



Готовь сани летом

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место, первоклассному спортсмену приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности.

Тренировки и соревнования по настольному теннису имеют свои специфические

большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Представляем вашему вниманию некоторые комплексы общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки, которые уже несколько лет успешно применяет тренер сборной команды младших девушек России, мастер спорта Шевцова Юлия Владимировна, которая с 1992 года работает тренером, а с 2000-го – в ДЮСШ № 93 «На Можайке» (старший тренер – С. Хогов). Методика тренировок, которую она пе-

Нагрузка на занятиях по ОФП увеличивается постепенно, от цикла к циклу. Во время последних двух циклов УТС нагрузка уменьшается. Обязательно раз в цикл проводится игровая физподготовка.

особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к технике, точности и интенсивности движений. Особенно спортсмены устают при проведении соревнований, которые проходят непрерывно в течение многих дней, причем ежедневно по несколько встреч, вызывая при этом сильное нервное напряжение.

Следует иметь в виду, что теннисисту достаточно продолжительное время приходится заниматься в закрытом помещении при искусственном освещении, поэтому таких естественных факторов, как свежий воздух, солнечный свет, необходимых для закаливания организма, явно недостаточно. Это важный аргумент в пользу занятий общей физической подготовкой именно в летний период в спортивных лагерях.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет

реняла у Аркадия Старожильца и успешно усовершенствовала, приносит свои плоды: четыре ее спортсменки выполнили норматив мастер спорта России, Екатерина Рыльская стала победителем ТОП-12 и серебряным призером Первенства России 2005 года.

С методикой проведения занятий по ОФП на летнем учебно-тренировочном сборе (УТС) делится Юлия Шевцова:

– Как правило, УТС проводим в течение обычной лагерной смены. Первый и последний дни организационные. Приезд, обустройство, отъезд. Весь сбор делится на 4-5 циклов. Каждый цикл – 4 дня. 3 дня отводятся для тренировочных занятий, четвертый – контрольный турнир пол дня, а во второй – свободное время.

В течение дня проводится 4 тренировки: две – в зале на столах по технико-тактической подготовке и две – по ОФП и ОСП. Тренировки в зале и по ОФП или СФП чередуются. Занятия по ОФП и СФП могут также чередоваться: ОФП утром, СФП вечером; на следующий день СФП утром, ОФП – вечером.

Особенно надо обратить внимание на первые дни сбора. Ребята должны посте-

пенно привыкнуть к нагрузкам.

Обычно в первый день проводим контрольное тестирование, которое повторяется в конце сбора.

Контрольные тесты

1. Прыжки через скакалку. Записывается количество прыжков, выполненных спортсменом за 1 минуту.
2. Двойные прыжки – 1 минута.
3. Двойные прыжки. Записывается лучшая серия, выполненная без ошибки. В среднем наши ребята прыгают без ошибок 120-150 раз.
4. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 минуты. Используем проезжую часть дороги. Ребята перемещаются приставными шагами, касаясь одной рукой бордюра справа и слева.
5. Прыжки «кенгуру» на рекорд. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.
6. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа. В момент прыжка тянуться вверх за руками.
7. Подтягивание на перекладине – для мальчиков. Отжимание – для девочек.
8. Прыжки через скамейку на двух ногах – 1 минута.
9. Пресс из положения лежа, руки за головой – 1 минута.
10. Бег по стадиону на скорость – 1 круг.
11. Тест «Купера». Бег по стадиону вокруг футбольного поля. В журнал записывается, количество кругов, которые спортсмен пробегает за 12 минут.

Нагрузки изо дня в день постепенно увеличиваются. В 1-й день предлагается чисто скоростная нагрузка, во 2-й – скоростно-силовая, в 3-й на скоростную и силовую выносливость. 4-й день – отдых.

Первый цикл

1-й день.

Первая половина дня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 1. Продолжительность занятия – 1 ч. 40 мин.

Скоростная беговая подготовка.

1. 10 рывков на 5 м. Перерыв – 3 минуты.
2. 10 рывков по 10 м. Возвращение шагом. Перерыв – 5 минут.
3. 10 рывков по 20 м. Возвращение шагом. Перерыв – 7 минут.
4. 10 рывков по 40 м. Возвращение шагом. Перерыв – 10 минут.

Челночный бег

5 м – вперед, 5 м – назад; 10 м – вперед, 10 м – назад; 20 м – вперед, 20 м – назад. 10 раз (в конце сбора 5-7 раз). Между сериями отдых – 3 минуты.

Все ускорения выполняются из обычного старта. Особое внимание уделяется максимальным усилиям во время ускорения.

Вторая половина дня

Специальная физическая подготовка (СФП) – 1.

Продолжительность – 1 час 15 минут.

Скоростная подготовка.

1. Беговая разминка на дорожке.
2. Прыжки через скакалку: Дистанция 10 м.
 - передвижение лицом вперед, вправо, влево – обратно легким бегом;
 - боком вправо, влево, вперед, назад;
 - прыжки на двух ногах, на правой ноге, на левой;
 - правым боком, назад левым;



- прыжки вправо, влево;
- бегом через скакалку туда и обратно.

3. Стойка теннисиста. Упражнения выполняются мячом для большого тенниса:

- лицом вперед по дорожке, зигзагом по дорожке, обратно – прыжки на правой ноге;
- правым боком, зигзагом по дорожке, обратно – прыжки на левой ноге;
- левым боком, зигзагом по дорожке, обратно – «кенгуру»;
- спиной по ходу движения, зигзагом по дорожке, обратно – прыжками вприсядку.

4. Имитация игры с гантелью в руке. Вес гантели, в зависимости от возраста – 200 до 1000 г.

- имитация ударов справа-слева с перемещением в трехметровой зоне приставным, скрестными шагами;
- в ближней зоне удар справа, в дальней – слева;
- в ближней зоне удар слева, в дальней – справа, обратно ускорение спиной;

Все задания выполняются с максимальным ускорением. Отдых – 3 минуты.

Прыжки со скакалкой – 3 серии.

- Прыжки на скорость – 30 секунд. Считать количество прыжков.
- Двойные прыжки – 30 секунд.
- 2 раза на левой ноге, 2 – на правой, 2 – на двух ногах – 30 секунд.
- Бег с высоким подниманием коленей – 30 секунд.

Отдых – 5 минут.

Упражнения с мячом – 3 серии.

- Передвижение вправо влево – 20 секунд.
- Передвижение вперед назад – 20 секунд.

Отдых – 5 минут.

Перемещение в трехметровой зоне – 3 серии.

- Перемещение приставным шагом – 20 секунд;
- Перемещение скрестным шагом – 20 секунд;
- Перемещение вперед-назад – 20 секунд.

Отдых – 5 минут.

5. Упражнения с гантелью на скорость.

- Имитация ударов справа – 20 секунд;
- Имитация ударов слева – 20 секунд;
- Имитация ударов справа и слева по очереди – 20 секунд.

2-й день

Первая половина дня

СФП – 2. 1 час 30 минут–2 часа.

Прыжки со скакалкой.

На дорожке нарисовать круг, разделив его на 8 секторов. Прыгая через скакалку и перемещаясь через центр, надо «побывать» во всех 8 секторах. Упражнения выполнять в максимальном темпе (порядок произвольный), перемещаться приставным шагом.

Ударяя ладонью по мячу для большого тенниса, как по баскетбольному, передвигаться по всем 8 секторам, через центр. Все делается в максимальном темпе (порядок произвольный) приставным шагом, в очень низкой стойке.

Имитация с гантелью: нанести 16 сильных ударов, в каждом секторе и в центре круга, двигаясь в максимальном темпе и соблюдая правую и левую части зоны.

Имитация удара по тренажеру. Тренажер представляет собой металлический стержень, где на подшипнике укреплен белый шар размером с мяч для настольного тенниса или мягкий резиновый кружок.

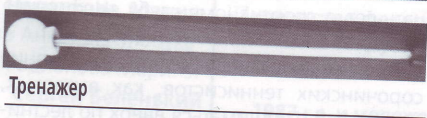
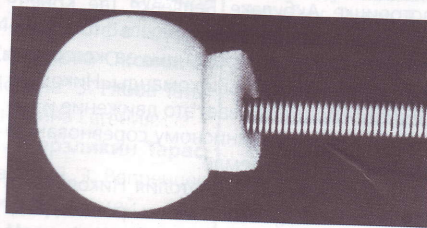
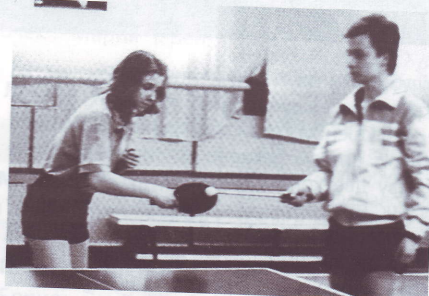
Выполнить 15 ударов на технику справа, слева, поочередно справа слева. Партнер при этом держа тренажер перемещается по площадке 3 х 3 м – 5 серий.

Вторая половина дня

ОФП, скоростно-силовая подготовка – 1 час 15 минут.

Ускорения выполняются без паузы из обычного старта: 10 раз по 10 м.

- 10 выпрыгиваний из приседа на месте плюс ускорение на 10 м – 3 раза.
- 10 кенгуру плюс ускорение – 3 раза.
- Бег спиной (5 м) плюс ускорение лицом вперед – 3 раза.
- Перемещение (5 м) правым боком приставными шагами плюс ускорение – 3 раза.
- Перемещение (5 м) левым боком приставными шагами плюс ускорение – 3 раза.
- Прыжки (5 м) в присядку плюс ускорение



Тренажер

– 3 раза.

- Прыжки (5 м) на двух ногах плюс ускорение – 3 раза.
- Ускорение из обычного старта – 3 раза.

Отдых – 5 минут.

Дистанция 20 метров

- 10 выпрыгиваний из приседания плюс ускорение – 3 раза.
- 10 «кенгуру» плюс ускорение – 3 раза.
- Бег (5 м) спиной вперед плюс ускорение – 3 раза.
- Перемещение (5 м) боком плюс ускорение – 3 раза.
- Перемещение (5 м) левым боком плюс ускорение – 3 раза.
- Прыжки (5 м) вприсядку плюс ускорение – 3 раза.
- Прыжки (5 м) на двух ногах плюс ускорение – 3 раза.
- Ускорение из обычного старта – 3 раза.

Отдых – 5-7 минут.

Младшая группа выполняет на прямой дорожке, старшая при подъеме в горку.

3-й день

Первая половина дня

ОФП, скоростная и силовая подготовка – 1 час 15 минут.

Все упражнения выполняются при подъеме в горку.

Встречная эстафета на дистанции 15-20 метров.

1. Бег с ускорением – 2 раза.
2. Боком приставным шагом – 2 раза.
3. Бег спиной вперед – 2 раза.
4. Прыжки на двух ногах в стойке теннисиста – 2 раза.
5. Прыжки на одной ноге – 2 раза.
6. Прыжки «кенгуру» – 2 раза.
7. Прыжки вприсядку – 2 раза.
8. Прыжки на двух ногах спиной – 2 раза.
- 5 «кенгуру» плюс ускорение – 2 раза.
- 5 выпрыгиваний плюс ускорение – 2 раза.

Челночный бег: вперед (5, 10, 20 м), назад (5, 10, 20 м) – 1 раз.

Все упражнения выполняются в горку и с горки бегом.

Между эстафетами паузы (по усмотрению тренера).

Вторая половина дня

СФП, скоростная подготовка.

1. Прыжки через скакалку в квадрате 3х3 м. Перемещаться нужно, как по периметру, так и по диагонали квадрата:

- вправо, влево – 30 секунд.
- по периметру квадрата – 30 секунд.
- правая диагональ – 30 секунд.
- левая диагональ – 30 секунд.
- «восьмерка» – 30 секунд.
- произвольное передвижение – 1 минута.

Все передвижения делаются в максимальном темпе, приставным шагом, при этом выдерживая правостороннюю и левостороннюю стойки.

Между заданиями перерыв – 3 минуты.

2. Перемещения мячом для большого тенниса, такие же упражнения, как со скакалкой.

3. Имитация ударов с гантелью.

- справа, слева (ближняя зона) – 20 секунд.
- справа, слева (дальняя зона) – 20 секунд.
- справа по прямой, 2 топ-спина, удар сверху-вперед – 30 секунд.
- слева по прямой, 2 топ-спина, удар сверху-вперед – 30 секунд.
- по правой диагонали, 2 топ-спина, 2 удара – 30 секунд.
- по левой диагонали, 2 топ-спина, 2 удара – 30 секунд.
- «восьмерка» – 30 секунд.
- по периметру квадрата – 30 секунд.
- слева – 2 топ-спина, слева – 2 удара; заход, 2 удара справа – 30 секунд.
- произвольно – 1 минута.

Все задания выполняются в ближайшей зоне на скорость, в дальней зоне с максимальным усилием и скоростью передвижения. Между заданиями пауза – 30-45 секунд. Всего выполняется 2-3 серии с перерывами 5-7 минут.

Особое внимание уделяется стойке и развороту ног в правую и левую позиции.

4-й день.

Короткие соревнования и отдых.