

Организация занятий по коррекции техники десятилетних теннисистов при переходе с мячей с давлением 75 % на стандартные

Крылов Д.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. *Цель: изучить методику организации занятий юных теннисистов, направленных на коррекцию техники. Материал и методы. В исследовании принимали участие 8 теннисистов в возрасте 10 лет. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение опыта работы тренеров, анализ технологий для спорта в интернете. Результаты: обработка и анализ полученной информации, позволили создать рациональную программу занятий, направленную на коррекцию техники десятилетних теннисистов. Выводы: описанная организация занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов, позволяет правильно и эффективно организовать тренировочный процесс, что дает возможность юным спортсменам показать высокие результаты в соревнованиях.*

Ключевые слова: *программа для тенниса, теннис, коррекция техники десятилетних игроков.*

Введение. Программа «Tennis 10s» «Official program of the International tennis Federation, 2008» предполагает ступенчатую структуру развития тенниса для детей младше десяти лет. Программе «Tennis 10s», преимуществам которой для детей до 10 лет, является применение мячей с давлением 75% от стандартного, меньших по размеру кортов и ракеток, соответствующих росту ребенка, посвящена 51 научно-практическая конференция Международной федерации тенниса (ITF Coaching and Sport Science Review, 2010; ITF Coaching and Sport Science Review, 2015; ITF Coaching and sport science review the official coaching and sport science publication of the international tennis federation, 2010). В программах подготовки теннисистов для ДЮСШ и СДЮСШОР (Голенко, & Скородумова, 2005; Чертова, & Машовець, 1994) описаны комплексы упражнений и последовательность их выполнения у теннисистов десяти лет. Однако вопросы организации занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов при переходе их от игры мячами с давлением 75% от стандартного к стандартным в программах не описан.

Некоторые вопросы коррекции техники десятилетних теннисистов при переходе от мячей с давлением 75% от стандартного к стандартным описаны в работе Крылова Д. С., Шестеровой Л. Е. (Крылов, & Шестерова, 2017), однако описание организации занятий с применением информационных технологий не приводится.

Коррекция техники с использованием видеосъемки проводилась в различных видах спорта (Дунаев, & Федосеев, 2015), в том числе, и в теннисе (Crespo, & Miley, 1998). Авторы дают направления коррекции, однако методика ее не приводится, отсутствует и преломление методики на коррекцию техники десятилетних спортсменов.

Таким образом, проблема организации занятий и подбора упражнений для коррекции техники десятилетних теннисистов и методика их применения с использованием современных технологий до настоящего времени практически не рассматривалась.

Цель исследования: изучить методику организации занятий юных теннисистов, направленных на коррекцию техники.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 8 теннисистов в возрасте 10 лет. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение опыта работы тренеров, анализ технологий для спорта в интернете.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании опроса тренеров и собственного тренерского опыта была разработана программа коррекции техники десятилетних теннисистов. В программе используются современные компьютерные технологии, такие как устройство babolat Pop и носитель цифровой камеры планшет с приложением для обработки изображений CMV Free.

Игроки тренировались 6 раз в неделю по 90 минут. После всесторонней разминки длительностью 20-30 минут игроки по подгруппам, последовательно одна за другой, выполняли упражнения, направленные на коррекцию техники.

Программа рассчитана на 6 месяцев занятий, в результате которых спортсмены осваивают технику игры в теннис мячами со стандартным давлением.

Инвентарь, необходимый для проведения занятий по коррекции техники:

1. Корзина с 72 стандартными мячами, смена мячей осуществляется 1 раз в месяц.
2. Набор фишек для тренировки.
3. 4 вертикальные стойки.
4. Электронный радар для измерения скорости полета мяча.
5. Браслеты babolat Pop у каждого игрока.
6. Планшет на системе android либо IOS с камерой, имеющей разрешение не менее 8 мегапикселей, у каждого игрока.
7. Приложения на планшете babolat Pop и CMV Free у каждого игрока, данные приложения являются бесплатными для загрузки на устройство и для дальнейшего их использования.
8. 2 туба для сбора мячей.
9. Зеркало на подставке шириной 60 см и высотой 1,2 м.

Перед выполнением упражнений игроки просматривают запись своих ударов на планшете при помощи приложения для просмотра видеофайлов CMV Free из своего профайла, выполненных на предыдущей тренировке, с разбором

вместе с тренером ошибок и нанесением маркером на изображение основных моментов для контроля на текущей тренировке. Просмотр собственных ударов по мячу на предыдущей тренировке и видеосъемки эталонных ударов ведущих теннисистов мира, находящихся в профайле каждого игрока при параллельном запуске в приложении CMV Free с возможностью пошагового просмотра, пошагового возврата назад, просмотра с различной степенью замедления, отметок маркером ошибочных и правильных линий в цепочке стопа-голень-колени-бедро-спина-плечо-локоть-предплечье-кисть-ракетка по отношению к эталону, выделение маркером и определение углов в движениях ударов игроков группы. Просмотр осуществляется каждым игроком перед каждой сменой упражнения, после завершения упражнения игрок просматривает съемку, выполненных им ударов в конкретном упражнении.

После просмотра своих действий игроки 2-3 минуты выполняют имитацию движений удара, который предстоит отработать. Работа над коррекцией начинается с упражнений, в которых удары наносятся по стоячему мячу. Это позволяет нивелировать скорость отскока мяча на игрока. При этом при смене мячей с давлением 75% от стандартного на стандартные изменяются только вес мяча и его жесткость, что дает возможность игроку быстрее привыкнуть к новым условиям игры, и быстрее скорректировать свои движения. По мере привыкания игроков к новым мячам количество ударов в статике, когда мяч не летит на игрока, сокращается. Это отражается в содержании занятий (набор упражнений и количество подходов), направленных на коррекцию техники.

Удары наносятся по мячу со скоростью 60-70% от максимальной для конкретного удара и игрока и с 50-60% степенью вращения мяча. Контроль за скоростью ударов осуществляется игроком при помощи радара, который находится под сеткой. Контроль средней скорости ударов и каждого удара игрока, степенью вращения мяча в каждом ударе с определением средней силы вращения, количества выполненных ударов каждого вида (справа с отскока, слева с отскока, слета, подач и смэшей), осуществляется при помощи браслета babolat Pop, который надет на ударную руку каждого игрока. Чип браслета синхронизируется с приложением babolat Pop в планшете игрока, через систему передачи данных Bluetooth. После завершения тренировки игрок открывает в своем устройстве приложение babolat Pop и вместе с тренером проводит анализ количества ударов и их технических характеристик. В качестве примера приводим занятие, направленное на коррекцию техники удара справа по линии.

Тренер с корзиной из 72 мячей находится на одной половине корта с игроками. Два игрока группы бьют по мячу, один игрок ведет съемку ударов занимающихся и после завершения упражнения передает информацию со своего устройства на устройства игроков, которые закончили упражнения. Один игрок собирает мячи. Подброс мяча тренером осуществляется вертикально вверх в удобную для игрока точку, высота отскока мяча от поверхности корта должна составлять 70-80 см. На противоположной стороне корта расположены стойки, представляющие собой ворота. Они размещаются в

2 м от задней линии, расстояние между стойками 4 м. Одна из стоек располагается напротив средней линии корта. Стойка с зеркалом находится с правой стороны корта.

В одном подходе игрок выполняет 12 ударов справа с отскока по мячу, после это происходит смена игрока. С одной корзиной из 72 мячей игроки выполняют по 3 подхода. Задачей для игроков для направления их ударов, является попадание мяча за линию подачи, с дальнейшим попаданием в створ ворот. Соревновательный момент состоит в количестве попаданий каждым из игроков в ворота. Задача максимум, чтобы все посланные игроками мячи попали в створ ворот.

После этого происходит смена игроков. Игроки 1 и 2 идут снимать видео и собирать мячи, игроки 3 и 4 идут отрабатывать технику ударов по мячу. Тренер и игроки контролируют: время начала замаха ракетки на мяч, его длину, положение головы ракетки относительно кисти на замахе, правильность опоры всей стопой о корт, открытая стойка с правой опорной ногой для правши (левой опорной ногой для левши), своевременный вынос ракетки на мяч, с сопровождением мяча и окончанием движения ракетки на левом плече для правши (правом плече для левши), разворота бедра опорной ноги с переносом веса тела на вторую ногу с разворотом плеча бьющей руки. Одна сыгранная игроком корзина, 36 мячей. Последовательно чередуясь игроки 1 и 2 с игроками 3 и 4, выполняют каждый по 3 подхода или разыгрывают по 108 мячей.

На 14 неделе предполагается участие теннисистов экспериментальной группы в турнире категории А, проводимом Федерацией тенниса Украины для юниоров до 12 лет, турнир проводится стандартными мячами.

Вывод: описанная выше организация занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов, позволяет правильно и эффективно организовать тренировочный процесс, что дает возможность юным спортсменам показать высокие результаты в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дунаев, К.С., & Федосеев, А.М. (2015). «Коррекция техники плавания способом кроль на груди с использованием видеосъемки». *Вестник ТГУ, Вып. 1 (141)*, 143-148.

Крылов, Д.С., & Шестерова, Л.Е. (2017). «Применение программы «Play and Stay» в подготовке теннисистов до 10 лет». *Слобожанський науково-спортивний вісник, №6*, 56-59.

Голенко, В.А., & Скородумова, А.П. (Eds.). (2005). *Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва*. Москва : Советский спорт.

Чертова, М.В., & Машовець, А.В. (1994). *Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ.

Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. London: .

ITF Coaching and Sport Science Review. (2010, 53).

ITF Coaching and Sport Science Review. (2015, 67).

ITF Coaching and sport science review the official coaching and sport science publication of the international tennis federation. (2010, Issue 51; August).

Информация об авторах

Крылов Дмитрий Семенович

Харьковская государственная академия физической культуры

e-mail: d_krilov@mail.ru

Поступила до редакції 9.01.2018