.

4. Дидактическое обеспечение тенниса как предметной основы дисциплины «Физическая культура» не отвечает современным потребностям системы образования и физического воспитания, в особенности – формированию личной физической культуры учащихся высшей школы. Приходится также констатировать отсутствие работ, посвященных изучению и научно-практическому обоснованию педагогических условий формирования физической культуры студентов средствами тенниса.

## **ГЛАВА II. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ**

### **2.1. Роль и место тенниса в структуре физкультурно-спортивных интересов студентов**

Как показывают результаты исследований последних лет (В.К. Бальсевич [6], Н.В. Барышева [8], М.В. Бутенко [19], М.Я. Виленский [25], Е.В. Конеева [73], Л.И. Лубышева [86], Е.В. Матухно [92], С.Б. Мельников [94], Л.П. Морозова [98], Т.Г. Пестова [108], В.А. Петьков [110], Т.В. Скобликова [131], Г.М. Соловьев [137], Н.Х. Хакунов [166], В.Н. Хачатуров [170], В.Г. Щербаков [180] и др.), обеспечить физическое совершенство и здоровье учащейся молодежи можно путем преобразования существующей системы физического воспитания студентов, отказа от единой и обязательной для всех вузовской программы развития физической культуры личности. По мнению Н.В. Барышевой, «только признание необходимости индивидуализации и дифференциации физического воспитания, освоение студентами интеллектуальных, коммуникативных, информационных, эмоциональных, мобилизационных и других ценностей физкультурной деятельности позволяет разрешить противоречие между уровнем накопленных знаний по проблемам развития физической культуры личности, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания – с другой» [7]. Проведенные в этом направлении исследования В.К. Бальсевича [6], М.Я. Виленского [25], В.М. Выдрина [33], О.К. Грачева [46], В.И. Ильинича [67], Е.В. Конеевой [73], Л.И. Лубышевой [86], Т.В. Скобликовой [131], О.Н. Степановой [147], В.И. Столярова [150], Е.В. Харламова [168], В.С. Якимовича [184] и др. свидетельствуют о наличии существенных резервов реорганизации современной системы физического воспитания

учащихся высшей школы, позволяющих выйти на качественно новый уровень ее функционирования.

Так, например, в современных условиях усиления тенденций гуманизации, либерализации и диверсификации образовательных систем всех уровней российские вузы все чаще обращаются к теннису как к предметной основе учебной дисциплины «Физическая культура». Это неудивительно, поскольку теннис рассматривается специалистами не только как спортивная игра и олимпийский вид спорта, но и как высокоэффективное средство физического воспитания, активного отдыха, вид оздоровительной деятельности и кондиционной подготовки, феномен мировой культуры, учебный предмет и действенное средство формирования физической культуры личности (А.А. Дмитриев [50], Л.С. Зайцева [61], Е.В. Конеева [73], А.М. Линькова [83], П. Метцлер [95], А.В. Новикова [103], В. Тафернер, С. Тафернер [156], Н.Д. Харченко [169] и др.).

Учитывая столь высокую оценку тенниса специалистами, а также отсутствие в специальной литературе современных данных, характеризующих отношение студентов к данной спортивной дисциплине (в том числе, как к средству формирования личной физической культуры занимающихся), мы решили восполнить этот пробел и провести собственное исследование, цель которого заключалась в определении места и роли тенниса в структуре физкультурно-спортивных интересов учащихся высшей школы.

В результате интервьюирования 150 студентов (100 девушек и 50 юношей), обучающихся на восьми факультетах Московского педагогического государственного университета, и качественно-количественного контент-анализа полученных данных был установлен перечень видов физической активности и спорта, которыми хотели бы заниматься или уже занимаются студенты Университета в свободное от учебы время (табл. 4).

Как видно из табл. 4, девушки предпочитают не силовые виды спорта, а те, которые, с нашей точки зрения, позволяют им поддерживать хорошую физическую форму, снимать стресс, общаться и с пользой проводить свободное время. Здесь тройку лидеров составляют шейпинг (34%), плавание (24%), теннис (20%). Можно предположить, что средства массовой информации и коммуникации (СМИ) играют не последнюю роль в выборе предпочтений девушек, поскольку культивируют определенный стиль поведения, согласно которому заниматься шейпингом или теннисом сегодня просто «модно».

Таблица 4

**Предпочтения студентов в выборе видов физической активности и спорта**

<b>Вид физической активности и спорта</b>	<b>Девушки (n=100), %</b>	<b>Юноши (n=50), %</b>
Волейбол	7	14
Бадминтон	4	6
Баскетбол	2	12
Настольный теннис	3	8
Айкидо	-	6
Дзюдо	1	4
Шейпинг	34	-
Дартс	1	6
Футбол	-	10
Атлетическая гимнастика	-	-
Плавание	24	24
Теннис	20	16

У молодых людей несколько иная картина предпочтений. Тройку лидеров составляют плавание (24%) и спортивные игры – теннис (16%) и волейбол (14%). Молодые люди также выбирают и силовые виды спорта (айкидо (6%), дзюдо (4%)), что вполне объяснимо существующими в обществе установками на то, что «мужчина должен быть выносливым, сильным и смелым». Вторая позиция тенниса, с нашей точки зрения, является результатом влияния СМИ и отношения общества к этому виду спорта.

Опросив 221 студента – 125 девушек и 96 юношей, систематически (не менее двух лет) занимающихся теннисом в рамках секционной физкультурно-спортивной работы, организованной в Московском педагогическом государственном университете, Российском университете дружбы народов, Московском государственном областном университете, Московском институте радиозлектроники и автоматики, Московском институте тонкой химической технологии и Московском государственном медико-стоматологическом университете, авторам удалось выявить перечень источников информации, влияющих на принятие учащимися решения заниматься теннисом (табл. 5).

Таблица 5

**Источники информации, обуславливающие интерес студентов к теннису**

<b>Источник информации</b>	<b>Девушки (n=125), %</b>	<b>Юноши (n=96), %</b>
Телевидение	40,8	37,5
Радио	5,6	7,3
Реклама	8,8	15,6
Интернет	11,2	13,5
Мнение и авторитет преподавателей физической культуры	16,8	18,7
Мнение тренеров-преподавателей спортивных школ	19,2	13,5
Мнение родителей, родственников и друзей семьи	20,8	19,8
Мнение сокурсников, друзей-ровесников	25,6	28,2
Рекомендации врачей	5,6	9,4
Другое	7,2	9,4

Как видно из материалов табл. 5, влияние СМИ на предпочтения девушек в совокупности составляют 55,2% – первое место, на втором месте – мнение педагогов по физической культуре (36,0%), на третьем – мнение сокурсников или друзей (25,6%). Следует обратить внимание на усиление значения информации, почерпнутой в Интернете, что обусловлено активным

использованием молодыми людьми современных информационных технологий.

Влияние СМИ на предпочтения юношей также являются доминирующими и в совокупности составляют 60,4%, на втором месте – мнение однокурсников и друзей (48,0%), на третьем – влияние педагогов по физической культуре (32,2%).

В целом, как мы и предполагали, СМИ доминируют по степени влияния на сознание учащейся молодежи и формируют у нее определенное отношение к тем или иным видам спорта. В частности, это подтверждает тот факт, что в раздел «другое» студенты отнесли телевизионные развлекательные проекты, ток-шоу, реалити-шоу, художественные фильмы, блоги и другие информационные продукты.

В рамках предпринятого исследования студентам был задан вопрос: «Рассматриваете ли Вы теннис как средство формирования физической культуры личности студента?» 96,0% девушек и 97,9% юношей ответили утвердительно на поставленный вопрос.

В качестве заключения отметим, что полученные данные позволяют утверждать, что теннис пользуется высокой популярностью у молодых людей. В значительной мере это обусловлено влиянием средств массовой информации, формирующим положительный имидж данного вида спорта и в какой-то степени определяющим «моду» на него.

Для установления спектра ценностей, с которыми ассоциируется теннис у учащейся молодежи, студентам было предложено написать небольшое (не более тридцати предложений) эссе на тему «Теннис: каким я его себе представляю». Как показали результаты качественного контент-анализа, студенты наделяют теннис такими отличительными характеристиками, как (приведем наиболее часто встречающиеся эпитеты):

- «модный», «престижный», «популярный» вид спорта, имеющий «хорошие и давние традиции» и «ярко выраженный позитивный имидж»;

- «красивый», «зрелищный», «весьма эстетичный» вид спорта;
- «очень подвижная» (с точки зрения уровня двигательной активности игроков), «эмоциональная», «азартная» спортивная игра, которой «присущи и сдержанность, и высокий накал страстей»;
- «интересная», «динамичная», «интеллектуальная» и «непредсказуемая» игра, «отличающаяся разнообразием игровых ситуаций и задач»;
- «развивающий» вид деятельности, способствующий «укреплению здоровья», «развитию физических и лучших духовных качеств», «развитию интеллектуальных способностей», «совершенствованию телесности» занимающихся;
- «отличный вид активного отдыха», «свободного времяпрепровождения», «отключения от накопившихся проблем» и «снятия стресса»;
- «можно начать заниматься в любом возрасте», «можно играть в любом возрасте», «доступен (физически, технико-тактически, координационно) всем желающим».

Для количественной оценки силы выявленных характеристик был применен тест семантического дифференциала. 221 студенту, участвовавшему в исследовании, было предложено оценить по семибалльной шкале каждую характеристику тенниса и поместить свою оценку в одну из семи фиксированных точек шкалы, заданной полярными по значению прилагательными.

Как видно из табл. 6, юноши и девушки сходятся в оценке тенниса как престижного, модного ( $1,25 \pm 0,38$  и  $1,16 \pm 0,26$  балла соответственно), красивого и зрелищного ( $1,33 \pm 0,67$  и  $1,47 \pm 0,76$  балла), а также здоровьесформирующего ( $1,94 \pm 0,58$  и  $2,13 \pm 0,51$  балла соответственно) вида физкультурно-спортивной деятельности. И юноши и девушки считают теннис высокоинтеллектуальной ( $2,48 \pm 0,69$  и  $3,24 \pm 0,82$  балла соответственно), очень

подвижной ( $1,54 \pm 0,89$  и  $1,90 \pm 0,93$  балла соответственно), динамичной и разнообразной ( $2,36 \pm 0,91$  и  $3,41 \pm 0,87$  балла соответственно) игрой. При этом юноши рассматривают теннис исключительно как вид спорта ( $2,03 \pm 0,47$  балла), а девушки – как средство физической рекреации ( $6,19 \pm 0,88$  балла). Кроме того, юноши полагают, что игра в теннис весьма эмоциональна и азартна ( $2,72 \pm 0,73$  балла), девушки, наоборот, считают, что эта игра требует сдержанности и эмоциональной выдержки ( $4,12 \pm 1,20$  балла). Юноши полагают теннис достаточно доступным (физически, технически, координационно) видом физкультурно-спортивной деятельности ( $3,04 \pm 1,08$  балла), а девушки выражают изрядную долю сомнения в его доступности для неподготовленных начинающих ( $5,22 \pm 1,63$  балла).

Таким образом, занятия теннисом ассоциируются у юношей и девушек с различными ценностями: у девушек это досуг и активный отдых, самообладание, физическое совершенство, детерминированное через уровень физической подготовленности, арсенал и степень сформированности двигательных умений и навыков; у юношей такими ценностями выступают состязательность, азарт и эмоциональность, (физическая, технико-тактическая, координационная) доступность для начинающих, возможность приобщиться к теннису в любом возрасте.

## Шкала аксиологической оценки стимула «Теннис»

Z	1	2	3	4	5	6	7	X
Престижный, модный								Непрестижный, немодный
Высокоинтеллектуальный								Малоинтеллектуальный <sup>1</sup>
Спортивный								Рекреативный <sup>2</sup>
Красивый, зрелищный								Некрасивый, незрелищный
Высокоподвижный								Малоподвижный
Эмоциональный, азартный								Неэмоциональный, сдержанный
Здоровьеформирующий								Здоровьеразрушающий
Динамичный, разнообразный <sup>4</sup>								Монотонный, однообразный <sup>3</sup>
Доступный <sup>4</sup>								Недоступный <sup>5</sup>

Пояснения: ————— юноши, ————— девушки

## 2.2. Программа занятий теннисом со студентами вуза

### 2.2.1. Обоснование программы занятий теннисом

Как известно, системообразующим компонентом физической культуры личности выступает мотивационный компонент, который включает в себя физкультурно-оздоровительные и спортивные ценности и интересы личности, ее мотивы и потребности в физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни, систематических занятиях физическими упражнениями [25]. Согласно Н.В. Барышевой, именно «...мотивационно-потребностная сфера личности организует и направляет ее познавательную и практическую деятельность, определяет положительное отношение к физической культуре, формирует потребность в повседневных физических упражнениях, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство, высту-

<sup>1</sup> Не требует подключения мыслительных способностей

<sup>2</sup> Хорошее средство для (активного) отдыха

<sup>3</sup> Не отличается разнообразием игровых ситуаций

<sup>4</sup> Доступен (физически, технико-тактически, координационно) всем желающим, можно играть в любом возрасте

<sup>5</sup> Подходит лишь (физически, технически, координационно) хорошо подготовленным

пает главным фактором перехода процесса развития физической культуры в режим самоорганизации и саморазвития» [7, с. 20-21].

С целью выявления доминирующих целей (мотивов) занятий теннисом нами были проведены опросы студентов, имеющих более чем двухлетний стаж занятий теннисом в МПГУ, РУДН, МГОУ, МИРЭА, МИТХТ и МГМСУ. Респондентами выступили 125 девушек и 96 юношей. В ходе опросов был выявлен спектр мотивов занятий теннисом (табл. 7).

Таблица 7

**Мотивы занятий теннисом студентов вузов**

<b>№ п/п</b>	<b>Мотивы занятий теннисом</b>	<b>Девушки (n=125), %</b>	<b>Юноши (n=96), %</b>
1	Укрепление здоровья	33,6	58,3
2	Улучшение физической подготовленности	10,4	75,0
3	Развитие волевых качеств и силы характера	8,8	32,1
4	Формирование красивой (стройной для женщин и атлетической для мужчин) фигуры	49,6	26,0
5	Компенсация дефицита двигательной активности	27,3	36,6
6	Участие в спортивной жизни, выезд на учебно-тренировочные сборы, в спортивные лагеря	12,5	25,7
7	Выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного разряда	6,4	13,7
8	Получение общественного признания, достижение успеха у окружающих	26,4	18,9
9	Победа над собой, обретение уверенности в себе, самоутверждение	38,9	29,0
10	Овладение техникой и тактическими приемами игры в теннис	48,4	35,9
11	Получение новых знаний, расширение кругозора	33,4	29,5
12	Повышение своей внешней привлекательности (для противоположного пола)	43,2	11,5
13	Снятие стресса, смена обстановки, «отключение» от накопившихся проблем	50,4	37,5
14	Восстановление сил после тяжелого учебного дня	22,2	25,6
15	Подготовка к требованиям будущей профессии	6,4	21,5

16	Получение ярких впечатлений, ощущений, переживаний; возможность выплеснуть накопившиеся эмоции	28,8	33,4
17	Улучшение настроения, самочувствия	56,8	88,5
18	Получение удовольствия от двигательной активности, проявления физических усилий	65,7	79,3
19	Полноценное (весело и с пользой) проведение свободного времени	31,2	36,5
20	Удовлетворение потребности в общении; возможность быть в кругу друзей, единомышленников, завести новые знакомства	53,6	43,8
21	Другое	4,0	8,3

Материалы табл. 7 дают исчерпывающее представление о характере мотивации студентов и указывают на достаточно высокую степень компетентности учащихся в вопросах выбора личной спортивной траектории, что позволяет сделать вывод о наличии у них прообраза личной программы занятий теннисом. Так, у девушек ожидания от занятий данным видом спорта связаны, прежде всего, с повышением внешней привлекательности, улучшением настроения, получением удовольствия, снятием стресса, возможностью пообщаться и приобретением умений и навыков игры в теннис. У молодых людей – с улучшением физической подготовленности, укреплением здоровья и улучшением настроения, получением удовольствия, достижением личных спортивных успехов. Полученные данные вполне соответствуют психологическим возрастно-половым особенностям данного контингента.

С целью установления структуры мотивов занятий теннисом на основании данных таблицы 4 была составлена анкета и проведен опрос 221 студента (125 девушек и 96 юношей) тех же вузов г. Москвы. Учащимся было предложено оценить сравнительную значимость каждого из перечисленных мотивов. Оценка производилась в баллах от 1 (минимум) до 10 (максимум). Полученные данные были подвергнуты факторному анализу (использовался

метод ротации референтных осей по Varimax-критерию). Результаты факторного анализа представлены в таблицах 8-9.

Таблица 8

**Идентификация факторов, отражающих мотивы занятий теннисом студенток московских вузов (n=125)**

<b>№ фактора</b>	<b>Идентификация фактора</b>	<b>Удельный вес фактора, %</b>
1	Стремление к физическому совершенству	23,1
2	Мотив эмоционального удовольствия	19,0
3	Мотив социального самоутверждения	15,6
4	Социально-коммуникативный мотив	11,5
5	Оздоровительно-рекреативный мотив	10,2
6	Спортивно-познавательный мотив	9,3
	Итого:	88,7

Как видно из табл. 8, в группе девушек выделились 6 наиболее существенных факторов с суммарным вкладом 88,7%. Первый фактор с удельным весом 23,1% отражает стремление опрошенных к физическому совершенству и включает в себя такие мотивы, как формирование красивой фигуры, повышение внешней привлекательности, укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, достижение успеха у окружающих.

Второй фактор, обладающий нагрузкой 19,0%, может быть интерпретирован как стремление девушек к эмоциональному удовольствию (получению удовольствия от двигательной активности и проявления физических усилий, улучшению настроения и самочувствия, получению ярких впечатлений, ощущений, переживаний, полноценному (весело и с пользой) проведению свободного времени).

Вклад третьего компонента составил 15,6%. Он может быть идентифицирован как стремление студенток к социальному самоутверждению через получение общественного признания, достижение

успеха у окружающих, обретение уверенности в себе, самоутверждение, повышение внешней привлекательности (для противоположного пола), достижение спортивных успехов.

Четвертый фактор с удельным весом 11,5% отражает наличие у девушек мотивации социально-коммуникативного плана – стремления общаться, быть в кругу друзей, единомышленников, заводить новые знакомства, участвовать в спортивной жизни, ездить на учебно-тренировочные сборы и в спортивные лагеря.

Наполнение пятого фактора с удельным весом в 10,2% говорит о наличии у девушек мотивации оздоровительно-рекреативного характера, что выражается в их стремлении к восстановлению сил после тяжелого учебного дня, компенсации дефицита двигательной активности, снятию стресса, «отключению» от накопившихся проблем, укреплению здоровья.

Вклад шестого компонента оценивается суммарной нагрузкой 9,3%. Фактор интерпретирован как спортивно-познавательный мотив – стремление учащихся овладеть техникой и тактическими приемами игры в теннис, получить новые знания, расширить свой кругозор.

В группе юношей были определены 6 наиболее существенных факторов (табл. 9) с суммарным вкладом 85,9%.

Первый фактор обладает удельным весом 26,5%. Он идентифицирован как наличие у опрошенных социально-эмоциональных мотивов – стремления участвовать в спортивной жизни (выезжать на учебно-тренировочные сборы и в спортивные лагеря, выступать в соревнованиях), быть в кругу друзей и единомышленников, заводить новые знакомства, иметь возможность восстановить силы после тяжелого учебного дня, снять стресс, сменить обстановку, «отключиться» от накопившихся проблем.

Таблица 9

**Идентификация факторов, отражающих мотивы занятий  
теннисом студентов вузов г. Москвы (n=96)**

<b>№ фактора</b>	<b>Идентификация фактора</b>	<b>Удельный вес фактора, %</b>
1	Социально-эмоциональный мотив	26,5
2	Мотив физического самоутверждения	19,9
3	Мотив эмоционального удовольствия	12,8
4	Спортивно-познавательный мотив	10,7
	Рационально-волевой мотив	
5	Мотив социального самоутверждения и спортивного успеха	8,5
6	Мотив подготовки к профессиональной деятельности	7,5
	<b>Итого:</b>	85,9

Второй фактор имеет удельный вес 19,9%. Его наполнение говорит о наличии у юношей мотива физического самоутверждения, выраженного в стремлении к улучшению физической подготовленности, развитию волевых качеств и силы характера, укреплению здоровья.

Третий фактор с удельным весом 12,8% идентифицирован как мотив эмоционального удовольствия – стремление студентов к улучшению настроения и самочувствия, получению удовольствия от двигательной активности и проявления физических усилий, получению ярких впечатлений, ощущений и переживаний, полноценному проведению свободного времени, снятию стресса, смене обстановки, «отключению» от накопившихся проблем.

Факторная нагрузка четвертого компонента равна 10,7%. Фактор отражает наличие и оппозицию двух мотивов учащихся:

– спортивно-познавательного (стремление к овладению техникой и тактикой игры в теннис, получению новых знаний, расширению кругозора, заведению новых знакомств, участию в спортивной жизни, поездкам на сборы и в спортивные лагеря);

– рационально-волевого (желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности, а также развития волевых качеств и силы характера).

Фактор № 5 с удельным весом 8,5% идентифицирован как мотив самоутверждения и достижения успехов в спорте – стремление получить общественное признание, достичь успеха у окружающих, проявить себя посредством успешного выступления в соревнованиях, обрести уверенность в себе, самоутвердиться, сформировать атлетическую фигуру и тем самым повысить свою внешнюю привлекательность (для противоположного пола).

Шестой фактор, имеющий удельный вес 7,5%, отражает наличие у юношей мотива подготовки к будущей профессиональной деятельности – стремления заниматься спортом и повысить уровень своей физической подготовленности с целью подготовки к требованиям избранной профессии.

Результаты проведенного анализа свидетельствуют о том, что занятия теннисом рассматриваются студентами обоего пола как мощный источник разнообразных положительных эмоций, возможность общения со сверстниками, пребывания в социально благоприятной среде, реальный путь к физическому (сюда, прежде всего, относится желание иметь крепкое здоровье, идеальную фигуру, высокоразвитые физические способности) и психическому совершенству (стремление иметь высокий уровень развития волевых качеств и силы характера, способность противостоять состояниям утомления и психической напряженности, управлять своими эмоциями и чувствами, психическим состоянием и поведением). Кроме того, занятия теннисом воспринимается студентами как действенное средство самоутверждения, самовыражения и самосовершенствования, а также как процесс познания.

При этом учащиеся (и юноши, и девушки) отнюдь не стремятся к достижению высоких спортивных результатов и карьере высококвалифицированных спортсменов, для них теннис интересен, скорее,

не как вид спорта, а как способ активного отдыха, физической рекреации, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Принимая во внимание разнообразие выявленных мотивов занятий теннисом (см. табл. 7-9), отметим, что разрабатывать «усредненный вариант» физкультурной работы, ориентированной на «среднего» студента нецелесообразно. Здесь необходимо предварительно провести типизацию учащихся и разрабатывать целевую ориентацию программы занятий для каждой групп

Когнитивный компонент физической культуры личности представляет собой целостную практико-ориентированную систему как валеологических знаний и умений саморазвития, так и основных знаний, умений и навыки в области физкультурно-спортивной деятельности вообще, и избранного вида физической активности, в частности.

Однако если теоретико-методологические и программно-нормативные аспекты формирования валеологической составляющей когнитивного компонента физической культуры личности учащихся на сегодняшний момент получили свое необходимое теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование, то проблема формирования когнитивного компонента личной физической культуры студентов в процессе занятий теннисом еще ждет своих исследователей.

Так, результаты анализа научно-методической литературы позволили установить отсутствие научно-обоснованных и апробированных программ по теннису для учащихся высших учебных заведений не физкультурно-спортивной направленности. В этой связи преподаватели кафедр физического воспитания вузов России, взявшие теннис за предметную основу дисциплины «Физическая культура», вынуждены руководствоваться непрофильными для них программами для ДЮСШ, СДЮШОР и тренерских факультетов спортивных вузов [157, 159], адаптируя их с учетом специфики контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий. Как показывает практика,

данное обстоятельство отнюдь не способствует повышению качества учебного процесса по физической культуре в вузе.

Учитывая тот факт, что дидактическое обеспечение занятий теннисом в рамках образовательно-воспитательного процесса по физической культуре не отвечает современным потребностям системы высшего образования и физического воспитания, в особенности – формированию физической культуры личности студентов, мы решили взять на себя смелость восполнить этот пробел и разработать программу обучения игре в теннис учащихся вузов.

С целью определения содержания программы занятий нами были проведены опросы (интервью и беседы) со специалистами, занимающимися обучением теннису взрослых. В опросах приняли участие 18 человек, из них:

- 6 преподавателей кафедр физического воспитания и спорта и кафедр спортивных игр вузов г. Москвы и Подмосковья (Московского городского педагогического университета, Российского университета дружбы народов, Московского государственного университета нефти и газа, Московского государственного университета экономики, статистики и информатики, Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Московской государственной академии физической культуры). Трое из них имели ученую степень кандидата педагогических наук, один – кандидата биологических наук;

- 8 инструкторов по теннису, работающих в крупных московских спортивных комплексах «Мультиспорт», «Дружба», «Звезда», «Метеор», «Чертаново», «Конструктор»;

- 4 тренера (как частных, так и муниципальных) московских и подмосковных теннисных клубов «Старт», «Теннислайф», «Елена» и Академии тенниса Ю.Н. Айвазяна.

Все опрошенные имели достаточно высокий спортивный разряд по теннису (в число респондентов вошли 5 мастеров спорта, 8 кандидатов в

мастера спорта и 5 обладателей первого разряда) и не менее, чем пятилетний стаж работы со взрослыми начинающими.

Опрошенные педагоги были единодушны в том, что взрослых начинающих следует обучать таким двигательным действиям, как:

- игровые стойки теннисиста;
- передвижения по площадке;
- удары по отскочившему мячу (с верхним и нижним вращением мяча);
- подача (плоская и крученая) и смеш;
- удары с лёта.

Помимо арсенала технических действий специалисты указали на необходимость освоения арсенала (защитных, контратакующих и нападающих) тактических действий теннисистов, выступающих в одиночном разряде. Респонденты также высказались в пользу включения в программу занятий теннисом учебного материала по технике и тактике парных встреч (сюда входит обучение подачам, передвижениям, способам взаимодействия игроков).

Кроме того, все 100% опрошенных специалистов по обучению взрослых утверждают, что существующие системы занятий теннисом, ориентирующие обучающихся на взрывной, агрессивный, остро атакующий стиль игры, не предусматривающий длительного обмена ударами, абсолютно неприемлемы для взрослых начинающих. По мнению педагогов, взрослые начинающие получают удовольствие не столько от забитых мячей и заработанных очков, сколько от процесса самой игры в теннис. Да и объективно, уровень здоровья, психофизической и технико-тактической подготовленности подавляющего большинства как начинающих, так и опытных занимающихся не позволяет им руководствоваться силовым стилем «ударил – забил».

Полученные данные полностью отвечают нашим собственным представлениям и многолетнему опыту работы со студентами, который также

показывает, что в рамках образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, построенного на предметной основе тенниса, учащиеся должны получить представление:

- о характеристике игры в теннис: теннис как средство формирования физической культуры личности; история (возникновение, этапы, тенденции развития и современное состояние) тенниса в России и за рубежом; задачи игры, действия игроков, система оценки результатов, счет, ошибки, определение победителя, особенности одиночных и парных игр; требования к физической и технико-тактической подготовленности игроков (психологическая сложность игры, постоянные перемещения, скоростная и скоростно-силовая работа в разнообразных и неожиданно возникающих условиях, потребность постоянной высокой координации внимания и движений, кратковременность возможности решения возникающих задач в игровых ситуациях, постоянная смена игровых ситуаций); требования, предъявляемые к месту занятий (теннисному корту, его покрытию, освещенности и другим гигиеническим и экологическим параметрам), оборудованию, инвентарю, спортивной форме игроков; техника безопасности и методы профилактики травматизма на занятиях теннисом; приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах; влияние занятий теннисом на основные системы организма; основные методы контроля и самоконтроля во время занятий теннисом; методы оценки уровня здоровья, физического развития и функционального состояния занимающихся;

- об основных терминах и понятиях тенниса, о технических и тактических приемах игры: классификация техники; полет мяча и его взаимодействие с площадкой; аэродинамические особенности полета мяча; анализ техники плоского удара по мячу (сила удара, направленность, отскок от площадок с различными типами покрытий); техника плоского удара справа, слева, с лета, полулета; анализ техники крученого удара по мячу (сила удара, направленность, отскок от площадок с различными видами покрытий);

аэродинамика вращения мяча при крученом ударе; анализ техники резаного удара по мячу (сила удара, надежность, отскок от площадки с различными видами покрытий); аэродинамика вращения мяча при резаном ударе; передвижения по площадке (старт из исходного положения, движение к мячу, вход в удар, работа ног в момент непосредственного удара, выход из удара и повторный старт, движения для занятия новой позиции); хватка ракетки (рациональность, разновидности хватки); историческое развитие хватки; хватка для удара справа по отскочившему мячу (восточная или верхне-правая); хватка для удара слева по отскочившему мячу, подачи и удара справа (европейская или верхне-левая); хватка для ударов с лета; подача как главный технический прием нападения; разновидности подач мяча по вращению, силе, точности, надежности; плоская подача (анализ техники, скорость мяча при подаче, положение теннисиста при подаче, подброс мяча, равновесие при подаче); работа ног, туловища, рук, движение ракетки при плоской подаче; крученая подача (анализ техники, скорость мяча при подаче, вращение мяча после удара, отскок от площадки); работа ног, туловища, рук, движение ракетки при крученной подаче; резаная подача (анализ техники, скорость мяча при подаче, вращение мяча при подаче, вращение мяча после удара, время касания мяча ракеткой при ударе, отскок от площадки); работа ног, туловища, рук, движение ракетки при резаной подаче; удары с лета – основные приемы техники при нападении у сетки; экономичность движений, короткий замах, движение на летящий мяч; удары в разных точках (нижней, средней, высокой); особенности плоского удара, крученого удара, резаного удара, удара с лета; удар над головой – один из основных приемов техники нападения, завершающий, как правило, сильный удар в высокой точке; удар с различных мест площадки в различные направления; подготовка к удару, положение теннисиста, работа ног, рук, туловища, движения ракетки; укороченные удары (приземление мяча после различных ударов, отскок мяча, неожиданность – главное тактическое требование); создание предпосылок и

надежность в выполнении укороченного удара; удары с полулета – отражение в низкой точке плоским, крученным, резаным ударом; ситуации применения укороченного удара; удары с полулета как средство усиления темпа игры; методика обучения основным техническим приемам игры в теннис; разработка программ овладения техническими приемами игры в теннис;

- о технике тенниса: определение понятия «техника» в теннисе как средства ведения игры и как наиболее целесообразной структуры в организации движений; показатели результативности техники; вариативность и быстрая приспособляемость к различным условиям; минимальная тактическая информативность; экономичность движений; высокая точность и сила ударов; динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений; стабильность техники; современная техника игры; ее особенности и значение для роста спортивного мастерства; тенденция к дальнейшему развитию техники; научные принципы классификации техники игры; анализ техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической структур движений; фазовая структура техники (подготовительная, предупредительная, ударная, заключительная); определяющее звено техники приема; второстепенные детали техники и индивидуальные особенности; критерии эффективности техники, количественные и качественные; надежность техники как сочетание стабильности и вариативности; устойчивость техники против сбивающих факторов; признаки эффективности техники; общие правила техничности выполнения действий или рациональность техники; педагогическое моделирование техники основных технических и тактических приемов игры в теннис;

- о физических качествах теннисистов: требования к физической подготовке теннисистов; понятие о физических качествах; сила и скоростно-силовые способности (динамические силы в быстрых движениях, амортизационная сила, «взрывная сила» и др.); средства развития силы (упражнения с преодолением внешних сопротивлений и собственного веса

тела; основные методы развития силы; использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных и околопредельных отягощений, использование изометрических (статических) упражнений; метод повторных нагрузок, «до отказа», метод максимальных нагрузок, метод изометрических нагрузок); быстрота; формы проявления быстроты (быстрота простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений); средства развития быстроты; основные методы развития быстроты (повторный, интервальный, сопряженный, игровой, соревновательный); ловкость; критерии оценки ловкости (координационная сложность двигательных действий и точность движений; средства развития ловкости (овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями); основные методы воспитания ловкости (повторный, игровой, соревновательный); применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение движений, изменение темпа или скорости движений, изменение пространственных границ выполнения упражнений и др.); выносливость; общая и специальная выносливость; типы утомления, наиболее характерные для вида спорта (эмоциональное, физическое, сенсорное); развитие выносливости путем преодоления на занятиях утомления определенной степени; основные факторы, определяющие нагрузку (абсолютная интенсивность упражнений, продолжительность нагрузки, интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений упражнений); основные пути увеличения аэробных возможностей, особенности развития выносливости; гибкость и способность к расслаблению; максимальная амплитуда движений как показатель гибкости; активная и пассивная гибкость; основные факторы, определяющие степень гибкости; основные средства и методы развития гибкости (динамические и статические упражнения, активные и пассивные упражнения, методы развития гибкости); методы оценки уровня физической подготовленности;

правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; разработка индивидуальной программы коррекции физической подготовленности;

- о правилах соревнований по теннису и их организации: характеристика игры; инвентарь и место проведения соревнований; виды и характер соревнований; права и обязанности участников; судейская коллегия; собственно правила игры; работа судейской коллегии; организационные моменты проведения соревнований; положение о соревнованиях; судейство соревнований по теннису.

Таким образом, определившись с ответом на вопрос «Чему учить?», мы приходим к необходимости поиска ответа на следующий вопрос – «Как учить?».

Учитывая наработки отечественных и зарубежных специалистов, а также собственный опыт педагогической деятельности, мы считаем, что процесс обучения игре в теннис взрослых начинающих должен базироваться на основных положениях теории деятельности (А.Н. Леонтьев [81, 82], С.Л. Рубинштейн [120, 121]), теории поэтапного формирования умственных действий и понятий (П.Я. Гальперин [38, 39, 40,41], Н.Ф. Талызина [155], В.В. Давыдов [49]) и теории обучения двигательным действиям (М.М. Боген [13, 14, 15]).

С.Л. Рубинштейн [120, 121] предложил рассматривать деятельность человека как предмет психологии и провозгласил принцип единства психики и деятельности. Согласно А.Н. Леонтьеву [81, 82], структурными компонентами деятельности выступают действия, с помощью которых осуществляется деятельность. Действием называют процесс, подчиненный решению конкретной задачи, направленный на достижение цели. Только одинаково мотивированные действия могут составлять деятельность. В свою очередь, действия состоят из операций. А.Н. Леонтьев определяет операцию как способ осуществления действия в конкретных условиях. Таким образом «операция выступает в роли элементарной структурной единицы

деятельности, сохраняющей такие ее характерные особенности, как мотивированность и целенаправленность» [81].

Вопросы регуляции действия (в основном, умственного) разрабатывались также в концепциях обучения, связанных с формированием ориентировочной основы действия (ООД) (П.Я. Гальперин [38, 39, 40, 41], Н.Ф. Талызина [155], В.В. Давыдов [49]). Согласно этой теории, каждое действие содержит три части: ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную. В результате осуществления первой части формируется ООД, которая признана неотъемлемым компонентом обучения двигательным действиям многими специалистами по теории и методике физического воспитания; вторая часть действия реализует ту программу, которая формируется на основе ООД. Третья часть действия контролирует качество первых двух, оценивая их по эффективности продвижения к цели. Все три части действия существуют в неразрывном единстве, представляя собой систему управления, в которой есть управляющий орган – ориентировочная основа действия, управляемый орган – исполнительная часть и следящая система – контрольно-корректировочная часть [38, 39, 40, 41].

Особое место в теории управления усвоением знаний, поэтапного формирования действий и понятий занимает предложенная П.Я. Гальпериным [38, 39, 40, 41] концепция закономерного чередования этапов усвоения действия. Согласно данной концепции, при усвоении действия происходит процесс перехода внешней, предметной деятельности во внутреннюю, психическую (данный феномен обучения был назван А.Н. Леонтьевым [81,82] интериоризацией).

Рассмотренные выше и некоторые другие положения теорий деятельности, поэтапного формирования действий и понятий, а также дидактики были использованы М.М. Богеном [13, 14, 15] при разработке методологии обучения двигательным действиям, которая была принята на

вооружение и получила свое дальнейшее развитие в трудах отечественных и зарубежных специалистов (Ю.К. Гавердовский [38], Л.З. Гороховский [44], С.В. Дмитриев [50], Д.Д. Донской [52], Л.П. Матвеев [91], О.Н. Степанова [147], Р. Хальянд, Т. Таамп, Р. Каал [167] и др.).

Кратко излагая сущность данной методологии, отметим, что процесс овладения двигательным действием предусматривает ряд следующих этапов:

- установление фазового и операционального состава изучаемого двигательного действия и описание граничных моментов начала и окончания каждой фазы;

- определение перечня основных действий (операций) по каждой из фаз двигательного действия;

- определение смыслового содержания двигательного действия: формулировка цели и задач каждой из фаз и операций двигательного действия, содержащих перечень требуемых результатов к очередному граничному моменту и требований к движениям в направлении их совершенствования для достижения требуемого результата;

- определение для каждой операции как структурной единицы двигательного действия основных опорных точек – объектов концентрации внимания обучающегося на ключевых моментах техники, представляющих собой субъективную часть двигательных представлений занимающегося;

- выявление образов ощущений правильного действия в основных опорных точках в виде формул основных ощущений;

- подбор (в рациональной методической последовательности) подводящих упражнений для отработки каждой операции, включая определение способов и условий их выполнения.

Применение данной методологии требует от преподавателя владения навыками педагогического моделирования техники, поскольку педагог должен знать и донести до занимающихся не только информацию о внешней картине двигательного действия, организации усилий по ходу его

выполнения, но и то, какой из элементов техники требует особой концентрации внимания, и что именно обучающийся должен почувствовать при правильном выполнении действия в каждом элементе.

На основании результатов анализа научной и учебно-методической литературы и собственных исследований (педагогических наблюдений; обобщения собственного опыта спортивной и педагогической деятельности; опросов (бесед и интервьюирования) спортсменов и тренеров высокой квалификации); анализа материалов видеосъемки, полученных на соревнованиях по теннису на турнире Ролан Гаррос (неофициальный Чемпионат мира)) нами были разработаны педагогические модели техники основных технических приемов игры в теннис (ударов справа и слева по отскочившему мячу (с верхним и нижним вращением мяча), плоской и крученой подач, а также ударов с лёта). В качестве примера рассмотрим педагогическую модель техники удара справа.

Фаза подготовительных движений – замах.

Основное действие: петлеобразное отведение правой руки назад-вверх с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу.

Граничный момент 1 (начало фазы): плечи располагаются фронтально сетке, ракетка свободно придерживается левой рукой и находится перед теннисистом.

Граничный момент 2 (окончание фазы): плечи перпендикулярно сетке, ракетка отведена правой рукой назад-вверх, левая рука вытянута вперед-вправо, указывая на мяч.

Цель фазы: теннисист должен оказаться в положении готовности к проведению быстрого и точного ударного движения при активном участии туловища и ног.

Двигательная задача: выполнять поворот туловища в сочетании с активным скручиванием в поясничной области. Растяжение мышц в этой

области при замахе позволяет потом энергично осуществить «ударный» поворот в обратном направлении благодаря сокращению этих мышц.

Основные опорные точки:

ООТ-1 – отведение ракетки назад-вверх происходит одновременно с поворотом корпуса;

ООТ-2 – корпус развернут перпендикулярно сетке, вес тела на правой ноге, правая рука отведена назад вверх, левая рука вытянута вперед-вправо.

Период основных (рабочих) движений – удар.

Основное действие: движение начинается с импульса правой стопы, переноса веса тела на левую ногу, далее следуют разворот бедер, корпуса и вынос ракетки на мяч, сопровождение мяча, движение правой руки вперед – окончание удара.

Граничный момент 1: перенос веса тела с правой ноги на левую (плечи остаются перпендикулярно сетке).

Граничный момент 2: разворот корпуса фронтально сетке. Движение правой руки вперед-вниз, кисть расслаблена, ракетка подводится под мяч.

Граничный момент 3: сопровождение и обработка мяча.

Граничный момент 4: правая рука уходит за левое плечо. Левая рука ловит ракетку.

Цель фазы: ударное движение и сам удар по мячу должны сочетаться с активным поворотом туловища вперед и работой ног «по ходу» удара.

Двигательная задача: рука с ракеткой, туловище и ноги перемещаются в направлении снизу-вверх-вперед. Ударный, «винтовой» («хлыстовой») поворот туловища дополняется пружинистым выпрямлением ног, что значительно повышает скоростно-силовой потенциал удара за счет вложения в него веса всего тела.

ООТ-1 – перенос веса тела с правой ноги на левую;

ООТ-2 – разворот корпуса фронтально сетке;

ООТ-3 – подведение ракетки под мяч (кисть расслаблена);

ООТ-4 – сопровождение и обработка мяча. Шаг правой ногой вперед;

ООТ-5 – хлесткое движение кистью вперед-вверх. Ракетка уходит за левое плечо. Левая рука ловит ракетку.

Проведенный нами опрос тренеров-преподавателей также показал, что специалисты предпочитают обучать теннису взрослых начинающих с использованием метода расчлененного упражнения (его еще называют «целевым» [76] или «аналитическим» [51]). Этот метод предполагает разучивание каждого двигательного действия по частям (отдельным элементам) с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Получается, что действие (целое) разбивается на составные части (элементы), как только один элемент освоен, переходят к освоению следующего. Эту систему обучения мы назвали традиционной, поскольку она имеет давнюю историю, изложена в ведущих учебниках, учебных и учебно-методических пособиях по теннису, принята как постулат и, как показали результаты собственных педагогических наблюдений, используется подавляющим большинством специалистов.

На наш взгляд, в основе обучения теннису взрослых начинающих должна лежать идея целостности. В отличие от традиционной системы обучения мы предлагаем избрать синтетический (целостный) путь овладения техническими приемами игры в теннис, предусматривающий овладение изучаемыми двигательными действиями в начале, в общем и целом с последующей дифференцированной отработкой важных деталей. Здесь уместны следующие разновидности целостного обучения игре в теннис: метод целостного упражнения с постановкой частных задач и метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена техники.

Кроме того, предлагаемая нами система обучения теннису потребует:

– демонстрации (показа) и объяснения целостного движения, а не отдельных его элементов в начале процесса обучения различным ударам и подачам;

– одновременного (а не последовательного, как это принято в традиционной системе обучения) освоения техники ударов справа и слева;

– уделения особого внимания формированию «чувства мяча» у взрослых начинающих (что требует повышенного внимания изучению обработки мяча) в начале процесса обучения;

– преимущественного использования эндогенных способов и приемов создания чувственного образа изучаемых двигательных действий.

Созданию эндогенной картины движений у взрослых начинающих, по нашему мнению, способствует применение:

– метода «обратной связи» (для выяснения правильности формирования восприятия техники изучаемых двигательных действий педагог должен постоянно получать информацию от самих обучающихся. С этой целью он просит занимающихся с помощью графических и текстовых записей выразить собственное понимание фазового и операционального состава изучаемого двигательного действия; описать положение всего тела и его отдельных сегментов в граничные моменты начала и окончания каждой фазы; сформулировать цели и задачи, а также выделить основные опорные точки каждой из фаз и операций двигательного действия; охарактеризовать, что обучающийся должен почувствовать при правильном выполнении упражнения);

– метода «самопроговаривания» – мысленного воссоздания занимающимся ключевых моментов техники выполняемых упражнений (основных опорных точек), сопровождаемого проговариванием выполняемых движений вслух, а затем «про себя» (во внутренней речи) в виде формул основных ощущений правильного действия;

– технических средств, позволяющих принудительно задавать требуемые параметры движений и тем самым лучше прочувствовать их.

К числу наиболее эффективных технических средств «направленного прочувствования» движений в теннисе следует отнести:

◆ для изучения техники ударных движений: «кистевые дощечки», помогающие освоить правильное положение кисти применительно к хваткам для ударов справа и слева; шнуровой эспандер, прикрепляемый к струнной поверхности или ободу ракетки (используется для имитации ударных движений с преодолением сопротивления эспандера при неизменно стабильном положении целесообразных хваток); тренажерные устройства «мяч, закрепленный на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину», «мяч, вращающийся на стационарном стержне» и «мяч, вращающийся на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину» (используются для освоения давяще-силового воздействия на мяч при различных типах ударного взаимодействия, что способствует формированию «чувства мяча») и т.п.;

◆ для освоения техники ударов по отскочившему мячу:

– специальные тренировочные стенки: с подвижными боковыми частями; с изменяющимся углом наклона; с поролоновым покрытием; ребристая стенка; стенка из многогранников; стенка «упругий эспандер» и др.;

– мишенные приспособления: подвижная «барьерчик-сетка»; подвесные и накладываемые на площадку мишени; мишени-ловушки, устанавливаемые на площадке; многозвенные и многоярусные мишени, устанавливаемые над теннисной сеткой; специальная разметка площадки и т.п.;

◆ для освоения техники подач:

– для имитации техники исходного положения: приспособление «трафарет подающего», состоящее из «трафаретных стоп», стрелки-указателя и мишени, которые подвижно крепятся друг к другу;

– для имитации техники подброса мяча: приспособление «подвижная стрелка-указатель направления подброса мяча для подачи» (крепится к стене или специальному переносному опорному устройству); тренажерное устройство «мяч на подвижном стержне, перемещающемся вверх-вниз в цилиндрической трубке» и др.;

– для имитации техники самой подачи: «теннисная удочка»; «подвесное кольцо» – мишень на вертикальном подвижном штоке; приспособление «опорное устройство для подающего в положении подготовительной готовности к сильному удару»; приспособление «мяч, вращающийся на осевом стержне» для освоения подач с различными вариантами вращения мяча»; тренажерное устройство «мяч на подвижном в трубке стержне» (после удара стержень с мячом сразу возвращается в исходное положение), используемое в двух вариантах: опорно-стационарном и ручном переносном и др.

Итак, получив ответы на вопросы «Чему учить?» и «Как учить?», мы должны определиться с ответом на следующий вопрос – «Как организовать учебный процесс?». Это необходимо, поскольку полноценное формирование мотивационного и когнитивного компонентов физической культуры личности осуществляется в процессе личностно-значимой, индивидуально-ориентированной физической активности занимающихся. В свою очередь, индивидуализация образовательно-воспитательного процесса предусматривает выявление и учет требований, запросов и пожеланий учащихся для последующих подбора и творческой реализации средств, методов, методик и методических приемов физического воспитания, определения логики построения и содержания системы занятий, установления критериев оценки ее эффек-

тивности. Это способствует успешной реализации принципов гуманизации, либерализации и диверсификации процесса физического воспитания, а также лично-ориентированного и антропоцентрического подходов в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе со студентами.

С целью установления требований, запросов и пожеланий учащихся к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе нами было проведено интервьюирование 150 студентов (100 девушек и 50 юношей) МПГУ. Результаты проведенных опросов позволили установить перечень из 56 требований, в их числе (табл. 10):

Таблица 10

**Требования и пожелания студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе (n=150)**

№ п/п	Требования и пожелания студентов
1	Возможность выбора программы занятий из широкого спектра предлагаемых видов двигательной активности и спорта (увеличение количества секций)
2	Проведение занятий по физической культуре не по типовой программе, а в соответствии с интересами и личными склонностями учащихся
3	Возможность выбора программы занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности и желаемого уровня достижений
4	Отсутствие ограничений (по антропометрическим данным, половой принадлежности, исходному уровню подготовленности и т.п.) в доступе к занятиям избранным видом двигательной активности и спорта (за исключением медицинских противопоказаний)
5	Возможность посещения занятий по дисциплине «Физическая культура» по желанию, а не в обязательном порядке
6	Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводить первой или последней парой
7	Занятия по физической культуре проводить сдвоенными парами
8	Секционные занятия начинать сразу после окончания учебных занятий (без двух-четырёхчасового перерыва)
9	Иметь возможность дополнительных занятий физическими

	упражнениями сверх положенных по программе четырех часов в неделю
10	Предоставление всем желающим возможности самостоятельно (в свое удовольствие) позаниматься избранным видом физической активности и спорта в перерывах между парами и по окончании учебных занятий
11	Возможность заниматься отдельно от других групп и факультетов
12	Возможность заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе
13	Занятия должны проводиться недалеко от основного места учебы (чтобы не тратить время на длительные переезды)
14	Разминка, соответствующая специфике вида спорта, по которому проводятся секционные занятия
15	Сбалансированный подбор упражнений, предусматривающий проработку всех основных мышечных групп
16	Применение разнообразных, интересных и нестандартных упражнений, включая упражнения из других видов двигательной активности и спорта
17	Более глубокое изучение техники, тактики, методики обучения и правил соревнований по изучаемым видам спорта
18	Организация мастер-классов, где педагогами выступают высококвалифицированные (известные) спортсмены и тренеры (инструкторы)
19	Выраженная (существенная или, наоборот, умеренная) по мощности, интенсивности и объему физическая нагрузка
20	Соответствие предлагаемых нагрузок и выполняемых упражнений индивидуальным возможностям занимающихся
21	Координационная доступность упражнений
22	Выполнять упражнения, которые не приводят к снижению работоспособности в учебной деятельности
23	Наличие в занятиях «развлекательной части», включающей в себя элементы игр и соревнований
24	Возможность свободной (самостоятельной) деятельности (в свое удовольствие) по виду спорта в конце основной и в заключительной части занятия
25	Занятия должны быть увлекательными, эмоциональными, вызывать интерес
26	Занятия должны быть хорошо организованы, проведены профессионально и четко
27	Качественное музыкальное сопровождение занятий
28	Активное применение на занятиях разнообразного спортивного оборудования, инвентаря, приспособлений для тренинга
29	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений, применение широкого спектра средств и приемов защиты, страховки и помощи
30	Проведение занятий в составе малой группы (не более 15-ти

	занимающихся на одного преподавателя)
31	Хотелось бы видеть в числе зачетных нормативы по технике и навыкам вида спорта
32	Возможность получения зачета по физической культуре не по абсолютным результатам тестирования (нормативам), а по результатам индивидуального прироста показателей физической подготовленности
33	Снизить (индивидуализировать) зачетные требования к студентам
34	Отменить зачет за каждый семестр
35	Высокая квалификация преподавателя (наличие у него достаточно высокого спортивного разряда по преподаваемому виду спорта, личных спортивных достижений, тренерского опыта работы)
36	Внешний вид преподавателя
37	Постоянное внимание преподавателя к студентам в процессе занятия, тактичное исправление ошибок
38	Индивидуальный подход к занимающимся
39	Качество показа упражнений
40	Четкость, доходчивость объяснений и оценок преподавателя
41	Качество (результативность и надежность) обучения, обеспечиваемого преподавателем
42	Наличие службы оказания медицинской помощи (присутствие квалифицированного врача)
43	Наличие душа и возможность пользоваться им после физкультурно-спортивных занятий
44	Просторные, теплые, светлые и удобные раздевалки
45	Наличие мест хранения личных вещей во время занятий (шкафчиков с ключами)
46	Спортивный зал должен отвечать международным стандартам качества
47	Наличие нескольких спортивных залов (площадок) под одной крышей
48	Качественное покрытие (и разметка) пола, соответствующее специфике выполняемых упражнений
49	Контроль за гигиеническим состоянием спортивного зала (влажные уборки, кондиционирование воздуха и т.п.), чистота уборки помещений
50	Достаточное (для каждой из групп занимающихся) количество спортивного оборудования и инвентаря, его высокое качество и разнообразие
51	Жесткий контроль за гигиеническим состоянием мест общего пользования
52	Наличие и достаточное количество фен для сушки волос в раздевалках
53	Наличие в спортивном комплексе вуза гардероба, буфета
54	Усиление агитационной работы по привлечению студентов в спортивные секции
55	Возможность своевременно получать информацию о готовящихся и

	прошедших соревнованиях, спортивных праздниках и иных мероприятиях, о наборе студентов в спортивные секции и команды и т.п.
56	Развернутая реклама (анонсирование) спортивных мероприятий с участием студентов, культивируемых в вузе программ занятий различными видами физической активности и спорта и т.п.

Анализируя полученные данные, отметим, во-первых, неожиданно большое количество выявленных показателей (56 единиц) и, во-вторых, обстоятельность, всеобъемлющий характер выдвинутых требований и пожеланий студентов, а также четкость формулировок, используемых учащимися при их описании. Этот факт является свидетельством в пользу наличия у студентов прообраза личной программы занятий физическими упражнениями и спортом; значительное число требований указывает на необходимость применения факторного анализа как инструмента классификации (группировки, объединения) признаков, существенно понижающего многомерность анализа. Цель факторизации выявленных требований – представить в сжатом виде массив информации с присущей ему многомерностью и минимальной потерей информации.

С целью классификации требований, запросов и пожеланий учащихся к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе нами было проведено анкетирование на том же контингенте.

150 респондентам (100 девушкам и 50 юношам) предлагалось оценить степень важности каждой из перечисленных в табл. 9 характеристик занятий. Оценка производилась по 5-балльной шкале (5 – исключительно важно, 4 – очень важно, 3 – довольно важно, 2 – не очень важно, 1 – абсолютно не имеет значения). Результаты опросов юношей и девушек были сведены в отдельные матрицы и подвергнуты факторному анализу (метод ротации референтных осей по Varimax-критерию) [102, 149, 170]. Результаты факторизации, включающие в себя количество, удельный вес и наполнение выделенных факторов с указанием величин факторной нагрузки каждого из показателей, составляющих фактор, приведены в табл. 11-12.

**Факторная структура и содержание требований девушек-студенток  
к организации и проведению физкультурно-оздоровительной  
и спортивной работы в вузе (n =100)**

№ п/п	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки
1	17,2%	<p>16. Применение разнообразных, интересных и нестандартных упражнений (913)</p> <p>50. Достаточное (для каждой из групп занимающихся) количество спортивного оборудования и инвентаря (сетки, ракетки, мячи и т.п.), его высокое качество и разнообразие (864)</p> <p>17. Более глубокое изучение техники, тактики, методики обучения и правил соревнований по изучаемым видам спорта (796)</p> <p>14. Разминка, соответствующая специфике вида спорта, по которому проводятся секционные занятия (активная, продолжительная разминка с ракеткой и мячом) (700)</p> <p>30. Проведение занятий в составе малой группы (не более 15-ти занимающихся на одного преподавателя) (615)</p> <p>21. Возможность свободной (самостоятельной) деятельности по виду спорта (поиграть в теннис в свое удовольствие) в конце основной и в заключительной части занятия (608)</p> <p>37. Постоянное внимание преподавателя к студентам в процессе занятий, тактичное исправление ошибок (522)</p> <p>40. Четкость, доходчивость объяснений и оценок преподавателя (517)</p>
2	15,8%	<p>41. Качество (результативность и надежность) обучения, обеспечиваемое преподавателем (951)</p> <p>18. Организация мастер-классов, где педагогами выступают высококвалифицированные (известные) спортсмены и тренеры (инструкторы) (847)</p> <p>39. Качество показа упражнений (744)</p> <p>38. Индивидуальный подход к занимающимся (616)</p> <p>40. Четкость, доходчивость объяснений и оценок преподавателя (512)</p> <p>36. Внешний вид преподавателя (500)</p>
3	13,1%	<p>7. Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводить первой или последней парой (893)</p>

		<p>12. Возможность заниматься отдельно от других групп и факультетов (715)</p> <p>8. Секционные занятия начинать сразу после окончания учебных занятий (без 2-4-часового перерыва) (687)</p> <p>9. Иметь возможность дополнительных занятий физическими упражнениями сверх положенных по программе четырех часов в неделю (612)</p> <p>35. Высокая квалификация преподавателя (572)</p> <p>13. Занятия должны проводиться недалеко от основного места учебы, чтобы не тратить время на длительные поездки (504)</p>
4	11,4%	<p>46. Спортивный зал должен отвечать международным стандартам качества (914)</p> <p>48. Качественное покрытие пола с нанесенной на нем разметкой (688)</p> <p>49. Контроль за гигиеническим состоянием спортивного зала (влажные уборки, кондиционирование воздуха и т.п.), чистота уборки помещений (614)</p> <p>28. Активное применение на занятиях разнообразного спортивного оборудования, инвентаря, приспособлений для тренинга (501)</p>
5	10,1%	<p>44. Просторные, теплые, светлые и удобные раздевалки (812)</p> <p>51. Жесткий контроль за гигиеническим состоянием мест общего пользования (768)</p> <p>43. Наличие душа и возможность пользоваться им после физкультурно-спортивных занятий (722)</p> <p>47. Наличие нескольких спортивных залов (площадок) под одной крышей (548)</p> <p>12. Возможность заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе (525)</p>
6	9,0%	<p>3. Возможность выбора программы занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности и желаемого уровня достижений (816)</p> <p>2. Проведение занятий по физической культуре не по типовой программе, а в соответствии с интересами и личными склонностями учащихся (719)</p> <p>1. Возможность выбора программы занятий из широкого спектра предлагаемых видов двигательной активности и спорта (увеличение количества секций) (635)</p>
		<p>5. Возможность посещения занятий по дисциплине «Физическая культура» по желанию, а не в обязательном порядке (598)</p> <p>33. Снизить (индивидуализировать) зачетные требования к студентам (504)</p>

		30. Проведение занятий в составе малой группы (не более 15-ти занимающихся на одного преподавателя) (-925)
7	7,1%	20. Соответствие предлагаемых нагрузок и выполняемых упражнений индивидуальным возможностям занимающихся (926) 21. Координационная доступность упражнений (748) 4. Отсутствие ограничений (по антропометрическим данным, половой принадлежности, исходному уровню подготовленности и т.п.) в доступе к занятиям избранным видом двигательной активности и спорта (за исключением медицинских противопоказаний) (620) 22. Выполнять упражнения, которые не приводят к снижению работоспособности в учебной деятельности (511)
8	5,8%	32. Возможность получения зачета по физической культуре не по абсолютным результатам тестирования (нормативам), а по результатам индивидуального прироста показателей физической подготовленности (-958) 31. Хотелось бы видеть в числе зачетных нормативы по технике и навыкам вида спорта (-628) 34. Отменить зачет за каждый семестр (-537)
9	4,2%	55. Возможность своевременно получать информацию о готовящихся и прошедших соревнованиях, спортивных праздниках и иных мероприятиях, о наборе студентов в спортивные секции и команды и т.п. (832) 56. Развернутая реклама (анонсирование) спортивных мероприятий с участием студентов, культивируемых в вузе программ занятий различными видами физической активности и спорта и т.п. (765) 54. Усиление агитационной работы по привлечению студентов в спортивные секции (536)
Итого: 93,7%		

Примечания: Приведены показатели, обладающие наиболее значимыми факторными нагрузками. Показатели, отражающие наполнение факторов, приведены в порядке убывания величин факторных нагрузок. У факторных весов нули перед запятой опущены.

**Факторная структура и содержание требований юношей-студентов  
к организации и проведению физкультурно-оздоровительной  
и спортивной работы в вузе (n=50)**

№ п/п	Удельный вес фактора %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки
1	21,9%	<p>46. Спортивный зал должен отвечать международным стандартам качества (748)</p> <p>44. Просторные, теплые, светлые и удобные раздевалки (716)</p> <p>43. Наличие душа и возможность пользоваться им после физкультурно-спортивных занятий (611)</p> <p>48. Качественное покрытие (и разметка) пола, соответствующее специфике выполняемых упражнений (600)</p> <p>49. Контроль за гигиеническим состоянием спортивного зала (влажные уборки, кондиционирование воздуха и т.п.), чистота уборки помещений (530)</p> <p>41. Качество (результативность и надежность) обучения, обеспечиваемого преподавателем (-923)</p> <p>37. Постоянное внимание преподавателя к студентам в процессе занятия, тактичное исправление ошибок (-852)</p> <p>40. Четкость, доходчивость объяснений и оценок преподавателя (-807)</p> <p>35. Высокая квалификация преподавателя (наличие у него достаточно высокого спортивного разряда по преподаваемому виду спорту, личных спортивных достижений, тренерского опыта работы) (-564)</p> <p>39. Качество показа упражнений (-518)</p>
2	18,3%	<p>14. Разминка, соответствующая специфике вида спорта, по которому проводятся секционные занятия (активная, продолжительная разминка с ракеткой и мячом) (799)</p> <p>17. Более глубокое изучение техники, тактики, методики обучения и правил соревнований по изучаемым видам спорта (723)</p> <p>22. Выполнять упражнения, которые не приводят к снижению работоспособности в учебной деятельности (708)</p> <p>20. Соответствие предлагаемых нагрузок и выполняемых упражнений индивидуальным возможностям занимающихся (699)</p>
		<p>50. Достаточное (для каждой из групп занимающихся) количество спортивного оборудования и инвентаря, его высокое качество и</p>

		<p>разнообразии (611)</p> <p>16. Применение разнообразных, интересных и нестандартных упражнений, включая упражнения из других видов двигательной активности и спорта (528)</p> <p>18. Организация мастер-классов, где педагогами выступают высококвалифицированные (известные) спортсмены и тренеры (инструкторы) (513)</p> <p>24. Возможность свободной (самостоятельной) деятельности (в свое удовольствие) по виду спорта в конце основной и в заключительной части занятия (504)</p> <p>23. Наличие в занятиях «развлекательной части», включающей в себя элементы игр и соревнований (500)</p>
3	14,1%	<p>2. Проведение занятий по физической культуре не по типовой программе, а в соответствии с интересами и личными склонностями учащихся (885)</p> <p>3. Возможность выбора программы занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности и желаемого уровня достижений (810)</p> <p>1. Возможность выбора программы занятий из широкого спектра предлагаемых видов двигательной активности и спорта (увеличение количества секций) (725)</p> <p>38. Индивидуальный подход к занимающимся (653)</p> <p>30. Проведение занятий в составе малой группы (не более 15-ти занимающихся на одного преподавателя) (541)</p> <p>5. Возможность посещения занятий по дисциплине «Физическая культура» по желанию, а не в обязательном порядке (507)</p>
4	10,2%	<p>12. Возможность заниматься отдельно от других групп и факультетов (844)</p> <p>7. Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводить первой или последней парой (715)</p> <p>9. Иметь возможность дополнительных занятий физическими упражнениями сверх положенных по программе четырех часов в неделю (699)</p> <p>8. Секционные занятия начинать сразу после окончания учебных занятий (без 2-4-часового перерыва) (667)</p> <p>12. Возможность заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе (653)</p>
		<p>10. Предоставление всем желающим возможности самостоятельно (в свое удовольствие) позаниматься избранным видом физической активности и спорта в перерывах между парами и по окончании учебных занятий (648)</p> <p>13. Занятия должны проводиться недалеко от основного места учебы, чтобы не тратить время на длительные поездки (612)</p>

		8. Занятия по физической культуре проводить сдвоенными парами (511)
5	9,2%	47. Наличие нескольких спортивных залов (площадок) под одной крышей (886) 51. Жесткий контроль за гигиеническим состоянием мест общего пользования (731) 53. Наличие в спортивном комплексе вуза гардероба, буфета (654) 42. Наличие службы оказания медицинской помощи (присутствие квалифицированного врача) (522) 45. Наличие мест хранения личных вещей во время занятий (шкафчиков с ключами) (510) 52. Наличие и достаточное количество фенов для сушки волос в раздевалках (-617)
6	8,0%	4. Отсутствие ограничений (по антропометрическим данным, половой принадлежности, исходному уровню подготовленности и т.п.) в доступе к занятиям избранным видом двигательной активности и спорта (за исключением медицинских противопоказаний) (876) 21. Координационная доступность упражнений (675) 30. Проведение занятий в составе малой группы (не более 15-ти занимающихся на одного преподавателя) (-822) 20. Соответствие предлагаемых нагрузок и выполняемых упражнений индивидуальным возможностям занимающихся (-595)
7	7,3%	36. Внешний вид преподавателя (948) 26. Занятия должны быть хорошо организованы, проведены профессионально и четко (834) 35. Высокая квалификация преподавателя (наличие у него достаточно высокого спортивного разряда по преподаваемому виду спорту, личных спортивных достижений, тренерского опыта работы) (600) 38. Индивидуальный подход к занимающимся (519)
8	6,0%	32. Возможность получения зачета по физической культуре не по абсолютным результатам тестирования (нормативам), а по результатам индивидуального прироста показателей физической подготовленности (965) 33. Снизить (индивидуализировать) зачетные требования к студентам (718) 31. Хотелось бы видеть в числе зачетных нормативы по технике и навыкам вида спорта (700) 25. Занятия должны быть увлекательными, эмоциональными, вызывать интерес (548) 55. Возможность своевременно получать информацию о готовящихся и прошедших соревнованиях, спортивных

	праздниках и иных мероприятиях (-799) 56. Развернутая реклама (анонсирование) спортивных мероприятий с участием студентов, культивируемых в вузе программ занятий различными видами физической активности и спорта и т.п. (-688)
Итого: 95,0%	

Примечания аналогичны приведенным к таблице 11

Основываясь на данных таблиц 11-12, мы сочли возможным идентифицировать выделенные факторы следующим образом (табл. 13).

Таблица 13

**Факторная структура и содержание требований учащихся вуза к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы**

№ фактора	Девушки (n=100)		Юноши (n=50)	
	Идентификация фактора	Удельный вес	Идентификация фактора	Удельный вес
1	Требования к процессу занятий (включая его материально-техническое обеспечение)	17,2%	Требования к материально-технической оснащенности спортивной базы Требования к качеству обучения и профессионализму преподавателя	21,9%
2	Требования к качеству обучения и профессионализму преподавателя	15,8%	Требования к процессу занятий (включая его материально-техническое обеспечение)	18,3%
3	Требования к режиму (графику) занятий	13,1%	Требования к индивидуализации и диверсификации программы занятий	14,1%
4	Требования к качеству спортивного зала	11,4%	Требования к режиму (графику) занятий	10,2%
5	Требования к материально-технической оснащенности	10,1%	Требования к организации работы спортивного	9,2%

	спортивной базы		комплекса вуза	
6	Требования к индивидуализации и диверсификации программы занятий	9,0%	Требования к доступности программы занятий	8,0%
7	Требования к доступности программы занятий	7,1%	Требования к преподавателям	7,3%
8	Требования к контрольным мероприятиям	5,8%	Требования к контрольным мероприятиям	6,0%
			Требования к коммуникативным мероприятиям	
9	Требования к коммуникативным мероприятиям	4,2%	-	-
Итого:		93,7%		95,0%

Как видно из табл. 11-13, полученные факторы дают достаточно полное представление о структуре требований студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом, о чем свидетельствуют значительные величина суммарного вклада (от 93,7% (девушки) до 95,0% (юноши)) и количество (от 8 до 9) выделившихся факторов. Из материалов табл. 13 следует, что факторная структура требований студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе достаточно сложна и может быть представлена 9-ю взаимосвязанными группами характеристик:

Первая группа включает в себя требования к *качеству процесса занятий физическими упражнениями*: глубина (фундаментальность) обучения, разминка, соответствующая специфике вида спорта, сбалансированный подбор разнообразных, интересных и нестандартных упражнений, характер (объем, интенсивность, тип) физической нагрузки, наличие в занятиях «развлекательной части», включающей в себя элементы

игр и соревнований, возможность свободной (в свое удовольствие) деятельности по виду спорта, материально-техническая оснащенность занятий и др.

Ко второй группе относятся *характеристики материально-технической оснащенности спортивной базы и образовательно-воспитательного процесса по физической культуре*: внешний вид и качество (как закрытых, так и открытых) спортивных сооружений и вспомогательных помещений (раздевалок, туалетов, душевых, гардеробных), разнообразие, количество и качество спортивного оборудования и инвентаря и т.п.

Третья группа – это требования к *качеству обучения и профессионализму преподавателей*: качество (результативность и надежность) обучения, обеспечиваемого преподавателем, внешний вид педагога, постоянное внимание к студентам в процессе занятия, тактичное исправление ошибок, индивидуальный подход к учащимся, четкость, доходчивость объяснений и оценок, качество показа упражнений.

Четвертая группа представлена требованиями к *режиму занятий физическими упражнениями*: занятия по дисциплине «Физическая культура» проводить первой/последней парой или сдвоенными парами; секционные занятия начинать сразу по окончании учебных занятий (без 2-4-часового перерыва); возможность дополнительных занятий физическими упражнениями сверх положенных по программе 4-х часов в неделю (в том числе в перерывах между парами и по окончании учебных занятий); возможность заниматься отдельно от других групп и факультетов; проведение занятий на свежем воздухе, а также недалеко от основного места учебы, чтобы не тратить время на длительные переезды.

К пятой группе относятся требования к *индивидуализации и диверсификации программы занятий*: возможность выбора программы занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности, желаемого уровня достижений, а также в соответствии с интересами и личными

склонностями учащихся; возможность выбора программы занятий из широкого спектра предлагаемых видов двигательной активности и спорта (увеличение количества секций); индивидуальный подход к занимающимся; индивидуализация зачетных требований; проведение занятий в составе малой группы; возможность посещения занятий по физической культуре по желанию, а не в обязательном порядке.

Шестую группу составляют требования к *доступности программы занятий*: отсутствие ограничений (по антропометрическим данным, половой принадлежности, исходному уровню подготовленности и т.п.) в доступе к занятиям избранным видом двигательной активности и спорта; координационная доступность упражнений; соответствие предлагаемых нагрузок и выполняемых упражнений индивидуальным возможностям занимающихся.

К седьмой группе относятся *характеристики преподавательского коллектива* спортивного сектора вуза: профильная специализация и высокая квалификация педагогов, их внешний вид, умение профессионально и четко организовывать и проводить занятия физическими упражнениями и др.

Восьмая группа образована требованиями к *контрольным (зачетным) мероприятиям*: возможность получения зачета по физической культуре не по абсолютным результатам тестирования (нормативам), а по результатам индивидуального прироста показателей физической подготовленности; индивидуализация зачетных требований; введение в число зачетных требований нормативов по технике и навыкам вида спорта; создание положительного эмоционального фона во время зачетных мероприятий и т.п.

В девятую группу вошли показатели, характеризующие качество *коммуникативной деятельности* педагогов по физической культуре: агитационная работа по привлечению студентов в спортивные секции; возможность своевременно получать информацию о готовящихся и прошедших соревнованиях, спортивных праздниках и иных мероприятиях, о

наборе студентов в спортивные секции и команды и т.п.; развернутая реклама (анонсирование) спортивных мероприятий с участием студентов, культивируемых в вузе программ занятий различными видами физической активности и спорта и т.п.

В заключение отметим, что приведенные в монографии требования, запросы и пожелания студентов могут рассматриваться как модельные характеристики образовательно-воспитательного процесса по физической культуре, а также как базовые, нормативные критерии для выработки практических рекомендаций, управленческих решений по проектированию, организации и оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе в соответствии с интересами и потребностями учащихся.

### **2.2.2. Содержание программы занятий теннисом со студентами вуза**

На основе полученных данных, описание которых нашло свое отражение в предыдущем параграфе, была разработана программа занятий теннисом со студентами вуза, предполагающая формирование физической культуры личности учащихся. Разработанная программа включает в себя такие разделы, как пояснительная записка, содержание дисциплины, тематический план, список основных и дополнительных источников учебно-методической литературы, материально-техническое сопровождение курса, содержание текущего и итогового контроля (задания для контрольных работ, тематика рефератов, контрольные нормативы, перечень вопросов к зачету).

Цель программы заключается в формировании физической культуры личности студентов путем овладения основными теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями в области теории и методики тенниса для формирования валеологических ценностей и потребности в физическом самосовершенствовании, сохранения и укрепления здоровья, повышения

уровня психофизической кондиции через личностно-значимую и индивидуально-ориентированную физическую активность учащихся.

Задачи сводятся к:

– формированию у студентов целостной практико-ориентированной системы знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры, необходимых для сознательного освоения умений и навыков игры в теннис, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья, а также развития способностей к конструированию и оптимизации индивидуальных программ занятий физическими упражнениями;

– укреплению здоровья, повышению уровня функционального состояния, физического развития и физической подготовленности, совершенствованию телосложения занимающихся;

– содействию развитию у студентов психофизических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), необходимых для успешного овладения техническими и тактическими приемами игры в теннис;

– обеспечению овладением студентами техническими и тактическими приемами игры в теннис как предпосылке формирования устойчивых привычек здорового, физически активного стиля жизни;

– формированию валеологических ценностей, а также мотивов и направленности личности учащихся на физическое самосовершенствование, саморазвитие в сфере физической культуры, в том числе с использованием средств и методов тенниса.

Программа ориентирует студентов на учебно-воспитательный, культурно-просветительский, физкультурно-спортивный и оздоровительно-рекреативный виды деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- в области учебно-воспитательной деятельности:

– осуществление процесса обучения и начальной тренировки в теннисе в соответствии с образовательной программой;

– планирование и проведение учебных занятий по физической культуре на предметной основе тенниса с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

– использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения технике и тактике тенниса;

– применение современных средств оценивания результатов обучения;

– реализация личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию занимающихся с целью создания мотивации к обучению;

• в области культурно-просветительской деятельности:

– развитие общей культуры учащихся;

– формирование (мотивационного, когнитивного и практико-деятельностного компонентов) личной физической культуры обучающихся;

• в области физкультурно-спортивной деятельности:

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей учащихся в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов тенниса;

– проведение контроля за физическим состоянием обучающихся теннису с применением адекватных и современных педагогических методов;

• в области оздоровительно-рекреативной деятельности:

– формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий теннисом.

Определены следующие требования к уровню освоения содержания программы.

Студент, освоивший программу, должен:

◆ знать:

- историю развития тенниса в России и за рубежом;
- основные термины и понятия тенниса;
- содержание игровой деятельности теннисистов;
- основы техники и тактики тенниса, а также требования к их рациональным вариантам;
- дидактические принципы, методы и средства физической культуры и спорта, используемые на занятиях теннисом;
- основы методики обучения техническим и тактическим приемам игры в теннис;
- основные средства, методы и методические приемы развития физических качеств, необходимых для игры в теннис;
- основы методики конструирования индивидуальных программ занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня физической кондиции и дееспособности личности;
- основы техники безопасности на занятиях теннисом;
- основные методы контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- основные методы оценки и самооценки уровня здоровья, физического развития, функционального состояния, телосложения, физической и технико-тактической подготовленности;
- правила соревнований по теннису, а также методику их организации, проведения и судейства;
- эстетические, нравственные, духовные и инструментальные ценности физической культуры и спорта, освоение которых происходит в процессе занятий теннисом;

◆ уметь:

- применять полученные умения и навыки в области техники и тактики тенниса в игровой деятельности;

– реализовывать психофизические качества, необходимые для игры в теннис, в различных игровых ситуациях;

– проектировать и реализовывать индивидуальные программы занятий физическими упражнениями, в том числе, на предметной основе тенниса;

– использовать полученные знания в области физической культуры и спорта в целях сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня физической кондиции и физической дееспособности, а также в целях формирования и доведения до необходимой степени совершенства умений и навыков игры в теннис;

◆ владеть навыками:

– практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура» (на предметной основе тенниса);

– педагогического моделирования техники основных технических и тактических приемов игры в теннис;

– рационального применения научной, учебной и учебно-методической литературы, технических средств обучения и тренажерных устройств в процессе занятий теннисом;

– применения методов оценки и самооценки уровня здоровья, физического развития, функционального состояния, телосложения, физической и технико-тактической подготовленности;

– самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

– судейства соревнований по теннису;

– использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий теннисом;

– оказания первой доврачебной помощи при травмах.

В программе выделено несколько содержательных линий: история возникновения и развития тенниса; актуальные проблемы эволюционирования тенниса как средства физического воспитания, вида спорта, активного отдыха, учебной дисциплины; основные термины и

понятия, а также характеристика игры в теннис; основы техники и тактики игры в теннис; физические качества теннисистов и основы методики их развития; проектирование индивидуальных программ занятий физическими упражнениями, в первую очередь, на предметной основе тенниса; правила, организация и судейство соревнований по теннису.

В программе подчеркивается, что образовательно-воспитательный процесс должен быть ориентирован на формирование личной физической культуры занимающихся, а также на то, чтобы развитие физической культуры личности трансформировалось у учащихся в самоорганизующийся процесс.

Рабочая программа рассчитана на 408 часов, из них 360 часов практических занятий, что составляет 88% от общего количества часов.

Согласно разработанной нами программе, учебный процесс по теннису складывается из аудиторных (лекционных, практических, в том числе, контрольных) и самостоятельных занятий. Содержательный компонент обучения игре в теннис представлен в следующем виде: курс лекций; практические занятия; тестирование; банк данных по курсу; словарь терминов.

*Курс лекций.* В целях активизации познавательной деятельности студентов программой предусмотрены различные формы лекционных занятий: вводная, традиционная, лекция-диалог, проблемная, слайд-лекция. Разработанный курс лекций базируется на следующих способах организации лекционного материала, которые были подобраны на основе передового и собственного опыта преподавания спортивных дисциплин, а также анализа учебно-методической литературы по проблеме исследования (табл. 14):

**Способы организации лекционного материала**

<b>Способы организации лекционного материала</b>	<b>Цель использования</b>
«Озвучивание» лекционных материалов	Для облегчения работы с большими объемами информации
Составление конспектов лекций	
Создание возможности редактирования материалов лекционного курса и составления собственных конспектов курса, к которым можно вернуться и дополнить	Содействие проявлению познавательной активности студентов; для трансформации профессионального образования в процессы самообучения, саморазвития
Ответы на вопросы после прослушанной лекции	
Использование материалов наглядного и иллюстративного характера: рисунков, таблиц, схем, видеофильмов с фрагментами матчей (как ведущих, так и начинающих) теннисистов, видеозаписей работы тренеров-новаторов и начинающих педагогов (в том числе, самих студентов), слайдовых и мультимедийных презентаций	Обеспечение наглядности; расширение объема информации; облегчение «перевода» профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость
Подготовка глоссариев	Для расширения объема информации и ее эффективного применения
Анализ проблемных (профессиональных педагогических и психолого-педагогических) ситуаций, ситуационных задач и способов их решения	Поддержка высокой мотивационной и познавательной активности студентов в образовательном процессе; формирование саморефлексии
Введение диалогового режима общения и игровых элементов	
Использование словесного поощрения за успех	
Поддержка разработки собственного инструментария личной работы (учебных фильмов, презентаций, информационных (тематических) папок)	Развитие способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию

*Практические занятия.* Практическое занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретико-методической и практико-деятельностной. В рамках теоретико-методической части занятия студентам сообщаются сведения по

основам техники, тактики и методики обучения игре в теннис, развития физических качеств и проектирования индивидуальных программ занятий физическими упражнениями, организации и проведению соревнований и т.п. В рамках практико-деятельностной части занятия студенты повышают уровень своей кондиционной физической подготовленности, овладевают техникой и тактикой игры, овладевают основами методики обучения и начальной тренировки в теннисе, основами методики развития физических качеств, конструирования и проведения (включая навыки анализа и самоанализа проведенных) отдельных частей и целостных занятий физическими упражнениями, навыками судейства соревнований по теннису, осваивают методы оценки и самооценки уровня физической кондиции и технико-тактической подготовленности и т.п.

Практические занятия базируются также на определенных способах организации учебного материала, которые были подобраны на основе собственного опыта педагогической деятельности, а также анализа учебно-методической литературы по проблеме исследования (табл. 15).

Таблица 15

**Способы организации практических занятий**

<b>Способы организации практических занятий</b>	<b>Цель использования</b>
Использование материалов наглядного и иллюстративного характера	Обеспечение наглядности; облегчение «перевода» профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость
Составление конспектов занятий, подготовка информационных папок и глоссариев	Облегчение работы с большими объемами информации; формирование индивидуального банка информации; содействие проявлению творческой активности студентов
Создание возможности редактирования материалов учебной дисциплины и составления собственных конспектов курса, к которым можно вернуться и дополнить	
Прокладывание пути с помощью вопросов (с целью решения двигательных и учебно-методических задач)	Проблематизация задания; поддержание высокой мотивационной активности студентов

Практическое выполнение упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура»	Формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков
Применение игровых методов обучения	Повышение эмоционального фона занятий; развитие физических, волевых и нравственных качеств; закрепление и совершенствование технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях
Использование соревновательного метода	
Применение современной методологии обучения двигательным действиям	Содействие переходу профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость; развитие способности к самоуправлению, самообразованию и саморазвитию
Использование метода «самопроговаривания»	Для увеличения каналов передачи информации и усиления эффектов усвоения двигательных действий
Использование технических средств (тренажерных устройств) «направленного прочувствования» движений	
Введение элементов взаимообучения студентов техническим и тактическим приемам игры в теннис	Содействие проявлению активности личности в образовательном процессе; трансформация профессионального образования в процессы самообучения и саморазвития; формирование умений самоанализа и самоконтроля; содействие более полному моделированию жизненных и профессиональных ситуаций
Введение элементов само- и взаимооценки студентами техники выполняемых упражнений, а также техники и тактики учебных игр	
Проблемное обучение (имитационное моделирование условий будущей физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, анализ проблемных ситуаций, практическое решение ситуационных задач)	Поддержка высокой мотивационной и познавательной активности студентов в образовательном процессе; трансформация профессионального образования в процессы самообучения и саморазвития; формирование саморефлексии
Овладение методами оценки и самооценки уровня здоровья, физического развития, функционального состояния, телосложения, физической и технико-тактической	Создание условий для перехода знаний в умения и убеждения; развитие способности к самоанализу, самооценке,

подготовленности	самоконтролю и самокоррекции; формирование способности к проектированию индивидуальной физкультурной траектории
Овладение элементами технологии педагогического проектирования индивидуальной программы занятий физическими упражнениями	
Использование словесного поощрения за успех	Повышение мотивации к занятиям

*Самостоятельная работа.* Основные виды и формы самостоятельной работы студентов, предусмотренные разработанной нами программой, приведены в табл. 16.

Таблица 16

### Способы организации самостоятельной работы студентов

Способ организации самостоятельной работы студентов	Цель использования
Изучение, анализ и конспектирование источников основной и дополнительной литературы	Формирование индивидуального банка информации по теории и методике физической культуры, вообще, и тенниса, в частности
Составление и разгадывание кроссвордов	Содействие овладению понятийным аппаратом и основными положениями теории и методики физической культуры, вообще, и тенниса, в частности; развитие способности к самоанализу, самооценке, самоконтролю и самокоррекции
Выполнение тестовых заданий	
Написание рефератов	Содействие проявлению познавательной активности студентов; для трансформации профессионального образования в процессы самообучения, саморазвития
Посещение соревнований по теннису в качестве зрителей	Содействие проявлению мотивационной и познавательной активности личности в образовательном процессе; для «перевода» профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость
Судейство (учебных и внутривузовских) соревнований по теннису	
Разработка положения о внутривузовских соревнованиях по теннису	

<p>Разработка педагогических моделей техники основных технических и тактических приемов игры в теннис</p>	<p>Содействие проявлению познавательной активности студентов; создание условий для перехода профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость; формирование умений самоанализа, самооценки, самоконтроля и самокоррекции; формирование умений моделирования жизненных и профессиональных ситуаций; для трансформации профессионального образования в процессы самообучения и саморазвития</p>
<p>Составление таблиц характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении технических и тактических приемов игры в теннис (с указанием причин их возникновения, последствий, а также с обоснованием способов предупреждения и исправления)</p>	
<p>Составление комплексов упражнений, применяемых в рациональной методической последовательности: при обучении (совершенствовании) изучаемых технических и тактических приемов игры в теннис; при исправлении типичных ошибок в технике приемов игры; при развитии основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации)</p>	
<p>Разработка индивидуальных программ: коррекции физической подготовленности; овладения техническими и тактическими приемами игры в теннис</p>	
<p>Проведение педагогических наблюдений и регистрация их результатов (педагогический анализ техники выполняемых упражнений; учебных и внутривузовских соревнований по теннису; проведенных студентами комплексов упражнений и т.п.)</p>	<p>Содействие проявлению познавательной активности студентов; для «переноса» теоретических знаний на практику; для трансформации профессионального образования в процессы самообучения, саморазвития</p>
<p>Выполнение творческих заданий (съемка видеofilmов, слайдов, создание и оформление тематических стендов, подготовка презентаций учебного материала, разработка тестирующих материалов и т.п.)</p>	<p>Содействие развитию творческих способностей учащихся; создание условий для трансформации приобретенных студентами теоретических знаний в систему профессиональных знаний, умений и навыков</p>
<p>Разработка диагностических методик</p>	

(в т.ч. критериев оценки), экспертиза продуктов учебной и творческой деятельности учащихся	
Ведение дневников, содержащих результаты мониторинга уровня сформированности основных компонентов личной физической культуры учащихся	Создание условий для перехода знаний в умения и убеждения; формирование способности к проектированию индивидуальной физкультурной траектории; формирование саморефлексии

Как видно из табл. 14-16, указанные виды учебных работ ориентированы не только на репродуктивную, но и на поисковую и творческую деятельность, что позволяет поддерживать высокую мотивационную и познавательную активность студентов с образовательном процессе, трансформировать профессиональное образование в процессы самообучения, саморазвития и самоуправления. Кроме того, для реализации содержания обучения используются не только коллективные и групповые формы организации учебной деятельности, но и индивидуальные (как собственно индивидуальные, так и индивидуализированные).

*Тестирование.* Тестирование предусматривает диагностику и оценку уровня сформированности физической культуры личности студентов. С этой целью используются:

- для оценки уровня развития мотивационно-ценностного компонента: тестирование с целью выявления мотивации студентов;
- для оценки уровня развития когнитивного компонента:
  - тесты-ответы на теоретические вопросы по общим основам теории и методики физической культуры и теории и методики тенниса (в этом случае применяются вопросы на связи между идеями, с обратной связью, с использованием схем с пустыми блоками, с вариантами ответов, с оцениванием ответов, с допуском к последующему изучению материала и т.п.);

– двигательные тесты, позволяющие оценить степень овладения студентами техническими и тактическими приемами игры в теннис;

• для оценки уровня сформированности практико-деятельностного компонента личной физической культуры занимающихся:

– тесты, позволяющие оценить уровень и динамику показателей физического развития, функционального состояния и уровня здоровья студентов;

– двигательные тесты, с помощью которых оценивают уровень проявления основных физических качеств учащихся;

– тесты, позволяющие оценить качество продуктов деятельности студентов (например, письменные ответы на практические задания по целевому использованию полученных знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и теории и методики тенниса).

Использование данных способов организации тестирования является, по нашему мнению, наиболее эффективным с точки зрения организации учебной работы по формированию практико-ориентированной системы знаний, умений и навыков по содержательным линиям программы дисциплины «Физическая культура», базирующейся на предметной основе тенниса.

*Банк данных* по дисциплине представляет собой возможно более полное собрание библиотек, справочников, словарей по теннису, которые являются доступными в оперативном режиме. Использование банка данных целесообразно как в процессе изучения лекционного курса, так и в процессе практических и, тем более, самостоятельных занятий.

*Словарь терминов* представляет собой толковый словарь по тематике лекционного курса. Он необходим для прочного и точного понимания изучаемого материала, реализации дидактического принципа научности.

Предлагаемая программа также включает в себя следующие разделы:

- задания для самостоятельной работы студентов (разделы и темы самостоятельной работы, перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения, сроки выполнения, количество часов);

- материально-техническое обеспечение (спортивный зал, оборудованный для занятий теннисом, отвечающий современным санитарно-гигиеническим требованиям; специальное оборудование и инвентарь; учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы и плакаты (таблицы, схемы, рисунки и графики), мультимедийные и видеоматериалы; программа дисциплины, учебники, учебные и методические пособия, тестирующие материалы, карточки раздаточного материала, периодическая и научная литература, доступ к библиотечным фондам и сетевым источникам информации; технические средства обучения: компьютеры с выходом в Интернет, пленочный и мультимедийный проекторы, видеомагнитофон, экран).

В заключение отметим, что программа построена с учетом основополагающих принципов формирования физической культуры личности [7] (приведем их, предварительно адаптировав к условиям занятий теннисом со студентами нефизкультурных вузов и факультетов):

- ◆ принцип непрерывности, который обеспечивается механизмом преемственности между:

- целями развития физической культуры личности на каждом из этапов занятий теннисом, обеспечивающими освоение промежуточных задач образовательно-воспитательного процесса при постепенном переходе к достижению его конечной системной цели;

- содержанием выделенных линий программы занятий теннисом при постепенном наращивании его объема и сложности;

- методами и формами образования, стимулирующими переход от репродуктивных (простое воспроизведение) к творческим преобразующим видам физкультурно-спортивной деятельности учащихся;

– типами педагогического взаимодействия, предполагающими переход от жесткого педагогического управления через сотрудничество (соуправление) к самоуправлению студентов;

– технологиями образовательно-воспитательного процесса, предусматривающими, в первую очередь, превалирование эндогенных способов и приемов изучения двигательных действий над экзогенными;

◆ принцип целостности, обеспечивающий охват таких сфер личности, как:

– эмоционально-чувственная сфера, в которой эмоции и чувства человека позволяют переживать преимущества высоких физических кондиций;

– когнитивной сферы, в которой знания и умения позволяют индивиду осознавать преимущества здорового, физически активного образа жизни;

– волевой сферы, в которой тренирующий характер занятий физическими упражнениями позволяет выработать целостную систему самоуправления личности;

◆ принцип личностно-ориентированного характера образовательно-воспитательного процесса по физической культуре, который обеспечивается:

– определением главной цели, в качестве которой выступает личность, а приоритетным фактором является развитие физической культуры как интегрированного качества личности;

– определением содержания, методов, форм, средств физической культуры на основе учета индивидуально-личностных особенностей учащихся;

– проектированием и реализацией личных программ физического развития и саморазвития учащихся;

◆ принцип перевода процесса развития физической культуры личности в режим самоорганизации и саморазвития, подразумевающий:

- актуализацию мотивов и ценностей процессов физического саморазвития и самосовершенствования;
- последовательное прохождение этапов самопознания, самоопределения и самореализации (самоосуществления) в области физической культуры вообще и избранного вида физической активности, в частности;
- создание педагогической оппозиции «Я – реальный» и «Я – идеальный», выступающей источником саморазвития личности;
- накопление учащимся личного опыта самоанализа, самооценки, самокоррекции, самопоощрения и самонаказания в процессе физического саморазвития;
- организацию системы педагогической поддержки при движении учащихся к физическому и духовному совершенству как цели физического самовоспитания (помощь в проектировании индивидуальных средств физического саморазвития, фиксация разрывов между «Я могу» и «Я хочу» и т.п.).

### **2.3. Педагогические условия формирования физической культуры личности студентов в процессе занятий теннисом**

Прежде всего, нами был очерчен круг **организационно-педагогических условий**, связанных с организационной стороной формирования физической культуры личности студентов. Отметим, что выделение такой группы условий является необходимым, поскольку от них зависит создание в условиях вуза такой среды, которая позволит формировать физическую культуру учащихся наиболее эффективно. К ним мы отнесли:

- Осуществление педагогического мониторинга:
  - уровня сформированности всех (мотивационного, когнитивного и практико-деятельностного) компонентов личной физической культуры занимающихся, а также проблем, мотивов и стимулов к занятиям

физическими упражнениями и спортом, требований и пожеланий студентов к организации и осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, что подразумевает систематические сбор, обработку и анализ поступающей информации, создание компьютерной базы данных для последующих подбора и творческой реализации средств, методов, методик и методических приемов физического воспитания, определения логики построения и содержания системы занятий, установления критериев оценки ее эффективности;

– качества организованных форм занятий физическими упражнениями (экспертами в этом случае выступают сами занимающиеся, оценке подлежит степень удовлетворенности учащихся).

• Применение личностно-ориентированных педагогических технологий в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе со студентами, что предусматривает:

– главной целью – развитие всех компонентов физической культуры как интегрированного качества личности учащихся;

– приоритетными факторами – с одной стороны, личные успехи (положительную динамику прироста индивидуальных показателей, характеризующих уровень сформированности всех компонентов физической культуры личности) студентов, а с другой стороны – их удовлетворенность достигнутым;

– определением содержания, методов, форм, средств и методических приемов физического воспитания, а также графика (режима) занятий физическими упражнениями с учетом характеристик физкультурно-спортивных интересов, мотивов, потребностей и возможностей выделенных типологических групп занимающихся;

– проектированием индивидуальной физкультурно-спортивной траектории и реализацией личных программ занятий физическими упражнениями и спортом.

- Создание в вузе материально-технической базы, обеспечивающей полноценную реализацию стратегической цели физического воспитания – формирование физической культуры учащихся (наличие и высокое качество (как закрытых, так и открытых) спортивных сооружений и вспомогательных помещений (раздевалок, туалетов, душевых, гардеробных), разнообразие, достаточное количество и высокое качество спортивного оборудования, инвентаря, технических средств обучения и т.п.).

- Наличие педагогов, готовых к эффективной работе по формированию физической культуры личности студентов.

Далее мы определили **группу психолого-педагогических условий**, связанных с психологическим аспектом формирования физической культуры личности студентов вуза в процессе обучения теннису. К ним мы отнесли:

- ◆ Изучение и учет физкультурно-спортивных интересов и доминирующих целей (мотивов) студентов, их индивидуально-личностных качеств, потребностей и склонностей, которые могут быть востребованы в процессе формирования личной физической культуры учащихся с использованием средств и методов тенниса.

- ◆ Учет интеллектуальных и психофизических особенностей студентов.

- ◆ Обеспечение студентам субъектной позиции в процессе формирования физической культуры, что проистекает из субъект-субъектного характера взаимодействия участников педагогического процесса.

Определимся, что следует понимать под субъектностью. Нам ближе всего определение, сформулированное в Российской педагогической энциклопедии: «...способность человека осознавать себя носителем знаний, воли, отношений, производить осознанный выбор в системе социальных отношений, отдавать себе отчет в своих действиях и жизни, способность быть

стратегом собственной жизни и осмысливать связи своего "Я" с другими людьми» [119]. Принцип субъектности как общее руководящее положение предписывает педагогу в работе с обучаемыми учитывать их потенциальные возможности стать субъектами деятельности, поведения, отношения, воли, развивая при этом в себе субъектность.

Субъект-субъектный характер взаимодействия участников педагогического процесса строился на следующих способах инициирования субъектности: «Я-сообщение» – оглашение вслух своего самочувствия, состояния, впечатления, мысли; «положительное подкрепление» – публичное оглашение реально существующих достоинств партнера; «безусловность нормы» – реализация перед обучаемым социально лично значимых доводов в пользу требования, выдвигаемого педагогом.

Таким образом, субъект-субъектный характер взаимодействия участников педагогического процесса осуществлялся через раскрытие, демонстрацию и передачу личностного ценностного отношения преподавателя и выполнял следующие функции: активизации творческого потенциала студентов, оснащения их способами деятельности и стимуляции свободного выбора.

- ◆ Мотивационная поддержка формирования физической культуры личности учащихся в процессе обучения теннису.

- ◆ Реализация педагогами своих личностных ресурсов в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» на предметной основе тенниса.

Личность преподавателя является ключевым условием, поскольку именно педагог во многом обуславливает уровень результативности в данной сфере деятельности, которая включает четыре взаимосвязанных компонента:

- конструктивный (отбор и композиция учебного материала, планирование учебного процесса);

- организаторский (выполнение действий, направленных на включение студентов в различные виды деятельности, организацию индивидуальной и совместной деятельности);
- коммуникативный (установление педагогически целесообразных отношений со студентами);
- контрольно-оценочный (получение обратной связи о соответствии полученных результатов планируемыми целям).

На преподавателя ложится организация педагогического общения со студентами, реализация перцептивной, коммуникативной и интерактивной сторон общения.

С точки зрения, перцептивной стороны общения, заключающейся в восприятии и понимании партнера по общению, преподаватель должен обеспечить: избегание схем восприятия студентов, основанных на ошибках неравенства, превосходства, «отношения к нам»; использование способов управления вниманием обучающихся (вербальные и невербальные способы); применение механизмов социального восприятия (самоподача превосходства, привлекательности, отношения, актуального состояния и причин поведения).

С точки зрения, коммуникативной стороны общения, заключающейся в обмене информацией, преподаватель должен обеспечить: избегание формирования барьеров общения; применение эффективных способов передачи информации (прямых и косвенных, опосредованных и непосредственных, рассеянных и направленных и т. д.).

С точки зрения, интерактивной стороны общения, заключающейся в выработке стратегии взаимодействия партнеров по общению, преподаватель должен обеспечить соотношение ситуации общения и действий и подобрать правильный стиль общения.

В целом у преподавателя должны быть сформированы следующие личностные параметры: тактичность, чувство эмпатии, толерантность в отношениях с обучаемыми; понимание своеобразия и относительной

автономности саморазвития личности; знания особенностей психического развития обучаемых; способность к самоанализу, самооценке, самокоррекции, самообучению, саморазвитию и самовоспитанию.

Третья группа условий – **собственно педагогические условия** формирования личной физической культуры студентов, связанные с реализацией педагогического процесса. К ним относятся:

➤ Четкое определение уровней и критериев сформированности, а также средств диагностики и оценки уровня развития мотивационно-ценностного, когнитивного и практико-деятельностного компонентов физической культуры личности студентов вуза.

➤ Наличие научно-обоснованной и экспериментально апробированной программы дисциплины «Физическая культура» на предметной основе тенниса, которая предусматривает:

– ориентацию образовательно-воспитательного процесса на формирование личной физической культуры студентов вуза, а также на то, чтобы развитие физической культуры личности трансформировалось у учащихся в самоорганизующийся процесс;

– такие способы организации лекционного материала, практических занятий и самостоятельной работы студентов, которые ориентированы не столько на репродуктивную, сколько на поисковую и творческую деятельность, позволяющую поддерживать высокую мотивационную и познавательную активность учащихся (табл. 14-16);

– создание условий для накопления учащимися личного опыта проектирования индивидуальных программ физического саморазвития (через создание педагогической оппозиции «Я – реальный» и «Я – идеальный»), а также личного опыта самоанализа, самооценки, самоконтроля и самокоррекции в процессе занятий физическими упражнениями;

– такую организацию процесса овладения техническими и тактическими приемами игры в теннис, которая базируется на основных

положениях теории поэтапного формирования умственных действий и понятий и теории обучения двигательным действиям и предусматривает: установление фазового и операционального состава изучаемого двигательного действия; определение перечня основных действий (операций) по каждой из фаз двигательного действия; формулировка цели и задач каждой из фаз и операций двигательного действия, содержащих перечень требуемых результатов к очередному граничному моменту и требований к движениям в направлении их совершенствования для достижения требуемого результата; определение для каждой операции как структурной единицы двигательного действия основных опорных точек – объектов концентрации внимания обучающегося на ключевых моментах техники, представляющих собой субъективную часть двигательных представлений занимающегося; выявление образов ощущений правильного действия в основных опорных точках в виде формул основных ощущений; подбор подводящих упражнений для отработки каждой операции, включая определение способов и условий их выполнения;

– такую организацию процесса обучения игре в теннис, которая подразумевает преимущественное использование эндогенных методов и приемов создания чувственного образа изучаемых двигательных действий. Созданию эндогенной картины движений способствует применение: метода «обратной связи» (получение педагогом информации (вербальной или графической) от самих обучающихся для выяснения правильности формирования у них восприятия техники изучаемых двигательных действий); метода «самопроговаривания» – мысленного воссоздания занимающимся ключевых моментов техники выполняемых упражнений (основных опорных точек), сопровождаемого проговариванием выполняемых движений вслух, а затем «про себя» (во внутренней речи) в виде формул основных ощущений правильного действия; технических средств, позволяющих принудительно задавать требуемые параметры движений и тем самым лучше прочувствовать их («кистевых дощечек», «теннисных удочек», тренировочных стенок,

мишенных приспособлений, опорных устройств, тренажерных устройств с подвижно закрепленными теннисными мячами и т.п.);

– применение не только коллективных и групповых форм организации учебной деятельности, но и индивидуальных (как собственно индивидуальных, так и индивидуализированных).

➤ Организация преподавателями системы педагогической поддержки при движении учащихся к физическому и духовному совершенству как цели физического саморазвития и самовоспитания личности (помощь в проектировании индивидуальной физкультурной и образовательной траектории, создание благоприятного морально-психологического климата на занятиях).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проблема формирования физической культуры личности в последнее десятилетие приобрела статус глобальной, актуальнейшей проблемы современности. Формирование физической культуры личности выступает в качестве стратегической цели образования и физического воспитания, отвечающей требованиям дальнейшего позитивного развития современной системы физической культуры. Изучению этой проблемы посвящено значительное количество научных трудов, имеющих как фундаментальный, так и прикладной характер. На сегодняшний момент получили свое необходимое теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование концептуальные идеи и основные положения, раскрывающие понятие, структуру, функции, критерии и уровни сформированности, а также принципы и педагогические условия формирования физической культуры личности. Актуальной задачей нашего времени является поиск и научно-практическое обоснование средств, организационных форм и педагогических условий формирования личной физической культуры различных контингентов населения в процессе занятий избранными видами физической активности и спорта.

2. В современных условиях усиления тенденций гуманизации, либерализации и диверсификации образовательно-воспитательных систем всех уровней российские вузы все чаще обращаются к теннису как к предметной основе учебной дисциплины «Физическая культура», рассматривая его как действенное средство формирования личной физической культуры студентов. В то же время дидактическое обеспечение тенниса как предметной основы данной дисциплины не отвечает современным потребностям системы образования и физического воспитания, в особенности – формированию физической культуры личности студентов.

3. В монографии охарактеризованы роль и место тенниса в структуре физкультурно-спортивных интересов студентов. Показано, что теннис пользуется высокой популярностью среди студенческой молодежи (теннис занимает второе место в рейтинге предпочитаемых видов спорта; им хотели бы заниматься 20% девушек и 16% юношей) и ассоциируется у девушек с такими ценностями, как досуг и активный отдых, самообладание, физическое совершенство, детерминированное через уровень физической подготовленности, арсенал и степень сформированности двигательных умений и навыков; у юношей такими ценностями выступают состязательность, азарт и эмоциональность, (физическая, технико-тактическая, координационная) доступность для начинающих, возможность приобщиться к теннису в любом возрасте.

В работе приведены доминирующие цели (мотивы) занятий теннисом учащихся вуза, в их числе:

- у девушек:

- стремление к физическому совершенству – формированию красивой фигуры, повышению внешней привлекательности, укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности, достижению успеха у окружающих;

- стремление к эмоциональному удовольствию – получению удовольствия от двигательной активности и проявления физических усилий, улучшению настроения и самочувствия, получению ярких впечатлений, ощущений, переживаний, полноценному (весело и с пользой) проведению свободного времени);

- стремление к социальному самоутверждению через получение общественного признания, достижение успеха у окружающих, обретение уверенности в себе, самоутверждение, повышение внешней привлекательности (для противоположного пола), достижение спортивных успехов;

– социально-коммуникативный мотив – стремление общаться, быть в кругу друзей, единомышленников, заводить новые знакомства, участвовать в спортивной жизни, ездить на учебно-тренировочные сборы и в спортивные лагеря;

– оздоровительно-рекреативный мотив – стремление к восстановлению сил после тяжелого учебного дня, компенсации дефицита двигательной активности, снятию стресса, «отключению» от накопившихся проблем, укреплению здоровья;

– спортивно-познавательный мотив – стремление учащихся овладеть техникой и тактическими приемами игры в теннис, получить новые знания, расширить свой кругозор;

• у юношей:

– социально-эмоциональный мотив – стремление участвовать в спортивной жизни (выезжать на учебно-тренировочные сборы и в спортивные лагеря, выступать в соревнованиях), быть в кругу друзей и единомышленников, заводить новые знакомства, иметь возможность восстановить силы после тяжелого учебного дня, снять стресс, сменить обстановку, «отключиться» от накопившихся проблем;

– мотив физического самоутверждения, выраженный в стремлении к улучшению физической подготовленности, развитию волевых качеств и силы характера, укреплению здоровья;

– мотив эмоционального удовольствия – стремление к улучшению настроения и самочувствия, получению удовольствия от двигательной активности и проявления физических усилий, получению ярких впечатлений, ощущений и переживаний, полноценному проведению свободного времени, снятию стресса, смене обстановки, «отключению» от накопившихся проблем;

– спортивно-познавательный мотив – стремление к овладению техникой и тактикой игры в теннис, получению новых знаний, расширению кругозора,

заведению новых знакомств, участию в спортивной жизни, поездкам на сборы и в спортивные лагеря;

– рационально-волевой мотив – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности, а также развития волевых качеств и силы характера;

– мотив самоутверждения и достижения успехов в спорте – стремление получить общественное признание, достичь успеха у окружающих, проявить себя посредством успешного выступления в соревнованиях, обрести уверенность в себе, самоутвердиться, сформировать атлетическую фигуру и тем самым повысить свою внешнюю привлекательность (для противоположного пола);

– мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности – стремление заниматься спортом и повысить уровень своей физической подготовленности с целью подготовки к требованиям избранной профессии.

4. Авторами монографии разработана и успешно апробирована программа занятий теннисом со студентами вуза, которая предусматривает:

– ориентацию образовательно-воспитательного процесса на формирование мотивационного, когнитивного и практико-деятельностного компонентов личной физической культуры студентов вуза, его нацеленность на то, чтобы развитие физической культуры личности трансформировалось у учащихся в самоорганизующийся процесс;

– такие способы организации лекционного материала, практических занятий и самостоятельной работы студентов, которые ориентированы не столько на репродуктивную, сколько на поисковую и творческую деятельность, позволяющую поддерживать высокую мотивационную и познавательную активность учащихся;

– создание условий для накопления учащимися личного опыта проектирования индивидуальных программ физического саморазвития (через создание педагогической оппозиции «Я – реальный» и «Я – идеальный»), а

также личного опыта самоанализа, самооценки, самоконтроля и самокоррекции в процессе занятий физическими упражнениями;

– такую организацию процесса овладения техническими и тактическими приемами игры в теннис, которая: базируется на основных положениях теории поэтапного формирования умственных действий и понятий и теории обучения двигательным действиям; подразумевает преимущественное использование эндогенных методов и приемов создания чувственного образа изучаемых двигательных действий; предусматривает применение не только коллективных и групповых, но и индивидуальных (как собственно индивидуальных, так и индивидуализированных) форм организации учебной деятельности.

5. В монографии представлена предложенная авторами совокупность педагогических условий, определяющих эффективность формирования физической культуры личности студентов вуза в процессе занятий теннисом, в их числе:

- наличие педагогов, готовых к эффективной работе по формированию физической культуры личности студентов;

- педагогический мониторинг:

- уровня сформированности всех (мотивационного, когнитивного и практико-деятельностного) компонентов личной физической культуры занимающихся, а также проблем, мотивов и стимулов к занятиям физическими упражнениями и спортом, требований и пожеланий студентов к организации и осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе;

- качества организованных форм занятий физическими упражнениями (экспертами в этом случае выступают сами занимающиеся, оценке подлежит степень удовлетворенности учащихся);

- применение личностно-ориентированных педагогических технологий в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе со студентами, что предусматривает:

- главной целью – развитие всех компонентов физической культуры как интегрального качества личности учащихся;

- приоритетными факторами – с одной стороны, личные успехи (положительную динамику прироста индивидуальных показателей, характеризующих уровень сформированности всех компонентов физической культуры личности) студентов, а с другой стороны – их удовлетворенность достигнутым;

- определение содержания, методов, форм, средств и методических приемов физического воспитания, а также графика (режима) занятий физическими упражнениями с учетом характеристик физкультурно-спортивных интересов, мотивов, потребностей и (интеллектуальных и психофизических) возможностей занимающихся;

- проектирование индивидуальной физкультурно-спортивной траектории и реализацию личных программ занятий физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение студентам мотивационной поддержки и субъектной позиции в процессе формирования физической культуры, что проистекает из субъект-субъектного характера взаимодействия участников педагогического процесса;

- наличие научно-обоснованной и экспериментально апробированной программы дисциплины «Физическая культура» на предметной основе тенниса, обуславливающей эффективное формирование личной физической культуры учащихся;

- создание в вузе материально-технической базы, обеспечивающей полноценную реализацию стратегической цели физического воспитания – формирование физической культуры учащихся.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Обобщение опыта физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, а также результаты многолетних педагогических наблюдений, опросов и обобщения передового опыта работы специалистов по обучению игре в теннис взрослых начинающих, исследования мотивов, требований, запросов и пожеланий студентов к организации и проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» (в том числе, на предметной основе тенниса), позволили сформулировать практические рекомендации как по совершенствованию организации образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, так и по повышению эффективности процесса обучения студентов технике и тактике тенниса.

В целях совершенствования организации и проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе рекомендуется:

- занятия по физической культуре по возможности проводить первой или последней парой или сдвоенными парами; секционные занятия по видам спорта начинать сразу по окончании учебных занятий (без 2-4-часового перерыва);

- арендовать для занятий со студентами физкультурно-спортивные сооружения, расположенные недалеко от вуза и обладающие высокой степенью транспортной доступности для учащихся (студенты не должны тратить много времени на длительные переезды);

- по возможности расширить спектр культивируемых в вузе видов двигательной активности и спорта с тем, чтобы предоставить студентам возможность выбора программы занятий;

- проводить и иметь возможность реализации на практике индивидуального подбора программы занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности, желаемого уровня достижений, а также в соответствии с интересами и личными склонностями учащихся;

– не допускать ограничений (по антропометрическим данным, половой принадлежности, исходному уровню подготовленности и т.п.) студентов в доступе к занятиям избранным видом двигательной активности и спорта;

– максимально индивидуализировать зачетные требования – предоставлять студентам возможность получения зачета по физической культуре не по абсолютным результатам тестирования (нормативам), а по результатам индивидуального прироста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

– большое внимание уделять разнообразию и нестандартности применяемых упражнений и условий их выполнения; чаще применять упражнения из других видов физической активности и спорта, проводить занятия на свежем воздухе (когда позволяет погода);

– вводить в занятия (одну или несколько) специальных развлекательных частей (или вкраплений) урока, включающих в себя элементы игр и соревнований;

– предоставлять возможность свободной деятельности (в свое удовольствие) по виду спорта в заключительной части занятия;

– повышенное внимание уделять координационной доступности физических упражнений, соответствию предлагаемых нагрузок, выполняемых упражнений и контрольных нормативов индивидуальным возможностям занимающихся;

– преподавателям следует создавать и поддерживать положительный эмоциональный фон во время занятий и зачетных мероприятий;

– проводить занятия в составе малой группы (не более 15 занимающихся на одного преподавателя);

– особое внимание уделять наличию, разнообразию, качеству и активному применению на занятиях по физической культуре спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений для тренинга;

– руководству кафедр физического воспитания уделять повышенное внимание таким характеристикам преподавательского состава, как: профильная специализация и высокая (в том числе, спортивная) квалификация, умение профессионально и четко организовывать и проводить занятия физическими упражнениями и др.;

– педагогам уделять больше внимания своему внешнему виду, качеству показа упражнений, доходчивости объяснений и оценок, тактичности в исправлении ошибок занимающихся;

– целенаправленно планировать и проводить агитационную работу по привлечению студентов в спортивные секции; предоставлять учащимся возможность своевременно получать информацию о готовящихся и прошедших соревнованиях, спортивных праздниках и иных мероприятиях, о наборе студентов в спортивные секции и команды и т.п.;

– руководству и преподавателям кафедры физического воспитания организовать педагогический мониторинг качества образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, а также проведение мероприятий по эффективной мотивации сотрудников по проведению и применению в своей работе с учащимися результатов мониторинга.

Перечислим практические рекомендации по повышению эффективности процесса обучения игре в теннис студентов вуза.

В программу занятий теннисом должен быть включен учебный материал по технике и тактике не только одиночных, но и парных встреч (обучение подачам, передвижениям, способам взаимодействия игроков). В процессе занятий учащиеся должны получить представление:

– о характеристике игры в теннис (задачи игры, действия игроков, система оценки результатов, счет, ошибки, определение победителя, особенности одиночных и парных игр, требования к месту занятий, оборудованию, инвентарю, спортивной форме игроков);

– о технике безопасности и методах профилактики травматизма на занятиях теннисом, приемах оказания первой доврачебной помощи при травмах, методах контроля и самоконтроля во время занятий;

– об основных терминах и понятиях тенниса, о технических и тактических приемах игры (передвижениях, способах хвата ракетки, ударах, подачах и т.п.), основах методики обучения техническим приемам игры в теннис;

– об основных требованиях к физической подготовке теннисистов, методах ее оценки и совершенствования, правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей и разработки индивидуальной программы коррекции физической подготовленности.

Процесс обучения игре в теннис взрослых начинающих должен базироваться на основных положениях современной методологии обучения двигательным действиям и предусматривать ряд следующих этапов:

– установление фазового и операционального состава изучаемого двигательного действия и описание граничных моментов начала и окончания каждой фазы;

– определение перечня основных действий (операций) по каждой из фаз двигательного действия;

– определение смыслового содержания двигательного действия: формулировка цели и задач каждой из фаз и операций двигательного действия, содержащих перечень требуемых результатов к очередному граничному моменту и требований к движениям в направлении их совершенствования для достижения требуемого результата;

– определение для каждой операции как структурной единицы двигательного действия основных опорных точек – объектов концентрации внимания обучающегося на ключевых моментах техники, представляющих собой субъективную часть двигательных представлений занимающегося;

– выявление образов ощущений правильного действия в основных опорных точках в виде формул основных ощущений;

– подбор (в рациональной методической последовательности) подводящих упражнений для отработки каждой операции, включая определение способов и условий их выполнения.

Применение данной методологии требует от преподавателя владения навыками педагогического моделирования техники, поскольку педагог должен знать и донести до занимающихся не только информацию о внешней картине двигательного действия, организации усилий по ходу его выполнения, но и то, какой из элементов техники требует особой концентрации внимания, и что именно обучающийся должен почувствовать при правильном выполнении действия в каждом элементе.

Система занятий со взрослыми начинающими должна быть нацелена на освоение техники и тактики длительного обмена ударами, а никак не на взрывной, агрессивный, остро атакующий стиль игры, поскольку взрослые занимающиеся получают удовольствие не столько от забитых мячей и заработанных очков, сколько от процесса самой игры в теннис. Кроме того, уровень здоровья, психофизической и технико-тактической подготовленности подавляющего большинства как начинающих, так и опытных занимающихся не позволяет им руководствоваться силовым стилем «ударил – забил».

В основе обучения теннису взрослых начинающих должна лежать идея целостности. В отличие от традиционной системы обучения мы предлагаем избрать синтетический (целостный) путь овладения техническими приемами игры в теннис, предусматривающий овладение изучаемыми двигательными действиями в начале в общем и целом с последующей дифференцированной отработкой важных деталей. Здесь уместны следующие разновидности целостного обучения игре в теннис: метод целостного упражнения с постановкой частных задач и метод целостного упражнения с развертыванием

обучения от ведущего звена техники. Кроме того, данная система обучения теннису потребует:

- демонстрации (показа) и объяснения целостного движения, а не отдельных его элементов в начале процесса обучения различным ударам и подачам;

- одновременного (а не последовательного, как это принято в традиционной системе обучения) освоения техники ударов справа и слева;

- уделения особого внимания формированию «чувства мяча» у взрослых начинающих (что требует повышенного внимания изучению обработки мяча) в начале процесса обучения;

- преимущественного использования эндогенных способов и приемов создания чувственного образа изучаемых двигательных действий.

Созданию эндогенной картины движений у взрослых начинающих способствует применение:

- метода «обратной связи» (для выяснения правильности формирования восприятия техники изучаемых двигательных действий педагог должен постоянно получать информацию от самих обучающихся. С этой целью он просит занимающихся с помощью графических и текстовых записей выразить собственное понимание фазового и операционального состава изучаемого двигательного действия; описать положение всего тела и его отдельных сегментов в граничные моменты начала и окончания каждой фазы; сформулировать цели и задачи, а также выделить основные опорные точки каждой из фаз и операций двигательного действия; охарактеризовать, что обучающийся должен почувствовать при правильном выполнении упражнения);

- метода «самопроговаривания» – мысленного воссоздания занимающимся ключевых моментов техники выполняемых упражнений (основных опорных точек), сопровождаемого проговариванием выполняемых

движений вслух, а затем «про себя» (во внутренней речи) в виде формул основных ощущений правильного действия;

– технических средств, позволяющих принудительно задавать требуемые параметры движений и тем самым лучше прочувствовать их.

К числу наиболее эффективных технических средств «направленного прочувствования» движений в теннисе следует отнести:

- для изучения техники ударных движений: «кистевые дощечки», помогающие освоить правильное положение кисти применительно к хваткам для ударов справа и слева; шнуровой эспандер, прикрепляемый к струнной поверхности или ободу ракетки (используется для имитации ударных движений с преодолением сопротивления эспандера при неизменно стабильном положении целесообразных хваток); тренажерные устройства «мяч, закрепленный на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину», «мяч, вращающийся на стационарном стержне» и «мяч, вращающийся на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину» (используются для освоения давяще-силового воздействия на мяч при различных типах ударного взаимодействия, что способствует формированию «чувства мяча») и т.п.;

- для освоения техники ударов по отскочившему мячу:

- специальные тренировочные стенки: с подвижными боковыми частями; с изменяющимся углом наклона; с поролоновым покрытием; ребристая стенка; стенка из многогранников; стенка «упругий эспандер» и др.;

- мишенные приспособления: подвижная «барьерчик-сетка»; подвесные и накладываемые на площадку мишени; мишени-ловушки, устанавливаемые на площадке; многозвенные и многоярусные мишени, устанавливаемые над теннисной сеткой; специальная разметка площадки и т.п.;

- для освоения техники подач:

- для имитации техники исходного положения: приспособление «трафарет подающего», состоящее из «трафаретных стоп», стрелки-указателя и мишени, которые подвижно крепятся друг к другу;

- для имитации техники подброса мяча: приспособление «подвижная стрелка-указатель направления подброса мяча для подачи» (крепится к стене или специальному переносному опорному устройству); тренажерное устройство «мяч на подвижном стержне, перемещающемся вверх-вниз в цилиндрической трубке» и др.;

- для имитации техники самой подачи: «теннисная удочка»; «подвесное кольцо» – мишень на вертикальном подвижном штоке; приспособление «опорное устройство для подающего в положении подготовительной готовности к сильному удару»; приспособление «мяч, вращающийся на осевом стержне» для освоения подач с различными вариантами вращения мяча»; тренажерное устройство «мяч на подвижном в трубке стержне» (после удара стержень с мячом сразу возвращается в исходное положение), используемое в двух вариантах: опорно-стационарном и ручном переносном и др.

При организации процесса обучения студентов игре в теннис необходимы выявление (осуществляемое в режиме мониторинга) и учет доминирующих целей (мотивов), требований, запросов и пожеланий учащихся для последующих подбора и творческой реализации средств, методов, методик и методических приемов обучения и начальной тренировки в теннисе, определения логики построения и содержания системы занятий, установления критериев оценки ее эффективности. Это способствует успешной реализации принципов гуманизации, либерализации и диверсификации процесса физического воспитания, а также личностно-ориентированного и антропоцентрического подходов в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе со студентами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Т. М. Оценка физической подготовленности студенческой молодежи: Методические рекомендации / Антонова Т. М., Попов В. В. – М. : Прометей, 1998. – 64 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979. – 280 с.
3. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Высшая школа, 1989. – 300 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура человека : состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В. К. Бальсевич ; – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 31 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
6. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура, спорт, здоровье нации : материалы международного конгресса. – СПб. : Россия, 1996. – С. 7.
7. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Барышева Наталья Владимировна ; Казанский государственный университет. – Казань, 1997. – 47 с.
8. Барышева Н. В. Основы развития физической культуры : учебное пособие / Н. В. Барышева. – Казань : ПО РАО, 1997. – 112 с.
9. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 100 с.
10. Белиц-Гейтман С. П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейтман. – М. : СП «Интерграфсервис», 2000. – 351 с.
11. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
12. Блохин А. Л. Метод проектов как личностно-ориентированная педагогическая технология : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Блохин

Александр Леонидович ; Ростовский государственный педагогический университет. – Ростов н/Д, 2005. – 22 с.

13. Боген М. М. Спортивная техника как предмет обучения // Теория и практика физической культуры / М. М. Боген. – 1981. – № 7. – С. 28-29.

14. Боген М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям // Теоретические и методические основы обучения, коммунистического воспитания, организации и управления подготовкой специалистов в институтах физической культуры : тезисы докладов / М. М. Боген. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1983. – С. 31-33.

15. Боген М. М. Обучение двигательным действиям: монография / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

16. Боголюбов В. И. Теоретические основы конструирования современных педагогических технологий (на материале англоязычных источников) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Боголюбов Вячеслав Иванович ; Пятигорский государственный лингвистический университет. – Пятигорск, 1999. – 46 с.

17. Бондарь А. И. Теннис для здоровья / А. И. Бондарь. – Минск : Полымя, 1985. – 215 с.

18. Борисова Н. В. Педагогические условия развития функции самореализации личности старшеклассников в учебно-деловой игре: автореф. дисс. ... канд. пед. наук/ Борисова Наталья Вячеславовна; Волгоградский государственный педагогический университет. – Волгоград, 2001. – 27 с.

19. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: на материале студентов-юношей 1-2 курса технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бутенко Максим Владимирович ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2004. – 24 с.

20. Буторин В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студентов педагогического вуза : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Буторин Владимир Владимирович ; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2008. – 21 с.

21. Вавилов Ю. Н. Проверь себя / Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58.

22. Веланская Е. А. Формирование физической культуры личности школьников в процессе занятий баскетболом в лицее / Веланская Е. А // Педагогическое образование и наука. – Москва, 2007. – № 1. – С. 70-73.

23. Виленский М. Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя : учебное пособие / М. Я. Виленский. – М.: МГПИ, 1985. – 57 с.

24. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности будущего специалиста как цель педагогической деятельности / М. Я. Виленский // Актуальные вопросы физического воспитания студентов в системе подготовки специалистов народного хозяйства : тезисы докладов межобластной научно-практической конференции. – Белгород, 1989. – С. 7-9.

25. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада / Виленский Михаил Яковлевич ; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 1990. – 84 с.

26. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.

27. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-5.

28. Визитей Н. Н. Физическая культура личности. Проблемы человеческой телесности: методологический, социально-философский аспекты / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989. – 107 с.

29. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 287 с.

30. Водное поло: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

31. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2005. – 112 с.

32. Выдрин В. М. Методологические проблемы теории физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 5-6.

33. Выдрин В. М. Основы теории и методики физической культуры : учебник / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

34. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества: монография / В. М. Выдрин. – Омск : Изд-во Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии, 2003. – 141 с.

35. Вяткин Б. А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие/ Под. ред. Б.А. Вяткина. – М.: Институт психологии РАН, 1999. – 120 с.

36. Гавердовский Ю. К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гавердовский Юрий Константинович ; Государственный центральный ордена В. И. Ленина институт физической культуры. – М., 1986. – 26 с.

37. Гавердовский Ю. К. Как найти «петушиное слово» // Гимнастика / Ю. К. Гавердовский, М. М. Боген. – 1986. – Выпуск 1. – С. 32-41.

38. Гальперин П. Я. Умственное действие как основа формирования мысли и образа // Вопросы психологии / П. Я. Гальперин. – 1957. – № 6. – С. 38-47.

39. Гальперин П. Я. Несколько разъяснений к гипотезе умственных действий // Вопросы психологии / П. Я. Гальперин. – 1960. – № 4. – С. 158-162.

40. Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в советской психологии / П. Я. Гальперин. – М. : Наука, 1966. – С. 235-247.

41. Гальперин П. Я. Формирование знаний на основе теории поэтапного усвоения умственных действий // Исследования мышления в советской психологии / П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина. – М. : Наука, 1968. – 447 с.

42. Гандбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Игнатъева В. Я. и др. – М. : Советский спорт, 2004. – 116 с.

43. Голенко В. А. Модульное совершенствование мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр: на примере тенниса : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Голенко Владимир Алексеевич; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2003. – 40 с.

44. Гороховский Л. З. Новый подход к обучению прыжкам в воду с винтами 6 методические рекомендации / Л. З. Гороховский, М. М. Боген, М. Я. Угрюмов. – М. : Спорткомитет СССР, 1987. – 48 с.

45. Гороховский Л. З. Основы техники и методика обучения сложнокоординационным двигательным действиям в прыжках в воду: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гороховский Лазарь Захарович ; Государственный центральный ордена В. И. Ленина институт физической культуры. – М., 1988. – 36 с.

46. Грачев О. К. Новые технологии формирования физической культуры личности студента // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза: Сборник материалов Российской научно-практической конференции / О. К. Грачев. – Ростов н/Д : РИНХ, 2001. – С. 62-65.

47. Гунжоков И. К. Особенности формирования физической культуры личности в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гунжоков Игорь Кимович ; Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 1995. – 17 с.

48. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теория и практика физической культуры / Д. Н. Давиденко. – 2006. – № 2. – С. 2-6.

49. Давыдов В. В. Современная общая психология и психология спорта // Теория и практика физической культуры / В. В. Давыдов. – 1975. – № 2. – С. 9-13.

50. Дмитров А. А. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дмитров Александр Александрович ; Всероссийский

научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2004. – 24 с.

51. Донской Д. Д. Биомеханические аспекты обучения «без ошибок» // Теоретические и методические основы обучения, коммунистического воспитания, организации и управления подготовкой специалистов в институтах физической культуры : тезисы докладов / Д. Д. Донской. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1983. – С. 33-35.

52. Донской Д. Д. Основы антропоцентрической биомеханики (методология, теория, практика) / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев. – Нижний Новгород : Нижний Новгород, 1993. – 145 с.

53. Донской Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования) : учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров / Д. Д. Донской. – М. : РГАФК, 1995. – 70 с.

54. Дурович А. П. Практика маркетинговых исследований. Основные концепции и методы / А. П. Дурович. – Минск: Изд-во Гревцова, 2008. – 256 с.

55. Железняк Ю. Д. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям / Ю. Д. Железняк, Е. Л. Воробьева // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением. – М., 1999. – С. 180-183.

56. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2005. – 265 с.

57. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2006. – 268 с.

58. Жидких В. П. Некоторые проблемы физического воспитания в высших учебных заведениях / В. П. Жидких // Актуальные проблемы физической культуры : материалы региональной научно-практической конференции. – Т. 4. – Ч. 1. – Ростов-на-Дону, 2007. – С. 98-100.

59. Жолдак В. И. Валеологические основы физического воспитания молодежи в XXI веке // Актуальные проблемы физического воспитания

школьников : материалы Всероссийской научной конференции / В. И. Жолдак. – Малаховка : МГАФК, 1999. – С. 25-31.

60. Жур В. П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов : методические рекомендации / В. П. Жур. – Минск: Польша, 1986. – 36 с.

61. Зайцева Л. С. Теннис для всех: учебное пособие / Л. С. Зайцева. – М. : Колос, 1998. – 128 с.

62. Зайцева Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизации технологии обучения (на примере тенниса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Зайцева Любовь Степановна ; Российская государственная академия физической культуры. – М., 2000. – 54 с.

63. Залетаев И. П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физической культурой и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования / И.П. Залетаев. – М. : Высшая школа, 1986. – 153 с.

64. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов / Под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Ленгос, 1994. – 368 с.

65. Иберла К. Факторный анализ: Пер. с нем. / К. Иберла. – М. : Статистика, 1980. – 398 с.

66. Иванков Ч. Т. Научно-познавательная деятельность студентов: учебное пособие / Ч. Т. Иванков, С. Ч. Иванкова. – М.: АНО ИИЦ «ИНСАН», 2003. – 128 с.

67. Ильинич В. И. Организация физического воспитания в университете: учебно-методическое пособие / В. И. Ильинич. – М. : МГУП, 2005. – 93 с.

68. Ильясов И. И. Проектирование курса обучения по учебной дисциплине / И. И. Ильясов, Н. А. Галатенко. – М.: Логос, 1994. – 208 с.

69. Киселев Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Я. Киселев. – М. : Знание, 1981. – 64 с.

70. Кокшаров А. А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кокшаров Александр Анатольевич; Алтайский государственный аграрный университет. – Барнаул, 2003. – 22 с.

71. Комаров В. А. О научно-техническом обеспечении физической культуры / В. А. Комаров, Ю. А. Мезенцев, В. А. Гончаров, С. И. Павленко // Электроника и спорт IX: тезисы докладов Всесоюзной научно-технической конференции. – М.: ВНИИФК, 1988. – С. 73-74.

72. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Комков Александр Григорьевич. – СПб., 2000. – 12 с.

73. Конеева Е. В. Формирование физической культуры личности учащихся сельских школ : учебно-методическое пособие / Е.В. Конеева. – Калининград: Изд-во Калининградского государственного университета, 2003. – 106 с.

74. Коровин С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности : монография / С. С. Коровин. – Оренбург: Изд-во Оренбургского государственного педагогического университета, 1998. – 258 с.

75. Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков / Л. Б. Кофман, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 24 с.

76. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

77. Лакин Г. Ф. Биометрия / Г. Ф. Лакин. – М. : Высшая школа, 1990. – 352 с.

78. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

79. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учебное пособие / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 80 с.

80. Лебедева М. П. Научно-методические основы воспитания личной физической культуры у младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Лебедева Марина Петровна. – Архангельск, 2000. – 19 с.

81. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы философии / А. Н. Леонтьев. – 1972. – № 9. – С. 95-108.

82. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность : монография / А. Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

83. Линькова А. М. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных теннисистов 8-10 лет с использованием методов саморегуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Линькова Анна Михайловна; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – 18 с.

84. Лубышева Л. И., Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.

85. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

86. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Лубышева Людмила Ивановна; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 1992. – 47 с.

87. Лях В. И. Профильное самоопределение учащихся на этапе предпрофильного обучения: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Лях Виктория Ивановна; Красноярский государственный университет. – Красноярск, 2005. – 17 с.

88. Малинина С. В. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Малинина Снежана Владимировна; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 20 с.

89. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974 – 151 с.

90. Матвеев Л. П. Очерки по теории физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

91. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

92. Матухно Е. В. Становление физической культуры личности студентов технического университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Елена Викторовна Матухно; Комсомольский-на-Амуре государственный педагогический университет. – Комсомольск-на-Амуре, 2004. – 21 с.

93. Матухно Е. В. Становление физической культуры личности студентов в условиях высшей технической школы : монография / Е. В. Матухно. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного государственного университета, 2005. – 107 с.

94. Мельников С. Б. Физическая культура в системе формирования социально активной личности будущего учителя : учебное пособие / С. Б. Мельников. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1986. – 96 с.

95. Метцлер П. Теннис: секреты мастеров / П. Метцлер. – М. : Грандспорт, 2002. – 315 с.

96. Многомерный анализ социологической информации // Основы прикладной социологии: Учебник для вузов / Под ред. Ф. Э. Шереги, М. К. Горшкова. – М. : Academia, 1995. – С. 37-53.

97. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В. М. Монахов. – Волгоград : Волгоградский государственный университет, 1995. – 192 с.

98. Морозова Л. П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Морозова Лилия Петровна ; Московский институт МВД России. – Москва, 2002. – 21 с.

99. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 144 с.

100. Никитушкин В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 283 с.

101. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук Р. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 229 с.

102. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Николаев Юрий Михайлович; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры. – СПб, 1998. – 11 с.

103. Новикова А. В. Теннис: руководство для начинающих / А. В. Новикова. – М. : Эксмо, 2004. – 93 с.

104. Новиков Б. И. Физическое воспитание студентов : учебное пособие / Под ред. Б.И. Новикова. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 112 с.

105. Осипцов М. Н. Физическая культура как средство предотвращения социальных конфликтов и оздоровления нации // Здоровье молодежи XXI века: материалы Международной научно-практической конференции / М. Н. Осипцов. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – С. 80-82.

106. Осницкий А. В. Психологические проявления дезадаптации личности учителя в педагогической деятельности : автореф. ... дис. канд. психол. наук/ Осницкий Анатолий Викторович. – СПб., 1999. – 22 с.

107. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для студентов / Под ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2002. – 377 с.

108. Пестова Т. Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пестова Татьяна Геннадьевна; Карачаево-Черкесский государственный университет. – Карачаевск, 2004. – 21 с.

109. Петров П. К. Методика подготовки и защиты курсовых и выпускных квалификационных (дипломных) работ по специальности 022300 – Физическая культура и спорт: учебное пособие / П. К. Петров. – Ижевск : Издательский дом «Удмуртский университет», 2000. – 126 с.

110. Петьков В. А. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования: проблемы и перспективы : монография / В. А. Петьков. – М. : Министерство общего и профессионального образования РФ, 1999. – 265 с.

111. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

112. Пономарчук В. А. Физическая культура, спорт, личность : монография / В. А. Пономарчук. – М. : Знание, 1988. – 39 с.

113. Пономарчук В. А. Физическая культура и становление личности / В. А. Пономарчук. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 157 с.

114. Пономарчук В. А. Физическая культура и становление личности : монография / В. А. Пономарчук, О. А. Аяшев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 159 с.

115. Попов В. П. Моделирование физической культуры личности: тезисы докладов XI межрегиональной научно-практической конференции / В. П. Попов. – Архангельск : Образование, 1992. – С. 14.

116. Правдов М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук/ Правдов М. А.; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – СПб, 2003. – 23 с.

117. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» // Учебно-методический комплект программ дисциплин федерального компонента. – М.: Прометей, 1998. – С. 157-182.

118. Рапопорт Л. А. Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Рапопорт Леонид Аронович ; Уральский государственный технический университет. – Екатеринбург, 2002. – 47 с.

119. Российская педагогическая энциклопедия / Гл. ред. В. В. Давыдов. – М. : Большая Российская энциклопедия, 1993. – 608 с.

120. Рубинштейн С. Л. О мышлении и путях его исследования : монография / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1958. – 235 с.

121. Рубинштейн С. Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории // Вопросы психологии / С. Л. Рубинштейн. – 1960. – № 3. – С. 4-22.

122. Русская лапта: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 80 с.

123. Рыбалкина С. В. Выбор средств физической подготовки школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рыбалкина Светлана Валерьевна; Московская академия физической культуры. – Малаховка, 1996. – 21 с.

124. Рыбачук Н. А. Повышение эффективности образовательного процесса в области физической культуры в личностно-ориентированном пространстве // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза : сборник материалов Российской научно-практической конференции / Н. А. Рыбачук. – Ростов н/Д : РИНХ, 2001. – С. 59-61.

125. Самусенков О. И. Новые ориентиры физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью на рубеже XXI века // Здоровье молодежи XXI века : материалы Международной научно-практической конференции / О. И. Самусенков. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – С. 38-40.

126. Сафин Р. С. Формирование личности учителя физической культуры в процессе профессиональной подготовки / Р.С. Сафин; Московский государственный педагогический университет имени В. И. Ленина, Рязанский государственный педагогический институт имени С. А. Есенина. – Рязань : РГПИ, 1991. – 83 с.

127. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

128. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

129. Семенов В. Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту : учебное пособие / В. Г. Семенов, В. А. Смолянов, Е. П. Врублевский. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 184 с.

130. Скип С. Искусство игры в теннис: путь к достижению наилучших результатов. Шаг за шагом / С. Скип. – М. : АСТ, 2004. – 303 с.

131. Скобликова Т. В. Становление физической культуры личности в образовании : монография / Т. В. Скобликова. – Курск : Изд-во Курского государственного педагогического университета, 2002. – 203 с.

132. Скородумова А. П. Современный теннис: основы тренировки / А. П. Скородумова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

133. Скотт У., Питерсен Р. Теннис: советы профессионалов / У. Скотт, Р. Питерсен. – М. : АСТ, 2004. – 260 с.

134. Скриплева Е. В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Скриплева Елена Валентиновна ; Курский государственный педагогический университет. – Курск, 2004. – 20 с.

135. Смирнов Н. Г. Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе : автореф. дис. ... канд. филос. наук / Смирнов Николай Григорьевич; Санкт-Петербургский университет. – СПб., 1995. – 19 с.

136. Соловьев Г. М. Научно-теоретические и методические основы физической культуры : учебное пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : Изд-во Ставропольского государственного университета, 1994. – 129 с.

137. Соловьев Г. М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий : монография. – Ставрополь : Изд-во Ставропольского государственного университета, 1999. – 168 с.

138. Соловьев Г. М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Соловьев Геннадий Михайлович ; Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 1999. – 34 с.

139. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с.

140. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 396 с.

141. Спортивные игры: Правила, тактика, техника : учебное пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой. – М. : Феникс, 2005. – 398 с.

142. Степанова О. Н. Биомеханические основы техники отталкивания и методика обучения базовым прыжкам в воду с вышки – полуоборотам II и III классов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Степанова Ольга Николаевна ; Российская государственная академия физической культуры. – М., 1995. – 24 с.

143. Степанова О. Н. Методика обучения прыжкам в воду – полуоборотам III класса : методическая разработка для студентов

специализации, тренеров по прыжкам в воду и слушателей ФПК Академии / О. Н. Степанова, Л. З. Гороховский, Е. А. Распопова. – М. : РГАФК, 1996. – 22 с.

144. Степанова О. Н. Методика обучения прыжкам в воду с вышки – полуоборотам II класса : методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК / О. Н. Степанова, Е. А. Распопова. – М. : РГАФК, 1998. – 33 с.

145. Степанова О. Н. Техника и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин) : учебное пособие для студентов факультета физической культуры МПГУ / О. Н. Степанова, Е. В. Горбунова, К. К. Чарнецкий. – М. : Прометей, 1999. – 63 с.

146. Степанова О. Н. Маркетология спорта : инструментарий социолога (применение методов математической статистики для решения прикладных маркетинговых задач) : учебное пособие / О. Н. Степанова. – М. : Советский спорт, 2003. – 72 с.

147. Степанова О. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. Н. Степанова, С. В. Начинская. – М. : Прометей, 2003. – 72 с.

148. Степанова О. Н. Модельные характеристики физкультурно-оздоровительной работы с населением / О. Н. Степанова // Современные проблемы физической культуры и спорта : сборник научных трудов МПГУ. – Выпуск 11. – М. : МПГУ. – 2004. – С. 71-75.

149. Степанова О. Н. Социально-педагогические аспекты маркетинга в системе физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Степанова Ольга Николаевна ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2005. – 50 с.

150. Столяров В. И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта / В. И. Столяров. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1984. – 48 с.

151. Столяров В. И. Гуманистическая теория и практика спорта: сборник / В. И. Столяров; Сургутский государственный университет. – М. : МГИУ Сургут, 2000. – 96 с.

152. Сулейманов И. И. Базовая физическая культура: учебное пособие/ И. И. Сулейманов, Н. Г. Еременко; Омский государственный институт физической культуры. – Омск : ОГИФК, 1987. – 201 с.
153. Сучков В. Ф. Толковый словарь спортивных терминов / В. Ф. Сучков, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1993 – 351 с.
154. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Татарникова Лариса Гавриловна; Государственный университет педагогического мастерства. – М., 1996.
155. Талызина Н. Ф. Управление процессом формирования знаний / Н. Ф. Талызина. – М. : Изд-во МГУ им. М. В. Ломоносова, 1975. – 423 с.
156. Тафернер В., Тафернер С. Теннис для начинающих. Теория и практика / В. Тафернер, С. Тафернер. – М. : Гранд, 2000. – 194 с.
157. Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М. : Советский спорт, 2005. – 137 с.
158. Теннис: правила игры. – СПб. : Регион-Про, 2006. – 31 с.
159. Теннис. Теория и методика : рабочая программа / Составители: Ермакова Е. П., Гаврилица В. С. – Малаховка : МГАФК, 2003. – 80 с.
160. Физическая культура студентов : теоретический курс / Под ред. А. Е. Гульянца. – М. : Московский государственный университет природообустройства, 2004. – 360 с.
161. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
162. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учебное пособие / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
163. Филиппо Б. Российский теннис: энциклопедия / Б. Филиппо. – М. : ИЭГП, 1999. – 448 с.
164. Фоменко Б. И. История лаун-тенниса в России / Б. И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с.
165. Хакунов Н. Х. Физическая культура в системе образования : монография / Н. Х. Хакунов. – М. : Советский спорт, 1994. – 135 с.

166. Хакунов Н. Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Хакунов Нурбий Хасанбиевич; Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 1995. – 47 с.

167. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля: учебный материал / Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал. – Таллин : РИО ТПИ, 1984. – 120 с.

168. Харламов Е. В. Инновационные преобразования в сфере физкультурно-спортивной работы в целях формирования физической культуры личности // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза : сборник материалов Российской научно-практической конференции / Е. В. Харламов, О. К. Грачев. – Ростов н/Д : РИНХ, 2001. – С. 53-56.

169. Харченко Н. Д. Теннис. Новые технические приемы / Н. Д. Харченко. – Рязань : Стиль, 1998. – 82 с.

170. Хачатуров В. Н. Когнитивный и эмоциональный компоненты физической культуры личности студентов технологического вуза : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Хачатуров Владимир Николаевич; Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 2005. – 19 с.

171. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 408 с.

172. Черняев В. В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Черняев Валерий Васильевич ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – 47 с.

173. Черчилль Г. А. Маркетинговые исследования / Г. А. Черчилль. – СПб. : Питер, 2000. – 752 с.

174. Чешихина В. В. Современные подходы к построению индивидуальной стратегии здорового образа жизни молодежи // Здоровье молодежи XXI века: материалы Международной научно-практической конференции / В. В. Чешихина. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – С. 4-6.

175. Чунтыжева З. И. Формирование физической культуры личности в младшем школьном возрасте : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чунтыжева Зарет Исмаиловна ; Московский государственный областной университет. – М., 1997. – 24 с.
176. Шаповалова О. А. Теннис для начинающих: правила игры. Школа меча и ракетки. Спортивные тренировки / О. А. Шаповалова. – М. : Вече, 2002. – 381 с.
177. Шестаков В. П. История тенниса: от игры королей до королей игры / В. П. Шестаков. – М. : Советский спорт, 2000. – 167 с.
178. Шориков В. Ф. Теннис: психологические этюды / В. Ф. Шориков. – СПб. : Типография «Правда», 1998. – 179 с.
179. Шефер М. Факторный анализ // Многомерный статистический анализ в экономике: Учеб. пособие для вузов / Под ред. В. Н. Тамашевича. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 1999. – С. 333-400 с.
180. Щербаков В.Г. Физическая культура в гуманитарном образовании студентов // Физическая культура в вузах на рубеже тысячелетий: Сборник научных трудов / Под ред. Ю. И. Евсеева, Б. А. Кабаргина. – М. : МПГУ, 2000. – С. 11.
181. Ядов В. А. Социологическое исследование : методология, программа, методы / В. А. Ядов. – М. : Наука, 1972. – С. 239.
182. Ядов В. А. Социологические исследования. Методология, программа, методы / В. А. Ядов. – Самара : Изд-во Самарского государственного университета, 1995. – 328 с.
183. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях : монография / В. С. Якимович. – Волгоград : ВолгГАСА, 2002. – 136 с.
184. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Якимович Виктор Степанович ; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2002. – 51 с.
185. Янчук В. Н. Теннис. Простые истины мастерства / В. Н. Янчук. – М. : АСТ-Прогресс, 2001. – 220 с.
186. Gillmeister Heiner. Tennis seit dem Milteralter. – Munchen, 1986.

187. Lumpkin Angela. A Guide to the Literature of Tennis. – London, 1995.
188. Morgan Roger. The Development of European Ball Game. – London, 1994.
189. The Royal Game / Ed. By L. Butler and P. Wordie. – Oxford, 1989.

**Илья Валерьевич Николаев**

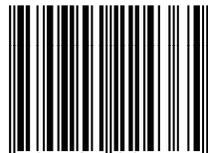
**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ТЕННИСОМ**

*Монография*

Издательство «Прометей»  
115035, Москва, ул. Садовническая, д.72, стр.1,  
Тел/факс: 8 (495) 799-54-29  
E-mail: info@prometej.su

Подписано в печать 30.09.2013.  
Формат 60х90/16. Объем 8,75 п.л.  
Тираж 500 экз. Заказ № 323.

ISBN 978-5-7042-2436-5



9 785704 224365