

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ- Югра  
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр адаптивного спорта»

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТ ГЛУХИХ)  
ДИСЦИПЛИНА «ТЕННИС»**

Приказ Минспорта России от 03.02.2014 № 70  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт глухих»  
(Зарегистрировано в Минюсте России 20.03.2014 № 31674)

срок реализации – 4 года

**г. Ханты-Мансийск**

**2018 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 стр.
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7 стр.
2.1.	Этапы спортивной подготовки по виду спорта теннис (спорт глухих)	7 стр.
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	12 стр.
2.3.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	13 стр.
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по теннису (спорт глухих)	13 стр.
2.5.	Режимы тренировочной работы по виду спорта теннис (спорт глухих)	15 стр.
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку теннису (спорт глухих)	15 стр.
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	17 стр.
2.8.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	18 стр.
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	20 стр.
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	23 стр.
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки	24 стр.
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28 стр.
3.1.	Требования к технике безопасности при проведении тренировочных мероприятий, занятий и соревнований	28 стр.
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, общие основы методики обучения техники игры в теннис	31 стр.
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	54 стр.
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	57 стр.
3.5.	Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль	58 стр.

3.6.	Программный материал для практических занятий по теннису спорт глухих	60 стр.
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	61 стр.
3.8.	Применение восстановительных средств спортсменами по теннису (спорт глухих)	62 стр.
3.9.	Антидопинговые мероприятия по спортивные подготовки	65 стр.
3.10.	Инструкторская и судейская практика	66 стр.
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	69 стр.
4.1.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис спорт глухих	69 стр.
4.2.	Виды контроля	69 стр.
4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки	74 стр.
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)	76 стр.
5.	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ЕДИНОГО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАЛЕНДАРНЫХ ПЛАНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ</b>	78 стр.
6.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	79 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по теннису предназначена для подготовки спортсменов по теннису (спорт глухих) на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Это позволяет дать тренерам единое направление от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годичного цикла), методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Формы спортивной подготовки проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Теннис — это вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная

игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле игры.

Несмотря на то, что теннис среди глухих в мире практикуется достаточно давно, в России первый чемпионат страны был проведен лишь в 2011 году. В том же году, российские теннисисты дебютировали на кубке мира, в следующем – на чемпионате Европы. Весомых достижений у сборной России пока нет.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Этапы спортивной подготовки по виду спорта теннис (спорт глухих)

Подготовка спортсменов по теннису (спорт глухих) осуществляется на следующих этапах:

- 1) Этап начальной подготовки;
- 2) Тренировочный этап;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) Этап высшего спортивного мастерства.

#### *Этап начальной подготовки*

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица с нарушением слуха, прошедшие тестирование физической подготовленности с выполнением установленных нормативов.

Этап начальной подготовки – предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

Минимальный возраст для зачисления в группу по теннису (спорт глухих) - 7 лет.

Преимущественная направленность этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №1.

#### *Тренировочный этап*

Преимущественная направленность тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

Минимальный возраст для зачисления в группу по теннису (спорт глухих) - 9 лет.



Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №1.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

На этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку на тренировочном этапе спортивной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической и спортивной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Группы формируются из спортсменов инвалидов с нарушением слуха, выполнивших соответствующие требования данного вида спорта, спортивный разряд или вошедших в состав сборной команды автономного округа или России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, приобретения инструкторских навыков в организации и проведении тренировочных занятий и практических навыков судейства соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №1.

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов - достигших высших спортивных результатов, выполнение, подтверждение нормативов МС, МСМК, членов сборных команд автономного округа и России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Всемирных Специальных олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и России.

Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик (округов).

Преимущественная направленность этапа:

Основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов;

-дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №1.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	12
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2

Смотри: Приложение №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта (спорт глухих)

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и

их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа или последовательность задач тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки.

Этапные нормативы и их парциальное соотношение представлены в таблице №2.

Таблица №2

**Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1

Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

Смотри: Приложение №2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта (спорт глухих)

### **2.3. Требования к количественному и качественному составу групп**

Требования к количественному составу групп на каждом тренировочном этапе спортивной подготовки обозначены в таблице №1.

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) следующие:

- для обеспечения этапов спортивной подготовки тренеры использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование претендентов в спортсмены с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

### **2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по теннису (спорт глухих)**

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе предусматривается участие занимающихся в соревнованиях внутри группы.

Уже во второй половине тренировочного года спортсмены групп начальной подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для тренировочных групп ежеквартально

предлагается провести мини-версию соревнования. Такие соревнования развивают интерес к игре, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество соревнований между группами увеличивается.

Тренеру для подготовки спортсменов к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как спортсмены проводят соревнования между группами: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу игры, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №3.

Таблица №3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по теннису (спорт глухих)**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2 - 3	2 - 3
Отборочные	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2 - 3	5 - 6	10 - 12	15

Смотри: Приложение №3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта (спорт глухих)

## **2.5. Режимы тренировочной работы по виду спорта теннис**

### **(спорт глухих)**

Важным условием успеха тренера в работе по теннису является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку теннису (спорт глухих)**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов также осуществляется врачом отделения спортивной медицины: дважды в год, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- способности к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;



- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## **2.7. Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 20, согласно таблицы №4.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

Таблица №4

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в	6	9	10	12 - 14	16	16 - 20	6

неделю							
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	5	6 - 8	7 - 9	7 - 12	3 - 4
Общее количество часов в год	312	468	520	624 - 728	832	832 - 1040	312
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	260	312 - 416	364 - 468	364 - 624	156 - 208

## **2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Соревнования являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы теннисистов, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности теннисистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований.

Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы

подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически, морально и психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательных игр. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели.

Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности, функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия в основных соревнованиях спортсмены, проходящие спортивную подготовку должны принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению, на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку получают следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом

обучения: контрольные соревнования от 1 до 3 в год, отборочные – от 1 до 3, основные от 3 до 10, согласно таблицы №3.

## **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Требования к спортивной экипировке спортсменов по теннису изложены в таблице №5.

Таблица №5

### **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10

Требования к спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки по теннису изложены в таблице № 6.

**Спортивный инвентарь, передаваемый  
в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по теннису (спорт глухих) представлены в таблице №7.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

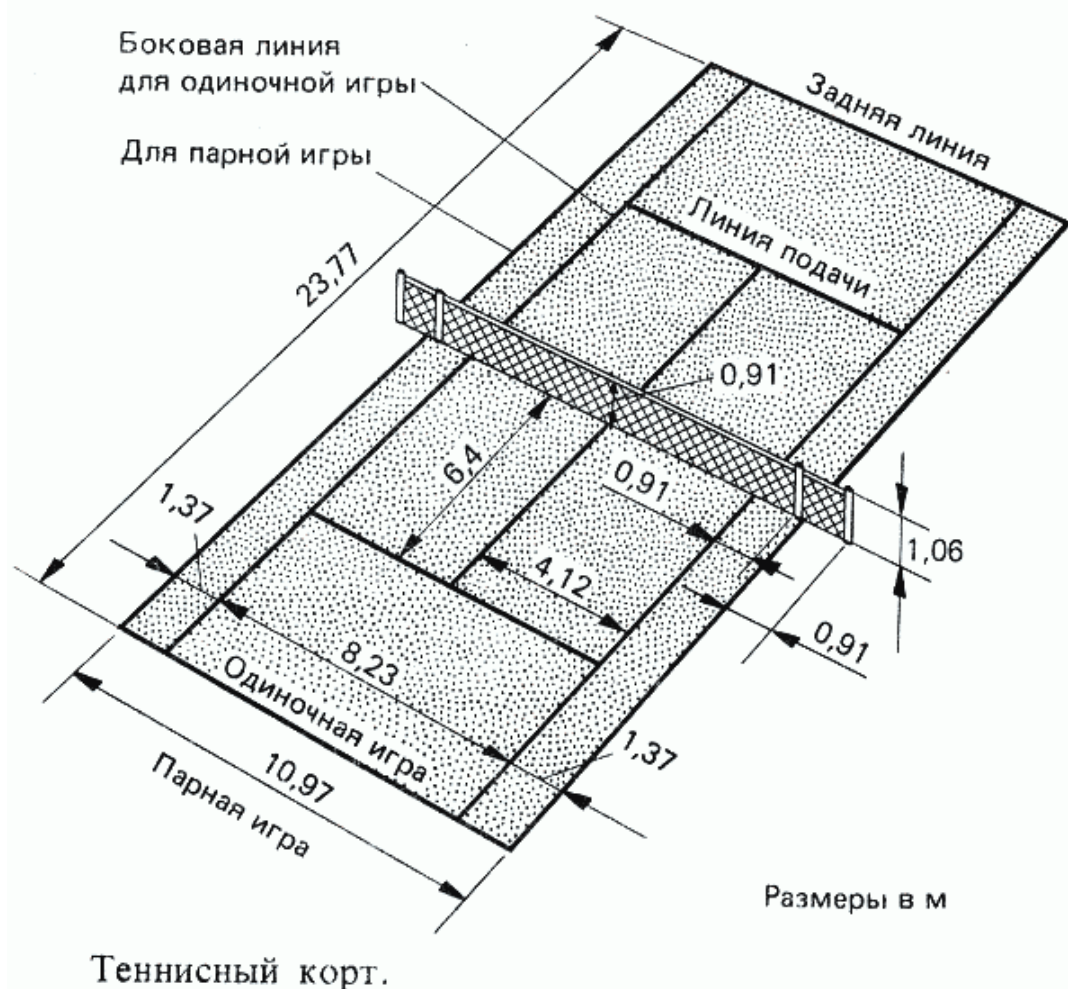
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Юбка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### *Требования к игровой площадке*

Длина теннисного корта составляет 23,77 метра, а его ширина 8,23 метра для одиночной игры и 10,97 метра для парной. На корте размечены боковые и задние линии. Для перемещения игроков выделено также дополнительное место вокруг корта. С дополнительными зонами длина игровой площадки составляет 36 метров, а его ширина 18 метров. На корте также отмечены зоны подачи: четыре квадрата, по два на каждой стороне. При подаче игрок должен попасть мячом строго в квадрат соперника, который находится по диагонали. Линия

подачи располагается от 6-7 метров от сетки. Более подробная схема теннисного корта расположена на рисунке №1.

Рисунок №1.



## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Рекомендуется постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

### **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

*Подготовительный период.* Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.



2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитание целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на *этап предварительной* (улучшение *подготовленности* теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и *этап предсоревновательной подготовки* (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

*Соревновательный период* представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

*Заключительный период.* Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

*Переходный период* обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных мероприятий, занятий и соревнований**

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале.

Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена.

Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму.

Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, висят в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким

уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

### **3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, общие основы методики обучения техники игры в теннис**

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

#### *Хватки ракетки*

##### *Восточная хватка для удара слева.*

Восточная хватка является наиболее распространенной. При восточной хватке угол между большим и указательным пальцами находится между верхней и правой плоскостями ручки ракетки, на ее правой грани. Простой способ "получить" восточную хватку - положить ракетку на горизонтальную поверхность и из такого положения просто взять ее за конец ручки в руку.

Восточная хватка в точности повторяет положение руки при рукопожатии.

Восточная хватка является промежуточной между западной и континентальной, а, следовательно, более универсальной, ее легко изменить в ту или иную. При помощи восточной хватки достигается большая мощность удара, но уменьшается вращение, удар становится более плоским, как следствие - снижение точности.

Есть некоторое различие восточной хватки для форхенда (удара справа) и бекхенда (удара слева). Восточная хватка для одноручного бекхенда обеспечивается небольшим смещением угла к левому ребру рукоятки ракетки рисунок №2.

Рисунок №2

Бекхенд (удар слева)



Форхенд (удар справа)



### *Полузападная хватка*

Полузападная хватка - это наиболее популярная хватка для выполнения ударов справа, рисунок №3. Эта хватка обладает двумя весьма существенными качествами: ракетка расположена так, что позволяет расслабить запястье, а плоскость ракетки закрыта - как при замахе, так и при



ударе. Бьющая рука хорошо охватывает ручку, что обеспечивает максимум передачи силы и вращения мячу в момент удара. Точка контакта мяча со струнной поверхностью расположена выше и ближе к телу спортсмена, но в большей степени — перед ним, нежели при восточной хватке. Данная точка располагается обычно заметно выше пояса, чаще всего немного ниже плеч.

Удары чаще всего выполняются в стойке, которая является промежуточной между полуоткрытой и полностью открытой. Данная хватка более предпочтительна, потому она позволяет игрокам с большей легкостью обеспечивать максимальную верхнюю подкрутку мяча, раньше принимать мяч и выполнять удар по восходящему мячу.

Рисунок №3



*Западная хватка, рисунок №4.*

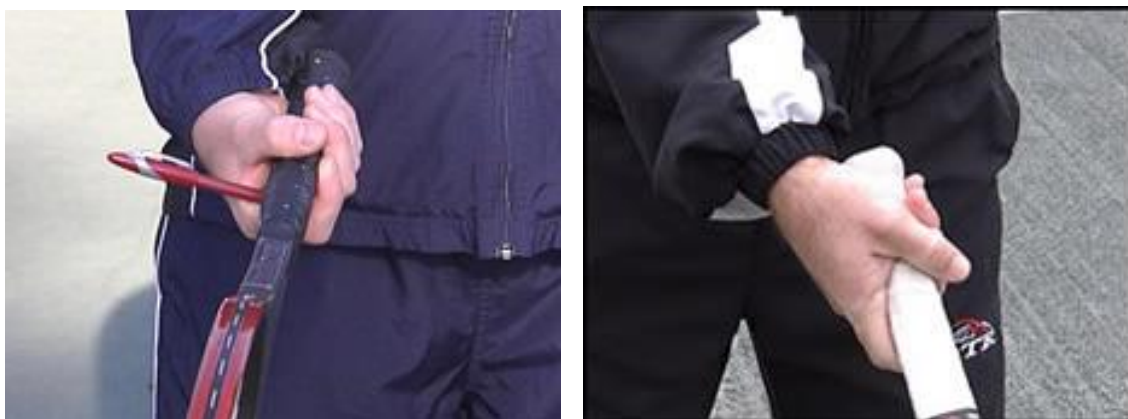
При западной хватке угол между большим и указательным пальцами находится на правой поверхности ручки. Западная хватка напоминает положение руки при выбивании палкой висящего ковра.

Достоинством западной хватки является то, что ракетка при контакте с мячом наклонена под большим углом к земле (закрыта), что позволяет придавать мячу очень сильное вращение. Мячи, летящие с сильным верхним вращением, имеют высокий отскок, траекторию, проходящую с большим запасом над сеткой и практически гарантированно попадают в корт, исключая возможность аута.

Использование западной хватки позволяет не менять положения рабочей руки при двухручном ударе с бекхенда, что существенно экономит время и снижает количество возможных ошибок, возникающих из-за смены хватки.

Недостатком использования западной хватки являются трудности при приеме низких мячей и игре с полулета.

Рисунок №4



#### *Континентальная хватка*

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.

Существует вариация континентальной хватки, когда угол находится по центру верхней плоскости ручки. В этом случае хватка очень напоминает положение руки на ручке молотка, рисунок №5.



### *Замах*

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей. Наиболее распространенными из них являются:

- петлеобразный - сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи - блокирующий.

Удары с отскока могут выполняться далеко за задней линией или же в непосредственной близости от нее, а могут наноситься в пределах игрового поля и даже у линии подачи. В этих случаях необходимо выполнить замах с оптимальной величиной и формой петли; а может быть придется использовать удар с блокирующим замахом, подставив плоскость ракетки под мяч жесткой кистью.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала жизненную необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста не возникает синдрома «лучшего» или «худшего» удара, выполняемого с той или иной стороны от туловища.

На начальном этапе обучения игре тренер может определить склонность теннисиста к той или иной манере ведения игры, но это не значит, что на этом этапе обучения следует отказаться от задачи подготовить разностороннего теннисиста, умеющего успешно вести поединок не только в позиционном стиле, но и любящего мощно атаковать или контратаковать по всему игровому пространству площадки.

### *Петлеобразный замах*

Как мы уже отмечали ранее, петлеобразные замахи бывают двух видов: сверху и снизу. В первом случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону и назад, а потом опускается вниз и лишь затем двигается вперед для нанесения удара по мячу. Во втором случае движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, т.е. вниз - в сторону - назад - вверх - вниз - вперед.

При таком выполнении замаха головка ракетки непосредственно перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение мяча при сохранении большой скорости его полета.

### *Прямой замах*

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, следует использовать прямое отведение ракетки в сторону - назад, т.е. выполнять прямой замах. Такой замах надежен как при приеме подачи, так и при ударах с отскока.

Техника выполнения ударов с отскока в этом случае отличается отсутствием замаха в классическом его понимании - коротким движением ракетку с опущенной головкой отводят в сторону, а после удара продолжают ею длительное сопровождение мяча.

Выполнять замах с отведением ракетки вниз - в сторону - назад с опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полета мяча после выполнения соперником подачи. В этом случае лишь поворот плеч обеспечивает теннисисту отведение ракетки в сторону, а ее головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки

удара по мячу, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракеткой мяча после удара.

Для начинающих более удобен прямой замах, так как он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. Поздний замах нарушает ритмическую структуру удара и всегда вызывает излишнюю поспешность завершающего действия. Поэтому следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетки под мяч.

На начальном этапе обучения следует исключить у занимающихся лишние движения ракеткой при выполнении замаха.

Нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти перед нанесением удара, иначе невозможно будет выполнить вращение мяча по ходу его движения и придать ему высокую скорость полета (исключение составляют короткие высокие мячи).

Использование полузападной хватки ракетки, а в отдельных случаях и западной при выполнении ударов с отскока справа, помогает сохранять рациональное положение головки ракетки перед выполнением замаха. Эти хватки не позволяют теннисисту в исходном положении держать ракетку с высоко поднятой головкой.

### *Блокирующий замах*

Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону.

Еще на одну существенную деталь при выполнении замаха следует обратить внимание - начало отведения ракетки, которое вызывает многочисленные проблемы не только у новичков, но и у продвинутых мастеров. Часто тренер советует ученику: «Выполняй замах раньше», но при

этом не уточняет, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

### *Замах при выполнении подачи и ударов над головой*

Замах ракеткой осуществляется не только при выполнении ударов с лета или отскока. Он также необходим при выполнении подачи и ударов над головой.

В этом случае замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них - исходное положение, занимаемое перед началом выполнения всего движения. Подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи, куда подающий направляет мяч.

Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах.

Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты в коленных суставах - это свидетельствует о завершении подготовительной фазы подачи.

Основные особенности этой фазы характеризуются:

- точным направлением мяча вверх-вперед в предполагаемую точку удара;

- занятием положения готовности спортсмена к проведению мощного ударного движения, для чего подающий одновременно с подбросом мяча переносит частично вес тела с правой на левую ногу, сгибая при этом обе ноги в коленных суставах.

Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы подачи локоть бьющей по мячу руки не был опущен и угол между плечом и предплечьем составлял 90 градусов, а вес тела равномерно располагался на двух ногах. Опущенный локоть не позволит спортсмену в полной мере использовать возможности для выполнения подачи с максимальной скоростью, так как наиболее крупные мышцы верхней правой части туловища не будут оптимально растянуты (необходимое условие для хорошего последующего сокращения мышц). Движение на мяч из крайне низкого положения головки ракетки в «петле» при опущенном локте будет направлено больше вверх, а не вперед-вверх, что вызовет близкое проворачивание «петли» у туловища спортсмена и повлечет за собой уменьшение радиуса вращения ракетки, от которого зависит величина линейной скорости ее концевых точек.

Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта «подставка» служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена.

Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, то к концу подготовительной фазы вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. В противном случае подающий не сможет использовать вес тела в заключительной фазе выполнения подачи.

При завершении подготовительной фазы всего движения следует обращать внимание подающего на:

- недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;
- положение носков ног, которые должны располагаться в направлении удара (особенно для теннисистов невысокого уровня), иначе сложно будет использовать поворот бедер, туловища и плечевого пояса перед нанесением удара;
- активное сгибание ног в коленных суставах во время подброса мяча.

### *Выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу*

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом спортсмен должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

- мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10 см;

- мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатива в розыгрыше очка, так как соперник на короткий мяч может ответить коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону.



Если при игре у сетки принимается решение отправить мяч на сторону соперника под заднюю линию кроссом, то следует помнить о том, что своя линия может оказаться мало защищенной. Лучшая позиция возникнет в том случае, если мяч будет направлен по линии. В этом случае у соперника оказывается меньше шансов ответить сеточнику острее, так как им закрывается большая игровая часть корта.

Не может остаться без внимания выход к сетке после выполнения укороченных ударов.

Выбор места на площадке перед ударом соперника во многом определяется ударом игрока.

Если придется отвечать на косо́й кросс соперника даже длинным ударом по линии, то возможен вновь удар соперника коротким выходящим кроссом в другую сторону площадки, а это заставит игрока выполнить очень длинный рывок за мячом.

Аналогично следует отвечать на удар соперника обратным кроссом справа, т.е. выполнять удар длинным кроссом слева.

Если направить мяч ударом с лета из правой половины корта по линии, то перемещения по площадке могут быть меньшими.

Такая же ситуация может возникнуть, если сеточник направит мяч на сторону соперника близко к центру задней линии площадки.

Игроку у сетки нельзя забывать о том, что соперник должен после его ударов преодолевать значительные расстояния, поэтому необходимо чаще при игре с лета использовать удары короткими косыми или обратными кроссами.

И наконец, необходимо обратить внимание на занятие исходного положения на корте при приеме подачи.

Наиболее сложными при приеме подачи бывают мячи, направленные подающим косо. В зависимости от скорости полета мяча принимающий определяет место положения на корте перед ударом подающего:

- если скорость полета мяча невысока, то следует занять место в непосредственной близости к задней линии площадки;

- если скорость полета мяча высока, то принимающий располагается дальше от задней линии площадки.

После удара соперника теннисисту придется решать несколько задач:

-определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;

-выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Но прежде чем занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника, необходимо учесть по длинному или короткому мячу будет выполнять удар соперник, так как удар по короткому мячу открывает сопернику больше возможности выбить оппонента далеко за пределы игровой части площадки. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и полностью выполнить замах.

Удары по мячу производятся в:

-открытой стойке;

-закрытой стойке;

-полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.

Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке. Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного возвращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая или полузакрытая стойка. Это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой, при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов.

Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении удара слева с отскока.

Совершенствование работы ног теннисиста возможно при решении двух задач:

- безошибочно выполнять передвижения по корту, оказываясь вовремя у мяча, посланного соперником;
- правильно определять время и место удара по мячу.

Каждая из задач не может существовать одна без другой, поскольку поочередное выполнение действий ногами, а затем рукой (руками) является показателем чувства игрового ритма при выполнении удара.

Обучение подходу к мячу следует начинать на начальном этапе подготовки и продолжать на всех последующих этапах. На начальном этапе целесообразны разнообразные упражнения в ловле мяча:

- мяч побрасывают вверх на незначительную высоту в направлении ученика и предлагают поймать его сначала двумя руками, а затем поочередно одной из двух;
- упражнение у тренировочной стенки: теннисист бросает мяч в стенку и самостоятельно ловит его после отскока - с поворотом вокруг себя, с

предварительным хлопком рук перед туловищем, за спиной, под ногой и т.д., без отскока от пола;

- теннисист ловит мяч, брошенный в стенку тренером из-за его спины и отскочивший от стенки с лета или с отскока.

Целесообразны также так называемые «вратарские» упражнения: теннисист занимает место в обозначенных воротах, а его партнер или тренер направляет мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью.

Мяч должен быть остановлен ногой, определенной до начала выполнения упражнения. В дальнейшем мяч можно будет направлять и по воздуху, при этом в руках у «вратаря» должна быть ракетка. Мяч следует бросать по самой разнообразной траектории и на разное расстояние от игрока. На основе этих упражнений можно выполнять ряд подобных, только к мячу следует осуществлять подход после его отскока от поверхности площадки.

Не следует забывать о постоянной смене темпа упражнений, а также высоты отскока мяча.

Помощь в этом теннисисту может оказать тренажер под названием «Указательные стрелки, подставки с мячами, ракетками». В одном варианте это вертикальная стойка с горизонтальной стрелкой, в другом случае это плоские пластинки из жесткого материала типа линолеум. Такие стрелки способствуют созданию образности при объяснении, показе и служат определенным средством контроля при самостоятельной работе спортсмена.

Стрелки покажут направление движения туловища в момент удара, направление полета мяча. Стрелки, расположенные на поверхности площадки, помогут выработать навык расположения ног при выполнении отдельных ударов и особенно подачи, где обязательно принятие определенного исходного положения. Этим же целям служат стойки с закрепленными на них мячами и ракетками.

### *Вынос ракетки на мяч*

Прежде чем приступить к выполнению столь важной части целостного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Для правильного движения ракетки при выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия:

- отвести ракетку в положение подготовительной фазы выполнения подачи;
- подбросить мяч левой рукой;
- ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в квадрат подачи на стороне соперника таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье бьющей руки;
- отметить место приземления мяча на стороне соперника, чтобы следующими ударами изменить место приземления мяча ближе к линии подачи.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на умение увеличивать скорость движения ракетки за счет сгибания руки в локтевом суставе после касания мяча.

Подобные упражнения можно использовать и для развития скорости движения ракетки на мяч при ударах с отскока:

- тренер или партнер, находясь рядом с теннисистом, мягко подбрасывают ему мяч в предполагаемое место встречи ракетки с мячом;

- после удара мяча о поверхность корта и достижения им оптимальной высоты теннисист из положения окончания замаха выполняет по нему удар, стремясь не снижать скорость движения ракетки перед встречей с мячом. При этом головка ракетки должна достичь максимальную скорость к моменту удара, а не в начале выноса ее на мяч. Чтобы не потерять скорость движения головки ракетки к моменту удара, следует согнуть руку в локтевом суставе сразу же после встречи ракетки с мячом.

Помочь в освоении ударного действия могут облегченные тренировочные мячи из поролона.

Такой мяч достаточно хорошо отскакивает от ракетки и вместе с тем не так резко и далеко, как обычный мяч. Это дает возможность начинающему теннисисту сосредоточиться на выполнении изучаемого движения и произвести его более качественно.

Для создания контрастных ощущений, совершенствования точности приема мяча центром ракетки, развития силы мышц руки, привития навыка концентрации мышечного усилия именно в момент касания ракеткой мяча предлагается использовать в сочетании с облегченными мячами - утяжеленные, набитые песком, дробью или же мяч для игры в хоккей на траве.

Но одно дело - разогнать ракетку с большой скоростью, а другое предельно точно подвести плоскость ракетки под мяч. Ведь от того, как подойдет зеркало ракетки к точке удара, во многом зависит вид удара: плоский, крученный или резаный.

## *Момент удара*

Момент встречи ракетки с мячом - квинтэссенция всего технического действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча.

Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоростью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста.

Но вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом.

Много факторов влияют на эффективность удара, но все же следует выделить три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того куда, когда и как мы подведем плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

От изменения любого из трех перечисленных выше факторов произойдет нарушение их оптимального сочетания, а это повлияет на конечный результат, связанный с дальностью полета мяча и точностью его попадания в заданную точку площадки.

Наиболее подвижной составляющей качественного выполнения удара является угол вылета мяча по отношению к линии горизонта. Этот угол задается двумя основными характеристиками:

- хваткой ракетки;
- расстоянием от туловища теннисиста до точки удара.

Если представить удар по мячу в строго определенной точке на достаточно стабильном расстоянии от туловища и «приложить» плоскость ракетки к этой точке, поочередно изменяя хватку, то можно заметить, что она будет находиться под разными углами по отношению к мячу и, конечно же, к поверхности корта.

В этой связи нетрудно определить, как каждая хватка влияет на определение оптимального расстояния ракетки от туловища до мяча к моменту удара, т.е. на величину контактной зоны ракетки с мячом.

Контактная зона - это расстояние между туловищем и точкой удара по мячу, при котором плоскость головки ракетки сохраняет свое вертикальное положение при использовании теннисистом того или иного вида хватки.

Для определения расстояния, на котором необходимо встречать мяч при использовании той или иной хватки, необходимо представить себе выполнение удара справа с отскока с использованием континентальной хватки ракетки. Следует выносить ракетку вперед в предполагаемую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изменит своего вертикального положения - это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Встреча мяча на значительном расстоянии впереди от туловища заставляет раскрыть плоскость ракетки и вызвать существенное увеличение траектории полета мяча, что может привести к ошибке.

Восточная хватка позволит использовать вертикальное расположение зеркала ракетки при встрече с мячом на большем расстоянии от туловища, чем континентальная, и тем самым снизит траекторию полета мяча, заставив приземлиться его в непосредственной близости от задней линии корта.

При использовании западной хватки точку встречи ракетки с мячом можно выносить еще на некоторое расстояние вперед, контролируя вертикальное положение плоскости ракетки к моменту удара.



При выполнении ударов в различных по высоте точках необходимо применение следующих хваток ракетки: полузападная или западная - при ударах в высокой точке, восточная - в средней, а континентальная - в низкой. Необходимо строго индивидуально советовать тому или иному теннисисту вносить коррективы в изменение контактной зоны встречи ракетки с мячом. Если на эффективность выполнения подачи значительно влияет взаимоотношение показателей начальной скорости полета мяча, высоты точки удара и угла вылета мяча, то та или иная хватка ракетки и начальная скорость полета мяча существенно влияют на величину контактной зоны.

#### *Окончание удара*

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки.

Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом. В противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Хорошую помощь в решении этих задач оказывает «Ракетка на кондукторе».

Через середину струнной поверхности ракетки пропускается резиновая скакалка, которая играет роль направляющей (кондуктора). Один конец кондуктора крепится выше роста занимающегося, другой - на уровне пояса или ниже. Этот кондуктор определяет направление движения ракетки при выполнении удара с лета. Занимающийся ведет ракетку по кондуктору движением сверху-вперед-вниз. При этом он не должен уводить ракетку в сторону, т.е. не должен «переламывать» направляющую.

Соединив ракетку с двумя резиновыми амортизаторами, закрепленными обоими концами наверху в точке крепления направляющей Я (кондуктора), а другими к ракетке, можно будет получить дополнительный эффект, способствующий развитию силы мышц руки, участвующих в выполнении этого технического приема. Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи.

Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер.

Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным я сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение. Совершенно иной характер носит окончание движений ракетки при выполнении ударов с отскока, которые производятся в основном из трех различных зон площадки: далеко за задней линией, в районе задней линии и внутри корта. Удары, выполненные из каждой из этих зон, характеризуются величиной длины окончания проводки ракетки после встречи ее с мячом. Так, если удары с отскока осуществляются далеко за пределами задней линии корта, то теннисист, как правило, возвращает мяч сопернику в район задней линии, направляя его высоко над сеткой с невысокой скоростью. Такой удар требует не только длинного замаха, но и длительного сопровождения мяча ракеткой.

Если удары с отскока выполняются с задней линии площадки, то величина окончания движения ракетки после удара во многом определяется скоростью полета мяча, направленного соперником. При высокой скорости полета мяча окончание движения ракетки после удара может быть ограниченным, а при невысокой - окончание удара происходит с длинным сопровождением мяча ракеткой. На короткий удар соперника в район линии подачи следует нанести атакующий удар, выполненный коротким отведением ракетки в замах и средним по величине сопровождением ее после удара.

Разнообразным может быть окончание движения ракеткой при выполнении различных подач. В этом случае следует рассматривать заключительную часть движения ракетки в зависимости от вида подачи.

Основной из трех различных по виду подач является плоская. Низкая стабильность первой подачи заставляет искать варианты ее совершенствования. С одной стороны следует обращать внимание на увеличение скорости полета мяча, а с другой - точное его попадание в квадрат поля подачи.

Окончание движения ракеткой при выполнении плоской подачи может быть у левой ноги, резаной при движении ракетки сверху-справа от мяча и вниз-влево сбоку от левой ноги, а удары над головой соответствуют технике движения плоской подачи.

#### *Работа ног в заключительной фазе удара*

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивого положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника.

В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

Если удар справа с отскока выполнялся в закрытой стойке, то окончание его характерно расположением левой ноги впереди правой. В это время поворот плеч, перенос веса туловища с правой ноги на левую, высокая скорость головки ракетки и другие инерционные силы ведут к потере равновесия. Спортсмен вынужден будет сделать шаг вперед правой ногой, но отпустить ее на поверхность корта следует таким образом, чтобы она оказалась на одной линии с левой.

Однако следует иметь в виду, что заключительный шаг правой ногой не должен быть слишком широким, иначе сложно будет направиться к следующему месту встречи с мячом.

Аналогичным образом завершаются удары слева с отскока в закрытой стойке.

Если удары справа с отскока выполнялись в открытой стойке, то к моменту удара вес тела должен быть перенесен на правую ногу, а левая может оказаться в безопорном положении.

Для того чтобы увеличить скорость полета мяча, одноименная удару нога активно поворачивается вместе с тазобедренным суставом, заставляя при этом поворачивать туловище и плечи. В этот момент может произойти потеря равновесия. Поэтому сразу после контакта ракетки с мячом разноименная удару нога «стопорит» продвижение теннисиста вперед и сохраняет положение равновесия с помощью короткого шага в сторону, носки ног располагаются перпендикулярно к сетке.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов слета.

#### *Удары без вращения и с вращением мяча*

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными.

Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются резаными.

В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча.

Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от площадки с гладкой поверхностью, отличающейся низким уровнем шероховатости (гладкий бетон, жесткая земля или трава), то отскок будет низким и очень быстрым.

После выполнения резаной подачи происходит боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее туловища. Плоскость ракетки подводится к мячу сбоку и направляется сверху вниз, удар производится по его правой стороне. После удара мяч вращается в плоскости, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперед и влево.

Изучать и совершенствовать ударные действия можно с помощью тренажера «Мяч на спице». На стальном стержне смонтирован хорошо вращающийся теннисный мяч. Приспособление применяется при объяснениях особенностей выполнения ударов с вращением мяча и без вращения, с целью создания представлений и ощущений взаимодействия ракетки с мячом.

Подобную задачу может решить также тренажер «Колесо шарнирное».

В тренажере использовано колесо от детского велосипеда. Смонтировано оно на оси, перемещающейся под воздействием удара в горизонтальной плоскости. Само колесо может фиксироваться под различными углами по отношению к горизонтали. Предусмотрена возможность установить колесо на любой высоте и под любым углом, что обеспечит возможность отрабатывать на тренажере практически любые технические приемы, выполняемые с вращением и без вращения мяча. Многократные повторения упражнения помогают развивать мышечные ощущения, связанные с выполнением ударов, а также необходимые физические качества.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнения.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

*Этап начальной подготовки*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор желающих способных к занятиям теннисом.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в теннис.

#### *Тренировочный этап*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей будущих спортсменов.
6. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по теннису.
9. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.
10. Развитие специальных физических качеств.
11. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
12. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
13. Углубленная отработка технических приемов тенниса.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики тенниса.

2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.

3. Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.

4. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.

5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

6. Выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос



тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая второстепенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших

результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.5. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности

тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий).

Основные формы комплексного контроля:

- обследование соревновательной деятельности;
- углубленные комплексные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования
- текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по теннису спорт глухих**

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения.

Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при

выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

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 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 мобилизовать 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 начинающими 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.

### **3.8. Применение восстановительных средств спортсменами по теннису (спорт глухих)**

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом

возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### *Этап начальной подготовки.*

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### *Тренировочный этап*

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются:

- аутогенная психорегулирующая тренировка;

- педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения;

- отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

*Этап высшего спортивного мастерства*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;



- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### **3.9. Антидопинговые мероприятия по спортивным подготовкам**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им актуальной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте;

- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

### **3.10. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки занимающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на тренировочном и всех последующих этапах.

Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить

юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри учреждения, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

### *Судейские жесты*

Установлены следующие судейские жесты:

1. «Аут» или «Нет». Правая (левая) рука полностью вытянута в соответствующую сторону в зависимости от того, в каком направлении мяч приземлился за пределами корта или поля подачи; при этом ладонь обращена к судье на вышке, пальцы вытянуты и сомкнуты. Этот жест никогда не должен быть использован вместо возгласа. Он используется в дополнение к возгласу и только после возгласа «Аут» или «Нет».

2. «Верный». Обе руки вытянуты вниз, при этом обе ладони с вытянутыми пальцами сомкнуты вместе и обращены тыльной стороной к судье на вышке. Этот жест не требует предварительного возгласа и используется для того, чтобы показать, что мяч во время розыгрыша очка или мяч, завершающий розыгрыш, приземлился в пределах корта (от одного метра и ближе к линии).

3. «Закрит». Обе ладони находятся перед лицом ниже уровня глаз и обращены тыльными сторонами к судье на вышке. Этот жест указывает, что судья на линии по каким-либо причинам не может принять решение относительно приземления мяча. Этот жест не требует предварительного возгласа.

4. «Сетка» или «Сквозь». Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Сетка» или «Сквозь».

5. «Зашаг». Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Зашаг».

6. «Поправка». Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Поправка».

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис (спорт глухих)

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице № 8

Таблица №8

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

### 4.2. Виды контроля

В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена под ее воздействием применяют три вида контроля - оперативный, текущий и этапный.

#### *Оперативный контроль*

Оперативный контроль осуществляется непосредственно на тренировочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением спортсмена к проделываемой работе. Только в этом случае возможно внесение корректив в предлагаемые занятия.

Проводимые наблюдения с регистрацией определенных параметров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия. Нагрузка является мерой, количественно

оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Специализированностью нагрузки является сходство с соревновательными действиями, т.е. с тем, что необходимо выполнять теннисисту во время соревновательного матча.

Под направленностью понимаются основные задачи, решаемые применяемой нагрузкой. Координационная сложность выполняемых заданий должна соответствовать специфике действий и их сочетаний, которые придется выполнять спортсмену во время матча.

Величина - это мера суммарного воздействия нагрузки на организм спортсмена. В величине выделяют внешнюю и внутреннюю стороны. Объем тренировочных нагрузок контролируется длительностью выполнения задания, тренировки и т.п. (мин, ч). Интенсивность – темпом, количеством действий ударов в единицу времени (уд./мин). внутренняя нагрузка оценивается количественными сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы.

Как правило, ведутся наблюдения за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кислорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д. В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагрузки на организм.

Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней стороны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выраженные в сумме сердечных сокращений за это же время.

Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость

в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

### *Текущий контроль*

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные оперативной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за микроцикл (МЦ) в целом.

Контроль состояния спортсмена. Данные текущего контроля составляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена. Необходимо знать, насколько теннисист восстановлен после нагрузки прошедшего дня.

Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с целью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер. Контроль соревновательной деятельности.

Показатели соревновательной деятельности - стабильность (отношение количества действий, выполненных без ошибок к их общему количеству) и эффективность (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий) очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена.

Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после работы, выполненной накануне в матче, и дают возможность четче индивидуализировать тренировочный процесс.

### *Этапный контроль*

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны

ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

Используя специально разработанную запись каждого технического действия (удара) во время соревновательного матча, определяется:

1. Объем технических действий. Исходя из общего количества выполненных ударов и длительности матча, рассчитывается количество ударов, выполняемых в течение часа, что дает возможность сравнивать игроков между собой и одного игрока на разных этапах.

2. Разносторонность (вариативность) технических действий, т.е. какие удары и как часто теннисист использует в игре. Все выполняемые удары принимаются за 100%, и рассчитывается процентное соотношение ударов, приходящихся на подачу, прием подачи, удары с задней линии, слета и т.д.

Все удары, кроме подачи, детализируются на удары справа и слева по направлениям: кросс, линия, обратный кросс, обратная линия. Например, теннисист при ударе справа играет в основном кроссом и крайне редко по линии. Прием подачи часто также осуществляется лишь в одном направлении. Проводимая запись позволяет четко фиксировать подобные моменты. Также возможно определить, каким ударом, как правило, принимает подачу игрок в стрессовых ситуациях. То же касается и направления подачи.

На основе полученных результатов даются обоснованные рекомендации по обучению и совершенствованию технических действий - то, что игрок не применяет в игре, необходимо разучивать на тренировке, то же, что использует, необходимо совершенствовать.



3. Эффективность отношений чисто выигранных технических действий к общему количеству действий; активность технических действий - отношение количества активно выполненных технических действий к общему количеству действий. Активные действия могут выполняться как при атакующем ведении розыгрыша очка, так и при защите. Например, игрок часто выполняет серию активных ударов, но они не эффективны, так как не приводят к выигрышу очка, следовательно, в тренировочном процессе необходимо делать на это акцент. Защитные действия также могут выполняться по-разному. В одном случае игрок только перебрасывает мяч на сторону соперника, давая тем самым возможность сопернику легко выиграть очко. В другом случае защищающаяся сторона контратакует, ставя противника сложную ситуацию, а иногда и вынуждая ошибиться. Проводимая запись позволяет давать рекомендации и по этому вопросу.

4. Стабильность (надежность) технических действий, т.е. отношение количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству. Рассчитывается стабильность, эффективность и активность каждого вида удара, например, справа кроссом с задней линии или слева по линии при приеме подачи и т.д.

Особое место занимает стабильность подачи. В процессе записи игры регистрируется не только попадание в квадрат, но и конкретная зона попадания. В каждом квадрате подачи выделяется пять зон, что позволяет давать более четкие рекомендации по совершенствованию точности подачи.

Например, при одинаковой стабильности один игрок подает, в основном, в центр и для соперника не представляет большой сложности принять такую подачу, а другой вносит элемент неожиданности, подавая то ближе к боковой линии, то к центральной, чем ставит соперника в затруднительное положение.

Стабильность и эффективность рассчитываются как за матч в среднем, так и при розыгрыше очков различной длительности. При увеличении длительности стабильность и эффективность значительно снижаются.

Подобное происходит и с увеличением темпа игры при одинаковой длительности розыгрыша очка. Очевидно, что все это имеет прямой перенос на тренировочный процесс, так как его можно планировать с совершенно четкими задачами для каждого конкретного игрока.

Большое значение анализ соревновательной деятельности имеет и при подготовке к матчу с определенными соперниками. Знание о стабильности и эффективности действий соперника в различных игровых ситуациях (темпы розыгрыша, длительность), применяемых ударах, дают возможность четче составлять план на игру. Несомненный интерес представляет информация о действиях соперника в стрессовых ситуациях, например, куда он подает и как принимает при подаче мяча в разные зоны разных квадратов.

#### **4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки**

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта теннис (спорт глухих) включают в себя таблицы № 9 – 12.

Таблица №9

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10 х 9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической спортивной подготовки по теннису (спорт глухих)**

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по теннису в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Качественным результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники игры в теннис;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий теннисом.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по теннису;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ЕДИНОГО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ, КАЛЕНДАРНЫХ ПЛАНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СУБЪЕКТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в таблице № 13.

Таблица № 13

ГОД	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
<b>2018</b>					ЧР		ЧМ					
<b>2019</b>					ЧР							
<b>2020</b>					ЧР							
<b>2021</b>					ЧР		СИ					

ЧР – Чемпионат России

ЧМ – Чемпионат мира

СИ – Сурдлимпийские игры

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Минспорта России от 03.02.2014 № 70 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».
2. Приказ Минспорттуризма России от 11 февраля 2011 г. № 83 «Об утверждении правил вида спорта «спорт глухих».
3. Голенко В.А, Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.. Школа тенниса. М., 2001 г.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П. , Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М., 2003г.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1. М., 2002.
6. Иванова Т. С.. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. М., 1993 г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.- 863с.
8. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru>.
9. Федерация тенниса России – [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru).
10. Федерация тенниса Москвы - <http://www.mostennis.ru>.
11. Департамент физической культуры и спорт города Москвы – [www.sport.mos.ru](http://www.sport.mos.ru).