

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### КОНСПЕКТЫ ЦИКЛА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

#### (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ТЕННИСУ)

#### Тема 1. ТЕННИС КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ПРЕДМЕТ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### План лекции

1. Роль физической культуры в общей культуре общества.
2. Значение тенниса как вида спорта в жизни в системе физического воспитания.
3. История развития тенниса.
4. Конкретные данные о развитии тенниса в Республике Беларусь и мире.
5. Характеристика профессиональной деятельности тренера по теннису; компетенции (знания, умения и опыт), необходимые тренеру по теннису.

##### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

#### *1. Роль физической культуры в общей культуре общества*

В общей культуре общества роль физической культуры необходимо рассматривать как одну из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Развиваясь под влиянием труда, а также в процессе игровой, познавательной деятельности, человек воздействовал на природу, на окружающую среду посредством своих физических сил и двигательных действий. Физическая культура постепенно выросла в область широкой и сложной социальной деятельности. Большинство современных видов спорта

представляют в совокупности крупную ветвь физической культуры. Спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации.

Целью спортивной деятельности является достижение высокого спортивного результата. Помимо этого занятия спортом служат также фактором совершенствования определенных человеческих способностей и максимальной реализации возможностей их развития.

## ***2. Значение тенниса как вида спорта в жизни в системе физического воспитания.***

Теннис - одна из более интересных спортивных игр, которая в последние годы получает всё большее распространение. Теннис доступен всем, и увлекаются им в самом различном возрасте. Можно видеть, как восьми, девятилетние девочки и мальчики только обучаются игре, как девушки и юноши принимают участие в соревнованиях, как взрослые теннисисты в возрасте 60 и более лет с энтузиазмом «сражаются» на кортах.

Современный теннис относится к атлетическим видам спорта, требующим всестороннего развития физических, умственных и волевых качеств. Во время игры теннисист непрерывно находится в движении. Он совершает множество прыжков, рывков, наносит разнообразные удары по мячу, ведёт напряжённую психологическую борьбу с противником.

Теннис развивает мышцы, усиливает кровообращение, улучшает работу сердца, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, углубляет дыхание. Он вырабатывает ловкость, быстроту реакции, выносливость, развивает глазомер, умение расчетливо расходовать свои силы, придает бодрость. У занимающихся теннисом укрепляется нервная система.

Следует отметить и ещё некоторые достоинства тенниса. Большинство спортивных игр - хоккей, футбол, баскетбол, волейбол и другие - требует участия двух играющих команд. В теннисе же достаточно иметь одного партнера, чтобы выйти на площадку. Кроме того, обучение игре можно начать в любом возрасте и играть до глубокой старости. Так, француз Эдмонт Барр был чемпионом мира среди профессионалов около 30 лет, уступив это звание лишь в возрасте 60 лет.

Игра в теннис - это прекрасное средство закалывание организма. Она развивает такие качества, как упорство, выдержка, сила воли, и поэтому может быть с успехом использована для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для их всестороннего развития, подготовки к активной трудовой деятельности.

Преподаватель тенниса Т.С. Иванова, анализируя спортивный путь ряда ведущих теннисистов, пишет, что им свойственны следующие качества: в двигательной сфере - координация движений, ритм, «чувство мяча и ракетки»,

быстрота реагирования; физические качества - быстрота передвижения, гибкость, ловкость, скоростная выносливость, точность пространственных оценок; в эмоционально-волевой сфере - инициативность, решительность, целеустремленность, способность концентрировать внимание в течение длительного времени, умение распределять внимание, психическая выносливость, способность регулировать свое психическое состояние, нацеленность на высокий результат.

### ***3. История развития тенниса.***

Первые упоминания об игре, подобной теннису, были обнаружены историками еще в Древнем Риме и в Древнем Египте, хотя точно не установлены даже примерная дата и место появления тенниса как вида спорта. Совершенно достоверно, что уже в XIII веке во Франции была игра в маленький мячик, который необходимо было ладонью перебрасывать через сетку. Эта игра называлась: «же де пом» (игра ладонью).

Также достоверно известно, что в XV веке, в 1480 г., король Франции Людовик XI распорядился, чтобы мяч для этой игры, который первоначально делался из лоскутков материи или конского волоса, стали обтягивать сверху кожей или шерстью, а на руках игроков появились кожаные перчатки.

Затем кто-то впервые попробовал отражать летящий мяч не ладонью, а широкой палкой. Так в XVI веке появились первые ракетки, представляющие собой круг с натянутыми веревками.

В Париже один за другим открывались специальные залы игры, получившей название «трипо». Такие залы оборудовались с большой роскошью и никогда не пустовали.

Вскоре игра пересекла пролив Ла-Манш и оказалась в Англии, где получила название, известное и в наше время: «теннис» (возможно, от французского слова «tenez» — вот вам, берите).

Первое официальное сообщение о состоявшемся теннисном матче появилось на страницах английского журнала «Спортинг мэгэзин» в начале XIX века.

В те времена игра в теннис велась прежде всего на деньги, а долги проигравших теннисистов взыскивались даже по суду. Короли и вельможи могли выиграть или проиграть большие суммы.

Эта игра на интерес породила на пятнадцатибалльную систему теннисного счета: 15, 30, 45 и 60.

В настоящее время спортивные комментаторы и судьи говорят: «сорок», а не сорок пять. Просто так звучит короче и энергичнее. Но еще в конце XIX века во Франции отсчитывали «сорок пять». Изменению сета способствовало и «обесценивание» счета «сорок пять», когда он лишился денежного подкрепления.

Со временем постепенно менялись характер и облик игры. Обобщив правила старого тенниса, майор индийской службы англичанин Уолтер Уиннгфилд предложил новую игру «сферистина», позволявшую играть в нее мужчинам и женщинам без ограничения возраста, получив 24 февраля 1874 г. на нее патент.

Но уже через год правила новой игры были дополнены и изменены, а сама игра получила название «лаун-теннис» («теннис на лужайке», или «травяной теннис»), что предусматривало игру на траве под открытым небом в отличие от старого тенниса, в который играли в залах на деревянных полах.

Со временем появились корты с различным покрытием как под открытым небом, так и в крытых залах, а название сократилось до одного слова «теннис».

В июне 1877 г. на площадках Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне состоялся официальный турнир, ставший точкой отсчета современного тенниса.

О популярности тенниса говорит тот факт, что он был включен в число всего двенадцати видов спорта в про грамму первых Олимпийских игр 1896 г. в Афинах, в которых принимали участие только мужчины.

На вторых Олимпийских играх в 1900 г. в Париже выступали мужчины и женщины в одиночных соревнованиях, мужчины в парах и впервые разыгрывался микст (смешанный разряд).

Третья Олимпиада проходила в США в г. Сент-Луис в 1904 г., на которой теннисные награды разыграли между собой американские спортсмены.

Впервые на четвертой Олимпиаде в Лондоне в 1908 г. определялись победители как на открытых, так и на закрытых кортах.

На пятой Олимпиаде 1912 г. в Стокгольме повторилась та же система проведения игр на открытых и закрытых кортах отдельно: одни летом, а вторые зимой, а чемпионами игр провозглашались как летние, так и зимние победители.

Шестая Олимпиада 1916 г. не проводилась из-за первой мировой войны.

Но на седьмой Олимпиаде 1920 г. в Антверпене и восьмой 1924 г. в Париже теннис впервые был представлен во всех пяти разрядах: одиночные мужские и женские, парные мужские и женские, смешанные пары. Парижская Олимпиада стала на долгий срок для теннисистов последней. В 1926 г. возник конфликт между Олимпийским комитетом (МОК) и Международной федерацией тенниса (ИТФ) по поводу статуса тенниса. МОК считал теннис профессиональным видом спорта, а Олимпийские игры проводились только среди любителей. Таким образом, теннис был отлучен от участия в Олимпиадах.

После этого неоднократно поднимался вопрос, чтобы вернуть теннисистов в олимпийское движение, но только в 1968 г. в Мехико в составе Олимпийских игр был организован турнир по теннису.

Казалось, что Мехико вернуло теннис в программу Олимпиад, но эту инициативу не поддерживали столицы последующих Олимпийских игр еще в течение двадцати долгих лет.

Только на Олимпиаде 1988 г. теннис вновь — обрел свое гражданство.

#### ***4. Конкретные данные о развитии тенниса в Республике Беларусь и мире.***

История тенниса в Белоруссии, как и ряда других спортивных игр, начинается с 1920 года. С этого года белорусские спортсмены по теннису сделали свои первые шаги. В те времена были построены открытые теннисные площадки в Бресте, Минске и Гродно.

После войны первыми чемпионами БССР по теннису стали С.Березовый (Брест), Л.Новицкая, Нина и Михаил Бозененковы (Минск). В начале 1950-х годов в Минске тренерами по теннису стали работать М.Зверев, Г.Петров и М.Яновский, деятельность которых в подготовке квалифицированных спортсменов была достаточно успешной.

В 1965 году Н.Аксанов становится победителем юношеского первенства СССР. Заметными достижениями были белорусских теннисистов и в соревнованиях взрослых. Г.Петров занял в 1954 году 13 место в чемпионате страны, а М.Зверев – в 1961 году 9 место; В.Стефанкова вошла в 8 сильнейших теннисисток СССР.

Характеризуя достижения по теннису в последующий период, следует прежде всего отметить, что они были достигнуты благодаря успешной тренерской деятельности таких спортивных педагогов, как Г.Кравков, А.Эдельман, В.Жур, Н.Аксанов, Э.Дубров, С.Каган и М.Зверев.

Больших успехов на всесоюзной арене в 1960-х -1970-х годах добились Л.Новашинская, В.Казакевич, Н.Бородина и В.Гриб. В.Казакевич первым из белорусских теннисистов вошел в состав сборной команды СССР и выступал в ней в международных соревнованиях. В 1975 году на VI Спартакиаде народов СССР сборная команда нашей республики заняла 6-е место, а С.Черковская в этом году сначала стала абсолютной победительницей Всесоюзных зимних юношеских соревнований, а затем она выиграла и летние такие соревнования.

Больших спортивных успехов добилась Н.Бородина. Она впервые в истории белорусского тенниса в 1977 году завоевала золотую медаль чемпионки СССР, а в 1982 году стала чемпионкой Европы. Большими спортивными достижениями в свое время отличился С.Леонюк. В 1978 году он стал чемпионом СССР в смешанном разряде, в 1980 году – чемпионом Европы в парном разряде, в 1983 году – чемпионом СССР в одиночном и парном разряде, в 1985 году – чемпионом Универсиады в парном разряде и третьим ее призером в одиночном разряде. Тренером С.Леонюка был заслуженный тренер БССР доцент Белорусского государственного университета (единственный пока ученый по теннису в нашей республике) В.Жур.

Выдающихся спортивных результатов достигла Н.Зверева, которая в возрасте 14 лет стала чемпионкой Европы и мира, а позднее, повзрослев – двукратной чемпионкой Уимблдона в одиночном и парном разрядах среди девушек, а затем и чемпионкой СССР среди женщин.

В 1980-90-х годах в БССР стало работать по теннису уже около 40 тренеров, из них почетного звания «Заслуженный тренер БССР» были удостоены Г.Петров, М.Зверев, А.Эдельман, Г.Кравков, В.Скугарева, как уже отмечалось, В.Жур.

После распада СССР большой теннис получил в нашей стране новый импульс к развитию. В 1993 году в Беларуси было основано общественное объединение «Белорусская теннисная ассоциация», ставшая самостоятельным членом европейской федерации «Теннис Европа» и мировой международной федерации ИТФ. В связи с этим, начиная с 1994 года, национальные команды Беларуси по теннису получили право самостоятельно представлять свою страну на международной спортивной арене, в частности в розыгрышах Кубка Дэвиса (неофициальный чемпионат мира среди мужских команд) и Кубка Федерации (такой же чемпионат среди женских команд).

Все охарактеризованные выше положительные изменения в развитии тенниса в нашей республике привели к тому, что в ней появилась новая плеяда высококвалифицированных теннисистов и теннисисток. Один из лучших наших спортсменов Владимир Волчков в 1996 году выиграл Уимблдон среди юниоров среди игроков до 18 лет. Он же завоевал высшее достижение в одиночном разряде и в 2000 году – вышел в полуфинал Уимблдона и стал победителем турнира АТР в парном разряде. Он является одним из постоянных членов национальной команды Беларуси, успешно выступающей в самых престижных командных мужских соревнованиях по теннису – в Кубке Дэвиса. Владимир Волчков участвовал в турнире серии ИТФ в британском Редбридже, где он стал победителем.

Лучший белорусский теннисист Максим Мирный является одним из самых известных спортсменов в нашей стране. Он занимает лидирующие позиции в профессиональном рейтинге АТР среди игроков в парном разряде.

С 2004 года мужская национальная команда Беларуси по теннису удачно, как отмечалось, выступает в Кубке Дэвиса. Она сразу пробилась в Мировую группу, обыграв в дебютном матче чрезвычайно сильную (бывшего чемпиона этого кубка) национальную команду России (капитаном нашей команды был известный теннисист в прошлом чемпион Европы Сергей Тетерин).

Из белорусских теннисисток следует также отметить ряд высококвалифицированных профессиональных спортсменок.

Ольга Барабанщикова в 1996 году стала чемпионкой Уимблдона в парном разряде среди юниорок. В 2000 году она в паре с Натальей Зверевой заняла 4-е место на олимпиаде в Сиднее. В 2001-2004-х годах она чемпионка Беларуси.

Больших успехов добилась и добивается в настоящее время Виктория Азаренко. Она выиграла юниорские турниры серии «Большого шлема». Не

потерялась на фоне именитых соперниц и после перехода во взрослый теннис.

Теннисная жизнь нашей страны пока сконцентрирована только в Минске, где в Белорусском Государственном университете физической культуры готовятся профессиональные тренеры-преподаватели по теннису .

В наши дни теннис в Беларуси динамично развивается . Строятся новые теннисные корты , что способствует увеличению поклонников этого вида спорта и повышению качества подготовки квалифицированных теннисистов .

### ***5. Характеристика профессиональной деятельности тренера по теннису; компетенции (знания, умения и опыт), необходимые тренеру по теннису.***

Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование).

Рассмотрим особенности функциональных компонентов деятельности тренера, от которых главным образом зависит его мастерство.

Конструктивный компонент предусматривает:

- 1) предвидение, осмысление и проектирование тренером деятельности спортивного коллектива и своей собственной, своего поведения;
- 2) разработка конкретных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- 3) проектирование качеств, которые необходимо воспитывать у спортсменов;
- 4) установление объема, содержания и последовательности изложения учебного материала по всем видам деятельности учеников;
- 5) методическая разработка отдельных направлений деятельности спортивного коллектива в учебное и внеучебное время;
- 6) планирование учебно-воспитательной работы.

Организаторский компонент предусматривает:

- 1) организацию деятельности спортивного коллектива с учетом включения в нее каждого спортсмена;
- 2) развитие и создание традиций в коллективе;
- 3) формирование организаторских умений у спортсменов;
- 4) обучение спортсменов способам действий по руководству командой, обеспечению взаимодействия в коллективе, приемам побуждения юных спортсменов к действиям;
- 5) умение использовать в работе сочетание учета, контроля, системы наказания и поощрения.

Коммуникативный компонент предусматривает:

- 1) установление педагогически целесообразных отношений с коллективом, в коллективе, с каждым членом коллектива;
- 2) установление педагогически целесообразных отношений с внешней средой: родителями, шефами, администрацией;

3) расширение и укрепление контактов с другими спортивными коллективами и организациями.

Гностический компонент предусматривает:

- 1) изучение и оценку существующего опыта руководства спортивными коллективами;
- 2) применение положительного опыта в своей работе;
- 3) анализ собственного опыта, опыта своих коллег;
- 4) постоянное самообразование.

Двигательный компонент предусматривает:

- 1) квалифицированное владение техникой физических упражнений избранного и вспомогательных видов спорта;
- 2) владение приемами страховки и самостраховки;
- 3) рациональный выбор методов, форм проведения занятий, своего места в зале;
- 4) владение способами организации перемещений учеников в зале, на ковре;
- 5) владение средствами, способами, методами оказания первой помощи пострадавшим;
- 6) умение отремонтировать и изготовить простейший спортивный инвентарь.

И.П. Соколова в процессе наблюдения за работой тренеров по легкой атлетике выявила общий арсенал дидактических умений, которые характерны для тренеров по другим видам спорта, в том числе и по теннису.

Наиболее существенными из этих умений являются следующие:

- 1) видеть ошибку;
- 2) видеть причину ошибки;
- 3) кратко и доходчиво объяснить упражнение;
- 4) выбрать место для наблюдения;
- 5) анализировать технику выполненного упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- 6) подбирать упражнения с переходом от простых и легких к более трудным;
- 7) определить логическую последовательность упражнения;
- 8) подобрать имитационные упражнения;
- 9) выделить основные элементы техники;
- 10) предвидеть возможные затруднения в овладении техникой движений;
- 11) подобрать систему разнообразных упражнений для развития специальных физических качеств.

Менее существенными, но имеющими место в деятельности тренера, являются умения:

- 1) заставить выполнить задание;
- 2) образно сравнить изучаемое упражнение;
- 3) создать ассоциации с имеющимся двигательным опытом;
- 4) оказать практическую помощь ученику (вовремя подтолкнуть, поддержать, наклонить и т.д.);
- 5) разделить упражнение на составные элементы;

- б) выполнить правильно упражнение;
- 7) показать упражнение в целом с различной скоростью и акцентом на узловые части и элементы;
- 8) показать упражнение по частям и элементам.

Проявление тех или иных дидактических умений тренера во многом определяется уровнем подготовки контингента занимающихся, с которым тренер работает, и характером учебного материала.

В работе с новичками и со спортсменами массовых разделов практически важны все приведенные выше умения, степень выраженности которых характеризует мастерство тренера.

Для тренеров, работающих со спортсменами высокой квалификации, достоверно возрастает значимость таких умений, как: кратко и доходчиво объяснять, создать ассоциации с уже имеющимся двигательным опытом, видеть причины возникающих ошибок в технике выполнения упражнений.

Любая деятельность в целом и отдельном своем действии осуществляется в соответствии с ролью человека в данной системе отношений, опосредствующих деятельности, с процедурами поведения, предписываемыми этой ролью, общественной функцией человека в данной ситуации.

Тренер в системе воспитательного процесса выступает как:

- 1) руководитель коллектива (тренер-организатор);
- 2) учитель (тренер-теоретик и практик);
- 3) воспитатель (тренер-психолог);
- 4) личность, имеющая собственное мировоззрение, моральный облик, определенные профессиональные качества.

Личностные качества и авторитет тренера.

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры.

Идейно-политические и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности:

- 1) устойчивое желание и стремление передавать социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности;
- 2) активность в общественной и политической жизни, увлеченность профессией, самоотверженность в труде, ответственное и творческое отношение к делу, поддержка и товарищеская критика учеников.

Профессиональные качества тренера:

- 1) знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями;
- 2) качество преподавания;
- 3) организаторские способности;
- 4) отношение к работе;
- 5) соотношение требовательности, строгости, справедливости, принципиальности, объективности;
- б) способность организовать обучение и отдых;

7) умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

По данным А.А.Деркача и А.А. Исаева, доминирующими качествами тренера, работающего с юными спортсменами, являются следующие:

- 1) умение привить любовь к избранному виду спорта;
- 2) любовь к детям;
- 3) стремление помочь в трудную минуту;
- 4) полная самоотдача любимому делу, способность не жалеть свободное время;
- 5) оказание помощи в становлении личности, формировании характера;
- 6) осуществление контроля за поведением учеников во внеучебное время.

Главное условие формирования педагогических способностей тренера - устойчивый интерес к физическому воспитанию детей, подростков, юношей.

Устойчивый интерес, определявший избирательную направленность личности на все то, что связано с профессией, формируется с возрастом путем объединения всех интересов каким-то основным, центральным, в качестве которого выступает обычно профессиональный интерес.

Высший уровень профессионально-педагогического интереса тренера - педагогическое призвание, т.е. органическое единство устойчивых интересов и склонностей к профессии с развитой способностью в этой области.

### **Тема 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТЕННИСУ**

#### **План лекции**

1. Характеристика деятельности теннисистов, возможности получения травм.
2. Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях.
3. Требования к организации и проведению занятий.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
2. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе. Матчбол / Г. П. Воробьев // Теннис. – 2001. – № 3. – С.65-68.
3. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

## ***1. Характеристика деятельности теннисистов, возможности получения травм.***

Несмотря на то, что теннис считается одним из наименее травматичных видов спорта, случаются ситуации, когда спортсмен повреждает сухожилие, мышцу и долгое время не может играть. Больше всего травмам подвержены те части тела, которые наиболее задействованы в процессе игры. В теннисе различные физические повреждения игрок может получить и по другим причинам: из-за особенностей покрытия корта, вида ракетки, струн, мячей и других факторов. Этих травм можно избежать, если правильно разогреться перед игрой.

Профессиональное занятие теннисом часто приводит к таким физиологическим нарушениям, как несложные повреждения, острые травмы, профессиональные (хронически-усталостные) заболевания и скелетно-сухожильный дисбаланс.

К несложным повреждениям, но приносящим много беспокойства и неудобства, относятся “отслаивающийся ноготь”, ушибы, мышечные судороги, а также потёртости, волдыри и мозоли на пятках и ладони. “Отслаивающийся ноготь” случается, когда ногти на больших пальцах ног начинают отслаиваться из-за постоянных ударов о мысок кроссовок. Сначала ноготь отходит, а затем в образовавшуюся пустоту попадает инфекция, приводящая к грибковым заболеваниям.

При острых травмах чаще всего страдает мышечно-связочный аппарат (травмами для которого являются растяжения и вывихи).

К повреждениям поддаются, как правило, не разогретье или наоборот сильно утомлённые мышцы. У теннисистов растяжениям, в первую очередь, подвергаются связки, связанные:

- с резкими передвижениями по корту: связки и мышцы бедра и икроножные мышцы;
- с хлёткими движениями при подаче: дельтовидная, двуглавая и трёхглавая мышцы плеча (как ни странно, но наиболее интенсивная деятельность мышц при подаче происходит в стадии сопровождения ракеткой мяча).

Например, при резкой остановке часть ноги ниже колена (голень и стопа) стопорится, а верхняя часть: бедро и всё тело продолжает движение.

Что касается группы мышц и связок окружающих плечо, то хотя плечевой сустав не подвергается таким нагрузкам, как суставы нижних конечностей, тем не менее, нагрузка на него достигает 90% массы тела. Такая нагрузка в сочетании с высоким ускорением, большой амплитудой движения и многократным повторением одного и того же движения при подаче может привести к развитию хронического заболевания сухожилий.

## ***2. Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях.***

Хотя мозоли не принято считать травмами, они могут стать причиной того, что игрок не сможет выйти на корт, особенно это бывает обидно на очень ответственных соревнованиях. Согласно статистике, каждый год один или несколько теннисистов, сыграв успешно несколько партий на профессиональных соревнованиях, сходят с дистанции именно из-за мозолей. Мозоли появляются обычно у новичков или у тех, кто не часто играет в теннис, однако это может произойти и с профессионалами – в результате очень напряженного матча. Чтобы избежать такой неприятности, рекомендуется наложить на ладонь пластырь или плотную повязку. Предупредить появление мозолей на ногах, например от новой обуви, можно также, наложив пластырь на пятки и надев хлопчатобумажные носки. Иногда во время игры у теннисистов случаются судороги, из-за которых приходится даже прекращать игру. Их причинами могут быть обезвоживание или сильное напряжение в мышцах. Для того чтобы справиться с таким явлением, необходимо уколоть мышцу чем-то острым, помассировать ее и выпить воды. Однако причины появления судороги не так-то просто устранить сразу же, на это требуется время. Чаще всего у теннисистов происходит растяжение мышц, особенно рук и ног. При растяжении рекомендуется уменьшить силу, с которой делается удар, а если боль становится невыносимой, то лучше вообще прекратить игру. Всю серьезность растяжения можно определить только после того, как спортсмен остынет после тренировки или матча. В случае такой неприятности нужно отказаться от любых физических нагрузок и обратиться к врачу.

Больше всего травмам подвержены те части тела, которые наиболее задействованы в процессе игры. В теннисе различные физические повреждения игрок может получить и по другим причинам: из-за особенностей покрытия корта, вида ракетки, струн, мячей и других факторов. Этих травм можно избежать, если правильно разогреться перед игрой.

Под травмой плечевого сустава подразумевается, прежде всего, растяжение или повреждение сухожилий, соединяющих плечо с рукой. Нередко также встречается разрыв сухожилия или мышцы, от чего спортсмен может испытывать очень сильные боли, несмотря на то что подвижность руки и плеча сохраняется. Когда человек не может двигать рукой, это означает, что травма серьезная.

Медицинский термин «эпикондилит» означает травму локтя, которая очень часто встречается у теннисистов, ее даже называют «локоть теннисиста». Ее причиной может быть перенапряжение сухожилий ведущей руки, в результате которого в тканях появляются небольшие разрывы. Если травма серьезная, человек не может даже двигать рукой. Такое повреждение локтя может произойти не только у неопытного игрока, но и у профессионала. Чтобы

избежать этого, можно использовать специальные налокотники или плотные повязки.

Чаще всего у теннисистов случается травма запястья – тендовагинит – раздражение и хроническое воспаление сухожилий. Такая травма не отличается острой болью и по ощущениям очень похожа на сильный ушиб. Причиной тендовагинита может быть перенапряжение слабых мышц запястья. Начинающие игроки обычно перенапрягают запястье, так как выполняют удар только с помощью мышц руки, тогда как профессионалы делают это всем телом. Поэтому крайне важно уделять большое внимание укреплению всех мышц тела, чтобы правильно распределялась нагрузка во время игры. Наиболее эффективным способом лечения травмы запястья является отдых. Это заболевание проходит, если запястье не напрягается, поэтому не рекомендуется давать чрезмерную нагрузку на мышцы и сухожилия запястья.

Нередко случается, что после долгой игры на твердом покрытии или по причине перенапряжения возникают сильные боли в спине, чаще всего в поясничном отделе позвоночника. Чтобы избежать травм и неприятных ощущений, многие теннисисты используют специальный пояс, однако лучше всего, по мнению медиков, помогают упражнения, которые нужно делать регулярно.

Теннисисты нечасто жалуются на коленные травмы, так как связки этих суставов очень крепкие. Однако на колени ложится основная часть нагрузки во время игры. Они амортизируют прыжки, с их помощью выполняются повороты и сгибания. Поэтому игрок, прилагая излишние усилия, может получить травму колена и во время обычной тренировки. Чтобы избежать подобных неприятностей, рекомендуется больше отдыхать после тренировок или игр.

Достаточно распространенным явлением среди теннисистов является травма лодыжек. Во время игры спортсмен может оступиться и подвернуть ногу, в результате происходит растяжение или разрыв связок, человек ощущает мгновенную острую боль, а нога опухает и синееет. Нередко причиной травмы лодыжек становится брошенный на корте мяч. Следует быть очень внимательным и осторожным, чтобы не случилось подобной неприятности.

Если травмы избежать не удалось, рекомендуется использовать следующие методы ее лечения. В первую очередь, необходимо обеспечить отдых и покой поврежденного участка, приложить к нему лед, наложить на него давящую повязку, обеспечить травмированной конечности удобное положение. Следует помнить, что сразу после травмы нельзя прогревать поврежденный участок, лучше, наоборот, прикладывать к нему холод, а через несколько дней можно начать прогревание. Не нужно греть травмированную конечность, если опухоль не спадает, это может означать, что идет воспаление. Таким образом, лед помогает избежать отека немедленно после травмы, а тепло приносит пользу при долговременном лечении, улучшая процессы регенерации после того, как отек уже спал.

### ***3. Требования к организации и проведению занятий.***

Важным фактором профилактики растяжений является проведение разминки. Разминка – важная составляющая тренировочного процесса в любом виде спорта, и теннис не исключение. Главной целью разминки является подготовка теннисиста к тренировке или соревнованиям. Многие теннисисты недооценивают значение разминки, пренебрегая ей, что часто ведет к травмам. Поэтому еще одной задачей разминки является разогрев мышц и снижение травматизма. Особенно сильной нагрузке в теннисе подвержены суставы спортсменов, поэтому пристальное внимание во время разминки следует уделить разогреву суставов. Каждый теннисист должен обязательно включать комплекс разминочных упражнений в свой тренировочный процесс. Это позволит разогреть мышцы, увеличить скорость их сокращения, размять суставы, и снизить вероятность травм. Разминка теннисистов, как правило, состоит из общефизических и специальных упражнений. Список этих упражнений формируется тренером в зависимости от задач тренировки. Длительность разминки не должна быть слишком большой и превышать 20 минут, при этом ее интенсивность должна идти по нарастающей.

Избежать травмы в теннисе поможет правильно подобранная теннисная ракетка. Не разрешается бросать ракетку в окна, двери, сетку и в партнера по игре. Непрерывное наблюдение за мячом является важнейшим условием правильного выполнения ударов и контроля за ситуацией. При летящем на вас мяче не следует зажмуривать глаза.

## **Тема 4. ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

### **План лекции**

1. Инвентарь для игры в теннис.
2. Правила игры.
3. Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.

### ***1. Инвентарь для игры в теннис.***

Теннис - вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток

отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Корт представляет собой прямоугольную площадку длиной 23,77 м и шириной – для одиночной игры - 8,23 м, для парной игры – 10,97 м.

Посередине корт разделён поперечной сеткой, которая подвешена на шнуре или металлическом тросе, который должен быть закреплён на двух сеточных столбах (или проходить через них) на высоте 1,07 м. Сетка должна полностью закрывать пространство между двумя столбами и иметь достаточно мелкие ячейки, чтобы мяч не мог пролететь сквозь неё. Высота сетки 0,914 м в центре площадки обеспечивается при помощи туго натянутого ремня. Трос и верхняя часть сетки обшиваются тесьмой. Ремень и тесьма должны быть целиком белого цвета.

Максимальный диаметр шнура или металлического троса – 0,8 см. Максимальная ширина ремня – 5 см. Ширина тесьмы – от 5 до 6,35 см с обеих сторон сетки. В парной игре центры сеточных столбов должны находиться вне корта для парной игры на расстоянии 0,914 м по обе стороны от него.

Если в одиночной игре используется сетка для одиночной игры, центры сеточных столбов должны находиться вне корта для одиночной игры на расстоянии 0,914 м по обе стороны от него. Если в одиночной игре используется сетка для парной игры, то ее высота по бокам 1,07 см должна поддерживаться при помощи двух подпорок, центры которых должны находиться вне корта для одиночной игры на расстоянии 0,914 м по обе стороны от него.

Сеточные столбы должны быть квадратного (со стороной не более 15 см) или круглого (диаметром не более 15 см) сечения. Подпорки для одиночной игры должны быть квадратного (со стороной не более 7,5 см) или круглого (диаметром не более 7,5 см) сечения. Сеточные столбы и подпорки для одиночной игры не должны возвышаться над верхним краем троса более чем на 2,5 см. Линии, ограничивающие корт по длине, называются задними, а по ширине – боковыми.

Между боковыми линиями для одиночной игры по обе стороны от сетки на расстоянии 6,4 м от нее и параллельно ей проводятся две линии, которые называются линиями подачи. Пространство с каждой стороны сетки между линией подачи и боковыми линиями делится средней линией подачи на две равные части, называемые полями подачи. Средняя линия подачи проводится параллельно боковым линиям и посередине между ними.

Каждая задняя линия делится на две равные части средней меткой длиной 10 см, которая проводится внутри корта параллельно боковым линиям для одиночной игры.

Ширина средней линии подачи и средней метки – 5 см. Ширина всех других линий – от 2,5 до 5 см, за исключением задней, ширина которой не должна превышать 10 см.

Все измерения производятся от внешней стороны линий. Все линии должны быть одного цвета, четко контрастирующего с цветом покрытия корта.

Теннис, в отличие от многих видов спорта, имеет большое количество типов покрытия. Они делятся на две подгруппы: естественные и синтетические. Естественные корты – это грунтовые корты и травяные. Разделение синтетических кортов имеет больше подвидов - «синтетика» делится на покрытия типа: «хард», «ковер», искусственная трава, терафлекс, регупол и другие покрытия.

К постоянным принадлежностям корта относятся задние и боковые ограждения, зрители, трибуны и сиденья для зрителей, все другие предметы вокруг корта и над ним, а также судья на вышке, судьи на линиях, судья у сетки и лица, подающие мячи, находящиеся на корте на предназначенных для них местах.

Если одиночная игра проводится на корте, оборудованном сеткой для парной игры и подпорками, то сеточные столбы и части сетки с внешней стороны подпорок представляют собой постоянные принадлежности корта и не считаются сеточными столбами или частями сетки.

У мяча должна быть однородная наружная поверхность, состоящая из тканевой оболочки. Мяч должен быть белого или желтого цвета. Любые швы должны быть гладкими.

Устанавливается несколько типов мячей. Мяч должен отвечать требованиям, приведенным ниже в таблице.

	Тип 1 («быстрый»)	Тип 2 («средний») <sup>1</sup>	Тип 3 («медленный») <sup>2</sup>	Для высокогорья <sup>3</sup>
Вес (масса)	56,0–59,4 г	56,0–59,4 г	56,0–59,4 г	56,0–59,4 г
Диаметр	6,541–6,858 см	6,541–6,858 см	6,985–7,303 см	6,541–6,858 см
Отскок	135–147 см	135–147 см	135–147 см	122–135 см
Прямая деформация <sup>4</sup>	0,495–0,597 см	0,559–0,737 см	0,559–0,737 см	0,559–0,737 см
Обратная деформация <sup>4</sup>	0,673–0,914 см	0,800–1,080 см	0,800–1,080 см	0,800–1,080 см

Теннисная ракетка - основной инструмент теннисиста, ей наносятся удары по мячу.

Стандартная длина теннисной ракетки - 27 дюймов (68,6 см.). Существует несколько размеров укороченных и удлиненных ракеток. Укороченные - это

детские и юниорские ракетки, длина которых выбирается согласно таблицы в зависимости от роста ребенка:

Рост ребенка	Длина ракетки	
	дюймы	см.
до 118 см.	21	53,3
119-135 см.	23	58,4
136-150 см.	25 / 26	63,5 / 66
151 см. и выше	27	68,6

Удлиненные ракетки обеспечивают более мощные удары и возвращают в руку меньшую вибрацию по сравнению со стандартными, но обладают меньшей маневренностью, их трудно разогнать.

Максимальная допустимая правилами ИТФ длина ракетки - 29 дюймов (73,7 см.).

Вес современных ракеток измеряется в граммах (или унциях, oz.) и колеблется от 165 гр./6 oz. (самые маленькие детские ракетки) до 340 гр./12 oz. (как правило, профессиональные модели). Вес ракетки указывается на самой ракетке в таблице характеристик, как правило, без учета веса струны. Струна добавляет к весу теннисной ракетки около 15-20 грамм.

## ***2. Правила игры.***

Игра начинается с подачи, которую выполняют из за задней линии по подброшенному самим же игроком мячу поочередно в правое и левое поле подачи. Подачу отбивают после первого отскока мяча от площадки. Все последующие мячи можно отражать и после отскока, и с лета. Игрокам необходимо набирать очки для выигрышей геймов (4 мяча: 15-30-40-гейм, но не менее разницы в 2 мяча). Игрок, первым выигравший 6 геймов (при условии, что его соперник выиграл не более 4 геймов), считается выигравшим «сет». После счёта в сете 5:5 для выигрыша сета необходимо выиграть два гейма подряд. Если сет играется с «тай-брейком» (играется до 7 мячей, но не менее разницы в два мяча), он назначается при счёте в сете 6:6. Для выигрыша матча необходимо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов, при этом общее возможное число сетов 3 или 5 изначально задаётся регламентом соревнования. Как только один из игроков набирает необходимое количество выигранных сетов, матч завершается.

### ***3. Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.***

В официальных матчах всегда присутствует главный судья на вышке, поэтому его называют судьёй на вышке. Судье на вышке могут помогать судьи на линии, которые определяют, приземлился ли мяч в пределах корта.

Главный судья должен:

1. Набрать достаточное количество компетентных судей на турнир.
2. Провести необходимые предтурнирные семинары судей, включая обзор правил тенниса, регламента, кодекса поведения игроков, правил и положений турнира.
3. Подготовить список судей, работающих на данном турнире.
4. Сделать назначение судей на матчи на каждый день.
5. До начала матчей провести встречу со всеми судьями для объявления им и уточнения их распределения по кортам и действий на кортах .
6. Оценивать работу всех судей на корте.
7. Присутствовать на кортах в течение всего игрового дня.

Судья на вышке должен:

1. Досконально знать все аспекты тенниса, регламент, кодекса поведения, правила и положение данного турнира.
2. Иметь единую с другими судьями на вышке одежду по указанию главного судьи.
3. Знать правильное произношение имен игроков.
4. Находиться на корте до прихода игроков.
5. Непосредственно до начала матча встретить игроков на корте, чтобы:
  - а) дать интересующую игроков информацию;
  - б) в присутствии двух игроков или пар, бросить жребий для определения подачи и стороны, до начала разминки. Если матч отложен до его начала, результат жребия остается в силе, тогда как игроки могут выбирать заново.
  - в) установить соответствует ли одежда каждого игрока требованиям Кодекса поведения. Переодевание продолжительностью более 15 минут, может привести к дисквалификации игрока или пары. Судьей на вышке в некоторых случаях может быть назначена повторная разминка.
6. Иметь ручной секундомер для измерения времени разминки, 20 (двадцать) секунд между розыгрышем очков, 90 (девяносто) и 120 (сто двадцать) секунд отдыха разрешенных при каждой смене сторон и в перерывах между сетами и других временных отрезках, установленных положениями Правил и Положений.
7. Быть ответственным за наличие на корте соответствующего количества мячей на каждый матч, включая игранные мячи на случай потери.
8. Определять все фактические вопросы, возникающие по ходу матча (включая определение решений по линиям в отсутствие линейных судей).
9. Обеспечить соблюдение правил игроками и судьями на корте.

10. Удалять, менять местами или заменять любых судей на линии или на сетке, когда судья на вышке решит, что необходимо улучшить работу судей во время матча.

11. Принимать первое решение по всем вопросам Правил, возникающим во время матча, учитывая право игрока вызвать главного судью в любой момент матча, для окончательного определения трактовки правил.

12. Произносить счет после каждого розыгрыша очка.

13. Повторять возгласы судьи на линии или сетки, только, когда они были сделаны тихо или невнятно, чтобы не допустить недопонимания со стороны игроков.

14. Заполнять протокол матча.

15. Отменять решение линейных судей, только в случае очевидной ошибки судьи. Отмена должна быть сделана немедленно, т.е. сразу же после того, как была сделана ошибка. Четкие зашаги, не замеченные судьей на линии, должны быть объявлены судьей на вышке, в соответствии с процедурой исправления явных ошибок.

16. Быть ответственным за любую проверку следа от мяча. Такая проверка может быть произведена только на грунтовых кортах.

17. Прилагать наилучшие усилия для контроля за поведением зрителей. Если зрители мешают проведению матча, судья на вышке должен обратиться к ним уважительно с просьбой вести себя адекватно, согласно правилам тенниса.

18. Быть ответственным за направление работы детей подающих мячи во время матча, так чтобы их работа помогала, а не мешала игрокам.

19. Быть ответственным за все смены мячей и определение пригодности мяча к игре. Обеспечить соответствующее количество мячей находящихся в процессе игры. Потерянные мячи должны быть заменены, как можно скорее. Соответствующее количество банок с мячами должно быть открыто и проверено заранее, до каждой смены мячей, чтобы не возникало задержек матча.

20. Следить за пригодностью корта к игре. Если во время матча происходит изменение условий на корте, и судья на вышке решает, что корт не пригоден к игре, если погодные и другие условия требуют прекращения матча, то судья на вышке должен остановить матч и сообщить об этом главному судье. При этом судья на вышке должен обеспечить, что он, линейные судьи и игроки должны быть готовы продолжить матч в назначенное время. Если матч отложен из-за темноты, то это должно быть сделано при четном количестве сыгранных в последнем сете геймах или по окончании сета. При откладывании матча или при любой его отсрочке, сделанной главным судьей, судья на вышке должен записать время, счет очков, геймов и сеток, имя подающего, стороны расположения игроков; а также собрать все мячи используемые в матче.

21. По окончании матча заполнить отчет главному судье/рефери ФТУ по соответствию всех действий игроков во время матча Кодексу поведения.

Судья на линии должен:

1. Выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями соревнований.
2. Иметь единую форму одежды с другими судьями на линии по указанию главного судьи. Одежда не должна иметь белый, желтый и другие светлые цвета, так как это может стать помехой обзору игрока.
3. Никогда не опаздывать на матч.
4. Занять позицию с наилучшим обзором своей линии.
5. Отвечать только за линию на которую назначен и не вмешиваться в работу других линейных судей.
6. Объявлять зашаги, если судья работает на задней, боковой линиях или центральной линии подачи.
7. Показать сигнал "закрыт", если судья не может определить попадание мяча.
8. Исправлять свой неправильный возглас немедленно.
9. Никогда не кричать "аут/фолт" до приземления мяча.
10. Сохранять тишину, если судья на вышке исправил его решение. Направлять все требования игроков судье на вышке.
11. Немедленно докладывать судье на вышке о нарушении Кодекса поведения игроком, если судья на вышке не заметил этого.
12. Сопровождать игроков во время туалетного перерыва или перерыва для смены одежды, убеждаясь, что игрок не использует этот перерыв в других целях. Если нарушение процедуры имеет место, линейный судья должен сказать игроку о том, что он нарушает правила и доложить об этом судье на вышке.
13. Не ловить мячи и не держать полотенца игроков.
14. Не разговаривать со зрителями.
15. Никогда не аплодировать игрокам.
16. Не покидать корт без разрешения судьи на вышке.

## **Тема 5. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ, ВВОДНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРЕДМЕТА**

### **План лекции**

1. Роль спортивных игр в современном спортивном движении.
2. Основные определения понятий предмета.
3. Характеристика подвижных игр.

Рекомендуемая литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Роль спортивных игр в современном спортивном движении.***

Спортивная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Спортивные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Спортивная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для спортивной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество спортивных игр в дошкольном возрасте перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой. В тоже

время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно -двигательного аппарата. Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение совершенствует двигательные возможности и обеспечивают полноценное освоение "школы движений", куда прежде всего входят бег, прыжки, метания. При желании этот круг может быть значительно расширен и включать весь комплекс жизненно важных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки превращаются в умения значительно расширяющие возможность их применения в самых различных условиях и сочетаниях. Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила и выносливость.

## ***2. Основные определения понятий предмета.***

Игра — это многогранное и во многом еще до конца не познанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Своим становлением современный человек в огромной мере обязан игре.

Спортивные игры — это протекающее в рамках правил единоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Подвижными называются игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями.

Техническая подготовка - степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

Техника игры — это совокупность обусловленных правилами специальных движений, позволяющих решать двигательные задачи в конкретных игровых ситуациях.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактика игры — это совокупность специальных средств и методов ведения спортивной борьбы, выбор которых осуществляется с учетом конкретных условий и обеспечивает достижение игрового превосходства над соперником.

Физическая подготовка — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Психическая подготовка — педагогический процесс, направленный на развитие морально-волевых качеств.

### ***3. Характеристика подвижных игр.***

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная её особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребёнку расширить и углублять свои представления об окружающей действительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учат дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры и спорта. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Виды подвижной игры. Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

К сложным играм относятся спортивные игры, такие как городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей. В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др.

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

Играми средней подвижности называют такие, в которых активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно

спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

## **Тема 10. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ТЕННИСЕ**

### **План лекции**

1. Классификация методов обучения в физическом воспитании.
2. Характеристика специфических методов обучения.
3. Характеристика общепедагогических методов обучения.
4. Средства обучения в теннисе.
5. Особенности реализации дидактических принципов в теннисе.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

### ***1. Классификация методов обучения в физическом воспитании.***

Под методами обучения в спортивных играх, как и в физическом воспитании понимаются способы применения физических упражнений.

В спортивных играх применяются две группы методов (рис. 1): специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

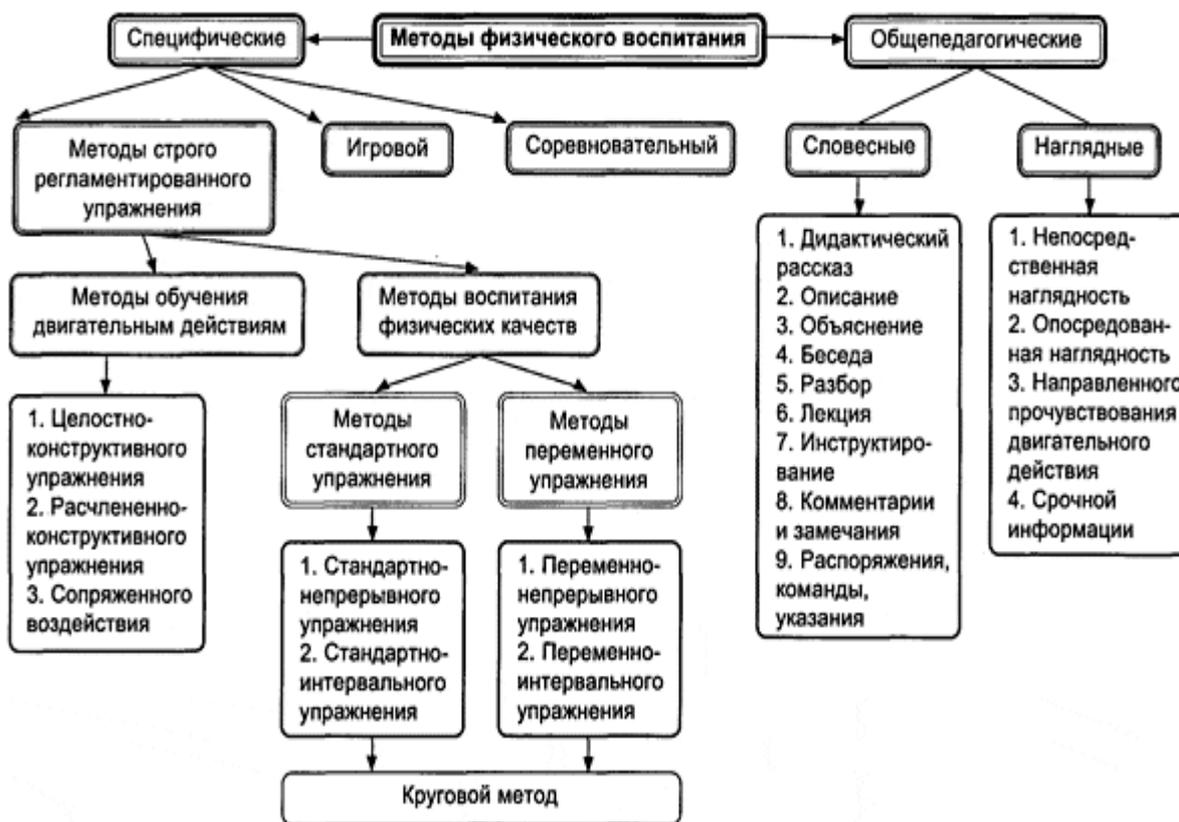


Рис 1 – Система специфических и общепедагогических методов, используемых в спортивных играх.

## 2. Характеристика специфических методов обучения.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также

управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В. В.Белинович, 1958).

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение. Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно

разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Игровой метод. В спортивных играх, игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

а) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

б) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

в) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

г) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства. Оно дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся

нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

д) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике спортивных игр соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

### ***3. Характеристика общепедагогических методов обучения.***

Общепедагогические методы включают в себя:

1) словесные методы;

2) методы наглядного воздействия.

Словесные методы. В спортивных играх тренер свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В спортивных играх применяются следующие словесные методы:

Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в

процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I—II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно разворачиваются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

**Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

**Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

**Беседа.** Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

**Разбор** — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

**Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

**Инструктирование** — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

Распоряжения, команды, указания — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

Методы обеспечения наглядности.

В спортивных играх методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
3. Методы направленного прочувствования двигательного действия;
4. Методы срочной информации.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда

должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.).

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1. Направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию ударов по мячу с отскока);

2. Выполнение упражнений в замедленном темпе;

3. Фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением подачи);

4. Использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велозергометры, беговые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

#### ***4. Средства обучения в теннисе.***

Под средствами в спортивных играх понимается то, с помощью чего мы обучаем. Для достижения цели в спорте применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы (рис. 2).



Рис 2 – Средства применяемые в спортивных играх.

1. Физические упражнения. Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Физические упражнения в теннисе делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и специальные.

2. Оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

3. Гигиенические факторы. К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

### ***5. Особенности реализации дидактических принципов в теннисе.***

Процесс обучения в физическом воспитании строится на общедидактических принципах, которые представляют собой более принципиальные педагогические положения. Эти принципы выражают методические закономерности одного педагогического процесса: воспитания и обучения. Дидактические принципы в сфере физического воспитания определенным образом конкретизируются и дополняются особыми положениями, отражающими индивидуальности физического воспитания.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество

разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход повышает эффективность обучения, что давно замечено в практической деятельности воспитателей и педагогов. Эта особенность педагогического процесса и нашла отражение в данном принципе.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

## **Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА КАК ПРЕДМЕТ ВОСПИТАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **План лекции**

1. Характеристика физической подготовки в теннисе.
2. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества, необходимые теннисистам.
3. Специальные физические качества, необходимые теннисистам. Средства и методы их развития.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Верхошанская, Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н. Ю. Верхошанская // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1982. – С.29 – 32.

4. Верхошанская, Н. Ю. Силовая подготовка детей и юношей / Н. Ю. Верхошанская, М. А. Морозов // Теннис: ежегод. – М. : ФиС, 1985. – С.41 – 44.
5. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
6. Иванова, Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов / Т. С. Иванова // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1983. – С. 26 – 29.

### ***1. Характеристика физической подготовки в теннисе.***

Одним из условий достижения успехов в теннисе и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена.

Всесторонняя физическая подготовка является фундаментом спортивного совершенствования, необходимым условием достижения высоких результатов в современном теннисе. Ее задачи вытекают из общих задач советской системы физического воспитания и определяются особенностями спортивной борьбы в теннисе и тенденциями ее развития.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Каждая из этих частей подготовки должна носить всесторонний характер.

В процессе физической подготовки решаются следующие общие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие, формирование атлетического телосложения, укрепление здоровья, повышение и расширение функциональных возможностей организма, овладение двигательными навыками и умениями.

2. Воспитание физических качеств применительно к специфическим особенностям тенниса и тенденциям его развития; формирование физических возможностей, необходимых для освоения передовой техники, тактики и стратегии; подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам.

Содержание физической подготовки находится в прямой зависимости от особенностей и тенденций развития техники, тактики, стратегии, а также соревновательных нагрузок. Следует учитывать, что для освоения и использования в соревнованиях определенных вариантов техники, тактики и стратегии необходима совершенно конкретная физическая подготовка, отвечающая их специфическим требованиям.

Чтобы использовать, например, тактику нападения с выходом к сетке, требуется солидная «база», предполагающая высокое развитие таких физических качеств, как быстрота, прыгучесть, ловкость, скоростная выносливость. Таким образом, содержание физической подготовки, с одной стороны, зависит от особенностей техники, тактики и стратегии, с другой — оказывает на них лимитирующее влияние, определяющее реальные возможности действий в соревнованиях.

Физическую подготовку необходимо осуществлять и с учетом конкретных особенностей соревновательных нагрузок. Проиллюстрируем этот вывод примером. В последние годы нагрузка участников крупных международных соревнований заметно увеличилась в связи с сокращением времени, которое можно использовать для отдыха в промежутках между розыгрышами очка. Связано это с тем, что в распоряжении играющих стало больше мячей и обслуживают соревнования специально обученные бригады мальчиков, которые очень быстро собирают мячи и передают их подающему. В результате появилась необходимость развивать выносливость до более высокого уровня. Для этого сокращают интервалы отдыха между скоростными упражнениями серийного характера.

Таким образом, физическая подготовка должна оперативно реагировать на развитие спортивной борьбы и своевременно формировать физические возможности для освоения наиболее эффективных моделей техники, тактики и стратегии.

## ***2. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества, необходимые теннисистам.***

Физическая подготовка подразделяется в свою очередь на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) теннисистов - предполагает разностороннее развитие физических качеств.

ОФП имеет следующие задачи:

- укрепить здоровье спортсмена;
- обеспечить гармоничное физическое развитие;
- создать необходимую базу для тяжелых физических нагрузок.

К средствам ОФП можно отнести ходьбу, бег, прыжки, плавание, велосипедные прогулки, ходьба на лыжах, а также всевозможные спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - предполагает развитие физических способностей необходимых для тенниса. Специальную физическую подготовку нужно максимально приближать к игре в теннис. Успешное решение задач физической подготовленности теннисиста во многом зависит от умелого подбора средств, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В комплекс необходимых теннисисту физических качеств, входят гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах. Так, быстрота находится в прямой зависимости от гибкости и силы, а сила, в свою очередь, — от этих двух качеств.

Существенное значение в физической подготовке имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие и проявление всех физических качеств.

Развитие качеств теннисиста осуществляется в основном комплексными средствами. Примерами таких средств могут служить прыжковые, беговые, вратарские упражнения. В основном качества проявляются в игре непосредственно через технику. Прыгучесть, например, выражается в способности выполнять удары над головой в высоких прыжках вверх, а удары с лета справа и слева — в далеких прыжках в стороны. Поэтому развивать качества необходимо с учетом конкретных особенностей техники в целом и каждого приема отдельно.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится сама игра и разнообразные игровые упражнения, ко вторым — общеразвивающие и специальные упражнения. В качестве общеразвивающих используют прежде всего занятия другими видами спорта: гимнастикой, баскетболом, волейболом, ручным мячом, футболом, легкой атлетикой, акробатикой, лыжами, плаванием (имеется в виду выборочное использование определенных видов спорта и заимствование из них отдельных упражнений). Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств, применительно к игровым действиям, приемам техники.

Примерами таких упражнений могут служить метания, осуществляемые движениями, близкими к ударным движениям при подаче. Значение основных и подготовительных упражнений для развития различных качеств не одинаково. Так, развитие быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью основных упражнений, тогда как развитие гибкости — с помощью прежде всего подготовительных упражнений. При этом следует иметь в виду, что не всякое игровое упражнение может служить действенным средством развития необходимых физических качеств. Так, игра у задней линии в медленном темпе, без использования сильных ударов, неожиданных, не будет способствовать развитию таких качеств, как быстрота и ловкость. Для физической подготовки необходимо использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления физических качеств.

### ***3. Специальные физические качества, необходимые теннисистам. Средства и методы их развития.***

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Она зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов (например, на соревнованиях при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается). Существенное значение в ограничении подвижности имеет

возбуждение растягиваемых мышц, имеющее, вероятно, охранительную природу. С увеличением гибкости растягиваемые мышцы позже переходят в состояние повышенного возбуждения - в конце большой амплитуды движений. Их активность при этом снижается. Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении температуры гибкость увеличивается. На гибкость больше, чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика. Так, в утренние часы гибкость значительно снижена. Изменения её под влиянием различных условий (температуры, времени дня) надо учитывать при проведении занятий. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки. Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, развить гибкость у детей легче, чем в старшем возрасте.

Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. К этим важным качествам предъявляются высокие требования как при ударных движениях, так и при передвижениях по площадке. Для выполнения ударов важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к растягиванию и не будут сопротивляться быстрому и свободному проведению ударного движения. Способность к расслаблению должна развиваться и применительно к передвижениям в игре. Только тогда они будут отличаться такими важными особенностями, как свобода, маневренность, мягкость. При этом должны учитываться особенности всех видов и фаз передвижений, в том числе челночных, а также осуществляемых с помощью прыжков и бросков. Причиной общей напряженности в движениях может быть привычно повышенный мышечный тонус (степень напряжения мышц в состоянии покоя, определяемая приближенно по их твердости).

Основной метод развития гибкости - многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях.

Сила - способность человека преодолевать внешние сопротивления за счёт мышечных усилий.

Развитие общей силы нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальную силу развивают применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам. Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обуславливающие большую скорость движений. Однако при ударах существенное значение имеют и довольно высокие статические усилия, например усилия, развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки. Поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней и развивать силу мышц в различных режимах работы. К развитию силы мышц «рабочей» руки и плечевого пояса теннисиста предъявляют особенно высокие требования, так как именно они играют решающую роль при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой возможно лишь при условии, если эти мышцы хорошо подготовлены не только к динамической и статической нагрузке, но и к быстрому изменению режима работы. При развитии специальной силы следует учитывать конкретные задачи проявления этого качества применительно к различным вариантам ударных движений.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

- сообщить руке с ракеткой большую скорость для выполнения мощного удара;

- управлять ракеткой в условиях крайне ограниченного времени; создать «жесткое» соединение звеньев кинематической цепи «теннисист — ракетка» к моменту удара ракеткой по мячу.

Для развития силы используют главным образом упражнения с преодолением различных сопротивлений с заданной оптимальной скоростью движения (например, упражнение с эспандером, с весом собственного тела при прыжках, с различными снарядами при метаниях). В упражнениях для развития силы применительно к ударным движениям используют резиновые амортизаторы, эспандеры, блоковые устройства, специальные тренажеры с упруго и подвижно закрепленными теннисными мячами, утяжеленные ракетки, набивные мячи, кистевые эспандеры и т. д.

Основной метод использования силовых упражнений для теннисиста — метод повторных усилий с постепенным увеличением сопротивления и скорости движений, периодическим выполнением упражнений до отказа.

Развитие силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам направлено на создание необходимых условий для мощного отталкивания и обеспечения высокой частоты движений ногами.

При этом необходимо учитывать специфические для тенниса особенности стартовых исходных положений и связанные с ними особенности концентрации толчковых усилий.

Теннисист стартует, выполняет разнообразные прыжки и броски у сетки из исходных положений, для которых характерно довольно небольшое сгибание

ног в коленях. В результате толчковые усилия концентрируются главным образом на мышцах стопы и голени.

Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Ее необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники. Недостаточная силовая подготовка часто становится основной причиной не только значительного замедления технической подготовки, но и причиной прочного закрепления неправильных движений.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной

Быстрота - способность выполнять движения за минимально короткий промежуток времени.

Различают три проявления быстроты - быстроту двигательной реакции, быстроту одиночного движения и быстроту одиночного движения. Быстроту также характеризует скорость начала движения.

Различают простую и сложную реакцию. Простая реакция определяется временем ответа на заведомо известный сигнал. При сложной реакции сигнал неизвестен, его надо выбрать из комплекса возможных раздражителей (реакция с выбором). Разновидностью сложной реакции является реакция на движущийся объект. В спортивных играх, чтобы своевременно среагировать, нужно увидеть противника, предугадать его возможные действия, увидеть мяч, определить направление и скорость мяча и выбрать собственную программу действия. Продолжительность простой реакции составляет 0,11-0,25 сек, сложной - 0,30-0,40 сек.

Двигательная реакция теннисиста зависит от особенностей игровых ситуаций, и, прежде всего от действий соперника, на которые предстоит отвечать. В большинстве ситуаций игрок должен быстро реагировать на три основных варианта действий соперника (трехсложный характер двигательной реакции): у сетки отражать низкие обводящие удары вправо или влево, а также "свечу"; у задней линии - длинные или косые удары вправо или влево и укороченные удары; при приеме подачи - удары вдоль средней линии площадки или косые к боковым линиям, а также удары, нацеленные непосредственно в его направлении (удары по центру для теннисиста, находящегося у сетки и у задней линии, обычно не требуют быстрых перемещений, поэтому их можно не учитывать при развитии быстроты реакции). Таким образом, теннисист должен возможно раньше определять, куда, в каком из трех возможных направлений соперник наметил послать мяч, и незамедлительно отвечать на удар. Причем важно не только быстро реагировать на уже выполненный удар, но по возможности делать это с так называемым опережением, прогнозируя намерения соперника.

Основной метод - повторный и интервальный (с большими паузами для отдыха, позволяющими ликвидировать кислородный долг и сохранить скорость). Максимальная длительность упражнений - 20 с.

Основными средствами воспитания быстроты движений могут служить упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

Для таких собственно-скоростных упражнений характерны небольшая продолжительность (20-30 сек.), относительно небольшая величина внешних отягощений или отсутствие их.

Методика воспитания быстроты движений предусматривает широкое использование всех основных методов тренировки: строго регламентированного упражнения, соревновательного и игрового.

Быстроту двигательной реакции развивают с помощью игровых средств, а также специальных и общеразвивающих подготовительных упражнений. Из числа технических средств хорошо использовать теннисную “пушку”, способную выстреливать мячи с большой скоростью и в различные стороны. Необходимо применять такие упражнения, которые требуют ответные регламентированные действия на сигнал, в том числе и действия с выбором.

Из числа технических средств, для развития быстроты реакции хорошо использовать теннисную катапульту, способную выстреливать мячи с большой скоростью и в различные стороны. Достаточно внимания следует уделять развитию с помощью игровых упражнений быстрого реагирования на неожиданные укороченные удары. В игре со счетом эти технические приемы используют довольно редко, поэтому она не может служить главным средством развития этого качества.

Используют также спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, хоккей), а также вратарские упражнения. Вратарские упражнения заключаются в ловле и отбивании мячей (теннисных, футбольных, для ручного мяча), направляемых ударами или бросками в различные ворота (обычные для игры в футбол, ручной мяч или обозначенные на заградительной теннисной сетке).

При развитии быстроты передвижений следует учитывать следующие их особенности: направление старта не постоянно — он осуществляется во всех четырех направлениях; старт берется из высокого положения, когда толчковые усилия преимущественно сконцентрированы на мышцах стопы и голени; наиболее типичный отрезок дистанции передвижения — 6—10 м; способы передвижения разнообразны и отличаются комплексным характером — носят челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости, а также быстрой смены направления передвижения.

Для теннисиста важно не только быстро добегать до мяча, но и быстро «выходить» из удара, изменять направление бега и незамедлительно повторно стартовать, чтобы занять новую позицию на площадке. Достигнуть этого можно при условии, если сократить до минимума потери времени на стыках разных по направлению передвижений.

Прыгучесть. Это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление ее и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков: выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких

предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени; разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой — правой при прыжках вправо и вверх, левой — при прыжках влево; осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой); необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для развития прыгучести главным образом используют три группы упражнений: упражнения, нацеленные на развитие силы отдельных мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания, прыжковые и вратарские упражнения. Прыжковые упражнения должны быть разнообразными. Значительную их часть следует выполнять серийно, ставя задачу в каждой попытке добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, быстрой подготовки к каждому последующему прыжку.

Из арсенала игровых средств для развития прыгучести используют упражнения, которые ставят игроков в условия, вынуждающие для отражения мяча выполнять удары в прыжках. Их делят на две группы: в первую входят упражнения, развивающие прыгучесть применительно к ударам у сетки справа и слева, во вторую — применительно к ударам над головой.

Ловкость - это способность осваивать новые двигательные действия и преобразовывать ранее освоенные в зависимости от ситуации.

Наиболее высокие требования к развитию этого качества предъявляются в игре у сетки. Теннисиста у сетки можно сравнить с вратарем, защищающим большие ворота - в ширину всей площадки. Только при хорошо развитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках и бросках можно достичь высокого мастерства в действиях у сетки. Ловкость, проявляемую в таких действиях, можно условно назвать вратарско-акробатической. Специальная ловкость необходима и для выполнения разнообразных передвижений, особенно челночных и зигзагообразных, для которых характерно быстрое изменение направлений и способов. Все более важной в современном теннисе становится и так называемая приспособительная ловкость применительно к игре на различных площадках.

Ловкость имеет и другую важную для теннисиста форму проявления. Выражается она в способности постоянно расширять двигательные возможности, овладевать новыми двигательными действиями, расширять диапазон вариативности ранее освоенных. Развитие ловкости зависит в первую очередь от общей направленности технической и стратегико-тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного

использования в процессе тренировки определенных игровых условий. Освоение острой нападающей игры, разнообразной техники, неуклонное расширение диапазона вариативности двигательных навыков, изучение техники “широким фронтом”, когда параллельно совершенствуются разнообразные удары (в отличие от явно устаревшего ступенчатого метода с его установкой изучать каждый следующий вариант удара только после того, как будет прочно закреплен предшествующий), создание разнообразных, и главным образом, сложных условий - вот то, что прежде всего важно для развития ловкости с помощью игровых средств.

Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

- введение и усиление действия фактора неожиданности;

- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

Особенно важна для теннисиста любой квалификации, возраста ловкость, когда соперник прибегает к неожиданным действиям (фактор неожиданности).

Основные пути усиления действия этого фактора - сокращения времени для ответных действий на удары и создание условий, значительно повышающих сложность таких действий (различные по конструкции тренировочные стенки).

Универсальным и эффективным средством развития ловкости являются различные спортивные игры.

Большинство игр в занятиях с теннисистами целесообразно проводить по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, используя упрощенное оборудование и инвентарь. Причем периодически нужно менять игровые обязанности каждого занимающегося; теннисист должен действовать в роли вратаря, нападающего, защитника. Особую ценность для развития ловкости, характерной для игры у сетки, представляет игра вратаря. В связи с этим целесообразно широко использовать не только разнообразные вратарские упражнения, но и игры на уменьшенных площадках с минимальным составом участников. Тогда игрок, выполняющий роль вратаря, сможет часто включаться в игру.

Все более важной в современном теннисе становится и так называемая приспособительная ловкость применительно к игре на различных площадках. Выражается она в способности быстро приспособлять технику к специфическому для каждой площадки отскоку мяча и свободно использовать именно те удары, которые наиболее эффективны в конкретных условиях.

Универсальным и эффективным средством развития ловкости являются различные спортивные игры (универсальным с точки зрения возможностей их использования для развития различных форм проявления данного качества). Применительно к задачам подготовки теннисиста игры можно разделить на три

группы: с ударными движениями руками (волейбол, хоккей); с ударными движениями ногами (футбол); преимущественно с бросковыми движениями (баскетбол, ручной мяч). Каждая из этих игр имеет свою ценность для теннисиста, зависящую, прежде всего, от главных особенностей игровых действий.

Особую ценность для развития ловкости, характерной для игры у сетки, представляет игра вратаря. В связи с этим целесообразно широко использовать не только разнообразные вратарские упражнения, но и игры на уменьшенных площадках с минимальным составом участников. Тогда игрок, выполняющий роль вратаря, сможет часто включаться в игру.

Развитие различных форм проявления ловкости имеет специфические особенности. Вратарско-акробатическая ловкость, необходимая теннисисту для успешных действий у сетки, развивается главным образом с помощью прыжковых, акробатических (типа кувырков, переворотов, сальто, прыжков на батуте), вратарских упражнений, а также с помощью упражнений у сетки с использованием ударов в бросках и прыжках.

Для развития ловкости в передвижениях широко используют спортивные игры, беговые упражнения, в которые входит бег различными способами на отрезках в разных направлениях.

Начиная с первых этапов подготовки молодого теннисиста, следует обращать внимание на развитие приспособительной ловкости. Это длительный процесс. Однако уже к периоду, когда спортсмен начинает систематически выступать в крупных соревнованиях, в том числе и международных, приспособительная ловкость должна достичь высокого уровня. Основной метод ее развития — регулярные тренировки и выступления в соревнованиях на площадках с разнообразными покрытиями. Тренироваться в различных условиях наиболее целесообразно в подготовительном периоде годичного цикла. Развитие ловкости, проявляющейся в способности расширять двигательные возможности, в первую очередь зависит от общей направленности тренировки, установки на освоение вариативных действий, их систематическое совершенствование, использование разнообразного и периодически обновляемого комплекса тренировочных средств. Насколько быстро спортсмен может расширять свои двигательные возможности и осваивать новые действия, новые упражнения — этим в конечном итоге определяется уровень развития данной формы проявления ловкости.

Выносливость - это способность спортсмена длительное время противостоять физическому утомлению.

Для современного тенниса характерны очень высокие соревновательные нагрузки. Это относится к нагрузкам в отдельных матчах, в турнирных соревнованиях и особенно к суммарным нагрузкам годичного цикла.

При развитии выносливости важно учитывать следующее:

- соревнования отличаются годичной цикличностью;

- каждый календарный год насыщен большим числом состязаний и многие из них проводят на площадках с различным покрытием;

- большинство соревнований проходят в форме многодневных турниров, следующих друг за другом без перерывов для отдыха, поэтому они носят серийный характер.

Прежде всего, важна так называемая общая выносливость, от которой во многом зависят специализированные формы проявления этого качества (общей принято называть выносливость, проявляемую при длительной нагрузке с малой и средней интенсивностью двигательных действий, в которых активно участвуют значительные группы мышц).

Этот вид выносливости развивают главным образом с помощью циклических упражнений типа обычного или кроссового бега, ходьбы на лыжах, осуществляемых с малой, средней и переменной скоростью и постепенным увеличением объема нагрузки. Они развивают так называемые дыхательные возможности спортсмена, играющие ведущую роль в энергообеспечении действий при длительных нагрузках.

Другой необходимой теннисисту формой проявления выносливости является так называемая скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

В современной атлетической игре действия теннисиста приобретают все более выраженный скоростной характер, их интенсивность неуклонно растет. Кроме того, в последние годы существенно меняются общие временные характеристики игры, влияющие на проявление скоростной выносливости и выбор методики ее развития. Прежде всего, значительно увеличилось так называемое чистое игровое время. Оно стало составлять 50—68% общей продолжительности матча, тогда как несколько лет назад колебалось в пределах 28—35%. Возросла и средняя продолжительность розыгрыша очка: на «быстрых» площадках она достигла 8—17 сек., а на «медленных» — 18—32 сек. (раньше соответственно 6—12 и 10—18 сек.). На ряду с этим сократилась продолжительность перерывов между розыгрышем очков — с 14—20 до 8—12 сек.

Все это повышает требования к развитию скоростной выносливости теннисиста.

Для развития скоростной выносливости используют:

- продолжительные игры со счетом с сокращенными до минимума промежутками между розыгрышами очка в острых, темповых комбинациях (для сокращения пауз используют большое количество мячей и быстро собирают их, прибегают и к помощи);

- игровые упражнения, требующие быстрых передвижений у задней линии площадки и у сетки (например, игра у задней линии против двух партнеров у сетки, направляющих свои удары в разные углы площадки);

- беговые упражнения, в которые входит повторный скоростной бег в различных направлениях, разными способами с короткими интервалами отдыха (один из главных вариантов дозировки нагрузки должен соответствовать приведенным временным характеристикам игры — бег 8—32 сек., отдых 8—12 с е к.);

- комбинированные комплексы серийно выполняемых упражнений,  
- состоящие из различных видов бега, прыжков, метаний и других упражнений;

- спортивные игры с высокой интенсивностью действий, проводимые как по обычным, так и по упрощенным правилам, сокращающим до минимума игровые паузы (например, проводить игру в футбол в маленьком зале, не прерывая игру, если мяч попадает в стенку).

Силовую выносливость теннисиста целесообразно развивать, прежде всего, применительно к ударным движениям, и скоростным передвижениям.

Для этого используют многократное, серийное, преимущественно до отказа, выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий. В качестве примеров таких упражнений можно привести имитацию ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора и серийные прыжки вверх, доставая высоко подвешенный предмет.

Достижение высоких спортивных результатов в конечном итоге определяется уровнем развития комплексной соревновательной выносливости, которая как бы аккумулирует различные формы проявления этого качества и характеризует степень готовности к конкретным матчам, турнирам, выступлениям в состязаниях по определенному календарю. Следует учитывать, что выносливость теннисиста не может определяться только его готовностью к большой физической нагрузке. Для него важно не только успешно справляться с такой нагрузкой, но и выдерживать напряженную продолжительную соревновательную борьбу, проявление выносливости в которой неразрывно связано с психической устойчивостью.

Для развития соревновательной выносливости необходимо систематически выступать в официальных соревнованиях, периодически проводить тренировки с большими нагрузками, по объему и интенсивности несколько превышающими соревновательные, широко использовать соревновательный метод при выполнении различных упражнений.

Целесообразно периодически в отдельных недельных микроциклах и в серии таких циклов как бы воспроизводить с некоторым превышением нагрузку предстоящих главных соревнований, проводить тренировку в условиях, максимально приближенных к ним.

Следует иметь в виду, что выносливость при больших нагрузках должна характеризоваться не только отдалением момента наступления утомления, но и способностью при его появлении возможно дольше не снижать качества игры.

Поэтому воспитание воли в борьбе с утомлением составляет непереносимое условие развития выносливости.

## Тема 14. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

### План лекции

1. Основы техники тенниса.
2. Фазовый состав приемов техники.
3. Биомеханическая характеристика технических приемов.

### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Тафернер, В. Теннис для начинающих / Тафернер В., Тафернер С. ; пер. с нем. Е.Королевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 208 с.

### *1. Основы техники тенниса.*

Технику теннисиста составляет широкий комплекс двигательных действий – ударов и передвижений. Технические приёмы – представляют собой рациональную систему движений.

В основу техники тенниса входят: хватки ракетки, передвижения игрока и приемы техники.

Хватки ракетки.

Хватка ракетки - это один из основных элементов техники. Хватка ракетки - это способ, которым теннисист держит ракетку при ударе по мячу. От хватки в большой степени зависит качество удара по мячу, а значит и качество игры в целом. Часто случается, что совершенствование техники затрудняется из-за того, что теннисист использует в игре только одну, наиболее привычную хватку и не может использовать другую для повышения эффективности ударов.

Поэтому, на начальном этапе обучения рекомендуется уделять особое внимание освоению различных способов хваток.

Различают 3 основных способа хватки теннисной ракетки - западная, восточная и континентальная. Они определяются положением угла, образованного большим и указательным пальцами рабочей руки на восьмигранной ручке ракетки, когда ракетка расположена так, что ее головка и короткие струны направлены сверху-вниз вертикально под прямым углом к земле.

При западной хватке угол между большим и указательным пальцами находится на правой поверхности ручки. Западная хватка напоминает положение руки при выбивании палкой висящего ковра.

Восточная хватка является наиболее распространенной. При восточной хватке угол между большим и указательным пальцами находится между верхней и правой плоскостями ручки ракетки, на ее правой грани. Восточная хватка является промежуточной между западной и континентальной, а следовательно более универсальной, ее легко изменить в ту или иную. При помощи восточной хватки достигается большая мощность удара, но уменьшается вращение, удар становится более плоским, как следствие - снижение точности.

Континентальная хватка часто называется нейтральной или универсальной, поскольку в отличие от других хваток позволяет совершать удары как справа, так и слева. Но преимущественно континентальная хватка используется все же для плоских ударов, таких как подача, смэш, различных видов резаных ударов, ударов с лета. При континентальной хватке угол между большим и указательным пальцами находится между верхней и левой поверхностями ручки ракетки, на ее левой грани.

Передвижение. При передвижении по площадке теннисист должен решать следующие задачи:

1. Осуществлять своевременный подход к мячу в наиболее выгодном направлении.
2. Подготавливать предпосылки для выполнения удара в наиболее удобной точке.
3. Обеспечивать быстрый и свободный «выход» из удара и своевременное занятие новой тактически выгодной, позиции, позволяющей подготовиться к последующим действиям.

Передвижения подразделяют на пять частей:

- старт из исходного положения;
- движение к мячу;
- «вход» в удар и работа ног в момент непосредственного удара;
- «выход» из удара и повторный старт;
- выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа.

Эти части тесно связаны между собой: каждая последующая как бы вытекает из предыдущей и одновременно оказывает обратное влияние.

Приёмы техники.

В технику тенниса входят следующие технические приёмы: удары по отскочившему мячу (справа, слева), удары с лёта, подача, удары с полулета, свеча, удар над головой, укороченные удары.

Удары по отскочившему мячу. Успешно вести активную игру с задней линии площадки и подготавливать выход к сетке, эффективно обороняться может только теннисист, владеющий широким комплексом ударов по отскочившему мячу. В современной игре широко применяют плоские, крученые и резаные удары с отскока. Каждый из них имеет преимущества в определенных игровых ситуациях, в зависимости от особенностей покрытия площадок, игры соперника и ряда других факторов.

Преимущество плоского удара – в стремительном, низком, почти прямолинейном полете мяча и низком быстром отскоке. Этот удар позволяет создать стремительный темп игры. Крученые удары существенно отличаются от плоских по особенностям взаимодействия ракетки с мячом. После таких ударов мяч летит по резко выраженной дугообразной траектории и высоко отскакивает от площадки. Резаные удары отличаются настильной траекторией полета мяча и невысоким отскоком, вынуждают соперника принимать мяч в низкой точке.

Удар справа с отскока (Форхенд), - наиболее естественный, а поэтому основной и самый распространенный удар в теннисе. Чаще всего, когда у игрока есть выбор - он пользуется именно ударом справа. Удар слева с отскока (бэкхенд)- различают одноручный и двуручный удар слева. Наиболее распространенным в настоящее время, как у мужчин, так и у женщин является двуручный бэкхенд.

Удары с лета – основные приемы техники при нападении у сетки. Игра с лёта подразумевает применение, как правило, резаных либо плоских ударов. Одновременно следует отметить, что первые принято считать универсальными и более эффективными. Они успешно используются для того, чтобы резко и максимально сильно отбить мяч абсолютно в любую точку корта. Плоские же удары распространены во время приёма мяча, который летит выше уровня, на котором расположена сетка. Когда теннисист играет у самой сетки, у него очень мало времени на то, чтобы хорошо подготовиться к удару: он обязан отразить удар соперника с лета в считанные доли секунды. Именно поэтому минимальное число движений, мастерство выполнения ударов с очень коротким замахом играют в данной ситуации огромное значение. Для игры с лета у сетки нужно обладать достаточно хорошей реакцией и часто приходится доставать мяч за счет быстрых наклонов, значительных выпадов, прыжков.

Подача - главный технический прием нападения. Она должна отличаться точностью и силой удара, варьированием вращения мяча, разнообразием и остротой пласировки мяча, динамичностью, выражающейся в том, что удар может служить своеобразным стартом для свободного и быстрого выхода к сетке. В современной игре широко применяют разнообразные подачи: плоскую, крученую, резаную. Каждая из подач имеет свои преимущества в определенных игровых условиях, в соревнованиях с определенными соперниками. Очень важно любую подачу применять неожиданно для соперника.

Удары с полулета. Это удары по отскочившему мячу, при которых отражают его совсем в низкой точке в начальный момент отскока. Удары с полулета, требуют быстрой реакции, хорошо развитого «чувства мяча», умения тонко и быстро управлять ракеткой с помощью движений преимущественно предплечья и кисти. Предельная экономность движений, очень короткий замах, точка удара далеко перед туловищем – вот главные особенности этих ударов.

Свеча - это высокий обводящий удар защитного свойства, направленный под заднюю линию. В основном используется для обводки противника,

находящегося у сетки. Свеча эффективна обычно лишь при условии, если используют ее неожиданно и своими движениями теннисист заранее не обнаруживает намерения направить мяч высоко вверх.

Удар над головой (смэш) - сильный удар по опускающемуся сверху мячу. Техника его исполнения похожа на технику исполнения подачи, однако удар над головой производится во время игры и, чаще всего, от него зависит исход розыгрыша, так что подходить к такому удару стоит со всей тщательностью. Главное различие между смэшем и подачей в том, что к подаче можно подготовиться, самому подбросить мяч и пробить. Удар над головой может осуществляться из различных мест на корте, из-за чего бить по мячу приходится в движении и, иногда, без подготовки. Поскольку мяч летит по непредсказуемой траектории, основным компонентом выполнения удара над головой является наблюдение и просчет траектории мяча до самого момента удара по нему. Смэшем всегда следует атаковать, притом посылать мяч как можно сильнее.

Укороченный удар - удар, при котором мяч летит по короткой траектории, приземляется сразу за сеткой на стороне противника и имеет низкий отскок. Чем короче отскок в сторону соперника, тем более эффективен укороченный удар. Укороченный удар должен быть неожиданным, поэтому он "маскируется" под обычные удары слева или справа. Качественно выполненный укороченный удар обычно приводит к выигрышу очка или позволяет вывести противника к сетке для его дальнейшей обводки.

## ***2. Фазовый состав приемов техники.***

Технический прием представляет собой единое двигательное действие, состоящее из отдельных частей - фаз, каждая из которых относительно самостоятельна и решает свою двигательную задачу. В ударном действии выделяют 4 фазы: 1 - подготовительная т. е. замах, 2 - предупредительная - разгон ракетки, 3 - фаза удара - взаимодействия ракетки с мячом, 4 заключительная завершения удара.

Подготовительная фаза — замах начинается из исходного положения и заканчивается моментом завершения замаха, т.е. отведением ракетки в наиболее удаленное от точки удара положение биты. В подготовительной фазе ставятся задачи: своевременно выполнить замах оптимальной протяженности и формы, выбрать место для удара, найти точку контакта, и, соответственно этому, выйти в наиболее выгодное положение для дальнейшего проведения мощного удара путем выноса руки с ракеткой на мяч. Действия игрока сводятся к обеспечению грубой ориентации ракетки и необходимой опоры для звеньев и прикрепляющихся к ним мышц тела теннисиста при развитии предупредительной скорости головки ракетки по возможности на значительном расстоянии. Замах бывает разным по форме (петлеобразным, прямым и блокирующим), по продолжительности (коротким и длинным), а поэтому время подготовительной

фазы колеблется в зависимости от типа удара, скорости полета мяча и мастерства игрока от 0,24 до 0,64 с.

Предударная или фаза разгона ракетки начинается после завершения замаха и продолжается до момента контакта струнной поверхности ракетки с мячом. В предударной фазе формируются условия для накопления оптимального запаса энергии и количества движения в кинематической цепи «теннисист - ракетка» к моменту ударного взаимодействия, а также создается необходимая жесткость в межзвенных сочленениях тела и в хватке ракетки.

Фаза удара - важнейшая и самая кратковременная фаза, в которой происходит удар по мячу. Продолжительность контакта мяча со струнами. Эта фаза делится на две подфазы: деформации тел и восстановления их формы. За время соударения происходит обмен энергией между телами, а мячу за этот короткий период должны быть заданы параметры скорости и вращения, с которыми ему будет необходимо уйти от ракетки согласно тактическому замыслу.

Заключительная фаза начинается в момент отхода мяча от ракетки и заканчивается возвращением теннисиста в исходное положение для следующего удара.

### ***3. Биомеханическая характеристика технических приемов.***

Анализируя особенности ударов по фазам, целесообразно рассматривать тело теннисиста как кинематическую цепь, состоящую из подвижных звеньев и конечного ударного звена — теннисной ракетки («теннисист-ракетка»). При выполнении каждого приема техники ставится задача достигнуть оптимального изменения конфигурации кинематической цепи «теннисист — ракетка» для каждой фазы, распределения усилий и скоростей по цепи, оптимальной «жесткости» соединения ее отдельных звеньев. Под конфигурацией понимается взаимное расположение в пространстве звеньев цепи.

Во время удара обычно все тело теннисиста участвует в ударном движении. Однако решающую роль играют те его части, которые составляют «ударный рычаг» к моменту контакта ракетки с мячом. Так, при ударах сверху (подача и удар над головой) этот рычаг наибольший. Его составляют ноги, туловище и рука с ракеткой, перемещающиеся примерно в одной вертикальной плоскости. При ударах справа и слева такой рычаг короче. Его составляют в основном рука с ракеткой и верхняя часть туловища, перемещающиеся в плоскости, близкой к горизонтальной.

Прежде чем приступить к разбору отдельных фаз, следует остановиться на общих механических явлениях и понятиях, которые лежат в основе анализа приемов техники как ударных действий.

Каждый прием нацелен на оптимизацию ударного взаимодействия кинематической цепи «теннисист — ракетка», в результате которого мяч в соответствии с тактическим замыслом получает определенное направление,

скорость и вращение. В процессе этого взаимодействия происходит обмен энергией между движущейся кинематической цепью и летящим мячом. От такого обмена и зависит ударный эффект- величина и направление поступательной и угловой скоростей отлетающего мяча.

При ударах происходят сложные, согласованные в пространстве и во времени поступательные и вращательные движения тела теннисиста в целом и отдельных его звеньев. Поэтому используемая энергия кинематической цепи «теннисист- ракетка» может быть представлена в виде суммы двух энергий: энергии поступательного и вращательного движения цепи в целом и энергии вращательных движений отдельных звеньев, образующейся в результате их перемещения относительно друг друга.

Во время удара струнная поверхность ракетки осуществляет силовое воздействие на мяч, во время которого происходит совместная упругая деформация и мяча, и струнной поверхности. При этом взаимодействии, продолжающемся весьма недолго (0,01-0,001 сек.), скорость мяча относительно двигающейся головки ракетки сначала гасится, а затем возрастает в противоположном направлении и достигает максимальной величины к моменту отделения мяча от ракетки. Силовое воздействие на мяч носит импульсный характер: отличается резким, пиковым изменением силы в очень короткий промежуток времени. Поэтому для столь быстро протекающих процессов основной силовой характеристикой и является ударный импульс, который приблизительно равен произведению максимальной силы на время ее действия.

Несмотря на кратковременность соприкосновения струнной поверхности с мячом, именно в этот момент появляются условия для тонкого управления ударом с помощью мышечных усилий (иными словами — возможность сообщить мячу намеченное направление, поступательную скорость и вращение). Чем дольше (в определенных пределах) время взаимодействия ракетки с мячом, тем шире эти возможности.

Таким образом, чтобы возможно полнее проанализировать удар, необходимо рассматривать во взаимосвязи такие механические понятия, как обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист — ракетка» и летящим мячом, а также импульс, создаваемый при контакте ракетки с мячом.

## **Тема 15. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ**

### **План лекции**

1. Урок по спортивным играм.
2. Структура урока.
3. Организация учебной деятельности учащихся на уроке.

## Рекомендуемая литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Урок по спортивным играм.***

Большинство занятий по спортивным играм, как и по другим видам спорта, проводится обычно с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию и под руководством педагога. Непосредственное влияние педагога на занимающихся осуществляется прежде всего и больше всего на уроках. В этой форме представлены все компоненты учебно-воспитательного процесса: цель, содержание, средства, методы, деятельность по организации и управлению и все его дидактические элементы. Сущность и назначение урока в процессе обучения как целостной динамической системы сводится таким образом к коллективно-индивидуальному взаимодействию педагога и учащихся, в результате которого происходит усвоение учащимися знаний, умений и навыков, развитие их способностей, опыта деятельности, общения и отношений, а также совершенствование педагогического мастерства тренера. Каждый отдельно взятый урок должен быть связан как с предыдущими уроками, так и с последующими.

### ***2. Структура урока.***

Урок условно разделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть урока, несмотря на их органическую связь, имеет свои особые задачи. Воспитательные задачи разрешаются уроком в целом, хотя преподаватель и акцентирует свое внимание в разных частях урока на развитие определенных моральных и волевых качеств.

В подготовительной части урока педагог ставит следующие задачи: хорошо организовать группу, добиться активного и устойчивого внимания, вызвать положительные эмоции. В первой части урока наиболее часто применяются: строевые и порядковые упражнения, ходьба с различными дополнительными движениями, медленный бег, так называемые упражнения на внимание. Этим упражнениям предшествует построение группы, рапорт

старосты или дежурного, проверка присутствующих и сообщение педагогом основных задач данного урока.

Содержание подготовительной части находится в прямой зависимости от содержания основной части урока. Упражнения, используемые в подготовительной части, должны всемерно способствовать наилучшему решению главных задач. Так, например, если одной из главных задач является обучение отдельным техническим приемам, то в подготовительную часть целесообразно включить специальные упражнения, которые облегчали бы занимающимся освоить эти технические приемы. В подготовительной части урока используются как упражнения гимнастического характера, так и игровые.

В основной части урока разрешаются следующие главные задачи:

1. Обучение техническим приемам и их совершенствование в различных условиях игры.

2. Повышение физической подготовленности — развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы.

3. Обучение тактике и ее совершенствование.

4. Воспитание волевых качеств.

Заключительной частью завершается урок. Организованно закончить занятия, привести занимающихся в относительно спокойное состояние, подвести итоги — таковы задачи, стоящие перед педагогом в заключительной части урока. Приведение занимающихся в относительно спокойное состояние достигается за счет постепенного снижения нагрузки. Постепенное снижение нагрузки и правильный подбор упражнений в заключительной части должны понизить степень возбуждения занимающихся и этим обеспечить нормальный переход к последующей деятельности. Подведение итогов урока имеет большое значение. Оно обычно предусматривает указания педагога, касающиеся наиболее типичных ошибок, выявленных у занимающихся, и путей их устранения. В заключительной части урока наиболее часто используются ходьба, медленный бег, упражнения с расслаблением и в некоторых случаях — игровые упражнения, не требующие большой интенсивности действия.

Количество времени, отведенное на каждую часть занятия по спортивному уроку, в процентном отношении примерно следующее: подготовительная 10 - 15%, основная 85 - 75% и заключительная 3 - 5%. Несмотря на условное разделение урока на отдельные части, его всегда следует рассматривать как единый целостный педагогический процесс.

### ***3. Организация учебной деятельности учащихся на уроке.***

В практике по спортивным играм приняты в основном три формы организация учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная и групповая.

Первая предполагает совместные действия всех занимающихся под руководством тренера, вторая — самостоятельную работу каждого спортсмена

в отдельности; групповая — учащиеся работают в группах из 3—6 человек или в парах. Задания для групп могут быть одинаковыми или разными.

Фронтальной формой организации учебной деятельности учащихся называется такой вид деятельности тренера и занимающихся на уроке, когда все спортсмены одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, всем составом обсуждают, сравнивают и обобщают результаты ее. При изучении нового материала и его закреплении наиболее эффективна фронтальная форма организации урока, а вот применение полученных знаний в измененных ситуациях лучше всего организовать, максимально используя индивидуальную работу.

Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке. Эта форма организации предполагает, что каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Групповая форма организации учебной работы учащихся. Главными признаками групповой работы учащихся являются:

- занимающиеся делится на группы для решения конкретных учебных задач;

- каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или учителя;

- задания в группе выполняются таким способом, который позволяет учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого члена группы;

- состав группы непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы;

- величина групп различна. Состав группы не постоянный. Он меняется в зависимости от содержания и характера предстоящей работы.

## **Тема 16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ТЕННИСА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

### **План лекции**

1. Общие педагогические задачи и особенности овладения техникой тенниса.

2. Методика обучения техники тенниса.

3. Обучение техническим приемам в теннисе.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П.

Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.

2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

3. Жур, В. П. 10 уроков теннисистам / В. П. Жур. – Минск : Тесей, 1998. – 32 с.

4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.

5. Тафернер, В. Теннис для начинающих / Тафернер В., Тафернер С. ; пер. с нем. Е.Королевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 208 с.

### ***1. Общие педагогические задачи и особенности овладения техникой тенниса.***

При выполнении технического приема опытный теннисист сочетает сознательное отношение к своим действиям с автоматизмом ранее выработанных навыков. Соотношение этих двух моментов меняется в процессе совершенствования мастерства теннисиста. Понятно, что начинающий спортсмен, у которого еще совсем не выработан автоматизм движений, должен полностью опираться на сознательное, волевое отношение к указаниям педагога и на критическое отношение к своему исполнению этих указаний. По мере выработки навыков и закрепления их все большую роль начинает играть автоматизм. При этом сознание, освободившееся от необходимости следить за выполнением основных элементов технического приема, переключается на другие задачи, относящиеся к индивидуальным особенностям данного приема в конкретной игровой обстановке (сила удара, направление, вращение мяча и т. д.).

При обучении техники на начальном этапе, необходимо помнить, что то, чему научился спортсмен в начале обучения, закрепляется весьма основательно. «Сломать» полученный навык очень трудно, легче поставить правильную технику ударов новичку, чем переучить даже очень способного игрока. Отсюда вывод: тренер не должен жалеть времени, он обязан проявлять максимум настойчивости и терпения во время постановки техники тенниса своим ученикам.

Вначале тренер дает исчерпывающее, четкое, образное объяснение способов выполнения намеченного упражнения. Объяснение сопровождается показом. Когда занимающийся способен уже продемонстрировать несовершенный образ движения, следует повторный показ с соответствующими дополнительными объяснениями. Тренер должен объяснениями и показом помочь учащимся расчленить сложное движение на составные части, чтобы учащиеся смогли запомнить его последовательность и как бы мысленно воспроизвести.

На первом этапе овладения техникой надо как при показе, так и при словесных объяснениях акцентировать внимание занимающихся на основных моментах структуры движения. Обычно начинающий создает в своем сознании очень несовершенный образ движения и плохо осознает его. В это время он делает массу ненужных, мешающих ему движений. Отсюда проистекает связанность, неловкость и напряженность новичка.

Очень наглядно это заметно при обучении имитационным движениям ударов справа или слева и особенно петлеобразному движению подачи, когда показ и объяснения одинаковы для всей группы, а восприятие начинающих настолько различно, что преподаватель даже нередко теряется. У одних прямые напряженные ноги, у других вытянутые закрепощенные руки, приподнятые плечи, во всех движениях исключительно большое напряжение.

В результате расчленения формируются образы элементов движения. Однако образ движения в целом формируется медленно, и при этом учащийся проходит через характерную стадию, когда он уже ясно представляет себе, какое именно движение ему надо совершить, но еще не умеет выполнить его.

Постоянное воздействие преподавателя на выполнение отдельных деталей движения приводит к тому, что каждое повторное движение воспринимается новичком иначе, чем предыдущее, и от раза к разу движение совершенствуется.

В начальном периоде обучения большое значение имеют имитационные движения ударов. Но очень важно добиться интереса юных спортсменов к ним, так как без целеустремленного отношения к упражнениям трудно овладеть двигательным навыком. Нужно, чтобы занимающиеся знали свои ближайшие задачи и стремились поскорее овладеть ими.

Второй этап овладения техникой как бы наслаивается на первый и тесно связан с ним. Здесь идет процесс дальнейшего совершенствования сложившегося навыка, который используется для лучшей координации движений. Так, например, различные удары, разученные на первом этапе, необходимо совершенствовать с целью освободиться от мешающих, невыгодных элементов техники.

Решить эту задачу можно путем сосредоточивания внимания ученика на допускаемых ошибках. Нужно суметь дать почувствовать ученику мышечные ощущения при правильных и неправильных движениях. Для этого преподаватель становится за спиной ученика, берет его за руку и вместе с ним проделывает движение.

Часто приходится учить сложному движению, пользуясь возвратом к примитиву, т. е. к начальным упражнениям, где была допущена неточность и создан неверный навык. Так, например, после подачи ученик излишне приседает. Приходится возвращаться к первым упражнениям подброса мяча и восстанавливать правильную точку удара по мячу. И если удастся исправить сложившийся навык, то в большинстве случаев именно таким методическим путем.

Третий этап — более глубокое осмысливание овладения техникой. В этот период ученик уже полностью составляет себе общее представление о структуре целостного движения, и задача тренера педагогически правильно направить ученика на дальнейший, более углубленный анализ этой структуры и более глубокий анализ элементов техники отдельных ударов.

При условии прохождения первого и второго этапов овладения техникой под руководством опытного преподавателя с соблюдением дидактических принципов систематичности и наглядности число недостатков у ученика резко сокращается. Устранение же одной главной ошибки обычно ведет к немедленному уменьшению и даже исчезновению ряда второстепенных ошибок.

Попытка добиваться совершенствования целостного движения только через бесконечное повторение, без осознания каждого недостатка и без расшифровки его причин ошибочна. И, как правило, этим не только не достигается поставленная цель, но и закрепляются неверные навыки.

У наших тренеров, к сожалению, много труда и времени уходит на исправление неверных навыков. И все это следствие того, что в начальном этапе они не добиваются сразу же совершенной точности элементов техники, а учат приблизительно, с расчетом на дальнейшее совершенствование.

В то же время, обучая элементам техники, тренер не должен вдаваться в крайность, добиваясь абсолютно однообразного рисунка движения ударов у всех учеников. Нужно помнить, что каждый из них обладает индивидуальными качествами, которые сказываются на выполнении ударов. Ведь, наблюдая за классными теннисистами, мы почти не видим «близнецов» по характеру выполнения ударов, хотя общие рисунки движений у всех технически правильны.

Четвертый этап овладения техникой. Когда теннисист добьется значительной автоматизации в выполнении элементов техники, можно считать, что он перешел к четвертому этапу, который является, если можно так выразиться, бесконечным этапом беспредельного совершенствования, не имеющим границ. На этом этапе происходит совершенствование наиболее эффективных приемов техники, индивидуально более подходящих для того или иного теннисиста.

Однако нужно всегда помнить, что любая, даже хорошо поставленная, с точки зрения педагогических задач, этапность овладения техникой не будет иметь успеха без упорной работы, участия в соревнованиях, без параллельного воспитания физических и морально-волевых качеств и теоретической подготовки юного теннисиста.

## ***2. Методика обучения техники тенниса.***

Обучение технике тенниса — процесс длительный и трудоемкий.

В литературе, посвященной методике обучения теннису, выделяются отдельные методические приемы, которые имеют очень большое значение в обучении. Можно выделить четыре основных приема:

- взаимодействие словесного и наглядного обучения;
- уделение пристального внимания скорости выполнения удара по мячу в начальном периоде обучения;
- ступенчатый метод и метод обучения технике ударов широким фронтом;
- соревновательный и тренировочный методы проведения занятий.

Словесный и наглядный метод обучения технике.

Правильное применение методов слова и показа является одним из важнейших условий обучения. Образцовый показ не только вооружает учащихся нужными знаниями о технике движения, но и, что не менее важно, воздействует на эмоциональную сферу занимающегося, вызывает в нем активное желание выполнить движение так, как это делает тренер.

Методы слова и показа органически связаны между собой.

При использовании словесных и наглядных методов, у спортсменов создаются правильные представления о движении. Поэтому по результатам воздействия трудно определить, является ли соответствующий факт выполнения движения следствием применения метода показа или словесного объяснения. В связи с этим в практике тренеры довольно часто используют одновременно методы слова и показа, не задумываясь над оптимальным их сочетанием. Опыт убеждает, что для успешной работы тренеру необходимо четко представлять общие черты и специфические особенности этих методов, чтобы правильно сочетать их при объяснении нового движения.

Ступенчатый (последовательный) метод и метод изучения технических приемов широким фронтом (параллельный).

В рекомендациях по теннису предпочтение отдается обучению технике параллельным (широким фронтом). Профессор С.П. Белиц – Гейман отмечает, что последовательное обучение техническим приемам только на первых порах приносит успех, а затем тормозит рост спортивного мастерства.

Вопрос о влиянии соревновательного и тренировочного метода обучения рассматривается с позиции приспособления метода к индивидуальным особенностям спортсменов.

Индивидуализация процесса начального обучения теннисистов несколько усложняет работу тренера, но она позволяет более полно раскрыть возможности каждого ученика в теннисе, развить психофизиологические функции его нервной системы.

Успешное проведение начального обучения — одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов. Оно нацелено на освоение технических приемов и их основных сочетаний применительно ко всем видам, способам и формам действий теннисиста. Причем основное внимание обращают не только на постановку рациональных движений, но и на неуклонное улучшение показателей результативности каждого приема техники.

Это значит, что занимающиеся осваивают приемы техники, отличающиеся вариативностью и стабильностью движений, минимальной тактической информативностью и другими показателями.

Обучение приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи с развитием физических качеств, применительно к особенностям выполнения каждого из них, а также формированием психологической готовности к быстрым действиям, развитием прогностических способностей и быстрого реагирования.

В начальный период обучения, занимающиеся должны освоить удары с такими движениями, которые позволяют вести наступательную разнообразную темповую игру. Было бы грубой ошибкой, например, сначала длительное время обучать ударам справа и слева с места в статическом положении, а потом — ударам с ходу, которые, как известно, составляют основу современной игры. Привычка выполнять технические приемы с места, прочно закрепившись в начальном периоде подготовки, станет серьезным препятствием при освоении ударов в свободном движении по площадке.

Аналогично следует подходить и к изучению подачи. Начинающих нужно обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке.

Обучение каждому приёму техники предполагает:

1.Формирование у занимающихся правильного представления о приёме техники и постановка основных движений по фазам.

2.Освоение ударов в простейших игровых условиях.

3.Прочное закрепление ударов в усложнённых условиях и дальнейшее совершенствование их в игре соревновательного характера

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие так называемую школу «чувство мяча». «Чувство мяча» - это очень точное восприятие веса мяча, его формы, твёрдости, эластичности, силы удара по нему, скорости и высоты полёта. К числу этих упражнений относятся:

- метания и ловля мяча различными способами;
- эстафеты с ведением и быстрыми передачами мяча;
- игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом;
- набивание мяча ракеткой в пол и подбивание вверх;
- ведения теннисного мяча ракеткой.

Все передвижения по площадке и удары по мячу выполняются со стойки теннисиста. В стойке слегка согнутые в коленях ноги располагаются на ширине плеч, вес тела – на носках, головка ракетки немного поднята и обращена в сторону сетки.

В современном теннисе существуют четыре стойки, из которых наносятся удары: нейтральная, открытая, полуоткрытая, закрытая.

Наиболее приемлемая последовательность обучения техническим приёмам, используемая большинством тренеров, следующая: удар справа с отскока, удар слева с отскока, удары с лёта, подача, удар над головой, «свеча», укороченные удары.

### ***3. Обучение техническим приемам в теннисе.***

Удары справа и слева с отскока.

С этих ударов начинается изучение техники. И от того, насколько быстро осваивают начинающие эти приемы, в основном зависят их возможности вести игру.

В классическом варианте удар справа выполняется из стойки, когда теннисист расположен левым боком к сетке. Для того, чтобы занять требуемое для выполнения удара справа положение, необходимо начать подход к мячу с левой ноги и рассчитать подход таким образом, чтобы последний шаг к мячу пришелся тоже на левую ногу. Замах производится свободным движением одновременно с поворотом туловища. Удар по мячу выполняется свободным равномерным с нарастающей скоростью движением руки. После касания мяча струнной поверхностью ракетки, движение руки продолжается вперед, проводя мяч в нужном направлении. В момент удара вес тела переносится на левую ногу.

В ударах по мячу участвуют не только мышцы рук и ног, но и мышцы всего плечевого пояса, туловища, что позволяет равномернее распределить нагрузку и увеличить мощность удара.

За последнее время классическая техника удара справа претерпевает значительные изменения. Современная техника ориентирована на все большее увеличение силы и скорости удара, на достижение еще большего вращения мяча. Профессиональные теннисисты постоянно экспериментируют с техникой, открывая все новые приемы выполнения ударов.

Подход к мячу при ударе слева начинается с правой ноги и должен быть рассчитан таким образом, чтобы последний шаг перед ударом приходился также на правую ногу. Удар слева выполняется из стойки, когда теннисист расположен правым боком к сетке. Для того, чтобы выполнить свободный и достаточно глубокий замах, поворот корпуса должен быть значительно большим, чем при ударе справа. В момент приближения мяча к точке удара руки начинают свободное движение вперед с ускорением, вес тела переносится на правую ногу. После касания мяча струнной поверхностью ракетки, руки не останавливаются, а продолжают движение, осуществляя проводку мяча, как при ударе справа. После окончания удара движение ракетки также не останавливается, а некоторое время продолжается по направлению вперед-вверх.

При обучении ударам с отскока целесообразно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Имитационные упражнения (на месте, в движении).
2. Выполнение удара по подвешенному мячу.
3. Выполнение удара в заградительную стенку или мягкий фон, наброшенному самим занимающимся или тренером.
4. Выполнение ударов на площадке с тренером:  
- выполнение 2-4 ударов по очереди;

- выполнение ударов до ошибки по очереди;
- выполнение по 5-6 ударов при игре одним мячом по очереди, группой занимающихся.

Удары справа и слева с лета.

Удар с лета справа выполняется не отводя локтя далеко от туловища, немного отвести ракетку назад, шагнуть левой ногой по направлению к мячу и во время переноса веса тела на левую ногу выполнить удар. Необходимо сопроводить мяч после касания его со струнной поверхностью ракетки, проведя руку вперед по направлению удара.

Удар с лета слева. Ракетка отводится назад двумя руками и с шагом правой ногой по направлению к мячу выполняется удар. Рука с ракеткой должна сопроводить мяч и остановиться в вытянутом вперед положении. Левая рука помогает сохранить баланс туловища.

Следует обратить особое внимание на то, что при ударах с лета слева и справа важно достаточно крепко держать ручку ракетки, не делать глубокого замаха, а также следить за тем, чтобы голова ракетки всегда находилась выше ручки и верхняя ее грань была немного отклонена назад (ракетка приоткрыта).

При обучении ударам с лёта целесообразно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Имитационные упражнения (на месте, в движении).
2. Выполнение удара по подвешенному мячу.
3. Выполнение удара по мячу, наброшенному тренером рукой.
4. Выполнение удара с лёта через сетку по очереди, с тренером.
5. Выполнение ударов с лёта через сетку до ошибки.

Подача.

При выполнении подачи нужно занять правильное исходное положение, встав боком к сетке, поставив левую ногу к задней линии, а правую позади примерно на ширине плеч. Большое значение для успешного выполнения подачи является правильный подброс мяча. Мяч подбрасывается вверх и немного вперед вдоль левой ноги чуть выше предполагаемой точки касания мяча с центром струнной поверхности ракетки. Поскольку поле подачи отделено от подающего сеткой, удар по мячу должен выполняться в максимально возможной высокой точке. Необходимо следить за тем, чтобы мяч при подбросе не получал вращения. Одновременно с подбросом мяча должен начинаться замах - рука с ракеткой перемещается в сторону-вниз-назад, выполняет петлеобразное движение за спиной и выносится вверх-вперед на мяч. Важно выполнить удар по мячу как можно в более высокой точке. После совершения удара рука с ракеткой продолжают движение по инерции вперед-вниз-влево.

Обучение подаче следует вести в следующей последовательности:

1. Обучение хватке ракетки.
2. Исходное положение.
3. Движение руками.

4. Подброс мяча.
5. Удар по мячу ракеткой, отведённой за спину.
6. Выполнение подачи в полной координации о стену.
7. Выполнение подачи на площадке.

При обучении подачи целесообразно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Метание теннисного мяча одной рукой из-за головы.
  2. Упражнения для обучения подброса мяча.
  3. Имитационные движения подачи.
  4. Опробования вращения мяча при подаче на приспособлении «спица с мячом».
  5. Подача в первый и второй квадраты площадки.
  6. Подача по мишеням.
- Удар над головой.

Удар выполняется из положения левым боком к сетке, левая нога впереди. Как и во время подачи, рука с ракеткой отводится вверх-назад, вес тела переносится на правую ногу. Непосредственно перед ударом рука с ракеткой делает за спиной "петлю" и одновременно с переносом веса тела на левую ногу производится удар по мячу в самой высокой точке.

При обучении удара над головой целесообразно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Прыжки вверх и вверх – назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке и удар над головой.
  2. Ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбегании назад (мяч бросает тренер).
  3. Удар над головой после отскока мяча от площадки.
  4. Удар по «свече» брошенной тренером (партнёром).
- «Свеча».

Техника выполнения свечи напоминает технику выполнения обычных ударов справа или слева. Отличие состоит лишь в направлении проводки мяча. Ракетка подводится к мячу снизу и сопровождает его в направлении вперед-вверх.

Обучение «свече» начинают одновременно с обучением удару над головой: один тренирует свечу, второй – удар над головой. Подготовительным к «свече» может быть упражнение, в котором один партнёр играет на площадке низом, а другой отвечает, полусвечами, свечами.

Укороченные удары.

Укороченные удары выполняются как с отскока, так и с лёта. Эти приёмы используются для выигрыша мяча или вызова соперника к сетке. Выполняется укороченный удар двумя способами:

1. С сильной срезкой ракетка подводится к мячу сверху – вниз. Мячу придается обратное вращение, и он отскакивает обратно по направлению полёта.

2. Укороченный удар с боковым вращением. При этом ударе мяч низко и резко отскакивает от площадки в сторону.

При обучении укороченных ударов целесообразно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Ловля с лёта и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения при котором мяч «ложится» на ладонь.
2. Ловля мяча отражённого от тренировочной стены.
3. Укороченный удар на площадке по мячу наброшенному тренером.
4. Игра через сетку вдвоём укороченными ударами.

## **Тема 17. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В ТЕННИСЕ**

### **План лекции**

1. Совершенствование технической подготовки в теннисе.
2. Совершенствование технических приемов теннисистов у тренировочной стенки.
3. Упражнения на площадке с обусловленным и необусловленным направлением ударов.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Жур, В. П. 10 уроков теннисистам / В. П. Жур. – Минск : Тесей, 1998. – 32 с.
4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
5. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

### ***1. Совершенствование технической подготовки в теннисе.***

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения спортсменом системы движений (техники тенниса), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений,

служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе совершенствования технической подготовки необходимо добиться от теннисиста, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность теннисистов, характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

В теннисе важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в теннисе. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой — не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

## ***2. Совершенствование технических приемов теннисистов у тренировочной стенки.***

Совершенствование техники предусматривает «шлифовку» движений, расширение их вариативности, достижение высокой результативности каждого приема техники в соревновательной игре. Для совершенствования техники продолжают широко использовать различные технические средства, специальные приспособления, и особенно те, что позволяют совершенствовать ударные движения и применительно к ним развивать физические качества, создают условия для многократного повторения ударов в сложных условиях игры в стремительном темпе (например, катапультирование мячей).

В тренировке используют упражнения у стенок, на площадке с обусловленным и необусловленным направлением ударов, учебные игры со счетом и игры соревновательного характера.

Упражнения у тренировочных стенок. Они занимают видное место в тренировке теннисистов и направлены главным образом на совершенствование техники. Однако у тренировочной стенки осваивают некоторые тактические комбинации (правда, в упрощенных условиях). Рекомендуется заниматься не только у обычной тренировочной стенки с мишенями, но и у стенки, смонтированной из многогранников, от которых мяч отлетает в неожиданном для играющего направлении. Разметку мишеней делают следующим образом. Сначала на стенку наносят полный рисунок теннисной сетки или только одну широкую линию, обозначающую ее верхнюю ленту. Затем выше уровня сетки размечают несколько мишеней высотой 1,5—2 м. Ширина одной или нескольких мишеней вместе должна быть немногим меньше ширины поля подачи на площадке. Такая разметка позволяет успешно совершенствовать точность подачи.

Для совершенствования ударов справа и слева у тренировочной стенки используют различные одиночные и парные упражнения:

- удары только одного вида (плоские, крученые или резаные);
- удары, разнообразные по особенностям вращения мяча;
- упражнения с заданием изменять расстояние от места удара до стенки (подходить к стенке и отходить от нее) и использовать удары в различных точках, и прежде всего по восходящему мячу;
- упражнение с заданием чередовать удары средней силы с мощными и мягкими ударами;
- быстрое чередование ударов справа и слева, выполняемых с расстояния 3—4 м от стенки с очень короткими замахами;
- удары различной тактической направленности (так называемые наводящие удары, острые завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие).

У тренировочной стенки можно успешно совершенствовать подачу. Для контроля за точностью удара в условиях, наиболее приближенных к условиям

выполнения подачи на площадке, подающий должен располагаться на расстоянии 12 м от стенки (примерное расстояние от задней линии площадки до сетки) и ставить перед собой задачу попасть в мишень, ширина которой немного меньше ширины обычного поля подачи.

Подачу у тренировочной стенки выполняют без продвижения и с быстрым продвижением вперед (имитируется выход к сетке с подачи). Здесь, как и в упражнениях на площадке, отрабатывают различные виды подач (плоские, крученые, резаные), варьируя силу удара (мощные подачи с расчетом на немедленный выигрыш очка с подачами средней силы).

Совершенствование подачи целесообразно периодически сочетать с совершенствованием приема подачи. Для этого подающий, направив мяч в тренировочную стенку, отражает его после отскока так, как будто принимал подачу. Одним из основных вариантов этого упражнения является подача с выходом к тренировочной стенке — воображаемой сетке и прием подачи ударом с ходу по поднимающемуся мячу с продвижением вперед и переходом к ударам с лета и полулета (упражнение может быть одиночным или парным). Очень эффективно выполнение ударов с лета и полулета с расстояния 2—3 м от стенки. Они развивают реакцию, умение быстро управлять ракеткой (используют одни и те же удары или различные их комбинации).

Удар над головой хорошо совершенствовать у тренировочной стенки с большим наклоном, так как от нее мяч отлетает высоко вверх. Можно работать над ним и у вертикальной тренировочной стенки, но в усложненных, необычных условиях. В таком случае занимающийся сначала направляет мяч в площадку перед собой ударом сверху вниз так, чтобы, ударившись рикошетом в стенку, он отлетел от нее высоко вверх. Затем по высокоотскочившему мячу выполняет удар над головой с таким расчетом, чтобы мяч, вновь ударившись о землю и затем о стенку, снова отскочил от нее высоко вверх (для следующего удара над головой). Иногда упражнение следует выполнять и несколько по-иному: после двух-трех ударов над головой в землю перед стенкой мяч направляют завершающим ударом над головой прямо в одну из мишеней, обозначенных на стенке.

Совершенствуя у тренировочной стенки укороченный удар, целесообразно перед ней укрепить обычную теннисную сетку (в 1 — 2 м). После обычных ударов справа и слева занимающийся выполняет укороченный удар и стремится попасть мячом в промежуток между сеткой и стенкой. Несколько необычно отрабатывают у стенки удары с различной тактической направленностью. Перед тем как выполнить тот или иной удар, занимающийся должен наметить, какова должна быть его тактическая направленность, и в зависимости от этого уточнять детали своих движений. Упражнения, основанные на «игровом воображении», помогают развивать умение выполнять каждый удар с определенным тактическим смыслом.

Приведем два примера таких упражнений:

- после двух прямых ударов справа или слева выполняют сильный косой удар, который по замыслу должен стать завершающим;

- после нескольких низких ударов справа и слева выполняют сильный удар, после которого мяч отскакивает далеко от стенки, затем — «обводящий» удар, посылая мяч в пространство между стенкой и установленной в нескольких метрах перед ней теннисной сеткой.

Некоторые упражнения у стенки выполняют, ставя задачу сделать как можно большее число ударов подряд (до нескольких сот).

Это позволяет выработать стабильность игры, устойчивость внимания, особенно если каждый раз стремятся попадать мячом в определенные мишени.

Для контроля, за развитием точности ударов следует периодически подсчитывать число попаданий.

У тренировочной стенки можно успешно проводить игру со счетом вдвоем. Мяч вводит в игру один из занимающихся обычной подачей в определенную мишень. Партнер принимает подачу и выполняет ответные удары. В процессе игры теннисисты осуществляют удары поочередно, время от времени приближаются к стенке и играют с лета и полулета. Направление каждого ответного удара оговаривают заранее. Проигрывает тот, кто не смог попасть в нужную мишень. Рекомендуется и другой вид парной игры у тренировочной стенки, когда теннисист заранее не знает направления ударов партнера.

Это приближает упражнение к условиям обычной игры со счетом на площадке.

### ***3. Упражнения на площадке с обусловленным и необусловленным направлением ударов.***

В таких упражнениях теннисисту заранее известно направление ударов партнера, поэтому имеет возможность все внимание сосредоточить на своих движениях. Они особенно полезны, когда необходимо исправить недостатки в технике.

Существенно изменять движения во время обычной игры крайне трудно. Поэтому оправданно исправлять технические недочеты в несколько упрощенных условиях, когда отсутствует фактор неожиданности. С помощью этих упражнений следует систематически совершенствовать удары плоские и с различным вращением мяча, удары во всех трех точках, с различной силой, направлением и формой траектории полета мяча.

В игре техника во многом подчинена тактике, поэтому движения при ударах изменяются в зависимости от их тактической направленности. Так, движения при подготовительном ударе для выхода к сетке в большинстве случаев несколько отличаются от обычных ударов с задней линии. В связи с этим следует совершенствовать технику не только как бы в чистом виде, но и применительно к различным вариантам решения тактических задач.

Необходимо постоянно совершенствовать основные группы ударов с отскока: комбинированные «наводящие» нападающие удары (серийные удары, с помощью которых подготавливают условия для завершающего удара или выхода к сетке); завершающие нападающие удары; подготовительные нападающие удары для выхода к сетке (с помощью которых осуществляется выход к сетке); обводящие контратакующие удары.

Упражнения с обусловленным направлением ударов позволяют «шлифовать» движения применительно к подачам различной тактической направленности.

Для тщательной «шлифовки» движений, особенно если поставлена задача устранить какой-либо существенный недостаток, целесообразно выполнять каждый из видов подач отдельно.

Однако длительное выполнение одной и той же подачи не соответствует условиям игры, когда подающему предоставляются только две попытки ввести мяч в игру (причем первая и вторая подачи бывают различными как по тактической направленности, так и по особенностям выполнения ударного движения). В связи с этим и возникает характерная особенность совершенствования подачи. Если каждая из них уже в основном освоена, целесообразно преимущественно работать над техникой выполнения первой и второй подач. Вторая подача должна гарантировать безошибочное попадание. Поэтому для оценки точности подачи в тренировке с использованием мишеней целесообразно вести подсчет попаданий отдельно при первой и второй подачах.

Упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов. Упражнения этой группы, имеют наличие фактора неожиданности в действиях партнера. Теннисист, стремится подготовить и провести намеченные удары и тактические комбинации. Условия выполнения этих упражнений приближены к условиям соревновательной игры. В упражнениях доминируют интенсивные игровые действия. Особую пользу приносят упражнения втроем: они дают возможность действовать в быстром темпе (особенно важно, чтобы при использовании этих упражнений, в распоряжении занимающихся было большое количество мячей).

## **Тема 18. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **План лекции**

1. Основы структуры урочных форм занятий.
2. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия.

Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
3. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Основы структуры урочных форм занятий.***

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств и методов физической культуры.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного

аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

1. Наклоны, повороты, круговые движения головы.
2. Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.
3. Наклоны, повороты, круговые движения туловища.
4. Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, специальных,

отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

2) упражнения, направленные на развитие быстроты;

3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

## ***2. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия.***

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и

заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий. План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Тема.

Задачи.

Дата.

Место проведения.

Инвентарь.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

В первой графе плана-конспекта указываются цифрами части урока, их продолжительность; во второй - содержание частей занятия (все предусмотренные для проведения занятия физические упражнения; в третьей - количество повторений каждого упражнения, время выполнения (продолжительность) или дистанция; в четвертой - методические, организационные требования к выполнению физических упражнений.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Ход занятия.

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержание занятия, знакомит с организацией и методикой разработки и проведения учебно-тренировочного занятия.

2. Выбираются задачи занятия с учетом спортивной специализации учебной группы. Пример: для занимающихся теннисом, исходя из специализации условно ставятся задачи: 1) совершенствовать технику игры в теннис; 2) содействовать совершенствованию общей и специальной выносливости.

3. В соответствии с задачами основной части преподавателем подбираются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для подготовительной части и заключительной.

4. Задачи, содержание каждой части занятия заносятся в протокол занятия.

Домашнее задание: самостоятельно разработать план-конспект тренировочного занятия с направленностью по выбору.

В результате данного занятия студенты должны:

- знать общую структуру и методику построения учебно-тренировочного занятия;

- уметь самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта.

План – конспект учебно –тренировочного занятия

Задачи:

1)

2)

Дата и место проведения

Инвентарь

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная (разминка) 15-20 мин	1. Бег и разновидности: - - - И т.д. 2. Ходьба и разновидности: - - - И т.д. 3. Общеразвивающие упражнения на месте: 1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) 4. Общеразвивающие упражнения в движении: 8) 9) 10) 11)		

<p>Основная часть 55-60 мин</p>	<p>1. Упражнения обучения совершенствования техники игры: 1) 2) 3) 2. Упражнения развития общей специальной выносливости: 1) 2) 3)</p>		
<p>Заключительная часть 5 – 10 мин</p>	<p>1.Восстановительные упражнения: - - 2.Упражнения внимание: - - - 3.Упражнения растяжку: - - -</p>		

## **Тема 19. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

### **План лекции**

1. Цель научно- исследовательской работы.
2. Задачи научно- исследовательской работы.
3. Этапы научно- исследовательской работы.

Рекомендуемая литература

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подготов. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающ. получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.

4. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности «Спорт.-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н. Б. Сотский; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.

### ***1. Цель научно-исследовательской работы.***

Научно–исследовательская работа представляет собой самостоятельно проведенное исследование обучающегося, раскрывающее его знания и умение их применять для решения конкретных практических задач. Работа должна носить логически завершенный характер и демонстрировать способность обучающегося грамотно пользоваться специальной терминологией, ясно излагать свои мысли, аргументировать предложения.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок, и не требует специально организованного исследования.

В методической работе чаще всего излагаются уже известные положения методики обучения, тренировки и организации. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, обоснования результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДСШ, ДЮСШ и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности теннисистов в условиях обучения, тренировки и соревнований.

К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп и т. п. Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования,

программы, исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений.

## ***2. Задачи научно- исследовательской работы.***

Научно-исследовательская работа направлена на решение следующих задач:

- закрепление и углубление теоретических знаний, полученных студентами в процессе обучения;
- выработка навыков проведения анализа эмпирической и научной информации, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического воспитания и спорта;
- освоение методов исследования условий функционирования систем и объектов, формулирования проблем, обоснования актуальности и практической значимости разрабатываемых мероприятий;
- приобретение навыков в постановке конкретных целей и задач научного исследования, в оценке актуальности проблемы исследования, определении объекта и предмета исследования;
- выработка навыков проведения прикладных научных исследований, анализа и обработки их результатов, обобщения и формулирования выводов по теме исследования;
- приобретение навыков обоснования научных предложений;
- формирование умений самостоятельной работы, самоанализа и самооценки результатов собственной деятельности;
- сбор и обобщение материала для написания выпускной квалификационной работы;

## ***3. Этапы научно- исследовательской работы.***

Для успеха научного исследования его необходимо правильно организовать, спланировать и выполнять в определенной последовательности. Эти планы и последовательность действий зависят от вида, объекта и целей научного исследования.

Существует единый алгоритм, который отражает этапность работы над научно-исследовательской проблемой специалиста любого уровня:

- выбор проблемы;
- сбор информации об уже имеющихся в науке знаниях по изучаемой проблематике;
- анализ и обобщение полученных знаний по проблеме;
- разработка концепции и планирование исследования;
- подбор методов и методик осуществления исследования;

- проведение исследования;
- обработка полученных данных;
- письменное оформление теоретического и эмпирического материала в виде целостного текста;
- представление работы на рецензирование;
- представление к защите и защита работы.

## **Тема 20. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **План лекции**

1. Характеристика понятия «методы исследования».
2. Характеристика методов исследования в теннисе.

### **Рекомендуемая литература**

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

### ***1. Характеристика понятия «методы исследования».***

Поскольку в систему вузовской подготовки включена учебно-исследовательская работа, студентам необходимо знать основные методы педагогического исследования и по мере возможности применять их в ходе непрерывной педагогической практики, при подготовке к семинарским и практическим занятиям и, конечно, не только по педагогике, но и по спец предметам. Знание методов исследования поможет в дальнейшем заниматься педагогическим творчеством, совершенствованием форм и методов обучения и воспитания.

Методами педагогического исследования называют совокупность приемов и операций, направленных на изучение педагогических явлений и решение разнообразных научно-педагогических проблем.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна

соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод тестирования.
7. Математико-статистические методы.
8. Экспертное оценивание.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала. Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль

## ***2. Характеристика методов исследования в теннисе.***

1. Анализ научно-методической литературы. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Изучение литературных источников может выступать как основной метод исследования.

Исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издающейся научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

2. Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.

Беседа — устное общение в произвольной форме с одним или несколькими участниками. Если беседа идет с определенной исследовательской целью, то нужно заранее подготовить основные и вспомогательные вопросы и задавать их в необходимой последовательности. Эффективность беседы во многом зависит от умения создавать в общении благоприятную морально-психологическую атмосферу, наблюдать за поведением собеседника, его мимикой, эмоциональными реакциями, желанием отвечать или уходить от ответов. Успех беседы во многом зависит от заинтересованности участников и умением вызвать учащегося на откровенность. Беседа может быть: индивидуальная, групповая.

Интервью — является разновидностью беседы, где один человек задает вопросы одному или нескольким участникам. Здесь вопросы носят более четкий характер, ответы фиксируются, а затем анализируются. Правила интервьюирования предполагают создание условий располагающих испытуемых к искренности. Нельзя допускать, чтобы беседы и интервью сводились к допросу.

Анкетирование — это перечень вопросов по определенной теме. Анкеты могут быть двух типов: личностные (которые подписываются) и анонимные.

3. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса.

4. Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия. В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

5. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

6. Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения и оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

- следует использовать стандартизированную методику тестирования;
- необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;
- должна быть разработана система оценок результатов в тестах.

7. Математические методы в педагогике применяют чаще всего для анализа массового материала (собранного с помощью анкет) или для обработки данных полученных в результате эксперимента. Эти методы позволяют устанавливать количественные зависимости между изучаемыми явлениями, помогают более точно оценить результаты эксперимента, повышают надежность выводов.

#### 8. Экспертное оценивание.

В зависимости от целевых установок различают такие виды экспериментов: констатирующий, формирующий, контрольный. По месту проведения: естественный, лабораторный.

Констатирующий эксперимент проводится обычно в начале исследования для выяснения состояния дел по той или иной изучаемой теме или проблеме.

Формирующий эксперимент (созидательно-преобразующий). Сущность его заключается в том, что педагог-исследователь применяет специальную систему мер направленных на формирование у участников определенных личностных качеств.

Контрольный эксперимент состоит в проверке полученных выводов и разработанной методике в практике.

Естественный эксперимент проводится в обычных, естественных условиях, без нарушения привычного хода деятельности тренера и учащихся.

Лабораторный эксперимент предполагает создание искусственных условий, где проверяется выдвинутая рабочая гипотеза. При проведении эксперимента исследуются экспериментальная и контрольная группа.

## **Тема 21. ОСНОВЫ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

### **План лекции**

1. Характеристика и определение понятий «тактическая подготовка», «тактика» и «стратегия».
2. Факторы влияющие на тактику теннисиста во время игры.
3. Стили игры теннисистов.

Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
5. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

### ***1. Определение понятий «тактическая подготовка», «тактика» и «стратегия».***

Успех в игре во многом зависит не только от хорошей техники или физической подготовки игрока, но и от его умения использовать полученные навыки.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Стратегия игры – это общий план предстоящего матча.

Тактика – это совокупность эффективных способов ведения состязания.

Разнообразная тактика, лежащая в основе современного тенниса, включает в себя умение использовать быстрое и комбинационное нападение, контратаки и стойкую оборону. Тренер должен помочь игроку создать свою личную тактику, которая должна соответствовать характеру игрока, способствовать развитию его личности как спортсмена. В выборе тактики необходимо учитывать физические данные, психологические возможности игрока, и техническую оснащённость.

Тактический план, необходимый для борьбы с противником, - важная часть ведения теннисной игры. Он намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника, а также учитываются внешние условия, в которые входит и покрытие корта. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы.

Для успеха в игре каждому теннисисту необходимо:

- личная тактическая манера игры и умение её навязывать противнику;
- умение переходить от атаки к активной обороне и от обороны к атаке;
- тактическое мышление, позволяющее разумно составлять тактический план игры и разгадывать замыслы противника.

Элементарными основами тактики и стратегии начинают овладевать уже в первые годы занятий теннисом. Занимающиеся изучают:

- задачи и принципы тактики и стратегии;
- основные особенности подготовки, принятия и осуществления стратегических решений;
- основные тактические особенности использования приемов техники и тактическое обоснование различных позиций и передвижений;
- простейшие тактические комбинации;
- простейшие способы анализа действий соперника.

Необходимо четко ориентировать спортсменов на освоение активной, разнообразной, подлинно творческой игры. Одна из важнейших задач педагога заключается в том, чтобы убедительно, на интересных примерах из спортивной практики показать неоспоримые преимущества такой игры и реальные пути ее освоения.

На ярких примерах (желательно с использованием киноматериалов) важно раскрыть перед занимающимися сложный и многогранный процесс спортивной борьбы, показать, что только при глубоком, вдумчивом подходе к изучению тактики и стратегии могут быть достигнуты успехи.

По мере освоения приемов техники все больше внимания нужно уделять тактическим особенностям их использования и наиболее существенным деталям выполнения, имеющим принципиальное тактическое значение.

Например, при постановке ударов по отскочившему мячу анализируют и опробуют детали движений, характерные для различных тактических вариантов ударов: подготовительных для выхода к сетке, обводящих и т. п.

Для разбора позиций и игровых передвижений целесообразно использовать макет теннисной площадки с передвижными плашками или фигурками игроков и передвижными линиями, обозначающими позиции и передвижения игроков и направление.

Уже на начальном этапе осваивают позиции и передвижения, способствующие созданию быстрого игрового темпа. Особенно необходимо обосновать их преимущества, поскольку они наиболее трудны для освоения.

Так, у спортсменов должна формироваться привычка в промежутках между ударами по отскочившему мячу, располагаться у самой задней линии площадки, а при приеме подачи — внутри площадки, примерно на расстоянии шага впереди задней линии. Выдвинутые вперед позиции не только создают определенные тактические преимущества, но и существенно влияют на постановку техники — требуют наиболее быстрых, экономных, предельно рациональных движений.

Занимать выгодные позиции важно не только до введения мяча в игру (при подаче, приеме подачи, в отдельные моменты парной игры), но и к моменту ответного удара соперника. На освоение позиций, а также передвижений, обеспечивающих выход на эти позиции, следует обращать особое внимание. Начальная тактическая подготовка предполагает использование простейших игровых упражнений, в основе которых лежат различные сочетания ударов, составляющие тактические комбинации (например, удары поочередно в

различные углы площадки; два удара в один угол, третий — в другой; один удар в угол, второй — косо — в противоположную сторону). Важно, чтобы такие игровые упражнения имели не только техническую, но и тактическую направленность, предусматривающую занятие тактически выгодной позиции к моменту удара соперника, использование ударов различной тактической направленности, контроль за скрытой подготовкой ударов в определенном направлении. Подобные упражнения развивают способность анализировать действия партнера, «вчитываться» в его движения и прогнозировать подготавливаемые удары.

С первых игр со счетом необходимо развивать стратего-тактическое мышление, умение прогнозировать замыслы и действия партнера — условного соперника. В этот период спортсмены делают попытки намечать и реализовывать простейшие стратеготактические планы. Тренер целенаправленно развивает умение подходить к планированию и оценке своих действий как с позиций тактики выигрыша отдельных очков, так и со стратегических позиций, предполагающих получение решающего преимущества в игре со счетом.

Для занимающихся организуют просмотры соревнований (желательно с участием видных спортсменов). По заданию тренера они ведут специальные записи игр, выявляют главные особенности действий соревнующихся, пытаются разгадывать их замыслы, определять причины успехов и неудач. После матчей результаты наблюдений анализируют, обобщают всей учебной группой под руководством тренера. Все это помогает развивать стратего-тактическое мышление теннисиста.

## ***2. Факторы влияющие на тактику теннисиста во время игры.***

Рассмотрим факторы, влияющие на тактику теннисиста во время игры.

Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов.

Покрытие и состояние площадки имеет настолько большое значение, что одни и те же теннисисты на разных площадках демонстрируют разный класс игры.

На быстрых площадках мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому прием его после отскока затруднителен. Следовательно, быстрые площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лета. Поэтому тактика игры на таких площадках предусматривает широкое использование мощных подач, ударов с лета и ударов над головой.

Сильные подачи и удары на грунтовых площадках дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие пушечные подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, сухие и скользкие. На влажных резаные удары дают низкий отскок и

поэтому неудобны для отражения, а укороченные удары «замертво» падают, почти не отскакивают от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны сильные неожиданные удары.

Ветер часто вносит значительные коррективы в игру. Есть теннисисты, играющие в ветреную погоду намного слабее, чем в безветренную. В ветреную погоду преимущество игроки, владеющие кручеными ударами и играющие у сетки. Ветер, дующий вдоль площадки, ставит перед играющими различные задачи. Так, играющему против ветра труднее играть при обводке, особенно если он не владеет мощными кручеными ударами; резаный удар останавливается ветром и будет легкой добычей «сеточника». «свечу» против ветра следует бросать высокую и длинную, так как ветер останавливает мяч. Теннисисту, играющему по ветру, целесообразно пользоваться кручеными ударами, направляя мяч с запасом – до линии. При боковом или диагональном ветре все время делать поправку на силу ветра и стараться не бить слишком близко к линиям.

Температура воздуха также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке теннисиста. Иногда физически хорошо подготовленные теннисисты, играя против опытного, но недостаточно подготовленного физически игрока, умышленно затягивают розыгрыш каждого очка, чтобы утомить противника, заставить играть его не лучшим образом. Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становится более упругим и поэтому летит и отскакивает значительно быстрее, особенно на твердых площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов.

Освещение площадки также должно учитываться при составлении плана на игру. Так, если солнце светит в глаза, то частое применение «свечи» при обводке затруднит противнику выходы к сетке. Нередко в солнечную погоду площадка бывает освещена неравномерно из-за бликов, созданных близко стоящим деревьям. Игра с лета в таких условиях затруднена, поэтому целесообразно умышленно вызывать противника к сетке и обводить его быстрым низко летящим над сеткой ударами.

Упругость мячей, поданных для игры, также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план. Мягкий мяч забить чрезвычайно трудно как с отскока, так и с лета. Поэтому, играя соревнование мягкими мячами, выходы к сетке следует готовить тщательно; приносят эффект выходы к сетке после длинного с высоким отскоком мяча ударом. С такого мяча противнику трудно нанести быстрый, нацеленный удар (кроме «свечи»).

### ***3. Стили игры теннисистов.***

Стиль игры – это стойкие, сложившиеся способы ее ведения, отличающие одного игрока от другого.

В стиль игры теннисиста входят круг определенных компонентов тактики, которые он может выполнять с различной степенью эффективности.

Выделяют три стиля игры теннисистов:

1. **Активный** стиль игры заключается в том, что игрок обладающий эффективной подачей, часто применяет выходы к сетке, даже при розыгрыше мяча с отскока старается при первой возможности выйти вперед к сетке. Такие игроки преимущественно высокого роста, как правило, отстают в эффективности ударов с отскока.

2. Игроки защитного стиля в основном действуют на задней линии. Эти игроки не выделяются эффективной подачей и выходят к сетке редко. Как правило, отставание в эффективности подачи такие теннисисты компенсируют хорошим приемом. Эти теннисисты в основном маленького или среднего роста.

3. **Универсальный** игрок одинаково хорошо владеет подачей, ее приемом, ударами с отскока и с лета.

## **Тема 22. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ**

### **План лекции**

1. Тактические системы одиночной игры.
2. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.
3. Тактическая система игры преимущественно у сетки.
4. Комбинированная тактическая система игры.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
6. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

## *1. Тактические системы одиночной игры.*

В одиночных соревнованиях могут использоваться три тактических системы ведения игры:

1. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.
2. Тактическая система игры преимущественно у сетки.
3. Комбинированная тактическая система игры.

Совершенная тактика должна предусматривать как своевременное тщательно подготовленное нападение у сетки, так и активную оборону и нападение у задней линии.

Игра у задней линии — основа тенниса. Без хорошей игры у задней линии, основанной на использовании ударов по отскочившему мячу, теннисист не может ни подготавливать эффективный выход к сетке, ни успешно обороняться против атаки противника у сетки.

Однако, несмотря на огромное значение этой системы, она не может быть единственным и лучшим способом ведения игры. Активная игра с задней линии должна сочетаться с нападающей игрой у сетки.

В современной игре не может беспрестанно вестись нападение у сетки, так как, благодаря превращению подачи в одно из средств нападения, игрок вынужден защищаться при подаче противника. В связи с возросшей точностью игры значительно увеличилась эффективность обводящих ударов. В связи с этим атака у сетки в современном теннисе может быть успешной только при хорошей подготовке.

Совершенная тактика должна предусматривать как своевременное тщательно подготовленное нападение у сетки, так и активную оборону и нападение у задней линии.

Не случайно широкое распространение получила комбинированная тактическая система, которая и основана на сочетании хорошей игры у задней линии и у сетки.

Несмотря на очевидное преимущество комбинированной тактической системы, мы все же разбираем все три тактических системы. Это необходимо, так как:

- теннисист должен хорошо знать первую и вторую тактические системы в связи с тем, что в различные моменты соревнования ему невольно приходится играть как у задней линии, так и у сетки;

- тактика игры по комбинированной тактической системе как бы объединяет тактику игры по двум другим;

- некоторые теннисисты в силу своих индивидуальных особенностей придерживаются в своей игре первой или второй тактической системы.

## ***2. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.***

Основные тактические задачи, наиболее часто предусматриваемые теннисистом, играющим преимущественно у задней линии, следующие:

1. Подготавливать и осуществлять выигрыш очка нападающим ударом по отскочившему мячу.
2. Удерживать у задней линии противника, стремящегося к сетке.
3. При выходе противника к сетке успешно защищаться, завершая розыгрыш очка обводящим ударом.
4. Вызывать к сетке противника, слабо владеющего ударами с лёта, и обводить его.

Не в каждой игре тактический план обязательно должен включать все без исключения перечисленные тактические задачи. Первые три тактические задачи обычно предусматриваются при встрече с противником, играющим преимущественно у сетки; первая, третья и четвертая задачи — при встрече с противником, преимущественно играющим у задней линии.

1. Подготовка и осуществление выигрыша очка нападающим ударом по отскочившему мячу.

Выиграть очко решающим ударом при игре с задней линии весьма трудно. Для этого в большинстве случаев необходимы условия, при которых теннисист мог бы направить мяч в недостижимое для противника место площадки или в то место площадки, откуда противник, выполняя удар, вынужден будет сделать ошибку. Такую возможность теннисист получает тогда, когда противник, произвел короткий, не трудный для приема, малоактивный удар или когда противник «выбит» с площадки. Короткий, малоактивный удар противника в момент, когда он «выбит» с площадки, создает наилучшие условия для выполнения завершающего удара.

Подготовить эти условия, т. е. вынудить противника дать короткий, малоактивный удар или «выбить» его с площадки, или сделать то и другое одновременно, — важнейшее условие для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу.

Существует множество способов подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу. Их выбор зависит в основном от особенностей игры противника и особенностей данного момента игры. Приводим наиболее эффективные и распространенные способы, основанные на согласованном чередовании ударов.

Для того чтобы заставить противника произвести короткий, не трудный для приема, малоактивный ответный удар, после которого мяч может быть направлен в недостижимое для противника место площадки или в место, откуда противник, выполняя удар, сделает ошибку, целесообразно:

- систематически играть под слабейший удар противника (этот наиболее элементарный способ обычно может быть эффективен только в игре с противником, имеющим явно выраженный слабый удар справа или слева);

- сначала направлять атаку под сильнейший удар противника, а затем внезапно направлять мяч под его наиболее слабый удар;

- вести игру длинными, сильными ударами, при которых направлять мяч в различные углы площадки противника (чем длиннее удар, тем противнику труднее ответить на него атакующим ударом и тем большим временем располагает теннисист для подготовки к своему следующему ответному удару);

- после серии плоских ударов произвести сильно крученный удар, для приема которого противнику придется отступать далеко за заднюю линию (особенно целесообразна в этом случае будет низкая длинная крученая свеча);

- направлять мяч поочередно в различные стороны и, как только противник к этому привыкнет, неожиданно дважды направить мяч в одну и ту же сторону.

Для того чтобы «выбить» противника с площадки, а в ряде случаев и одновременно вынудить его дать короткий, малоактивный удар, целесообразно: чередовать длинные удары с короткими косыми ударами, для приема которых противнику приходится быстро передвигаться по площадке; играть косыми ударами, при которых мяч направляется в различные стороны.

Эффективным средством подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу может быть и атакующая плоская подача (в некоторых случаях и другие виды подач). Благодаря очень быстрому полету мяча при этой подаче противник не всегда успевает своевременно подготовиться к ответному удару и поэтому нередко вынужден отвечать на нее малоактивно и коротко.

## 2. Удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке.

Теннисисту, играющему у задней линии, при встрече с противником, преимущественно играющим у сетки, очень важно возможно дольше удерживать противника у задней линии, тем самым заставляя его вести не свойственную ему игру.

Чем короче удар противника, тем легче при приеме мяча выйти к сетке и тем эффективнее может быть подготовительный удар для выхода к сетке. Поэтому для удержания противника у задней линии необходимо играть длинными ударами. Применение с этой целью длинного крученого удара может быть особенно эффективным.

Выход к сетке затруднен, если противник обладает нападающей подачей. Поэтому, играя с противником, строящим свою тактику преимущественно на выходе к сетке, надо подавать особенно активно. Если подача недостаточно активна, противник, отвечая на нее атакующими ударами, систематически будет выходить к сетке.

Крученая подача, используемая для ввода в игру второго мяча, а в некоторых случаях и первого, может помочь удержать противника на задней

линии. Крученный мяч отскакивает быстро, далеко и высоко, и поэтому для его приема противнику придется отступить назад.

### 3. Обводка противника, находящегося у сетки

При защите от атаки противника у сетки теннисист может использовать: удары справа и слева, с помощью которых он подготавливает условия для обводки противника следующим ответным решающим ударом; удары справа и слева, при которых мяч пролетает низко над сеткой и направляется в недосыгаемое или в трудно достигаемое для противника место площадки; свечу, при которой мяч направляется к задней линии, через находящегося у сетки противника. Последние два вида ударов принято называть обводящими.

Выбор ударов, используемых при защите, определяется прежде всего, особенностями игры у сетки противника и особенностями данного момента игры.

Для теннисиста, защищающегося у задней линии, одну из существенных задач анализа техники и тактики противника составляет определение особенностей его игры у сетки.

Анализируя игру противника у сетки, теннисист старается определить: в какой момент игры противник наиболее часто выходит к сетке и после каких подготовительных ударов; каковы особенности движения противника к сетке и особенности занимаемой им у сетки позиции; какими ударами с лета наиболее часто пользуется противник.

Знание этих особенностей в значительной степени облегчает теннисисту обводку, так как дает возможность более тщательно к ней подготовиться и помогает избирать наиболее эффективные обводящие удары.

При выходе противника к сетке теннисисту не всегда целесообразно стремиться сделать свой первый ответный удар решающим. В отдельных случаях более выгодно подготовить первым ответным ударом условия для более легкой обводки противника, а потом уже произвести решающий, обводящий удар. Такие «подготавливающие» удары используются обычно в игре с противником, который систематически недостаточно близко подходит к сетке, а кроме того, и в моменты игры, когда противник в силу тех или иных обстоятельств еще не успел подойти близко к сетке.

При таких ударах мяч направляется в достижимую для противника зону, но так, чтобы, перелетев сетку, мяч быстро опускался. Благодаря быстрому снижению мяча противник невольно вынужден произвести удар с лета в низкой точке, который по сравнению с другими ударами у сетки является обычно наименее активным. При ответе на такой удар теннисисту во многих случаях будет легче произвести решающий обводящий удар. Эти удары часто используются в парной игре и посылаются обычно в направлении противника, выбегающего после своей подачи к сетке.

Обводка низкими ударами – основа защиты против атаки противника у сетки. Успешность защиты зависит преимущественно от низких ударов. При этих ударах мяч направляется ближе к боковым линиям площадки и возможно

ниже над сеткой. Быстрое снижение мяча после перелета сетки при таких обводящих ударах повышает их эффективность.

Теннисист в игре у сетки располагает незначительным временем для подготовки к ударам с лета. Подготовка к этим ударам будет значительно облегчена, если он сможет по особенностям подготовительных движений противника заранее, т. е. до соприкосновения ракетки противника с мячом, определять вид и направление обводящих ударов. В связи с этим, особенно при обводке важно возможно дольше скрывать вид и направление подготавливаемого удара.

Обводящие удары должны отличаться значительным разнообразием. Если теннисист периодически посылает мяч с различной скоростью, сообщает ему различные виды вращения и часто изменяет направление ударов, противнику гораздо труднее играть у сетки.

В большинстве случаев быстрый полет мяча при обводящем ударе увеличивает его эффективность, так как сокращает время для подготовки противника к ответу.

Удары с лета в низкой точке (ниже верхнего края сетки) обычно выполняются с коротким замахом, а иногда и так называемой «подставкой», при которой ракетка как бы подставляется навстречу летящему мячу. Точно и быстро направить мяч при таких ударах обычно гораздо легче, если мяч летит к игроку со значительной скоростью, достаточно только как бы подставить ракетку под правильным углом и мяч быстро отлетит в нужном направлении. Произвести активный удар с лета в низкой точке по медленно летящему мячу бывает иногда трудно. Поэтому в отдельные моменты игры, когда противник выходит к сетке, иногда целесообразно использовать удары, при которых мяч летит сравнительно медленно. Эти удары выгодны только тогда, когда в ответ на них противник вынужден выполнять удар в низкой точке. Поэтому применять их целесообразно только в моменты, когда противник не находится вплотную к сетке. Особенно эффективны эти удары, могут быть, в игре с противником, который систематически не успевает своевременно подходить к сетке. При таких ударах особенно важно, чтобы мяч ниже пролетел над сеткой и после перелета через нее быстро снижался.

Против игрока, находящегося у сетки, наряду с низкими обводящими ударами необходимо использовать и свечу. Если теннисист заранее знает, что противник не применяет этого удара, то он может более тщательно готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для выполнения решающего удара с лета. Периодическое использование свечи целесообразно даже в тех случаях, когда противник очень хорошо владеет ударом над головой. Во многих игровых моментах свеча – лучший обводящий удар. При свече мяч находится в полете продолжительное время. Если противник ожидает свечу, он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность применения свечи в значительной степени

зависит от неожиданности ее выполнения. Теннисист должен стремиться возможно дольше скрыть свое намерение выполнить свечу. Для этого необходимо, чтобы движения теннисиста в подготовительной фазе свечи были сходны с его движениями в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Чем ближе противник находится к сетке, тем легче обвести его свечой. Поэтому частое использование свечи особенно целесообразно в игре с противником, который преждевременно слишком близко подходит к сетке. В ряде случаев, для того чтобы дождаться, когда противник подойдет ближе к сетке, целесообразно несколько оттянуть момент удара по мячу при выполнении свечи.

При обводке свечой учитываются особенности удара над головой противника. Некоторые теннисисты, например, хорошо выполняют удар над головой, если мяч летит справа от них, и значительно хуже, когда мяч пролетает от них слева. Учитывая это, в игре с такими противниками целесообразнее при свече направлять мяч так, чтобы противнику приходилось принимать его слева от себя из-за головы.

#### 4. Вызов противника к сетке.

Этот тактический прием используется в большинстве случаев в игре с противником, недостаточно хорошо играющим у сетки. Основная его цель – обвести вызванного к сетке противника.

Для вызова противника к сетке применяется укороченный удар или обычный короткий резаный удар. При использовании этих ударов важно, чтобы мяч имел низкий отскок, так как в ином случае противник легко сможет принять мяч атакующим ударом. Направлять мяч в таких случаях целесообразно обычно под удар слева противнику, так как удар слева у большинства теннисистов по сравнению с их ударом справа менее активен.

Частый вызов к сетке противника укороченным ударом может быть особенно целесообразен, если противник недостаточно вынослив.

### ***3. Тактическая система игры преимущественно у сетки.***

Как можно быстрее подготовить и осуществить выход к сетке и завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета — такова основная тактическая задача теннисиста, строящего свою тактику преимущественно на игре у сетки.

В игре у сетки теннисист располагает минимальным временем для подготовки к ударам; нередко десятые-сотые доли секунды определяют возможность успешно выполнить удар с лета. Поэтому наблюдение за движениями противника в момент, когда он производит удар, приобретает для игрока у сетки особенно большое значение, так как иногда позволяет определить вид и направление удара противника еще до соприкосновения ракетки противника с мячом.

Знание особенностей привычных для противника способов обводки в значительной степени облегчает игру у сетки, так как помогает более правильно подготавливать выход к сетке и раньше определять вид и направление обводящих ударов противника. В связи с этим определение особенностей привычных для противника способов обводки составляет для теннисиста, играющего преимущественно у сетки, одну из важнейших задач анализа техники и тактики противника.

Тактика игры преимущественно у сетки строится на правильном выборе:

1. Момента выхода к сетке и подготовительного удара для осуществления этого выхода.

2. Движения к сетке и наиболее выгодной позиции у сетки.

3. Ударов, используемых в игре у сетки (преимущественно ударов с лета).

Рассмотрим более подробно перечисленные выше тактические системы игры у сетки.

1. Выбор момента для выхода к сетке и особенности подготовительного удара.

Выход к сетке должен осуществляться после эффективного подготовительного удара. Идти к сетке после малоактивного короткого удара во встрече с хорошим игроком — это значит заранее предрешать проигрыш.

Подготовительный удар в большинстве случаев не предназначается для немедленного выигрыша очка. Его задача — обеспечить сравнительно безопасный выход к сетке. Эффективность подготовительного удара зависит в основном от направления и длины удара, скорости полета мяча и от особенностей отскока мяча (направления отскока, скорости и вращения мяча).

В игре с разными противниками в зависимости от особенностей момента игры, каждый из этих факторов приобретает различное значение. В одном случае быстрый полет мяча после подготовительного удара может повышать его эффективность, в другом — наоборот снижать. Снижение эффективности может быть связано с тем, что теннисист в данный момент игры не успеет своевременно приблизиться к сетке.

В качестве подготовительных ударов используются удары справа и слева, подача, а в некоторых случаях свеча.

Подготовительные удары могут быть плоскими, кручеными и резаными. Выбор подготовительного удара зависит от особенностей обводящих ударов противника, особенностей данного игрового момента и внешних условий соревнований.

В игре следует использовать разнообразные подготовительные удары. Неожиданность, связанная как с направлением удара, так и с другими его особенностями — важное положительное качество подготовительного удара. Подготовительный удар направляется преимущественно под слабейший удар противника или в то место площадки, откуда противнику в данной игровой ситуации труднее произвести точный обводящий удар. Подготовительный удар, постоянно направляемый в одно и то же место, может утратить свою

эффективность, так как противник, привыкнув к этому, будет иметь возможность каждый раз тщательно готовиться к его отражению. Почти постоянно направлять подготовительный удар в один и тот же угол площадки может быть целесообразно только в тех случаях, когда противник имеет явно выраженный слабый удар справа или слева.

В игре с противником, хорошо выполняющим короткие, косые обводящие удары и предпочитающим производить их с хода, мяч при подготовительном ударе целесообразно направлять к середине задней линии.

При таком ударе уменьшается площадь участков площадки, куда могут быть направлены трудные для приема обводящие удары противника; противник не может использовать для обводки короткие косые удары, особенно трудные для приема игроку, находящемуся у сетки.

Наряду с указанными преимуществами этот удар имеет и недостатки: в большинстве случаев к его отражению противник имеет возможность более тщательно подготовиться; после его приема противник находится примерно у середины задней линии и поэтому одинаково хорошо защищает как правую, так и левую сторону своей половины площадки.

Короткий косой удар, направляемый к одной из боковых линий площадки, используется для подготовки выхода к сетке лишь в исключительных случаях: когда он выполнен неожиданно или когда в данной игровой ситуации он настолько труден для приема, что противник лишен возможности точно на него ответить. При коротком, косом, подготовительном ударе противнику обычно легче обвести игрока у сетки, так как значительно увеличивается площадь участков площадки, в которые может быть направлен мяч при его обводящих ударах.

Подготовительный удар, кроме редких случаев, когда он преднамеренно делается коротким и косым, должен быть более длинным, т. е. мяч должен направляться к задней линии. После длинного удара теннисист имеет больше времени для подхода к сетке и для подготовки к ответному удару с лета. После длинного подготовительного удара теннисисту легче играть у сетки еще и потому, что обводящие удары противника не могут быть слишком косыми.

## 2. Движение к сетке и занятие позиции у сетки.

Движение теннисиста к сетке точно рассчитывается по времени и направлению. Чем короче подготовительный удар и чем быстрее после него летит мяч, тем скорее должно быть движение к сетке. Теннисист должен уже быть в 2 – 2,5 м от сетки примерно в момент, когда мяч отделяется от ракетки противника. Как только будет определено направление обводящего удара противника, теннисист, если не последует свеча, делает бросок вперед-в сторону – в направлении к сетке с тем, чтобы обеспечить наилучшие условия для выполнения решающего удара с лета, т. е. выполнить его ближе к сетке в возможно более высокой точке. Теннисист, преждевременно оказавшийся вплотную к сетке (до соприкосновения мяча с ракеткой противника), легко может быть обведен свечой. Если же в момент удара противника по мячу игрок

находится от сетки на расстоянии 2 – 2,5 м, то в случае, если будет дана свеча, он обычно успевает подготовиться к ее отражению.

Теннисист двигается к сетке не всегда в одном направлении. Оно зависит от направления подготовительного удара. После подготовительного удара, направленного примерно к середине задней линии, теннисист двигается в направлении середины сетки. Если при подготовительном ударе мяч послан в один из углов площадки или в направлении одной из боковых линий, то теннисист двигается в сторону края сетки, который находится ближе к тому месту, куда направлен мяч при подготовительном ударе. В этих случаях теннисист займет у сетки такую позицию, при которой он «откроет» минимальное пространство для обводящих ударов противника и будет иметь одинаковые условия для отражения обводящих ударов противника как справа от себя, так и слева.

Теннисисту не всегда удастся выиграть очко у сетки первым же ударом с лета, хотя к этому следует стремиться. Если очко не выиграно первым ударом с лета, то необходимо снова быстро занять позицию у сетки, которая обеспечивала бы возможность одинаково хорошо защищать как левую, так и правую часть площадки при повторном обводящем ударе противника.

Особенности движения к сетке и особенности занятой у сетки позиции зависят от обводящих ударов противника. В зависимости от особенностей обводящих ударов противника допустимы некоторые целесообразные отступления от разобранного выше правила занятия позиции у сетки.

Некоторые теннисисты в сходные игровые моменты направляют свои обводящие удары в одно и то же место площадки. Если теннисист знает подобные особенности защиты противника, то ему целесообразно в соответствующие моменты игры так двигаться к сетке, чтобы его позиция давала бы возможность наилучшим образом подготовиться к ответу на предполагаемый обводящий удар. Например, некоторые теннисисты очень редко при обводящем ударе слева направляют мяч вдоль боковой линии площадки (удар слева по линии – один из наиболее трудных ударов в теннисе), в большинстве случаев они стараются обвести противника коротким косым ударом.

### 3. Использование ударов с лета.

В игре у сетки теннисист должен стремиться к тому, чтобы первый его удар с лета был решающим, т. е. обеспечивал немедленный выигрыш очка. Малоактивный удар с лета приводит обычно к проигрышу очка, в ответ на него противник получает легкую возможность обвести игрока, находящегося у сетки. Чем выше над сеткой и чем ближе к ней производится удар с лета, тем легче сделать его решающим. В связи с этим теннисист должен стремиться к тому, чтобы его удары с лета выполнялись возможно ближе к сетке.

В игре у сетки используются как длинные удары, так и короткие косые. При выборе направления посылки мяча при ударе с лета теннисист должен

учитывать особенности условий, в которых он выполняет удар, и положение противника на площадке.

Короткие косые удары с лета целесообразно применять только тогда, когда теннисист в данных условиях игры имеет явную возможность с помощью этих ударов немедленно выиграть очко. Если после короткого косого удара очко не выиграно, противник ответным ударом свободно обведет игрока, находящегося у сетки. Наиболее выгодно применять эти удары в следующие моменты игры:

1. Когда противник «выбит» с площадки и оставил значительную ее часть незащищенной.

2. Когда удар с лета выполняется не у середины сетки, а у одного из ее краев (такие удары теннисист производит обычно в ответ на прямой обводящий удар противника, направленный вдоль одной из боковых линий площадки). В этих случаях короткий косой удар, направленный в дальнюю от противника сторону площадки, должен обеспечить немедленный выигрыш очка. Особенно осторожно теннисисту следует использовать короткие косые удары с лета в моменты игры, когда противник находится у середины задней линии.

Условия игры у сетки не всегда позволяют выиграть очко первым же ударом с лета. Иногда теннисист вынужден выполнять первый удар с лета с расчетом на то, что он выиграет очко следующим ответным ударом. Удар с лета, не предназначенный для немедленного выигрыша очка, должен осложнять противнику дальнейшую обводку. Для этого мяч направляется ближе к задней линии – к ее середине, или в один из углов площадки. Удар с лета, при котором мяч направляется к середине задней линии, бывает в этом случае особенно ценен тем, что после него обводящие удары противника не могут быть очень косыми.

#### ***4. Комбинированная тактическая система игры.***

Комбинированная тактическая система предусматривает сочетание нападения и активной обороны у задней линии площадки с нападением у сетки. Теннисист, согласно этой тактической системе, ведет игру у задней линии или у сетки в зависимости от того, какой вид игры наиболее эффективен в данный момент соревнования.

Основная тактическая задача теннисиста, придерживающегося комбинированной тактической системы, подготовить и осуществить выход к сетке с последующим завершением розыгрыша очка нападающим ударом с лета.

Теннисист, играющий преимущественно у сетки, ставя перед собой такую же тактическую задачу, обычно выходит к сетке при первой возможности. Поэтому его выход к сетке не всегда настолько тщательно подготовлен, что он может выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Игрок, придерживающийся комбинированного способа, в большинстве случаев выходит к сетке только после тщательной подготовки, обеспечивающей ему

возможность выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Чтобы обеспечить себе такую возможность, теннисист ведет активную игру с задней линии (преимущественно длинными ударами) до тех пор, пока противник не даст короткого малоактивного удара, в ответ на который теннисист сможет произвести нападающий подготовительный удар и выйти к сетке. Такая подготовка условий для выхода к сетке, строится не на малоактивных ударах с задней линии с расчетом на элементарную ошибку со стороны противника, а преимущественно на нападающих ударах, с помощью которых теннисист вынуждает противника произвести малоактивный ответный удар.

Тактика игры по комбинированной системе как бы объединяет в значительной степени тактику игры по двум другим, ранее разобранным, системам. В моменты соревнования, когда теннисист играет у задней линии, он должен учитывать тактические требования, относящиеся к тактической системе игры преимущественно у задней линии. При переходе к атаке у сетки ему необходимо учитывать тактические требования, предусматриваемые тактической системой игры преимущественно у сетки. Так как теннисист сочетает игру у задней линии и у сетки, его тактический план может предусматривать любую из тактических задач, которые обычно ставит игрок, придерживающийся одной из первых двух тактических систем.

## **Тема 23. ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ**

### **План лекции**

1. Характеристика тактики парной игры.
2. Поддача в парной игре.
3. Прием поддачи в парной игре.
4. Игра у сетки.
5. Игра в центре корта.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

6. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

### *1. Характеристика тактики парной игры.*

Парная игра в отличие от одиночной является игрой командной. Она требует исключительно точного согласования действий партнеров. Это возможно только в том случае, когда каждый из партнеров хорошо понимает как свои личные тактические задачи, так и тактические задачи команды в целом и если между партнерами правильно распределены игровые обязанности.

Для успешного осуществления тактических задач необходимо правильное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение партнеров вдоль и поперек площадки.

В парной игре значительно повышается эффективность игры у сетки. Это связано в основном с тем, что пространство, которое должен защищать у сетки каждый из партнеров в парной игре, значительно меньше, чем в одиночной, поэтому обвести игроков, находящихся у сетки, труднее; один из партнеров уже заранее — до введения мяча в игру — может встать у сетки и этим значительно сократить пространство, куда может быть направлен мяч при первом же ответном ударе противника.

Тактическая система игры преимущественно у сетки является основной в парных соревнованиях. Борьба за овладение позицией у сетки составляет основу тактики в парной игре.

Существует три вида парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входит мужчина и женщина).

Раньше парные игры с участием женщин резко отличались от мужских парных игр. Это было связано с тем, что женщины не владели игрой у сетки и поэтому вынуждены были играть только у задней линии.

Теперь многие женщины научились играть у сетки. В связи с этим тактика в игре с участием женщин может основываться на тех же принципах, что и тактика в мужской парной игре.

Основные общие тактические задачи партнеров в парной игре следующие:

1. Возможно быстрее обоим партнерам, занимать наиболее выгодную позицию у сетки и завершать розыгрыш очка нападающим ударом с лета.
2. Ослаблять позицию противников у сетки с тем, чтобы облегчить возможность завершения розыгрыша очка нападающим ударом с лета.
3. Препятствовать противникам занимать позицию у сетки.
4. Вынуждать приблизившихся к сетке противников отступить к задней линии площадки.

Индивидуальные тактические задачи, непосредственно определяющие действия каждого из партнеров, вытекают из общих тактических задач команды. Каждая из общих тактических задач решается командой по-разному в играх при своей подаче и в играх при подаче одного из противников.

Индивидуальные тактические задачи теннисиста в парной игре меняются в зависимости оттого, является ли он в данный момент игры подающим, партнером подающего, принимающим подачу или партнером принимающего подачу.

Основные индивидуальные тактические задачи каждого игрока становятся в основном одинаковыми только тогда, когда партнеры заняли позицию у сетки или когда они оба вынужденно находятся у задней линии.

Тактика в парных соревнованиях для удобства ее разбора условно разделяется нами на тактику команды:

- при своей подаче;
- при подаче одного из противников;
- совместном нахождении партнеров у сетки;
- совместном нахождении партнеров у задней линии площадки.

Для успешного осуществления тактических задач необходимо правильное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение партнеров вдоль и поперек площадки. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей, дающее возможность наилучшим образом использовать технику каждого игрока, также способствует успешному решению тактических задач.

## ***2. подача в парной игре.***

Основные тактические задачи игроков при своей подаче следующие:

### **1. Подающего:**

- ввести мяч в игру нападающей подачей, после нее выйти вперед и занять выгодную позицию у сетки;
- вынудить противника принять подачу малоактивным ударом и воспрепятствовать ему подойти к сетке после удара.

### **2. Партнера подающего:**

- наилучшим образом защищать свою сторону площадки;
- осложнять (в основном перемещениями у сетки и систематическими попытками «перехватить» у сетки мяч) противнику прием подачи активным ударом;
- «перехватить» при малейшей возможности мяч, посланный противником ответным ударом на подачу.

Осуществление тактических задач как подающего, так и его партнера зависит преимущественно от эффективности подачи.

Хорошая подача в парной игре дает огромное преимущество; после нее партнеры подающей команды, заняв позицию у сетки, часто выигрывают очко при первом же ответном ударе с лета.

Подающий должен стремиться попасть первым мячом в 90% случаях. Вместо того чтобы стараться подать плоскую пушечную подачу, лучше снизить скорость, придав мячу верхнее вращение и тем самым добиться большей

точности и стабильности. Если игрок не подал с первого мяча и вынужден подавать вторую подачу, то оба соперника встанут ближе к сетке и подающей паре во время следующего розыгрыша придётся защищаться. Такие действия могут вынудить игрока на подаче совершить двойную ошибку.

Подача в парной игре даёт значительно большее преимущество, чем в одиночной. Как правильно следует подавать и какой тип подачи использовать? Агрессивная плоская подача, бесспорно, является грозным оружием. Однако из-за быстрого полёта мяча, подающий может не успеть добежать до сетки. В этом случае придётся отбивать мяч с полулета, что крайне неудобно. На грунте и других медленных покрытиях плоская подача не даёт большого эффекта. Вдобавок её трудно подавать стабильно в течение всего матча. Именно поэтому турнирные игроки подают в основном кручёную или резаную подачу.

Используя верхнее вращение, подающий получает достаточно времени для выхода к сетке за счёт того, что кручёный мяч летит медленнее плоского. Другое преимущество такой подачи состоит в том, что мяч отскакивает быстро и высоко, что сильно затрудняет приём. Резаный мяч, в свою очередь, способен выбить соперника с корта и имеет необычный отскок. Однако из этого не следует, что нужно полностью отказаться от применения плоской подачи. Необходимо грамотно комбинировать все три типа подачи, вращение, направление и скорость, что не даст сопернику приспособиться и приведёт к ошибкам на приёме.

Способ расположения партнеров может меняться в зависимости от того, в какое поле направляется подача. Выбор способа зависит от особенностей игры каждого из партнеров и каждого из противников. Избранный способ расположения партнеров должен затруднять противникам при приеме подачи использование своих наиболее эффективных ударов. Например, расположение партнеров вторым способом целесообразно при подаче на противника, хорошо владеющего коротким диагональным ударом (при подаче в первое поле – ударом справа, при подаче во второе – ударом слева), который обычно труден для приема игроку, вышедшему к сетке после своей подачи. Принимающий подачу противник при таком расположении партнеров невольно вынужден отвечать на подачу прямым ударом, так как пространство, куда мог быть направлен его диагональный удар, будет хорошо защищено противником, стоящим у сетки. Если противник, принимающий подачу во втором поле, плохо владеет прямым ударом слева, то расположение партнеров вторым способом может быть особенно целесообразным: противнику тогда невольно придется использовать преимущественно именно этот удар, конечно, если мяч при подаче направляется под удар слева противнику.

Тактически выгодным может оказаться также периодическое изменение способа расположения игроков, так как в этом случае противникам трудно будет приспособить свою игру к определенному расположению партнеров.

Партнер подающего может стоять на различном расстоянии от сетки. Если он обладает эффективными ударами над головой и умеет быстро передвигаться назад к задней линии, то целесообразно, чтобы его позиция отстояла от сетки примерно на 1 м. Теннисист, не обладающий этими качествами, становится несколько дальше от сетки – обычно на расстоянии 2 м. Если противник, принимающий подачу, умеет неожиданно пользоваться свечой, то партнеру подающего также целесообразно в большинстве случаев стоять от сетки на таком расстоянии.

Партнеры при правильном согласовании действий примерно уже к моменту ответного удара противника на подачу занимают позицию у сетки.

Дальнейшая их основная задача – закончить розыгрыш очка решающим ударом с лета у сетки.

#### ***4. Прием подачи в парной игре.***

Основные тактические задачи партнеров при подаче одного из противников следующие:

##### **1. Принимающего подачу:**

- принять подачу активным ударом, после которого противник, стоящий у сетки, не сможет «перехватить» мяч, а подающий противник, приближающийся к сетке, будет лишен возможности произвести нападающий ответный удар с лета;

- вслед за ударом, которым принята подача, подойти к сетке и занять около нее позицию, обеспечивающую возможность наилучшим образом защищать свою сторону площадки;

- периодически вынуждать противников отступать от сетки к задней линии, давая через одного из них свечу.

##### **2. Партнера принимающего:**

- занять наилучшую позицию у сетки, если партнер сумел принять подачу активным ударом, вслед за которым он выходит вперед;

- отойти к задней линии и быть готовым к защите своей стороны площадки, если партнер не смог принять подачу активным ударом и не вышел к сетке.

Осуществление тактических задач каждым из партнеров зависит преимущественно от особенностей подачи противника. Если последняя является нападающим ударом, то партнеры вынуждены во многих случаях после ее приема отступать назад и обороняться у задней линии. И, наоборот, партнеры получают возможность занять позицию у сетки, если подача противника недостаточно активна.

Приём подачи в парной игре считается одной из самых сложных задач, поскольку соперник, стоящий у сетки, может легко перехватить плохо принятую подачу. На быстрых покрытиях принимать особенно сложно.

Принимающий игрок должен располагаться таким образом, чтобы успешно принять подачу. Если первая подача сильная, а скорость реакции у принимающего игрока недостаточно хорошая, то следует отойти за заднюю линию. Принимать вторую подачу рекомендуется агрессивно, поэтому надо выдвинуться немного вперёд и войти внутрь корта. Положение игрока, стоящего у сетки, напрямую зависит от опыта и умения игры с лета. Чем уверенней он действует у сетки, тем ближе к ней и центру корта он должен находиться.

Во время игры в паре преимущество получает та пара, которая первой заняла место у сетки. Опытные игроки обычно используют тактику подачи с выходом к сетке и сразу получают значительное преимущество в розыгрыше. В таком случае отличным решением будет косой и короткий приём в ноги сопернику, бегущему вперёд после подачи. Чтобы мяч опустился в ноги, следует использовать топ-спин. Плоский удар также может сработать, однако его придётся посылать низко над сеткой, что может привести к ошибке. Подобный прием способен затруднить выход оппонента к сетке и тем самым лишить его преимущества в дальнейшей игре у сетки. Кроме того, партнёр, стоящий у сетки, может получить прекрасную возможность перехватить мяч и забить его ударом над головой или слета.

### *5. Игра у сетки.*

После занятия партнерами позиции у сетки их основные тактические задачи становятся примерно одинаковыми.

Завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета – такова главная тактическая задача партнеров после занятия ими позиции у сетки. Однако эту задачу не всегда можно осуществить первым же ударом с лета. Нередко необходимо подготовить соответствующие условия для выполнения завершающего удара и решить подводящие к главной тактической задаче.

Исход розыгрыша очка часто определяется только после нескольких ударов. Партнерам важно после каждого удара (в зависимости от его направления) занимать у сетки такую позицию, которая обеспечивала бы им возможность наилучшим образом защищать свою половину площадки при следующем ответном ударе. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и в другие моменты игры.

Когда партнеры вышли к сетке, противники могут находиться как у задней линии, так и у сетки. Позиция у сетки, как уже отмечалось, является наиболее выгодной в парной игре. Поэтому, когда противники находятся у задней линии, партнерам важно затруднить им выход к сетке. Для этого каждый из партнеров при отсутствии явной возможности выиграть очко решающим коротким ударом с лета направляет мяч ближе к задней линии. Короткий удар с лета

используется очень осторожно, так как, если он не приведет к выигрышу очка, противники обычно получают возможность после приема мяча подойти к сетке.

Выполнение решающего удара с лета облегчается, если позиция противников у сетки окажется ослабленной. Это может быть в том случае, когда: один из противников направил мяч высоко над сеткой малоактивным ударом; один из противников после своего удара не успел восстановить правильную позицию, и поэтому часть площадки оказалась незащищенной.

Парная игра требует наличия таких качеств у теннисиста, как быстрота реакции, высокая концентрация и хорошая техника выполнения удара слета. Игроку, стоящему у сетки, предоставляется не более доли секунды на то, чтобы оценить обстановку и направить мяч в нужном направлении. Профессиональные игроки всегда стараются сразу расправиться с мячом у сетки, чтобы у соперника не оставалось шансов его отбить. Так играть сложно, но более половины всех очков в матче выигрывается именно таким ударом.

Начинающим игрокам не следует пытаться играть остро у сетки до тех пор, пока они не научатся стабильно отбивать мяч слета. Во время игры на счёт следует направлять мяч в центр площадки между игроками. Подобная тактика парной игры в теннис не позволит оппонентам послать мяч косо и вынудит совершить ошибку. Удар слета в центр площадки является основным ударом в парной игре.

Вместе с тем, если мяч летит слабо и должен опуститься в районе хавкорта, то в этом случае игрок обязан «забить» такой мяч. Нельзя заранее радоваться перед нанесением решающего удара, поскольку лёгких мячей в теннисе не бывает, и каждый мяч необходимо играть собранно и внимательно.

## ***6. Игра в центре корта.***

Партнеры отступают к задней линии только в вынужденных случаях; при первой возможности они снова должны стремиться занять наиболее выгодную в парной игре позицию у сетки.

Подготовить условия для выхода к сетке – такова основная тактическая задача партнеров при игре у задней линии. Для осуществления этой задачи следует:

- вынудить одного из противников дать короткий малоактивный удар, после ответа, на который партнеры получают возможность подойти к сетке, ил
- заставить противников отступить от сетки, направив через одного из них свечу, которая не может быть принята ударом с лета над головой.

Позиция противников у сетки дает им возможность хорошо защищать свою половину площадки; вынудить одного из них дать короткий малоактивный удар трудно. На это можно рассчитывать только после атакующего удара, при котором мяч направляется низко над сеткой в наименее защищенное противником пространство.

При игре у задней линии периодически целесообразно посылать мяч нападающим ударом к средней линии площадки между партнерами. После ответа на такой удар позиция противников у сетки может оказаться ослабленной. Один из них приблизится для приема мяча к середине сетки и оставит, благодаря этому, слабо защищенным пространство у боковой линии площадки. Если противник после приема мяча не успеет восстановить правильную позицию, то удар, направленный к боковой линии, может привести к немедленному выигрышу очка или вынудит противника дать короткий малоактивный удар. Ценность удара, направленного к средней линии, заключается еще и в том, что после него противнику будет труднее произвести короткий косой удар, особенно трудный для приема.

Удар, направленный между партнерами, сам по себе может привести к немедленному выигрышу очка или к малоактивному короткому ответному удару. Это может быть в случаях, когда противник, принимая мяч у боковой линии, не успеет после удара быстро восстановить позицию, и поэтому пространство между противниками окажется незащищенным.

Большинство начинающих игроков стараются направить мяч в коридор для выигрыша розыгрыша. Это ошибка, так как сетка по бокам выше, чем в центре. Во-вторых, посылать мяч из центра площадки в коридор значительно сложнее, чем в центр корта. Кроме того, играя в центр, игроки могут «скрестить» ракетки или пропустить мяч, понадеявшись друг на друга. Игроки с опытом парной игры нередко прибегают к подобному тактическому приёму, стараясь пробить по центру между игроками.

Для того чтобы не дать соперникам возможности пользоваться подобным приёмом, оба партнёра перед матчем должны договориться между собой о том, кто из них будет отбивать мяч, летящий по центру. Как правило, это задача того игрока, который стоит ближе к сетке. Если же оба партнёра находятся на одинаковом от сетки расстоянии, то в таком случае играть слета в центре должен тот игрок, который владеет данным ударом лучше.

## **Тема 25. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

### **План лекции**

1. Характеристика психологической подготовки в теннисе.
2. Личностные качества спортсмена.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.:

Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / сост. В. М. Мельников [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

### ***1. Характеристика психологической подготовки в теннисе.***

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

Суть специальной психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта и для обучения приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способностей быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения. Специальная психологическая подготовка направлена, главным образом, на формирование психической готовности к участию в конкретном соревновании. Она делится на раннюю (примерно за месяц до соревнований) и непосредственную (перед выступлением и в течении его). Ранняя предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований (уровень тренированности, программа действий, моделирование противника, совершенствование воли и т.д.). Непосредственная психическая подготовка включает: психический настрой и управление психическим состоянием, (интеллектуальную настройку на выступление).

### ***2. Личностные качества спортсмена.***

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности,

самостоятельности, смелости (мужества), настойчивости (упорства), решительности, самообладания, стойкости (силы воли).

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность — способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

2. Дисциплинированность — способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Уверенность — способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность — способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность — способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

6. Смелость — способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

7. Настойчивость — способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

8. Решительность — способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание — способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость — способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное, ведущее значение. Такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность, уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

## **Тема 26. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ**

### **План лекции**

1. Основные формы предстартовых реакций.
2. Регуляция предстартовых состояний.

### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / сост. В. М. Мельников [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

### ***1. Основные формы предстартовых реакций.***

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, выделяется 3 основные формы предстартовых реакций боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

В случае возникновения предстартовой лихорадки возбудимость мозга чрезмерно повышена, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энергозатраты и преждевременный до рабочий расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции. При этом у спортсменов отмечена повышенная нервозность, а движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому, состояние предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена. В процессе

длительной работы негативные сдвиги состояний лихорадки и апатии могут преодолеваться, но при кратковременных упражнениях такой возможности нет.

## ***2. Регуляция предстартовых состояний.***

Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям.

На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

Умение тренера провести необходимую беседу, переключить спортсмена на другой вид деятельности способствует оптимизации предстартовых состояний. Используют для этого и массаж. Однако наибольшее регулирующее воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, подключить глубокие ритмичные дыхания, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах.

## **Тема 27. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ТЕННИСЕ. ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **План лекции**

1. Цель и задачи НИР студентов.
2. Организация НИР студентов.
3. Этапы научно-исследовательской работы.

### **Рекомендуемая литература**

1. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. С. Иванова. – М.: ФиС, 1990. – 176 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.

## ***1. Цели и задачи НИРС студентов.***

Целью НИРС является создание условий для реализации творческих способностей студентов, развития их социально-психологической компетентности для работы в научных коллективах, активного включения в научно-исследовательскую деятельность, а также создание кадрового резерва для поступления в магистратуру.

Важнейшими задачами НИРС являются:

- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, углубленное и творческое освоение учебного материала, ориентация на постоянный рост научного знания;
- содействие всестороннему развитию личности, ознакомление с мировыми достижениями науки и техники;
- формирование навыков самостоятельного решения актуальных научных и технических задач в ходе образовательного процесса;
- формирование творческих, инновационных подходов к организации и проведению научных исследований и направленности на практическое освоение результатов научной деятельности.

## ***2. Организация НИРС студентов.***

Основной формой организации НИРС являются студенческие научно-исследовательские лаборатории (СНИЛ), создаваемые при профильных кафедрах института.

Для участия в работе СНИЛ привлекаются студенты, обучающиеся по очной или заочной форме, имеющие склонность к научным исследованиям и успешно выполняющие учебную программу.

Руководители СНИЛ назначаются приказом ректора института из числа лиц профессорско-преподавательского состава, способных обеспечить необходимый уровень проведения исследований и имеющих достаточный опыт работы со студенческой молодёжью.

В обязанности научного руководителя входит:

- определение тематики научных исследований и формирование плана научно-исследовательских работ на текущий год;
  - консультирование и методическое руководство по профилю проводимых исследований;
  - оказание помощи в освоении современных научных методов исследования;
  - содействие обеспечению необходимыми материалами, оборудованием, вычислительной техникой;
- контроль за ходом и качеством выполнения научно-исследовательских работ.

### **3. Этапы научно-исследовательской работы.**

Каждое научное исследование предполагает общую последовательность выполнения условно самостоятельных его составных частей, которые в дальнейшем будем называть этапами научного исследования. В самом общем случае можем считать, что научное исследование включает следующие четыре основных этапа.

1. Подготовка к исследованию. Сначала определяется цель исследования, обосновывается предмет и объект исследования, осваиваются накопленные знания по предмету исследования, проводится патентный поиск и обосновывается необходимость выполнения данного исследования, формируется рабочая гипотеза и задачи исследования, разрабатывается программа и общая методика исследования.

2. Экспериментальное исследование и обработка литературных данных. Этот этап исследования предполагает планирование, подготовку и проведение исследования, проверку и исключения резко отклоняющихся значений, статистическую обработку данных.

3. Анализ и синтез результатов экспериментального исследования. Этот этап предусматривает переход от наблюдения к аналитическому описанию состояния системы и раскрытию характера воздействия отдельных факторов на процесс при помощи моделирования систем и математических методов анализа.

4. Проверка результатов обобщения на практике и оценка экономической эффективности результатов исследования.

## **Тема 28. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **План лекции**

1. Характеристика математико-статистической обработки научных материалов.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. С. Иванова. – М.: ФиС, 1990. – 176 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.

## ***1. Характеристика математико-статистической обработки научных материалов.***

Математической статистикой называется наука, занимающаяся разработкой методов получения, описания и обработки опытных данных с целью изучения закономерностей случайных массовых явлений.

В математической статистике можно выделить два направления: описательную статистику и индуктивную статистику (статистический вывод). Описательная статистика занимается накоплением, систематизацией и представлением опытных данных в удобной форме. Индуктивная статистика на основе этих данных позволяет сделать определенные выводы относительно объектов, о которых собраны данные, или оценки их параметров.

Типичными направлениями математической статистики являются:

- 1) теория выборок;
- 2) теория оценок;
- 3) проверка статистических гипотез;
- 4) регрессионный анализ;
- 5) дисперсионный анализ.

## **Тема 29. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ (МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ) ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Характеристика принципов спортивной тренировки.
2. Принцип направленности к высшему индивидуальному результату и к максимальным достижениям.
3. Принцип индивидуализации и углубленной специализации.
4. Принцип единства общей, а также специальной подготовки.
5. Принцип непрерывности процесса.
6. Принцип постепенного увеличения нагрузки.
7. Принцип вариативности и волнообразности нагрузок.
8. Принцип цикличности тренировочного процесса.

### **Рекомендуемая литература**

1. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

2. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе. Матчбол / Г. П. Воробьев // Теннис. – 2001. – № 3. – С.65-68.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Характеристика принципов спортивной тренировки.***

Под спортивной тренировкой понимается многолетний, непрерывный процесс, в течение которого происходит основное становление спортсмена. Он постоянно совершенствует свою подготовку, проходя путь от новичка до мастера. Но для достижения хороших результатов необходимо чтобы соблюдались общие принципы спортивной тренировки.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений – принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В спортивной практике находят свое применение две группы правил проведения тренировки. В первом случае принципы спортивной тренировки представляют собой общие дидактические правила, которые характерны для любого процесса воспитания и обучения. Это научность и активность, сознательность и воспитывающий характер, последовательность и систематичность, доступность и наглядность. Сюда же может быть отнесен и индивидуальный подход, который имеет место при коллективной работе. Во второй группе находятся специфические принципы спортивной тренировки.

Общепедагогические принципы, полностью не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, какими следует руководствоваться в тренировочной деятельности.

В сфере спортивных игр, объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке,

определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Они делятся на специфические и дидактические.

Специфические принципы представляют собой основополагающие для разработки методических рекомендаций теоретические обобщения рационально организованной совместной работы тренера и спортсмена по построению системы подготовки к соревновательной деятельности.

Они отражают те закономерные связи, которые существуют между нагрузкой и реакцией на нее организма спортсмена. В этой же группе находятся и связи, имеющие место между теми или иными элементами, из которых строится спортивная тренировка.

Специальные принципы спортивной тренировки это:

- углубленная специализация и направленность к самым высоким достижениям;
- непрерывность процесса тренировки;
- единство постепенного увеличения нагрузок и направленности к их максимальным значениям;
- вариативность и волнообразность нагрузок;
- цикличность процесса тренировки;
- взаимосвязь и единство структуры подготовленности и соревновательной деятельности.

Таким образом, принципы спортивной, полностью раскрывают закономерности учебно-тренировочного процесса.

### ***Принцип направленности к высшему индивидуальному результату и к максимальным достижениям.***

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И, хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Любая подготовка спортсмена предполагает его участие в тех или иных

соревнованиях. При этом тренер всегда настраивает своего воспитанника на победу и установление рекорда в условиях острейшей конкуренции. Общие принципы спортивной тренировки предполагают создание условий для нравственного, эстетического и интеллектуального развития личности. Именно они и ориентируют спортсмена на самые высокие достижения. Кроме того, данные принципы должны служить интересам общества.

Для непрекращающегося стремления к самым высоким результатам используются максимально эффективные средства, а также методы тренировки. Одновременно с этим интенсифицируется сам процесс занятий и деятельность педагога, применяются специальные системы питания, а также оптимизируется режим отдыха, жизни и восстановления организма. Основные принципы спортивной тренировки, направленные на устремленность к высшим достижениям, невозможно соблюсти без постоянного совершенствования оборудования и инвентаря, а также условий, которые создаются в местах проведения соревнования и совершенствования их правил.

Стоит отметить, что желание быть первым присутствует не только у профессионалов. Оно имеется и у тех, кто занимается массовым спортом. Например, второразрядник в своем стремлении к более высоким результатам пытается выполнить норматив для 1-го разряда. Для него данная цель является путем к максимальному достижению. Подобные факты отражают основную характеристику принципов спортивной тренировки, которые направлены к максимальному достижению и получению наилучшего результата.

### ***3. Принцип индивидуализации и углубленной специализации.***

Для того чтобы подняться на вершину спортивной славы, человеку понадобится приложить огромные усилия и потратить достаточно много времени на подготовку. И это становится основной причиной того, что совмещение личной спортивной деятельности одновременно в нескольких видах спорта невозможно. Для достижения самых высоких результатов потребуется придерживаться принципа углубленной специализации. И это подтверждено не только практическим опытом, но и научными исследованиями. Один человек не способен добиться высоких достижений одновременно не только в разных видах спорта, но и в нескольких дисциплинах одного вида. И этот факт явно указывает на то, какую важность имеет принцип специализации. Для его осуществления потребуется предельная концентрация сил, а также большие затраты времени на тренировки, которые являются подготовкой определенных номеров соревновательной программы. Углубленная специализация должна быть спланирована за 2 или 3 года до того возраста, который считают оптимальным для получения максимальных результатов. Его границы имеют разбежку в зависимости от номера программы, вида спорта, а также пола тренирующегося.

Спортивная специализация должна проводиться при учете

индивидуальных способностей воспитанника. Только это позволит проявить его природный талант и удовлетворить желание к достижению высших результатов. Если предмет специализации выбран неверно, то все усилия спортсмена будут сведены на нет. Это обязательно приведет к разочарованиям спортсмена и к его преждевременному прекращению активных занятий. Принципы спортивной тренировки, которые касаются углубленной специализации и индивидуализации, применяются также и при повышенных нагрузках, которые порой приближаются к предельным границам возможностей организма. Они требуют обеспечения определенного соответствия. Оно касается роста нагрузок и адаптационных, и кроме того функциональных возможностей человеческого организма. При этом обязательно учитывается развитие тренированности человека и его индивидуальные особенности.

#### ***4. Принцип единства общей, а также специальной подготовки.***

Среди множества принципов спортивной тренировки этот занимает фундаментальное положение. Осознание того, что необходимо единство общей, а также специальной подготовки, исходит из понимания взаимосвязи, которая существует между специализацией и разносторонним общим развитием спортсмена. Общая характеристика закономерностей общих принципов спортивной тренировки указывает на то, что единство общей, а также специальной подготовки является понятием противоречивым.

Необходимо подобрать оптимальное соотношение этих двух сторон, чтобы они позволяли продвигаться к поставленной цели. И здесь все будет напрямую зависеть от той подготовленности, которую имеют занимающиеся спортом, а также от этапа их спортивной жизни. Во время подготовительного периода на общую физическую подготовку может быть отведено от 35% до 70% времени тренировки. В специально-подготовительном периоде – от 35% до 50%, в соревновательном периоде – от 30% до 40%, а в переходном периоде – до 80%. Подобное соотношение является относительным и конкретизируется практикой и наукой.

Реализуя данный принцип, важно придерживаться следующих положений:

- включения в процесс тренировки не только общей, но и обязательно специальной подготовки;
- планирования общей подготовки тренирующегося исходя из его спортивной специализации, а специальной – исходя из предпосылок, создаваемых общей подготовкой;
- соблюдения оптимального соотношения специальной и общей подготовки.

## ***5. Принцип непрерывности процесса.***

Принципы (закономерности) спортивной тренировки должны обязательно применяться на практике, что позволит достичь максимальных результатов. При этом стоит помнить о том, что занятия спортом являются круглогодичным многолетним процессом. При этом все его звенья взаимосвязаны между собой и подчинены решению задачи по достижению высшей ступеньки спортивного мастерства. Это и является основной характеристикой принципа непрерывности процесса тренировки. Кроме того, следует помнить, что результат каждого последующего занятия как бы наслаивается на достижения предыдущих, развивая и закрепляя их. Соблюдение принципа непрерывности процесса тренировок невозможно без правильной организации работы и отдыха. Только в таком случае будет обеспечено оптимальное развитие особенностей и качеств человека, по которым можно будет определить уровень его мастерства в конкретной спортивной дисциплине. Кроме того, стоит помнить, что интервалы между занятиями должны выдерживаться в пределах, служащих гарантией неуклонного развития тренированности. Подобный принцип вовсе не означает то, что необходимо как можно чаще давать спортсмену физические нагрузки. Он лишь предполагает применение регулярного сочетания моментов изменчивости и повторности, допуская множество вариантов построения занятий.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

## ***6. Принцип постепенного увеличения нагрузки.***

Тенденция к предельным нагрузкам и постепенность их увеличения. Когда может быть получен максимальный тренировочный эффект? Известно, что его достижение невозможно при малых физических нагрузках. И здесь на помощь могут прийти принципы спортивной тренировки. Один из них касается постепенного увеличения нагрузок до достижения ими предельной величины.

Нагрузки, получаемые спортсменом, должны нарастать постепенно, увеличиваясь с каждым годом. Своего максимума им положено достигать только на том этапе, когда идет подготовка к высшим достижениям. При этом принципы спортивной тренировки представляют собой:

- увеличение часов работы от 100-200 ч в год до 1300-1500 ч;

- рост числа тренировочных занятий от 2-3 в неделю до 15-20 и даже более;
- увеличение занятий, во время которых используются большие нагрузки (в течение недели до 5-7);
- рост количества тренировок избирательной направленности;
- увеличение доли физических нагрузок, получаемых в «жестких» условиях, что способствует усилению фактора специальной выносливости;
- рост объема участия в соревнованиях;
- поэтапное расширение применения психологических, физиотерапевтических и фармакологических средств, способствующих повышению работоспособности тренирующегося.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

### ***7. Принцип вариативности и волнообразности нагрузок.***

Специальные принципы спортивной тренировки включают в себя определение зависимости между интенсивностью и объемом физических нагрузок. А это становится возможным при их волнообразности. В таком случае тренер способен уловить зависимость, которая существует между периодами напряженных тренировок и относительного восстановления, а также между нагрузками, получаемыми на отдельных тренировочных занятиях, обладающих различной направленностью и величиной. Стоит отметить, что волнообразная динамика физического воздействия позволяет обеспечить спортивной тренировке наибольший эффект. Лишь при малых нагрузках можно воспользоваться методикой линейного или ступенчатого возрастания нагрузок. Что касается вариативности, то она способна обеспечить всестороннее развитие тех качеств, которые указывают на уровень достижений спортсмена. При этом вариативность призвана повысить работоспособность во время выполнения отдельных программ, упражнений и занятий, увеличивая суммарный объем получаемых нагрузок, интенсивность восстановительных процессов. Кроме того, она является профилактической мерой для недопущения перенапряжения и переутомления организма спортсмена.

## ***8. Принцип цикличности тренировочного процесса.***

Данный принцип проявляется в систематических повторениях отдельных занятий, то есть законченных структурных элементов. Само слово «цикл» в переводе с греческого означает совокупность явлений, которые образуют полный круг в развитии того или иного процесса.

Соблюдение данного принципа является одним из самых важных резервов, позволяющих совершенствовать систему тренировок на том этапе, когда количественные параметры занятий достигли своей околопредельной величины. При этом важно, чтобы каждый из последующих циклов не являлся повторением предыдущего, а использовал новые элементы, позволяющие постоянно усложнять поставленные задачи.

Руководствоваться данным принципом – это значит:

- строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

- решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

- нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности – микро, мезо и макроциклами;

- при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями многолетние, годовые, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

## **Тема 30. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО ТЕННИСУ (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Основные понятия. Цель и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.

### 3. Методы спортивной тренировки.

#### Рекомендуемая литература

1. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
2. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

#### ***1. Основные понятия. Цель и задачи спортивной тренировки.***

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязанием, направленная на достижение максимально результата в теннисе.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность — это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Спортивная форма — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в

соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

## ***2. Средства спортивной тренировки.***

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в теннисе, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого заключается в том, что очень часто число повторений 'соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие

способствующие освоению формы, техники движений, и нарабатывающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения технических приемов в теннисе.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

- на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

- на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования

она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат;

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств, в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

### ***3. Методы спортивной тренировки.***

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность

тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

- применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

- применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененноконструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении целостно-конструктивного и расчлененноконструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными

паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно разнообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными соревнованиями.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

## **Тема 31. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ (2 ч.)**

### **План лекции**

1. Структура системы многолетней спортивной подготовки.
2. Этапы многолетней подготовки в теннисе.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Структура системы многолетней спортивной подготовки.***

Достичь высоких результатов в спорте возможно только при упорных и правильно организованных тренировках в течение многих лет. Схема многолетних тренировок определяется многими факторами. В том числе: среднее количество лет постоянных физических нагрузок, требуемое для достижения лучших результатов; оптимальные возрастные рамки, в которых по максимуму открываются способности атлета; отличительные черты спортсмена и прогресс роста его спортивной квалификации; с какого возраста начал заниматься спортом и когда приступил к специальным тренировкам.

Для правильного планирования подготовки спортсмена на многие годы, основным является, точное установление оптимального возрастного периода, в который чаще всего добиваются высоких спортивных результатов.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по теннису;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по теннису и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и

планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в теннисе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

## ***2. Этапы многолетней подготовки в теннисе.***

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки – 3 года: период первого года обучения, период свыше первого года обучения.

2. Этап специализированной подготовки – 5 лет, период начальной специализации подготовки 2 года, период углубленной специализации 3 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства – (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях: период до года; период свыше года.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов. Продолжительность этапа – 2-3 года.

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;
- гармоническое, всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на ее основе создание предпосылок для успешного освоения передовой техники, тактики и стратегии;
- постановка образцовой техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;

- начальное формирование волевых качеств, необходимых для успешной тренировки и первых выступлений в соревнованиях (целеустремленности, настойчивости, спортивного трудолюбия, смелости и решительности, воли к победе, выдержки и т. п.).

Этап спортивной специализации.

Этот этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3 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 и технической подготовке.

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, технико-тактической и психологической подготовке, 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;
- усовершенствование 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. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив кандидат в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

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

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема, разносторонности, стабильности и эффективности технико-тактических действий;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. 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 спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на отечественных и международных турнирах.

## **Тема 35. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТЕННИСЕ (2 ч.)**

### **План лекции**

1. Характеристика педагогического контроля.
2. Методы контроля.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

## *1. Характеристика педагогического контроля.*

Педагогический контроль, учет и информация являются завершающей функцией управления. Любой процесс управления начинается с получения информации о состоянии объекта управления. Если прекращается поступление информации, объект управления (игрок, группа, команда) становится неуправляемым. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от непрерывного поступления информации и ее качественного состояния - достоверности, полноты и своевременности.

Виды информации.

В зависимости от срочности управленческих воздействий информация подразделяется на срочную информацию, текущую, этапную и итоговую.

Под срочной информацией подразумевают, получаемую в ходе тренировочного занятия или выступления команды в соревновании (в одной игре) для оперативного управления этими процессами.

Текущая информация - это информация о проведенном учебно-тренировочном занятии или выступлении спортсмена или команды в соревновании. Она используется при подготовке и проведении очередной тренировки или выступления в очередном матче.

Этапная информация обеспечивает данные о выполнении рабочих планов подготовки. Она необходима при разработке рабочего плана на очередной этап (месяц).

Итоговая информация - это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки. Она необходима при разработке очередных планов.

Контроль и учет.

Контроль и учет являются основным средством получения информации, следовательно, они должны охватить все разделы подготовки. Дополнительными источниками информации являются данные врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.

Хорошо поставленные, систематически проводимые педагогический контроль и учет - необходимые условия успешной работы тренера. Данные педагогического контроля и учета позволяют тренеру следить за выполнением намеченных планов подготовки, определять эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Под педагогическим контролем следует понимать систему получения информации о состоянии готовности спортсмена, ходе тренировочного процесса и выполнения планов подготовки спортсменов и команд.

Основная задача контроля не столько в том, чтобы фиксировать фактическое положение дел, отмечать те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить соответствующие коррективы, способствующие повышению эффективности

подготовки.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга.

В процессе тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим основным разделам:

- контроль за отношением спортсменов к тренировочному процессу;
- контроль за используемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления спортсменами активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за используемыми средствами тренировки осуществляют с помощью журнала, в который заносят содержание тренировочных занятий. Критерием оценок является степень соответствия содержания тренировочного занятия плановому заданию.

Тренировочные упражнения контролируют по трем направлениям: объем, интенсивность и переносимость нагрузок спортсменами (их работоспособность).

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемого на отдельные упражнения и разделы подготовки. Оценивается эта работа степенью соответствия количества тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность тренировочных нагрузок проверяют таким образом: условно определяют интенсивность каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, высокая, средняя, малая). Критерием оценки служит соотношение упражнений повышенной интенсивности и общего количества упражнений, а также степень соответствия интенсивности этого занятия запланированной. Переносимость спортсменами нагрузок контролируют по внешним признакам – покраснение или побледнение кожи лица, затруднение дыхания или одышка, обильное потоотделение, жалобы на усталость и нарушение координации движений, а также по ЧСС. Критерием оценки является степень переносимости нагрузок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо»), определяемая по восстановлению ЧСС.

Контроль за эффективностью применяемых средств на тренировки ведется по разделам подготовки.

Физическую и техническую подготовленность проверяют с помощью

контрольных упражнений и систематических визуальных наблюдений за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержка и самообладание, воля в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарищества. Критерий оценки степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседований по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за уровнем тренированности осуществляется в процессе выполнения контрольных упражнений и фиксации показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в этих упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий;
- контроль за техническими показателями игроков и команды;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и после ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях в нападении и защите, выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий, а также за эффективностью действий в нападении и защите.

Критерий оценки - степень соответствия выполненного игроками и командой тактического плана игры и степень эффективности их действий в нападении и защите.

Выполнение технических приемов отдельными игроками и командой в целом оценивают по основным техническим показателям – подачам, ударам с отскока, с лета, свечкам, ударов над головой и т.д. Соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям является критерием оценки.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам; жалобам на усталость и просьбам замены, по снижению эффективности игровых действий и ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.д.).

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, полученных по всем четырем разделам контроля, и вносится в журнал или дневник тренера.

Педагогический контроль осуществляется не только в процессе учебно-тренировочных занятий или соревнований. Он должен по возможности охватывать всю многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки сказываются в учебе, в быту. Тренер обязан всесторонне изучить своих воспитанников.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- выполнить план тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;
- выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;
- отобрать талантливых спортсменов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием спортсменов;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

В спортивных играх, в частности в теннисе используются следующие виды педагогического контроля:

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебно-тренировочного года (сентябрь). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, техническая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного

тренировочного эффекта в рамках одного учебно-тренировочного занятия, с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших учебно-тренировочных занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного или нескольких месяцев, недели. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебно-тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-тренировочного процесса.

## ***2. Методы контроля.***

В практике по спортивным играм применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Педагогическое наблюдение позволяет тренеру получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса дает возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и

желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности спортсменов.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

- рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике по спортивным играм для контроля знаний применяется письменный опрос в форме тестирования с выборочными вариантами ответов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы по спортивным играм позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической и технико-тактической подготовленности занимающихся за определенный период.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

Основным документом учета служит журнал учета работы группы спортсменов.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебно-тренировочного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости учебно-тренировочных занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Данные педагогического контроля, зафиксированные в журнале учета спортивной работы позволяют проводить систематический анализ и находить новые пути для улучшения качества учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 36. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕННИСИСТОВ** (6 ч.)

### **План лекции**

1. Общая и специальная физическая подготовка теннисистов.
2. Техническая подготовка теннисистов.
3. Тактическая подготовка теннисистов.
4. Психологическая подготовка теннисистов.
5. Теоретическая подготовка теннисистов.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе. Матчбол / Г. П. Воробьев // Теннис. – 2001. – № 3. – С.65-68.
5. Верхошанская, Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н. Ю. Верхошанская // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1982. – С.29 – 32.
6. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
8. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

### ***1. Общая и специальная физическая подготовка.***

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка теннисистов предполагает разностороннее развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических способностей необходимых для тенниса. Специальную физическую подготовку нужно максимально приближать к игре в теннис. Успешное решение задачи физической подготовленности теннисиста во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, прыгучесть нужна теннисисту, чтобы достать далёкий мяч у сетки, сила, – чтобы выполнить мощный удар. Существует и определённая связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений – от силы мышц и их способности расслабляться.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости)
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещение, прыгучесть, сила и т. д.).

Преимущество игровой формы специальной физической подготовки на площадке – это возможность освоить технику передвижений и ударов вместе с совершенствованием физических качеств. Необходимое условие – большое количество мячей и мотивация интенсивной тренировки. При двухчасовой тренировке на площадке часть времени сводится к интенсивной физической подготовке в сочетании с работой над техникой. Упражнения проводятся в течение 1,5-2 мин, пауза активного отдыха 2-3 мин. Интенсивность нагрузки достигает по пульсу 170-190 уд/мин, работа возобновляется при 120-150 уд/мин.

Гибкость и способность к расслаблению. Движения теннисиста отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Без оптимального развития этих качеств невозможно развитие до высокого уровня и все другие качества теннисиста [42].

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов (например, на соревнованиях при эмоциональном подъёме гибкость увеличивается). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее, вероятно, охранительную природу. С увеличением гибкости растягиваемые мышцы позже переходят в состояние повышенного возбуждения – в конце большой амплитуды движений. Их активность при этом снижается.

Сила. Развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной ткани, формированием суставно-связочного аппарата. Сила определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление и зависит от координации двигательных функциональных единиц, составляющих мышцу (внутримышечная координация). Рост силы мышц взаимосвязан с биохимическими и структурными изменениями, происходящими в мышцах в ходе тренировки.

Значительные силовые нагрузки оказывают отрицательное влияние на формирование двигательного аппарата, на рост костей в длину. Поэтому при силовой тренировке, особенно с теннисистами младшего возраста следует соблюдать осторожность.

Известно, что единственным эффективным средством силовой подготовки являются упражнения с использованием отягощений, применение которых спортсменами детского и юношеского возраста без знания специальной методики противопоказано. Таким образом, любые рекомендации, касающиеся этого вида подготовки, должны заслуживать особого внимания тренеров.

К специально-подготовительным упражнениям относят отдельные элементы, встречающиеся при игре в теннис, или движения, образованные на их основе. Специально подготовительные упражнения должны иметь сходство в кинематической структуре и режиме мышечных напряжений с техническими приёмами, выполняемыми теннисистами. Разница должна быть в величине этих мышечных усилий – в специально-подготовительных упражнениях она, конечно же, должна быть больше. К специально-подготовительным упражнениям теннисистов можно отнести также имитацию всех основных ударов теннисистов с гантелями, амортизаторами, набивными мячами, утяжелённой ракеткой. Однако имитировать можно не только удар целиком, но и часть его, например, завершающую фазу удара при подачах, ударах справа и слева и т.д.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Различают три проявления быстроты – латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения. Быстроту также характеризует скорость начала движения. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Так, высокая скорость движения может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

При выполнении спортивных движений, как правило, имеет место комплексное проявление быстроты. Например, при выполнении ускорения за мячом успех будет зависеть от времени двигательной реакции при старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, свойствами центральной нервной системы координировать сокращения и расслабления мышц, особенностями строения и сократительными способностями скелетных мышц.

Латентный период реакции зависит от времени возбуждения рецептора, скорости распространения нервного импульса по афферентным и эфферентным нервам и центральной нервной системе, времени возбуждения и сокращения мышц.

Различают простую и сложную реакцию. Простая реакция определяется временем ответа на заведомо известный сигнал. При сложной реакции сигнал неизвестен, его надо выбрать из комплекса возможных раздражителей (реакция с выбором). Разновидностью сложной реакции является реакция на движущийся объект. В спортивных играх, чтобы своевременно среагировать, нужно увидеть противника, предугадать его возможные действия, увидеть мяч, определить направление и скорость мяча и выбрать собственную программу действия.

Продолжительность простой реакции составляет 0,11-0,25 сек, сложной – 0,30-0,40 сек.

При развитии быстроты двигательной реакции, особенно реакции с опережением, очень важна психологическая установка. Теннисист должен знать, на что в первую очередь необходимо быстро реагировать.

Установка на быстрое реагирование должна выражаться в психологической настроенности теннисиста на отражение ударов соперника, посланных в одном из трех возможных направлений, и конкретизацию внимания на наиболее информативных для прогнозирования деталях его движений.

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

Следует учитывать, что многократное применение одинаковых упражнений создает своеобразный скоростной барьер. Поэтому нужны разнообразные упражнения.

В игровой теннисной деятельности это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление её и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;

- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево;

- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для развития прыгучести главным образом используют три группы упражнений: упражнения, нацеленные на развитие силы отдельных мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания, прыжковые и вратарские упражнения.

Прыжковые упражнения должны быть разнообразными. Значительную их часть следует выполнять серийно, ставя задачу в каждой попытке добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, быстрой подготовки к каждому последующему прыжку.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Различают три ступени (класса) ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью движений, вторая проявляется в движениях, осуществляемых в сжатые сроки; третья квалифицируется движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или при помехах движению.

Систематическая тренировка, упражнения обеспечивают более высокий анализ пространственной точности движений. По мере развития изменяется способность дифференцировать темп движения.

Ловкость в конкретных игровых действиях проявляется весьма специфично. Наиболее высокие требования к развитию этого качества

предъявляются в игре у сетки. Теннисиста у сетки можно сравнить с вратарем, защищающим большие ворота – в ширину всей площадки. Только при хорошо развитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках и бросках можно достичь высокого мастерства в действиях у сетки. Ловкость, проявляемую в таких действиях, можно условно назвать вратарско-акробатической.

Специальная ловкость необходима и для выполнения разнообразных передвижений, особенно челночных и зигзагообразных, для которых характерно быстрое изменение направлений и способов.

Все более важной в современном теннисе становится и так называемая приспособительная ловкость применительно к игре на различных площадках.

Ловкость имеет и другую важную для теннисиста форму проявления. Выражается она в способности постоянно расширять двигательные возможности, овладевать новыми двигательными действиями, расширять диапазон вариативности ранее освоенных.

Развитие ловкости зависит в первую очередь от общей направленности технической и стратегическо-тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в процессе тренировки определенных игровых условий.

Выносливость. Фактором, ограничивающим выносливость, является утомление. Выносливость может проявляться при локальных упражнениях (когда в работу вовлекаются менее 1/3 общего объема мышц тела), при региональных упражнениях (участвуют мышцы, составляющие от 1/3 до 2/3 мышечной массы), при глобальных упражнениях (при работе свыше 2/3 мышц тела). Природа различных видов неодинакова. Выносливость при локальных упражнениях не предполагает высокую работоспособность.

Характер мышечной деятельности, её длительность, интенсивность определяют специфику энергетических превращений в организме. Особенности протекания этих процессов являются основой спортивной работоспособности.

Принято различать два вида источников энергии, которые отличаются друг от друга тем, что один “живет” за счет кислорода, потребляемого извне, другой за счет внутренних ресурсов организма. Первый вид энергии принято называть аэробным, или дыхательным, второй – анаэробным, то есть идущим без притоков кислорода извне. Одним из основных показателей аэробной производительности является максимальное потребление кислорода в минуту. Анаэробный источник энергии в зависимости от специфики мышечной деятельности подразделяют на алактатный анаэробный и лактатный анаэробный.

Повышать специальную выносливость теннисиста можно как средствами общей физической подготовки, так и средствами самой игры, или средствами специальных упражнений, близких по своей структуре к действиям спортсмена на площадке, поскольку процесс совершенствования выносливости неразрывно связан с повышением требований к его двигательным возможностям.

## ***2. Техническая подготовка теннисистов.***

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на реальном рельефе. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Последовательность обучения технических приемов:

- 1) Ознакомление и разучивание технического приема в расчлененном виде.
- 2) Выполнение упражнения целиком, но в упрощенных условиях.
- 3) Закрепление или стабилизация навыков ( многократное повторение упражнений в различных вариантах)
- 4) Выполнение упражнений в реальных и в усложненных условиях.
- 5) Окончательное формирование навыка происходит после его закрепления в соревновательных условиях.

Важным фактором являются показатели результативности техники, а который определяют исходя из:

1. Вариативности и приспособляемости к разнообразным условиям.
2. Минимальная тактическая информативность.
3. Экономичность протяженности движений.
4. Высокая точность и сила удара.
5. Динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений.
6. Стабильность техники.

## ***3. Тактическая подготовка теннисистов.***

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. Способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования (восхождения);
2. Умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;

3. Способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника.

4. Способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;

5. Способность анализировать свои ошибки.

Общий план предстоящего матча - это стратегия игры, а тактика - пути и способы реализации этого плана. Тактический план намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы. Для игры с хорошо знакомым противником предварительный план обдумывается заблаговременно более детально и почти не требует уточнений в процессе встречи.

В основе тактического плана лежит учет своих возможностей и особенностей противника на основании сравнения техники, физической подготовки и волевых качеств. Учитываются также внешние условия, в которые входит и покрытие корта.

Правильное использование во время игры всех этих факторов и есть показатель тактического мастерства игрока.

В ходе игры, особенно на ранней стадии, теннисист ведет как бы разведку общего состояния и намерений противника и корректирует свои предварительные планы.

Первый, тактический шаг - это выбор подачи или стороны корта по жребью. Уже по ходу разминки можно выяснить слабые и сильные стороны противника, его удары, особенности передвижения по площадке. В ходе поединка игрок анализирует темп игры противника (быстро или замедленно он возвращает мяч) и пытается навязать неудобную для того скорость игры.

В зависимости от скоростных качеств противника, игрок принимает решение об использовании укороченных мячей, о подготовке для выхода к сетке и другие решения. Когда игру в теннис сравнивают с шахматами, то имеют в виду именно тактически грамотный, вдумчивый подход к игре, умение анализировать и выстраивать свои шаги для выигрыша очередного очка, гейма, сета и всего матча.

Внимание и воля к победе, терпеливость и напористость, решительность и смелость должен проявлять теннисист по обстановке, которую он сам готовит на корте: выход на атаку или уход в защиту.

Тактика, как наука, подразделяет для одиночной игры следующие системы:

- игра преимущественно у задней линии площадки;
- преимущественно у сетки;
- комбинированная система игры.

#### ***4. Психологическая подготовка теннисистов.***

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения Повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния "боевой готовности" к определенному сроку (к старту, к конкретному восхождению). Этот вид психологической подготовки обеспечивается большим набором средств и методов. Каждое физическое упражнения и каждый вид подготовки имеет свою величину "психической напряженности".

Психологическая подготовка к выполнению конкретного двигательного действия. Так как горные виды спорта связаны с объективно опасными условиями, то и в тренировочный процесс необходимо включать специальный вид подготовки для выработки у спортсмена способности действовать в условиях риска. Это психологическая подготовка к срыву, к прохождению предельно сложных и объективно опасных участков, к работе в критических погодных условиях, оказание первой доврачебной помощи при аварии и т.п.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает — волевая подготовка. Она направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

#### ***5. Теоретическая подготовка теннисистов.***

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей отечественной школы спорта.

«Чтобы уметь, надо знать» - гласит старая поговорка. Чтобы успешно тренироваться и выступать в соревнованиях, занимающиеся должны постоянно углублять и расширять свою теоретическую подготовку. Только при этом условии открываются возможности для реализации научного подхода к тренировке, осуществления дидактических принципов сознательности и активности.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера (занимающиеся одной и той же учебной группы нередко тренируются на отдельных площадках, участвуют в соревнованиях на различных спортивных базах, что лишает тренера возможности присутствовать на играх всех своих подопечных). Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, киноколясок, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих спортсменов.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов тренировки и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов тренировки и выступлений в соревнованиях в зависимости от использования различных тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок; изучение игры других теннисистов, кинофотоматериалов, демонстрирующих действия сильнейших советских и зарубежных теннисистов.

Практические учебно-тренировочные занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить занимающихся с техникой ведущих советских и зарубежных теннисистов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции к беседам, посвященные анализу лучших образцов техники.

В программу теоретической подготовки входит изучение политики Коммунистической партии и Советского правительства в области развития физической культуры и спорта, общих основ советской системы физического воспитания, отечественной школы спорта. При разборе этих важнейших вопросов особый упор необходимо делать на освещение конкретных целей, задач и обязанностей каждого занимающегося, определение путей их достижения, принципов самовоспитания и самоконтроля.

В процессе теоретической подготовки теннисисты должны изучить: историю отечественного и зарубежного тенниса; состояние и перспективы дальнейшего развития тенниса в нашей стране; технику, тактику и стратегию;

основы тренировки теннисиста; принципы индивидуального планирования тренировки, учета и анализа ее результатов; вопросы гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма; приемы оказания первой помощи; итоги годичного цикла тренировки, задачи совершенствования игры и системы тренировки.

Теоретическая подготовка должна помогать теннисисту неуклонно повышать свое спортивное мастерство, получить представление об общественно-политическом значении высоких спортивных результатов, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить занимающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

## **Тема 37. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ (2 ч.)**

### **План лекции**

#### 1. Совершенствование специальных физических качеств теннисистов.

#### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Верхошанская, Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н. Ю. Верхошанская // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1982. – С.29 – 32.
5. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе. Матчбол / Г. П. Воробьев // Теннис. – 2001. – № 3. – С.65-68.
6. Иванова, Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов / Т. С. Иванова // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1983. – С. 26 – 29.
7. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняк,

Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

### ***1. Совершенствование специальных физических качеств теннисистов.***

В комплекс необходимых теннисисту физических качеств, входят гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах. Так, быстрота находится в прямой зависимости от гибкости и силы, а сила, в свою очередь, - от этих двух качеств. Существенное значение в физической подготовке имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие и проявление всех физических качеств.

Развитие качеств теннисиста осуществляется в основном комплексными средствами. Примерами таких средств, могут служить прыжковые, беговые, вратарские упражнения.

В основном качества проявляются в игре непосредственно через технику. Прыгучесть, например, выражается в способности выполнять удары над головой в высоких прыжках вверх, а удары с лета справа и слева – в далеких прыжках в стороны. Поэтому развивать качества необходимо с учетом конкретных особенностей техники в целом и каждого приема отдельно.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится сама игра и разнообразные игровые упражнения, ко вторым — общеразвивающие и специальные упражнения.

В качестве общеразвивающих используют занятия другими видами спорта: гимнастикой, баскетболом, волейболом, ручным мячом, футболом, легкой атлетикой, акробатикой, лыжами, плаванием (имеется в виду выборочное использование определенных видов спорта и заимствование из них отдельных упражнений).

Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств, применительно к игровым действиям, приемам техники. Примерами таких упражнений могут служить метания, осуществляемые движениями, близкими к ударным движениям при подаче.

Значение основных и подготовительных упражнений для развития различных качеств не одинаково. Так, развитие быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью основных упражнений, тогда как развитие гибкости – с помощью прежде всего подготовительных упражнений. При этом следует иметь в виду, что не всякое игровое упражнение может служить действенным средством развития необходимых физических качеств. Так, игра у задней линии в медленном темпе, без использования сильных ударов, неожиданных, не будет способствовать развитию таких качеств, как быстрота и ловкость. Для физической подготовки необходимо

использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления физических качеств.

Гибкость и способность к расслаблению. Движения игрока отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Тем более что способность к расслаблению является важной предпосылкой развития гибкости (подвижности в суставах) и, в свою очередь, может быть развита только при хорошей гибкости. Без оптимального развития этих качеств невозможно развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста.

Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела.

К этим важным качествам предъявляются высокие требования как при ударных движениях, так и при передвижениях по площадке.

Для выполнения ударов (особенно сильных) важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к растягиванию и не будут сопротивляться быстрому и свободному проведению ударного движения.

Способность к расслаблению должна развиваться и применительно к передвижениям в игре. Только тогда они будут отличаться такими важными особенностями, как свобода, маневренность, мягкость. При этом должны учитываться особенности всех видов и фаз передвижений, в том числе челночных, а также осуществляемых с помощью прыжков и бросков. Так, при выполнении различных прыжковых упражнений необходимо приземляться в совершенно свободном, раскрепощенном положении на пружинисто и мягко согнутых ногах – в положении готовности к возможно быстрым повторным действиям.

Нередко главной причиной задержки в освоении техники или закреплении приемов с явно нерациональными движениями бывает мышечная напряженность – общая или локальная (отдельных мышечных групп, которые непосредственно участвуют в ударном движении). Второй вид напряженности более характерен для мышц шеи, спины и плечевого пояса. Развитие способности хорошо расслаблять именно эти мышцы – одна из важных профилактических и корригирующих задач физической подготовки.

Источником мышечной напряженности временного, а иногда и стойкого характера может быть и высокая психическая напряженность, вызываемая соревновательными нагрузками. Она появляется нередко в период первых выступлений в соревнованиях, а также по время выступлений в наиболее

ответственных состязаниях, на которые спортсмен возлагает большие надежды. Мышечная напряженность во время соревнований может повыситься и у спортсменов, у которых она раньше не наблюдалась. В этом случае необходимо принять меры, чтобы она не приобрела стойкого характера. Поэтому в периоды соревнований с большими психическими нагрузками очень важно контролировать мышечную раскрепощенность и использовать приемы и упражнения, нацеленные на ее поддержание и совершенствование.

Выполнять различные упражнения и игровые действия легко, свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы на фоне оптимального расслабления остальных, — такова одна из главных задач, позволяющая овладеть тем, что в спортивной практике называют искусством расслабления.

Для решения этой задачи необходима в первую очередь соответствующая психологическая установка, помогающая спортсмену выработать привычку систематически контролировать степень мышечной раскрепощенности во время выполнения различных упражнений и в игре.

Прежде всего, специального внимания требует так называемая игровая осанка. Для нее характерны общая мышечная раскрепощенность, прямое или с небольшим наклоном положение туловища и головы, опущенное положение плеч и небольшое сгибание ног.

Совершенствование способности к расслаблению входит в число задач, решаемых при выполнении почти любого упражнения. Однако целесообразно использовать и упражнения с преимущественной направленностью на развитие этой важной способности, дающие наибольший эффект в борьбе с общей и локальной напряженностью. Во время выполнения таких упражнений рекомендуются следующие методические приемы:

- выполнение движений, требующих значительных мышечных усилий, с установкой: трудное делать легко и свободно, как бы играючи;
- контрастная смена расслабления и напряжения мышц (например, прыжок в длину с места взрывного характера из максимально расслабленного исходного положения с последующим мягким, расслабленным приземлением; метание набивного мяча из положения сильного наклона туловища назад с последующим переходом в расслабленный наклон вперед);
- преимущественное использование при движениях инерционных сил, создающих лучшие условия для мышечного расслабления.

Приведем в качестве примеров некоторые упражнения, направленные на развитие способности к мышечному расслаблению:

- махи расслабленными руками в различных направлениях при активной помощи туловища и ног;
- «бросание» расслабленной руки вперед, имитирующее ударное движение при подаче, ударах справа и слева и характерное последовательным «наращиванием» усилий от ног к туловищу и от него к руке;

- наклоны расслабленного туловища вперед, потряхивание опущенными руками;
- вращение туловища и расслабленных рук;
- метания отягощений малого и среднего веса различными способами, действуя по принципу «расслабление — взрыв — расслабление» (начинать и завершать упражнение следует при предельно возможной расслабленности);
- раскачивания расслабленной ноги вперед-назад;
- мягкие подскоки, главным образом с помощью пружинистого разгибания стоп из исходного положения теннисиста с мягкими, амортизирующими приземлениями.

Существенную помощь при развитии способности к расслаблению могут оказать парная с массажем и самомассажем, а также расслабленное плавание в теплой воде.

Многие действия теннисиста отличаются широкой амплитудой движений и требуют не только высокоразвитой общей гибкости, но и специфической подвижности в суставах, развитой с учетом особенностей конкретных приемов техники. Приведем примеры таких движений:

- далекий от туловища и глубокий «вход в петлю» ракетки перед началом ударного движения во время подачи и удара над головой;
- быстрое разгибание руки в локте и завершающее, также быстрое, разгибание кисти, сочетающееся с поворотом всей руки внутрь во время ударного движения при подаче и ударе над головой;
- толчковое разгибание стоны при ударах над головой и с лета у сетки во время прыжка;
- далекие выпады в сторону при вытянутом положении всего тела, характерном для приема труднодоступного мяча.

Основной метод развития гибкости – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях. Уровень развития гибкости теннисиста должен быть выше того уровня, который необходим в игровых действиях. Этот «запас» и поможет выполнять упражнение легко и свободно.

Для развития способности к расслаблению и гибкости широко используют так называемую спортивно-вспомогательную гимнастику. Основу ее составляют простейшие движения, наиболее характерные для перемещений различных частей тела (например, для туловища это повороты, наклоны, вращения) и отражающие специфику действий теннисиста. Достижение свободы, легкости в этих движениях очень важно для освоения игровых действий и более сложных упражнений.

Упражнения, направленные на их развитие, широко используют в подготовительном периоде тренировки; в соревновательном периоде объем их

обычно несколько снижается. Однако и во время выступлений в соревнованиях может возникнуть необходимость уделить больше внимания развитию способности к расслаблению и гибкости, так как под влиянием больших психических нагрузок может появиться мышечная напряженность.

С возрастом снижается эластичность мышц, происходят изменения в суставах. В результате уменьшается гибкость. Задержать этот процесс или значительно ослабить его можно только при систематическом выполнении упражнений.

**Сила.** Современный атлетический теннис предъявляет высокие требования к развитию этого качества.

Развитие общей силы нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальную силу развивают применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обуславливающие большую скорость движений. Однако при ударах существенное значение имеют и довольно высокие статические усилия, например усилия, развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки. Поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней и развивать силу мышц в различных режимах работы.

К развитию силы мышц «рабочей» руки и плечевого пояса теннисиста предъявляют особенно высокие требования, так как именно они играют решающую роль при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой возможно лишь при условии, если эти мышцы хорошо подготовлены не только к динамической и статической нагрузке, но и к быстрому изменению режима работы.

При развитии специальной силы следует учитывать конкретные задачи проявления этого качества применительно к различным вариантам ударных движений.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

- сообщить руке с ракеткой большую скорость для выполнения мощного удара;
- управлять ракеткой в условиях крайне ограниченного времени;
- создать «жесткое» соединение звеньев кинематической цепи «теннисист-ракетка» к моменту удара ракеткой по мячу.

Для первых двух случаев характерен преимущественно динамический режим работы мышц, для третьего – статический.

Для развития силы используют главным образом упражнения с преодолением различных сопротивлений с заданной оптимальной скоростью

движения (например, упражнение с эспандером, с весом собственного тела при прыжках, с различными снарядами при метаниях).

В упражнениях для развития силы применительно к ударным движениям используют резиновые амортизаторы, эспандеры, блоковые устройства, специальные тренажеры с упруго и подвижно закрепленными теннисными мячами, утяжеленные ракетки, набивные мячи, кистевые эспандеры и т. д.

Режим работы мышц и усилия следует варьировать применительно к особенностям приемов техники, и прежде всего к ударам справа, слева и сверху.

Для развития специальной силы используют широкий круг упражнений с различным режимом работы мышц. Недостаточно развитая сила отдельных мышц руки и плечевого пояса не позволяет выполнять определенные варианты ударов. Например, плохо развитая сила мышц, управляющих движениями пальцев, кисти, предплечья, не дает возможности освоить многие удары с лета, особенно блокированные.

Упражнения, при которых мышцы работают в статическом режиме, сводятся к удержанию определенное время руки с ракеткой или медленным коротким перемещением с преодолением сопротивления растягиваемого эспандера, резинового амортизатора или противодействия теннисного мяча, упруго и подвижно закрепленного с помощью специального приспособления.

Силу развивают, учитывая особенности концентрации усилий и степень активного участия в ударном движении мышечных групп звеньев тела применительно к главным вариантам этого движения: всей рукой при активном участии туловища и ног; только одной рукой, преимущественно предплечьем и кистью. Упражнения должны избирательно воздействовать на мышцы, которые обеспечивают выполнение каждого варианта ударных движений.

Основной метод использования силовых упражнений для теннисиста – метод повторных усилий с постепенным увеличением сопротивления и скорости движений, периодическим выполнением упражнений до отказа.

Развитие силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам направлено на создание необходимых условий для мощного отталкивания и обеспечения высокой частоты движений ногами. При этом необходимо учитывать специфические для тенниса особенности стартовых исходных положений и связанные с ними особенности концентрации толчковых усилий.

Теннисист стартует, выполняет разнообразные прыжки и броски у сетки из исходных положений, для которых характерно довольно небольшое сгибание ног в коленях. В результате толчковые усилия концентрируются главным образом на мышцах стопы и голени.

При развитии силы, необходимой для быстрых передвижений и прыжков, используют главным образом две группы упражнений. В первую входят упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, которые наиболее активно участвуют в создании мощного отталкивания и обеспечении высокой частоты движений ногами.

Например:

- быстрые, пружинистые выталкивания вверх, выполняемые разгибанием стоп;
- сгибания и разгибания стопы, голени, бедра с преодолением сопротивления амортизатора или отягощения;
- метания набивных мячей или других отягощений ногами (главным образом быстрым разгибанием в коленных суставах из исходного положения лежа на спине).

Во вторую группу входят упражнения комплексного характера, с преобладанием динамического режима работы мышц. Это разнообразные беговые и прыжковые упражнения.

Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Ее необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники. Недостаточная силовая подготовка часто становится основной причиной не только значительного замедления технической подготовки, но и причиной прочного закрепления неправильных движений.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Двигательная реакция теннисиста зависит от особенностей игровых ситуаций, и прежде всего от действий соперника, на которые предстоит отвечать.

Двигательная реакция, как известно, бывает простой и сложной: простая всегда связана с одним и тем же ответом на один и тот же, заранее известный, сигнал-раздражитель (например, реакция легкоатлета-бегуна во время старта); сложная – с ответом разнообразными действиями на различные, заранее точно не известные, раздражители.

Теннисист действует в быстро и неожиданно меняющихся ситуациях, поэтому он заранее не знает точно, какие действия предпримет соперник и как он станет отвечать на них.

Главная особенность двигательной реакции теннисиста — ее преимущественно трехсложный характер (проявление в ответ на один из трех неожиданных сигналов-раздражителей) и тесная связь с прогнозированием действий соперника.

В большинстве ситуаций игрок должен быстро реагировать на три основных варианта действий соперника: у сетки отражать низкие обводящие удары вправо или влево, а также «свечу»; у задней линии — длинные или косые удары вправо или влево и укороченные удары; при приеме подачи — удары вдоль средней линии площадки или косые к боковым линиям, а также удары, нацеленные непосредственно в его направлении (удары по центру для теннисиста, находящегося у сетки и у задней линии, обычно не требуют быстрых перемещений, поэтому их можно не учитывать при развитии быстроты реакции). Таким образом, теннисист должен возможно; раньше

определять, куда, в каком из трех возможных направлений соперник наметил послать мяч, и незамедлительно отвечать на удар. Причем важно не только быстро реагировать на уже выполненный удар, но по возможности делать это с так называемым опережением, прогнозируя намерения соперника.

Примечательны в этом отношении данные изучения реакций и процессов прогнозирования у теннисистов, полученные с помощью специальной электронной аппаратуры. Лучшие показатели именно трехсложной реакции оказались у сильных спортсменов, широко использующих наступательную тактику, игру у сетки. Причем показатели простой реакции и сложной (с четырьмя и большим числом сигналов-раздражителей) у них не выделялись среди показателей других теннисистов.

При развитии быстроты двигательной реакции, особенно реакции с опережением, очень важна психологическая установка. Теннисист должен четко знать, на что в первую очередь необходимо быстро реагировать. Направление и сила подготавливаемого соперником удара, предполагаемые особенности вращения мяча — вот характеристики удара, которые наиболее тесно связаны с этим качеством. И все же главная из них — направление удара. Чтобы быстро осуществить ответные действия, необходимо в первую очередь незамедлительно определить, куда будет направлен мяч.

Главный метод развития быстроты трехсложной реакции теннисиста — многократное повторение скоростных действий в ответ на неожиданные сигналы-раздражители, постепенно сокращая время, которым располагает игрок для ответных движений.

Быстроту двигательной реакции развивают с помощью игровых средств, а также специальных и общеразвивающих подготовительных упражнений. Примером использования игровых средств могут служить следующие упражнения:

- игра с лета, полулета и ударами по отскочившему мячу у тренировочной ребристой стенки или стенки, смонтированной из трех-четырёх гранников (от них мяч отскакивает неожиданно в разные стороны);

- игра с лета у сетки против двух партнеров, которые находятся у задней линии и используют острые неожиданные низкие обводящие улары и периодически обводящую «свечу»;

- игра у задней линии против двух партнеров, которые находятся у сетки, неожиданно направляют мячи в разные углы площадки и периодически используют укороченные удары.

Из числа технических средств, для развития быстроты реакции, хорошо использовать теннисную катапульту, способную выстреливать мячи с большой скоростью и в различные стороны.

Достаточно внимания следует уделять развитию с помощью игровых упражнений быстрого реагирования на неожиданные укороченные удары. В игре со счетом эти технические приемы используют довольно редко, поэтому она не может служить главным средством развития этого качества.

Используют также спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, хоккей), а также вратарские упражнения.

Вратарские упражнения заключаются в ловле и отбивании мячей (теннисных, футбольных, для ручного мяча), направляемых ударами или бросками в различные ворота (обычные для игры в футбол, ручной мяч или обозначенные на заградительной теннисной сетке). Предпочтение следует отдавать высоким воротам, чтобы иметь возможность направлять мячи в трех направлениях (вправо, влево и высоко вверх).

Упражнения, требующие проявления только простой или двухсложной реакции, целесообразно использовать главным образом при начальной постановке техники и периодическом исправлении недочетов (примером проявления двухсложной реакции могут служить ответы у сетки на низкие прямые или диагональные обводящие удары, когда заранее известно, что использование «свечи» исключено). Широкое использование таких упражнений отрицательно влияет на формирование необходимой теннисисту трехсложной реакции, в нужной степени не способствует развитию прогностических способностей.

Развитие быстроты осуществляется применительно к двум основным вариантам передвижений во время игры:

- челночным – из стороны в сторону у задней линии и у сетки в вперед-назад при выходах к сетке, приеме укороченного мяча и отбегании от сетки для отражения обводящей «свечи»;

- зигзагообразным – вперед в стороны при выходах к сетке и последующих перемещениях в стороны для парирования низких обводящих ударов.

Для развития быстроты передвижений широко используют следующие упражнения:

- бег на 6-30 м обычным способом, спиной вперед, боком вперед, скрестным шагом, приставными шагами в сторону;

- комплексный бег, состоящий из челночных и зигзагообразных передвижений в различных направлениях разными способами;

- серии разнообразных прыжков; упражнения для мышц ног с заданием добиваться максимальной частоты движений; силовые упражнения для мышц ног.

Разнообразие и комплексность – одна из главных особенностей беговых и прыжковых упражнений, рекомендуемых теннисисту.

Примерами беговых комплексов могут служить следующие упражнения: бег зигзагами и по «восьмерке», обегая расставленное по дистанции предметы; челночный бег из стороны в сторону и вперед-назад с различными способами передвижений (например, вперед обычным способом, назад скрестным шагом, боком вперед или в одну сторону приставными шагами, в другую – обычным способом).

Прыгучесть. Это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так

называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление ее и развитие, обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;

- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой — правой при прыжках вправо и вверх, левой — при прыжках влево;

- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для развития прыгучести главным образом используют три группы упражнений: упражнения, нацеленные на развитие силы отдельных мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания, прыжковые и вратарские упражнения.

Прыжковые упражнения должны быть разнообразными. Значительную их часть следует выполнять серийно, ставя задачу в каждой попытке добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, быстрой подготовки к каждому последующему прыжку. Основные прыжковые упражнения следующие: прыжки вверх, главным образом разгибанием стопы и голени из обычного для теннисиста исходного положения и положения перед прыжком для удара над головой;

- прыжки вверх из среднего и глубокого приседа;
- прыжки вверх, доставая рукой высоко подвешенный предмет или условную отметку на стене;
- прыжки вверх, с движениями, имитирующими удар над головой, ударяя рукой по высоко подвешенному мячу;

- прыжки из стороны в сторону со скрестным «прыжковым шагом»;
- прыжки на одной ноге толчками то одной, то другой ногой; одновременно обеими ногами;

- напрыгивания на возвышения;
- спрыгивания с возвышений и последующий прыжок вверх или в сторону;
- прыжки в стороны, доставая ладонью подвешенные предметы или выполняя удары по подвесным мячам движениями, имитирующими удары справа и слева с лета;

- прыжки в высоту, длину, тройные, акробатические( в том числе и на батуте).

Из арсенала игровых средств, для развития прыгучести используют упражнения, которые ставят игроков в условия, вынуждающие для отражения мяча выполнять удары в прыжках. Их делят на две группы: в первую входят упражнения, развивающие прыгучесть применительно к ударам у сетки справа и слева, во вторую – применительно к ударам над головой.

Первую группу упражнений составляют: одиночная и парная игра у тренировочной сетки с лета косыми ударами, вынуждающими для отражения трудного мяча использовать далекий прыжок в сторону; игра с лета у сетки против одного-двух партнеров, направляющих мячи обводящими ударами в разные стороны.

Во вторую группу входят упражнения, при выполнении которых делается попытка с завершающим прыжком вверх отражать глубокую «свечу» ударом над головой, быстро отбегая от сетки.

Ловкость – сложное комплексное качество. Оно выражается в способности успешно осуществлять сложные двигательные действия в быстро и неожиданно изменяющейся обстановке. Ловкость как бы аккумулирует другие физические качества для осуществления именно таких действий и именно в такой обстановке.

В современном атлетическом теннисе неуклонно растет объем сложных действий, усложняется игровая обстановка. В результате растут и требования к развитию этой формы ловкости.

Ловкость в конкретных игровых действиях проявляется весьма специфично. Наиболее высокие требования к развитию этого качества предъявляются в игре у сетки. Теннисиста у сетки можно сравнить с вратарем, защищающим большие ворота — в ширину всей площадки. Только при хорошо развитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках и бросках можно достичь высокого мастерства в действиях у сетки. Ловкость, проявляемую в таких действиях, можно условно назвать вратарско-акробатической. Специальная ловкость необходима и для выполнения разнообразных передвижений, особенно челночных и зигзагообразных, для которых характерно быстрое изменение направлений и способов.

Все более важной в современном теннисе становится и так называемая приспособительная ловкость применительно к игре на различных площадках. Выражается она в способности быстро приспособлять технику к специфическому для каждой площадки отскоку мяча и свободно использовать именно те удары, которые наиболее эффективны в конкретных условиях.

Ловкость имеет и другую важную для теннисиста форму проявления. Выражается она в способности постоянно расширять двигательные возможности, овладевать новыми двигательными действиями, расширять диапазон вариативности ранее освоенных. При низком уровне развития способности к вариативности движений двигательные навыки не отличаются разнообразием, пластичностью, они с трудом поддаются совершенствованию.

Развитие ловкости зависит в первую очередь от общей направленности технической и стратегической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в тренировке определенных игровых условий.

Освоение острой нападающей игры, разнообразной техники, неуклонное расширение диапазона вариативности двигательных навыков, изучение техники «широким фронтом», когда параллельно совершенствуются разнообразные удары (в отличие от явно устаревшего ступенчатого метода с его установкой изучать каждый следующий вариант удара только после того, как будет прочно закреплен предшествующий), создание разнообразных, и главным образом сложных, условий – вот то, что прежде всего важно для развития ловкости с помощью игровых средств. Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;
- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;
- введение и усиление действия фактора неожиданности;
- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники.

Данные направления тесно связаны между собой. Такая взаимозависимость особенно характерна для первых трех направлений. Так, усложнение условий игры, использование фактора неожиданности само по себе приводит к усложнению действий. Однако этого можно добиваться и в постоянных условиях. Примером могут служить прыжки в высоту, осуществляемые различными способами с различных по направлению разбегов, но без изменения высоты расположения планки.

Особенно важна для теннисиста ловкость, когда соперник прибегает к неожиданным действиям. В многолетней подготовке теннисиста должна четко прослеживаться тенденция к расширению возможности использовать фактор неожиданности.

Универсальным и эффективным средством развития ловкости являются различные спортивные игры. Применительно к задачам подготовки теннисиста игры можно разделить на три группы: с ударными движениями руками (волейбол, хоккей); с ударными движениями ногами (футбол); преимущественно с бросковыми движениями (баскетбол, ручной мяч). Каждая из этих игр имеет свою ценность для теннисиста, зависящую, прежде всего, от главных особенностей игровых действий.

В процессе многолетней подготовки в годичных и недельных тренировочных циклах следует предусматривать занятия различными играми и с их помощью неуклонно расширять двигательные возможности, двигательный опыт теннисиста.

Так, в первом годичном цикле в подготовительном периоде планируют футбол и баскетбол, а в соревновательном – преимущественно футбол. На следующий год в тренировку вносят изменения: сначала занимаются хоккеем и волейболом (в подготовительном периоде), затем – преимущественно футболом.

Большинство игр в занятиях с теннисистами целесообразно проводить по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, используя упрощенное оборудование и инвентарь. Причем периодически нужно менять игровые обязанности каждого занимающегося; теннисист должен действовать в роли вратаря, нападающего, защитника. Особую ценность для развития ловкости, характерной для игры у сетки, представляет игра вратаря. В связи с этим целесообразно широко использовать не только разнообразные вратарские упражнения, но и игры на уменьшенных площадках с минимальным составом участников. Тогда игрок, выполняющий роль вратаря, сможет часто включаться в игру.

Развитие различных форм проявления ловкости имеет специфические особенности.

Вратарско-акробатическая ловкость, необходимая теннисисту для успешных действий у сетки, развивается главным образом с помощью прыжковых, акробатических (типа кувырков, переворотов, сальто, прыжков на батуте), вратарских упражнений, а также с помощью упражнений у сетки с использованием ударов в бросках и прыжках.

Для развития ловкости в передвижениях широко используют спортивные игры, беговые упражнения, в которые входит бег различными способами на отрезках в разных направлениях.

Начиная с первых этапов подготовки молодого теннисиста, следует обращать внимание на развитие приспособительной ловкости. Это длительный процесс. Однако уже к периоду, когда спортсмен начинает систематически выступать в крупных соревнованиях, в том числе и международных, приспособительная ловкость должна достичь высокого уровня. Основной метод ее развития – регулярные тренировки и выступления в соревнованиях на площадках с разнообразными покрытиями. Тренироваться в различных условиях наиболее целесообразно в подготовительном периоде годичного цикла.

Развитие ловкости, проявляющейся в способности расширять двигательные возможности, в первую очередь зависит от общей направленности тренировки, установки на освоение вариативных действий, их систематическое совершенствование, использование разнообразного и периодически обновляемого комплекса тренировочных средств. Насколько быстро спортсмен может расширять свои двигательные возможности и осваивать новые действия, новые упражнения этим в конечном итоге определяется уровень развития данной формы проявления ловкости.

Техника, тактика, стратегия, система подготовки неуклонно совершенствуются, развиваются. Научные исследования, технический прогресс, обобщение передового педагогического опыта периодически вносят элементы нового, заставляют осваивать более совершенные модели двигательных действий, упражнений. И эту задачу можно успешно решать только при высокоразвитой ловкости.

Выносливость. Для современного тенниса характерны очень высокие соревновательные нагрузки. Это относится к нагрузкам в от-дельных матчах, в турнирных соревнованиях и особенно к суммарным нагрузкам годового цикла.

При развитии выносливости важно учитывать следующее: соревнования отличаются годичной циклическостью; каждый календарный год насыщен большим числом состязаний и многие из них проводят на площадках с различным покрытием. Большинство соревнований проходят в форме многодневных турниров, следующих друг за другом без перерывов для отдыха, поэтому они носят серийный характер

При таких нагрузках необходим очень высокий уровень развития выносливости. И достичь его можно только в процессе целенаправленной многолетней подготовки, осуществляемой с юношеского возраста.

Прежде всего, важна так называемая общая выносливость, от которой во многом зависят специализированные формы проявления этого качества (общей принято называть выносливость, проявляемую при длительной нагрузке с малой и средней интенсивностью двигательных действий, в которых активно участвуют значительные группы мышц).

Этот вид выносливости развивают главным образом с помощью циклических упражнений типа обычного или кроссового бега, ходьбы на лыжах, осуществляемых с малой, средней и переменной скоростью и постепенным увеличением объема нагрузки. Они развивают так называемые дыхательные возможности спортсмена, играющие ведущую роль в энергообеспечении действий при длительных нагрузках.

Другой необходимой теннисисту формой проявления выносливости является так называемая скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

В современной атлетической игре действия теннисиста приобретают все более выраженный скоростной характер, их интенсивность неуклонно растет. Кроме того, в последние годы существенно меняются общие временные характеристики игры, влияющие на проявление скоростной выносливости и выбор методики ее развития. Прежде всего, значительно увеличилось так называемое чистое игровое время. Оно стало составлять 50-68% общей продолжительности матча, тогда как несколько лет назад колебалось в пределах 28-35%. Возросла и средняя продолжительность розыгрыша очка: на «быстрых» площадках она достигла 8-17 сек., а на «медленных» 18-32 сек.

(раньше соответственно 6-12 и 10-18сек.). Наряду с этим сократилась продолжительность перерывов между розыгрышем очков, с 14-20 до 8-12 сек.

Все это повышает требования к развитию скоростной выносливости теннисиста.

Для развития скоростной выносливости используют: продолжительные игры со счетом с сокращенными до минимума промежутками между розыгрышами очка в острых, темповых комбинациях (для сокращения пауз используют большое количество мячей и быстро собирают их, прибегают и к помощи):

- игровые упражнения, требующие быстрых передвижений у задней линии площадки и у сетки (например, игра у задней линии против двух партнеров у сетки, направляющих свои удары в разные углы площадки);

- беговые упражнения, в которые входит повторный скоростной бег в различных направлениях, разными способами с короткими интервалами отдыха (один из главных вариантов дозировки нагрузки должен соответствовать приведенным временным характеристикам игры — бег 8-32 сек., отдых 8-12 сек.);

- комбинированные комплексы серийно выполняемых упражнений, состоящие из различных видов бега, прыжков, метаний и других упражнений;

- спортивные игры с высокой интенсивностью действий, проводимые как по обычным, так и по упрощенным правилам, сокращающим до минимума игровые паузы (например, проводить игру в футбол в маленьком зале, не прерывая игру, если мяч попадает в стенку).

Силовую выносливость теннисиста целесообразно развивать применительно к ударным движениям, и скоростным передвижениям. Для этого используют многократное, серийное, преимущественно до отказа, выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий.

В качестве примеров таких упражнений можно привести имитацию ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора и серийные прыжки вверх, доставая высоко подвешенный предмет.

Достижение высоких спортивных результатов в конечном итоге определяется уровнем развития комплексной соревновательной выносливости, которая как бы аккумулирует различные формы проявления этого качества и характеризует степень готовности к конкретным матчам, турнирам, выступлениям в состязаниях по определенному календарю. Следует учитывать, что выносливость теннисиста не может определяться только его готовностью к большой физической нагрузке. Для него важно не только успешно справляться с такой нагрузкой, но и выдерживать напряженную продолжительную соревновательную борьбу, проявление выносливости в которой неразрывно связано с психической устойчивостью.

Для развития соревновательной выносливости необходимо систематически выступать в официальных соревнованиях, периодически проводить тренировки с большими нагрузками, по объему и интенсивности несколько

превышающими соревновательные, широко использовать соревновательный метод при выполнении различных упражнений.

Целесообразно периодически в отдельных недельных микроциклах и в серии таких циклов как бы воспроизводить с некоторым превышением нагрузку предстоящих главных соревнований, проводить тренировку в условиях, максимально приближенных к ним.

Следует иметь в виду, что выносливость при больших нагрузках должна характеризоваться не только отдалением момента наступления утомления, но и способностью при его появлении возможно дольше не снижать качества игры. Поэтому воспитание воли в борьбе с утомлением составляет неременное условие развития выносливости.

## **Тема 38. МЕТОДИКА ОТБОРА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки теннисистов. Определения понятий «Отбор», «Спортивный отбор», «Спортивная ориентация».

2. Этапы отбора.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.

2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

### ***1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки теннисистов. Определения понятий «Отбор», «Спортивный отбор», «Спортивная ориентация».***

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание теннисистов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности, в частности в теннисе.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медикобиологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медикобиологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в теннисе.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, задача спортивного отбора.

Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей

следует обращать внимание на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия, наблюдаются у спортсменов в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

## ***2. Этапы отбора.***

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия теннисом. На основе массового просмотра детей в различных городах и сельских районах страны с помощью ЭВМ разрабатывается автоматизированная информационно-справочная система для привлечения двигательного одаренных детей в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта, в частности в теннисе. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспектив.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных в теннисе и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ, соответствуют тому морфотипу, который характерен для занятий теннисом

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в теннисе. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к

максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств, в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

С целью выявления волевых качеств спортсмена, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям теннисом должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основной состав сборной команды, осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборную команду страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

## **Тема 39. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ТЕННИСИСТОВ (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Совершенствование технической подготовки в теннисе.

2. Совершенствование тактической подготовки.
3. Совершенствование техники, тактики и стратегии.

### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.
4. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
6. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

#### ***1. Совершенствование технической подготовки в теннисе.***

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений в теннисе, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки теннисиста, а также совершенствование форм спортивной техники.

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.
3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований,

оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в теннисе. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Для совершенствования технических приемов в учебно-тренировочном процессе применяются технические средства:

- средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;
- средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры)
- средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;
- тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств.

В процессе совершенствования техники, при ее выполнении постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в теннисе.

На эффективность технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

## ***2. Совершенствование тактической подготовки.***

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики тенниса, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в теннисе. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; максимально приближенных к соревновательным условиям.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Наряду с обучением и совершенствованием основ тактики необходимы:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом –

апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

### *3. Совершенствование техники, тактики и стратегии.*

Когда завершается начальное освоение техники, тактики и стратегии, начинается этап подготовки, для которого характерна наиболее тесная связь всех трех структурных элементов процесса спортивной борьбы. На этом этапе занимающиеся полностью овладевают всеми передовыми видами, способами и формами действий, способами ведения игры, овладевают комплексом интеллектуальных, волевых и физических качеств, необходимых для реализации передовых стратего-тактических принципов в соревнованиях.

Тренировка в это время отличается наиболее выраженной перспективной направленностью, ориентацией на использование в игре передовых тенденций развития процесса спортивной борьбы, оперативное освоение новейших моделей стратегии, тактики и техники.

Важное значение, приобретает прогнозирование дальнейшего развития процесса спортивной борьбы, выявление в игре и тренировке всего того, что перспективно.

Помимо тренировок регулярно проводят теоретические занятия. На этих занятиях анализируют и обосновывают основные положения стратегии и тактики, наиболее эффективные варианты выполнения приемов техники. спортсмены практикуются в детальной разработке и осуществлении стратего-тактических планов применительно к выступлениям в отдельных матчах, турнирных состязаниях, циклах соревнований. Изучая технику, стратегию и тактику главных соперников, различные стороны их подготовленности, моделируют их игру и разрабатывают собственные контрмодели.

Совершенствование стратегии, тактики и техники нацелено на обеспечение всесторонней готовности к напряженной, острой и длительной спортивной борьбе в разнообразных, но конкретных условиях соревнований. Поэтому важно периодически максимально приближать условия тренировки к условиям официальных соревнований, создавать обстановку, требующую проявления тех же качеств, что и во время состязаний. Необходимые знания, умения и навыки занимающиеся приобретают одновременно с развитием стратего-тактического мышления, волевых качеств, умения четко управлять своим поведением в соревнованиях. При совершенствовании стратегии и тактики перед теннисистами ставят задачу достигнуть в своих действиях максимальной целеустремленности, планомерности и гибкости. Особое внимание следует обращать на формирование способности действовать в соответствии со стратегическими и тактическими задачами, добиваясь единства в их осуществлении.

Совершенствование техники предусматривает «шлифовку» движений,

расширение их вариативности, достижение высокой результативности каждого приема техники в соревновательной игре. Для совершенствования техники продолжают широко использовать различные технические средства, специальные приспособления, и особенно те, что позволяют совершенствовать ударные движения и применительно к ним развивать физические качества, создают условия для многократного повторения ударов в сложных условиях игры в стремительном темпе (например, катапультирование мячей).

В тренировке используют упражнения у стенок, на площадке с обусловленным и необусловленным направлением ударов, учебные игры со счетом и игры соревновательного характера.

Упражнения у тренировочных стенок. Они занимают видное место в тренировке теннисистов и направлены главным образом на совершенствование техники. Однако у тренировочной стенки осваивают некоторые тактические комбинации (правда, в упрощенных условиях). Рекомендуется заниматься не только у обычной тренировочной стенки с мишенями, но и у стенки, смонтированной из многогранников, от которых мяч отлетает в неожиданном для играющего направлении.

Упражнения на площадке с обусловленным направлением ударов. В таких упражнениях занимающийся заранее знает направление ударов партнера, поэтому имеет возможность все внимание сосредоточить на своих движениях. Они особенно полезны, когда необходимо исправить недостатки в технике, опробовать тактические комбинации. Существенно изменять движения во время обычной игры крайне трудно. Поэтому оправданно исправлять технические недочеты в несколько упрощенных условиях, когда отсутствует фактор неожиданности. С помощью этих упражнений следует систематически совершенствовать удары плоские и с различным вращением мяча, удары во всех трех точках, с различной силой, направлением и формой траектории полета мяча, различной тактической направленностью.

В игре техника во многом подчинена тактике, поэтому движения при ударах изменяются в зависимости от их тактической направленности. Так, движения при подготовительном ударе для выхода к сетке в большинстве случаев несколько отличаются от обычных ударов с задней линии. В связи с этим следует совершенствовать технику не только как бы в чистом виде, но и применительно к различным вариантам решения тактических задач. Необходимо постоянно совершенствовать основные группы ударов с отскока, которые отличаются различной тактической направленностью:

- комбинированные «наводящие» нападающие удары (серийные удары, с помощью которых подготавливают условия для зав ершающего удара или выхода к сетке);
- завершающие нападающие удары;
- подготовительные нападающие удары для выхода к сетке (с помощью которых осуществляется выход к сетке);
- обводящие контратакующие удары.

Упражнения с обусловленным направлением ударов позволяют «шлифовать» движения применительно к подачам различной тактической направленности.

Упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов. Упражнения этой группы, отличает прежде всего, наличие фактора неожиданности в действиях партнера. Занимающийся стремится подготовить и провести намеченные удары и тактические комбинации. Условия выполнения этих упражнений приближены к условиям соревновательной игры. В упражнениях доминируют интенсивные игровые действия. Особую пользу приносят упражнения втроем: они дают возможность действовать в быстром темпе (особенно важно, чтобы при использовании этих упражнений, в распоряжении занимающихся было большое количество мячей).

Учебные и соревновательные игры со счетом. Игры со счетом делят на учебные и соревновательные:

- учебные игры проводят с определенными условностями, специальными стратега-тактическими заданиями;

- соревновательные игры максимально приближают к условиям соревнований и нацеливают игроков на выигрыш.

Закрепить отдельные удары и тактические комбинации, опробовать различные виды, способы и формы действий, приобрести опыт противодействия различным вариантам тактики условного соперника – такова главная задача учебных игр со счетом. В такого рода играх, дают и индивидуальные задания, нацеленные на преимущественное использование определенных ударов с целью их совершенствования, устранения ошибок. Так, если одному из занимающихся плохо удается удар слева в высокой точке, то его партнеру можно дать следующее задание: при выходах к сетке выполнять преимущественно длинные, сильнокрученые удары с высоким отскоком мяча под удар слева обороняющемуся.

В учебных играх опробовывают различные варианты стратегии и тактики с учетом модельных характеристик наиболее вероятных соперников в соревнованиях. В таких случаях один из тренирующихся получает задание имитировать игру соперника, а другой – опробовать различные варианты стратегии и тактики, находить наиболее эффективные, соответствующие индивидуальным особенностям игры.

В учебных играх занимающиеся практикуются в разработке и осуществлении разнообразных стратега-тактических планов.

Учебные игры со счетом не следует рассматривать как обязательные предшественники соревновательных игр. Оба вида игр должны дополнять друг друга, использоваться в оптимальных сочетаниях и расцениваться как генеральные репетиции перед выступлениями в официальных соревнованиях.

Учебные и соревновательные игры позволяют опробовать различные варианты соревновательного поведения, развивать такие важные психологические качества, как наблюдательность и способность

прогнозировать намерения и действия соперников. Эти качества выражаются в умении по мельчайшим деталям действий, жестам, позам, внешнему виду соперников разгадывать их стратеготактические планы, замыслы во время подготовки отдельных ударов, выявлять особенности их физического и психического состояния.

Составной частью стратего-тактической подготовки являются подробные разборы вместе со спортсменами хода и результатов учебных и соревновательных игр, а также встреч в официальных соревнованиях. Для анализа эффективности различных действий, выявления причин побед и поражений, сравнения особенностей действий в различных матчах очень важно располагать объективными данными, характеризующими различные стороны игр каждого теннисиста. Для сбора таких данных ведут специальные записи игр.

## **Тема 40. ПОДГОТОВКА И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (4 ч.)**

### **План лекции**

#### **1. Тренировка теннисистов в соревновательном периоде.**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.

2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

#### ***1. Тренировка теннисистов в соревновательном периоде.***

Главная цель соревновательного периода — достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду;

- упрочение навыка в спортивной технике и если нужно совершенствование ее;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- поддержание общей физической подготовленности и специального «фундамента» на достигнутом уровне и дальнейшее повышение этого уровня у недостаточно подготовленных;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

В этом периоде нужно повышать тренированность, добиваясь более высоких спортивных результатов и сохраняя спортивную форму. Организуется тренировка на основе повторения недельных циклов, предусматривающих не только решение указанных выше задач, но и участие спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках в конце каждой недели. Важно, чтобы соревнования в этом периоде были одним из главных средств подготовки.

В двухцикловой годичной тренировке первый (зимний) соревновательный период не разделяется на этапы. Сравнительная непродолжительность этого периода (1,5-2 месяца) и примерно одинаковые внешние условия для тренировки и состязаний позволяют теннисистам сразу включаться в спортивную борьбу. Даже хорошие результаты в этом периоде должны показываться с запасом потенциальных сил, чтобы на основе дальнейшей подготовки достичь еще больших успехов во второй (летний) соревновательный период.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарём главных соревнований, которых у квалифицированных спортсменов обычно бывает не более 2 – 4. В главных соревнованиях спортсмен должен находиться в состоянии спортивной формы, то есть в готовности показать свой максимальный результат, победить или занять возможно более высокое место.

Для того чтобы попасть в состав участников главных соревнований, спортсмену необходимо в отборочных соревнованиях занять соответствующее место (определённое в принципах отбора на данных соревнованиях) или выполнить заранее определённый норматив. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер, специальная подготовка к ним, как правило, не ведётся.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

1. Этап ранних стартов. На этом этапе длительностью в 4 – 6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние

спортивной формы и совершенствование новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений.

На этом этапе теннисисты должны много тренироваться, не боясь участвовать в соревнованиях, но основная цель их в большей мере тренировочная. В зависимости от уровня соревнований, подготовленности спортсмена и его нервной системы одним надо соревноваться на этом этапе меньше, другим – значительно больше. Здесь очень важен индивидуальный подход. Всем теннисистам необходим этот месяц раннего соревновательного этапа, чтобы все накопленное в подготовительном периоде использовать и применить в условиях летних соревнований. Однако даже тем теннисистам, которые интенсивно тренировались в подготовительном периоде и участвовали в зимних состязаниях, не следует стремиться к максимальным спортивным достижениям в первые дни занятий в летних условиях.

Участие в соревнованиях на первом этапе не должно вызывать особых изменений в плане тренировки, прежде всего не следует снижать нагрузку перед ними. Участвуя в соревнованиях, теннисисты привыкают к разным покрытиям корта, проверяют свои возможности, повышают тренированность, оценивают эффективность своей тренировки. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволяют внести поправки в процессе тренировки и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

В конце этого этапа обычно проводится основное отборочное соревнование.

## 2. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Тренировка во втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели – достигнуть наивысших результатов. В это время теннисисты снижают объем тренировочных занятий, но увеличивают их интенсивность. Именно на этом этапе спортсмены входят в высшую спортивную форму и в состоянии показывать максимальные и стабильные результаты.

Основные отборочные соревнования (чемпионат республики) проводится обычно за 2 – 3 недели до главных соревнований (чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований). К чемпионату РБ проводится напряжённая специальная подготовка. После него спортсмены, попавшие в сборную команду страны проводят тренировку, построенную по принципу предсоревновательных мезоциклов.

На этом этапе решаются следующие задачи:

1. Восстановление работоспособности после отборочных соревнований.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности и технико-тактических навыков.
3. Создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний.
4. Моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля, за уровнем подготовленности.

5. Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный результат.

На этом этапе соревновательного периода для достаточно физически и технико-тактически подготовленных теннисистов, можно уменьшить нагрузку в специальных упражнениях.

В соревновательном периоде большую роль для повышения тренированности играют соревнования, прикидки и тренировочные занятия с большой нагрузкой. На втором этапе этого периода тренировки объем тренировочных упражнений надо снизить и увеличить интенсивность тренировочной работы. Постепенное увеличение интенсивности в занятиях в сочетании с уменьшением объема, вариативностью тренировки и оптимальным числом соревнований – важное условие для достижения больших спортивных успехов.

В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. При этом еще раз надо подчеркнуть, что с приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность работы изменяется в зависимости от внешних условий проведения соревнований.

## **Тема 41. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЕ ЗВЕНЬЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ**

**(4 ч.)**

### **План лекц**

1. Общие положения технологии планирования в теннисе.
2. Перспективное планирование.
3. Текущее планирование.
4. Оперативное планирование

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е

### ***1. Общие положения технологии планирования в теннисе.***

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Планирование находит конкретное выражение в разработке систем согласованных планов тренировки на различные периоды времени. Если рассматривать планирование в обобщенном виде, оно сводится к определению целей и задач тренировки и разработке путей и средств их достижения.

Планирование тренировки теннисиста принято делить на перспективное, текущее (годовое) и оперативное.

Одна из основных особенностей любого вида планирования – четкая перспективность. Она выражается не только в самом факте планирования на годы вперед, но и в ориентации на передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы в системы тренировки, в постепенном и неуклонном возрастании требований ко всем разделам спортивной подготовки.

### ***2. Перспективное планирование.***

Сроки перспективного планирования различны. Долгосрочное планирование охватывает весь спортивный путь теннисиста. Оно предполагает определение приближенных возрастных параметров, характеризующих динамику изменения уровня спортивного мастерства, главных этапов подготовки и выступлений в соревнованиях, а также задач и основной направленности тренировки на каждом этапе.

Основные возрастные параметры:

- возраст, наиболее целесообразный для начала занятий теннисом;
- возраст, в котором добиваются первых и высоких результатов;

- возраст спортивного расцвета и наиболее вероятного снижения спортивных результатов.

Первые два параметра позволяют определить общую продолжительность подготовки теннисиста от новичка до мастера спорта.

Изучение спортивных биографий белорусских и зарубежных игроков высокой квалификации, передового педагогического опыта показывает, что самый подходящий возраст для систематических занятий теннисом – 7 лет. Уже к 16-17 годам спортсмен имеет реальные возможности достигнуть результатов мастера спорта, мастера спорта международного класса. Высокий уровень подготовленности может поддерживаться до 35-40 лет. Таким образом, общая продолжительность подготовки теннисиста – мастера примерно 10 лет, а период спортивного долголетия может длиться около 20-25 лет. Это важно учитывать при планировании тренировки.

Перспективное планирование осуществляется и на более короткие сроки – на несколько лет (применительно к определенным этапам подготовки, выступлениям в главных соревнованиях). Так, перспективный план подготовки теннисной команды целесообразно разрабатывать на четырехлетний цикл. Для спортсмена 14-15 лет, хорошо зарекомендовавшего себя уже на международных соревнованиях, необходим детализированный перспективный план, рассчитанный на 2-3 года.

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента спортсменов. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены спортсменами. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: пояснительной записки; изложения программного материала; контрольных нормативов и учебных требований; рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2 – 3 года. Для квалифицированных спортсменов

необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

### *3. Текущее планирование.*

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальный). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Текущее планирование развивает, детализирует качественные и количественные характеристики основных положений перспективного плана применительно к задачам выступлений в официальных соревнованиях на протяжении годичного цикла. Поскольку теннисные соревнования отличаются, как правило, годичной цикличностью, этот вид планирования наиболее тесно связан с задачами непосредственной подготовки к определенным соревнованиям.

Для успешных выступлений важно, чтобы высокая спортивная форма (состояние наивысшей готовности) достигалась ко времени проведения главных соревнований. Поэтому текущее планирование опирается на закономерности развития спортивной формы и вытекающую из них периодизацию круглогодичной тренировки.

Годичный цикл тренировки принято делить на подготовительный, соревновательный и заключительный периоды, что соответствует трем основным фазам развития спортивной формы: становления, стабилизации и достижения наивысшего уровня временного снижения. Могут быть два варианта сочетания этих периодов. У теннисистов, выступающих в крупных соревнованиях зимой и летом, годичный цикл как бы сдвоен и состоит из пяти периодов: осенне-зимнего подготовительного, зимнего соревновательного, весеннего подготовительного, летнего соревновательного и осеннего заключительного.

Второй вариант периодизации предусматривает выделение в году только трех периодов: подготовительного, соревновательного и заключительного. Такое планирование предусматривают для спортсменов, которые в зимнее время не выступают в крупных официальных соревнованиях.

Подготовительный период.

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований. Подготовительный период образно называют фундаментальным, желая подчеркнуть его решающую роль в формировании основных возможностей для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса игровых действий и соревновательного поведения; «подтягивания» слабых сторон и всемерное укрепление сильных; опробование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, совершенствование отстающих качеств, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Для подготовительного периода характерна следующая динамика нагрузки. Сначала нагрузка в недельных циклах постепенно увеличивается, через некоторое время (примерно через месяц) достигает высокого уровня и держится на этом уровне довольно продолжительное время. Перед самым началом соревновательного периода нагрузку можно немного снизить, чтобы дать некоторый отдых перед длительными выступлениями в соревнованиях.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузку поддерживают на наивысшем уровне. График изменения ее приобретает форму волнообразной кривой (с небольшой амплитудой колебания). Волнообразность связана с необходимостью сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной и этап предсоревновательной подготовки. На первом этапе ставится задача улучшить подготовленность теннисиста, обращая особое внимание на устранение

недостатков, опробование усовершенствованных вариантов действий. Тренировка на втором, предсоревновательной, этапе является логическим продолжением тренировки предшествующего этапа.

Осуществляя всестороннюю подготовку, направленную на совершенствование спортивного мастерства в целом, теннисист готовится к соревнованиям, старается прочно закрепить усовершенствованные варианты стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Тренировка в подготовительном периоде проходит по двум направлениям: первое – «подтягивание» слабых сторон в каждом виде подготовки и второе – дальнейшее укрепление сильных сторон.

В этом периоде широко ведется физическая подготовка. Самое большое место она занимает на предварительном этапе периода. Одно-два занятия в неделю целиком целесообразно посвящать физической подготовке с большой нагрузкой. Занятия физической подготовкой со средней и малой нагрузками можно успешно использовать и для активного отдыха. Такие занятия особенно целесообразно проводить после серии игровых тренировок с большими нагрузками.

Многие тренировки в подготовительном периоде носят так называемый комплексный характер: одна часть посвящается совершенствованию игровых действий, другая – специальной физической подготовке. В таких занятиях ставится задача совершенствовать преимущественно одно-два физических качества.

Технику совершенствуют с учетом перспективных задач и оценки достигнутого уровня технических возможностей. Если техническая подготовленность явно недостаточна, имеются существенные недоработки в приемах техники, то необходимо особое внимание обратить на совершенствование ударов в простейших условиях.

Внести коренные изменения в технику, овладеть новыми ударами сразу в игре со счетом практически невозможно. Для этого, начав с простейших упражнений, нужно постепенно усложнять условия выполнения приемов и первое время редко проводить игры со счетом. Систематически использовать такие игры целесообразно после того, как новые удары, а также удары, в технику которых вносились существенные поправки, довольно прочно закреплены в отдельных игровых упражнениях и учебных играх с определенными заданиями.

Для прочного закрепления в игре усовершенствованной техники важно найти правильное сочетание игр со счетом и так называемых упражнений по элементам – упражнений на площадке или у тренировочной стенки с использованием отдельных приемов техники.

Весенний подготовительный период короче, чем осенне-зимний.

Длится он обычно около полутора месяцев. Если первый подготовительный период начинается после заключительного, то второй –

после зимнего соревновательного. Это, безусловно, определяет динамику тренировочной нагрузки в каждом из подготовительных периодов.

В весеннем подготовительном периоде перед теннисистом стоит довольно сложная задача, требующая строгого учета состояния спортсмена, результатов предшествующей тренировки и соревнований. С одной стороны, ему нужно отдохнуть после напряженных состязаний, с другой – хорошо подготовиться к следующему летнему соревновательному сезону. Поэтому в начале периода нагрузку немного снижают и из тренировки исключают соревновательный элемент, чтобы обеспечить отдых прежде всего для нервной системы. Такая облегченная тренировка продолжается около десяти дней. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и довольно быстро достигает привычного высокого уровня. Занятия в весеннем подготовительном периоде ориентированы на устранение недостатков, выявленных в зимних соревнованиях.

Соревновательный период. Участие в соревнованиях и всесторонняя подготовка к ним – вот главное, что отличает тренировку теннисиста в соревновательном периоде. Однако это не значит, что она нацеливается только на подготовку к каждому соревнованию.

И здесь красной нитью должна проходить перспективность совершенствования спортсмена. Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. На основе всесторонней подготовки, обеспечивающей наивысшую спортивную форму ко времени главных соревнований, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, наиболее тесно связанных с выступлениями теннисиста в соревнованиях (воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях, воля в преодолении отрицательных психических состояний и в борьбе с утомлением, вызванным высокими соревновательными и тренировочными нагрузками).

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Низкое качество одного из видов подготовки обычно лишает возможности показать наивысшие результаты. Физически хорошо подготовленный теннисист, достигший совершенства в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его психологическая готовность к соревнованиям окажется низкой. Поэтому малейшие недостатки в любом из видов подготовки следует устранять незамедлительно. Соревнования занимают центральное место в этом периоде тренировки. С одной стороны, они являются мощным средством повышения тренированности, с другой – наиболее действенным средством проверки в

«боевых» условиях результатов тренировки. Поэтому так важны правильная оценка, глубокий всесторонний анализ выступлений в каждом соревновании. Причем это касается всех соревнований – окончившихся и победой, и поражением. Следует иметь в виду, что иногда поражение (каким бы жестоким и обидным оно ни было) может научить большему, чем победа.

В соревновательном периоде продолжает осуществляться физическая подготовка. В это время она должна носить всесторонний характер, хотя время, отводимое на нее, несколько сокращается. Особое внимание обращают на совершенствование быстроты и ловкости. Выносливость развивается главным образом в процессе продолжительных тренировочных игр и участия в многочисленных соревнованиях. Средства физической подготовки для развития этого качества используют в ограниченных масштабах. Упражнения скоростного характера и упражнения на ловкость должны быть обязательным элементом тренировки в промежутках между соревнованиями. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники. Здесь предусматривается тонкая «шлифовка» каждого из приемов техники, прочное закрепление в игре со счетом тех видов, способов и форм действий, которые планируется использовать в соревнованиях с основными соперниками. Первые соревнования рассматривают как контрольные. В них проверяют спортивную форму и на этой основе строят дальнейшую тренировку. Каждое соревнование должно стать ступенью к более высоким результатам в последующих состязаниях.

В соревновательном периоде особое значение приобретает так называемая психическая свежесть. Поэтому строгое соблюдение гигиенического режима, правильное использование активного отдыха, разнообразие средств и условий тренировки, эмоциональность занятий составляют важное условие успешной подготовки.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование главным образом техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Таким образом, тренировка в заключительном периоде носит итоговый и одновременно перспективный характер. Перспективность выражается в создании необходимых предпосылок для успешной подготовки и выступлений

в соревнованиях в следующем годичном цикле тренировки. Теннисист должен начинать новый цикл отдохнувшим, полным сил и энергии, с желанием упорно тренироваться и повышать свое мастерство.

Высокие, а тем более наивысшие напряжения не могут сохраняться в тренировке в течение всего года. Наличие в годичном цикле сравнительно короткого периода активного отдыха, своеобразной нервной разрядки, накопления нервной энергии составляет необходимое условие неуклонного роста мастерства. Иногда бывает и так, что даже после продолжительного и напряженного соревновательного сезона теннисист не ощущает потребности в отдыхе (часто после успешно проведенного сезона соревнований, когда он испытывает большой эмоциональный подъем). Но и в таких случаях не отпадает необходимость в активном отдыхе. Следует учитывать, что утомление может наступить значительно позже – в подготовительном периоде следующего годичного цикла.

Случается, теннисист успешно проводит годичный тренировочный цикл, хорошо выступает в соревнованиях после заключительного периода, в котором не был обеспечен хороший нервный отдых. Поэтому он поступает таким же образом и в следующем заключительном периоде (т. е. два годичных цикла проходят без хорошего отдыха). Тут-то и наступает – казалось бы, совершенно неожиданно, а в действительности совершенно закономерно – резкий спад: весь спортивный сезон или значительная часть его проходит неудачно, со срывами. Причина – своего рода наслаивании утомления нервной системы, а как результат – резкое снижение спортивной формы, ухудшение результатов в соревнованиях.

Итак, заключительный период должен быть временем своеобразного накопления нервной энергии, периодом «зарядки» к следующему циклу тренировки для каждого теннисиста, даже если он и не ощущает острой потребности в отдыхе. Нагрузки в недельных тренировочных циклах периода планируют следующим образом: после соревнований они постепенно снижаются примерно до среднего уровня и держатся так до конца периода. Значительно снижать нагрузку нецелесообразно. Теннисисту нужен лишь отдых от нагрузки, требующей большого нервного напряжения. Следует учитывать, что у спортсмена, который систематически много тренируется, вырабатывается потребность в высокой физической нагрузке.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного. На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших

соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой. Хорошим активным отдыхом служат занятия другими видами спорта (например, спортивными играми).

Структура годовых планов в принципе та же, что и планов перспективных (с точки зрения разделов). Однако годовое планирование требует более детализированного раскрытия плановых заданий, точного определения динамики нагрузок, достаточно подробного раскрытия содержания тренировки и дозировки упражнений. Для этого используют различные варианты планов в форме графиков (в дополнение к текстуально изложенным планам), которые состоят из тех же разделов, что и перспективные планы. В годовом плане определяется комплекс контрольных заданий по каждому разделу подготовки. Выполнению заданий педагог дает оценку сам или с помощью контрольных упражнений, имеющих нормативную оценку. Например, результаты совершенствования приемов техники оценивают по специальной десятибалльной системе, а также с помощью контрольных упражнений, определяющих отдельные показатели результативности техники. Так, точность ударов можно определять по числу попаданий в мишени, обозначенные на площадке или на тренировочной стенке.

#### ***4. Оперативное планирование***

Этот вид планирования включает всю систему планирования. Он определяет содержание каждой тренировки на протяжении сравнительно непродолжительного отрезка времени: недели, месяца, этапа занятий.

Основу оперативного планирования теннисиста составляет так называемый недельный микроцикл – исходная структурная единица планирования тренировки в целом (недельная продолжительность микроцикла определяется недельными сроками подавляющего большинства соревнований по теннису).

В микроцикле должны методически обоснованно чередоваться дни занятий разной направленности с различными тренировочными средствами, нагрузкой и формами отдыха.

В планах тренировки по недельным циклам устанавливают: преимущественную направленность тренировки и уровень нагрузки в каждом недельном цикле и отдельном занятии; конкретный комплекс упражнений, их последовательность, дозировку и методы применения.

Микроциклы условно подразделяют на общие тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Общие микроциклы отличаются тем, что тренировка в них осуществляется преимущественно с дальним прицелом и не направлена непосредственно на подготовку к определенным соревнованиям.

Занятия в подводящих микроциклах можно сравнить с первыми репетициями к соревнованиям, а в соревновательных микроциклах с генеральной репетицией перед такими выступлениями. Подготовку в соревновательных микроциклах проводят в условиях, максимально приближенных к условиям основных соревнований. Это касается не только недельного и ежедневного режимов тренировки и отдыха, но и ее конкретного содержания с учетом подготовки к выступлениям в одиночном и парном разрядах.

Восстановительные микроциклы планируют после напряженных соревнований или серии микроциклов с очень большой нагрузкой.

Для них характерны, как правило, снижение нагрузки, увеличение дней активного отдыха, направленность на ликвидацию утомления.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план-график на месяц, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на месяц. В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

## **Тема 42. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ ТЕННИСИСТОВ (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Медико-биологическое обеспечение подготовки теннисистов.
2. Медико-биологические средства восстановления в теннисе.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П.

Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.

2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.

3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.

### ***1. Медико-биологическое обеспечение подготовки теннисистов.***

Подготовка высококвалифицированных спортсменов сегодня требует научно обоснованного комплексного подхода в решении стоящих перед тренером и спортсменом задач и достижении поставленных целей.

Текущие врачебные наблюдения осуществляются врачом команды ежедневно. Цель их – обеспечение гигиены спортсмена, рационального питания, наблюдения и оценка текущего функционального состояния и здоровья спортсмена.

Основная задача врачебных наблюдений за гигиеной спортсмена – обеспечение выполнения им правил личной гигиены. Личная гигиена спортсмена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание - один из важных факторов повышения работоспособности теннисистов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведет к постепенному истощению организма.

Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров и углеводов, а также оптимальным содержанием в нем витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа.

Среднесуточная потребность организма в хлористом натрии (поваренная соль) – 15-20 г. Общее количество воды в пищевом рационе должно составлять 2-2,5 л.

Одной из основных функций работы врача в команде является контроль здоровья и функционального состояния теннисистов. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами (наследственностью, анатомо-морфологическими особенностями, типом

нервной системы), с другой – в значительной степени зависит от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Основные задачи медико-биологического обеспечения:

1. Медико-биологический отбор для занятий тем или иным видом спорта в соответствии с генетически обусловленными возможностями индивидуума.

2. Допуск к занятиям спортом и спортивным тренировкам на основании оценки состояния здоровья индивидуума.

3. Контроль за функциональным состоянием организма спортсмена в целом в условиях осуществления им избранной спортивной деятельности – на основе использования принципа мультипараметрической оценки совершаемой им специфической работы.

4. Коррекция динамики функциональных состояний спортсмена с использованием специфических корригирующих комплексов.

5. Обеспечение роста тренированности (повышение специальной работоспособности) спортсмена с использованием специфических комплексных воздействий на организм спортсмена.

6. Профилактика и лечение травм и заболеваний спортсменов в процессе их специфической деятельности.

7. Реабилитация спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

8. Контроль за применением в спорте фармакологических препаратов.

9. Врачебный контроль в спорте.

10. Функциональный контроль в спорте.

11. Функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной работоспособности.

12. Медицинская реабилитация спортсменов.

13. Служба допинг-контроля.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занятия теннисом повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной нервной систем.

Заболевания и травматизм негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности теннисистов. В борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию учебно-тренировочных занятий, обеспечение хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки.

При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Профилактика и лечение указанных состояний осуществляются на основе комплексного использования различных средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействий при строгой их индивидуализации.

Важной стороной врачебного контроля теннисистов являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки ее состояния, достаточно широк. Это ЧСС, величины артериального давления крови, объем сердца, ударный и минутный объем крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Частота пульса и артериальное давление – наиболее доступные и достаточно информативные показатели. Их изменение до и после тренировочной нагрузки дает довольно полную информацию о состоянии спортсмена и переносимости им нагрузок.

При повышении уровня тренированности работа сердца становится более экономичной. Это проявляется в снижении ЧСС в покое (брадикардия) и амплитуды кровяного давления (разница между максимальным и минимальным давлением), вызванном небольшим повышением минимального и снижением максимального давления.

Учащение пульса в покое свидетельствует о неадекватности реакции организма на тренировочные нагрузки и может служить одним из признаков развивающегося переутомления.

Более полную картину о восстановительном процессе можно получить, привлекая к исследованию инструментальные методы – электро и поликардиографию, миотонометрию и др.

Самоконтроль – это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, техникотактической и психологической подготовленностью. Самоконтроль является существенным дополнением к педагогическому и медико-биологическому контролю. Его данные учитываются в процессе управления соревновательной и тренировочной деятельностью теннисистов.

Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Регистрируемые теннисистами показатели можно подразделить на субъективные и объективные. К субъективным относятся самочувствие, сон, работоспособность, желание тренироваться, настроение, аппетит и др. К объективным – те показатели, которые можно получить с помощью измерения и выразить в количественной мере: частота сердечных сокращений и дыхания, масса тела, данные спирометрии, мышечная сила и др.

Записи анализируются и по мере необходимости обсуждаются с врачом и тренером. Оценивая свое состояние (можно по пятибалльной системе), теннисист сопоставляет данные с моделями процесса подготовки и прогнозируемого состояния в годичном тренировочном цикле. В случае большого расхождения истинного и прогнозируемого нужно проанализировать построение тренировочного процесса и показатели своего состояния, выявить возможные причины расхождения и принять соответствующие меры. Ухудшение показателей самоконтроля может происходить из-за переутомления или перетренированности вследствие отклонения от планируемой динамики тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таким образом, медико-биологическое обеспечение является неотъемлемой частью в тренировочном процессе. Врачебный контроль позволяет определить степень тренированности спортсмена, что дает возможность грамотно планировать тренировочный процесс. Регулярные обследования, врачебный контроль, а также самоконтроль позволяют не допустить перетренированности спортсмена и достичь максимального результата по средствам учебно-тренировочных занятий.

## ***2. Медико-биологические средства восстановления в теннисе.***

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Физические средства восстановления обладающие высокой биологической и лечебной активностью, применяются в спортивной медицине для предупреждения и лечения заболеваний и травм, закаливания организма, ускорения восстановления и повышения работоспособности. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и преформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях

восстановления применяются главным образом гидровоздействия (различные души и ванны), бальнеопроцедуры (ванны специального состава), тепло- и светолечение, кислородотерапию, аэроионизацию, электрические токи разной частоты и напряжения, баровоздействия, различные виды массажа и бань. Действуя через рецепторы кожи и дыхательных путей, физические факторы вызывают в организме широкий спектр неспецифических реакций, оказывают влияние на обмен веществ, крово- и лимфообращение, тонус сосудов, терморегуляцию, иммунитет и ферментативную активность, нервную и гуморальную регуляцию, деятельность ЦНС и внутренних органов, способствует выведению из организма продуктов распада. Тем самым физические факторы повышают защитные силы организма, его устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Физические средства подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (души, общие ванны, общий и гидромассаж, бани, ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, электросон и некоторые другие электропроцедуры и пр.) и локального воздействия (большинство электропроцедур, частичные ванны, декомпрессия, тепловые процедуры, сегментарный массаж и др.). Последние, хотя и действуют преимущественно на определенные группы мышц или рефлексогенные зоны, вызывают не только местные, но и системные реакции за счет происходящего перераспределения крови и изменения клеточного метаболизма. Однако средства общего воздействия обладают более широким диапазоном неспецифического влияния, в связи с чем адаптация к ним наступает медленнее, чем к локальным воздействиям. Средства локального воздействия назначаются при преимущественной нагрузке на определенные группы мышц, а средства общего воздействия – после нагрузок большого объема и интенсивности, сопровождающихся глобальным или региональным утомлением. При двухразовой тренировке в день рекомендуется применять локальные средства после 1-й тренировки и средства общего воздействия – после 2-й. Действие физических факторов на организм зависит от их характера, дозы, времени применения, индивидуальной чувствительности к ним спортсмена. Наряду с общей неспецифической реакцией каждое средство вызывает и специфические реакции, может оказать как успокаивающее, так и возбуждающее действие. Это значит, что в каждом конкретном случае надо учитывать состояние и особенности организма, характер проведенной работы и проявлений утомления. Поэтому физиопроцедуры должны назначаться только врачом. Важно правильно определить и сроки их назначения. Например, для срочного восстановления в коротких интервалах между нагрузками процедуру следует проводить сразу же после окончания нагрузки; для обеспечения отдаленного восстановления через 4 – 6 и более часов. Для облегчения восстановления на определенных этапах подготовки (после «ударных» циклов тренировки или при нарастании явлений утомления и пр.) целесообразно проводить курс процедур (8 – 12) ежедневно или через день. Но при этом

следует учитывать, что длительное применение одних и тех же процедур вызывает привыкание к ним организма и снижение их эффекта. Поэтому рекомендуется варьировать характер, продолжительность, сочетание процедур. Одновременно можно применять не более 2 – 3 процедур, в том числе не более одной процедуры каждого вида с тем, чтобы не перегружать организм.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства:

- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- закаливание;
- специализированное питание;
- оптимальные экологические условия при проведении тренировок;
- психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

К числу наиболее действенных и доступных средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Души – это гидропроцедуры, при которых вода действует на тело в виде одной или нескольких струй с дозируемой температурой и давлением. При температуре воды до 20° душ считается холодным, 20-33° прохладным, 34-36° индифферентным, 37-38° теплым, 40° и выше – горячим.

Прием теплого душа (5-7 мин) после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20-30 мин после тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным – он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и после массажа.

Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36-38°) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки или соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2-3 раз в неделю. Индифферентная (34-35°) и прохладная (21-23°) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в периоде восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

Более выраженным эффектом обладают контрастные ванны (2 ванны с разницей в температуре воды от 5-10 до 20°) и вибрационные ванны (общее или местное воздействие воды и вибрации). Они снимают утомление, тонизируют организм, повышают работоспособность. Вибрационные ванны, кроме того, обладают обезболивающим эффектом. С целью восстановления они назначаются не ранее чем через 1 ч после тренировки, 10-12 ванн на курс с постепенным увеличением разницы температур и силы вибрации. Из газовых ванн наибольшее распространение в спортивной медицине получили углекислые и жемчужные ванны. В углекислых ваннах помимо температурного и механического факторов на организм действует и химический фактор – углекислота. Это способствует повышению тонуса нервной системы, улучшению функции сердца, сосудов, образованию биологически активных веществ в коже, ускорению выведения молочной кислоты. Эти ванны 2-4 раза в неделю не ранее чем через 1 ч после тренировки и не позднее чем за 3 ч до нее с последующим 30-60-минутным отдыхом (10-12 ванн на курс).

В жемчужных ваннах вода обогащается воздухом, нагнетаемым под давлением 0,5-1,5 атм, что раздражает термо- и тактильные рецепторы кожи и рефлекторно оказывает тонизирующее действие на организм. Их рекомендуется применять главным образом после соревнований и тренировок, сопровождающихся значительным нервным напряжением. Назначают 12-15 процедур 3-4 раза в неделю, температура воды не более 35-36°.

В хлоридно-натриевых ваннах используется естественная минеральная вода (морей, источников и пр.) или приготовленная из соли. Ванна оказывает тонизирующий эффект, улучшает утилизацию кислорода, хорошо действует при нарушениях регуляции тонуса сосудов и изменениях опорно-двигательного аппарата. Назначается не ранее чем за 30 мин до тренировки и не позднее чем через 2 ч после нее.

Восстановлению опорно-двигательного аппарата способствуют также щелочные (содовые) ванны.

Из ароматических ванн наиболее широкое распространение получили хвойные ванны (с добавлением к пресной воде хвойного экстракта или таблеток). Они снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон, нормализуют измененные вследствие утомления функции различных органов и систем. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 50-70 мг экстракта.

Бани (парная и суховоздушная – сауна) широко применяются для восстановления спортивной работоспособности. Парная (русская) и суховоздушная (финская) бани различаются по температуре и влажности воздуха. Парная характеризуется высокой влажностью (до 70-100%) и сравнительно низкой температурой воздуха (40-60°), суховоздушная - высокой температурой (до 70-100°, иногда и более) и небольшой влажностью (в пределах 5-15%). Сауна переносится легче, опасность перегревания, нарушения терморегуляции и функций организма в ней меньше. Поэтому она широко используется в спортивной практике. Оптимальной температурой в сауне надо считать 70-80°, влажность 5-15%, движение воздуха 0,3-0,5 м/с. Банная процедура не должна переутомлять спортсмена, она должна сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

Режим приема сауны зависит от характера предшествовавшей нагрузки. Если банная процедура проводится в день тренировки, время пребывания в сауне надо сократить до 5-7 мин, а число заходов до 3, в последующие дни можно увеличить пребывание до 10-15 мин (но не более 25 мин) и число заходов до 4-5 с интервалами между заходами 5-15 мин. Эффективность сауны увеличивается при сочетании ее с контрастными температурными воздействиями (прохладным или холодным душем или бассейном) в интервалах между заходами и последующим массажем. При этом необходимо соблюдать гигиенические рекомендации. В практике используются и портативные тепловые камеры.

## **Тема 43. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТЕННИСЕ (4 ч.)**

### **План лекции**

1. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.
2. Врачебный контроль и его содержание.
3. Содержание педагогического контроля.

#### Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. – Москва: Издательство «Эксмо», 2003. – 448 с.

#### ***1. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.***

При любой форме занятий спортивными играми, очень важен систематический врачебный и педагогический контроль. Это объясняется в первую очередь тем, что среди занимающихся люди разного возраста, с разным состоянием здоровья. При этом (до 40%) не знают об имеющихся у них отклонениях, которые при физических нагрузках могут способствовать ухудшению состояния и даже привести к несчастным случаям. Кроме того, как было уже отмечено выше, здоровье и функциональное состояние - важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности. При этом применяются как комплексные врачебные обследования в условиях кабинетов врачебного контроля поликлиник, диспансеров, научно-практических центров спортивной медицины, ведомственной врачебно-физкультурной службы, так и текущие осмотры и наблюдения.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Согласно положению все занимающиеся физическим воспитанием проходят врачебное обследование в поликлиниках по месту учебы (работы) или месту жительства. Координирует работу врачей по врачебному контролю и оказывает им практическую помощь территориальная сеть врачебно-физкультурных диспансеров.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Содержание врачебно-педагогического контроля:

- врачебное освидетельствование;
- врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятия;
- санитарно-просветительная работа среди учащихся и их родителей;
- организация восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

## ***2. Врачебный контроль и его содержание.***

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Уровень физического развития каждого учащегося определяется путем сопоставления всех полученных при осмотре данных.

Врачебная часть контроля за физическим воспитанием включает:

- выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений;
- определяет объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после тренировки;
- проводит медицинское исследование физического развития и состояния здоровья, выделяет противопоказания;

- определение степени воздействия процесса физического воспитания на организм ребенка с помощью тестов;

- оценивает санитарно-гигиенического состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, помещений и т.п.;

- врачебно-педагогический контроль в процессе занятий (до занятий, и после его окончания);

- профилактику травматизма на спортивных играх, зависящего от качества страховки, разминки, подгонки инвентаря, одежды, обуви и т.п.);

- пропаганду оздоровительного влияния спорта, закаливания и занятий спортом на состояние здоровья студента с использованием плакатов, лекций, бесед и пр.

Врачебный контроль проводится по общей схеме с включением тестирования, осмотра, антропометрических исследований и, по необходимости врачом-специалистом.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Первичное обследование предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием.

Повторное обследование необходимо проводить один раз в год, а для занимающихся спортом в зависимости от вида спорта и квалификации спортсменов – 3-4 раза в год.

Дополнительные врачебные обследования позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях спортсменов, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья на данный момент.

Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий и участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе. На медосмотр необходимо являться через 1,5 часа после еды и через 2 часа и более после занятий физическими упражнениями.

Программа медицинского обследования предусматривает:

- анамнез;

- наружный осмотр;

- определение физического развития (соматоскопия и антропометрия);

- общий врачебный осмотр по органам и системам;

- анализы мочи и крови;

- электрокардиографию;

- рентгеноскопию или флюорографию;
- функциональные пробы.

При соматоскопии определяются состояние и окрас кожных покровов, тип телосложения, жировые отложения, осанка, подвижность в суставах, выявляются (если таковые есть) дефекты – искривления позвоночника, уплощение стопы.

Антропометрия дает данные о длине и массе тела, окружностях груди и конечностей, силе мышц, жизненной емкости легких.

При врачебном осмотре определяется частота, ритм и напряжение пульса, артериальное давление, границы сердца и легких, сердечный толчок, состояние и границы органов брюшной полости. Обращается внимание на состояние полости рта, миндалин и вен нижних конечностей. Проверяется, нет ли отеков и какой-либо болезненности. Определяются сухожильные рефлексы, устойчивость в позе Ромберга, быстрота и точность зрительно-моторной реакции. Проводится электрокардиография, пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Желательны консультации специалистов (особенно хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, гинеколога, уролога).

Обязательно проведение функциональных проб с физическими нагрузками, ибо уровень функционального состояния и его нарушения проявляются не в обычных типовых условиях жизни (т.е. в условиях мышечного покоя), а при предъявлении организму повышенных требований.

Современная спортивная медицина располагает большим числом функциональных проб и тестов, но далеко не все из них подходят для массовых обследований физкультурников. Здесь следует подбирать простые, но достаточно информативные пробы. Это пробы с переменной положением тела (ортостатическая проба, проба Руфье), бегом на месте в темпе (120-180 шагов), комбинированная функциональная проба Летунова (но без скоростной ее части) для тренировочного режима и режима общей физической подготовки, также велоэргометрическая проба. Эта проба может проводиться и для достаточно подготовленных других двигательных режимов (как в классическом варианте) – 130-140 уд/мин, а для пожилых лиц - не более чем 100-110 уд/мин.

Предложено также много форм для определения физического состояния, но далеко не все они достаточно обоснованы, их показания нередко существенно расходятся. Поэтому более верный путь диагностики физического состояния человека - это физиологический анализ результатов тестов (педагог определяет при этом работоспособность, врач - приспособляемость).

В промежутках между углубленными обследованиями проводятся совместно с преподавателем текущие наблюдения за самочувствием, динамикой основных функциональных показателей (ЧСС, АД, дыхание) и переносимостью нагрузок в естественных условиях занятий. В каждом конкретном случае врач и преподаватель совместно выбирает время обследования, необходимый комплекс врачебных и педагогических методов в зависимости от задач и условий, совместно изучают реакцию на нагрузку и течение процессов восстановления.

Для достоверной трактовки получаемых результатов важно соблюдать одинаковые основные условия и методы исследований при динамических наблюдениях, иначе обследование не может быть достаточно информативным.

На основании обследования каждого человека врач дает тренеру сведения о здоровье и выявленных нарушениях, о физическом развитии и функциональном состоянии, что позволяет, в сочетании с педагогическими наблюдениями, судить об эффективности занятий и вносить в них, при необходимости, соответствующие коррективы; особое внимание следует уделять лицам старших возрастов и прежде всего ветеранам спорта, особенно в периоде их выхода из так называемого большого спорта, а также предъявляющим какие-либо жалобы, теряющих интерес к занятиям.

Врач должен иметь на особом учете участников, часто болеющих простудными заболеваниями, по возможности направлять их на иммунологическое обследование и назначать соответствующий комплекс повышающих иммунитет средств (питание, витамины, определенные природные условия, специальные лекарственные средства и т.д.).

Исследования в условиях занятий (так называемые врачебно-педагогические наблюдения) проводятся совместно врачом и тренером, сопоставляя результативность и приспособляемость. Для этого применяются наблюдения в ходе нагрузок, оценка реакции и восстановления, специальные пробы и тесты.

Если во время нагрузки врач или тренер наблюдает появление таких признаков, как выраженная одышка, головокружение, боли в области сердца, головная боль, боль в области шеи и уха, резкое побледнение, чрезмерное учащение пульса с нарушением его ритма, тошнота и расстройства кишечника, боли в правом подреберье, нагрузка должна быть прекращена до проведения обследования и получения врачебного заключения.

Важная задача врача – контроль за гигиеническими и метеорологическими условиями, восстановлением, отношением к занятиям, беседы с занимающимися, обучение самоконтролю, который во многом существенно дополняет данные обследования и помогает оценить состояние. При любом заболевании занятия следует временно прекратить. Если динамические наблюдения не показывают улучшения состояния занимающихся и роста его подготовленности, тренер (преподаватель) вместе с врачом должен тщательно проанализировать систему занятий, домашние условия, найти причину отсутствия эффекта или ухудшения состояния, попытаться ее устранить.

При необходимости врач проводит витаминизацию, пользуется (по показаниям) средствами фармакологии и физиотерапии, массажа, закаливания.

После занятий необходимы водные процедуры.

### ***3. Содержание педагогического контроля.***

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения

информации о физическом состоянии занимающихся спортивными играми. Полноценный контроль требует от педагога специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях и учебных ситуациях.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

Широко распространенными видами педагогического контроля являются:

- 1) хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
- 2) определение физической нагрузки во время занятия;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Существуют различные способы определения педагогической ценности учебно-тренировочного занятия.

Первый способ – выявление, насколько полно насыщен урок физической работой.

Плотность – это общая продолжительность действительной работы спортсменами. При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Высокой плотностью считается величина, превышающая 60-70%.

Для выявления плотности используется хронометраж проделанной физической работы, подсчитывается отношение суммы времени, затраченного непосредственно на физические упражнения, к общей длительности всего учебно-тренировочного занятия. Такое отношение, выраженное в процентах, характеризует плотность учебно-тренировочного занятия. Чем больше данный показатель, тем более интенсивным будет и физиологический эффект урока.

При осуществлении хронометража специалист, проводящий занятие, наблюдает за одним учащимся и при помощи секундомера регистрирует отрезки времени, затраченные на действительную работу в каждом упражнении, фиксируя время и внося соответствующие цифры в протокол. Сумма этих временных отрезков дает общую продолжительность рабочего времени на УТЗ. Отдельно отмечается время, затраченное на весь УТЗ от команды к построению до команды «Разойдись!» Время, затраченное на объяснение, показ, ожидание очереди у снаряда, считается простым и в расчет действительной работы не входит.

Различают общую (педагогическую) и двигательную (моторную) плотность учебно-тренировочного занятия.

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности УТЗ.

Двигательной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность занимающихся во время УТЗ, к его общей продолжительности. Усилия, которые преподаватель затрачивает на все виды педагогической деятельности, его задания и педагогические приемы могут быть полностью или частично целесообразными.

В зависимости от этого все виды деятельности занимающихся бывают рациональными или нерациональными. Педагогически оправданными затратами времени можно считать лишь те, которые необходимы для решения задач данного занятия и воспитания занимающихся. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в пределах 50%.

Измерить физическую нагрузку можно различными способами, но наиболее доступным из них и поэтому самым распространенным является измерение частоты ударов пульса. На занятии у одного из занимающихся средней подготовленности подсчитывают пульс 8-10 раз. Как правило, пульс измеряют перед началом занятия, перед решением каждой из задач занятия и после нее. Так, в частности, пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 (сек) и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту.

Второй способ - построение физиологической кривой учебно-тренировочного занятия, которая воспроизводится по наблюдениям за изменением частоты сердечных сокращений (ЧСС) как параметра, отражающего усилия деятельности систем кровообращения и всего организма. Физиологическая кривая представляет собой плавную линию, поднимающуюся на отрезке основной части урока до 75-90%, и заметно снижающуюся к концу урока.

Незначительный подъем и плоская вершина кривой свидетельствуют о незначительной нагрузке. Резкий подъем кривой или его отсутствие, как и выраженная тенденция к снижению в конце УТЗ, указывают на чрезмерную нагрузку. По этой кривой судят об эффективности отдельных частей занятия в плане физической нагрузки.

Ответная реакция на физическую нагрузку оценивается по трем степеням:

- умеренная, адекватная реакция, при которой учащийся не предъявляет жалоб: ЧСС возвращается к исходному значению в восстановительный период;

- выраженная реакция, учащийся выполняет работу с напряжением, но без жалоб, ЧСС увеличивается до субмаксимальных величин, высокие показатели артериального давления (АД), затем ЧСС и АД возвращаются к исходным;

- резко выраженная, неадекватная реакция выявляет признаки утомления учащегося, иногда он не выполняет упражнение до конца или замедляет темп, ЧСС и АД, как правило, не восстанавливаются за 5 минут.

В целях контроля за результативностью педагогического процесса проводится проверка физической подготовленности.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств. В практике по спортивным играм в спортивных заведениях используются следующие тесты (показатели):

- бег на 100 м (оценка скоростных способностей);
- прыжок в длину с места (развитие силовых способностей мышц ног);
- подтягивание в висе (юноши) (локальная силовая выносливость);
- бег 200 м (специальная выносливость);
- бег на 2000 м для девушек и на 3000 м для юношей (общая выносливость);
- руки за головой для девушек (силовая выносливость мышц туловища) и др.

Для того, чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике. Желательно, чтобы и характер предшествующей двигательной активности занимающихся в дни тестирования не имел существенных отличий. Вначале проводятся испытания в беге на 100 м, затем - в прыжках, подтягивании и в беге на выносливость.

В начале учебно-тренировочного года проводятся контрольные тесты, в конце – фиксируются изменения за прошедший учебно-тренировочный год.

Для комплексной оценки физической подготовленности учащихся целесообразно при постоянном количестве тестов оценивать изменения по каждому тесту, характеризующему отдельные стороны подготовленности, и по сумме баллов, определяющей уровень подготовленности в целом.

Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью тренера и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Таким образом, можно сделать ряд обоснованных выводов:

1. Всестороннее физическое воспитание и гармоничное физическое развитие спортсменов достигается при выполнении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в их взаимосвязи.

2. Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему

медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов обучения технике и тактике игры в теннис, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

3. Содержание врачебно-педагогического контроля: врачебное освидетельствование; врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия; санитарно-просветительная работа среди спортсменов и их родителей; организация восстановительных мероприятий.

4. Врачебная часть контроля определяет выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений, определяет объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после тренировки, проводит медицинское освидетельствование, выделяет противопоказания, оценивает степень воздействия процесса физического воспитания на организм ребенка.

5. Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии спортсменов. Полноценный контроль требует от тренера специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях и учебных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

6. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.