

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования городского округа Самара
«Спортивная школа № 1»

ДОКЛАД

на тему: «Специальная физическая подготовка теннисистов»

Докладчик тренер:

Валуйская Анастасия Дмитриевна

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленное его направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Вместе с тем, несомненно, существуют общие принципы, определяющие критерий целесообразности в организации и совершенствовании движений в каждом конкретном случае. Это означает, что, поняв, как организовано и как реализуется спортивное действие, мы всегда можем сделать правильный вывод о том, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств специальной физической подготовки (СФП).

Поэтому ограничимся лишь той их стороной, которая непосредственно связана с интересами проблемы СФП спортсменов. Рассмотрим, в частности, понятия «психомоторная структура сложного двигательного действия», «организация моторного содержания спортивного действия» и «источник энергообеспечения моторного состава».

С тех пор, как сложились существующие методические положения специальной физической подготовки, прошло много лет. За это время значительно углубились и расширились представления о физиологических механизмах спортивной работоспособности. Упрочились особенности адаптации организма к напряженной мышечной деятельности. Наконец, накопился богатый практический опыт подготовки спортсменов высшей квалификации, включающий такие уникальные сведения о предельных напряжениях функциональных возможностей и резервах организма человека, которые ранее были просто неизвестны. Все это в целом определяет необходимость уточнения традиционных принципов, задач, средств и методов СФП, приведения их в соответствие с современными знаниями и требованиями спортивной практики.

Задачи СФП обычно ограничивались развитием так называемых физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., необходимых во всех видах спорта, стало целесообразным дифференцированно развивать их с помощью узконаправленных средств и затем интегрировать в структуру при выполнении спортивного упражнения.

Средства СФП подбирались в основном по внешнему, формальному (био-механическому) сходству с последним, сводились преимущественно к специальным силовым упражнениям и зачастую использовались в виде добавки к решению других, более важных задач тренировочного процесса.

По мере изучения закономерностей процесса становления спортивного мастерства и морфофункциональной специализации организма спортсмена, в ходе многолетней тренировки и в связи с первыми шагами в практической работе, идеи программирования тренировочного процесса явились основанием к изменению взглядов на СФП. Становится все более очевидным, что ее функция заключается не в развитии физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для данного конкретного вида спорта двигательном режиме, с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности. Отсюда особую значимость обретает необходимость объединения средств СФП в относительно самостоятельную систему с конкретно выраженной целевой предназначенностью. Последняя является органической частью общей системы подготовки спортсменов и должна занимать в ней строго определенное место. Поэтому вполне естественно, что углубление представлений о содержании и организации СФП неминуемо влечет за собой переоценку традиционных взглядов на проблему построения тренировочного процесса и предлагает новые идеи.

Поскольку спортивная тренировка связана с высокими и систематическими напряжениями функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, решение методических проблем СФП невозможно без обращения к физиологии. Это тем более оправдано, поскольку профессиональное мастерство современного тренера немислимо без знания тех физиологических механизмов и процессов, которые лежат в основе организации сложного двигательного действия и повышения специфической работоспособности организма спортсмена.

Функция СФП в системе тренировки заключается в интенсификации режима работы организма спортсмена с целью активизации процесса его приспособления к специфическим целям спортивной деятельности. В рамках этой функции в основном решаются две задачи – повышение уровня функциональных воз-

возможностей организма и активация морфологических перестроек, составляющих материальную основу его долговременной адаптации к тому или иному двигательному режиму. В более конкретном, практическом смысле целевое выражение этих задач связывается с обеспечением необходимой функциональной подготовки организма для совершенствования технико-тактического мастерства и планомерного повышения скорости выполнения соревновательного упражнения.

Такой подход к пониманию функции СФП требует кардинального пересмотра традиционных представлений о ее принципах, средствах и методах, сводившихся обычно лишь к развитию необходимых физических качеств. Причем особое значение приобретают рассмотрение и оценка способов интенсификации режима работы организма или его физиологических систем.

Огромное значение имеет физическая подготовка для каждого игрока, который хочет достичь в теннисе определенных результатов. А как стать физически сильным и постоянно поддерживать хорошую спортивную форму?

Уровень физической подготовки любого человека зависит от уровня развития его двигательных качеств. К основным из них относятся: сила, выносливость, ловкость и подвижность суставов.

В возрасте 11–12 лет необходимо повышать главным образом общую физическую подготовку (ОФП), так как именно она является основой специальной (теннисной) спортивной подготовки, которую можно приобрести в основном на корте во время отработки технических приемов и тактики. На развитие ОФП оказывают влияние выполнение атлетических, гимнастических или так называемых естественных упражнений и занятия дополнительными видами спорта.

К атлетическим упражнениям, полезным для теннисистов до 14 лет, относятся: бег на короткие дистанции 5–30 м с различным стартом, бег на выносливость на дистанции 800–1000 м, а также кросс, прыжки в длину и высоту, метание теннисного мяча.

Из гимнастических упражнений можно использовать вольные и акробатические, а также упражнения на отдельных снарядах.

Из так называемых естественных упражнений рекомендуется переноска с места на место различных предметов, преодоление препятствий, всевозможные

виды парных упражнений (перетягивание, толкание и т.п.), а также разнообразные игры.

До 15 лет не желательно выполнять упражнения с тяжелыми гантелями или гирями, бегать на длинные дистанции без остановок и в быстром темпе, а также заниматься силовыми видами спорта, во избежание травм. Двигательные качества должны развиваться постоянно.