

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ТЕННИСА (6 ч.)

Тема 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТЕННИСУ (2 часа)

Тренер играет важную роль в предотвращении травм среди спортсменов. Важными моментами, которые необходимо помнить, являются следующие:

1. Глубокое знание тенниса, включая угрозы здоровью сопровождающие занятия теннисом.

2. Помните о стадиях развития и роста детей.

3. Заботьтесь о предотвращении травм из-за перенагрузок и перетренировок.

4. Удостоверьтесь в том, что все игроки высокого класса проходят регулярный медицинский осмотр (2 раза в год).

5. Развивайте эффективные и безопасные программы физической подготовки, правильно планируя и помня о периодизации различных тренировочных и соревновательных периодов:

- адекватные разминка и расслабление;
- правильные упражнения на гибкость;
- подходящая силовая тренировка;
- достижение правильного баланса между противоположными конечностями;
- общие и специальные теннисные упражнения;
- если тренировка ведет к усталости, удостоверьтесь в том, что в программу включены дни отдыха. Отдых и восстановление жизненно важны в теннисе.

Для предотвращения и профилактики травматизма заботьтесь о таких вещах, как:

- условия: всегда проверяйте безопасность окружения;
- покрытие: помните о различных проблемах данного покрытия и удостоверьтесь в том, что использовать его безопасно;
- оборудование: всегда проверяйте обувь и оборудование на признаки непригодности и заменяйте по необходимости;
- план тренировки и соревнования: удостоверьтесь в том, что уровень навыков и умение игрока соответствует заданию. Если используется несколько заданий, то уровень безопасности должен быть увеличен, пока не пройдет фаза обучения;

- страховка: важно, чтобы и тренер и игроки имели медицинскую страховку.

Некоторые виды травм, которые могут быть предотвращены тренером:

1. Тепловые травмы.

Тепловые травмы являются следствием неправильной гидротации. Это иногда угрожает жизни, но может быть легко предотвращено.

Симптомы теплового удара:

- обильное потоотделение, озноб и пульсирующая боль в голове;
- насморк, высокая температура и ускоренный темп работы сердца;
- ментальное помутнение или бессознательное состояние.

Некоторые способы предотвращения тепловых травм:

- пить около 0,5 чашки прохладной воды каждые 15-20 минут;
- следует одевать одежду в соответствии с условиями проведения занятия или игры;

- следует носить кепку в жару;

- необходимо избегать очень сладких напитков, содержащих кофеин.

Если игрок имеет симптомы теплового удара:

- не находитесь под воздействием прямых солнечных лучей;
- примите холодный душ;
- охладитесь льдом.

2. Травмы перенагрузки.

Травмы перенагрузки возникают из-за плохой техники, или из-за того, что игроку не хватает силы или гибкости, чтобы противостоять их постоянной напряженной деятельности.

Некоторые способы предотвращения:

- коррекция биомеханически опасной техники;
- помощь игрокам в развитии сильной общефизической базы перед тем, как увеличивать технические требования.

3. Растяжения.

Причинами травм мышц, сухожилий и связок (растяжения, разрывы) могут быть следующие:

- недостаток гибкости;
- плохая техника или физическая подготовка;
- усталость;
- отсутствие разминки;
- предыдущая травма;
- внезапная остановка или движение.

Для того чтобы предотвратить растяжение, тренеру необходимо помнить о том, что спортсмен не должен перерабатывать. Получаемая нагрузка должна быть адекватна: полу, анатомическим возможностям занимающихся, психофизическому состоянию, уровню физической подготовленности.

4. Судороги.

Судороги – это временная электрохимическая дисфункция скелетных мышц.

Причины судорог:

- наследственность;
- усталость;
- прямой удар или травма мышцы;
- жара (наиболее частым явлением в теннисе бывают тепловые судороги).

Чтобы предотвратить судороги:

- занимающиеся должны пройти программу силовых упражнений, упражнений на выносливость, гибкость, аэробную физическую подготовку;
- тепловая акклиматизация;
- избегайте употреблять тяжелую пищу;
- пейте воду.

Когда начинаются судороги, сделайте следующее:

- увеличьте прием жидкости;
- потяните и массируйте мышцу;
- охладите мышцу, чтобы перебить спазмы;
- избегайте взрывных и энергичных действий;
- поддерживайте мышцу биндажом средней плотности.

5. Мозоли.

Мозоли могут повлиять на работоспособность и качество исполнения игрока. Они обычно формируются:

1. На руках: часто из-за новой ракетки или заново обтянутой ручки ракетки.

2. На ногах: из-за новой обуви, жары и влажности.

Чтобы предотвратить формирование мозолей, можно:

- использовать пудру, смазку и другие продукты для предотвращения волдырей, которые помогут уменьшить трение;
- держать их чистыми и защищенными во избежание инфекции;
- привыкайте к новой обуви постепенно и используйте защитную мазь в местах потертости.

Оказание первой помощи.

Тренер не обязательно должен уметь ставить диагноз и лечить травму.

Если он сомневается, то лучше ничего не делать до приезда квалифицированной медицинской помощи. Всегда важно оставаться спокойным и, если это необходимо, удерживать остальных от попыток «помочь» пострадавшему.

Тренер должен уметь следующее:

1. Оказать необходимую заботу при спортивных травмах.
2. Оказать первую помощь в отсутствии врача.
3. Немедленно принять меры для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Основы спортивной первой помощи:

1. Выполнить первоначальный осмотр угрожающих жизни повреждений.
2. Предоставить поддерживающую жизнь помощь до прибытия медицинского персонала.

Необходимые навыки:

1. Открытие дыхательного пути.
2. Выполнение сердечно-легочного оживления (искусственное дыхание).
3. Контроль кровотечения.

Главные причины травм и их предотвращение.

Главные причины травм в теннисе могут быть подытожены следующим образом.

1. Необходимые условия и оборудования:
 - тяжелая ракетка (легко приводит к болезни, например «теннисный локоть»);
 - слишком тесная обувь (риск мозолей);
 - скользкий корт.
 2. Неверная техника.
 3. Плохая физическая подготовка.
- Риск травм уменьшится если игроки:
1. Играют в хороших условиях.
 2. Используют хорошее снаряжение.
 3. Развивают хорошую технику.
 4. Поддерживают хорошую физическую форму.
 5. Не превышают свои физические возможности.

Тема 4. ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА (4 часа).

Правила игры.

Правила игры в большой теннис достаточно уникальны, особенно в ведении счёта. Игра ведётся между двумя игроками или двумя парами игроков, находящимися по разные стороны от сетки. Цель данной игры заключается в том, чтобы перекинуть теннисный мяч на сторону своего соперника так, чтобы он не смог вернуть его на Вашу половину поля.

Подача. Каждый розыгрыш мяча начинается с такого важного элемента игры как подача. Право подачи переходит от одного игрока к другому по окончании гейма. Во время подачи игрок находится за задней линией у линии, которая разделяет теннисный корт пополам вдоль. Игрок должен перебросить теннисный мяч в диагонально противоположную площадку подачи половины соперника. Первая подача всегда происходит правее центральной линии. После каждого розыгрыша подающий игрок переходит на противоположную сторону от центральной линии. Если теннисный мяч не попадает в площадку подачи (попадает за линию площадки подачи или в сетку), то подающий игрок имеет право выполнить вторую подачу. Если вторая подача тоже не попадает в

площадь для подачи, то очко присуждается противнику. Также является нарушением, если подающий игрок при выполнении подачи заступил за заднюю линию. Если же при выполнении подачи теннисистом мяч попал в площадь подачи, но при пересечении сетки задел её, то такая подача переигрывается.

Гейм. Каждый гейм начинается разыгрываться со счёта 0-0. Если подающий выигрывает подачу, то счёт в таком случае становится 15-0, а если розыгрыш проигран, то 0-15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма, но лишь в том случае, если соперник имеет счёт 30 или меньше. В случае, если оба игрока имеют счёт по 40, то выигрыш следующего очка даёт игроку преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующий мяч, побеждает в гейме.

Сет. Игрок, выигравший шесть геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6-5, то в таком случае разыгрывается ещё 1 гейм. В случае если счёт становится 7-5, то сет заканчивается. Если же после розыгрыша одного гейма при счёте 6-5, счёт становится 6-6, то в таком случае разыгрывается тай-брейк.

Матч. Матчи бывают 3-сетовыми и 5-сетовыми. В 3-сетовом победителем считается теннисист, выигравший 2 сета, а в 5-сетовом - 3 сета.

Тай-брейк. Подающий игрок выполняет первую подачу, после чего право подачи переходит к сопернику и смена происходит уже через две подачи. Победителем становится теннисист, первым набравший 7 очков с разницей 2 очка. Тай-брейк будет длиться сколь угодно долго, пока разница в очках не достигнет двух. Последний сет в игре игрется без тай-брейка.

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 повеления

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.

Раздел II. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР. (4 ч.)

Тема 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕННИСУ (2 часа)

Использование подвижных игр в течении тренировки.

Подвижная игра по своей значимости не является основой тренировки, она служит вспомогательным средством. Игры могут являться частью подготовительной части тренировки. Подвижные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимальное время «простоя»), ЧСС у занимающихся 150-190 уд. мин, время проведения игр зависит от микроциклов от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

При проведении подвижных игр решается широкий спектр задач:

- разминочный бег;
- ОРУ;
- развитие физических качеств;
- развитие двигательных навыков.

При использовании игр и эстафет необходимое условие их проведения: выполнить подбор игр так, чтобы они не уводили от решения специфических задач, а наоборот, чтобы динамический приобретенный стереотип двигательных действий илежащий в основе двигательного навыка становился более прочным.

При использовании подвижных игр в заключительной части тренировки, игра призвана снять физическое и психическое напряжение, снизить тренировочную нагрузку, принести положительный эмоциональный настрой. Игра всегда выступает комплексным упражнением и имеет чрезвычайно широкое применение в тренировочном процессе в любом виде спорта.

Развитие физических качеств в играх.

Работа над развитием ФК в процессе спортивной тренировки способствует успешному овладению двигательных навыков, достижению высоких результатов в избранном виде. В то же время, при освоении спортивной специализации работа над развитием одного качества или узкой группы

навыков снижают двигательный диапазон, ослабляют координационные способности.

Успешное развитие физических качеств происходит при использовании разнообразных комплексных средств и методов – упражнения и игры предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, т.е. подвижные игры аккумулируют двигательные действия.

Работая с группами начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании игр в процессе тренировок для развития и совершенствования физических качеств.

Подвижные игры, которые могут использоваться на этапе начальной подготовки с юными теннисистами:

1. «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

2. «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

3. «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.

5. «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».

6. «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

7. «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;

- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

8. Мини-футбол, гандбол и баскетбол с теннисным мячом.

Тема 7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ТЕННИСА (2 часа)

Подвижные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимальное время «простоя»). Выбор той или иной игры прежде всего зависит от целей и задач поставленных на УТЗ.

При использовании игр необходимое условие их проведения: выполнить подбор игр так, чтобы они не уводили от решения специфических задач, а наоборот, чтобы динамический приобретенный стереотип двигательных действий лежащий в основе двигательного навыка становился более прочным.

При использовании подвижных игр в заключительной части тренировки, игра призвана снять физическое и психическое напряжение, снизить тренировочную нагрузку, принести положительный эмоциональный настрой. Игра всегда выступает комплексным упражнением и имеет чрезвычайное широкое применение в тренировочном процессе в теннисе.

Практическое ознакомление студентов с подвижными играми, содержащими элементы технико-тактических приемов тенниса: «Карусель», «Король», «Французский король», игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой, игры двумя и более мячами.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЕННИСА. (12 ч.)

Тема 8. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ГРУППОЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ) (4 часа)

1. Урок как основная форма организации и проведения занятий по теннису.

Из сложившихся в практике различных форм занятий, урок является основной и наиболее целесообразной формой организации учебных занятий, так как он проводится с постоянным контингентом занимающихся, с определённой продолжительностью, по заранее разработанному плану и твердому расписанию.

Учебный материал раздела программы по спортивным играм планируется в поурочном плане-графике, на основании которого составляется план-конспект урока.

Структура поурочного планирования предусматривает материал по основам знаний, навыкам, умениям и двигательным качествам.

Подбор упражнений и игр осуществляется с учетом задач урока, подготовленности учащихся, условий проведения.

На основании распределения времени на различные виды подготовки подбирается конкретный материал на каждый урок, который отражается в плане конспекте.

2. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке.

План (структура) урока предусматривает деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, которые решают специфическими средствами.

Первая часть урока – подготовительная.

Цель: организация и подготовка занимающихся к последующей работе.

Задачи:

1) Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния занимающихся.

2) Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение и порядковые упражнения, ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, прыжки и их разновидности, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% общего времени занятия.

Методические указания. В начале учебно-тренировочного занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи. Содержание подготовительной части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части. Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз, чередовать их так, чтобы воздействовать на различные мышечные группы, менять характер выполнения, амплитуду. В отдельных занятиях тренировочного характера первая часть занятия проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на подготовку организма к нагрузке основной части.

Вторая часть урока – основная.

Цель: обучение специальным знаниям и навыкам и их совершенствование.

Задачи:

1) Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2) Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3) Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнение по технике и тактике игры, подготовительные и двухсторонние игры изучаемого вида.

Продолжительность: 70-80% времени, от общего времени занятия.

Методические указания. Продолжительность и построение основной части урока зависит от её задач, вида игры, подготовленности занимающихся, условий проведения занятий.

Третья часть урока – заключительная.

Цель: восстановление организма.

Задачи:

1) Максимальное восстановление организма после предложенной нагрузки.

2) Определение домашнего задания.

3) Подведение итогов урока.

Средства: упражнения снижающие физическую нагрузку (упражнения на точность действий, игры на внимание, дыхательные упражнения, упражнение стрейтчинга).

Продолжительность: 10-20% времени, от общего времени урока.

Методические указания. Характер заключительной части зависит от предстоящей деятельности учащихся. При подведении итогов необходимо отметить, как решались поставленные задачи.

Конспект урока.

Конспект урока имеет три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Все части объединены общими образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами.

Методы организации деятельности учащихся на уроке.

Эффективность урока будет во многом зависеть от того, какие методы организации будут применяться. На занятиях по спортивным играм применяются: фронтальный, групповой, поточный метод, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Физическая нагрузка на уроках по спортивным играм.

Величина воздействия физических упражнений на организм называется нагрузкой.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемых упражнений. Объем зависит от количества повторений упражнения, величины дистанции при эстафетах с элементами спортивных игр или длины отрезков в упражнениях с тактической направленностью. Интенсивность зависит от скорости выполнения упражнения, числа повторений в единицу времени, сопротивления партнера (группы или команды).

Тема 9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ (2 часа)

Главное требование обучения - освоение рациональных способов двигательных действий путем использования правильной методики обучения, основанной на дидактических принципах обучения.

Процесс обучения в спортивных играх 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 10. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ТЕННИСЕ (6 часов)

1. Методы обучения в теннисе.

Классификация методов обучения в теннисе.

Теоретические методы: метод слова (объяснение, рассказ, замечание, беседа, лекция), наглядные методы (показ упражнения, рисунки, схемы, плакаты, кинограммы, фотоснимки, слайды, кинофильмы, видеозаписи).

Практические методы:

Метод 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.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств; 3) игровой метод; 4) соревновательный метод.

1) Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:
- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- 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.

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.

2) 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.

3) Игровой метод. В системе физического воспитания 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.

4) Соревновательный метод. 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.

Методы в спортивных играх, в частности в теннисе, принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе учебно-тренировочного занятия по теннису, все эти методы применяются в различных сочетаниях с учетом конкретных требований, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки и уровня подготовленности.

К словесным методам относятся объяснение, анализ, обсуждение, они должны сочетаться с наглядными методами.

Наглядные методы — это, прежде всего, методически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В спортивной практике по теннису, часто используются наглядные методы в виде учебных фильмов, кинокольцовок, кинограмм, видеозаписей. Наглядности в

процессе освоения технических навыков в последнее время придается приоритетное значение.

Практические методы условно подразделяют на две подгруппы: первые направлены на освоение спортивной техники, т. е. двигательных навыков, характерных для избранного вида спорта, а вторые отвечают за развитие двигательных качеств. Эти методы из обеих подгрупп тесно взаимосвязаны в тренировочной практике.

Среди методов дня освоения спортивной техники в теннисе, выделяют разучивание движения в целом и по частям. Разучивание движения в целом применяется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники движений чаще всего осуществляется по частям с последующим объединением составляющих в единое целое.

Большая роль в обоих случаях отводится подводящим (более простым, с родственной координационной структурой) и имитационным упражнениям. Последние широко используются игроками разного уровня подготовки — от новичков до спортсменов высокой квалификации. Имитация позволяет создать представление о технике того или иного удара, облегчить и ускорить процесс усвоения технического приема и повысить координацию между двигательными и вегетативными функциями. Кроме того, имитации полезны в осуществлении технической настройки при подготовке к соревновательным стартам.

Среди методов, направленных на развитие двигательных качеств, выделяют непрерывный или с интервалами отдыха (равномерный или переменный). Режимы выполнения упражнений довольно многочисленны: интегральный или избирательный, равномерный или переменный, отличающиеся интенсивностью.

Так же на учебно-тренировочных занятиях по теннису, используются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий, развивает инициативу, самостоятельность, быстроту мышления, принятие оригинальных тактических решений, проявление волевых усилий. Он очень важен для занятий с начинающими спортсменами.

Соревновательный метод повышает эффективность тренировочного процесса, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма. Этот метод может осуществляться в усложненных и облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения: среднегорье, усложнение правил, уменьшение пауз для восстановления, встречи с неудобными соперниками (девушек с юношами). Примеры облегчения: упрощение правил, применение гандикапа. Соревновательный метод широко используется при работе с квалифицированными спортсменами.

2. Средства физического воспитания.

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

Основным специфическим средством физического воспитания 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.

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.

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.

На учебно-тренировочном занятии по теннису, основным средством тренировки является – физическое упражнение. Условно его подразделяют на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, применяемые для всестороннего функционального развития организма спортсмена. Они могут соответствовать особенностям избранного вида спорта, а могут быть довольно далеки от него, ибо решают задачи общего, гармоничного физического развития.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в определенной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения играют важнейшую роль в системе подготовки квалифицированных спортсменов и включают в себя элементы соревновательной деятельности и близкие к ним по форме, структуре и функциональным проявлениям.

И наконец, соревновательные упражнения — это двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации и выполняемые в условиях спортивного соперничества в соответствии с правилами соревнований.

Кроме того, средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия и связаны с разными сторонами подготовки, например, развивающие отдельные двигательные качества или решающие задачи технической и тактической подготовки.

Раздел IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (64 ч.)

Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА КАК ПРЕДМЕТ ВОСПИТАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (28 часов)

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка подразделяется 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.

Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, гибкость 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. Движения хорошего 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 развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%.

Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх-назад-в сторону, затем опускается за спину и лишь потом выносится навстречу мячу. Затруднены будут выполнения и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

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

Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость.

Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недосыгаемых мячей. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

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

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

Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 часам. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 часам. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов

в места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища -руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

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

Качество силы в теннисе тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы.

В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

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

Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае - укороченному, - скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

Примерные упражнения для развития силы:

- сгиб руки в локте с гантелей;
- подъем рук с гантелями над головой и в стороны, в положениях стоя и лежа;

- упражнения на кисть с применением экспандера (повышается сила мышц кисти);
- вращение плечевого и кистевого суставов с применением отягощений;
- бросок мяча с одновременным поворотом туловища;
- бросок утяжеленного мяча;
- выполнение теннисных ударов с мячом;
- упражнения на пресс;
- махи ногами лежа;
- пряжки со скакалкой;
- прыжки в длину и ширину;
- прыжки на согнутых ногах;
- отжимания спортсмена от пола и стены;
- сгибание локтевого сустава, при этом в руках должны быть гантели;
- в положении «лежа» и «стоя» подъем рук с гантелями над головой;
- подъем рук в положении «стоя» и «лежа» через стороны вверх (с гантелями);
- использование экспандера для кисти;
- кисть и предплечье вращают с различным отягощением;
- броски мяча из-за головы с поворотом туловища;
- броски набивного мяча, при этом выполнение разнообразных теннисных ударов;
- упражнение на развитие пресса, туловище поднимают из положения «лежа»;
- махи ногами, лежа на спине;
- прыжки с использованием скакалки;
- прыжки в ширину, в длину;
- прыжки из положения «полуприседа»;
- прыжки приемами «согнув ноги»;
- отжимания от пола и стены.

Каждое из этих упражнений направлено на проработку конкретной группы мышц, и за прогрессом показателей внимательно следит тренер. Строгое выполнение последовательности, а также запланированных повторов и подходов, позволяет развить силу мышц теннисиста и повысить его шансы на высокие спортивные достижения.

Быстрота - способность выполнять движения за минимально короткий промежуток времени.

Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять.

Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист

может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты - быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью. Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%.

Примерные упражнения для развития быстроты:

- эстафеты и подвижные игры (обычно практикуются в детском теннисе на начальной ступени обучения);

- разные виды бега (бег на скорость, бег с последующим ускорением, бег со сменой направления движения);

- упражнения на выпрыгивание, прыжки и приседания (помогают хорошо развить силу ножных мышц);

- броски мячей – утяжеленных, бейсбольных и теннисных (отлично прорабатывают верхний мышечный корсет и помогают совершать мощные удары, требующие значительной силы);

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),

- бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения на корте:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо.

Комплексы выполняются при условии хорошего физического самочувствия спортсмена, с обязательным соблюдением периода отдыха и восстановления.

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

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

Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с

различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия - это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

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

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

Упражнения для развития ловкости:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.
- бег трусцой, прыжки, всевозможные эстафеты;
- прыжки со скакалкой (помимо улучшения координации, неплохо развивают мышцы ног);
- упражнения на ловлю мяча (всевозможные виды упражнений по ловле мяча – с отскока, по углам, с разной скоростью, с лета и «свечой»). Кроме того, часто практикуется ловля мячей в специальные конусы. Все эти упражнения назначаются постепенно и помогают существенно повысить навык координации;
- броски мячей, чеканка мяча с помощью ракетки и руки;
- передвижения вокруг движущегося предмета – катящегося обруча или мяча (помогают неплохо проработать ножные мышцы, координация при этом развивается весьма интенсивно);
- упражнения с лесенкой.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов.

Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а

иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

Примерные упражнения для развития выносливости:

- разные виды подвижных игр (в основном, применяются в детском теннисе);

- бег на длинные и короткие дистанции;

- интервальный бег;

- бег по пересеченной местности;

- бег в разных направлениях – например, спиной или боком;

- упражнения (прыжки) со скакалкой;

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Тема 12. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (36 часов)

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

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 силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной ткани, формированием суставно-связочного аппарата. 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.

Чтобы избежать опасности получения травм в результате неправильного применения упражнений следует придерживаться следующих рекомендаций:

- никогда не начинать выполнение упражнений без дополнительной разминки, включающей общее разогревание организма и упражнения на гибкость;

- при подборе упражнений исходить из индивидуального уровня подготовленности спортсмена, его возраста и пола;

- через определенные промежутки времени повышать степень трудности упражнений;

- упражнения и методы тренировки постоянно разнообразить;

- интервалы отдыха заполнять упражнениями на расслабление и растяжение.

К числу упражнений, необходимых для теннисистов, следует отнести целый ряд силовых. Это прежде всего упражнения для развития мышечных групп, обеспечивающих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, а также мышц живота и спины, участвующих в круговых движениях туловища.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела юных теннисистов. 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.

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. Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом.

Её необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники.

Быстрота - способность выполнять движения за минимально короткий промежуток времени.

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.

Координационные способности (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 стратегическо-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.

Выносливость - это способность спортсмена длительное время противостоять физическому утомлению.

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.

Скоростную выносливость теннисиста целесообразно развивать прежде всего применительно к ударным движениям и скоростным передвижениям. Для этого используют многократное, серийное выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий.

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Примерные упражнения для развития выносливости:

- разные виды подвижных игр (в основном, применяются в детском теннисе);

- бег на длинные и короткие дистанции;

- интервальный бег;

- бег по пересеченной местности;

- бег в разных направлениях – например, спиной или боком;

- упражнения (прыжки) со скакалкой;

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища -руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

- сгиб руки в локте с гантелей;

- подъем рук с гантелями над головой и в стороны, в положениях стоя и лежа;

- упражнения на кисть с применением экспандера (повышается сила мышц кисти);

- вращение плечевого и кистевого суставов с применением отягощений;

- бросок мяча с одновременным поворотом туловища;

- бросок утяжеленного мяча;

- выполнение теннисных ударов с мячом;

- упражнения на пресс;

- махи ногами лежа;

- пряжки со скакалкой;

- прыжки в длину и ширину;

- прыжки на согнутых ногах;

- отжимания спортсмена от пола и стены;

сгибание локтевого сустава, при этом в руках должны быть гантели;

- в положении «лежа» и «стоя» подъем рук с гантелями над головой;

- подъем рук в положении «стоя» и «лежа» через стороны вверх (с гантелями);

- использование экспандера для кисти;

- кисть и предплечье вращают с различным отягощением;

- броски мяча из-за головы с поворотом туловища;

- броски набивного мяча, при этом выполнение разнообразных теннисных ударов;

- упражнение на развитие пресса, туловище поднимают из положения «лежа»;

- махи ногами, лежа на спине;

- прыжки с использованием скакалки;

- прыжки в ширину, в длину;

- прыжки из положения «полуприседа»;

- прыжки приемами «согнув ноги»;

- отжимания от пола и стены.

Примерные упражнения для развития быстроты:

- эстафеты и подвижные игры (обычно практикуются в детском теннисе на начальной ступени обучения);

- разные виды бега (бег на скорость, бег с последующим ускорением, бег со сменой направления движения);

- упражнения на выпрыгивание, прыжки и приседания (помогают хорошо развить силу ножных мышц);

- броски мячей – утяжеленных, бейсбольных и теннисных (отлично прорабатывают верхний мышечный корсет и помогают совершать мощные удары, требующие значительной силы);

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),

- бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения на корте:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо;

- игра с лета, полулета и ударами по отскочившему мячу у тренировочной ребристой стенки или стенки, смонтированной из трех-четырех 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 удары 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.

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;

- 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).

Упражнения для развития ловкости:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;

- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;

- бросок мяча в цель с различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

- бег трусцой, прыжки, всевозможные эстафеты;

- прыжки со скакалкой (помимо улучшения координации, неплохо развивают мышцы ног);

- упражнения на ловлю мяча (всевозможные виды упражнений по ловле мяча – с отскока, по углам, с разной скоростью, с лета и «свечой»). Кроме того, часто практикуется ловля мячей в специальные конусы. Все эти упражнения назначаются постепенно и помогают существенно повысить навык координации;

- броски мячей, чеканка мяча с помощью ракетки и руки;

- передвижения вокруг движущегося предмета – катящегося обруча или мяча (помогают неплохо проработать ножные мышцы, координация при этом развивается весьма интенсивно);

- упражнения с лесенкой.

Раздел V. ТЕХНИКА И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (54 часа)

Тема 13. ТЕХНИКА ТЕННИСА КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (20 часов)

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.

Различные способы хваток ракетки.

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 4 основных способа хватки теннисной ракетки - западная, восточная, континентальная и полузападная. 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.

Западная хватка выработалась в игре на кортах с цементным покрытием, отличающихся высоким отскоком мяча. Недостатком является то, что разворот головки ракетки перед контактом с мячом происходит слишком рано. Это превосходная хватка для приема высоких мячей и выполнения топ-спинов, но при обработке низких мячей она просто неуклюжа. При западной хватке угол между большим и указательным пальцами находится на правой поверхности ручки.

Восточная хватка является наиболее распространенной. Она промежуточная между западной и континентальной, а, следовательно, более универсальная, ее легко изменить в ту или иную. При помощи восточной хватки достигается большая мощность удара, легко приспособиться к различным покрытиям кортов, легко варьировать вращение мяча – топ-спин, подрезка, плоский драйв. Недостатки данной хватки – трудно бить по очень высоким мячам.

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.

Полузападная хватка обеспечивает и силу, и должный контроль. Начинающие чувствуют себя увереннее, поскольку ладонь целиком охватывает ракетку, придавая ей дополнительную устойчивость при контакте с мячом. Хватка особенно хороша для выполнения мощных топ-спинов, для выполнения ударов с лета с большой силой и вращением. Недостатки – трудно отбивать низкие мячи, выполнять резанные удары и брать с лета низко летящие мячи.

Передвижения.

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.

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.

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.

Виды вращения: крученые, резаные, плоские.

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.

Тема 14. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ТЕННИСА (4 часа)

Технический прием принято делить на четыре неразрывно связанные и относительно самостоятельные по решаемым задачам части (фазы): подготовительную (фазу замаха), предупредительную (фазу выноса ракетки на мяч), ударную и заключительную.

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.

Подготовительная фаза. Эта фаза начинается с движений из исходного положения и заканчивается при завершении замаха. В отдельных случаях, например при очень быстрых действиях у сетки, окончание одного удара может как бы сливаться с подготовкой к следующему, минуя выход в строго определенное исходное положение. В подготовительной фазе ставится задача своевременно выполнить замах оптимальной протяженности, выбрать место для удара и выйти в наиболее выгодное положение для дальнейшего

проведения точного и, если понадобится, мощного ударного движения — выноса руки с ракеткой на мяч. Перед началом ударного движения важно заблаговременно подготовить к нему прежде всего те мышцы, сокращение которых в дальнейшем обуславливает это движение. Они должны быть по возможности сильно растянуты в подготовительной фазе, чтобы при сокращении обеспечить необходимую мощность усилий, а в итоге — высокую скорость выноса ракетки. Протяженность замаха а зависит в первую очередь от времени, которым располагает игрок для подготовки приема. Чем короче замах, тем меньше амплитуда ударного движения и тем больше необходимо затратить усилий, чтобы сообщить ракетке нужную скорость.

Движению замаха должен помогать соответствующий поворот туловища. Этот поворот во многом определяет эффективность дальнейшего выноса ракетки для удара.

Большое значение имеет конечное положение, занимаемое теннисистом при завершении подготовительной фазы, — он должен быть готов к проведению быстрого и точного ударного движения.

Предударная фаза. Эта фаза начинается после завершения замаха и продолжается до момента контакта струнной поверхности ракетки с мячом. Ее задача — подготовить удар в наиболее выгодной точке, обеспечить оптимальное изменение конфигурации кинематической цепи «теннисист — ракетка» в процессе ударного движения и распределение усилий и скоростей для придания этому движению высокой скорости, направления, а также создать оптимальную «жесткость» соединения ракетки со звеньями руки и туловищем.

В современном теннисе очень важно уметь сообщать ракетке высокую скорость после небольшого замаха и при коротком выносе ее вперед, когда в ударном движении не все звенья цепи участвуют активно. Для этого необходимы значительные мышечные усилия, которые создают большие ускорения и позволяют наращивать большие скорости в короткие промежутки времени. Не случайно подобного рода удары доступны лишь спортсменам, имеющим хорошую специальную физическую подготовку. Одна из сложнейших задач управления движениями в предударной фазе — замаскировать истинное направление удара, а в ряде случаев — и его силу.

Фаза удара. Это важнейшая, хотя и самая кратковременная, фаза. Именно в ней происходит собственно удар и мячу придается определенная скорость, направление и вращение. Происходит обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист — ракетка» и мячом. Основная задача теннисиста в данной фазе — в соответствии с тактическим замыслом обеспечить оптимальное ударное взаимодействие, сообщающее полету мяча нужное направление, скорость и, если необходимо, определенное вращение, что в итоге и предопределяет оптимальную траекторию полета и отскока мяча.

Движения теннисиста в заключительной фазе в значительной мере носят инерционный характер. Ударное движение еще некоторое время продолжается

в направлении, близком к направлению полета мяча, когда уже нет контакта ракетки с мячом. Заключительные движения в первую очередь должны помогать осуществить дальнейшие тактические задачи, обеспечить наивысшую готовность к последующим действиям. Поэтому они как бы сливаются с подготовкой к следующему удару и зависят от направления, по которому теннисисту предстоит передвигаться после удара. Если, например, он отражал мяч в одном из углов площадки, быстро передвигаясь в сторону, то завершающими удар движениями необходимо обеспечить скорейший переход к передвижению в противоположную сторону — к середине задней линии, чтобы занять новую, тактически наиболее выгодную позицию. В таком случае важно возможно раньше погасить скорость движения тела, связанную с продолжающимися по инерции движениями, чтобы как можно быстрее стартовать в нужном направлении.

1. Имитация ударов.

Имитация ударов с перемещениями, имитация ударов из стойки. Анализируется толчок ногами от опоры при ударе. Изучается умение держать равновесие. Перед началом удара энергия запасается - стопы напряжены, колени согнуты, тело и плечи раскручены назад, потом последовательно, путем разгонов и торможений - эта энергия передается в кисть и далее - в ракетку.

2. Игра через сетку с отскока.

Разновидности специальных упражнений: «треугольник», «восьмерка». Игра у сетки одним из игроков, второй играет с отскока. Подача в квадрат с корзины мячей. Подача с выходом к сетке.

В ходе занятия преподаватель и студенты оценивают биомеханические характеристики движений играющих студентов. Экспертно оцениваются кинематические и динамические характеристики движений. Изучается рациональное расположение звеньев двигательного аппарата, оперативная поза в процессе выполнения упражнения, соблюдение оптимальной траектории движений.

Тема 16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ТЕННИСА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ (24 ч.)

В ходе учебно-тренировочных занятий применяется методика обучения технике тенниса в следующей последовательности: 1) обучение хваткам ракетки, 2) обучение ударам с отскока справа и слева, 3) обучение подаче, 4) обучение ударам слета.

Последовательность в обучении технике тенниса.

1. Способы держания ракетки.

2. Исходное положение и передвижение игрока на площадке.

3. Наблюдение за мячом во время игры.

4. Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения - имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.

5. Удары с лёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения - имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота»

6. Начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Подводящие упражнения - выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой.

7. Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящее упражнение - быстрое передвижение боком, спиной перед, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой.

8. Свечки и полусвечки.

9. Укороченные удары и удары с полулёта.

10. Начальное изучение вращения: крученые и резанные удары.

11. Выполнение ударов в различных точках.

12. Тренировка у стенки. У стенки можно совершенствовать технику всех ударов и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнёра, и теннисист может сосредоточить своё внимание на отдельных деталях. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости. В игре у стенки, многократно повторяя удары, можно выработать правильный рисунок движения руки с

ракеткой, научиться следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

12. Техника передвижений. Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

Обучение хваткам ракетки.

Рациональная хватка ракетки — важная особенность техники, которая существенно влияет на особенности ударов в целом. Она позволяет быстро и тонко управлять ракеткой, создавать оптимальную «жесткость» ударного рычага «ракетка — кисть — предплечье» в момент ударного взаимодействия.

Способы хватки различаются по положению вершины угла, образованного большим и указательным пальцами, на гранях ручки ракетки. Любая хватка ракетки должна быть свободной и естественной, обеспечивать возможность выполнять удары в различных по высоте точках и с различным вращением мяча. Для этого пальцы нужно немного вытянуть вдоль ручки ракетки: каждым пальцем игрок должен хорошо чувствовать грани ручки. Напряженная, так называемая кулачная, хватка, при которой кисть очень жестко сжата — один из существенных недостатков, мешающих освоению правильной техники. Из-за этого недостатка заметно снижается способность тонко и быстро управлять ракеткой.

Для каждого удара существует своя, наиболее рациональная хватка. Способы держания ракетки определяются положением кисти руки на ручке ракетки по отношению к верхним её граням. Три верхние грани ручки мы называем: левой (а), средней (б) и правой (в) гранями. Углы, образованные двумя гранями, называются рёбрами граней.

В ходе занятий используются подводящие упражнения на освоение изменения хваток. Изменение хваток выполняется автоматически. При обучении и совершенствовании возникают некоторые трудности в освоении различных хваток и приобретении умения изменять хватки в течение розыгрыша очка.

В темповой игре большое значение имеет умение быстро изменять хватку ракетки применительно к определенному удару. Делать это нужно, как только определено направление удара соперник а — в исходном положении или в самый начальный момент замаха, когда обе руки перемещаются вместе.

Менять хватку можно двумя способами. В первом случае быстро поворачивают ракетку левой рукой, поддерживающей ее за шейку; во втором — левая рука, наоборот, фиксирует положение ракетки, тогда как кисть меняет свое положение — поворачивается вправо или влево.

Студентам показывается, как изменяется положение кисти руки на ручке ракетки в зависимости от вида удара. Это положение определяется местом вершины угла, образованного большим и указательным пальцами на верхних гранях ручки.

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие так называемую школу мяча. Они развивают умение согласовывать движения с полетом и отскоком мяча, «чувство мяча».

К числу этих упражнений относятся:

- метания и ловля мяча различными способами (используют и имитацию различных ударов: например, ловля мяча в высокой точке, имитируя удар над головой);

- эстафеты с ведением и быстрыми передачами мяча;

- игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом;

- подбивания теннисного мяча вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки (положение ее меняют быстрыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары выполняют то одной, то другой строной струнной поверхности);

- перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности;

- ловля мяча на ракетку таким образом, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней.

Обучение ударам с отскока справа и слева.

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

При обучении ударам справа и слева используется комплекс подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со

специальными приспособлениями для ударов по мячу, закрепленному на спице и на удочке.

После освоения всего комплекса можно переходить к опробованию ударов через сетку на площадке в облегчённых условиях, то есть с набрасыванием мяча через сетку рукой, партнёром или тренером. После ознакомления с выполнением ударов на площадке можно переходить к упражнениям у тренировочной стенки, затем на площадке в двусторонней игре сначала в квадратах подачи, потом дальше и, наконец, в обычной позиции у задней линии.

Упражнения с ракеткой с мячом:

1. Подбивание мяча-вниз в землю.
2. Подбивание мяча с воздуха вверх.
3. Ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах.

Упражнения с ракеткой:

1. Выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой).
2. "Восьмерка" по горизонтали перед собой (движение руки от локтя).
3. Наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке).
4. "Восьмерка" по вертикали перед собой (движение руки от локтя).

Имитационные упражнения. Задача имитационных упражнений в простых условиях (без летящего мяча) - освоение рисунка движений ударов ракеткой и правильная работа туловища и ног. Сначала ученики должны уяснить положение отдельных фаз ударов в следующей последовательности: боковое положение, конечная точка замаха, фаза непосредственного удара по мячу и окончание удара.

Примеры упражнений:

1. Для выполнения этих упражнений группа располагается в шахматном порядке на расстоянии 3-4 м друг от друга. По команде тренера занимающиеся занимают одно из положений фазы удара. Исправляются ошибки занимающихся в этих положениях (в том числе хватка ракетки).

2. При разучивании удара на площадке по подброшенному мячу, преподаватель располагает занимающихся по 2-3 человека на противоположных сторонах площадки у линии подачи. Первый партнёр подбрасывает мяч и ударом справа пробивает его на другую сторону так, чтобы мяч пролетел не высоко над сеткой и приземлился в пределах квадратов подачи.

3. Второй партнер удара по мячу не выполняет, а задерживает мяч и затем ударом справа по подброшенному мячу перебивает его через сетку так же, как это делал первый партнер. Цель упражнения - научить занимающихся точно вводить мяч в игру.

4. В следующем упражнении занимающийся выполняет удары по мячу, который подбрасывается партнёром. Партнёр, подбрасывающий мяч, располагается у линии подачи и аккуратно подбрасывает мяч под удар справа так, чтобы он пролетел над сеткой на высоте 1-2 м и приземлился в границах квадрата подачи.

5. В дальнейшем и это упражнение усложняется: занимающийся выполняет удар по мячу, который подбрасывает партнёр не в установленное место, а на различное расстояние. После того как занимающиеся смогут правильно делать эти упражнения, они переходят к выполнению ряда последовательных ударов в ответ на удары партнёра.

Обучение подаче.

Обучение подаче начинается с обучения подбросу мяча. Выполняются специальные упражнения для подброса мяча.

Широко применяют расчлененный метод, при котором движения разучивают по фазам.

Обучение подаче начинается с плоской подачи, так как она проще и понятнее и после того как усвоят её технику, начинается освоение резаной и крученной подачи проходит. Необходимо организовать для занимающихся образцовый показ подачи. Демонстрировать подачу должен теннисист, хорошо владеющий техникой её исполнения. После показа подачи в обычном темпе демонстрируется выполнение технического приема в замедленном, а также отдельно по отдельным фазам. Такой показ создаёт у обучающихся более точное представление о движениях в каждой фазе удара.

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.

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.

Обучение ударам слета.

Обучение ударам с лета ведется параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лета, овладеть игрой у сетки помогают следующие подготовительные упражнения:

- Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнером неожиданно в различные стороны.

- Вратарские упражнения с ракеткой и без нее: один из партнеров отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный или направленный партнером в условные ворота (обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки).

- Акробатические прыжки в разные стороны с кувырками и быстрыми выходами в исходное положение.

- Прыжки в стороны, в стороны-вперед, в стороны-вверх, касаясь рукой или ракеткой далеко расположенных подвесных теннисных мячей.

Преподаватель объясняет, как делать замах, как ударять ракеткой по мячу, летящему навстречу.

После показа ударов с лета тренером обучающиеся переходят к имитации ударов. Разучиванию этих ударов надо уделять много времени.

Затем можно переходить к выполнению удара с лёта по мячу в простых условиях, когда один партнер подбрасывает мяч рукой на удары с лета справа и слева другому партнеру. Это упражнение можно проводить на теннисной площадке и вне её - сбоку или в зале. В этих условиях легче совершенствовать технику ударов.

После обучения ударам с лёта в облегченных условиях можно переходить к освоению их у тренировочной стенки. Тренер располагает обучающихся вдоль тренировочной стенки на расстоянии 2-2,5 м от неё и предлагает производить удары с лёта справа, далее удары с лёта слева и затем, по мере усвоения, чередовать удары с лёта справа и слева с использованием универсальной хватки ракетки.

После этого выполняются следующие упражнения: обучающиеся становятся за задней линией площадки и ударами ракетки направляют мяч на противоположную сторону. Стоящие у сетки отбивают летящие на них мячи ударами с лёта сначала справа, затем слева. Вначале следует направлять мячи недалеко от игрока, стоящего у сетки, затем немного дальше, заставляя последнего передвигаться к мячу.

При обучении удару с лёта необходимо требовать от занимающихся, чтобы они не делали длинный замах, а поворачивались боком (если это невозможно, поворачивали бы только верхнюю часть туловища в сторону замаха). Необходимо вырабатывать навык как можно раньше встречать мяч, то есть впереди туловища, выполняя удар с ходу. Обучающийся не должен ждать момента, когда мяч подлетит к нему, а должен двигаться к нему навстречу, чтобы ударить мяч, находясь как можно ближе к сетке. Ударами с лёта успешно овладевают теннисисты, хорошо физически подготовленные - ловкие, быстрые, прыгучие, гибкие. Поэтому тренер должен специально уделять время на развитие этих качеств.

После того как удары слета освоены, необходимо переходить к обучению выходу к сетке во время игры или после подачи. Для успешной игры слета

необходимо научиться выполнять так называемую «разножку». Она выполняется с хода прыжком с одной ноги вперед с приземлением на обе ноги. При ее выполнении необходимо носки ног расположить внутрь. Очень важно сделать «разножку» своевременно. Ее необходимо выполнить до удара соперника. Обучение разножке лучше начинать с подготовительных упражнений без ударов. Например, можно использовать бег с ракеткой с выполнением «разножки» по команде тренера, ускорения с «разножкой» в специальной зоне площадке, «разножка» через два шага и т.д.

Обучение «свече» и ударам над головой.

Обучение этим приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обычные удары с задней линии, а когда техника элементарно освоена, ее выполняют в ответ на удар над головой. При обучении удару над головой используют те же подготовительные упражнения, что и при изучении подачи. Поскольку удар над головой часто выполняют в сложных игровых условиях, целесообразно дополнительно применять и следующие упражнения:

- прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке;
- быстрые передвижения боком и спиной вперед, завершающиеся прыжком вверх-назад с движениями, имитирующими удар над головой;
- ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбегании назад (мяч бросает партнер).

Сначала удар над головой разучивают по высоко отскочившему мячу, который подбрасывает высоко вверх сам занимающийся или его партнер. Упражнение можно выполнять у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует подбрасывать вверх, вверх-в сторону, вверх-назад. Это позволит осваивать удары, требующие умения передвигаться в разных направлениях, и отражать мяч в различных точках.

При обучении ударам над головой, как и при освоении других ударов, тренеру рекомендуется использовать педагогические приемы активной помощи занимающимся.

Ответный удар над головой на площадке вначале разучивают также по высоко отскочившему мячу: партнер направляет его высоко вверх так, чтобы он приземлился недалеко от сетки. При отражении отскочившего мяча больше времени на подготовку к удару и занимающемуся легче выполнить его.

В дальнейшем осваивают удар над головой с лета: один партнер, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», другой отвечает на нее ударом над головой.

Обучение укороченным ударам.

Данные приемы техники требуют большой тонкости движений, высокоразвитого «чувства мяча», умения смягчать движения к моменту непосредственного удара.

Овладеть ими помогают следующие подготовительные упражнения:

- ловля с лета и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасывает его сам занимающийся или партнер);

- один из вариантов упражнения — ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки;

- ловля теннисного мяча с лета и с отскока на ракетку так, чтобы он как бы прилипал к струнам.

Укороченные удары разучивают у тренировочной стенки и на площадке. Причем сначала осваивают удары по отскочившему мячу и уже потом — с лета.

На каждом учебно-тренировочном занятии, студенты сначала выполняли:

- имитационные упражнения, затем упражнения у заградительного фона;

- потом переходили на площадку и выполняли все технические приемы в упрощенных условиях;

- затем в усложненных;

- затем закрепляли технические приемы в играх, игровых упражнениях и тренировочных играх со счетом.

Тема 17. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ТЕННИСЕ

(18 ч.)

Совершенствование техники реализуется в ходе тренировочных игр и специальных упражнений.

Тренировочные упражнения позволят вам сфокусировать внимание на одном или двух элементах того или иного удара в спокойной обстановке, когда основная задача - не выиграть очка, а разучивание или доведение до совершенства техники удара.

На учебно-тренировочных занятиях ставилась задача работать специально над шлифовкой техники, одним из условий было выбрать себе партнёра, относительно равного по уровню подготовленности. Тренировки проводятся перед каждой игрой на счёт и отводят на это 20-30 минут.

Возможно, вначале будет довольно трудно найти нужный ритм. Поэтому каждое упражнение начинайте с несильных ударов, основное внимание уделяя точности. Главная задача - удержать мяч в игре как можно дольше. Умеренные по силе удары обеспечат более качественное учебно-тренировочное занятие.

Для удобства, предлагаемые тренировочные упражнения нами были распределены по четырём группам.

В первую группу входят упражнения, включающие удары с лёта, в положении, когда оба партнёра находятся у сетки.

Вторую группу составляют упражнения, в которых теннисисты выполняют удары по отскочившему мячу, находясь на задней линии корта.

Третья группа - это упражнения, включающие удары с лёта и с отскока. Причём партнёры располагаются один у сетки, другой - у задней линии.

Упражнения четвертой группы направлены на совершенствование подачи и приёма подачи

Партнер - условный противник в игре на счет играет с выходами к сетке. Выход к сетке осуществляется после своей подачи сразу и после приема подачи соперника. При этом партнер должен обладать эффективной игрой слета и по классу превосходить тренируемого игрока.

Специальные упражнения с ударами с полулета при выходе к сетке, удары в прыжке с лета по трудно доставаемому мячу, удар над головой в прыжке, и т.д. В этом случае при совершенствовании техники необходимо стремиться к расширению диапазона исходных положений и подготовительных действий. Например, при обучении удару над головой необходимо научить бить мяч с простым подходом для удара, а затем с бегом назад скрестным шагом и удару в прыжке с так называемой «разножкой».

Применяются контрольные игры на счет с отработкой усовершенствованного технического приема.

Упражнения первой группы - оба теннисиста играют с лёта у сетки:

Упражнение 1 - игра с лёта по линии.

Цель его - совершенствование точности ударов по линии.

Теннисисты располагаются стоя друг против друга с обеих сторон сетки, в трёх-четырёх метрах от неё, выполняют удары с лёта, стараясь держать мяч в игре как можно дольше.

Постепенно необходимо увеличивать силу удара, менять расстояние между собой.

Упражнение 2 - игра с лёта по диагонали.

Цель его - совершенствование точности ударов по диагонали. Расположение то же, что и в первом упражнении, только партнёры направляют мяч по диагонали.

Упражнение 3 - игра с лёта "восьмёркой".

Цель его - развитие быстроты реакции и точности ударов.

Стоя лицом друг к другу по обе стороны сетки на расстоянии трёх-четырёх метров от неё, игроки выполняют удары с лёта. Одни теннисисты направляют все мячи только по линии, другие - только по диагонали. После нескольких минут игры игроки меняют направление.

Упражнения второй группы - оба теннисиста играют с задней линии:

Упражнение 4 - игра с задней линии справа и слева, направляя мячи только по линии.

Цель его - совершенствование ударов по линии.

Игроки находятся на задней линии, ближе к правой боковой границе одиночного корта.

Игрок А направляет мяч по линии ударом справа, игрок Б - ударом слева. В зависимости от уровня мастерства зона приземления мяча устанавливается самими игроками. Например, для начинающих теннисистов основная задача ударом справа или слева перекинуть мяч на сторону противника. Более

подготовленные игроки должны стараться, чтобы мячи после их ударов приземлялись, метрах в двух не долетая линии. Игроки могут ставить себе задачу более сложную - направлять мяч более точно в мишень или играть вдоль коридора и попадать мячом ближе в пределах метра от задней линии.

После нескольких минут игры теннисисты переходят на левую половину корта и выполняют те же удары.

Упражнение 5 - игра с задней линии, направляя мячи ударами справа по диагонали.

Цель его - совершенствование ударов по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются ударами справа по диагонали, в направлении справа налево. Каждый старается выполнить глубокий удар.

После нескольких минут игры теннисисты переходят в левую часть корта и эти же удары выполняют в направлении слева направо. Это упражнение выполняют, обмениваясь и ударами слева.

Упражнение 6 - игра с задней линии "восьмёркой".

Цель его - совершенствование работы ног и точности ударов по отскочившему мячу.

Игроки А и Б, занимая исходное положение на середине задней линии, выполняют удары по отскочившему мячу справа и слева.

Игрок А все удары и справа и слева направляет только по линии, игрок Б - только по диагонали.

После нескольких минут игры теннисисты меняются местами и уже игрок А выполняет все удары по диагонали, а Б - по линии.

Упражнения третьей группы - один теннисист играет у сетки с лёта, другой - с задней линии:

Упражнение 7 - удар по отскочившему мячу в задней линии справа по диагонали и ответный удар с лёта справа по диагонали.

Цель его - совершенствование ударов по диагонали справа как после отскока мяча, так и с лёта.

Игрок А, стоя на задней линии, выполняет удары по диагонали по отскочившему мячу. Игрок Б, стоя у сетки, отбивает мяч справа с лёта и направляет его тоже по диагонали.

Упражнение 8 - удар с задней линии слева по диагонали и ответный удар с лёта слева по диагонали.

Цель его - отработка ударов слева.

Выполняют упражнение аналогично предыдущему, см. упр.7, только все мячи отбивают ударами слева.

Упражнение 9 - удар с задней линии справа по линии и ответный удар с лёта слева по линии.

Цель его - совершенствование ударов по линии.

Игрок А, стоя у задней линии, выполняет удар справа по линии, а игрок Б принимает мячи ударами слева по линии.

После нескольких минут игры игрок А выполняет удары уже слева, а игрок Б отвечает ударами с лёта справа.

Упражнение 10 - игра с задней линии справа, направляя мячи поочерёдно то по диагонали, то по линии.

Цель его - отработка способности дифференцировать направление ударов и совершенствование игры у сетки.

Игрок А, стоя на середине задней линии, выполняет удары справа то по диагонали, то по линии. Игрок Б принимает мяч соответственно справа или слева.

После нескольких минут игры теннисист направляет мячи ударами по диагонали и по линии, только уже ударами слева.

Упражнение 11 - комбинация, состоящая из "свечи", обводящих ударов с задней линии, игры у сетки с лёта и смеша.

Цель его - совершенствование обводящих ударов и быстроты реакции в игре, у сетки, а также "свечи" и смеша.

Игрок А находится у сетки, игрок Б - у задней линии. Б посылает несильный мяч, А отбивает его; Б даёт "свечу", А выполняет удар над головой; Б старается выиграть очко обводящим ударом или "свечой". Это упражнение можно проводить в виде игры на счёт. После того как один из игроков наберёт 15 очков, можно поменяться местами: игрок А идёт на заднюю линию, а Б - к сетке.

Упражнение 12 - комбинация, состоящая из укороченных ударов и "свеч".

Цель его - совершенствование техники выполнения укороченного удара и свечи, а также развитие быстроты передвижения по корту и техники ответных ударов по укороченным мячам.

Оба игрока находятся у задней линии и выполняют удары по отскочившему мячу. Игрок А укорачивает мяч (мяч приземляется в пределах зоны подачи), игрок Б отбивает его несильно; А посылает мяч свечой через голову Б, Б отбегает назад, достаёт мяч и выполняет атакующий обводящий удар слева или справа по линии.

Упражнение 13 - комбинация, состоящая из ударов по отскочившему мячу справа по диагонали и обводящего удара слева.

Цель его - совершенствование ударов по диагонали, с ходу и обводящего удара слева по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются глубокими ударами по диагонали. Третьим ударом А направляет мяч на сторону партнера в район линии подачи; Б отвечает ударом с ходу по линии. Игрок А завершает атаку обводящим ударом слева по диагонали. Выполнять свечи в этом упражнении запрещается.

Упражнение 14 - то же, что и в упражнении 13, только мяч перекидывается через сетку ударами слева, а завершающий обводящий удар выполняют справа по диагонали.

Упражнение 15 - играет один против двоих. В упражнении участвуют три человека.

Цель его - совершенствование умения концентрировать внимание и отработка техники выполнения различных ударов в сложных ситуациях.

Находясь на корте втроем, можно выполнить четыре различных варианта игры один против двух:

1. Все три теннисиста играют с задней линии.
2. Все трое играют у сетки.
3. Один игрок находится у сетки, двое - на задней линии.
4. Один игрок располагается на задней линии, двое - у сетки.

Все эти варианты позволяют теннисистам играть с полной концентрацией внимания, выполняя различные удары в разных ситуациях. Особенно полезны эти упражнения для играющего одиночную игру. Поэтому через пять, десять минут игры необходимо меняться местами, чтобы каждый теннисист имел возможность играть против двух партнёров.

Упражнения четвёртой группы - совершенствование подачи и приёма подачи:

Упражнение 16 - выполнение подачи на корте.

Цель его - отработка точности подачи.

При совершенствовании подачи необходимо всегда иметь определённую задачу - посылать мяч в заданный район или выполнить подряд несколько хороших подач в одну и ту же зону. Подавайте по пять минут под удар: справа в первый квадрат, слева в первый квадрат, справа во второй квадрат, слева во второй квадрат.

Упражнение 17 - три попытки при подаче.

Цель его - совершенствование второй подачи. Обычно в играх на счёт многие теннисисты после первой сильной подачи, при которой мяч часто уходит в аут или застревает в сетке, посылают мяч слишком мягко, боясь совершить двойную ошибку. При этом существенно меняется биомеханика движений, что не позволяет закрепить правильные навыки подачи.

Для того чтобы научиться выполнить две одинаковые подачи, не боясь потерять очко, рекомендуем в играх на счёт применять правило трёх подач: если первые две подачи, выполненные с одинаковым рисунком движений, оказались с ошибками, теннисист имеет право на третью попытку.

Иногда можно, играя на счёт, подавать в течение всего сета одному игроку.

Упражнение 18 - парная игра для двоих.

Цель его - отработка выхода к сетке после подачи, приема подачи и игры с лёта у сетки, аналогично парной игре.

Игрок А выполняет подачу в первый квадрат и выходит к сетке. Игрок Б принимает подачу, направляет мяч только по диагонали и тоже выходит к сетке. Каждый теннисист занимает положение в правом квадрате подачи и игра продолжается с лёта у сетки по диагонали на половине корта.

Упражнение 19 - приём сильной подачи.

Цель его - развитие быстроты реакции при приёме сильной подачи.

Игрок А выполняет сильную подачу с близкого расстояния (с середины корта). Игрок Б должен среагировать на мяч и в любом случае вернуть подачу через сетку. Можно и так: игрок А подаёт обычную подачу, а игрок Б принимает подачу, находясь у линии подачи.

Перечисленные упражнения могут быть выполнены резаными, кручеными или плоскими ударами, хотя на начальных стадиях изучения техники рекомендуется пользоваться только теми ударами, которые являются вашими основными. Вероятнее всего, это справа - крученный удар, слева - резаный или двумя руками; с лёта - резаные удары справа и слева.

Однако по мере совершенствования техники на учебно-тренировочных занятиях, необходимо разнообразить игру - выполнять слева не только резаные, но и крученые удары, увеличивая силу удара, придавать мячу различные вращения и так далее и тому подобное.

Здесь же можно экспериментировать как с ударами, так и с хватками - изменять их в зависимости от вида удара.

ОМУ при игре с лёта:

- внимательно смотреть на мяч;
- замах делать небольшой и выполнять его в основном отведением назад лишь головкой ракетки;
- в момент касания струн мяча крепче сжимать пальцы.

Чтобы направить мяч по линии, необходимо наносить удар по центру мяча.

Отбивая у сетки мячи, летящие с большой скоростью, ракетку просто подставлять под мяч, без замаха и без маха вперёд после удара.

ОМУ при выполнении крученых ударов справа и слева по отскочившему мячу:

- внимательно смотреть на мяч;
- своевременно подходить к мячу и готовиться к удару;
- выполнять замах и выносить ракетку вперёд торцом (головка отстаёт от кисти);
- стараться выполнять удар впереди себя;
- опустить головку ракетки ниже уровня мяча и выполнять движение снизу-вверх-вперёд;
- заканчивать удар закрытой ракеткой;
- не отводить глаза от мяча до полного завершения удара.

ОМУ при выполнении резаных ударов справа и слева по отскочившему мячу:

- внимательно смотреть на мяч;
- своевременно подходить к мячу и как можно раньше отводить ракетку назад, развернуть плечи в положение левым (правым плечом) к противоположной теннисной стойке;
- выполнять мах и выносить ракетку вперёд торцом (головка отстаёт от кисти);

головку ракетки держать выше уровня мяча и выполнять движение сверху-вниз-вперёд (вправо или влево);

- заканчивать движение открытой головкой ракетки;
- встречать мяч не обязательно далеко впереди себя;
- не отводить глаза от мяча до полного завершения удара.

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

(8 ч.)

Проведение учебно-тренировочных занятий согласно, составленным планов конспектов. Обратит внимание на терминологию, дозировку, организационно-методические указания. Особое внимание уделить педагогическому умению управления группой. Рассчитать моторную плотность проводимых занятий и построить график ЧСС.

План-конспект является документом планирования педагогического процесса на каждое учебно-тренировочное занятие. Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность учебно-тренировочного занятия, должна быть связана с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания рабочего плана на месяц, учитывать результаты предыдущего учебно-тренировочного занятия и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном учебно-тренировочном занятии. В плане-конспекте формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких учебно-тренировочных занятий.

При разработке содержания учебно-тренировочного занятия по теннису необходимо:

- определить средства и методы решения каждой из задач УТЗ;
- уточнить необходимый инвентарь для УТЗ;
- разработать методы организации деятельности занимающихся, при решении каждой из зада.

Первоначально при составлении плана-конспекта УТЗ определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта УТЗ по теннису. В качестве примера ниже приводится один из них.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕННИСУ

Тема: Совершенствование технико-тактической подготовки теннисистов.

Задачи: 1. Способствовать развитию быстроты перемещения;

2. Способствовать развитию двигательной реакции;

3. Совершенствовать точность ударов с отскока и с лета.

Место проведения: БГУФК, спортивный зал.

Продолжительность: 90 мин.

Инвентарь: Мячи, ракетки, фишки.

Часть урока, продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.	1. Построение группы, рапорт дежурного. Объяснение задачи урока. 2. Разн-ти ходьбы, бега. 3. Прыжки. 4. Спортивно-вспомогательная гимнастика теннисиста. 5. Эстафета с ракеткой и мячом. 6. Упражнение "змейка". 7. Развитие быстроты: Ускорения на 1/2 теннисной площади.	1 мин. 4 мин. 1 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 13 мин.	1. Обратить внимание на внешний вид занимающихся и организацию группы для занятий. 2. Обратить внимание на свободу передвижения. 3. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой. 4. Следить за тем, чтобы последний шаг приходился при движении вправо на левую ногу, при движении влево наоборот. 5. Добиться быстрой смены направления.
Основная часть, 60 мин.	1. Разминка на хав корте. 2. Игры и игровые упражнения на хав корте. 3. Разминка на задней линии. 4. Игры и игровые упражнения на задней линии. 5. Удары с лёта с выходом к сетке. 6. Упражнение "восьмёрка" у задней линии. 7. Одиночные и парные игры на счет по командам.		1. Ноги согнуты, игра с вращением. 2. Игра на счет с перемещениями по одному удару. 3. Игра на удержание мяча. 4. Король с двух, трех мячей. 5. Выполнение подачи и приёма подачи под правую и левую руку сопернику. 6. Против выходящего к сетке играют двое на задней линии выходящий к сетке должен направлять удары поочередно то одному, то другому игроку (используется 15-20 мячей) 7. Применение мишеней 2 X 2 м. 8. Выполнение подачи под

			правую и левую руку соперника. Приём подачи под левую руку. Направление ударов в углы задней линии площадки. 9.Выполнение подачи с выходом к сетке.
Заключительная часть, 5 мин.	1.Спокойная ходьба. 2.Упражнение на расслабление. 3.Домашние задания. 4.Подведение итогов.		

Раздел VII. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (90 ч.)

Тема 21.ОСНОВЫ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ (14 ч.)

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 крученными 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 крученными 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»). Игра на счет с использованием стилей игры теннисиста.

Игра в активном стиле игры. Игра 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.

Игра в защитном стиле. В основном действия на задней линии. 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.

Универсальный игра. Одинаково хорошо развита подача, ее прием, удары с отскока и с лета.

Применение самых эффективных действий в критических ситуациях. При выборе тех или иных действий необходимо учитывать, что это должен быть узкий круг наиболее выигрышных действий, которые должны применяться неожиданно и редко. Так, наиболее часто критические ситуации возникают на тайбреках и в решающих сетах. Точный расчет критичности может быть осуществлен с помощью специально разработанной компьютерной программ.

На учебно-тренировочном занятии по теннису студенты изучают:

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

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 — кривой — 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.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо развивать стратегическо-тактическое мышление, умение прогнозировать замыслы и действия партнера условного соперника.

В этот период занимающиеся делают попытки наметать и реализовывать простейшие стратегическо-тактические планы. Преподаватель 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 преподавателя 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 стратегическо-тактическое мышление теннисиста.

Тактические комбинации:

1. Выход к сетке после косой резаной подачи в первое поле с завершением розыгрыша очка ударом с лета.

Для выполнения этой тактической задачи сразу после своей подачи, направленной косо под правую руку противника, бежать к сетке несколько левее средней линии для того, чтобы иметь возможность перехватить ответный мяч противника, направленный вдоль линии или косо. Бежать к сетке вначале надо очень быстро, а перебежав линию подачи метра на два, слегка замедлить бег для того, чтобы определить, в какую сторону будет направлен мяч, и, переместившись к нему, выполнить удар с лета вблизи сетки. Мяч при этом следует направить в левую сторону площадки противника, так как он будет выбит косой подачей за правую боковую линию.

2. Выход к сетке после косой резаной подачи в первое поле с завершением розыгрыша очка ударом над головой.

Если при выходе к сетке после косой подачи, внимательно наблюдая за противником, было заметно, что он собирается применить свечу, то замедли бег, остановись, быстро, отбеги назад и произведи завершающий удар над головой также в правый угол площадки.

3. Выход к сетке после косой крученной подачи во второе поле с завершающим ударом с лета.

После косой крученной подачи быстро бежать к сетке, но правее средней линии, и замедлить бег у сетки в своем первом поле подачи. Отсюда можно достать и ударом с лета направить ответный мяч противника в его незащищенную правую сторону.

Так как после крученной подачи мяч отскакивает высоко под левую руку противника, то он наиболее часто будет отвечать свечой. Поэтому особенно внимательно следить за противником и в случае свечи отбегать назад и ударом над головой в правую сторону завершать розыгрыш очка.

4. Выход игрока к сетке при приеме косой подачи в первом поле сильным ударом справа по линии с завершающим ударом с лета.

Если подача противника была недостаточно активна, то ударом справа с хода направить мяч вдоль линии и выбежать к сетке несколько справа от средней линии, откуда наилучшим образом можно защитить свою площадку.

Противник, оставшийся после подачи за задней линией, будет стремиться косым ударом слева обвести тебя. Тогда необходимо броситься влево к сетке и ударом с лета направить мяч в правую половину площадки.

5. Выход игрока к сетке при приеме косой подачи во втором поле диагональным ударом слева с завершением розыгрыша очка ударом над головой.

При недостаточно активной подаче ударом слева с хода направь мяч под левую руку противника близко к задней линии и выбежать к сетке. Если мяч послан сильно, то противнику обычно бывает трудно из такого положения ответить нападающим ударом. Он попытается перебросить тебя свечой. Тогда

надо быть готовым к этому, вовремя отбежать назад и ударом над головой направить мяч в правую половину площадки.

Во время тренировочных игр теннисист должен уверенно выполнять приведенные выше и другие тактические комбинации с тем, чтобы во время соревнования, в зависимости от обстановки, применять наиболее выгодные из них.

Тема 22. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ (18 ч.)

Тактика для одиночной игры включает в себя следующие системы:

1. Игра преимущественно у задней линии площадки.
2. Преимущественно у сетки.
3. Комбинированная система игры.

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

Игра на счет с использованием следующих тактических комбинаций:

1. Быстрое нападение.
2. Комбинационное нападение, завершаемое сеточной атакой.
3. Комбинационное нападение с задней линии, завершаемое сильным, острым ударом.
4. Комбинационное нападение с задней линии с использованием укороченных ударов.
5. Контратакующая обводка соперника, вышедшего к сетке.

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 лета, 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.

Технико-тактические комбинации теннисиста, действующего на задней линии:

- подготовка и осуществление выигрыша очка нападающим ударом по отскочившему мячу;
- удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке;
- обводка противника, находящегося у сетки;
- использование ударов, подготавливающих условия для выполнения решающего обводящего удара;
- обводка низкими ударами;
- обводка свечой;
- вызов противника к сетке.

Тактическая система игры преимущественно у сетки.

Возможно 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 привычных для противника способов обводки составляет для теннисиста, играющего преимущественно у сетки, одну из важнейших задач анализа техники и тактики противника.

На учебно-тренировочных занятиях по теннису, мы изучали тактику игры преимущественно у сетки, которая строится на правильном выборе: момента выхода к сетке и подготовительного удара для осуществления этого выхода; движения к сетке и наиболее выгодной позиции у сетки; ударов, используемых в игре у сетки (преимущественно ударов с лета).

Теннисистам, необходимо руководствоваться при игре с лета:

- выбирать момента для выхода к сетке и особенности подготовительного удара;
- движение к сетке и занятие позиции у сетки;
- использование ударов с лета.

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.

При комбинированной игре теннисист должен включать в свой тактический план три основных задачи:

1. Снижать качество игры частым изменением темпа.
2. Подготавливать выход к сетке с тем, чтобы заканчивать розыгрыш очка решающим ударом с лета.
3. Периодически вызывать противника к сетке с целью обвести его и одновременно утомить.

Тема 23. ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ (28 ч.)

Тактические задачи партнеров в парной игре. Виды парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входят мужчина и женщина).

Расположение партнеров на площадке. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей.

Тактика партнеров при своей подаче. Основные задачи падающего и партнера падающего. Расположение партнеров на площадке.

Тактика партнеров при подаче одного из противников. Основные тактические задачи принимающего подачу и партнера принимающего. Расположение партнеров на площадке.

Тактика партнеров при их совместном нахождении у сетки. Основные тактические задачи партнеров.

Тактика партнеров при их совместном нахождении у задней линии площадки. Основные тактические задачи партнеров.

Тактика парной игры значительно отличается от одиночной. Для достижения успеха в парном теннисе необходимо обязательно держать сетку - это один из главных моментов. Т.е. оба игрока должны уверенно играть у сетки, забивать все мячи в корт.

Общие тактические задачи у партнеров парной игры следующие:

чаще направлять удары на сторону более слабого соперника, а если соперники равноценны по силе игры, то под более слабые их удары;

2) при первой возможности подойти к сетке и закончить розыгрыш очка завершающим ударом с лета;

3) эффективными ударами препятствовать соперникам занять удобную позицию у сетки;

4) в случае, если соперники заняли эту позицию, нужно ослабить ее эффективными ударами, стараясь заставить их уйти из удобной позиции или принуждая их поднять мяч над сеткой, чтобы савва закончить розыгрыш очка завершающим ударом с лета;

5) пользуясь свечой, вынуждать соперников отступать к задней линии площадки.

Одной из основной задачи, которая решалась на учебно-тренировочных занятиях по теннису, распределение обязанностей на корте и правильное расположение в зависимости от игровой ситуации, чтобы перекрыть максимальную часть корта и создать максимум неудобств сопернику.

Основные правила и законы парной игры, которыми мы руководствовались на учебно-тренировочных занятиях при игре на счет.

1. Подавать желательно сильно и под неудобную руку. Если у теннисиста есть сильная подача, то, в принципе, подавать точно не обязательно, но желательно. Если же подача несильная, то подавать нужно строго под левую руку, так как подавляющее число игроков слева бьет не так сильно и остро, как справа. Подавая в корпус или «под лево», вы лишаете соперника больших шансов на острый прием.

2. Принимать подачу соперника необходимо либо по диагонали, либо свечкой через сеточного игрока. Бить в сеточного игрока допускается, в

крайнем случае, и сильно, т.к. мастеровитый игрок забивает все, что прилетает ему на ракетку.

3. Игрок, стоящий у сетки, должен обязательно держать голову ракетки на уровне головы. В противном случае при быстром и остром ответе соперника попросту не останется времени на то, чтобы принять поднять ракетку и сыграть в мяч.

4. Нельзя допускать такой ситуации, когда оба напарника стоят на одной вертикальной линии - это грубейшая ошибка. В этом случае противнику не составит труда переиграть вас, т.к. половина корта будет открыта. Чтобы не допускать такой ситуации, сеточному игроку необходимо переходить на вторую половину корта, когда мяч прилетает ему за спину и отбивает его напарник.

5. Необходимо стараться не допускать такой ситуации, когда оба игрока находятся у сетки, или находятся в полупозиции в хафкорте, или на задней линии. Все это также проигрышные позиции, опытный соперник быстро накажет за такое.

6. В ситуациях, когда мяч прилетает между игроками, и каждый из напарников может его сыграть, мяч играет игрок, который находится слева. И в любых подобных ситуациях необходимо подсказывать друг другу, заранее предупреждать кто будет играть, чтобы не было обидных простых ошибок.

7. При подаче и сильных низких ударах с задней линии игрок, который находится у сетки, должен приседать ниже уровня троса сетки, дабы не мешать своему напарнику.

8. Играть сильно летящий восходящий мяч не нужно - он вылетит в аут. Другое дело, что в доли секунды принять правильное решение не так уж и просто. Для этого нужно очень хорошо чувствовать размеры площадки.

9. Не желательно подавать одну и ту же подачу в одну и ту же точку. Своя подача - это преимущество, которым необходимо умело пользоваться. А подавая одну и ту же подачу в одну и ту же точку неправильно, так как мало-мальски опытный соперник привыкнет, и будет перехватывать преимущество в розыгрыше, чего на своей подаче допускать крайне нежелательно. Оптимальный вариант - варьировать силу, направление и глубину подачи. Соперник будет чаще ошибаться, потому что не всегда будет готов к приему.

10. Использовать рваный темп, разные удары, менять направление, силу, вращение. Если вы обладаете необходимым техническим арсеналом, желательно играть нестандартно, неожиданно, так как это часто ставит неразрешимые задачи перед оппонентом.

11. Использовать слабые стороны соперника и не давать сопернику пользоваться вашими пробелами в игре. Тот, кто навязет сопернику свою игру, чаще всего побеждает.

12. Стараться лучше сыграть надежно и стабильно, нежели сильно. Какой толк от того, что вы бьете сильно, если большая часть этих ударов приходится в сетку или аут? Играйте так, чтобы с большой долей вероятности перебить мяч

на половину поля соперника. Использовать свечки, укороченные удары, старайтесь играть более широко. Зачастую такие действия даже более эффективны, чем мощные бэкхенды и форхенды.

13. Продумывать со своим напарником комбинации перед началом розыгрыша, чтобы каждый знал, чего ожидать от напарника и куда бежать.

Тема 24. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (30 ч.)

Демонстрация и объяснение основных технических приемов тенниса (ловли и передачи мяча, ведения, бросков и др.) преподавателем (образцовый показ). Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов тенниса. Выполнение основных технических приемов тенниса студентами на оценку. Сдача практических нормативов.

Тактическая подготовка. Совершенствования тактических комбинаций для одиночной и парной игры в теннис. Интегральная подготовка теннисистов.

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 стратегических принципов в соревнованиях.

Учебно-тренировочное занятие отличается наиболее выраженной перспективной направленностью, ориентацией на использование в игре передовых тенденций развития процесса спортивной борьбы, оперативное освоение новейших моделей стратегии, тактики и техники.

На учебно-тренировочных занятиях постоянно необходимо совершенствовать следующие варианты подач с различной тактической направленностью:

- «пушечная» подача, нацеленная на немедленный выигрыш очка или ставящая соперника в затруднительное положение (подача плоская или с незначительным вращением мяча, длинная или «выбивающая» — косая);

- подача с выходом к сетке (длинная подача с различными вариантами вращения мяча, иногда плоская);

- нападающая подача, не рассчитанная на немедленный выигрыш очка, но затрудняющая сопернику выход к сетке и выполнение активного ответного удара (подача с различными вариантами вращения мяча, преимущественно длинная, иногда «выбивающая» — косая).

На учебно-тренировочных занятиях, 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).

Приведем основные варианты упражнений этой группы.

Упражнение 1. Теннисист действует у задней линии, а два его «соперника» — у сетки. Они направляют мячи в разные стороны низкими ударами, вынуждая теннисиста предельно быстро передвигаться, а иногда неожиданно используют и укороченные удары. Играющий у задней линии отражает мячи низкими обводящими ударами, периодически неожиданно выполняя «свечу».

Упражнение 2. «Соперники» теннисиста, играющего у задней линии, занимают разные позиции: один располагается у сетки, другой — у задней линии. Задание теннисиста сводится к тому, чтобы, используя низкие удары и «свечу», не дать сеточнику возможности перехватить мяч. Задача «соперников» не меняется: они вынуждают теннисиста предельно быстро передвигаться по площадке, а иногда и делать рывок вперед для парирования укороченного удара.

Упражнение 3. Теннисист действует у сетки, два его «соперника» — у задней линии. Их задача — обводить сеточника разнообразными низкими ударами и неожиданной «свечой». Игрок у сетки старается не пропускать даже самые трудные мячи, отражать их ударами с низким, стелющимся отскоком, чтобы затруднить «соперникам» выполнение каждого следующего обводящего удара.

Используют два варианта расположения «соперников»: они становятся в углах площадки или за боковыми линиями, напротив наружных углов полей подачи. В первом случае сеточник тренирует длинные удары с лета, во втором — и короткие косые удары.

Упражнение 4. У сетки располагаются трое или четверо игроков. Упражнение сводится к быстрой «перестрелке» ударами с лета и полулета. Теннисист старается ставить «соперников» в трудное положение, используя в числе других и удары, направляемые прямо в одного из них. Упражнение, как и предшествующие, выполняют в максимально быстром темпе. Для этого нужно большое количество мячей (как только мяч выходит из игры, вводят следующий, в результате сокращаются до минимума перерывы).

Упражнение 5. Подающий теннисист действует против двух игроков, периодически меняющих свои позиции на площадке: то оба располагаются у задней линии, то один остается сзади, а другой перемещается к сетке. После подачи с выходом и без выхода к сетке теннисист отражает удары «соперников».

Примерные упражнения для совершенствования технико – тактической подготовленности теннисистов.

Упражнения, выполняемые на одной площадке с тренером группой занимающихся (5-8 чел.) с использованием большого количества мячей:

1. Выполнение ударов с отскока из углов площадки по линиям, диагоналям.

2. Из левого угла - по линии, из правого- по линии, с хавкорта- по линии, с укороченного- укороченный.

3. Из левого и правого углов- по диагоналям, с хавкорта- по диагонали, с укороченного- укороченный.

4. Из левого, правого углов- в левый угол, с хавкорта- укороченный, с укороченного- ударом.

5. Из левого, правого углов- в правый угол, с хавкорта- укороченный, с укороченного- ударом.

6. Из углов 3-4 удара, с хавкорта- удар, смеш с отбеганием.

7. После 1-2 ударов с отскока выход к сетке, удар с лёта, удар над головой.

8. Из левого угла задней линии добежать и отыграть короткий мяч в правом углу площадки; то же с правого угла.

9. С задней линии из левого угла площадки достать мяч, направленный в правый угол, затем бег за укороченным по диагонали; то же из правого угла.

10. С задней линии достать укороченный из одного угла, затем бег вдоль сетки за укороченным, смеш с отбеганием по «свече».

11. Отбежать за «свечой» и отыграть её низом.

12. Удары по мячу из различных точек корта.

13. Удары из левого, правого углов, с полулёта, с лёта, смеш с отбеганием, следующую свечу достать и возвратить ударом с отскока.

14. Стоя на хавкорте, бег вперёд- коснуться сетки, смеш с отбеганием.

15. Игроку у сетки поочередно выбрасывают мячи вправо и влево всё ближе к боковым линиям.

16. В игрока у сетки с задней линии бьют сильными ударами с отскока.

17. Бег за мячами на своей площадке «до отказа».

18. Поддача с выходом к сетке, розыгрыш очка.

19. Группа занимающихся играет с отскока против одного, играющего с лёта. После удара сеточника, игроки с задней линии выполняют обводящие удары (можно вести счёт, сколько каждый сеточник выиграл очков).

20. Игроку, находящемуся у сетки, бросают «свечу» (можно считать, сколько каждый из выполняющих удар над головой выиграл мячей).

21. Один игрок находится у сетки играет с группой, игроки которой выполняют удары до ошибки.

22. Группа занимающихся выполняет удары с отскока против одного, также играющего с отскока. После 2-3 ударов занимающиеся группой выходят к сетке и стараются выиграть мяч. Играющий один выполняет обводящие удары.

Игровые упражнения:

1. Игра «карусель».

2. Игра «король» (одиночный и парный).

3. В одиночной игре, проигравший 2 гейма подряд, заменяется свободным игроком.

4. Игра со счётом из 3-7 геймов на победителя.

5. Пара против одного игрока.
6. 2x1 с заменой одного после проигрыша гейма. Выявляется победитель, продержавшийся наибольшее количество геймов.

Раздел VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (10 ч.)

Тема 25. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (8 ч.)

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, помехоустойчивость, сбор информации об условиях проведения соревнований, правильное определение и формулировка соревновательной цели, формирование мотивов участия в соревновании, вероятностное программирование соревновательной деятельности, саморегуляция неблагоприятных психических состояний, сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Средства, методы и формы специальной психологической подготовки теннисистов.

Игры со счетом делят на учебные и соревновательные: учебные проводят с определенными условностями, специальными стратегическими заданиями; соревновательные 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 учебных играх используют 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 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 тактические планы, замыслы во время подготовки отдельных ударов, выявлять особенности их физического и психического состояния.

Для развития этих психологических качеств занимающимся дают задания, которые они выполняют в учебных и соревновательных играх на учебно-тренировочных занятиях. Например, задание вести наблюдение за соперником, «вчитываться» в его движения и пытаться как можно раньше ответить себе на вопрос, куда и как соперник наметил послать мяч.

Разыгрывая соревновательные ситуации, направленные на воспитание психической устойчивости, где спортсмены играют со счетом. Единственной их особенностью является то, что они никогда не начинают разыгрываться со счета 0:0. Отрабатывать надо все возможные варианты: когда спортсмен ведет в каждом гейме 15:0, 30:15 и т. д.; когда проигрывает 15:30, «меньше» и т. д.; когда ведет в счете 5:0, 4:1 и т. д.; когда проигрывает в счете 1:3, 1:4, 2:5 и т. д.; когда выигрывает на тайбрейке 4:3, 5:4 и т. д.; когда проигрывает на тайбрейке 3:4, 2:5, 4:5 и т.д.

Тема 26. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ (2 ч.)

Состояние «мертвой точки», монотония, психическое пресыщение (характеристика, проявления в тренировочной деятельности).

Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (характеристика, проявления в соревновательной деятельности, методика регуляции).

Использование игр и игровых упражнений против двух и более партнеров. Игры приближенные к условиям соревнований: игра против более сильного соперника; игра со счетом в не свою пользу.

Раздел X. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТЕННИСЕ ()

Тема 29. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ (МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ) ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (28 ч.)

Закономерности спортивной тренировки и их реализация в качестве методических принципов в процессе совершенствования технико- тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.

Особенности реализации закономерностей спортивной тренировки: направленности к высшим спортивным достижениям, единства общей и специальной подготовки, непрерывности, единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразности, цикличности, единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности. Специфические закономерности технико-тактического мастерства в спортивных играх: большая вариативность (изменчивость) игровых приемов, тесная подвижная зависимость спортивной техники от особенностей игровых ситуаций, специфическая структурная обусловленность изменчивости движений, квалификационная прогрессивная перестройка спортивной техники.

Тема 30. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО ТЕННИСУ (16 ч.)

Стадии и этапы многолетней тренировки спортсмена и методические основы специфики их реализации.

Характеристика и содержание этапов: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Содержание, задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки. Продолжительность этапов многолетней подготовки и ее зависимость от вида спорта, уровня спортивной подготовленности и т.д.

Группы обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису (начальной подготовки, учебно-тренировочной группы, группы спортивного совершенствования и т.д.). Возрастные границы этапов подготовки. Режим и наполняемость учебных групп. Организация и режим работы.

Критерии оценки технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов разного уровня квалификации.

Тема 31. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ (4 ч.)

Научно-педагогические концепции построения многолетней подготовки теннисистов.

Этапы многолетней подготовки причины их выделения, продолжительность, возрастные границы.

Цель и задачи на каждом этапе подготовки. Примерные возрастные границы этапов подготовки теннисистов. Планирование и содержание занятий в группах начально подготовки, учебно-тренировочных группах, высшего спортивного мастерства, высшей школы спортивного мастерства.

Тема 32. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ ПЛАНОВ-ГРАФИКОВ РАБОТЫ НА ГОД (6 ч.)

Разработка планов-графиков учебно-тренировочной работы для теннисистов разной квалификации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису на год.

Планирование как исходный компонент управления учащих. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования (личный опыт тренера, наличие программы и нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий). Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса (целевые ориентиры, особенности учащих, условия реализации планов, бюджет времени и т. д.).

Временной фактор как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования.

Технология составления годового плана-графика, распределение разделов программы. Структура годового плана-графика. Последовательность распределения содержания разделов «знания», «основы вида спорта», «развитие двигательных способностей», «тестирование», «домашнее задание».

Вариативность построения годичного цикла подготовки спортсмена в зависимости от вида спорта и календаря соревнований.

Годовой план раскрывает содержание тренировки исходя из годичного календаря соревнований и решаемых на данном этапе задач. В нем даются: структура тренировки, деление ее на периоды и этапы, их содержание и динамика нагрузок. Все это делается для того, чтобы подвести спортсмена к вершине спортивной формы к моменту самых ответственных соревнований сезона. Поэтому он основывается на закономерностях развития тренированности.

Годовой план состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика предыдущего сезона;
- основные цели и задачи текущего сезона;
- календарные сроки соревнований и связанные с ними задачи;
- периодизация годичного цикла подготовки;

- задачи и содержание периодов и этапов тренировки;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
- распределение времени на различные виды и средства подготовки по периодам и этапам годового цикла;
- контрольные требования по разделам подготовки;
- формы и сроки врачебно-педагогического контроля;
- материально-техническое обеспечение.

В плане-схеме годового цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

Тема 33. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ НА МЕСЯЦ (6 ч.)

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования (личный опыт тренера, наличие программы и нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий). Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса (целевые ориентиры, особенности учащихся, условия реализации планов, бюджет времени и т. д.). Хронологическая масштабность планирования: оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию: целенаправленность и перспективность, преемственность, научная обоснованность, реалистичность, конкретность, наглядность планов и др. Технология планирования: накопление предварительной информации; постановкам задач и определение конечных результатов; последовательность материала при разработке планов; нормирование динамики нагрузок; оформление документов планирования.

Временной фактор как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования.

Технология составления поурочного календарно-тематического плана на месяц. Структура поурочного календарно тематического плана-графика на месяц. Правила распределения учебного материала.

Распределение времени на решение поставленных задач.

Анализ формы и содержания учебных планов на месяц (для различных возрастных групп специализированных учебно-спортивных учреждений).

Тема 34. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (32 ч.)

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех студентов. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств по спортивным играм. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности; обучения и совершенствования техники и тактики игры в теннис; функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

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.

Приобретение студентами знаний и умений в проведении разминки. Различают общую и специальную разминку в теннисе. 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 учебно-тренировочного занятия. 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, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

Приобретение студентами знаний и умений в проведении основной части учебно-тренировочного занятия. В основной части решаются задачи всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения и совершенствования спортивной техники и тактики, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику тенниса, 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 теннисе 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 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия 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).

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 учебно-тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

План-конспект учебно-тренировочного занятия — самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом.

Приобретение студентами знаний и умений в дозировании физической нагрузки.

Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является нагрузка физических упражнений.

Нагрузка физических упражнений (физическая нагрузка) — это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки — не эффективны, чрезмерные — наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

Физические нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимы учитывать:

- количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;

- амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

- исходное положение: положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ним относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

- темп выполнения упражнений: темп может быть медленным, средним, быстрым;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

В результате выше перечисленного студенты должны:

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

- уметь самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие по теннису.

Тема 35. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТЕННИСЕ

(12 ч.)

Контроль как компонент системы управления тренировочным процессом. Единство контроля соревновательной деятельности, спортивной подготовки, состояния здоровья теннисиста.

Виды педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный.

Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Содержание педагогического контроля, за уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности теннисиста.

Педагогический контроль, за уровнем специальной физической подготовленности теннисистов. Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности теннисистов разного уровня подготовленности.

На учебно-тренировочных занятиях для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности теннисистов, использовались следующие тесты:

1. Тест на быстроту – «18-метровый рывок» измеряет время, которое затрачивает игрок для пробега 18-метрового отрезка. Засчитывается лучший из трех попыток результат.

2. Тест на ловкость – «Паучий тест». Этот тест измеряет время, затраченное игроком на то, чтобы собрать 5 мячей и вернуть их в указанную зону.

3. Тест на силу и силовую выносливость – «Отжимания». Выполняется в течение минуты. Фиксируется количество повторений за минуту.

4. Тест на аэробную выносливость – «Бег 2 км 400 м». Фиксируется показанное время.

5. Тест на силу – «Прыжок в длину (см)».

6. Тест на быстроту – «Бег 30 м (с)», «Бег 6 м (с)».

7. Тест для оценки скоростно-силовой подготовленности – «Прыжок вверх с места»: спортсмен сначала встает боком к стенке и вытягивает вверх руку, чтобы отметить точку на стене, затем прыгает вверх, делая еще одну отметку на стене. Подсчитывается разница показателей в сантиметрах.

Педагогический контроль, за уровнем технико-тактической подготовленности теннисистов. Контрольные нормативы для оценки технико-тактической подготовленности теннисистов разного уровня подготовленности.

1. Поддача в мишень 1,5x1,5 (из 10), кол-во раз.

2. Удар над головой за линию подачи (из 10), кол-во раз.

3. Игра о стенку в мишень 50x50 см (из 10), кол-во раз.

Педагогический контроль, за результативностью и эффективностью соревновательной деятельности теннисистов.

Проблемы контроля в спорте высших достижений.

Тема 36. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕННИСИСТОВ

(80 ч.)

Взаимосвязь техники, тактики, проявления физических и психических качеств.

Общая физическая подготовка: содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов. Специальная физическая подготовка: содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов.

Техническая подготовка теннисистов. Цели и задачи подготовки. Средства и методы технической подготовки теннисистов различного возраста и квалификации.

Тактическая подготовка теннисистов. Цели и задачи подготовки. Средства и методы тактической подготовки теннисистов различного возраста и квалификации. Совершенствование техники, тактики и стратегии. Индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Совершенствование тактических действий при игре с соперниками различных стилей.

Психологическая подготовка теннисистов. Средства и методы специальной психологической подготовки. Анализ средств и методов психологической подготовки.

Теоретическая подготовка теннисистов: интеллектуальное образование, воспитание интеллектуальных способностей (знания, сопоставляющие общую научную основу подготовки спортсмена и прикладные знания своего вида спорта), знания методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Цель, задачи, средства, методы, формы. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Питание спортсмена и питьевой режим во время физической работы. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Интегральная подготовка теннисистов. Средства и методы интегральной подготовки.

Тема 37. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ

(58 ч.)

Анализ специфики занятий, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов. Основы построения занятий направленных на воспитание физических качеств. Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде. Сдача контрольных нормативов.

Тема 38. МЕТОДИКА ОТБОРА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

(12 ч.)

Отбор как составная часть системы подготовки теннисистов. Понятие об одаренности и способностях. Критерии отбора: спортивно-технический результат и его динамика, возраст и состояние здоровья с учетом двигательной специфики тенниса, уровень развития физических качеств, потенциальные возможности систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности, наличие мотивации в избранном виде спорта. Принципы, этапы, средства и методы отбора, организация отбора.

Тема 39. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ТЕННИСИСТОВ

(72 ч.)

Индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Совершенствование тактических действий при игре с соперниками различных стилей. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей игроков.

Составление комплексов упражнений и их проведение, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности теннисистов. Анализ тренировочного занятия, направленного на совершенствование технико-тактической подготовленности теннисистов.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций:

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

5. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

6. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

7. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

8. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

9. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

10. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

11. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только

при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными.

Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Тема 40. ПОДГОТОВКА И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (6 ч.)

Соотношение тренировочной и соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки квалифицированных теннисистов. Цели и задачи подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований; время встречи, примерные условия соревнований.

Характеристика системы проведения соревнований для квалифицированных теннисистов. Стратегическая и оперативная подготовка квалифицированных теннисистов к соревнованиям и управление командой в процессе их проведения. Функциональные обязанности тренерского штаба.

Тема 41. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЕ ЗВЕНЬЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ (8 ч.)

Краткая характеристика структурных звеньев планирования, реализации запланированного и педагогического контроля как планомерного и хорошо организованного процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Планирование (перспективное, текущее, оперативное): цели, задачи. Содержание и организация подготовки квалифицированных теннисистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла (построение мезо- и микроциклов).

Педагогический контроль за тренировочными нагрузками. Оценка направленности, специализации и плотности упражнений, состояния и работоспособности спортсменов.

**Тема 42. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ
ТЕННИСИСТОВ
(4 ч.)**

Лечебные, профилактические, восстановительные, гигиенические мероприятия с теннисистами (содержание и организация). Врачебный контроль и его задачи во время соревнований. Медицинское обеспечение соревнований по теннису.

**Тема 43. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
В ТЕННИСЕ
(8 ч.)**

Сроки проведения медицинского обследования. Задачи медицинского обследования. Медицинское обеспечение соревнований по теннису. Диагностика функционального состояния и физической работоспособности спортсмена.