

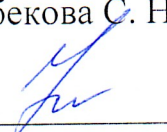
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАСПИЙСК»
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ №16 им. ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ М. К. МАГОМЕДЖАНОВА
36800 г. Каспийск, ул. Камиля Гасанова зд. 7**

Согласовано
с зам. директора по УВР
Жданкина Е.А.

02.09.24 

Утверждаю
Директор школы
Гасанбекова С. Н.



02.09.24 

Программа «Большой теннис»

на 3 года

**Составитель:
Алиметов М. Д.**

г. Каспийск

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАСПИЙСК»
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ №16 им. ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ М. К. МАГОМЕДЖАНОВА
36800 г. Каспийск, ул. Камиля Гасанова зд. 7**

Согласовано
с зам. директора по УВР
Жданкина Е.А.

Утверждаю
Директор школы
Гасанбекова С. Н.

Программа «Большой теннис»

на 3 года

**Составитель:
Алиметов М. Д.**

г. Каспийск

Характеристика вида спорта «теннис» и его отличительные особенности

Теннис как вид спорта относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд. Теннис зародился в Англии в конце 19-го века, и там же были написаны и зарегистрированы Правила игры. В России теннис появился практически в это же время и культивировался как игра на лужайке для развлечения. Со временем, естественно, игра трансформировалась, в Правила были внесены некоторые изменения, совершенствовался инвентарь, и в настоящее время календарь соревнований охватывает практически весь земной шар. В Международную федерацию тенниса (ITF) входят 211 стран. В России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» по теннису определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. В последние годы в мировом, европейском и отечественном теннисе сложилась относительно устойчивая многолетняя и годовичная система личных и командных соревнований. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков. Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступления в соревнованиях.

Специфической особенностью тенниса является то обстоятельство, что соревнования проходят в различных климатических зонах, разных часовых поясах. Турниры проходят как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Также важной особенностью тенниса является неопределенность длительности соревновательного матча, который у мужчин, например, может длиться от 1 часа до 4-5 часов, если играется из 5 сетов.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся

игровых ситуациях теннисист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет тенниса в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятий теннисом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей очень важен.

Эффективное управление ростом мастерства теннисистов на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

План спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана (ЕКП) всероссийских и международных спортивных мероприятий, календарных планов субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на начальном этапе в теннисе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При составлении расписания тренировок в группах начальной подготовки продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в

астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по теннису, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их возрастных особенностей, занятий в образовательных организациях и других учреждениях, утверждается после согласования тренерским советом организации.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

Эффективное управление подготовкой теннисиста на современном этапе развития игры, возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки на начальном этапе основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся. Вид спорта теннис входит в программу олимпийских игр с 1896 г. и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером-кодом -013 000 2 6 1 1 Я.

Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле выражена неярко. Тренировочные нагрузки носят комплексный характер с акцентом на те качества, к которым «чувствителен» возраст занимающихся. Спортивные (контрольные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Продолжительность этапа НП составляет 3 года. Спортивные школы по своему усмотрению имеют право сократить его до 2-х лет в случае, если до этого дети занимались в спортивно-оздоровительных группах.

Тренировочная работа на 1-м году обучения должна создать предпосылки для успешного освоения в дальнейшем всех видов спортивной подготовки и зачисления в спортивную школу.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом эффективности ведения тренировочного

процесса и соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл). Возраст спортсмена, определяется его возможностью освоения требований, предъявляемых спецификой тенниса.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «теннис»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек)
3	7	8

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12 текущего года)

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице.

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю**	6	6
Общее количество часов в год*	204	204

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях

** - в объем тренировочной работы включены все виды двигательной активности

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач и максимально составляет 1,5 астрономических часа (2 академических часа).

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха(активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП может составлять от 3 до 5 тренировочных занятий в неделю.

Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис»

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «теннис», (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2

Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются задачи, которые необходимо решать на этом этапе. В годовом плане спортивной подготовки указано количество часов, отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной подготовки подразумеваются тренировочные занятия, проводимые на местах, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общая физическая подготовка	102	12	12	12	12	6	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	59	7	7	7	7	3	7	7	7	7
Техническая подготовка	35	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Теоретическая подготовка	6	1	0	0	1	0	1	1	1	1
Тактическая подготовка	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Психологическая подготовка	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Всего	204	24	24	24	24	12	24	24	24	24

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общая физическая подготовка	102	12	12	12	12	6	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	59	7	7	7	7	3	7	7	7	7
Техническая подготовка	35	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Теоретическая подготовка	6	1	0	0	1	0	1	1	1	1

Тактическая подготовка	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Психологическая подготовка	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Всего	204	24	24	24	24	12	24	24	24	24

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики тенниса. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

На этапе НП необходимо использовать инвентарь, специальноадаптированный к возрасту, росту и физическим возможностям ребенка:

- мячи теннисные с отскоком на 75, 50 и 25% медленнее стандартных мячей
- сетка теннисная
- набор из мишеней, линий, фишек, конусов
- теннисные ракетки 19-23 дюйма

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- бег;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Развитие физических качеств. Скоростные способности.

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию скоростных способностей во всех ее проявлениях. Делать это необходимо в начале тренировочного занятия.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. 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

преодолевающим 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 преодолевающим режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающим режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

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

Координационные способности

Координация — это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация — это сложное, комплексное качество.

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. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. 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, координационные способности теннисистов будут проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета 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. Спортсмен с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать. От степени развития равновесия во многом зависит скорость, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

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

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать технические действия. 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 экономичнее.

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.

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. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

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

многим будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

Если говорить в целом о физической подготовке на начальном этапе подготовки, то спортсмены должны уметь:

- правильно бегать (глаза смотрят вперед, голова приподнята вверх, движения рук скоординированы с движением ног);
- прыгать в длину и в высоту (с использованием скоординированного маха руками и мягким приземлением);
- двигаться в стороны (вправо и влево, с последующим переходом на бег);
- прыгать со скакалкой;
- переходить от вида движений к другому (от бега к прыжкам);
- контролировать тело в пространстве (во время и после прыжка), быть готовыми изменять направление движения;
- выполнять повторяющиеся действия рукой (набивание мячей) и ногой (постукивания) с определенной частотой;
- бросать, ловить или поднимать мячи во время бега;
- выполнять маховые движения вверх и в стороны руками и ногами, выполнять приседания, кувырки, отжимания;
- уметь останавливаться рядом с мячом, особенно при движении вперед.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП юные спортсмены должны уметь координировать восприятие ситуации с действием, оценивать и реагировать на различные траектории полета мяча (высокий, низкий, короткий, длинный) и на скорость полета мяча. Теннисисты должны демонстрировать следующие приемы игры:

- удары с отскока, выполняя при этом компактные движения (махи) со стабильной точкой удара чуть сбоку впереди себя и проводку руки необходимой длины;
- удары с лета справа и слева коротким движением на мяч, головка ракетки выше уровня кисти;
- полное движение подачи сверху с попаданием на противоположную часть корта уменьшенного размера;
- смэш – встречать мяч над головой из стойки боком с ногой, выставленной вперед.

Тренировочный процесс осуществляется на кортах уменьшенного размера с использованием теннисных мячей с отскоком на 75 и 50% медленнее стандартных:

1-ый год обучения – на кортах 12м x 5-6м – «красный уровень»

2 и 3 год обучения - на кортах 18м x 6,5м – «оранжевый уровень»

К концу 1-го года обучения спортсмены должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ракетке, контролируя при движении кисть;

- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- при игре с отскока выполнять удары кроссом и по линии;
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами,
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра корта на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа - слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке;
- выполнять розыгрыши с подачей и приемом мяча;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет.

К концу 2-го обучения спортсмены должны:

- выполнять удары с лета серией ударов справа и слева;
- вводить мяч в игру подачей с правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- уметь выходить к сетке с короткого мяча и выполнять кросс с лета;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться вправо-влево и вперед -назад, удерживая мяч в розыгрыше;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).

- свободно перемещаться по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;
- выполнять удары с отскока с вращением (крученный, резаный);
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- уметь подавать 1 и 2 подачу с вращением;
- выполнять «разножку» и своевременное перемещение к мячу;
- демонстрировать стабильную точку удара, выход из удара, понимание геометрии корта для занятия оптимального положения для следующего удара;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки;
- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

-«чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

-высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

-способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

-целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

-выдержка и самообладание;

-способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

-наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные

действия.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям теннисом.

3.1.1. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения,

направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.