

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

Лекция

Тема: Общие основы планирования и педагогического контроля. Управление процессом подготовки теннисистов.

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

Ташкент - 2011

Всё возрастающий уровень мастерства ведущих теннисистов мира создаёт необходимость уже с раннего возраста и первых шагов в теннисе оптимизировать подготовку для полного раскрытия индивидуальных возможностей каждого спортсмена. В связи с этим, на наш взгляд, даже юные теннисисты, желающие в будущем выйти в теннисную элиту, уже в начальной стадии регулярных тренировок, должны опираться на специально разработанный индивидуально-перспективный план – документ, определяющий взаимосвязь динамики роста спортивных результатов с объёмом и интенсивностью тренировочного процесса, с его содержанием.

Правильное планирование тренировочного процесса даёт возможность эффективно решать все задачи связанные с технической, физической, тактической и морально-волевой подготовкой к соревнованиям.

Нередко в литературе можно прочесть о точных сроках периодов подготовки. Этой проблеме уделяется большое внимание. Начиная с конца 40-х годов прошлого столетия и до сегодняшних дней. Согласно исследованиям известных специалистов в этой области А.Д.Новикова, Н.Г.Озолина, В.Н.Платонова и др. основной причиной периодизации спортивной тренировки является фазовость развития спортивной формы. Особенно чётко это положение изложено в работах Л.П.Матвеева.

Спецификой календаря соревнований в теннисе является то, что у него нет сезонных различий. Бесперывная череда соревнований ITF, ATP, WTA подразумевает оптимальную готовность к демонстрации высоких спортивных результатов в течение всего года.

Оптимальная готовность подразумевает гармоническое единство всех сторон подготовленности спортсмена – технической, тактической, физической и психической. Если хотя бы один их видов подготовленности не находится на оптимальном уровне, значит, спортсмен не находится в состоянии спортивной формы и может проиграть спортсмену, стоящему в классификации гораздо ниже. Но ведь у каждого теннисиста причины, по которым он не находится в состоянии оптимальной готовности, разные. Кому-то нужно внести коррекцию в выполнение самого технического действия, например подачи. Другому теннисисту необходимо улучшить стабильность и эффективность ударов с задней линии или совершенствовать технико-тактические действия, а кому-то необходимо повысить скоростно-силовые возможности. Иными

словами, у каждого теннисиста свои задачи, которые необходимо решать, чтобы войти в состояние оптимальной готовности. А каждая задача, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, требует времени разной длительности для своего решения. Вот почему, как считает В.А.Голенко, нельзя говорить, что подготовительный период будет длиться 40 или 60 дней и т.п. для всех спортсменов. Для теннисистов высокой квалификации этот процесс очень индивидуален.

Акрамов Ж.А.(3) считает, что при рассмотрении управления тренировочным процессом в многолетней подготовке спортсменов различной квалификации, как одной из важнейших функций, обеспечивающих реализацию целей и программ подготовки, предполагается следующий алгоритм действий: сбор информации о состоянии спортсмена по показателям технико-тактической, физической, психической подготовленности и их соревновательной деятельности; анализ этой информации путём сопоставления модельных и фактически зарегистрированных показателей; разработка программ коррекции, включающих параметры тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; принятие и реализация решений на основе внедрения разработанных программ, обеспечивающих достижение планированного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

На основе теоретического материала и практических исследований В.П.Безверховым (4,5) была составлена система индивидуального перспективного планирования, которая отвечает требованиям совершенствования профессионального мастерства юных теннисистов. Это система планирования и контроля, которая отражает взаимосвязь динамики роста спортивных результатов с объёмом и интенсивностью тренировочного процесса. Основными целями плана-дневника являются:

1) дать возможность спортсмену и тренеру корректировать тренировочный процесс с учётом объективных и субъективных оценочных показателей;

2) используя необходимость давать самим спортсменом ежедневно собственную оценку выполненного тренировочного объёма совершенствовать психологический статус спортсмена – умение принимать решения и ответственно выполнять их.

Предлагаемая форма перспективного плана-дневника предусматривает:

1. Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса спортсмена.

2. Обучение спортсмена основам самоконтроля и самооценки с помощью показателей, полученных в ходе тренировки.

3. Обеспечение тренерского контроля за правильностью планирования, точностью выполнения запланированных объёмов и своевременным ведением дневника.

4. Оптимизация учёта и анализа тренировочных нагрузок и выступлений с помощью оценочной шкалы.

5. Определение оптимального объёма (в часах) физической и специальной теннисной подготовки по циклам с анализом проводимых упражнений и нагрузок.

6. Оптимизацию общего объёма тренировочных нагрузок (в часах).

7. Выявление основных методов и средств, преимущественно используемых спортсменом в тренировочном процессе.

8. Определение степени корреляции (соотношения) между самооценкой выполняемой работы и педагогической оценкой подготовленности теннисиста к соревнованиям.

9. Определение правильности системы подготовки теннисиста в соответствии с планом и предъявляемыми требованиями самостоятельного перспективного планирования.

10. Развитие волевой подготовленности. В данном случае таких качеств как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), настойчивость и упорство (мобилизация энергии и активности в достижении цели, в преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях психологической и физической усталости), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство).

11. Оптимизация подготовки теннисиста к конкретным соревнованиям.

Документальную основу индивидуального перспективного плана составляют 6 документов:

1) паспортная часть, включающая в себя цель, сроки исполнения, проблемы по отдельным разделам подготовки и способы их решения;

2) подробный перечень упражнений по физической, технической, тактической и психологической подготовке;

- 3) план-дневник, куда вносятся ежедневно задачи на день и оценка за их выполнение;
- 4) график качества выполнения тренировочных нагрузок;
- 5) таблица антропометрического контроля и тестирования физической подготовки;
- 6) таблица результатов соревнований с указанием причин поражения в каждом отдельно взятом соревновании.

В паспортную часть (документ 1) индивидуального перспективного плана-дневника вносятся ФИО, год рождения, основные показатели уровня спортивного мастерства на момент составления перспективного плана, цель и предполагаемые сроки её достижения. Далее формулируются задачи по отдельным разделам подготовки. Формулируются существующие проблемы по психологической, физической, технической и тактической подготовке и определяются методы их решения.

Документ 1.

Индивидуальный перспективный план-дневник И-в С. – 1995 г.р.

Наивысшее достижение: Победитель Юношеского турнира ITF.

Цель: Войти в 50 сильнейших юношей ITF.

Сроки: 2012 год

Проблемы и методы устранения в различных видах спортивной подготовки:

1. Психологическая подготовка.

Проблемы:

а) Во время соревновательной игры.

1) Неуправляемые, негативные состояния во время соревновательных игр.

2) В процессе соревновательной встречи борется за каждый мяч, но не хватает уверенности в своих силах и веры в победный исход встречи.

б) В процессе тренировок. Нет ясного представления о структуре, направленности и целесообразности тренировочно-соревновательного процесса. Недостаточная способность к волевой стимуляции выполнения рутинных упражнений, направленных на коррекцию отдельных ударов.

Решения:

- а) Игра со счётом с различными формами специального задания.
- б) Составить под руководством тренера перспективный план-дневник тренировочного процесса с ретинговой формой контроля. Добиться высокой ретинговой оценки качества тренировочного процесса.

2.Физическая подготовка.

Проблемы:

- а) Недостаточная сила и быстрота ног.
- б) Низкий уровень скоростной выносливости.
- в) Не совершенная динамика движения при движении на мяч.

Решения:

- а) Увеличить объём упражнений на развитие силы и быстроты ног. Добиться значительного улучшения показателей тестирования (пистолетки, ускорение 30м. и с переменной направлением, тройной прыжок с места).
- б) Ввести ежедневные кроссы (1200-2000м.) с многократными ускорениями по 20м. 12 – 20 раз на протяжении всей дистанции. Обратить особое внимание на мобилизацию функциональных ресурсов и устойчивость к преодолению тяжёлых ощущений утомления в конце тренировочного занятия.
- в) При выполнении упражнений с набивным мячом, рубкой топором бревна способом подачи, метании копья и имитации техники ударов в движении при разминке установить пристальное и постоянное внимание на точность и целесообразность выполняемых движений.

3.Техническая подготовка.

Удар справа с отскока.

Проблемы:

Излишний контроль движения в процессе выполнения удара. Это приводит к скованности, потери динамического потенциала, фрагментарности единого махового движения. Как следствие нет уверенного движения на мяч, ломаная, расслабленная кисть при ударе, без должной проводки (перманентно).

Рекомендации: Осознанная, целенаправленная игра у стенке, ежедневно не менее 20 мин. При игре «по элементам на задней линии», не менее 20 мин ежедневно, сконцентрировать своё внимание на целостности движения, так чтобы с момента замаха ускоряющееся движение ног, корпуса и ракетки было направлено в точку на стороне партнёра.

Использовать упражнение на теннисном корте в «тройке с набеганием». Для формирования целостной динамики использовать упражнения с набивным мячом, броски ударами слева и справа в движении в стороны и с набеганием вперёд.

Подача.

Проблемы:

Не эффективная работа кисти при ударе. Особенно это выражено при резаной подаче.

Рекомендации: Для формирования динамики движения необходимо использовать тренажёр «мяч на спице». Ежедневно выполнять не менее 60 подач по мишеням, перемежая подачи по мишени и работу на тренажёре (цикл: 10 подач – 10 ударов на тренажёре утяжелённой ракеткой) внимательно контролируя работу всех сегментов тела, в том числе и ноги.

Игра с лёта.

Проблемы:

Не вполне рациональная техника ударов слёта (часто бьёт стоя на месте, с не оправдано большим замахом, оставляя вес тела на уровне удара, не встречая мяч жёсткой конструкцией руки и корпуса, впереди себя, перенося на мяч массу двигающегося тела по направлению удара). Нет эффективных навыков движения на сетку (часто замедляет движение вперёд при выполнении удара с лёта, или останавливается совсем). Страх и неуверенность, удерживающие на задней линии при необходимости выхода вперёд. Неумение выбирать оптимальные моменты для выхода к сетке. Неумение правильно выбирать направление для движения вперёд и неправильный выбор позиций при игре с лёта.

Рекомендации: Имитация ударов в движении. Упражнение – игра с лёта у сетке, партнёр (различного уровня подготовки) с отскока, не менее 20 мин в день. Игра со счётом со спец. заданием, обуславливающим частые выходы к сетке. Выход к сетке. Совершенствование технических приёмов игры в движении при ударе с отскока и с лёта. Увеличение объёма уже используемых упражнений, совершенствующих выходы к сетке (поочерёдная игра с партнёром: свеча – удары с лёта; игра со счётом с обязательным выходом к сетке и т.д.), а также поиск новых.

В документе 2 индивидуального плана дневника собран перечень основных упражнений, специально подобранных для решения задач перспективного плана. Упражнения объединены в разделы по специфике задач, которые они призваны решать. Перечисленные упражнения, из числа которых планируется основная часть ежедневных нагрузок, составляют примерно 80% всего объёма тренировок. Оставшаяся часть заполняется различными другими или увеличивается объём основных

упражнений, приведённых в данном перечне, в зависимости творческой необходимости.

Документ 2

Содержание:

1. Физическая подготовка

Утренняя зарядка. Комплекс дыхательных упражнений и упражнений на растягивание, составленный на основе йоговских упражнений.

Разминка, включающая в себя лёгкий бег с имитацией доставания укороченного, ударов с отскока справа и слева, с лёта в прыжках, смеш при беге спиной вперёд. Далее группа упражнений направленная на повышение двигательной активности по основным анатомическим осям вращения позвоночника – боковым, передне-задним и скручивания, перемежающаяся с упражнениями направленными на активизацию мышц нижних конечностей (прыжки, продвижение в приседе, «лягушкой», «кенгуру», маховые движения ногами). В заключении разминки упражнения на силу: отжимание, приседание «пистолетиком» на правой и левой ноге, подтягивание. Очень важно в заключительной части разминки выполнить упражнение с изменением гидростатического состояния организма. Оптимальным вариантом может служить стойка на руках у стенки.

Стартовые и беговые упражнения:

1. Ускорение 5-10 раз по 30м.
2. Бег с переменным направлением на теннисном корте со сменой мяча в восьми точка.
3. Ускорение в горку 5-10 раз по 20м.
4. Очень частые беговые движения с высоким подниманием колен переходящие по хлопку в гладкое ускорение 10 раз.
5. Ускорение с усложнённого старта (из приседа, спиной к финишу; из положения упора лёжа и т.д.).
6. Кросс 2000-3000м.
7. Кросс 1200-2000м. с 12-20 ускорениями по 20м.

Прыжковые упражнения:

1. Прыжки со скакалкой 30 мин. в день.
2. «Кенгуру» 100 прыжков в день.
3. Прыжки на одной ноге по 400м. на каждой за трен.день.
4. Бег прыжками 400м. за день.
5. Выпрыгивания вверх из приседа 3 по 10 раз за день.

6. Тройной прыжок с места 10 раз.
7. Многократные заскоки на возвышение 50-80 см. и спрыгивание с него 10-15 раз.

Метательные упражнения:

1. С набивным мячом (двумя руками из-за головы, одной рукой способом подачи, сбоку двумя руками способом удара справа и слева и т.п.)
2. Метания копья.
3. Метание способом подачи гранаты или камней.

Упражнения с утяжелением.

1. Рубка топором бревна способом подачи.
2. Вращение легкоатлетического молота в горизонтальной плоскости двумя руками в разных направлениях и одной рукой в горизонтальной плоскости в разных направлениях.
3. Скручивание корпуса, держа на плечах штангу или на вытянутых вперёд руках груз.
4. Подтягивание на перекладине.
5. В висе на «шведской стенке» поднятие стоп ног до положения прямого угла.
6. Попеременно: отжимание – переход из положения упор лёжа в положение упор сидя – выпрыгивание вверх.
7. Имитация теннисных ударов с различными амортизаторами.

Упражнения на расслабление, растягивание и физ. подготовка для активного отдыха:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Комплекс йоговской гимнастики.
3. Игра в мини футбол или другие подвижные игры.

2. Техническая подготовка.

1. Игра у стенке. (с лёта, с отскока, смеш).
2. Резаные удары (по линии, по диагонали).
3. Кручёные удары (по линии, по диагонали).
4. Игра в движении («треугольники», «восьмёрки»).
5. Игра с лёта. Один у сетки, один или двое сзади («треугольники», «восьмёрки»).
6. Смеш, свеча. Поочерёдно с партнёром.
7. Подача по мишеням (плоская, подкрученная, резаная).
8. Отработка техники различных ударов и движения на мяч с тренером или партнёром с «корзиной мячей».

3. Tактическая и интегральная подготовка.

1. Игра по прямому или по диагонали, «восьмёрка» или «треугольник» по мишеням 1м. х 1м. на обязательное количество попаданий.

2. Игра с партнёром поочередно свеча – набегание на сетку, игра с лёта - отбегание назад, отыгрывание свечи на стоящего у сетки партнёра – затем свеча и т.д.

3. Игра со счётом соревновательного характера

4. Игра со счётом со спец. заданием:

а) С обязательным выходом к сетке, при касании мяча поверхности корта, кроме приёма подачи, проигрыш очка. Партнёр играет по тем же правилам или в другом варианте оба играют только с лёта.

б) Один играет только резаными ударами только на хав корт, другой обязан атаковать по всей площади корта.

в) Мяч выигранный с лёта засчитывается за два.

<i>Физическая подготовка</i>			
1.Разминка	5	*30м5	*30м.5
2.Стартовые и беговые упражнения	5	*1,2,64	*3,4,73
3. Прыжковые упражнения	5	*1,2,3,6,73	1,2,3,53
4.Метательные упражнения	3	*13	*1,23
5.Упражнения с утяжелением.	3	*1,2,53	*1,2,4,53
6.Упражнения на расслабление, растягивание и для активного отдыха	5	*12	*1,25
<i>Техническая подготовка</i>			
1. Игра у стенке (с лёта, с отскока, смеш)	10		* 1ч.6
2.Резаные удары (по линии, по диагонали)	5		
3.Кручёные удары (по линии, по диагонали)	5	*30м5	
4.Игра в движении («треугольники», «восьмёрки»)	10	*20м8	
5. Игра с лёта. Один у сетки, один или двое сзади («треугольники», «восьмёрки»)	5	*20м3	
6.Смеш, свеча. Поочерёдно с партнёром	5	*30р.4	
7.Подача по мишеням (плоская, подкрученная, резаная)	5		*120р.5
8.Отработка техники различных ударов и движения на мяч с тренером или партнёром с «корзиной мячей»	10		
<i>Тактическая и интегральная подготовка.</i>			
1. Игра по прямым или по диагонали, «восьмёрка» или «треугольник» по мишеням 1м. х 1м. на обязательное количество попаданий	10		*10поп.9
2.Игра с партнёром поочерёдно свеча – набегание на сетку, игра с лёта - отбегание назад, отыгрывание свечи на стоящего у сетки партнёра – затем свеча и т.д	10	*20м.6	*20м.7
3.Игра со счётом соревновательного характера	10	*2сет.8	
4. Игра со счётом со спец. заданием:			
а) С обязательным выходом к сетке, при касании мяча поверхности корта, кроме приёма подачи, проигрыш очка. Партнёр играет по тем же правилам или в другом варианте оба играют только с лёта	10		*2сет.8
б) Один играет только резаными ударами только на хавкорт, другой обязан атаковать по всей площади корта.	10	*1сет.5	
в) Мяч, выигранный с лёта засчитывается за два	10		
<i>Упражнения для развития психологической устойчивости.</i>			
1. Игра с гандикапом	10		
2.Подача по мишеням со штрафными кругами	10	*120р.8	
3.Самостоятельное наказание за не правомерное проявление эмоций в виде штрафных прыжков на одной ноге вокруг площадки или «кенгуру».	10	*5	*10
4. Соблюдение бытового режима.	5	*4	*5
5. Регулярное и аккуратное ведение плана-дневника	5	*5	*5
Общее количество баллов за день (мах, фактическое, процентное соотношение).		111-81 73%	91-7784%

4.Упражнения для развития психологической устойчивости.

1. Игра с гандикапом.

2. Перед теннисистом ставится задача попасть в одну из мишеней 1м х 1м, расставленных по углам зон подачи, движением подачи (характеристики подачи по силе и характеру вращения могут быть различными), из тридцати попыток максимальное количество раз. В случае, когда спортсмен не набирает, определённого заранее количества попаданий он прыгает штрафные круги. Количество штрафных

кругов определяется разницей между количеством реального попадания подач в мишень от запланированного. Штрафные прыжки отрабатываются сразу после выполнения серии подач по одной мишени. Всего по четырём мишеням производится сто двадцать подач.

3. Самостоятельное наказание за не правомерное проявление эмоций в виде штрафных прыжков на одной ноге вокруг площадки или «кенгуру».

Причём, в случае, когда после инцидента проходит более 10 секунд, то тренер увеличивает штраф в два раза.

Третьим документом является план-дневник. В первой, левой, графе дневника все упражнения располагаются под номерами (индексами), которые вносятся в графу «Содержание ежедневной тренировки». В конце строки, описывающей упражнение, или раздела объединяющего несколько схожих упражнений, стоит максимальная рейтинговая оценка, которую можно себе поставить, если

запланированные упражнения будут выполнены полностью и на высоком уровне.

Величина максимального рейтинга упражнения определяется при составлении индивидуального плана в зависимости от поставленных перед собой задач, совместно с тренером.

По завершению тренировочного дня сам спортсмен даёт оценку качеству выполнения запланированных упражнений в соответствии с максимальным рейтингом и выставляет её в графу «Содержание ежедневной тренировки». Затем для определения качества выполнения всего объёма тренировочной нагрузки, запланированной на день, подсчитывается сумма максимального рейтинга запланированных упражнений и сумма рейтинга данного самим спортсменом за качество каждого выполненного упражнения. Далее определяется их процентное соотношение. Полученный показатель, на наш взгляд, будет отражать недостатки планирования, организации тренировок, может быть какие-то случайные объективные проблемы, но самое главное недостаток внутренней организации и волевой подготовки. После оценки тренировочной деятельности прошедшего дня, определяются упражнения и величина нагрузки в соответствии с задачами и возможностями на следующий тренировочный день. Для этого индексы

упражнений проставляются в соответствующей строке столбика таблицы очередного дня.

Ежедневный показатель качества тренировочной работы, определяемый процентным соотношением суммы максимального рейтинга запланированных упражнений к сумме реально заработанного может являться организующим стимулом для развития личной инициативы и волевой подготовки самого спортсмена.

В основные документы плана-дневника могут входить также таблицы отражающие результаты отдельных соревнований и сводная таблица антропометрического контроля и индивидуально подобранных тестов физической подготовки.

Для таблицы, отражающей результаты отдельных соревнований, дополнительно указываются (под цифровыми индексами) причины поражения в каждом отдельно взятом соревновании. Условно таких причин можно, на наш взгляд, выделить 9:

№	Наименование соревнований	Победы (фамилия соперника, счёт)	Поражения (фамилия соперника, счёт)	Место, очки	Причины поражения в соревновании
1					
2					
3					

1. Нерегулярные тренировки.
2. Недостаточная подготовка.
3. Перенесённое заболевание.
4. Перетренированность.
5. Нервное перенапряжение.
6. Спортивная травма.
7. Недостатки техники (указать какие).
8. Тактические ошибки (указать какие).
9. Недостаточная акклиматизация.
10. Другие причины (указать какие).

Результаты антропометрического контроля и тестов физической подготовки

Дата	Рост	Вес	Пистол. лев.прав.	Отжим.	Подт.	Угол	Тройн. с места	Наб.мяч 1 кг.	Уск.с пер.нап.	Уск. 30м.	1600м.
03.06.06.	162см.	54кг.	22р. 26р.	44р.	6р.	20р.	580см.	16м.	38сек.	4.8сек	7м.30сек

Обозначения тестов физической подготовки в таблице 2: 4 столбик. Пистол. лев.прав.- приседание на одной ноге. Отдельно на левой и правой. 5 ст. Отжим. – отжимание на руках из упоре лёжа. 6 ст. Подт. – подтягивание на перекладине. 7 ст. Угол – Поднимание стоп ног в вися на шведской стенке до положения прямого угла. 8 ст. Тройн.с места – тройной прыжок с места. 9 ст. Наб.мяч 1кг. – метание набивного мяча весом 1кг. Движением подачи. 10 ст. Уск.с пер.нап. – бег на скорость по специально размеченной половине теннисной площадки. 11 ст. Уск.30м. – бег на время 30 м. 12 ст. 1600м. - Кросс на время 1600м.

Для проверки эффективности использования, разработанной нами системы индивидуального перспективного планирования, была создана экспериментальная группа юных квалифицированных теннисистов. Основу её составили теннисисты И. 1995 г.р., Ш. 1995 г.р. и К. 1995 г.р. Все они являются сильнейшими в Узбекистане в своём возрасте. В их задачу входило:

1) совместно с тренером, поставить перед собой цель спортивных достижений, ради которой стоило бы самоотверженно трудиться;

2) определить проблемы в психологической, физической, технической и тактической подготовки и пути их решения;

3) ежедневно, самостоятельно проставлять оценки за качество выполненной тренировочной нагрузки и вносить в план-дневник перечень упражнений, которые предстояло выполнить на следующий день.

Наблюдения велись в течение трёх месяцев: июнь, июль и август. Использовались показатели 60 тренировочных занятий и 6 соревнований республиканского и международного уровней. В каждом соревновании было по 4-5 соревновательных встреч. За 3 месяца трижды проводилось тестирование физической подготовки.

Мы предполагали, что, ежедневно ставя перед собой задачи спортивного совершенствования на следующий день, на основе анализа и собственной оценки выполненной работы прошедшего дня, спортсмен наилучшим образом совершенствует весь ментальный аспект своей подготовки. Кроме этого в разделе психологической подготовки индивидуального плана спортивного совершенствования выделены личные проблемы теннисиста и намечены методические приёмы, способные развивать психологическую подготовку в нужном направлении. В данном случае таких качеств как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), настойчивость и упорство (мобилизация энергии и активности в достижении цели, в преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях психологической и физической усталости), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство).

Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям, настойчивости в преодолении трудностей, умения

доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, нереальны для выполнения даже при полной мобилизации духовных и физических сил, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) неотступное соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение, к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и подобных им методов и приёмов; г) постоянный самоконтроль.

Самопобуждение, саморегуляция и самоконтроль за неотступным соблюдением общего режима объёма и качества тренировок, на наш взгляд, вполне находили отражение в разработанной нами форме плана-дневника (док.3). Ежедневный показатель качества тренировочной работы, определяемый процентным соотношением суммы максимального рейтинга запланированных упражнений к сумме реально заработанного может являться организующим стимулом для развития личной инициативы и волевой подготовки самого спортсмена.

Для определения эффективности использования разработанной нами системы индивидуального перспективного планирования ежедневный показатель качества тренировочной работы вносился в график динамики совершенствования психологической подготовки теннисиста.

График отражает уровень качества тренировочной нагрузки выполняемой в течение трёх месяцев, всего 60 показателей. Из 90 дней составляющих три месяца примерно 30 дней выпадают из-за недомогания и болезней, соревнований и выходных дней. Таким образом, процентный показатель качества тренировочной работы первых 60 дней каждого из спортсменов, участвующих в

эксперименте, мы внесли в график по порядковым номерам. Порядковые номера тренировок и дни, в которые они проходили, не всегда совпадают у обследуемых теннисистов. Обращает на себя внимание высокий показатель волевой установки в первые дни ведения плана-дневника у всех трех наблюдаемых нами теннисистов. Это можно объяснить свежестью сил и энтузиазмом всегда сопутствующим всякому большому и интересному начинанию. В течение первой половины срока наблюдения относительно высокие показатели волевого настроения на тренировку чередуются с частыми срывами. Это отражает, прежде всего, то, что на высоком уровне фона мотивации тренировочной деятельности, желании спортсмена качественно выполнить весь большой объём, запланированный им же тренировочной нагрузки, быстро накапливается усталость, а на следующий день не хватает силы воли поддерживать высокий уровень и происходит срыв. Средний уровень качества тренировочной работы в первые дни соответствовал примерно 80% процентам, затем на целый месяц опустился до уровня 70%. Это тоже легко объяснить отсутствием начального энтузиазма и накапливаемой усталостью. Затем, в течение последующих полутора месяцев происходит очень важное – стабилизация уровня качества выполнения тренировочной нагрузки с повышением его до 90%.

К этому времени явно обозначаются признаки позитивных изменений индивидуальных проблем в технической, тактической и психологической подготовках, решение которых было запланировано на рассматриваемый этап перспективного плана.

Позитивные результаты работы прослеживаются по объективным данным плана-дневника спортсменов, специальным тестам и просмотру тренировочно-соревновательного процесса.

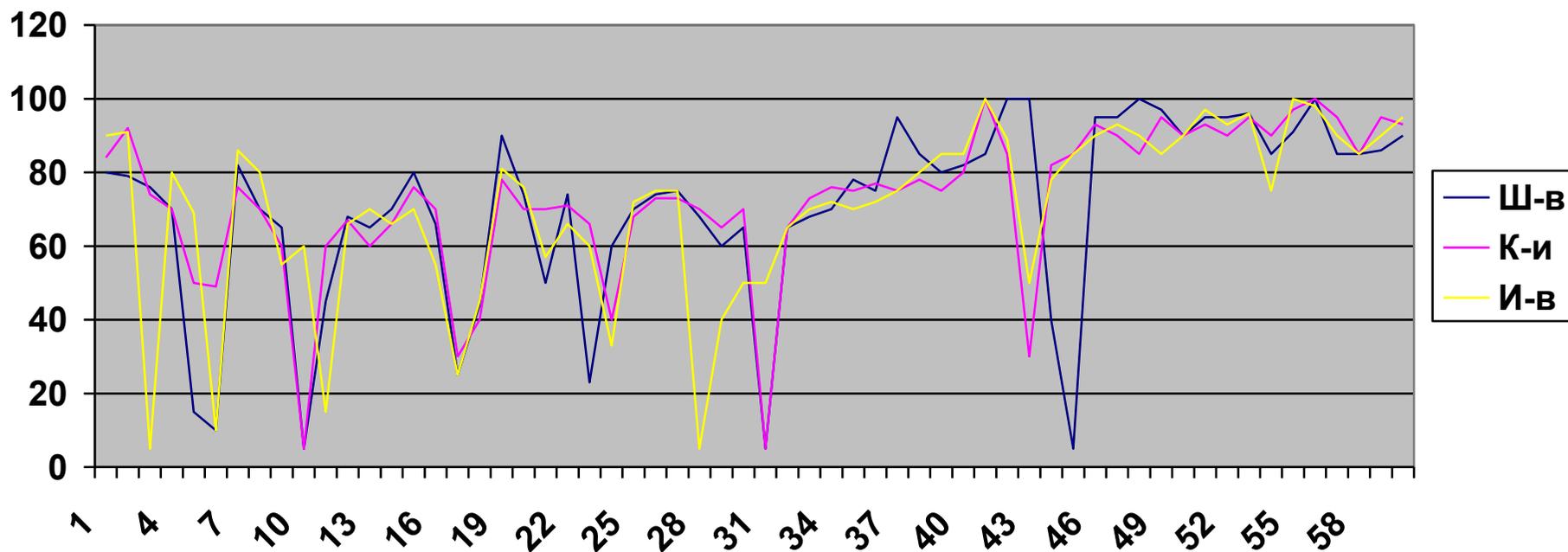


Рисунок 55. График ежедневного уровня волевого настроения в процессе 3-х месячного экспериментального цикла тренировочных нагрузок у юных высококвалифицированных теннисистов.

По ординате - показатель качества тренировочной работы в процентах. По абсциссе - порядковые номера тренировочных дней.

Литература:

1. Абидов С.К. Планирование учебно тренировочных нагрузок у юных теннисистов. Ташкент. Изд. Lider Press, 2011, 111 с.
2. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. Фан-спорта. Илмий-назарий журнал. №3 2006. с.29-33. Ташкент. Узбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги.
3. Безверхов В.П., Акрамов Ж.А. Теннис. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: Лидер Пресс, 2007.-152с.
4. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1987.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М.: «Дедалус», 2002.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. М.; Изд. Советский спорт, 2009 - 200 с.
8. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.