

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Н.МАЧУГИ СТ.ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

ТЕМА:

**«Развитие пяти физических качеств у
теннисистов»**

*Подготовила: Л.Г.Шрамченко,
тренер-преподаватель по
настольному теннису*

Физиология спорта выделяет пять физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Развитие любого физического качества будет происходить при направленном на него воздействии не менее трёх раз в неделю, для поддержания этого качества на достигнутом уровне воздействие должно происходить два раза в неделю. У высококвалифицированных спортсменов всё гораздо сложнее, поскольку уровень развития у них некоторых физических качеств настолько предельный, что при включении в тренировочный процесс, например, скоростно-силовых упражнений два раза в неделю, а на третьей приводит к снижению некоторых компонентов скоростно-силовых способностей. Пять физических качеств умноженное на три тренировки в неделю равно пятнадцать комплексных упражнений. Как нам эти пятнадцать упражнений вписать в три тренировки в неделю у начинающих? Как не перегрузить квалифицированных игроков?

Для того, чтобы ответить на эти вопросы необходимо понять, зачем нам необходимо развивать то, или иное качество на каждом этапе подготовки. Что и в каком объёме нужно каждому спортсмену.

Например, начнём с гибкости. Упражнение на гибкость выполняются только после разогрева организма. (Упражнения на гибкость укрепляют сухожильно-связочный аппарат и растягивают суставную цепь, при этом повышается циркуляция крови в области сустава, что влияет на выработку суставной жидкости.) Очень хороши упражнения, взятые из йоги, стрейчинге (растяжке), классическая гимнастика. С детской подвижностью и энергией лучше подбирать маховые упражнения и упражнения с предметами, скамейками, гимнастической лестницей.

В тренировочный процесс необходимо внедрять упражнения на гибкость и то, что они не требуют больших физических усилий и могут выполняться на фоне утомления после тренировки. Бывают и такие и тренировки, что «ноги уже не держат», но их должно быть не более двух подряд и трёх раз в неделю. В остальное время заниматься гибкостью по два-четыре упражнения в течении пяти-десяти минут. После тренировки мышцы уже разогреты и к упражнениям на гибкость нужно переходить после разогрева организма до потоотделения. В одно занятие на гибкость мы не можем включить упражнения на все суставы, от занятия к занятию упражнения должны меняться. Упражнения для позвоночного столба (как поясничного и грудного отделов), коленных и тазобедренных суставов должны применяться чаще других.

Теперь перейдём к силе. Условия соревновательной деятельности требуют проявления скоростно-силовых способностей у теннисистов, когда они выполняют большой объём физической работы, то определённый уровень развития силы необходим. Кроме двигательной функции мышцы выполняют ещё две очень важных: насосную и качательную. Недостаточное или пропорциональное развитие мышц приводит к развитию хронических перенапряжений суставов и их изменений. Например, перемещения теннисиста имеет такую особенность, при выходе к мячу и замахе он слегка приседает, во время удара приподнимается, при этом мышцы задней поверхности бедра работают, напрягаются. Получается, что мышцы передней поверхности бедра развиваются в процессе игровой деятельности, а задней нет. Вот основная

причина болей в коленных и тазобедренных суставах. Развитие мышц задней поверхности бедра происходит очень медленно, если целенаправленно воздействовать, то мышцы приходят в тонус. Сложность при тренировке этих мышц ещё и в том, что для воздействия на них можно использовать всего два упражнения: лёжа на животе и стоя- сгибание ноги в колене назад.

Такая ситуация и с мышцами туловища. Стойка теннисиста - постоянное нахождение туловища спортсмена в наклонном вперёд положении. В таком положении ноги должны быть слегка согнуты, поясница слегка прогнута, грудь развёрнута. Первое требование соответствует стойке теннисиста, а вот два других прогнуться в пояснице и расправить грудь редко. Отсюда большая нагрузка на поясничный отдел плюс к тому же движения теннисиста на скручивание, поэтому поясничный отдел страдает больше всего. Мышцы выпрямители спины и прямая мышца живота в технике выполнения ударов задействованы мало и в процессе только игровой деятельности не развиваются. При недостаточном уровне развития этих мышц нагрузка перераспределяется на другие мышцы, что приводит к различным болям в спине. Например: упражнения на пресс и поднятие туловища, в положении лёжа на животе.

В разделе «Общей физической подготовки» необходимо развивать три физических качества: гибкость, силу и общую выносливость. **Быстроту и ловкость надо отнести к разделу специальной физической подготовки теннисиста.** Силовую подготовку квалифицированных теннисистов конечно лучше проводить в тренажёрном зале, потому что необходимую величину отягощений для некоторых мышечных групп можно подобрать только там. Какие отягощения необходимо применять в силовой подготовке детей? При дозированном отягощении в силовой подготовке обратить внимание на то, что в некоторых упражнениях, кроме величины применяемого отягощения на мышечную группу воздействует и собственный вес спортсмена. Например: в упражнении приседание на одной ноге достаточно отягощений в 10%. В упражнениях на пресс при поднятии туловища к весу отягощения будет прибавляться вес части туловища и пояса верхних конечностей. В тяге лёжа на спине ногами к груди подвешенного через блок груза практически только вес отягощения. Теннисистам не нужно применять максимальные отягощения, которые позволяют выполнить 1-3 повторения, лучше подбирать такой вес, чтобы спортсмен выполнял 12-15 или 20-25 повторений, но с более высокой интенсивностью.

Общей выносливостью называется способность человека длительно выполнять физическую работу в аэробном(ЧСС-130-150 уд/мин) и смешанном режиме(ЧСС -150-170 уд/мин). Для чего спортсмену нужно развивать общую выносливость? Для повышения величины максимального потребления кислорода(МПК). Чтобы они развивались человеку, не занимающемуся спортом необходимо: 3 раза в неделю выполнять физическую нагрузку при ЧСС 150 уд/мин 10-15 мин в непрерывном или интенсивном режиме. Для теннисистов разрядников этого достаточно для поддержания физического здоровья. Для квалифицированных спортсменов, для развития МПК необходимо выполнять нагрузку, соответствующую ЧСС- 170 удар/мин и выше, но не более 90% от max ЧСС. Max ЧСС рассчитывается по формуле 220- возраст.

Для развития МПК нужно выполнять более интенсивные нагрузки. Во-первых: величина ЧСС 170 уд/мин является оптимальной для работы сердечной и дыхательной систем, поэтому спортсмену необходимо иметь запас развития любого физического качества. Во-вторых, соревновательная деятельность, как в виду своей физической напряженности, так психо-эмоциональный может протекать при гораздо более высоких величинах ЧСС.

Тренировочные занятия технико-тактической направленности теннисистов МС с помощью программы Полар Про. Тренер показал, что необходимо: от 30 до 60 мин тренировочного времени, ЧСС находится выше 130 уд/мин; от 14 до 26 мин- 151-170 уд/мин; от 3-8 мин – 170 уд/мин. Упражнения с БKM время выполнения с интенсивностью ЧСС свыше 170 уд/мин может достигать 25 мин. Общую выносливость можно развивать с технико-тактической подготовкой, подбирая определенные упражнения, используя метод БKM. Кроссовую подготовку хорошо применять в восстановительном периоде, после длительного отдыха или болезни для более гибкого втягивания в тренировочный процесс.

Для построения тренировки, направленной на развитие МПК как кроссовой подготовкой, так и с технико-тактическими навыками методом БKM, необходим четкий контроль ЧСС с помощью пульса. Например: нельзя тратить силы спортсмена нерационально, задавая нагрузку километрами или кругами, поскольку два спортсмена могут бежать с одинаковой скоростью, но при этом иметь разную величину ЧСС. Для одного - это может быть тренировкой или перетренировкой, а для другого - нет. Нужно четко задавать величину ЧСС, которую необходимо поддерживать и продолжительность выполнения упражнения.

О физической подготовке можно сказать следующее. Над гибкостью работать в конце или после тренировки, подготовив и раздав карточки с комплексами упражнений, можно и в виде домашних заданий. Силовой подготовке нужно обязательно отводить время 2-3 раза в неделю.

Перейдем к двум качествам, которые были отнесены к разделу специальной физической подготовки. Быстрота, она развивается только в тех движениях, которые мы выполняем. Например: бег 60, 30, 10 м - никак не повлияет на быстроту перемещения теннисиста у стола, а вот челночный бег при определенных условиях выполнения - повлияет.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. В меньшем темпе рост показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет.

Развитие быстроты должно происходить с учётом разработанных в теории и методики тренировки методических рекомендаций: 1. Упражнения для развития скоростных способностей проводятся в начале тренировочного занятия после предварительной разминки продолжительностью не менее 15-20 мин. 2. Продолжительность упражнения не должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления. 3. В детском и подростковом возрасте оптимальная продолжительность упражнений 5-6сек и не должна превышать 10-12 сек, время отдыха 1-3 сек. 4. На тренировках время выполнения нагрузки и отдыха должны варьироваться, чтобы избежать

стабилизации и развития быстроты. 5. Быстрота повышается именно в тех действиях, в которых она совершенствуется в процессе тренировочных занятий, поэтому для развития быстроты техники игры должны подбираться упражнения по своей структуре или элементам с соревновательными упражнениями.

Для развития скоростно-силовой выносливости ударных действий теннисиста необходимо придерживаться последовательности. Скорость одиночного движения достигает своего максимума к одиннадцатому тренировочному занятию и в дальнейшем стабилизируется.

- 1) Частота движений стабилизируется к 8-11 занятию.
- 2) Скоростная выносливость 3-4 недели.
- 3) Взрывная сила наступает через 3-4 месяца.

Быстрота сохраняется долго, в течении года снижается до 92%, а силовая может за полгода упасть на 50%.

Для повышения быстроты ударных действий и перемещений в настольном теннисе можно выделить 4 группы упражнений:

- 1 группа – имитационные упражнения
- 2 группа – имитационные упражнения с отягощениями
- 3 группа – упражнения у стола
- 4 группа – упражнения у стола с отягощениями (только для совершенствования быстроты перемещений)

Основные задачи, которые ставятся перед теннисистами при выполнении данных упражнений. 1) В упражнениях на скоростную выносливость и развитие скоростных упражнений рекомендуется выполнять по 5-6 повторений. 2) В упражнениях с большой интенсивностью рекомендуется варьировать длительность работы от 20 до 120 сек, длительность отдыха от 1,5 до 2 мин. 3) В упражнениях с максимальной интенсивностью продолжительность работы 10-20 сек, время отдыха 2,5-3 мин. У детей и подростков эти интервалы меньше, продолжительность не более 10-12 сек, отдых 1-2 мин. Эти рекомендации относятся только к циклическим упражнениям. При дозировании этих упражнений тренеру необходимо выполнять задание без снижения скорости.

Координационные способности объединяют в себе все физические качества человека. КС развиваются с 7 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет. Застой в развитии двигательных координаций наблюдаются между 11 и 13,5 годами жизни.

В настольном теннисе для развития КС как и для развития быстроты лучше применять упражнения приближённые к тем двигательным задачам, которые игроку необходимо решать в условиях соревновательной деятельности. У начинающих теннисистов основными будут упражнения с мячом и ракеткой, жонглирования, передачи мяча в парах, упражнения у стены.

В УТГ 1-2 различные перемещения, игра со сменами направления, с препятствиями, игра со сменами направления, с препятствиями, со сменой частоты и длины шагов, чередование шагов и прыжков, изменение игровых условий на столе, смена ритма, смена вращения, имитация в несколько ходов. По мере повышения квалификации спортсменов игроков увеличивается вариативность подготовительной фазы, основная фаза всё более

стабилизируется. Причём эта стабилизация прямо пропорциональна увеличению вариативности подготовительной фазы.

В УТГ 3-4 можно активно начинать работать над вариативностью техники меняя точку удара по мячу, длину полёта мяча, скорость удара, силу вращения и т.д.

Вариативность упражнений в подготовительной части - по восходящему мячу, падающему, вытаскивание снизу. Чем больше вариативность, тем больше контакта с мячом.

В тренировке КС квалифицированных теннисистов, ведущими будут являться упражнения с БКМ и отягощениями. Во время выполнения координационных упражнений тренер должен от занятия к занятию повышать нагрузку.