

СЕРОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ООШ №9
_____ Е.А.Чернов
приказ № 135/01-05
от 30.08.2017г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Теннис»

(указать учебный предмет, курс)

Направление: спортивное

Возраст участников программы: 7-15 лет

Количество лет обучения: 3 года

Педагог: Васенёв Олег Николаевич

2017 год

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ», специализированных детско-юношеских олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №223), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Многолетняя подготовка теннисиста – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства.

Режимы учебно-тренировочной работы и учебные планы работ ДЮСШ №31 и СДЮШОР будут показаны далее в таблицах 1 и 2.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СО)

На спортивно-оздоровительном этапе в спортивные группы могут приниматься дети в возрасте шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача-педиатра.

Цель, задачи преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- овладение основными техническими приемами тенниса.

Этот этап работы, продолжительностью до конца года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. Не должны остаться без внимания динамика роста показателей развития физических качеств занимающихся уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)

Этот этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (1-2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

Повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;

- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (СС) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Спортивным организациям, осуществляющим деятельность, направленную на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд России.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик (округов), ДСО и ведомств.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

Основная цель – достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрыш турниров «Большого шлема», турниров АТН, ВТА, других турниров мировой классификации) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;
- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России.

В предлагаемой программе изложен учебный материал для групп, тренирующихся на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном и спортивного совершенствования.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществляются в течение календарного года. В период каникул спортивные школы, в установленном порядке, вправе открывать спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, педагогов и

руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и являющейся основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям теннисом.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-воспитательных мероприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по годам обучения в соответствии с режимом работы в ШВСМ, СДЮШОР и ДЮСШ.

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

2.2.1 ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки по определению Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа,

периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не сколько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между ними:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих игроков страны главными могут быть турниры «большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов главными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижение первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводит к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий теннисом и от

выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься теннисом очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специализированности – 2 специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих советских и российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих теннисистов можно считать 6 лет, реже 5. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовленности**

Наименование этапа	Миним. возраст для зачисления	Миним. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных час. в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во час. в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовленности на конец года
СОГ	5	15	6	3	312	Общая физическая подготовка, подвижные игры
ГНП-1	6	10	6	3	312	Выполнение нормативов по ФП
ГНП-2	7	8	9	4	468	Выполнение нормативов по ФП и СП
ГНП-3	8	6	9	4	468	Выполнение нормативов по ФП, СП и показатели СД
УТГ-1	9	4	12	6	624	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение I и II юн. разрядов
УТГ-2	10	4	12	6	624	
УТГ-3	11	4	18	9	936	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение II и III разрядов
УТГ-4	12	4	18	11	936	
ГСС-1	13	4	24	12	1248	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение II и I разрядов
ГСС-2	14	3	28	12	1456	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение I разряда и КМС
ГВСМ	15	1-2	32	18	1664	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение КМС и МС

Таблица 2

Учебный план на год в ДЮСШ и СДЮШОР по теннису

Группа	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год	Теория	Подвижные игры	ОФП	ТТП	Психологич. подготовка	Контр. испытания	Соревно- вательная деятель- ность	Судейская практика	Восстано- вительные мероприятия	Медицин. обследо- вание
СОГ	6	312	6	206	100	-	-	-	-	-	-	-
ГНП-1	6	312	6	-	200	100	-	6	-	-	-	-
ГНП-2	9	468	20	-	260	179	-	9	-	-	-	-
ГНП-3	9	468	24	-	187	228	-	9	внутрен. соревн.	8	-	12
УТГ-1	12	624	26	-	178	255	22	9	96	10	16	12
УТГ-2	12	624	30	-	147	210	30	9	144	12	30	12
УТГ-3	18	936	32	-	206	366	35	9	234	12	30	12
УТГ-4	18	936	34	-	192	327	40	9	270	12	40	12
ГСС-1	24	1248	35	-	253	468	42	9	384	-	45	12
ГСС-2	28	1456	40	-	236	550	50	9	504	-	55	12
ГВСМ	32	1664	50	-	230	534	60	9	704	-	65	12

2.2.2 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ УЧЕТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Примерные учебные планы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время.

Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оксифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья – к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам – у мужчин. Оксификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиями воспитания физических качеств. Первые два года учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности (рекомендуемые подвижные игры приведены в разделе «Физические качества»). В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет,

что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе ребенка на следующий год обучения (вместе с результатами тестов по физической и технической подготовленности).

На третьем году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет – 3%; 10 лет – 3,6%; 14 лет – 3,9%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния.

Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

В возрасте 9-10 лет дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого занятия должны четко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того, чтобы суметь сделать «то-то», надо выполнять такое упражнение столько-то раз, такое упражнение столько-то раз и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В 10 лет – способности к расслаблению и точности. В 9-летнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными.

Поэтому годичный цикл строится по типу подготовительного периода и основными задачами его являются:

- обучение техническим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разными вращением мяча (крученный, резаный) и без него;
- воспитание физических качеств;
- применение всего разученного в матчах.

В 10-летнем возрасте дети принимают участие в 10 турнирах, из которых 2 – главные. Годичный цикл имеет более сложную структуру и состоит из двух подготовительных периодов, двух соревновательных и одного переходного.

I подготовительный период – длительный, состоит из шести мезоциклов (МзЦ), включающих в себя 22 микроцикла (МЦ), в которых решаются все задачи, связанные с технической, тактической, физической и психической подготовками.

II подготовительный период – в нем продолжают решаться основные задачи тренировки с учетом выявленных недостатков и положительных сторон подготовленности. Этот период значительно короче первого и состоит из трех МзЦ, включающих в себя 11МЦ.

II соревновательный период состоит из одного подводящего МЦ и трех соревновательных, течении которых играютя главный турнир и два контрольно-подготовительных турнира. Вполне понятно, что дети так долго держать спортивную форму не могут. Поэтому после участия в главном соревновании выполняется тренировочная работа по коррекции недостатков, результаты которой проверяются в двух контрольно-подготовительных турнирах.

В переходном периоде решаются две задачи: дать отдых нервам и работу мышцам. Для этого необходимо использовать средства общей подготовки. Причем отобрать те, которые теннисист выполняет с желанием, без усилия над собой, но выполнение которых поддерживали бы физические качества на должном уровне.

В возрасте 11-13 лет прослеживается наибольший прирост росто-весовых показателей, который связан с годами полового созревания. Эта фаза биологического созревания называется предпубертатной. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств.

При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств, хотя объем общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных – он продолжает увеличиваться.

11-летние теннисисты принимают участие в 13 турнирах: 2 из которых главные, 2 – важные и 9 – контрольно-подготовительные.

Годичный макроцикл (Мац) строится по типу сдвоенного, состоящего из двух соревновательных, двух подготовительных и одного переходного периодов.

Длительность I подготовительного периода – 6 МзЦ, включающих в себя 23 МЦ. В течении первого подготовительного этапа теннисисты принимают участие в двух контрольно-подготовительных турнирах и одном важном. При подведении к нему используется эффект сверхвосстановления.

Длительность I соревновательного периода – 3 МЦ, один из которых подводящий, два последующих – соревновательные, причем первый из них главный, второй – контрольно-подготовительный. При подведении к главному турниру необходимо использовать как эффект запаздывающей трансформации, так и эффект сверхвосстановления.

Длительность II подготовительного периода – 4 МзЦ (16 МЦ). Для решения необходимых задач наряду со специальными и общеподготовительными средствами используются соревновательные.

Длительность II соревновательного периода – 4 МЦ: подводящего, двух соревновательных и восстановительно-поддерживающего между ними.

Структура годичного МаЦ 12-летних теннисистов аналогична. МаЦ – сдвоенный: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 1 переходный период. Количество турниров, в которых теннисисты принимают участие, увеличено до 15. Из них: 2 важных, 2 главных 11 контрольно-подготовительных.

К 15 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям подэтапа спортивного совершенствования. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют показателям взрослых. Так, анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека к 16-17 годам, а рост мышц в длину продолжается до 23-25 лет. В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека к 14-15 годам. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. По мнению ведущего специалиста в области детско-юношеского спорта профессора В.П. Филина, физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени – до 18-20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста.

Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенным отягощением могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков.

Установлено, что изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов. Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови (СОК) к 14-15 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови (МОК) увеличивается лишь в 3 раза. Неодинаковость изменений объясняется урежением с возрастом частоты сердечных сокращений.

Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличиваются, но достигают величин взрослых людей лишь к 17-18 годам. При систематических занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких (МВЛ) увеличивается к 15-16 годам. МВЛ может достигать 140-150 л/мин. Высокий уровень максимальной вентиляции легких компенсирует более низкий, чем у взрослых процент утилизации кислорода из вдыхаемого воздуха. С возрастом утилизация кислорода из вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека, увеличивается и максимальное потребление кислорода (МПК).

Максимальное потребление кислорода (МПК) имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства теннисистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные

с мышечной работой. Так, в 14-15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше чем в 8-9 лет.

В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий.

Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями в ориентировании в пространстве, расслаблению и точности действий. Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробные выносливости.

Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. Общим остается подход к планированию МаЦ. МаЦ строится по типу сдвоенного: 2 подготовительных периода, 2 соревновательных и 1 переходный.

Безусловно, очень важно уметь вести тактически грамотную игру, применять в нужный момент освоенные технические приемы, выстоять физически и психически в равной борьбе и добиться успеха. Однако практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не становятся спортсменами экстра-класса, потому что своих первых побед они добиваются за счет большой стабильности одного-двух технических действий и высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих побед, а это значит – осваивать все технические действия воспитывать технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

2.2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревание и подведение к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используется общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвуют небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать и разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц.

Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Таблица 3

**Примерный план тренировочного занятия
на этапе начальной подготовки (до года)**

Задачи занятия:

- 1. Обучение плоским ударам с задней линии**
- 2. Воспитание физических качеств**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	≈ 10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	≈ 25	12—140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	≈ 40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	≈ 5	≈ 110

* на первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем – подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

**Примерный план тренировочного занятия
на этапе начальной подготовки (свыше года)**

Задачи занятия:

1. Обучение удару под головой
2. Обучение подаче
3. Совершенствование ударов с задней линии с лета
4. Воспитание физических качеств

Таблица 4

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	≈ 10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	≈ 20	12—140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации*	≈ 25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости	ОПУ и подвижные игры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	≈ 10	≈ 100-120

* Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков – подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации – совокупность действий, которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие – спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации – совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

- Тренировочные игры со счетом.

2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно частью времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины.

Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая – во взаимосвязи навыков и умений. Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин.

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, %

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный		Спортивное совершенствование	
				нач. спорт. спец-ия	углуб. спорт. спец-ия		
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Физическая	63	50-55	45-50	40-45	40	35	35
Технико-тактическая	35	45-50	50-55	55-60	60	65	65

Как видно из таблицы 21, доля средств физической подготовки с возрастом и ростом мастерства теннисистов уменьшается. Однако уменьшается лишь их относительная величина. Абсолютная величина с возрастом и ростом мастерства теннисистов увеличивается. При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т.е. периоды во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может потребоваться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Таблица 5 характеризует возрасты, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху,
Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергосбережения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Для того, чтобы вести сложную изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие физические качества.

Быстрота

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать

свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты – скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%. Проявление быстроты движений тесно связаны с уровнем развития силы, от которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять внимание воспитанию силовых способностей.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват в ракетке. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются.

Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сети недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить

удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае – укороченному, - скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как координация.

Координационные способности

Координация – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация – это сложное, комплексное качество, от которого результат зависит на 13,5%.

У теннисистов оно проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Но его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит, режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти условия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра. Например, он дует то в спину – и тогда, если теннисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо – в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия.

Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена.

Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия – это большие отличия в скорости полета мяча, и степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

В-третьих, ловкость теннисистов будет проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подбор мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение задачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту – мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями.

В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать – его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладеет новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх-назад-в сторону, затем опускается за спину и лишь, потом выносится на встречу мячу. Затруднены будут выполнение и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недостижимых мячей.

Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

Изменяется гибкость в течении суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 ч. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов с места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствоваться, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкость перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работа по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением по определенному адресу. Или первым выполнять удар-подачу-нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата.

Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость – это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: 170 общую и специальную.

Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более – от лактатной анаэробной производительности.

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода – МПК л/мин, порог анаэробного обмена – ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНОЛ, кислородный пульс – КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWS₁₇₀, по которому косвенно можно судить об уровне МПК.

ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ И ТЕННИСИСТОК РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Программа оценки технической подготовленности

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Удары с отскока							
1. Плоские удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта.							
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
3. Резанные удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева							
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар.							
III. Удары над головой: - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с колена.							
IV. Подача							
1. В I квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная.							
2. Во II квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная.							

Оценка физической подготовленности теннисиста (мальчики)

В работе принимали участие сотрудники научно-методической группы
СДЮШОР «Олимпиец» А. Драцкая, В. Ливанова, Е. Доминенко, Л. Барина

Таблица 8

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,3	3,9									отл.
	4,6	4,2									хор.
	4,9	4,5									уд.
Бег 30 м (с)			5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,35	4,2	отл.
			5,6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,6	4,45	4,3	хор.
			5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	4,7	4,55	4,4	уд.
Прыжок вверх (см)	26	30	33	36	39	42	45	48	51	54	отл.
	22	26	29	32	35	38	41	44	47	50	хор.
	18	22	25	28	31	34	37	40	43	46	уд.
Прыжок в длину (см)	135	155	175	185	195	205	215	225	235	245	отл.
	120	140	160	170	180	190	200	210	220	230	хор.
	105	125	145	155	165	175	185	195	205	215	уд.
Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	14										отл.
	11										хор.
	8										уд.
Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)		6	7	8	10	13	15	18	21	24,5	отл.
		5	6	7	9	11,5	13,5	16	19	22,5	хор.
		4	5	6	8	10	12	14	17	20,5	уд.
«Челнок» (4х8 м) (с)	11,0	10,0									отл.
	13,0	11,5									хор.
	15,0	13,0									уд.
«Челнок» (6х8 м) (с)			15,1	14,6	14,1	13,6	13,1	12,9	12,7	12,5	отл.
			15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,3	13,1	12,9	хор.
			15,9	15,4	14,9	14,4	13,9	13,7	13,5	13,3	уд.
Ловля палки (см)	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	отл.
	8	8	6	6	5	4	4	4	4	4	хор.
	12	12	9	9	7	6	6	6	6	6	уд.
Прыжки на координацию (см)			3,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	отл.
			5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	хор.
			6,5	6,0	6,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	уд.

Таблица 9

Оценка физической подготовленности теннисиста (девочки)

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,5	4,1									отл.
	4,8	4,4									хор.
	5,1	4,7									уд.
Бег 30 м (с)			5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,65	4,6	4,55	отл.
			5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,95	4,9	4,85	хор.
			6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,25	5,2	5,15	уд.
Прыжок вверх (см)	23	27	31	35	37	39	41	43	45	47	отл.
	19	23	27	31	33	35	37	39	41	43	хор.
	15	19	23	27	29	31	33	35	37	39	уд.
Прыжок в длину (см)	130	150	170	180	190	200	210	215	220	225	отл.
	115	135	155	165	175	185	195	200	205	210	хор.
	100	120	140	150	160	170	180	185	190	195	уд.
Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	12										отл.
	10										хор.
	8										уд.
Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)		5	7	8	9,5	11	13	15	17	19	отл.
		4	6	7	8,5	9,5	10,5	13	15	17	хор.
		3	5	6	7	8	9	11	13	15	уд.
«Челнок» (4х8 м) (с)	11,0	10,0									отл.
	13,0	11,5									хор.
	15,0	13,0									уд.
«Челнок» (6х8 м) (с)			15,3	14,8	14,3	13,8	13,3	13,1	12,9	12,7	отл.
			15,7	15,2	14,7	14,2	13,7	13,5	13,3	13,1	хор.
			16,1	15,6	15,1	14,6	14,1	13,9	13,7	13,5	уд.
Ловля палки (см)	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	отл.
	8	8	6	6	5	4	4	4	4	4	хор.
	12	12	9	9	7	6	6	6	6	6	уд.
Прыжки на координацию (см)			3,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	отл.
			5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	хор.
			6,5	6,0	6,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	уд.

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____ Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятий теннисом _____

Спорт. школа _____ Спорт. общество _____

Город, республика _____

Этап, год обучения	Дата обследования	Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибательной кости, кг	ЖЕЛ, мл	МПК		Заключение врача
							л/мин	мл/мин,кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР									
Этап начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й									
Учебно-тренировочный этап: 1) подэтап начальной спортивной специализации: 1-й год обучения 2-й год обучения 2) подэтап углубленной спортивной специализации: 3-й год обучения 4-й год обучения									

Индивидуальная карта спортсмена (продолжение)
Физическая подготовленность

Этап, год обучения	Дата обследования	Тесты						
		Бег 30м (у детей 6-7 лет – 20м)	Прыжок в длину, см	Прыжок вверх, см	Бросок мяча, м	Челнок 6х8 м, с	Прыжок на координацию, см	Ловля палки, см
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР								
Этап начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й								
Учебно- тренировочный этап: 1) подэтап начальной спортивной								

специализации:								
1-й год обучения								
2-й год обучения								
2) подэтап								
углубленной								
спортивной								
специализации:								
3-й год обучения								
4-й год обучения								

3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судьи.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении и технических приемов как у себя, так и других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, висят в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного

аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена. Такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсменам теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы. А также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

Качественно проводить разминку;

- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенность;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.