

В.В. Команов



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПРОЦЕСС
В НАСТОЛЬНОМ
ТЕННИСЕ**



Учебно-методическое
пособие



Москва 2014

УДК 796.386.015
ББК 75.577.6
К63

Команов В. В.

К63 Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт – 2014. – 392 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0699-8

Учебно-методическое пособие «Тренировочный процесс в настольном теннисе» объединяет важнейшие главы двух предыдущих изданий автора – «Беседы о настольном теннисе» (совместно с Вартаняном, 2010) и «Настольный теннис глазами тренера» (2012), которые существенно переработаны и дополнены.

В новой книге автор предлагает российским тренерам современную методику подготовки игрока в настольном теннисе, использующую последние достижения спортивной науки и практики, а также показывает путь от новичка до чемпиона как органичный и единый процесс, в котором все этапы логически и методически взаимосвязаны.

Книга предназначена для тренеров, спортсменов, студентов физкультурных учебных заведений, а также всех, кто увлечен настольным теннисом.

УДК 796.386.015
ББК 75.577.6

ISBN 978-5-9718-0699-8

© Команов В. В., 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2014

Предисловие

Настольный теннис – не только массовый и популярный вид спорта в нашей стране, но и олимпийский вид спорта, в котором разыгрывается 4 комплекта олимпийских медалей. И путь к этим наградам сложен, труден и многогранен. Начинается он с поиска и отбора талантливых спортсменов и продолжается ежедневным кропотливым трудом тренера и спортсмена в поисках оптимальных путей совершенствования спортивного мастерства.

Автор книги – заслуженный тренер России Валентин Викторович Команов – один из наиболее эрудированных и опытных отечественных специалистов настольного тенниса и далеко не новичок в написании книг. В 2010 г. вышла и уже стала библиографической редкостью книга «Беседы о настольном теннисе», написанная автором совместно с М.М. Вартаняном, а в 2012 г. была издана книга «Настольный теннис глазами тренера». Обе они посвящены различным аспектам творчества тренера по настольному теннису.

В новой книге «Тренировочный процесс в настольном теннисе» автор поставил перед собой задачу тщательно исследовать основные этапы тренировочного процесса с точки зрения современной спортивной науки и на основании собственного многолетнего тренерского опыта.

Читатель получит подробные рекомендации по вопросам отбора детей в настольный теннис, изучит особенности начального этапа подготовки спортсмена, получит возможность подробно освоить разделы физической, тактической и психологической подготовки теннисиста. Большое внимание уделено разделам, имеющим важное значение в подготовке высококлассных спортсменов, но редко встречающимся в литературе, таким как планирование тренировочного процесса и контроль за его осуществлением, а также вопросам восстановления после нагрузок. Отдельные главы посвящены таким немаловажным темам, как тренировка подачи и их приема, методика тренировки с большим количеством мячей (БКМ) и методика подбора инвентаря. Весьма подробно рассмотрены особенности методики подготовки китайских теннисистов как наиболее продвинутой современной школы настольного тенниса.

Не сомневаюсь, что читателю будет интересно познакомиться с позицией автора по вопросам оптимизации тренировочного процесса и участия в соревнованиях теннисистов, формирования стиля игры юного спортсмена, противоречия и различия между юношеским и взрослым теннисом и др.

Безусловное достоинство книги – ее практическая составляющая. Каждый раздел сопровождается большим количеством практических советов, которые могут быть полезны тренеру в его творческих поисках. Ценность книги еще больше приумножена размещенными в приложениях материалами.

Высочайший уровень развития современного спорта требует от тренера серьезных профессиональных знаний. Уверена, что пополнить эти знания практическим тренерам и специалистам в области настольного тенниса в значительной степени поможет книга, которую вы держите в руках.

БАРЧУКОВА Галина Васильевна,
*доктор педагогических наук, профессор РГУФКСМиТ,
Заслуженный работник Высшей школы РФ,
мастер спорта*

От автора

*Настольный теннис – это борьба двух умов,
двух характеров посредством сложной техники
в кратчайшие промежутки времени.*

Спорт – удивительная сфера человеческой деятельности. Нас тянет к чему-то щекочущему душу, экстремальному, из ряда вон выходящему. Каждый из видов спорта обладает своими особенностями и в той или иной мере помогает удовлетворить эту потребность человека. Собственные яркие возможности в общую копилку вносит и любимый нами настольный теннис.

Игра была запатентована в Англии в 1891 г. Ее называли или пинг-понг, или теннис на обеденном столе. Действительно, какими только столами не пользовались в те времена для игры – и по форме и по размеру, пока не пришли к его современным размерам – 152,5×274×76 см. Возникает вопрос – почему такие странные значения? А ларчик просто открывался: единицы измерения, применяемые в Англии, ярды. Чуть поменьше – футы: около 30,5 см. Получается, что ширина стола составляет 5 футов, длина – 9 футов и высота – 2,5 фута.

В 1855 г. англичанин Александр Паркс изобрел одну из первых пластмасс – целлулоид, который породил два чуда следующего столетия – кино (создание киноплёнки) и настольный теннис. Изобретение белого целлулоидного мячика, которым начали пользоваться в 1895–1896 гг., произвело переворот в возможностях игры в настольный теннис, сделав ее весьма популярной.

Ракетка на заре пинг-понга была либо деревянной, либо обклеивалась наждачной бумагой, кожей, фетром или пробкой. В 1902 г. появилась накладка из жесткой пупырчатой резины и 50 лет просуществовала без какой-либо конкуренции.

В 1926 г. была создана Международная федерация настольного тенниса и проведен первый чемпионат мира.

В нашей стране с игрой познакомились на рубеже XX столетия. Достаточно популярной она стала к концу 20-х гг., особенно в Москве и Ленинграде. Следующий всплеск популярности пришелся на послевоенные годы. В феврале 1950 г. была организована Всесоюзная секция настольного тенниса (с 1959 г. – Федерация настольного тенниса СССР). В ноябре 1950 г. образовалась Федерация настольного тенниса России и прошел первый российский чемпионат. А в 1951 г. в Вильнюсе был проведен Первый чемпионат СССР. К моменту распада

советской империи в стране играли 3,5 миллиона человек и работало свыше 3000 тренеров.

Сегодня трудно представить другой столь активный вид спортивной деятельности, как настольный теннис. Скоростной режим игровых эпизодов напоминает чемпионат мира «Формула-1», проведение нокаут-системы – бокс, участие теннисиста в нескольких матчах в день с разными соперниками – фехтование. Теннисисту следует уделять внимание координации движений не меньше, чем гимнасту; принимать решения быстрее, чем в шахматном блitze; реагировать так же стремительно, как в стендовой стрельбе, а также уметь выполнять и принимать сложнейшие вращения маленького целлулоидного мяча, характерные только для нашего вида спорта.

Настольный теннис – технически сложный вид спорта, предъявляющий к спортсмену высокие требования в отношении технической, физической, психологической и тактической подготовки. Приемы, используемые теннисистом, весьма разнообразны. Удар, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – эти компоненты игры, постоянно повторяясь, каждый раз приобретают новые сочетания.

Игра, где всё решается за какие-то доли секунды, балансирует на грани человеческой способности реагировать на мяч. При быстрой игре интервал времени между ударом одного игрока и ответом другого составляет около 0,4 с. В 60-е гг. XX века было установлено, что время полета мяча от ракетки противника при сильном ударе намного короче отрезка времени, необходимого для ответной реакции: они соотносятся как 7:10. И развитие технологий изготовления инвентаря с каждым годом всё больше увеличивает это соотношение.

Теннисный мяч летит над сеткой со средней скоростью приблизительно 20 м/с, а расстояние между двумя игроками не превышает 3 м. При завершающих ударах начальная скорость мяча превосходит 120 км/ч (некоторые исследователи называют величину 140 км/ч и больше). Вращение мяча может достигать до 170 об./с, а это порядка 10 000 об./мин! При том что вращения могут быть по исполнению очень сложными и скрытыми для глаза. Время контакта мяча с ракеткой приблизительно равно 1/1000 с. Другими словами, расстояние, которое успевает пройти ракетка в момент касания с мячом, лежит в диапазоне от 2 мм до 1 см.

Настольный теннис состоит из координационно сложных и не всегда однозначных движений, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее наработанные в тренировочном процессе схемы. Для сравнения: в гребле автоматически выполняется до 95% движений. По данным японских ученых при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем при игре в баскетбол.

Профессиональный настольный теннис отличается существенными нагрузками. При игре из пяти-семи партий каждый теннисист выполняет в среднем от 500 до 1500 ударов. При каждом ударе игрок преодолевает расстояние от 0,5 до 1,5 м. Это означает, что только за одну встречу спортсмен покрывает расстояние от 250 до 2000 м. Теперь умножим полученные цифры на число партий в матче, вспомним, что в день игрок может сыграть до 5 матчей из 7 пар-

тий или даже 8 матчей из 5 партий. Становится очевидно, насколько серьезные требования предъявляет к качеству подготовки игрока современный настольный теннис.

В тренировочном процессе определяющей является мощная мотивация теннисиста к спортивным достижениям. Он должен отличаться высоким игровым интеллектом, который выражается как в глубоком осмыслении игры в целом, так и в умении быстро думать во время игры. Волевые качества призваны обеспечивать преодоление всех трудностей, с которыми приходится сталкиваться в процессе многолетних тренировочных и соревновательных испытаний. Большую роль в настольном теннисе играет развитие сенсорных способностей, выражаемых в зрительных, слуховых, тактильных (осязательных) и двигательных ощущениях. Наиболее ярко они проявляются в восприятии «чувства мяча».

На производство удара в настольном теннисе затрачивается в среднем 1 с, что предъявляет высокие требования к скорости. Короткое игровое поле – меньше 2 м – требует большой точности применения игровых приемов. Самый маленький в спортивных играх мяч в сочетании с высокотехнологичной ракеткой характеризуют повышенные требования к координации движений.

В настольном теннисе важны установки и на точность, и на скорость, и на надежность. Из всех способов переработки информации особую роль играют автоматизированные реакции выбора и слежение. Постоянный лимит времени требует высочайшего уровня концентрации внимания и определяет прием информации в режиме предвидения. Мыслительные процессы осуществляются молниеносно, часто на интуитивном уровне. У игроков высока доля подсознательного мышления, позволяющего применять нестандартные тактические ходы.

В экстремальных условиях ответственных соревнований требуется повышенная эмоционально-волевая устойчивость. Под воздействием стресса нарушается координация, возникают ошибки в оценке игровой ситуации, снижается скорость переработки информации.

Скорость развития событий в игре и непредсказуемость, связанная со сложными вращениями и приводящая к большому числу ошибок, стали в некоторой степени «антирекламой» для нашего вида спорта. Кроме того, розыгрыш очка между мастерами мирового уровня выглядит довольно скоротечным (состоит из 1–2–3 ударов), лишает настольный теннис своей зрелищности. Однако это вовсе не означает, что в такие моменты не идет напряженная борьба участников игры на самом высоком исполнительском уровне.

В отличие от профессионального, любительский настольный теннис весьма демократичен: в него одинаково просто играть под крышей и на улице, для стола необходимо совсем немного места. В детском лагере, в парке культуры, на пляже, на стадионе, да просто в каждом дворе можно с удовольствием погонять мяч через сетку. Не нужно иметь сложный инвентарь, обладать особыми навыками или иметь серьезную специальную подготовку – любой довольно быстро способен освоить немудреные приемы игры.

Доступность и простота позволили настольному теннису стать одним из самых распространенных видов спорта на планете. Международная федерация на-

стольного тенниса объединяет под свои знамена 218 стран, и только волейбол немного опережает по этому показателю наш вид спорта. Настольный теннис входит в программы всех крупнейших мировых спортивных форумов, будь то Олимпийские игры или Всемирная Универсиада.

Читатели не всегда верно относятся к книгам. Встречаются две крайности. Одни убеждены, что содержание книг не имеет для них ценности, и живут так, будто они должны в этом мире заново открыть все законы. Отвергая накопленные в книгах знания, они повторяют ошибки, сделанные предыдущими поколениями, напрасно тратя время и силы и всё больше отставая от жизни. Другие бросаются в иную крайность, принимая все написанное за абсолютную истину. Они считают, что теперь не нужно думать самим, за них все продумано. И та, и другая точки зрения ошибочны. Безусловно, необходимо использовать накопленный ранее опыт, но относиться к нему следует творчески, проверяя его собственной практикой.

Автор не претендует на то, чтобы представить в книге всё многообразие знаний, которыми должен овладеть тренер. Задача книги иная – напомнить российским тренерам основные закономерности спортивной подготовки и обсудить все разделы тренировочного процесса, необходимые сегодня для подготовки игроков высокого класса в настольном теннисе как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Пользуясь возможностью, автор выражает большую благодарность другу и соавтору книги «Беседы о настольном теннисе» Микаэлю Микаэлевичу Вартаняну, который пробудил в нем желание делиться с коллегами накопленным опытом, профессору Галине Васильевне Барчуковой за постоянную помощь в работе над книгами. И отдельное спасибо хочется сказать заслуженному тренеру Азербайджана Игорю Алексеевичу Мазину, чьи замечания и советы в значительной степени улучшили книгу.

Раздел 1

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи отбора в настольном теннисе

*Счастливы те, чья природа
находится в согласии с их занятиями.*

Фрэнсис Бекон

Современный спорт высших достижений предполагает активную работу по поиску и отбору одаренных детей для их привлечения к многолетней спортивной подготовке. Эффективное решение проблем отбора позволяет не только рассчитывать на высокие результаты в будущем, но и обеспечивает развитие того или иного вида спорта как в родной стране, так и на международной арене. Недаром специалисты в различных видах спорта, нисколько не умаляя остальные аспекты тренировочной деятельности, уделяют наибольшее внимание именно началу пути к вершинам спортивного мастерства – периоду отбора.

*Стоит вспомнить слова доктора психологических наук Р. Загайнова, участвовавшего в качестве психолога в подготовке большого числа чемпионов мира и Олимпийских игр: «На первое место среди решающих факторов достижения высших результатов я ставлю **селекцию и талант**».*

Подготовка игрока относительно высокого класса, к примеру мастера спорта, – довольно длительный процесс, продолжающийся в настольном теннисе в среднем 8–10 лет. Выполнение норматива мастера спорта ни в коем случае не самоцель, а скорее веха, с которой и начинается по-настоящему интересная творческая работа с воспитанником. Если этот срок меньше, мы имеем дело с одаренным ребенком, что большая удача. Если спортсмен решил эту задачу несколько позже, важно, чтобы у него сохранился потенциал и мотивация для дальнейшего роста. А ведь подавляющее большинство ребят, отдавших занятиям настольным теннисом всё детство и юность, так до уровня мастера и не доходят. Значит, на этапе отбора была допущена переоценка их возможностей. Хорошо, если из таких воспитанников вырастут помощники тренера на общественном, судейском или тренерском поприще, но чисто спортивная задача окажется нерешенной. А ведь взятая нами условно норма мастера спорта – всего лишь начальная планка в спорте высших достижений.

Поиск одаренных к настольному теннису детей – основа для успешной работы на протяжении долгих последующих лет. Тренер должен понимать, что именно на этом этапе – здесь и сейчас – решается успех или неудача многолетнего труда. Исправить ошибки, совершенные в период комплектации групп, в дальнейшем

практически невозможно. Чаще всего добиться серьезных побед в теннисе мешает нехватка психических качеств – волевых усилий, концентрации внимания, надежности нервной системы, а также игрового мышления. Иногда новички от природы оказываются склонны к так называемому мандражу. До какого-то уровня игрок делает всё правильно, но когда накал борьбы переходит некий барьер, он оказывается неспособным эффективно управлять своими действиями. В ряде случаев приходится встречаться с невысоким уровнем притязаний. Ребенку нравится играть в настольный теннис, находиться в коллективе, но «умереть» ради победы не дано. Встречаются ситуации, когда рост мастерства тормозит недостаточное чувство мяча или у игрока слабая координация.

1.1. Качества, необходимые для настольного тенниса

Успехи в любом виде деятельности во многом зависят от одаренности занимающихся этой деятельностью. Одаренность определяется сочетанием различных врожденных особенностей организма, важнейшие из которых на этапе отбора – **способности, задатки и склонности** кандидатов, необходимые для выбранного вида спорта. Уникальное сочетание способностей, обеспечивающих какую-либо деятельность, свидетельствует о таланте человека. Однако стоит заметить, что талант сам по себе еще не является гарантией высоких достижений.

Способности отражают потенциальные возможности человека. Когда они начинают реально проявляться в определенной деятельности (в конкретном виде спорта) в качестве знаний, навыков, умения, можно уже говорить о профессиональных качествах в определенной специальности. То есть способности существуют как возможности в зачаточном состоянии, пока не реализуются в деятельности.

Сравним работу по отбору спортивного тренера с другими видами творческой деятельности. Представим, что в музыкальное училище принимают людей без слуха, а в училище живописи – без способностей к рисованию. Абсурдность подобного подхода очевидна. Тогда почему многие тренеры считают возможным принимать в спортивную школу детей, которые не обладают необходимыми способностями для выбранного вида спорта? Ведь результат заведомо будет отрицательным.

Нам необходимо определить и научиться оценивать те качества человека, которые делают для него перспективными занятия настольным теннисом с прицелом на высокие результаты в будущем. В основном такие качества определяются особенностями двигательного, сенсорного, психологического и интеллектуального характера.

Физические и психологические качества в спорте всегда проявляются и реализуются в комплексе, а рассмотрение каждого из них в отдельности приводится лишь для удобства анализа и выделения их характерных особенностей.

Двигательные способности в спорте обеспечивают решение двух задач. С одной стороны, они формируют арсенал технических приемов, необходимых в настольном теннисе (техническая подготовка), а с другой стороны, воспитывают физические качества – быстроту, быструю силу, игровую выносливость,

ловкость и т.п. – для возможно полной реализации технического потенциала. Очевидно, что раскрыть потенциальные возможности спортсмена возможно за счет обеих составляющих двигательных способностей. Хотя бывает, что тренерам не всегда понятно, что эти составляющие максимально эффективны только при их гармоничном развитии.

Для успешной спортивной деятельности необходим также комплекс психологических качеств. Наиболее важные из них – волевые качества (целеустремленность, смелость, самообладание, инициативность и т.п.) и высокий уровень мотивации. Исключительное значение имеют координационные возможности спортсмена (особенно специфическое тактильное ощущение, называемое чувством мяча), быстрота реакции и предвидения, концентрация внимания, способность к саморегуляции психических процессов.

Не менее важны умственные способности игрока – глубокое постижение игры, тактическая сообразительность, наблюдательность, способность к анализу и планированию соревновательной и тренировочной деятельности.

Еще один блок качеств, без которых трудно говорить о полной реализации спортсмена и который необходим каждому человеку, – это высокая работоспособность, трудолюбие, терпение, честолюбие, увлеченность.

Теперь следует сказать об одном важном свойстве человека, о котором тренеры редко вспоминают, – способности к обучению, т.е. «тренируемости», которое у разных людей проявляется в разной мере. К тренируемости близко примыкает способность к восприятию тренировочных нагрузок и восстанавливаемость организма после них.

И наконец, полноценный профессиональный рост спортсмена невозможен без соблюдения им элементарных правил заботы о своем здоровье.

Очевидно, что для успешной реализации в настольном теннисе требуется довольно большой комплекс различных способностей. Конечно, редко встречаются уникальные индивидуумы, у которых имеется весь спектр перечисленных качеств. Как правило, некоторые качества присутствуют в большей степени, а другие – в меньшей, слабость которых необходимо компенсировать более сильными свойствами организма.

В любом случае, нам важно определить те качества, без которых невозможно добиться высоких результатов в настольном теннисе и которые должны быть у новичка изначально на высоком уровне. Перечислим эти важнейшие способности:

- **бойцовский характер, способность в критические моменты сыграть максимально эффективно;**
- **одаренность к овладению техникой настольного тенниса, включающая в себя высокое природное чувство мяча;**
- **быстрота реакции и игровая интуиция, поскольку скорость мяча в современном настольном теннисе часто опережает наши природные возможности.**

Вот мы и подошли к основной задаче отбора, которая заключается в том, чтобы выявить и оценить перечисленные выше качества, используя методы тестирования, диагностики и педагогического наблюдения.

В качестве примера рассмотрим особенности проявления свойств нервной системы.

1. *Нет «плохих и «хороших» особенностей.* Каждая из них может выступать как в положительной, так и в отрицательной роли в зависимости от того, какую деятельность и в каких условиях выполняет человек. Например, сильная нервная система способствует психологической устойчивости в напряженной ситуации, но не обеспечивает устойчивости при монотонной малоинтересной работе. Инертность нервных процессов способствует прочности запоминания информации, но препятствует быстрой переключаемости с одной ситуации на другую.

Способности обнаруживаются только в деятельности. «Хороших» особенностей на все случаи жизни не существует. Успехов в спринте достигают «реактивные» спортсмены со слабой нервной системой, высокой подвижностью нервных процессов и с преобладанием «внешнего» возбуждения. А на стайерских дистанциях более успешны лица, устойчивые к монотонной работе, со слабой нервной системой, инертностью нервных процессов, преобладанием «внешнего» торможения и «внутреннего» возбуждения.

2. *Способности определяются несколькими особенностями.* Чем больше у человека имеется особенностей, входящих в типологический комплекс, тем в большей степени у него выражается данная способность. Так, человек, имеющий только две особенности из четырех, входящих в комплекс устойчивости к монотонной работе, будет обладать меньшей устойчивостью к монотонному процессу, чем человек, имеющий все четыре особенности. Отсюда, чем шире спектр изучаемых особенностей (задатков), тем более надежным будет прогноз об имеющихся у человека способностях.

3. *Одна и та же особенность может входить в структуру различных способностей.* Например, слабая нервная система входит в типологические комплексы «реактивности», устойчивости к монотонной работе, к артистичности. У лиц со слабой нервной системой меньше тремор, больше переключаемость внимания и т.д. Как мы видим, способности не сводимы к задаткам, в частности – к особенностям проявлений свойств нервной системы.

4. *Особенности могут быть лишь дополнительными критериями прогноза достижения успеха в будущем.* Типологические особенности лишь облегчают или затрудняют овладение тем или иным видом деятельности (видом спорта), но не определяют уровень достижений. То есть по особенностям нельзя предсказать, вырастет из данного спортсмена чемпион мира или нет. Ведь успех и уровень достижений определяется и многими другими факторами: знаниями тренера, условиями для занятий, инвентарем, финансированием и т.д.

Комплекс особенностей, включающий в себя слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу, с одной стороны, выступает в виде задатков скоростных способностей, с другой стороны, создает потребность в деятельности кратковременной, взрывного характера. Этому комплексу соответствует выбор таких скоростных видов спорта, как спринт, бокс, фехтование, в том числе и настольный теннис.

Определенную роль при отборе играют свойства темперамента. К ним относятся: тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, ригидность, лабильность. (О связи между типом темперамента и квалификацией игрока в настольный теннис см. п. 4.1.2.)

Тревожность определяется степенью беспокойства, озабоченности, эмоциональной напряженности человека в ответственной или угрожающей ситуации. Эмоциональная возбудимость – это легкость возникновения эмоциональных реакций на внешние и внутренние воздействия. Спортсмены с повышенной возбудимостью отличаются непостоянством интересов, неуравновешенностью, склонностью к дезорганизации мышления и поступков. Импульсивность характеризует быстроту реагирования, принятия и исполнения решений. Ригидность приводит к затруднениям в приспособлении к требованиям ситуации, к инерции в поведении и образе мыслей. Она затрудняет коррекцию планов, смену тактических действий. А лабильность свойственна тем, кто быстро приспосабливается к новой ситуации.

Говоря о темпераменте, имеет смысл выделить *экстравертов* и *интровертов*. Первые отличаются коммуникабельностью, в большей степени одарены моторно, легче осваивают двигательные навыки, более раскованы. Интроверты больше погружены в себя, в напряженной ситуации склонны к тревожным реакциям. Однако они лучше переносят монотонные объемные нагрузки, более дисциплинированы и целеустремленны.

Следует отметить еще такой показатель, как темп реакций – скорость протекания психических процессов. Чем выше темп, тем успешнее осуществляется спортивная деятельность.

Большое значение имеет тип нервной деятельности по градации сильный/слабый. Сила возбуждения нервных процессов определяет высокую работоспособность, устойчивость к помехам и стрессам. Слабость нервных процессов характеризуется противоположными качествами, но отличается высокой чувствительностью. Как правило, среди высококлассных спортсменов чаще встречаются представители сильного типа. Но поскольку слабость нервных процессов способствует освоению сложной техники, то представители слабого типа тоже нередко добиваются высоких достижений.

Сегодня в спорте чаще побеждает тот, кто лучше управляет своими нервами, грамотно распределяет силы, высоко координирован, более хитроумен в тактической борьбе. В противостоянии соперников значительная роль отводится борьбе нервов и интеллекта.

1.2. О наследуемых качествах

Опытным тренерам хорошо известно, что далеко не каждое качество удастся развить в ученике в процессе тренировок. Есть такие свойства, как трудолюбие, сознательность, которые поддаются воспитанию. Гораздо сложнее дело обстоит с теми психофизическими качествами, которые зависят от генетических задатков организма. Качества, которые находятся в жесткой зависимости от наследственности, поддаются развитию с трудом и незначительно. Те качества, которые мы

определили как основополагающие для настольного тенниса, как раз и зависят от наследственности. Поэтому так важен поиск игроков – носителей наиболее ярко выраженных качеств, которые являются основополагающими для настольного тенниса. К таким качествам относятся:

1) **двигательные способности.** Наиболее сильную генетическую зависимость имеют скоростные способности и взрывная сила (порядка 70%). Сюда же можно добавить частоту движений, скорость двигательной реакции и суставную подвижность;

2) **нервная система.** Высокий вклад вносит наследственность в развитие координационных способностей, управляемых высшей нервной деятельностью (до 60%), – это сенсорная чувствительность (так называемое чувство мяча), эмоциональная устойчивость, скорость сенсомоторных реакций, интенсивность и устойчивость внимания, сенсомоторная координация, реакция прогнозирования. То же можно сказать об умственных способностях.

Остальные функциональные способности имеют среднюю и низкую степень передачи по наследству, а значит – высокую тренируемость (к ним относится, прежде всего, развитие силы и выносливости).

Сегодня с помощью исследования ДНК можно оценить способности ребенка к занятиям определенным видом спорта. Ученым удалось доказать соответствие определенных комбинаций генов, входящих в ДНК, успешности в конкретной двигательной и психологической деятельности. Оказалось, что различным качествам человека, необходимым для реализации его потенциала в определенных видах спорта (быстрота, выносливость, сила, координация и т.д.), – соответствуют строго определенные генные комбинации, называемые генетическими маркерами. То есть по генному составу ДНК можно определить чуть ли не с рождения предрасположенность конкретного человека к реализации его способностей в конкретных видах спорта. Интересно, что генетические маркеры, ассоциированные со спортивной деятельностью, нередко являются одновременно маркерами предрасположенности к различным распространенным заболеваниям, что в свою очередь позволяет проводить профилактические мероприятия по предотвращению возможных заболеваний.

Таким образом, уже сейчас начинают закладываться основы принципиально новой системы медико-генетического обеспечения физической культуры и спорта, которая позволит поднять его на более высокий уровень, внедрить в практику основы профилактической медицины и генетики, активно помогать в отборе, планировании и коррекции тренировочного процесса. В самом недалеком будущем человек, получив генетический паспорт в раннем возрасте, будет обеспечен информацией о своих спортивных и жизненных перспективах.

Кажется фантастикой, но в одном из недавних своих выступлений выдающийся тренер и организатор российской художественной гимнастики Ирина Винер рассказала, что она активно применяет новую методику в своей команде: у каждого члена сборной есть генетический паспорт, на основе содержащейся в нем информации тренер проводит профилактику негативных предрасположенностей организма.

К генетическим маркерам относится довольно большой круг признаков, различающихся у отдельных людей: антропogenетика, гормональный состав тканей, группа крови, дерматоглифика, состав мышечных волокон, моторное доминирование, определенный генотип, особенности поведения, предрасположенность к определенным заболеваниям и многое другое.

К примеру, мышечные волокна по скорости сокращения делятся на медленные – красные и быстрые – белые. Как правило, стайеры имеют подавляющую долю медленных волокон – свыше 70%, средневики – 50–70%, у спринтеров преобладают быстрые волокна.

В качестве одного из генетических маркеров приведем в пример дерматоглифику – науку, изучающую признаки узоров кожи на ладонной стороне кисти. Оказывается, существует прямая связь между рисунками на подушечках пальцев и спортивными успехами. Эти узоры образуются одновременно с формированием нервной системы (на третьем месяце внутриутробного развития) и не изменяются в течение жизни. Они являются точными генетическими маркерами, указывающими на тип нервной системы, на психические и физические особенности организма.

На пальцах встречается три типа узоров – дуги, петли и завитки. Формируют их линии, которые именуют гребешками. Общее количество гребешков на всех 10 пальцах называют гребневым счетом.

Так вот, если на пальцах дуг и петель много, а гребневый счет небольшой, ребенку лучше заняться скоростно-силовыми видами спорта, где необходимо выложиться в короткое время (спринт во всех беговых, плавательных и конькобежных дисциплинах, велоспринт, метания, тяжелая атлетика). Преобладание завитков при большом гребневом счете гарантирует успехи там, где требуется сложная координация движений и выносливость (фигурное катание, теннис, настольный теннис, бадминтон, единоборства, игровые виды спорта). Промежуточные показатели предполагают рекомендации на выносливость и статическую устойчивость (стайерские дистанции в различных видах спорта).

Постепенно стоимость ДНК-диагностики становится ниже, и можно надеяться, что со временем такой анализ будет доступен для воспитанников детских спортивных школ. Очевидно, что необходимые условия для ранней и качественной генетической диагностики должны быть обеспечены в первую очередь государственной медициной. Своевременное выявление многих болезней «взрослых» в детском возрасте неизмеримо перекроет расходы государства на создание генетических паспортов граждан. В идеале человеку следует выдавать такой паспорт при рождении.

Заслуживают внимания некоторые статистические данные, полученные в результате многолетних исследований, хотя они не часто могут принести пользу на практике:

1) в 50% случаев дети выдающегося спортсмена имеют выраженные спортивные способности, а если оба родителя спортсмены, то в 70% случаев. Тип наследования спортивных показателей – доминантный;

2) у спортсменов-мужчин двигательные способности передаются по мужской линии;

3) выдающиеся спортсмены – преимущественно младшие дети в семьях с двумя-тремя детьми;

4) процент выдающихся спортсменов, рожденных в первом квартале года, в 4 раза превышает процент рожденных в последнем квартале;

5) в раннем возрасте наиболее эффективен отбор в спорт с помощью выявления генетических маркеров. Ведь в этом возрасте способности ребенка глубоко запряганы, и выявить их обычными методами непросто, на это требуется время.

1.3. Тренируемость

Среди многих талантов, свойственных человеку, отметим тренируемость – способность к совершенствованию двигательных качеств, равно как и других спортивных показателей, под влиянием тренировки. Способность спортсмена положительно реагировать на тренировочные нагрузки и высокий уровень такой реакции чрезвычайно важны для тренера. К примеру, выдающиеся спортсмены реагируют на тренировки намного лучше, чем менее талантливые игроки. К сожалению, тренируемость часто или недооценивается многими тренерами, или воспринимается лишь интуитивно.

Известно, что спортсмены невысокого уровня улучшают свою спортивную квалификацию очень быстро, даже если они тренируются не столь много и напряженно, как более опытные мастера. Их реакция на нагрузку более выражена, поэтому тренируемость выше. Однако необходимо иметь в виду, что даже новички одного возраста и сходной подготовки реагируют по-разному на тренировочные нагрузки.

Тренируемость снижается с ростом мастерства, поскольку опытные спортсмены не столь чувствительны к тренировочному воздействию, как их менее квалифицированные и молодые коллеги. Отсюда проистекают два практических следствия. Во-первых, количество эффективных упражнений уменьшается с ростом квалификации спортсмена (эффект воронки). Во-вторых, при выполнении развивающих упражнений степень их специфичности (т.е. соответствия основных двигательных приемов виду спорта) должна увеличиваться с ростом мастерства.

В зависимости от скорости индивидуального совершенствования способностей к выбранному виду спорта спортсмены могут быть разделены на классификационные группы с выраженной, средней и слабой реакцией. Спортсмены первой группы – это люди, эффективно реагирующие на нагрузку, люди с повышенной тренируемостью, что очень важно при определении спортивного таланта. Спортсмены второй группы умеренно реагируют на нагрузку. У спортсменов третьей группы наблюдается слабая реакция на тренировочные воздействия.

Известно, что элитные спортсмены достигают высокого уровня мастерства благодаря своей высокой тренируемости. Отсюда можно сделать вывод, что при отборе среди спортсменов низкой квалификации важно отслеживать темпы роста проявления специфических способностей по мере осуществления тренировочного процесса.

1.4. Возраст для отбора

Единодушия специалистов по данному вопросу не существует. Практика показывает, что начинать заниматься настольным теннисом лучше в возрасте 7–8 лет. Более раннее начало практически не дает преимуществ, так как координационные возможности ребенка и его способность к концентрации внимания не позволяют эффективно освоить программу обучения. Более позднее начало не дает в полной мере сформировать игровой потенциал к 12–13 годам, когда начинается соревновательная практика. Хотя нет правил без исключения.

В любом случае при отборе следует принимать во внимание возраст не хронологический (данные свидетельства о рождении), а биологический, который определяется темпами полового созревания, т.е. степенью развития физических, умственных и психологических качеств. У разных детей биологические процессы протекают в разное время. Более быстрое развитие (акселерация) позволяет уже шестилетним детям приступить к изучению техники игры. Но встречаются и такие ребята, которые в 8–9 лет не готовы к ней из-за отставания в развитии (ретардации), хотя впоследствии некоторые из них способны догнать и даже опередить своих сверстников. Без учета биологического возраста акселерата легко можно принять за одаренного ребенка, а отстающего в половом развитии – за неодаренного.

Практика показывает, что большая часть детей 7–8 лет, причем наиболее одаренных, оказывается уже «пристроена» в другие виды спорта (теннис, гимнастика, плавание и т.п.) и во всевозможные художественные студии (музыка, танцы, рисование и т.д.). Например, в родственном нам теннисе очень широко практикуется организация небольших по численности платных групп для детей 4–6-летнего возраста. Конечно, первые пару лет занятия в них проводят не чаще двух раз в неделю и не более часа, и направлены они прежде всего на общее развитие, но если попадают дети с определенными задатками, то такие ранние группы себя оправдывают.

Довольно перспективной выглядит идея организации занятий настольным теннисом в старших группах детских садов с периодичностью два раза в неделю. Тренируя дошколят, можно использовать столы уменьшенного размера и большую часть работы проводить через подводящие упражнения с ракеткой и мячом и развивающие игры. К началу нового учебного года перспективных детей из детских садов автоматически зачисляют в группы начального обучения.

Стоит предостеречь от распространенного заблуждения, что чемпионами могут стать лишь те, кто занимается спортом с раннего возраста. Часто тренеры отказывают в просмотре ребятам старше приемного возраста, что в массе своей правильно, но не касается по-настоящему одаренных ребят, в детстве по каким-то причинам не сумевших заняться спортом. Такие люди встречаются нечасто, но они способны добиться заметных успехов, как бы поздно не начали свою карьеру. Здесь решающий фактор – только уровень одаренности. Классическим примером может служить история чемпиона мира из Японии Ичиро Огимуры, который, начав заниматься настольным теннисом в 16 лет, «успел» стать 12-кратным

чемпионом мира. Киевлянка Светлана Гринберг пришла в настольный теннис в 14 лет, а москвичка Зоя Руднова – в 13 лет, и обе стали чемпионками мира в составе команды СССР и в парном разряде.

1.5. Отбор – длительный процесс

Отбор подразумевает изучение и оценку способностей ребят к настольному теннису, что довольно непросто, так как многие способности находятся в детском возрасте в зачаточном состоянии и не всегда бросаются в глаза. Сложно оценить уровень таланта на ранней стадии, для этого требуется время. Проблема состоит еще и в том, что наши наблюдения и тесты отражают сплав врожденных и приобретенных возможностей человека, и выделить долю врожденных не так-то просто. Например, сорванец, проведенный детство в подвижных играх во дворе, может выглядеть предпочтительней своего сверстника, который в детстве вел более пассивный образ жизни и много времени проводил за компьютером или за музыкальным инструментом. Однако начальная оценка не определяет истинного соотношения врожденных способностей обоих ребят, спортивный результат может оказаться противоположным.

При первичном отборе тренер должен знать, какие особенности человека трудно поддаются развитию и тренировке, а какие легче; какие наследуются, а какие – нет. Помогает также и наблюдение за ростом достижений спортсмена в процессе первого года занятий избранным видом спорта, на основании которого проводится вторичный отбор.

Опыт показывает, что прогноз, который делается при отборе, не должен быть категоричным, он всегда носит вероятностный характер, и отдельные ошибки возможны. Естественно желание свести их к минимуму. Этому способствуют научный подход к проблеме и интуиция тренера.

В любом случае не стоит делать скоропалительных выводов о бесперспективности того или иного ученика. Иначе можно прозевать «гадкого утенка», который при благоприятных условиях способен превратиться в олимпийского «лебедя».

Лучше всего отбор организовать как процесс, растянутый во времени. При таком подходе нам лучше удастся изучить очень важные качества новичков – способность к обучению двигательным навыкам, адаптацию к соперничеству при игре на счет, способность к тактическим проявлениям в игре.

Итак, согласимся, что отбор – не разовое мероприятие, как иногда удобно считать тренеру, а длительный процесс протяженностью до года и больше.

Наука вообще определяет отбор как процесс, сопровождающий спортсмена с начала и до окончания его карьеры. Просто задачи на каждом из этапов разные. Начинается он с набора, который по времени удобно связать с началом учебного года, когда комплектуются группы начальной подготовки. Набор – просмотр и изучение кандидатов, пришедших в спортивную школу по объявлению, а также просмотр учащихся в общеобразовательных школах, в летних лагерях, по месту жительства и т.п.

На данном этапе происходит отсев лишь тех детей, которым занятия противопоказаны по медицинским показаниям, а также тех, кто по своим возможностям явно не способен к настольному теннису.

Амбициозный тренер, мечтающий о серьезных достижениях, должен рассчитывать на успешные результаты набора. А поскольку одаренные дети – явление весьма редкое, то и просматривать приходится достаточно большое количество детей. У таких выдающихся тренеров, как Сергей Шпрах, Аркадий Старожилец и многих других, счет шел на сотни и даже тысячи просмотренных для комплектования двух-трех начальных групп.

Сегодня, к сожалению, распространена ситуация, когда не столько плохо поставлен отбор, сколько вообще мало желающих, среди которых этот отбор можно проводить. Во многом виной тому падение интереса к нашему виду спорта и возросшая конкуренция со стороны многих других увлечений. И часто приходится сталкиваться с положением, когда не тренер выбирает ребенка для данного вида спорта, а ребенок (или родители) избирают для себя тот или иной вид спортивных занятий.

В таких непростых условиях тренеру необходимо проявлять большую выдержку, много терпения, изобретательности и упорства, но достойный по качеству отбор осенью всё равно проводить необходимо, а затем в течение года продолжать мероприятия по добору.

1.6. Основные критерии и тесты

Первая стадия отбора – набор. Его основная задача – комплектация учебных групп детьми, максимально пригодными для занятий настольным теннисом. С этой целью проводится комплекс организационных и методических мероприятий, в ходе которых осуществляется просмотр возможно большего числа двигательно активных детей; выявление с помощью тестов уровня развития свойств личности и специальных качеств, необходимых для настольного тенниса. Налаживание контактов с учителями физкультуры общеобразовательных школ поможет тренеру организовать ежегодный просмотр детей в начальных классах.

Процессу тренировок предшествует знакомство детей с видом спорта, формирование интереса к нему и желание постоянно им заниматься. Очень важно, чтобы первые шаги новичков в настольном теннисе оказались удачными, тогда они будут получать удовольствие от занятий и удовлетворение от ощущения роста своих игровых возможностей. Такое происходит, когда у ребенка проявляются специфические способности к игре. Наблюдая за начинающими спортсменами, тренер должен убедиться в их перспективности.

Какие качества приоритетны при осуществлении поиска и отбора? Лучшие тренеры советской школы в свое время нашли замечательную последовательность: **сначала следует искать одаренных, из них – наиболее трудолюбивых, а из последних – больше других мотивированных.**

Мы уже подчеркнули важнейшие качества для настольного тенниса – бойцовский характер, хорошее природное чувство мяча и высокую скорость приема

и переработки информации. Всему остальному в большей или меньшей степени можно научиться.

Тренер, изучая возможности новичков, внутренним зрением видит перед собой в качестве эталона для сравнения некую усредненную «модель чемпиона», вобравшую в себя лучшие специфические качества, которые необходимы для достижения победных вершин в настольном теннисе. Одновременно он учитывает тенденции развития настольного тенниса, понимая, что сегодняшний новичок способен выйти на международный уровень не раньше, чем через 8–10 лет.

Тренеры-практики при отборе прежде всего обращают внимание на физическое развитие кандидатов. Во-первых, так проще и наглядней, а во-вторых, на начальном этапе техническими приемами игры быстрее овладевают физически более подготовленные дети. Однако, учитывая, что в настольном теннисе ведущая роль принадлежит информационным процессам (причем с возрастанием мастерства тенденция лишь усиливается), при первичном отборе имеет смысл придавать важнейшее значение уровню психологических качеств кандидатов на фоне достаточно высоких показателей физического развития. Довольно часто уже к концу первого года занятий дети, обладающие более высоким уровнем развития психологических качеств, начинают опережать физически лучше подготовленных сверстников.

На начальной стадии легче всего определить двигательную активность детей, их общий уровень развития, спортивность. Для выявления этих качеств целесообразно использовать простейшие тесты: преодоление отрезков на время, различные прыжки (например через гимнастическую скамейку, в длину, в высоту), передвижения в трехметровой зоне, метание мячей (например теннисных или набивных) на дальность и в цель, подтягивания, отжимания. Ведение мяча одной рукой, меняя руки, по прямой, зигзагом, вперед и назад. Очень информативны и хорошо воспринимаются детьми тесты с привлечением различных игр и эстафет.

Отсев явно непригодных для занятий теннисом детей, тренер начинает работу с группой начальной подготовки. Определить динамику развития можно, сравнив новые данные ребят с первоначальными показателями (табл. 1).

Таблица 1

**Упражнения для оценки динамики развития детей
в группе начальной подготовки**

Оценка	Пол	Упражнения		
		Бег на 18 м, с	Прыжок с места двумя ногами, м	Метание теннисного мяча, м
Отлично	М	3,4	1,70	30
	Д	3,6	1,50	20
Хорошо	М	3,8	1,45	25
	Д	4,2	1,35	17
Удовлетворительно	М	4,3	1,25	20
	Д	4,5	1,20	14

Спортивная наука предлагает и другие несложные тесты.

Статическая координация

1. И.п. – стойка на одной ноге с открытыми глазами (тест Озерецкого). Спортсмен стоит на правой ноге, левая согнута в колене и подошвой соприкасается с коленом правой ноги. Секундомером замеряется время, которое испытуемый может простоять без движения. То же с закрытыми глазами.

2. И.п. – стойка с открытыми глазами на доске (тест Флейшмана). К нижней поверхности доски прикреплена планка высотой 4 см, шириной 2 см, длиной 60 см. Испытуемый держит руки на бедрах и произвольно выбранной ногой встает на доску, чтобы подошва располагалась параллельно продольной оси планки. После установления равновесия включают секундомер. Измеряют время, которое испытуемый может простоять не двигаясь. То же с закрытыми глазами.

Динамическая координация

1. Броски в цель (тест Озерецкого). На расстоянии 1,5 м от испытуемого на уровне груди устанавливают мишень размером 25×25 см с тремя кругами. В руке, поднятой над головой, теннисный мяч. Необходимо попасть в мишень броском без замаха. Броски производят по три раза каждой рукой. Попадание в центральный круг – 3 очка, в средний – 2 очка, наружный – 1 очко. Результат определяется по сумме шести бросков.

2. Укладка спичек (тест Озерецкого). Испытуемый сидит за столом, перед ним коробок спичек на расстоянии полусогнутой руки. На одинаковом расстоянии справа и слева от коробка кладут по 10 спичек. По сигналу испытуемый должен складывать спички в коробок двумя руками, укладывая их по одной из каждого ряда, беря большим и указательным пальцами. Начинать следует с ближних к коробке спичек. Время безошибочного исполнения замеряют.

Иногда для определения выносливости испытуемого и силы его характера применяют тест Купера (12-минутный бег).

Кроме предложенных тестов в период знакомства с будущими теннисистами необходимо оценить предрасположенность детей к нашему виду спорта. Здесь используют такие упражнения, как жонглирование разными сторонами ракетки с мячом на месте и в движении, ловля мяча на ракетку, игра у стенки с ударом мяча в указанную зону, игра с партнером без стола, «крутиловка», игра на столе с тренером или квалифицированным спарринг-партнером. Перечисленные упражнения весьма информативны, и опытный тренер редко ошибается при первичной оценке возможностей кандидата. Дело в том, что одним из основных качеств теннисиста является чувство мяча – специфическая форма проявления сенсомоторной функции. Чувство мяча проявляется в тонких двигательных, зрительных и слуховых ощущениях, которые возникают у игрока при взаимодействии ракетки с мячом, и имеет в большей степени генетическую природу, т.е. если и поддается тренировке, то в незначительной степени. Наличие чувства мяча играет огромную роль как на стадии обучения, так и в процессе совершенствования мастерства. Поэтому поиску детей с природным чувством мяча следует уделить приоритетное внимание. Как, впрочем, и детям с природными бойцовскими качествами – не менее важным и нечасто встречающимся даром.

Приглядываясь к новичкам, не стоит полагаться на память. Имеет смысл завести тетрадь для фиксирования результатов тестов каждого игрока и наблюдения за проявлением его достоинств и недостатков в процессе занятий. Собранная информация очень скоро окажется бесценной.

Весьма эффективную методику отслеживания процесса отбора предложил большой энтузиаст настольного тенниса В. Баруздин, тренер из Рыбинска, к сожалению, рано ушедший. Она основана на проведении регулярного тестирования физических, психических, ментальных качеств у новичков, а также оценки способности к освоению технических и тактических компонентов игры (табл. 2).

Таблица 2

Оценка уровня развития новичков на этапе отбора по методу В. Баруздина

Фамилия _____ Имя _____ г. р. _____ Тренер _____

Дата тестирования _____ Рейтинг отбора _____

Качества			Оценка качеств в баллах							
			3	4	5	6	7	8	9	10
Психические	Мотивация для занятий	Уровень притязаний							+	
		Увлеченность							+	
		Уверенность в себе								+
	Мышление и его свойства	Самостоятельность							+	
		Игровое мышление					+			
		Быстрота					+			
	Реакция на полет мяча	Ногами					+			
		Руками						+		
	Внимание и его свойства	Концентрация							+	
		Распределение							+	
		Устойчивость					+			
	Волевые качества	Бойцовские качества							+	
		Самообладание					+			
		Решительность							+	
		Работоспособность							+	

Окончание табл. 2

Качества			Оценка качеств в баллах							
			3	4	5	6	7	8	9	10
	Нервная система	Расслабленность			+					
		Тревожность					+			
		Типы темпераментов	Сангвиник +		Холерик		Флегматик		Меланхолик	
	Чувство мяча						+			
Итого баллов по разделу										
Физические	Ноги	Быстрота, резкость							+	
		Ловкость						+		
	Рука игровая (плечо, предплечье)	Быстрота, резкость								+
		Ловкость						+		
		Гибкость							+	
	Кисть игровой руки	Быстрота, резкость							+	
		Ловкость								+
		Гибкость							+	
	Общие	Координация					+			
		Здоровье								+
Итого баллов по разделу										
Итоговая сумма										

Тестирование несет две функции. Во-первых, оно позволяет выявить одаренных детей, во-вторых, помогает постоянно корректировать тренировочный процесс для целенаправленного воздействия на игроков с целью компенсации их природных недостатков и развития генетически обусловленных достоинств.

Проводить тестирование рекомендуется с периодичностью раз в один-два месяца с помощниками из действующих спортсменов и общественников, используя несложные упражнения, игры, эстафеты, простейшие соревнования. Важно, чтобы они были достаточно информативными. Каждый тренер может отнестись к процессу тестирования творчески. Различные способы ловли и бросков (в том числе в цель) мяча, например теннисного, дают представление о реакции, сообразительности, глазомере и ловкости новичка. Весьма наглядно характеризуют будущего спортсмена различные подбивания мяча ракеткой (предварительно следует освоить правильную хватку). Очень много информации об уровне прыжаний, бойцовских качествах, самоотдаче и физических данных дают различ-

ные эстафеты с применением бега, прыжков (в том числе с ракеткой) и т.п. Эстафеты можно проводить на скорость, координацию (спиной, боком), внимание (на звуковой или зрительный сигнал), с предметами (мяч, скакалка), с элементами акробатики (кувырки) и т.д. Определенную информацию дает игра в футбол, баскетбол и др. И, конечно, ничем нельзя заменить информацию о новичке во время игры на столе при исполнении различных технико-тактических заданий и при контрольных играх на счет.

Даже визуально у тестируемых можно отметить проявление бойцовских качеств, внимания, ловкости, скорости, координации, игровой сообразительности и др. Сравнение результатов предыдущих и последующих тестирований показывает, какие позитивные сдвиги происходят с новичками в процессе тренировочной работы, и позволяет оценить их уровень тренируемости.

Таблица служит накопителем информации о результатах тестирования новичка и для общей оценки, условно ее можно назвать «рейтингом отбора». Тренер может доработать таблицу (сократить или расширить). Каждое из приведенных в таблице качеств оценивается по десятибалльной системе. Оценка дается как результат сравнения с уровнем развития этих качеств у лучших своих воспитанников (а возможно, и игроков других команд). Вначале при оценке могут быть ошибки и неточности, но в дальнейшем они будут сокращаться. Не надо бояться экспериментировать.

При желании углубленного изучения психологических качеств спортсменов можно пользоваться психологическими тестами, в достаточно большом количестве разработанными специалистами общей и спортивной психологии.

Результатом набора станет формирование игроков в группы начальной подготовки, где в процессе обучения продолжается непосредственный отбор среди тех, кто показался тренеру достаточно перспективным. Но нельзя утверждать, что проведенное тестирование дало окончательный ответ о пригодности того или иного ребенка. Оно дает лишь полезную информацию о детях, которые в меньшей степени способны оправдать надежды на успех в будущем. Новички могут проявить себя только в процессе тренировочных занятий, так как немаловажными качествами при наличии способностей являются усидчивость, увлеченность и способность к усвоению нового материала. Опытные специалисты знают, что на тестовые испытания, особенно однократные, не считая отдельных, легко распознаваемых случаев, полагаться не следует. В отношении подавляющего большинства детей разовые тесты мало что решают. Приходится больше доверять тренерскому чутью и постоянным наблюдениям. К сожалению, тренеру часто приходится сталкиваться со случаями, когда при больших способностях новичок в дальнейшем не проявляет усердия, силы воли, регулярности в работе. Увы, такие ребята редко добиваются серьезных результатов.

В процессе занятий тренер подспудно присматривается к отбираемым кандидатам, изучая их личностные проявления, ибо такие качества, как уровень мотивации и притязаний, настойчивость, трудолюбие и особенно степень волевых проявлений, играют подчас решающую роль в будущей судьбе начинающих спортсменов. Для испытания собранности и волевых качеств можно предложить ученику такое задание, справиться с которым он может лишь предварительно

потренировавшись какое-то время. К примеру, если ребенок не умеет прыгать со скакалкой, то следует дать ему задание безошибочно выполнить пять подскоков; сделать такое упражнение с ракеткой на жонглирование мячом, которое он до сих пор не выполнял. В этих случаях испытуемых оставляют разучивать задание самостоятельно и наблюдают за ними со стороны. Один спортсмен после ряда неудачных попыток бросает выполнение задания, а другой, не останавливаясь ни на минуту, будет добиваться выполнения задания до победы.

Большое значение имеет *увлеченность выбранным видом спорта*. На начальном этапе такая «влюбленность» значит очень много и является составной частью одаренности и призвания.

Важный показатель при оценке потенциальных возможностей детей – *динамика роста* их результатов в настольном теннисе, а также улучшение общих и специальных физических качеств в процессе занятий. Поэтому периодическое тестирование дает довольно объективную картину предрасположенности к занятиям настольным теннисом.

Комплексная оценка способностей детей включает в себя экспертные наблюдения за качеством выступления новичков в контрольных соревнованиях. Результаты таких испытаний позволяют составить мнение не только об уровне игровых возможностей ребенка, но и об особенностях его характера и игрового стиля, тактических способностях, проявлении волевых реакций и т.п. – все это дает весьма объективную картину потенциала игрока и целесообразности его дальнейших занятий.

1.7. Дополнительные условия

Человек – существо общественное, на его жизнь оказывает заметное влияние среда, окружение. Немаловажное значение имеют, в какой семье детей воспитывают, кто их родители, в каких условиях они живут, как окружающие относятся к их спортивному увлечению. Большим плюсом будет понимание родителями важности поддержки стремления ребенка к занятиям спортом. А если они считают эти занятия лишь средством развлечения, временной забавой? Если для родителей гораздо важнее уроки музыки или языка, будет ли у ребенка возможность регулярно тренироваться? Кроме того, существенным обстоятельством для занятий ребенка спортом может служить материальное положение семьи, род деятельности родителей. Все эти моменты необходимо знать тренеру и учитывать в своей работе. Желателен постоянный контакт с родителями и в идеале привлечение их в качестве своих союзников и помощников.

Тема знакомства с родителями важна и с точки зрения наследственности. Известно, что умственные и физические способности детей в основном сходны с одним или обоими родителями. Совсем не обязательно, что дети будут их копией, но генетические тенденции, как правило, проявляются. Поэтому знакомство с родителями может дать определенную информацию о ростовых и весовых перспективах детей, их умственном потенциале и т.д.

Другая важная сторона взаимодействия – это школа и классный руководитель. Чем раньше будет налажен диалог с учителем, тем меньше проблем тренер будет иметь в будущем.

Одна из важнейших задач тренера на начальном этапе – увлечь детей настольным теннисом. Тренер должен создать в группе особую атмосферу, воодушевляющую ребят на тренировку. Очевидно, что скучные, однообразные занятия не способны уберечь детей от многочисленных соблазнов нового времени – телевизор, компьютерные игры, большой выбор спортивных и творческих увлечений, наконец, друзья и улица со своей романтической привлекательностью.

1.8. Отсев при отборе

Отсев – процесс неизбежный. Некоторые из детей теряют интерес к постоянным занятиям и уходят (случается, весьма способные), а с кем-то приходится расставаться из-за его профессиональной непригодности. Поэтому возникает необходимость периодически пополнять контингент занимающихся, что требует дополнительного поиска и просмотра новых кандидатов.

Подчас возникает противоречие между большим желанием ребенка заниматься настольным теннисом и отсутствием у него для этого достаточно больших задатков. Такого ребенка можно перевести в младшую группу, и со временем он может стать хорошим спаррингом для более молодых игроков, спортивным судьей или общественником.

Но когда речь идет о подготовке высококвалифицированных спортсменов, тренер должен проявить твердость в своих решениях. Слабый ребенок не должен отвлекать на себя внимание наставника в ущерб продвинутым игрокам. Своевременный отсев позволит тренеру сэкономить средства, время и внимание, связанные с многолетней тренировкой бесперспективных спортсменов – это с одной стороны. А с другой стороны, если неспособный игрок останется в группе, то скоро он начнет остро испытывать чувство неполноценности. В то время как своевременный отказ может принести ему пользу: ребенок найдет себя или в другом виде спорта, или в новом увлечении, где он по-настоящему востребован и конкурентоспособен. У автора в свое время было несколько случаев таких замечательных превращений. Одна из учениц очень быстро стала членом юношеской сборной Москвы по гребле, другая – оказалась востребованной шахматисткой, а третий – добился заметных успехов в парашютном спорте, хотя в настольном теннисе звезд с неба они явно не хватали. Главное – правильно оформить уход неперспективного ребенка из группы, грамотно объяснить и ему, и его родителям мотивы, подсказать, где себя стоит попробовать. Может быть, договориться со знакомыми тренерами из других видов спорта о просмотре ребенка, т.е. максимально проявить участие в его судьбе. Необходимо сделать все возможное, чтобы не нанести серьезную моральную травму и не унижить достоинство ребенка.

Подводя итоги, следует выделить главные критерии отбора. Во-первых, отбор должен касаться лишь того звена в системе физического воспитания, где главным направлением является подготовка высококвалифицированных спортсменов. То есть отбор не должен касаться массового и любительского спорта. Во-вторых, при отборе важно исходить не столько из желаний каждого, сколько из объективной целесообразности занятий выбранным видом спорта.

Следует заметить, что, при всей очевидной эффективности описанного подхода к процессу отбора, на практике многие тренеры относятся к этой не самой увлекательной части учебно-тренировочного процесса поверхностно, ограничиваясь минимальными усилиями при комплектации групп. Кроме того, они затрачивают уйму труда на удержание любым путем занимающихся в группах. Халатное отношение к отбору обрекает тренера в дальнейшем, за редким исключением, на творческое бесплодие, низкие результаты воспитанников, безрадостный формальный труд. Необходимо твердо осознавать, что будущие результаты при прочих равных условиях однозначно зависят от качества отобранного контингента начинающих и значительные усилия на этом этапе будут десятикратно вознаграждены в будущем.

Ярко и образно высказался на эту тему Оноре де Бальзак: «Тот, кто ищет миллионы, находит их редко, но кто их не ищет, не находит никогда».

Неубедительные результаты сборных команд России последних лет говорят не только о неблагополучии в самих сборных, но и указывают на значительные упущения в подготовке резерва тренерами на местах. В первую очередь виной тому недостаточный приток в настольный теннис талантливых детей и пресловутое натаскивание и форсирование результатов на ранней стадии обучения.

Начальный этап обучения и основы технической подготовки

Учись – и ты со временем будешь побеждать.

2.1. Азы обучения

Будем считать, что мы успешно провели набор и настала пора знакомить новичков с азами профессии теннисиста. Рассмотрим последовательность действий при обучении начинающих теннисистов на начальном этапе.

Основными направлениями их обучения в этот период являются:

- *опережающее* развитие физических качеств, необходимых для эффективного освоения техники (быстрота всех задействованных в игре групп мышц, в меру – выносливость и сила, и без ограничения – координация, ловкость, гибкость);

- овладение основными техническими элементами игры, т.е. базовой технической подготовкой;

- подробное ознакомление с настольным теннисом (немного истории, основные правила игры и сведения об инвентаре, начальные знания, необходимые для занятий: терминология, виды ударов, гигиена, азы анатомии, утренняя зарядка, разминка и т.д.).

Обратим внимание на важные понятия, с которыми с первых шагов знакомятся начинающие теннисисты.

Хватка ракетки. В России практически все играют европейской (горизонтальной) хваткой. Поэтому других вариантов хватки рассматривать не будем. При освоении хватки следует помнить, что ракетка в игре – продолжение руки, причем естественное и комфортное. Запястье при этом не должно прогибаться в ту или иную сторону и выводить ракетку из плоскости предплечья (такие отклонения на начальном этапе могут вести к ограничению игровых возможностей спортсмена). Будущему теннисисту важно научиться держать ракетку свободно и плотно.

Лучше всего об этом сказал Сирано де Бержерак в наставлении по фехтованию: «Держите шпагу как птенца – не так свободно, чтобы мог выпорхнуть, но и не сжимая так, чтобы придушить». Кто-то из специалистов большого тенниса удачно заметил, что хватка нужна для направления удара, а не для его силы.

Важно, чтобы хватка обеспечивала свободу и естественность движений руки с ракеткой при выполнении ударов, для этого рука не должна быть напряжена,

скована. На первых порах тренер уделяет проверке правильной хватки и отсутствию скованности в игровой руке приоритетное внимание (вплоть до собственноручного контроля). Для скорейшего закрепления навыка ученику полезно как можно чаще держать в руке ракетку, даже в заданиях, не связанных с игрой на столе (эстафеты, игры и т.п.).

Основная стойка. Детям важно быстрее овладеть правильной основной стойкой, в которой начинается игра (ее еще называют исходной позицией или игровой стойкой). В такой стойке ноги раздвинуты на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, вес тела чуть перенесен на передне-внутреннюю часть стопы, т.е. пятки слегка оторваны от пола. Конечно, они не должны висеть в воздухе, но их контакт с покрытием минимален. Для определения более точного угла сгиба ног в коленях можно совершить несколько пружинистых раскачиваний, оставшись в нижнем положении. Мышцы игрока не напряжены и готовы мгновенно среагировать на полет мяча и переместиться в его направлении.

Расстояние между игроком и столом соответствует примерно длине вытянутой руки с ракеткой.

Игровую стойку следует научиться принимать автоматически и находиться в ней продолжительное время, как бы «срастаясь» с ней. Иногда во время тренировки для самоконтроля пятки игрока окрашивают мелом (сначала на 5–10 мин, постепенно увеличивая время до полной тренировки). Полезно некоторые подвижные игры и эстафеты проводить в основной стойке.

Стойка игрока обеспечивает решение двух взаимно противоположных задач. С одной стороны, она должна быть достаточно устойчивой при ударах, для чего спортсмен располагает ступни пошире, а центр тяжести тела – пониже. С другой стороны, стойка должна быть исключительно мобильной, позволяющей ему с минимальными энергопотерями и временными тратами выполнять часто меняющиеся по направлению движения при переходе от одного удара к другому. Суть стойки – наивысшая готовность к игровым действиям.

Жонглирование мячом с помощью ракетки (а для кого-то сначала и без ракетки) – первые тренировки, с помощью которых дети постепенно привыкают к уверенному обращению с мячом. Начинаем с простейших ударов (ракетка на уровне пояса, высоту подброса мяча можно варьировать от 5 до 40 см, в основном же – около 15–20 см). Постепенно повышаем их сложность, поочередно меняем стороны ракетки, переходим на жонглирование в движении, в разных позах (в игровой стойке, в приседе, сидя или лежа на полу, на одной ноге и т.п.), добавляем к жонглированию игру об стенку, пробуем перебрасывать мяч от одного игрока к другому без стола (подобие волейбола).

Жонглирование – упражнение, которым не стоит пренебрегать и в дальнейшей подготовке. Просто следует усложнить его исполнение, например чеканить торцом или даже ручкой ракетки, чеканить неигровой рукой, играть с неровной стеной с непредсказуемым отскоком и т.д. Эти упражнения можно давать ученику на дом. Они неисчерпаемы по разнообразию и прекрасно развивают важнейшее качество игрока – чувство мяча, т.е. тонкое владение мячом.

Конечно, с самого первого дня новички безудержно рвутся к столу. Предоставлять им возможность поиграть на столе следует индивидуально. Те, кто спо-

собен более или менее приемлемо держать мяч в игре, могут поиграть в конце тренировки. Если же новички играть еще не умеют или заметно нарушают правильность ударов, то ближайšie неделю-другую их следует попридержать. Для них будет полезной **работа у стенки**, в игре с которой проще, чем у стола, закрепляются правильная хватка, игровая стойка и основы ударного движения. Роль стола исполняет пол, а роль партнера – стенка. Удары после отскока лучше проводить на той же высоте, что и при игре у стола. На первых порах игры ребенка со стенкой удары не ограничивают конкретной целью, но с улучшением исполнения тренер вводит цели в виде мишеней (окружность диаметром 50 см, квадрат), которые постепенно уменьшает в размере (до 30–35 см в диаметре). Стремление поразить цель развивает глазомер и чувство мяча, так необходимые в нашем виде спорта. Работа у стенки полезна и для изучения основ техники передвижений ног. Для этого на стенке используются две-три мишени. По мере достижения достаточно уверенного и правильного выполнения ударов у стенки начинающего спортсмена можно переводить к столу.

Начальная работа у стола. В зависимости от условий тренировка может проходить по двум сценариям – когда есть спарринги, способные постоянно обслуживать новичка, и когда новичкам приходится тренироваться между собой. Для начинающего игрока будет полезно, когда с ним может поиграть кто-то из родственников, умеющих играть, или в порядке шефской помощи ребята старшей группы или помощники тренера. Одним из вариантов может стать использование в качестве партнера робота. В случаях спаррингов стоит начинать обучение с атакующих ударов, причем – с ударов справа. И это несмотря на то, что удар слева гораздо проще (меньше участие ног и туловища). Дело в том, что после освоения левого удара очень сложно развернуть спортсмена в другую сторону для игры правым ударом, требующим большого разворота плеч и замаха руки, активного участия ног и тазобедренного сустава.

Гораздо чаще ребятам приходится начинать обучение с игры на столе между собой. Довольно часто обучение нападающим ударам выливается в бесконечное хождение за мячом и приводит к потере интереса к тренировке. Поэтому разумно начинать обучение игре с удара, именуемого откидкой слева. Он довольно быстро осваивается, и возникает очень важное для новичка ощущение умения играть, и увлечение занятиями повышается, что на первых порах едва ли не самое важное.

При исполнении откидки слева игрокам необходимо усвоить три момента:

- удар всегда выполняется перед собой, а не сбоку (т.е. ногами следует подойти к мячу);
- игровая рука при замахе сильно сгибается в локте, а при исполнении откидки распрямляется;
- при ударе происходит как бы перенос мяча на сторону соперника (как если бы донести полное блюдо воды и не расплескать), при этом вес тела переносится на переднюю ногу.

При обучении откидке справа следует учитывать, что это почти зеркальное отражение движений при откидке слева только с несколько большим разворотом туловища вправо к мячу.

Параллельно с обучением техническим приемам с детьми проводят занятия по общефизической подготовке, цель которых – развитие необходимых для игры в настольный теннис качеств. Причем многие специалисты подчеркивают важность опережающего развития мышц, задействованных в освоении техники игры. Поэтому перед тренировкой во время разминки целесообразно проводить подвижные игры, эстафеты, давать задания на выполнение конкретных упражнений, отдельные занятия можно посвятить только физической подготовке. На этом же этапе дети получают первоначальные представления об имитации различных движений (примерный план работы с группой новичков см. в Приложении 1).

Первый месяц или немного дольше проведение тренировок осложняется из-за весьма разнородного по подготовке состава группы – кто-то только пришел записываться, и его следует просмотреть; кого-то необходимо учить с «нуля»; кто-то научился играть летом и теперь рвется к столу, чтобы продемонстрировать свой класс. Учебный материал из-за разного уровня подготовки усваивается весьма неоднородно. Тренеру приходится проявлять чудеса изобретательности и терпения. Но со временем ситуация нормализуется. Неплохо, если в период формирования группы у тренера находятся помощники из числа старших ребят, которые часть забот могут взять на себя.

В дальнейшем тренеру придется быть готовым к тому, что при обучении каждому новому техническому элементу после пары занятий группа будет расслаиваться по скорости освоения приема. По возможности группу следует дробить на подгруппы и с каждой работать отдельно, привлекая помощников. Если такой возможности нет, ориентироваться следует на ребят, наиболее быстро усваивающих материал.

Не имеет смысла подробно описывать каждый шаг в работе с начинающими теннисистами, а вот поделиться некоторыми важными соображениями об основных принципах обучения базовой технике игры на этом этапе действительно необходимо.

2.2. Основы техники игры

Успехи в настольном теннисе в значительной степени зависят от владения техникой ударов.

Под техникой игры подразумевают систему выполнения технических приемов, с помощью которых решается двигательная и тактическая задача каждого удара наиболее рациональным и оптимальным способом для достижения в конечном итоге победного результата. Иногда мы говорим о форме движения, но здесь под формой следует подразумевать не только внешний рисунок, но и внутреннюю структуру и временные характеристики.

В литературе по технике настольного тенниса чаще всего встречается описание «усредненной» техники, когда движение удара рассматривается в общих чертах. Это объясняется тем, что не существует жесткой схемы выполнения приемов – ударные движения у разных спортсменов имеют заметные отличия. Но неизменными остаются принципы выполнения ударов.

Наиболее удачные (на взгляд автора) пособия по технической подготовке – книги С. Шпраха «У меня секретов нет...» и Р. Худеца «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым». В них профессионально и на хорошем методическом уровне рассмотрен большой круг вопросов, связанных с тренировкой технических приемов. Отдавая должное высокой компетентности упомянутых специалистов и не повторяя их мысли, автор считает полезным отметить главные и принципиальные моменты рассматриваемой темы.

Осмысливая технику основных ударов, важно подчеркнуть самые важные, общие для любого теннисиста принципы, которые не зависят от манеры игры. Говоря о технике каждого удара, мы должны обращать внимание на исходную позицию, работу ног, движение корпуса, плеча, предплечья и кисти, траекторию движения ракетки.

Основные удары можно классифицировать по разным критериям: атакующие и защитные удары, удары слева и справа, удары с вращением и без и т.д. Принадлежность того или иного удара к какой-либо группе в значительной степени условна.

Перечислим основные типы ударов, применяемые в игре: атакующие удары без вращения, атакующие удары с вращением, подрезка, блок (подставка), срезка, скидка, свеча, подача. Определенными особенностями обладают такие удары, как перекрутка и короткая игра, но их техника базируется на уже перечисленных типах ударов. Особняком в этом ряду стоят подача и прием подачи.

Каждый удар характеризуется скоростью, силой вращения, направлением и точкой удара. Виды ударов с точки зрения вращения мяча: плоские удары, удары с нижним вращением и удары с верхним вращением. Причем в ударах с вращением может применяться боковое вращение. Особенно часто оно используется при выполнении подач.

Атакующим ударом без вращения, или плоским, принято называть такой удар, при котором почти вся сила удара преобразуется в скорость полета мяча, а вращением, которое незначительно, можно пренебречь. Удар происходит, если в момент касания с мячом ракетка находится под углом, близким к прямому (70–80°), по отношению к траектории полета мяча. В действительности любой удар имеет вращение и, говоря о плоском ударе, мы выделяем удары, при исполнении которых поступательный импульс превалирует над вращением. Основные его разновидности: промежуточный удар (накат, контрнакат), откидка, завершающий удар, удар по высокому мячу.

Основной атакующий удар с верхним вращением – **топ-спин**. При его исполнении ракетка движется по касательной к мячу, в результате чего значительная часть энергии удара переходит в верхнее вращение. Существуют несколько разновидностей топ-спина: быстрый – с большой поступательной составляющей; медленный – с высокой траекторией, контр-топ-спин, когда игрок осуществляет перекрутку топ-спина; «ложный», когда игрок делает такое же, как при топ-спине, движение, но из-за того, что ракетка касается мяча нижним краем, мяч практически не успевает получить вращение.

Сравнивая удары слева и справа, отметим, что для подготовки удара справа возможности для замаха существенно больше, поскольку при ударе слева мах

из-за ограничений собственного корпуса короче. Частично это компенсируется повышенной подвижностью запястья, благодаря чему удар слева может быть менее предсказуемым и более хлестким.

Подрезка – защитный удар против атаки соперника, когда мячу придается нижнее вращение. За редким исключением, ее выполняют за пределами стола – в средней или дальней зоне. Иногда подрезкой называют прием подрезки соперника на столе, т.е. удар срезкой.

Блок (подставка) – защитный удар, который применяют для отражения атакующих ударов соперника, как плоских, так и топ-спинов. Особенностью блока является то, что его производят по мячу, находящемуся близко к точке отскока от стола («с полулета»), и для отскока при блоке используют энергию удара соперника. В последнее время блоку часто придается активная составляющая, когда теннисист добавляет при приеме активное продвижение ракетки вперед. Чаще блок используют при игре слева или для смены ритма игры.

Срезка – подрезка подрезки, относится к защитным ударам для отражения пассивных мячей с нижним вращением и без него. Этот скромный, невзрачный удар играет большую роль в промежуточной игре, поскольку с его помощью можно контролировать действия соперника и готовить свою атаку. Необходимо стремиться делать его с полулета, уметь распределять по длине, играть коротко, косо, со сменой вращения. Важно умение делать срезку с сильным нижним вращением. Поэтому в тренировке следует уделять срезке достаточное внимание.

Скидка – технически сложный атакующий удар, который производится против короткого мяча, т.е. мяча, отскакивающего близко к сетке. В силу специфики короткого мяча удар производят в основном за счет весьма активного кистевого движения руки с ракеткой. Более того, все чаще игроки пользуются кистевым топ-спином. Скидка не входит в перечень базовых ударов, ее отрабатывают на более поздних этапах тренировочного процесса. Хотя автору книги весьма близка точка зрения известного московского тренера, заслуженного тренера Азербайджана И.А. Мазина о том, что детей легче сначала обучить кистевому топ-спину, а затем общепринятому.

Свеча применяется в случае, когда игрок оказался в неудобной ситуации вдали от стола. Удар должен, во-первых, иметь сильное верхнее вращение (по сути это очень высокий топ-спин), а во-вторых, мяч должен быть направлен на заднюю линию стола, чтобы он оказался неудобным для ответного удара.

Ударное движение состоит из трех фаз:

1) замах, т.е. отведение плечевого пояса, таза и игровой руки относительно исходной позиции;

2) ускорение и удар по мячу; здесь важен нюанс – замах и удар выполняются как одно непрерывное движение; если между замахом и ускорением возникает остановка, качество удара ухудшается;

3) завершение игрового движения с переносом центра тяжести на переднюю ногу (в силу инерции) и возврат в исходное положение.

Удар ракеткой по мячу – главная фаза, остальные – вспомогательные, позволяющие лучше подготовить и завершить удар. Замах и завершающая фаза удара

могут со временем обрести индивидуальные оттенки. Главную фазу выполняют практически по единым принципам.

Базовая техника удара включает в себя три фазы ударного движения, положение тела, из которого совершается удар, и точку контакта ракетки с мячом.

Качество удара полностью зависит от взаимодействия ракетки с мячом. Сила удара и скорость вращения зависят от ускорения ракетки на мяче в момент удара, т.е. от разницы скоростей ракетки до соприкосновения с мячом и после контакта. Кроме того, хороший контакт и точность удара обеспечиваются необходимым углом наклона ракетки и определенной точкой удара.

Эффективность удара в значительной степени зависит от позиции, в которой удар производится. Поэтому при обучении технике необходимо объединить подготовительные передвижения ногами и непосредственно ударное движение и разучивать их как единое целое, причем занятие правильной позиции ног должно носить здесь преимущественное значение.

2.2.1. Немного о биомеханике ударов

Для обеспечения высокой точности, стабильности и результативности исполнения технического элемента обязательно синхронное, гармоничное и скоординированное взаимодействие в необходимой последовательности большого числа компонентов, задействованных в техническом элементе.

Теоретически в каждом виде удара из арсенала настольного тенниса должно быть задействовано все тело спортсмена. Оптимальная техника обеспечивается при использовании так называемой кинематической цепи, т.е. частей тела, действующих как система звеньев, где усилие, произведенное одним звеном (частью тела), последовательно передается следующему звену. В нашем случае эта цепь представляет собой следующую последовательность: первоначальный импульс передается от мышц ног к тазобедренным суставам, далее к туловищу и плечевому поясу, затем к игровой руке, т.е. от частей тела с большой массой к частям тела с меньшей массой.

При ударе кисть обеспечивает контакт ракетки с мячом, вытягивая на удар предплечье, к которому подключается плечо. Кисть воздействует только на изменение угла наклона ракетки и корректирует направление. И лишь при исполнении скидки она берет на себя функции других частей руки, вращая и придавая мячу ускорение и направление. Предплечье создает ускорение за счет сгибания в локте, обеспечивая скорость полета мяча. Плечо создает необходимое поступательное движение ракетки вперед и определяет силу и направление удара. Показателем хорошего удара является максимальное продвижение вперед локтя. Туловище осуществляет быстрый перенос веса тела с одной ноги на другую, создавая дополнительные возможности для увеличения силы удара.

Наиболее частые причины недостаточно сильного и точного удара: а) пропущено звено (часть тела), например бедра; б) нет синхронности звеньев; в) одно или несколько звеньев использованы неэффективно; г) в цепочке участвуют «лишние» части тела.

Практически использование полной цепи возможно лишь при наличии у игрока достаточного времени на подготовку удара. Чем быстрее летит прихо-

дящий мяч, тем меньше времени для этого остается. И тогда все движения минимизируются и часто сводятся к финальной фазе удара. То есть в реальной игровой практике не всегда удается выполнить удар, как того требуют теоретические основы техники.

Тем не менее, получая базовое «техническое» образование, игрок должен освоить его в полном объеме, используя полностью кинематическую цепь. Задача каждого тренера не только тщательно изучить биомеханику каждого из применяемых технических приемов, но и разработать методику их освоения с учетом природных возможностей и особенностей каждого из своих учеников.

Удар зарождается самыми сильными и устойчивыми мышцами тела – мышцами ног и таза – они создают базу для удара, продолжение движения обеспечивает поворот корпуса, далее плечо, получая импульс от корпуса, обеспечивает поступательное движение ракетки. Предплечье, сгибаясь в локте, создает необходимое ускорение на мяче, а кисть отвечает за тонкие настройки (угол наклона ракетки) и точность удара.

Инерционность массы при ударе должна быть невысокой, тогда энергии тратится меньше. Это возможно, когда движение руки происходит близко к корпусу. Для широких движений с большой амплитудой требуется больше времени, и игрок должен находиться на расстоянии от стола.

Несколько слов необходимо сказать об участии в ударе неигровой руки. У нее две задачи: поддержка устойчивого равновесия игрока и координация действий игровой руки. При ударе справа игрок-правша перемещает ракетку вперед и влево, т.е. «внутрь». Неигровая рука для поддержания равновесия автоматически двигается одним из двух возможных способов. Если происходит игра быстрыми атакующими ударами на столе с небольшим перемещением центра тяжести, неигровая рука движется при ударе навстречу игровой – вперед и вправо, т.е. «внутрь». А в случае сильного удара (например из средней зоны) со значительным перемещением центра веса неигровая рука для усиления эффекта может придать дополнительный импульс, двигаясь в направлении влево «наружу».

При выполнении активного удара слева неигровая рука движется назад и в сторону корпуса, сохраняя равновесие и придавая удару дополнительный импульс. Во время завершающих ударов и топ-спинов левая рука исполняет роль тормоза.

Осуществляя блок и срезку слева, игрок отводит неигровую руку по прямой в сторону, выполняя защитную подрезку слева – в сторону от корпуса и вверх, а подрезку справа – в сторону корпуса и вниз.

В любом случае, какой бы удар не производил теннисист, свободная рука должна работать. В частности, во время удара ошибочен подъем неигровой руки – это затрудняет возврат в исходное положение, так как центр тяжести при этом смещается вверх и влево.

Таким образом, движения неигровой руки могут либо облегчить, либо усложнить выполнение удара, а также существенно повлиять на скорость возврата в исходную позицию. Обучая технике, тренеру с самого начала следует обращать внимание спортсмена на работу неигровой руки.

Теперь остановимся на понятиях, играющих первостепенную роль в освоении техники игры. Новичок должен усвоить важные точки в настольном теннисе, как школьник таблицу умножения.

2.2.2. Важные точки в настольном теннисе

При выполнении любого удара (справа или слева) оптимальной считается позиция, при которой точка удара по мячу составляет с плечами игрока равносторонний треугольник. Удар по мячу в любой другой точке считается в большей или меньшей степени отклонением от идеала. Тренер постоянно должен напоминать ребятам об этом важнейшем законе – его необходимо выполнять на протяжении всей спортивной карьеры. Исключение составляют удары по коротким мячам, когда равносторонний треугольник трансформируется в равнобедренный.

Оптимальная точка для любого нападающего удара или удара подрезкой на столе – **высшая точка отскока мяча** от стола. Момент, когда мяч теряет поступательную скорость, наиболее удобен для ответного удара. На этапе совершенствования мастерства появляется необходимость освоить удары с полулета, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг высшей точки. Даже незначительное перемещение точки удара вперед (по сравнению с высшей точкой), пусть всего на сантиметр, дает заметное преимущество в скорости ответа и затрудняет действия соперника. Но базовая техника предполагает освоение удара именно в высшей точке.

Характер и сила вращения мяча, как и точность удара напрямую, зависят от места контакта мяча с ракеткой: а) при плоском ударе или накате – середина нижней половины ракетки; б) при несильной подрезке – середина верхней половины ракетки; в) при топ-спине – от середины верхней половины ракетки и выше; г) при «запиле» – середина нижней половины ракетки; д) при боковом вращении – точка удара смещается ближе к головке ракетки; е) для выполнения толчка – середина ракетки; ж) для выполнения срезки – в зависимости от нужного вращения – от середины нижней половины до середины верхней половины ракетки.

2.2.3. Девять принципов удара

Около 30 лет назад лучшему отечественному тренеру С.Д. Шпраху удалось систематизировать и сформулировать девять основных принципов удара, одновременное соблюдение которых обеспечивает его идеальное исполнение.

1. **Занять правильную позицию перед ударом.** Удар в движении или не в позиции резко снижает его качество и результативность. Этот принцип подчеркивает важность *опережающей* работы ног при ударе.

2. **Удар должен быть выполнен впереди туловища** (не сбоку и не сзади).

3. **Удар проводится в высшей точке отскока мяча** (не позже). Во-первых, в этой точке мяч теряет поступательную скорость, что меньше влияет на удар. Во-вторых, от высшей точки отскока кратчайшее расстояние до соперника, что дает выигрыш во времени. В-третьих, такой удар обеспечивает максимальное поступательное движение мяча.

4. **Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед**, что позволяет увеличить взаимодействие ракетки с мячом и тем самым предать удару большую точность.

5. **Мячу необходимо придать вращение** (за исключением осознанно плоского удара). В результате мяч движется по изогнутой траектории, повышая тем самым точность и надежность его полета и затрудняя сопернику выполнение сильного ответного удара.

6. **При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость ракетки, а величина ускорения, полученного мячом при взаимодействии с ракеткой.** Ускорение может возрастать как за счет возрастания конечной скорости, так и за счет некоторого снижения начальной скорости удара.

7. **Вес тела во время удара должен быть перенесен с ноги, расположенной сзади, на ногу, стоящую впереди.** Довольно часто этот принцип не соблюдается при атакующей игре слева, вследствие чего удар сильно теряет в мощи.

8. **Перенос веса тела и ускорение при ударе должны происходить синхронно.** В противном случае удар теряет остроту.

9. **Каждый удар должен иметь замах.** Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую можно наращивать в дальнейшем.

2.2.4. Наблюдение за мячом

При изучении проблем техники игры чаще всего речь идет о принципах движения рук, структуре взаимодействия ракетки с мячом, работе туловища и ног и умении наблюдать за мячом на всем протяжении его полета.

Правильно организованное наблюдение за мячом – важнейший раздел технической подготовки, обеспечивающий правильность и своевременность ответных действий. Дело в том, что отдельные удары по скорости опережают человеческие возможности реагирования на них, и только умение своевременно «читать» действия соперника позволяет их «расшифровать» и предвидеть.

Когда мы утверждаем, что удар начинается с движения ног, мы не совсем правы – удар начинается с глаз. Сильнейший мастер своего времени Виктор Барна, пятнадцать раз выигрывавший чемпионаты мира, не уставал повторять: «Начинайте играть на стороне противника». Прошло больше 70 лет, но слова знаменитого чеха не теряют своей актуальности.

Наблюдение за мячом необходимо на протяжении всего времени нахождения его в игре. Однако наиболее важную для нас информацию об основных действиях противника – направлении полета мяча, его вращении и скорости – мы получаем при наблюдении за мячом в момент удара по нему соперником. Зрительный контроль позволяет определить величину замаха руки, направление и скорость движения ракетки и угол наклона ракетки в момент соприкосновения с мячом. Именно в этот момент отчетливо видно, каким местом ракетки выполняется удар и на какой траектории произошло взаимодействие ракетки с мячом. Информация о характере вращения мяча, направлении удара и приблизительной скорости (на что указывают первые 3–5 см полета мяча после удара) позволяет избежать ошибочных решений из-за возможных дезориентирующих движений соперника

и одновременно предпринять своевременные ответные подготовительные передвижения.

Начать передвижение в подсказанном направлении следует, пока мяч летит от ракетки до линии сетки. Далее, за время полета мяча от сетки до удара на нашей стороне стола, происходит коррекция первоначальной оценки, уточнение игровой позиции, принимается решение об ответном ударе (исходя из тактических соображений) и выполняется замах. Удар мяча о поверхность стола – это сигнал к началу движения ракетки навстречу мячу.

При правильном воспроизведении описанных действий их итогом должен стать эффективный ответ сопернику. К сказанному следует добавить еще два замечания. Во-первых, насколько важно смотреть на мяч во время собственного удара? Новичок слабо управляет своими движениями и неуверенно владеет мячом, поэтому зрительный контроль во время удара полезен, но когда сформировался двигательный навык и появился некоторый автоматизм движений для наблюдения за собственными ударными действиями, становится достаточно периферического зрения, и основное внимание перемещается на подготовительные и ударные действия противника. Во-вторых, не всегда спортсмену легко дается умение наблюдений за другой стороной стола. Для тренировки такого навыка можно использовать оправу для очков без стекол, причем нижнюю половину обоих окуляров заклеивают непрозрачным материалом (например, скотчем). «Очки» позволяют акцентировать наблюдения за действиями на другой половине стола. Только следует учесть правильную дозировку упражнения, поскольку оно дает большую нагрузку на глаза – поначалу достаточно 8–10 мин игры, после чего лучше 30–40 мин играть в нормальном режиме, потом можно повторить упражнение с очками.

Сегодня, когда борьба в игре ведется за сотые и тысячные доли секунды, искусству наблюдения за мячом необходимо уделить особое внимание и определенное время учебной программы.

2.2.5. Работа ног

Передвижения – важная составляющая часть техники игры. Правильная работа ног позволяет игроку занять удобное положение для уверенной и безошибочной обработки мяча и вложить в удар больше энергии.

Напомним, как оценивают знаменитые специалисты значение этого компонента техники ударов.

«Быстрота руки очень важна в настольном теннисе, но быстрота ног еще важнее», – высказывался 12-кратный чемпион мира Ичиро Огумура.

«Работа ног необходима, и отрабатывать ее следует с самого начала», – утверждал известный венгерский тренер Ласло Ормаи.

«Способность к опережающей работе ног – один из трех основных критериев отбора», – отмечал заслуженный тренер СССР Сергей Шпрах.

Приведем еще одну цитату уже из нашего времени (2008 г.) тренера юношеской сборной России С. Астахова: «Огромное количество заданий китайских тренеров на совместном сборе юношеских команд Китая и России было посвящено технике передвижений».

Первый из девяти принципов удара требует перед ударом занять правильную позицию, т.е. начать удар с движения ногами. Об опережающей работе ног не вспоминает только ленивый, так как это умение играет важнейшую роль и непросто в усвоении. Оно в некоторой степени идет вразрез с нашими природными инстинктами, которые «сворачивают» нас потянуться к мячу рукой. Тем не менее, если умение занять правильную позицию перед ударом должным образом не освоено, о больших успехах в нашем виде спорта мечтать не приходится.

Очевидно, что в такой быстрой игре при молниеносно и непредсказуемо меняющейся ситуации выполнить удар из оптимального положения весьма непросто. Но при обучении необходимо стремиться максимально приблизиться к идеальному варианту. Поэтому самые первые шаги овладения техникой ударов должны сочетаться с правильной и своевременной работой ног. Переучивание ребенка с закрепленным двигательным навыком, в который не встроена опережающая работа ног, довольно длительный и трудоемкий процесс, который не всегда дает положительный результат.

В настольном теннисе существует четыре основных варианта передвижений. *Одношажный способ (или выпад)* применяют при игре в ближней зоне для перемещения на небольшие расстояния и в защите в средней зоне. *Приставные шаги* используют для перемещения вдоль стола, когда ближняя к мячу нога делает шаг к мячу, а вторая нога подтягивается до основной стойки. *Двухшажные (скрестные) шаги* применяют при отражении косых мячей и перемещении на большие расстояния в защите в дальней зоне. При этом начинает движение в направлении мяча дальняя нога, которая как бы перекрещивается с опорной. В современном настольном теннисе часто игроки используют *прыжки* для отражения далеко летящих мячей. Иногда встречаются разновидности и сочетания перечисленных способов: переступания, рывки с выпадом, скачки, приставные шаги с одним скрестным шагом.

К основным вариантам передвижений можно добавить *передвижение вперед к короткому мячу и возвращение назад после срезки или скидки короткого мяча*.

Прием мяча из ближней зоны с трех четвертей стола игрок-правша осуществляет шагом (выпадом) вперед правой ногой, и только косые мячи влево – шагом вперед левой ногой (для левшей – наоборот).

Здесь стоит отметить трансформацию скрестных шагов. Двухшажный способ передвижения стали применять с середины 60-х гг. XX века китайские игроки, держащие ракетку «пером», в ситуациях, когда после удара справа из левого угла получали ответ соперника глубоко вправо. Успеть к этому мячу и помогали скрестные шаги – толчок правой ногой, большой скрестный шаг в прыжке и небольшой шаг правой ногой для обеспечения правосторонней стойки. В конце прошлого десятилетия с увеличением скорости игры постепенно видоизменились и скрестные шаги: в ряде случаев они из двухшажных преобразовались в одношажные. К этому добавилось «заваливание» корпуса в сторону перемещения и зачастую удар по мячу в безопорной фазе, что наглядно показывают фотографии, опубликованные в журнале «Настольный теннис (события и люди)», № 5 за 2008 г.

Пример трансформации скрестных шагов прекрасно иллюстрирует тенденции развития техники передвижений в условиях постоянно увеличивающегося дефицита времени.

Довольно большой резерв для повышения качества игры – способность к опережающей работе ног при приеме подач.

Общие принципы техники передвижений:

1. Своевременный старт при перемещениях зависит от умения наблюдать за мячом на стороне противника во время его удара. Чем раньше удастся определить направление полета мяча, тем больше остается времени на передвижение.

2. Способ работы ног игрок выбирает в зависимости от конкретной игровой ситуации и своих индивидуальных возможностей.

3. Центр тяжести при перемещении должен находиться в одной плоскости, т.е. мы избегаем лишних перемещений вверх-вниз.

4. Передвигаться целесообразно по возможности короткими шагами для обеспечения равновесия и маневренности.

5. Старт должен быть мощным, «взрывным», а торможение – моментальным.

6. При современной скорости игры сегодня невозможно выполнить распространенное в прошлом требование вернуться в исходную позицию после каждого удара. Но при освоении базовой техники на невысоких скоростях это требование желательно выполнять.

Несколько методических рекомендаций по обучению теннисиста технике работы ног:

1. Новичку непросто усвоить специфику передвижений в настольном теннисе, поэтому необходимо уделять работе ног не меньше внимания, чем разучиванию техники ударов, в частности использовать в большом объеме имитации различных перемещений.

2. Во время тренировки начинающий игрок должен выходить к каждому мячу каждый раз, даже если мяч приходит в ту же точку, что и предыдущий. Многократное повторение позволяет наработать навык.

3. Для обеспечения необходимого уровня передвижений ноги должны быть достаточно сильными и выносливыми. Важно, чтобы уровень физических возможностей ног теннисиста опережал начало освоения им техники передвижений.

4. Начинать разучивание базовых элементов работы ног можно с простейших выпадов вправо и влево, продолжая после этого осваивать остальные способы передвижений по мере изучения техники ударов.

5. С раннего возраста при приеме косых ударов следует учиться выходить на них наперерез линии полета мяча (т.е. по перпендикуляру к траектории – кратчайшему пути).

6. При занятии ударной позиции важно обеспечить правильную дистанцию по отношению к мячу, создающую оптимальные возможности для рационального удара.

7. Для эффективного маневрирования необходимо с самого начала обучать ребят основной стойке, при которой вес тела приходится на переднюю часть стопы.

2.3. Методика работы над техникой ударов

Один из основных принципов тренировочного процесса – от простого к сложному. В работе над техникой ударов это означает следующее:

- переход от разучивания простых элементов к сложным;
- переход от плоских ударов к ударам с вращениями;
- переход от ударов по одному направлению к игре по разным направлениям (диагональ – прямая, коротко – длинно);
- переход от медленной игры к более быстрой;
- переход от однотипных ударов к сочетанию разных ударов;
- переход от игры по заданиям к свободной игре.

Среди специалистов настольного тенниса порой возникают разногласия по поводу последовательности применения этих принципов при работе с начинающими спортсменами. Во-первых, с чего начинать обучение: с подрезки или с накатов? А во-вторых, обучение атакующим ударам следует начинать с ударов без вращения или с вращением? На второй вопрос ответить проще – традиции как европейской, так и азиатской школы предписывают начинать с обучения плоским ударам. Что касается первой проблемы, то она во многом зависит от возможностей игрока.

Реально начинать обучение технике ударов с накатов, когда есть возможность поставить новичков с умеющими играть партнерами. Но если новички играют между собой накатом, то дело их почти безнадежное: хождение за мячом после постоянных ошибок отбивает охоту заниматься. Играя между собой, им будет проще начать обучение простейшей подрезке, сначала слева-налево, потом справа-направо. Научившись уже держать мяч на столе, можно перейти к овладению накатами.

По сути дела, именно с помощью базовых элементов техники – подрезки и накатов – учатся всем остальным премудростям игры: умению правильно подходить к мячу перед ударом, умению играть по направлениям, т.е. азам тактики. На этом же этапе изучают простейшие подачи с незначительными вариациями вращений.

Важно рассмотреть один существенный вопрос, возникающий на данном этапе: насколько и в какой степени позволительно проявлять индивидуальные особенности при освоении техники игры? Другими словами, что считать технической ошибкой, а что отнести к индивидуальным особенностям? Необходимо понимать, что основные базовые элементы техники – общие и в принципиальных моментах одинаковые для всех. И хотя некоторые незначительные особенности исполнения ударов, связанные с антропометрическими отличиями или координационными способностями новичков, возможны уже на начальном этапе обучения, они не должны слишком бросаться в глаза и резко выделяться из общего ряда. Вообще говоря, индивидуальные особенности могут проявляться в фазах замаха и завершения удара, влияние индивидуальных нюансов на сам удар должно быть близко к нулю.

У тренеров существуют два подхода к обучению игре в настольный теннис. В одном случае тренер предлагает выполнить конкретный удар в целом по пред-

ложенному предварительно образцу, а уже в процессе выполнения и закрепления движения вносит в него определенные поправки. В другом случае тренер предлагает выполнить ряд предварительных подготовительных упражнений, способствующих приобретению правильного двигательного навыка, после чего приступает к изучению удара в целом.

Разумно в процессе работы творчески использовать обе методики, причем для разных ребят каждая из них может быть эффективной в большей или меньшей степени.

Важнейшая задача начального этапа подготовки – освоение базовой техники игры наряду с физической и тактической подготовкой, т.е. игрок по завершении данного этапа подготовки должен освоить все основные технические элементы игры и уметь ими пользоваться с учетом тактической целесообразности. На соревнованиях, в условиях стресса, довольно часто техника спортсмена, недостаточно закрепленная, разваливается. Спортсмену приходится возвращаться к задачам начального этапа. В последнее время эта проблема в российской тренерской практике одна из основных.

Лишь после полного завершения курса базовой подготовки может и должен возникнуть вопрос о формировании индивидуального стиля игры. Рисунок игры складывается из того, насколько результативно теннисисту удастся применять в игре на счет те или иные ее элементы. Кому-то большинство очков удастся набирать с помощью сильных ударов справа, кто-то надежнее играет подставками на столе, для кого-то палочкой-выручалочкой становится игра с помощью вращений. Вокруг подобных «коронных приемов» и формируется (довольно стихийно) стиль игры. По мнению автора книги, такой подход несколько упрощен. Тренер должен очень внимательно проанализировать возможности своего воспитанника, причем при создании концепции игрового стиля конкретного игрока учитывать не только его технические возможности на данный момент, но и перспективы физических и технических способностей, психологические задатки, тактические возможности. Здесь важно, насколько создаваемая концепция будет соответствовать направлению развития настольного тенниса. В любом случае процесс формировать не следует, т.е. начинать формирование индивидуального стиля до того, как все задачи начального этапа будут полностью выполнены.

2.3.1. Нюансы обучения спортивной технике

Методически правильно все базовые удары разучивать отдельно при обязательном контроле со стороны тренера, желательно индивидуально с каждым теннисистом. Для более качественного и быстрого освоения техники, кроме игрового метода, необходимо привлекать и другие приемы.

Как формируется двигательный навык при освоении технического приема? Любое мышечное действие оставляет в соответствующей зоне мозга незначительный след, многократное повторение которого делает его всё глубже и четче очерченным. Отметим, что двигательный навык формируется именно таким образом при любом наборе движений, простых или сложных, будь то бег, удар ракеткой по мячу, сальто, игра на музыкальном инструменте или работа на станке.

Попробуем показать это графически (рис. 1). Прямая линия от точки *А* до точки *Б* – след в мозге, соответствующий идеальному выполнению технического приема. Остальные линии показывают, как новый двигательный навык постепенно формируется – человеку необходимо совершить определенное количество попыток, прежде чем он выработает движение, близкое к идеалу. Идеальное движение, многократно повторенное и закрепленное, может означать, что конкретный технический прием освоен, что в свою очередь показывает, что спортсмен интеллектуально, психологически и физически оказался подготовлен к его выполнению. В идеале при такой готовности он может и с первого раза выполнить прием правильно. При освоении простейших движений так и происходит. В большинстве же случаев мы готовы не идеально и первые попытки далеки от идеальной линии.

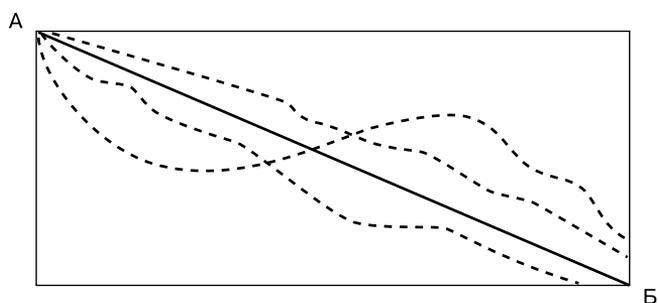


Рис. 1. *Формирование двигательного навыка*

Освоение любого приема должно проходить посредством оптимального числа правильных повторений, тогда след будет гораздо четче, а потому более надежен и стабилен. С этой целью теннисист должен максимально подготовить себя, начиная работать над освоением технического приема.

Вот здесь и кроется секрет правильного подхода к обучению. Очень важна первая попытка, когда ученик прокладывает новую тропинку к правильному навыку. Последующие попытки будут, скорее всего, близки к этой первой. Если первая попытка далека от идеала, то ребенок рискует закрепить ошибочный навык. Неопытный спортсмен нередко неосознанно повторяет движение, приведшее к ошибке. Поэтому на начальном этапе будущему теннисисту следует предпринять необходимые подготовительные усилия, чтобы схема движения была максимально близка к идеалу, любой ценой избегать закрепления неправильной схемы. Основное правило обучения – *никогда не повторяй ошибку дважды подряд*.

Обучению определенного базового удара предшествует объяснение тренером значимости этого удара в игре и последовательность движений при его выполнении, которое должно сопровождаться показом удара в исполнении игроков, хорошо освоивших изучаемый удар. Вначале новички учатся производить движение удара без мяча, тренер по ходу процесса исправляет очевидные ошибки, объясняя детали. При необходимости тренер может взять игровую руку новичка в свою и сделать правильное движение. После этого ученик применяет удар

в игровой обстановке при постоянной корректировке движений со стороны тренера.

Время, нужное конкретному игроку для овладения базовыми ударами, зависит от ряда факторов: таланта ученика, его настроения на тренировку, умения концентрироваться на задании, от количества и качества тренировок. Пока никто не придумал замены методике, основанной на большом количестве повторений *правильного движения* в игровых условиях. Большое значение на начальном этапе имеет выбор партнеров, ведь новичок должен получать мячи, удобные для выполнения изучаемого удара (т.е. они должны приходиться в одну точку стола, в одном темпе и с одинаковым вращением). На этом этапе может оказать большую пользу применение простых роботов или помощь умеющих играть теннисистов. Но в любом случае контроль со стороны тренера должен быть неусыпным.

Быстрому усвоению правильного навыка способствует применение разнообразных подготовительных упражнений и методик.

Имитация технического приема – одна из эффективных и распространенных форм подготовительных упражнений. Она удобна тем, что может осуществляться в любых условиях, включая и домашние. Важно только, чтобы новичок правильно ухватил суть движения.

Формула «ТСС». Осваивая любой новый навык, применяют последовательность, выражаемую формулой ТСС: сначала добиваются точности (Т), потом – скорости (С) и наконец – силы (С). Каждая составляющая формулы должна гармонично вытекать из предыдущей и только после того как предыдущая усвоена.

Метод «замедленное движение». Для отработки точности можно использовать методику замедленных движений, которая дает время, чтобы четко осознать каждую составляющую разучиваемого навыка. Выполнение технического приема замедленным движением позволяет лучше осознать фазы напряжения и расслабления, почувствовать тонкости навыка, скоординировать его с дыханием и т.д. – эти детали упускаются при быстром движении. Скрытые до этого ошибки становятся очевидными. По мере закрепления навыка скорость движения может постепенно увеличиваться.

Метод «начало и конец». Выполняя движение, полезно уделить внимание тому, чтобы идеально были выполнены начальная и финальная позиции. Вы можете при этом не знать, где вы по ходу движения, но если начальная и конечная позиция верны, середина «позаботится» о себе сама. Каждый раз, корректируя начало и конец движения, мы постепенно добиваемся правильности выполнения всего движения.

Метод «часть и целое». Любой технический прием состоит из отдельных частей. Чем навык сложнее, тем на большее число фрагментов его можно разложить. Иногда речь идет о движениях разных мышечных групп тела – ног, корпуса, рук. Иногда – о разных частях одной группы мышц – плечо, предплечье, кисть. Когда удалось почувствовать правильное исполнение каждого из фрагментов, части движения складываются вместе. Освоение каждой части отдельно гораздо облегчает обучение целому упражнению и помогает научиться выполнять его правильно.

Роль осознания на практике. Рассмотрим тренировку, посвященную отработке нового технического приема. Предположим, что вы тренируете удар справа в теннисе и совершили 500 ударов на тренировке, из них по-настоящему сконцентрированно и старательно вы проделали лишь 200 ударов. Это не умозрительное предположение – так случается нередко. Мы далеко не всегда должным образом концентрируемся на тренировке. Не отрешились от предыдущих событий, отвлеклись, перемолвились словечком с приятелем и т.д. Это приводит к падению коэффициента полезного действия.

Итак, во-первых, на 300 ударов время было потрачено впустую. Во-вторых, «полусознательные» удары принесли определенный вред, поскольку они топтали неправильные тропы в нервно-мышечных процессах.

Отсюда можно сделать вывод, что во время тренировок спортсмен должен до конца *осознавать каждую попытку*, не допускать механического выполнения приемов. Ему следует сознательно повторять упражнение до тех пор, пока максимально сохраняется концентрация внимания и интерес. Если же ошибки становятся чаще, если угасает внимание и интерес, стоит остановиться и вернуться к этому заданию позже. Здесь действует принцип – *лучше меньше, но лучше*.

2.3.2. О дозировке нагрузок при обучении

Говоря о дозировке нагрузок при обучении, имеет смысл в каждом конкретном случае определить оптимальный промежуток по времени или по числу повторений. После него сделать паузу (или уже знакомое упражнение), а потом можно повторить выбранный промежуток. Опыт подсказывает, что упражнение приносит пользу, если продолжается не менее 15 мин (правда, китайские коллеги меньше 20–30 мин не признают). Кроме того, имеет значение возраст занимающихся и их уровень подготовки. От 7–8-летних ребят трудно ожидать такой же концентрации внимания, как от более старших игроков.

Итак, при обучении следует избегать небрежности в изучении нового, не перебарщивать с большими объемами механического повторения. На вооружение следует взять концентрацию и интуицию осознания движения.

Рассмотрим практические техники, способные ускорить процесс обучения и сделать его более эффективным.

2.3.3. Подражание эталонной технике

Самый действенный и естественный метод обучения – метод подражания эталонному исполнению. Известно, лучшие мастера подражания – дети. Подражая, они учились ходить, говорить и еще многому и многому другому. Заметьте, дети редко слушают внимательно родителей и учителей, но им всегда удается подражать им.

Около 90% информации человек получает благодаря зрению, порядка 5% – через органы слуха и еще 5% – через другие органы чувств. Данные психологов, равно как и тренерский опыт, говорят о необходимости применять во время обучения технике визуальный показ правильного движения. Всячески поощряется использование технических средств, помогающих в этом: видеозаписей, учебных фильмов. Полезно регулярно просматривать соревнования или тренировки

с участием высококлассных мастеров (не все тренеры осознают, что просмотр игры хорошего мастера может оказаться эффективнее нескольких тренировок). Очень большую пользу оказывает регулярный просмотр видеозаписи собственной игры с анализом ошибок.

Многие тренеры увлекаются словесными объяснениями, корректируя ошибочные движения. К сожалению, это редко оказывает ожидаемый эффект. В данном случае на 100% верно выражение: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Освоить новый навык помогает внимательное наблюдение за теннисистом, который преуспел в этом техническом приеме. Желательно, чтобы в качестве образцов начинающий теннисист имел возможность наблюдать за разными сильными игроками. Ничего зазорного в таком подходе нет. Даже самые большие и оригинальные художники начинают с того, что копируют. Копируя рисунок мастера, вы вряд ли сумеете точно воспроизвести его сразу, но со временем копии улучшатся.

Методику подражания полезно практиковать где угодно и когда угодно. Чтобы скопировать спортивное умение, сначала следует подготовиться физически: не получится подражать штангисту, если не развить предварительно силу, подражать гимнасту можно, только развив гибкость и контроль над телом, а брать пример с боксера – изучив азы защиты. В нашем случае очень важно добиться определенного уровня развития координации.

Подражание – лучшая методика обучения, потому что она работает на подсознательном уровне. Одно тело учится напрямую у другого без вмешательства интеллекта, что в свою очередь служит залогом обойтись без искажений. В помощь к подражанию полезно использовать имитацию.

Развивайте способности к подражанию у своих воспитанников. Здесь может помочь следующее упражнение. Два партнера становятся лицом друг к другу. Один из партнеров делает какой-то жест – другой партнер должен его скопировать. После нескольких копирований партнеры меняются заданиями. Осуществив многократно подобную пантомиму, ученики обнаружат свои возможности к копированию. Стоит заниматься такими упражнениями чаще, со временем усложняя задания. Здесь имеет смысл предостеречь тренеров, которые не были превосходными в техническом отношении игроками, от увлечения собственным показом.

Пользуясь врожденной способностью к подражанию, теннисисту необходимо убедиться, что у него хорошо получается сыгранная роль.

При использовании подражания определенную помощь может оказать тренировка перед зеркалом.

2.3.4. Идеомоторная тренировка

С помощью силы воображения (визуализация, воображение, повторение в уме) можно как усовершенствовать старые навыки, так и научиться новым. В результате взаимодействия разума и мышечной системы любому образу движения, которое человек конструирует в своем мозгу, соответствует едва уловимый аналогичный мышечный импульс. Если расслабить тело и создать мысленный

образ технически правильного навыка, мышцы на него четко отреагируют. Любому спортсмену важно уметь создавать позитивные образы, которые способны даже без реального движения развить правильные мышечные реакции. Ученику следует избегать неуправляемых стихийных мыслей, которые могут вызвать излишнее мышечное напряжение.

Вот простейший эксперимент, демонстрирующий принцип идеомоторных упражнений. Сделайте маятник из 15–20-сантиметровой нити и тяжелого кольца (или гайки). Держа нитку большим и указательным пальцами, представляйте, что кольцо качается вперед-назад. Затем представьте, что оно вращается по кругу. Если вы расслабите тело и создадите мысленный образ технически правильного навыка, мышцы на это четко отреагируют.

Ценность умственных упражнений подтверждена серьезными научными исследованиями. Вот одно из них. Участвовали три группы начинающих баскетболистов по 20 человек в течение двух недель. Первая группа практиковала определенное количество бросков в корзину с линии штрафных бросков. Вторую группу попросили мысленно представлять бросок в кольцо. Третья группа занималась другими упражнениями, не связанными с броском. Тесты в конце эксперимента показали, что вторая группа продвинулась в результатах почти настолько же, как и первая группа. Третья группа осталась на начальном уровне.

Мыслительные упражнения могут служить существенным дополнением к физическим тренировкам. Такая методика способствует коррективке правильности техники движения и укреплению психологической надежности, снижению неуверенности.

Отметим явные плюсы идеомоторной тренировки:

- 1) безопасность;
- 2) ей можно заниматься где угодно и когда угодно;
- 3) развивает способность ясно представлять двигательные образы, дисциплинирует внимание и тренирует умение концентрироваться;
- 4) у игрока нет страха неудачи, он сберегает эмоциональную энергию;
- 5) создавая и оттачивая правильную технику движения, ученик экономит на физической нагрузке. Умственные тренировки более производительны, чем физические. (Важность работы над «физикой» не обсуждается. Но если существует возможность безболезненно обойтись без дополнительной физической нагрузки, сэкономить в пользу других видов подготовки, то стоит ей воспользоваться);
- 6) не требует расходов на тренера, на аренду помещения.

Стоит заметить, что мысленные тренировки актуальны во время болезни ученика. Он может не только мысленно тренироваться, но и представлять, что хорошо выступает на соревнованиях. Это тоже позитивный шаг к успеху, так как подсознание не различает, что человек представляет умозрительно, а что происходит на самом деле.

Основное требование для идеомоторной тренировки – оставаться расслабленным, чтобы никакое мышечное напряжение не помешало правильной реакции мышц. Тренируясь мысленно, можно спокойно сидеть или даже лежать. Конечно, прежде чем практиковать какое-то движение у себя в воображении, необхо-

димо его тщательно опробовать, осознать, прочувствовать в действительности. Когда вы узнаете, как движение должно ощущаться в мышцах, тогда и повторяйте его в уме.

2.3.5. Последовательность обучения технике ударов

Техника ударов в нашем виде спорта, непростая сама по себе, подразумевает возможность довольно широкой вариативности большого числа показателей. Возьмем для примера один из простейших игровых технических приемов – откидку. Какие задачи необходимо решить, чтобы утверждать, что этот технический прием освоен полностью?

Необходимо научиться варьировать игру приемом откидка:

а) по длине – длинно, коротко, можно в среднюю зону стола (но тактически нецелесообразно);

б) по направлению – по прямой, по диагонали, в центр, косо вправо и влево;

в) по отскоку мяча – в высшей точке, с полулета, по падающему мячу;

г) по вращению – сильное (запил), среднее (срезка), слабое (плоско);

д) по скорости – с ускорением, средне, с торможением.

Все перечисленные варианты могут по-разному сочетаться между собой. Приблизительно такой же широкой палитрой вариантов обладают и другие технические элементы игры.

Теперь сформулируем последовательность обучения отдельно взятого технического приема в полном объеме.

1. Показ технического приема и объяснение его назначения. Характер вращения мяча при ударе.

2. Место удара на ракетке и описание контакта мяча с ракеткой.

3. Функции отдельных частей руки (кисти, предплечья, плеча) и туловища при ударе. Показ и объяснение. Имитации. Опробование у стола.

4. Разучивание удара в целом. Имитации. Опробование у стола.

5. Занятие ударной позиции в сочетании с ударом. Перенос веса тела на переднюю ногу.

6. Передвижение только влево и только вправо одношажным способом в сочетании с ударом. Показ, объяснение, разучивание (имитации, игра у стола).

7. Передвижение попеременно вправо-влево в сочетании с ударом.

8. Передвижение вперед, назад, вперед-назад в сочетании с ударом.

9. Игра на точность попадания в мишень на столе.

10. Дальнейшая работа идет по закреплению навыка путем тренировки продолжительного стабильного исполнения элемента (на время или на количество ударов без ошибки).

11. Проверка закрепления навыка происходит путем проведения соревнований по продолжительному удержанию мяча в игре (количество ударов без ошибок) с оговоренными условиями (из одной точки, в передвижении, в одну точку, по разным направлениям и т.п.).

12. Тренировка варьирования изучаемого технического элемента по примеру игры подрезкой на столе, озвученному в начале темы (изменения по длине, направлению, по удару в разных точках отскока, силе вращения, скорости).

13. По мере освоения основ техники добавляется еще и игра по мячам с разным характером вращения (контригра, игра по подрезке, по подставке).

Переход к следующей теме происходит по мере освоения предыдущего материала, и совсем не обязательно работать над всем перечнем от начала до конца без перерыва. Наоборот, освоив один технический элемент частично, в определенном объеме, имеет смысл начать осваивать другой, третий элемент техники и т.д., а затем вернуться к первому и продолжить детализацию его освоения на новом уровне.

Если у кого-нибудь из начинающих спортсменов возникают трудности по освоению технического приема, следует внимательно разобраться, на каком этапе или в каком звене это происходит и поработать дополнительно с помощью показа, имитаций, идеомоторных представлений, других методических приемов (приспособления, тренажеры). Чаще всего сложности возникают при взаимодействии отдельных частей игровой руки или руки с туловищем.

Например, новичок из-за скованности и слабого ощущения движения игровой руки часто не может почувствовать, как должно происходить взаимодействия плеча и предплечья в локтевом суставе (сгиб-разгиб) или у него закрепощен плечевой сустав. Стоит предложить ученику положить указательный и средний пальцы неигровой руки на внутреннюю часть локтя (или соответственно на плечевой сустав) игровой руки во время исполнения удара. С помощью пальцев он начинает чувствовать, как происходит, в одном случае, взаимодействие в локтевом суставе предплечья и плеча, в другом – поступательное движение плечевого сустава.

Еще раз подчеркнем, что закрепление навыков движения руки и туловища следует обязательно совмещать с правильной работой ног. Это должен быть единый общий навык!

2.3.6. Тренировка основных игровых качеств

Упражнения на точность

Овладев простейшей техникой какого-либо удара, ученик начинает тренировать точность исполнения этого элемента, т.е. умение попадать в заданную точку стола или, как минимум, по определенному направлению.

Упражнений для этой цели существует огромное количество (сколько и точек на стороне противника). Подбирая подобные упражнения лучше пользоваться принципами разнообразия и вариативности, так как всегда полезней и интересней для ребят проделать несколько разных упражнений по несколько минут, чем подолгу отрабатывать игру по одному направлению. Можно ограничивать продолжительность задания не временем, а количеством безошибочных серий или достижением какой-то конкретной задачи по точности.

В заданиях на точность указывают либо зону (несколько зон), в которую следует попасть мячом, либо направление (несколько направлений), в котором выполняется удар. С этой целью тренеру со своими учениками необходимо определить единое деление стола на зоны (рис. 2).



Примечание.

Точка 2,5 приблизительно соответствует области печени, если игрок находится в середине стола.

Рис. 2. Деление стола на зоны

Упражнения на точность, кроме тренировки глазомера, решают еще несколько функций: повышают чувство мяча, устойчивость внимания, настойчивость, игровую выносливость. С их помощью игрок приобретает уверенность в своих возможностях. Но увлекаться такими упражнениями в ущерб развитию других качеств не стоит.

Помимо словесных заданий можно с успехом использовать мишени. Они могут быть нарисованы мелом, обозначены картонными кольцами или, например, пластмассовыми кубиками (в свое время мы применяли коробки от мячей или спичечные коробки). При использовании мишеней повышается осмысленность игровых действий, появляется игровой азарт, интерес к заданию, а следовательно, и эффективность тренировки.

Упражнения на чувство мяча

В начале развития настольного тенниса как вида спорта при оценке игровых возможностей теннисиста преимущественное значение придавалось *чувству мяча*, которое означает умение ощущать тончайшие нюансы приходящего от соперника мяча и способность оптимально дифференцировать ответное взаимодействие ракетки с мячом с учетом скоростных и вращательных характеристик мяча. Проще говоря, это способность быстро приспосабливаться (очень часто на интуитивном уровне) к различным изменениям игровой ситуации: будь то особенности ударов соперника, свойства инвентаря, нестандартность мяча, его отскока, т.е. любых непредвиденных изменений в игре. Чувство мяча плотно взаимодействует и пересекается с другими важными свойствами человека – координацией и реакцией. Отвечают за него тактильные рецепторы, расположенные на коже ладони и подушечек пальцев. Конечно, в значительной степени чувство мяча – качество генетическое, что называется, от Бога. Но в определенной степени его можно и нужно развивать.

Совершенствование чувства мяча может осуществляться за счет расширения и углубления специализированных тактильных (осязательных) ощущений

и восприятий при увеличении разнообразия и вариативности тренировочных упражнений, которые должны сочетать сложность, нетрадиционность, новизну и неожиданность двигательных задач. Контрастные изменения (сильно – слабо) должны чередоваться с тонкими изменениями (чуть сильнее – чуть слабее) в параметрах техники удара (вариации высоты и длины траектории полета мяча, силы его вращения, изменение дистанции по отношению к столу). Определенный эффект в развитии чувства мяча дает, например, тренировка не своей ракеткой, не в своем игровом амплуа, не в своей игровой зоне.

Как и во всех других случаях подбор упражнений должен носить индивидуальный характер: у одного спортсмена могут быть трудности в приспособлении к разным типам накладок, у второго – к изменению вращений, у третьего – к изменению параметров траектории мяча.

Упражнения для развития реакции

Не надо быть классным специалистом, чтобы оценить важность быстроты реакции в настольном теннисе при сумасшедших скоростях полета мяча и непредсказуемых изменениях игровой ситуации в розыгрыше очка.

Реакция – ответное действие игрока на действия соперника, она состоит из двух составляющих: психической и физической. Психический компонент – это внимание, собирающее информацию о действиях противника и поставляющее ее мозгу, и мышление, обрабатывающее данные внимания и передающее принятые решения в виде команд на исполнение ответных действий двигательным системам. Физическая часть реакции, получив команды мозга, обеспечивает передвижения игрока и удар по мячу.

Таким образом, время реакции исчисляется промежутком между ударами по мячу первым и вторым игроком и включает расход времени на все названные составляющие реакции – внимание, мышление, передвижение и удар, а также на прохождение сигналов по нервным волокнам к мозгу и от него. Развитие реакции подразумевает ускорение всех четырех составляющих процессов. Наиболее доступна тренировка двигательных компонентов, хотя и в этом случае желательно наличие у спортсмена изначально природной быстроты одиночных движений.

Труднее поддаются тренировке внимание и мышление. Однако постоянная работа над повышением концентрации внимания, приобретение игрового опыта позволяет и здесь выявить дополнительные резервы. Очень важно оптимальное состояние нервной системы, так как стресс, усталость, перевозбуждение или недозабуждение замедляют время психических процессов и передачи сигналов. Здесь прослеживается прямая связь с необходимостью повышения стрессоустойчивости и выносливости теннисистов.

Стоит выделить несколько общих рекомендаций по развитию реакции на начальном этапе обучения:

1. В ситуации, когда скорость полета мяча превосходит возможности реакции, получение как можно более полной и как можно более ранней информации о действиях противника требует предельной концентрации внимания во время розыгрыша очка. В такие моменты происходит перенапряжение нервной системы, от которого снижается уровень внимания и оперативного мышления. Поэтому

с детских лет у игрока должна выработаться обязательная привычка расслабляться между розыгрышами очков и партий с помощью специальных упражнений – легких подскоков, потряхивания рук и ног, закрытия глаз на 5–10 с и др.

2. Имея представление о быстроте реакции, тренер должен понять, что трата времени на бездумное однообразное неторопливое выполнение ударов по заданным направлениям, занимающее подчас до половины и больше тренировочного времени, попросту бесполезна (за исключением, разве что периода начального обучения техническому навыку). Здесь следует применять задания на индивидуальное развитие реакции в целом и отдельных ее частей, какие встречаются в соревновательной практике, например реакция на неожиданное изменение направления удара.

3. Начинаящие игроки могут упражняться у тренировочной стенки, постоянно меняя направление и скорость ударов, стараясь каждый раз принять их на ракетку. Затем можно перейти к стенке с неровной поверхностью, увеличив непредсказуемость отскока.

Хорошим подспорьем для тренировки быстроты реакции может быть робот-тренажер, способный выстреливать мячи с частотой, не намного превышающей игровую, и менять при этом другие параметры полета мяча (направление, длину). Огромные возможности для улучшения реакции появляются при использовании методики тренировки с БКМ. Такие упражнения могут нести деструктивное воздействие на игровую технику. Поэтому после них необходимо применять упражнения, корректирующие технику игры.

Стоит всегда помнить, что даже незначительное улучшение реакции поднимает уровень игры теннисиста на целую ступень.

2.4. Методика работы над ошибками

Ошибки – неизбежная часть процесса обучения, их исправление в технике игры – одна из важнейших задач в тренировочном процессе, причем на всех этапах подготовки. Ошибки возникают каждый раз, как только повышается сложность игровых условий: увеличивается скорость полета мяча и сложность вращения, повышаются требования к точности, скорости и силе удара, усложняются тактические задачи при розыгрыше очка и т.д. Поэтому процесс совершенствования техники и ее коррекции никогда не прекращается.

Анализ владения техникой ударов до сих пор носит субъективный характер. Оценку эффективности того или иного технического приема осуществляют визуально в процессе наблюдения с учетом количества ошибок, совершенных при исполнении конкретного приема. Оценки разных тренеров могут различаться, так как зависят от их опыта и чувства техники. Определенную роль при оценке играют особенности игры соперника. Слишком большое количество однотипных ошибок при исполнении одного и того же удара свидетельствует о наличии брака в его исполнении. Если, например, при исполнении подрезки мяч возвращается слишком высоко, или при выполнении смэша мяч регулярно попадает в сетку (или за стол), или при исполнении топ-спина мяч не получает сильного вращения, то очевидно, что техника выполнения ударов неправильная. Задача трене-

ра – найти причины большого количества ошибок и предложить действенный способ для их устранения. Итак, основное мерило правильности технического приема – его эффективность.

2.4.1. Типичные ошибки при обучении базовой технике

Совершенно нормально, когда у начинающего теннисиста один технический прием получается лучше и осваивается быстрее, чем другой. Именно такое проявление совокупности специфических индивидуальных качеств со временем приводит к возникновению индивидуальных особенностей игры, а затем трансформируется в собственный игровой стиль. Тем не менее тренер должен беспокоиться о том, чтобы на этапе обучения начинающие спортсмены не злоупотребляли использованием полюбившихся им элементов игры в ущерб тем, которые у них не очень получаются. Иначе скоро они получат однобокого игрока с серьезными пробелами в техническом оснащении, что всегда будет ограничивать развитие его мастерства. Задача этапа начальной подготовки – создать техническую (и физическую, конечно) игровую базу, и от того, насколько она будет полноценной, разносторонней и надежной, зависит уровень, до которого сможет вырасти игрок.

Перечислим наиболее типичные причины ошибок при обучении базовой технике настольного тенниса:

- 1) недостаточное развитие физических качеств (чаще всего слабая координация, недостаток скорости, скованность);
- 2) отсутствие у спортсмена четкого представления о выполнении удара. Возможны случаи, когда ребенок научился играть самостоятельно и пришел в секцию с неправильными навыками;
- 3) нет стабилизации двигательного навыка (скованность, неэффективное закрепление);
- 4) психологические корни – неуверенность, слабая концентрация внимания, боязнь ошибки, отсутствие должного настроя, мотивации и т.д.

Кроме перечисленных причин, могут возникать несистемные ошибки, вызванные чрезмерным утомлением или непривычными условиями игры (сложный инвентарь у соперника, непривычный стиль игры, неровный мяч и т.п.).

Во всех перечисленных случаях помогают следующие методические приемы для исправления ошибок:

- 1) создание условий, при которых неправильное выполнение движения невозможно;
- 2) акцентированное прочувствование движения извне (например, с помощью руки тренера);
- 3) избирательные подводящие упражнения в отдельных компонентах или фазах движения;
- 4) сопоставление и сравнение ошибочного и правильного выполнения приема (видеозапись, показ, словесное объяснение);
- 5) улучшение физических качеств, обучение искусству расслабления.

Иногда ошибки игроков становятся результатом недоработки самого тренера (поверхностное объяснение без должной конкретики, игнорирование индиви-

дуального подхода и т.п.) При работе над ошибками в первую очередь начинают с основных ошибок, так как второстепенные ни что иное, как их производные. Полезно предложить ребятам обнаружить технические ошибки в игре своих товарищей. Такие наблюдения развивают аналитические способности и собственные двигательные ощущения. Кроме того, следует приучать ребят к постоянному контролю за своими действиями. Очень важен регулярный видеосмотр и анализ собственной игры.

Свойственная новичкам скованность, некоординированность, неуверенность тормозят овладение техникой. Какие только ошибки не встречаются на начальном этапе. Но наиболее опасны те, что радикально влияют на технику спортсмена. Вот некоторые из них:

- неправильная хватка: кисть очень напряжена или, наоборот, «вихляет»;
- у детей невысокого роста высоко подняты плечо и локоть (стол высоковат);
- рука при замахе отводится далеко в сторону;
- запаздывание с ударом, когда мяч приходится бить сбоку или за собой;
- при нападающем ударе ракетка должна подойти к мячу снизу (хотя бы немного), а правое плечо перед ударом должно быть отведено и опущено вниз;
- закрепощенность одной или нескольких частей тела при ударе;
- неучастие или недостаточное участие в ударе одного из звеньев (например, плохо сгибается-разгибается предплечье);
- неправильный угол наклона ракетки;
- удар производится не тем местом ракетки;
- плохой зрительный контроль за мячом;
- неправильно выбранная позиция;
- недостаточно развитое чувство мяча;
- проявление легкомыслия, небрежности или пижонства.

В любом случае необходимо помнить: переучивать и исправлять неправильно закрепленный навык неизмеримо труднее, чем его освоить заново. Искусство тренера состоит не в выявлении ошибки, а в определении самого рационального способа ее устранения. Очень важно выявить суть, первоисточник неправильно-го движения. При исправлении ошибок, кажущихся внешне одинаковыми, часто оказывается, что у каждого спортсмена свои истоки ошибок.

Устранение ошибок – это, возможно, самая тяжелая и трудоемкая часть тренерской работы, но без нее невозможно вырастить высококлассного спортсмена.

Процесс превращения «гадкого утенка» с целым букетом технических огрехов в «белого лебедя», радующего глаз техничной игрой, происходит не за один год. И все это время идет непримиримая, непрекращающаяся ни на минуту борьба тренера за рациональную и эффективную технику своих воспитанников.

Кредо тренера на начальном этапе обучения – *в отношении новичков необходимо проявлять терпение, но не снисхождение.*

2.4.2. Исправление ошибок на более поздних этапах

Исправление ошибки связано с заменой стереотипа ошибочного движения на стереотип правильного. Конечно, проще изменить ошибку на начальной стадии, когда стереотип недостаточно сформировался, т.е. подкорректировать движе-

ние, которое еще не стало автоматическим. Именно поэтому так важно заложить сразу правильный фундамент базовой техники, корректируя ошибки в момент их возникновения, не давая им закрепиться. Иначе в дальнейшем потребуются непомерные усилия и длительное время для исправления ситуации, причем без стопроцентных гарантий.

Когда из-за большого количества стартов и отсутствия корректирующих тренировок техника становится расшатанной, даже техничные игроки исполняют удары неверно. Довольно часто тренер и спортсмен не уделяют этому должного внимания. Случается, что тренер сборной имеет другие взгляды на технику по сравнению с личным тренером и не очень корректно настаивает на изменениях. Иногда прорезается ошибка, которая образовалась на ранней стадии и не была полностью исправлена. Весьма распространены ошибки, вызванные стрессовой ситуацией, страхом проиграть очко. Такие симптомы требуют внимательного анализа и иногда ставят под сомнение перспективность теннисиста.

Можно привести и другие причины ухудшения технического потенциала. Главное в другом – и тренер, и игрок должны всегда помнить, что техника игрока – это самое дорогое, самое хрупкое и самое важное, чем он обладает, и соответственно к этому относиться.

При коррекции необходимо использовать те же методики, с помощью которых происходит обучение, важно при этом сознательное участие в процессе самого теннисиста. Например, можно использовать принцип «вилки», который основан на методике обучения точной стрельбе артиллеристов. Сначала производится выстрел с недолетом, следующий – с перелетом. Третий выстрел, являясь результирующим первых двух, неминуемо уничтожает цель. Методика артиллеристов с недолетом и перелетом весьма эффективна при исправлении явных, застарелых технических ошибок. Чтобы исправить системную ошибку, игроку следует совершить еще более утрированную ошибку противоположного характера. Если при ударе мяч часто улетает за пределы стола, необходимо пробовать попасть в сетку. Поработав с ошибками в разных направлениях, можно найти сбалансированную середину.

Постоянная самооценка эффективности исправленного движения позволяет более успешно решить проблему. Большую помощь может оказать просмотр видео с зафиксированными ошибками.

Исправляя застарелые ошибки, можно использовать различные приспособления и тренажеры (конструкции из пенопласта, закрепляемые на теле для препятствия неправильным движениям, или ограждение, не позволяющее уходить от стола или, наоборот, мешающее подойти слишком близко), изменять условия игры (закрыть часть стола, утяжелить или облегчить ракетку, изменить высоту сетки), использовать тренировку неигровой рукой с акцентом на правильную технику.

В тренировочном процессе должны быть предусмотрены периодически проводимые тренировки, связанные с восстановлением или коррекцией технических навыков. Особенно это актуально по окончании каждого турнира и соревнования.

тельного сезона в целом, когда техника под воздействием стрессов и психического утомления может подвергаться серьезным нарушениям.

Анализируя технику удара, мы должны определить, какие элементы движения являются ключевыми, а какие дополнительными. Если, например, в движении имеется несколько шероховатостей, необходимо выявить наиболее опасную главную ошибку и заниматься именно ей, пренебрегая другими.

Работа над ошибками – занятие мало увлекательное, и здесь следует учитывать психологическое состояние воспитанника. Например, не стоит заниматься исправлением ошибок на фоне усталости или без должного настроения.

Тренер должен обладать необходимой интуицией и чувством меры при определении необходимости исправления ошибки. Иногда наносимый ей вред несоизмеримо меньше, чем сложности, связанные с ее исправлением. Поэтому следует сравнить положительный эффект от исправления ошибки со временем и усилиями, которые потребуется на это потратить.

Перед принятием решения об исправлении ошибки тренер должен подробно обсудить проблему с воспитанником, убедиться, что он правильно оценивает ситуацию и готов на временные жертвы ради возможных перспектив. В любом случае спортсмен должен иметь четкое представление о том, как должен выглядеть технический прием в идеале.

Для коррекции ошибки следует определить возможные ее причины, подобрать упражнения, которые могли бы наиболее эффективно и быстро справиться с ней, спланировать работу по времени и нагрузкам, выделить необходимое время в тренировочном процессе, обеспечить контроль проделываемой работы.

2.5. Тестирование

В процессе обучения новичков основам настольного тенниса тренер продолжает дальнейший отбор. Для этого ему необходимо получать информацию о потенциальных возможностях начинающих теннисистов. Во-первых, оценить природный уровень необходимых для настольного тенниса качеств: чувства мяча, внимания, игрового мышления, бойцовских качеств, трудолюбия и упорства. Далее важно оценить способность к совершенствованию физических качеств в процессе работы над их развитием. И наконец, очень важно убедиться в способности вновь пришедших ребят к обучаемости настольному теннису и оценить степень их увлеченности занятиями.

Часть информации тренер получает путем изучения ребят и наблюдения за ними, что дает определенные субъективные впечатления. Для объективной оценки следует периодически (раз в два-три месяца) проводить тестирование различных качеств (особенно это касается оценки физических свойств теннисистов) и сравнивать динамику изменения результатов. А также проводить испытания соревновательного характера в настольном теннисе.

С помощью такого тестирования можно получать все более достоверную информацию о перспективах каждого из воспитанников и четко осознавать, в каком направлении с каждым из них необходимо вести работу.

2.6. Практические рекомендации

В заключение приведем рекомендации по организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

1. Тренеру принципиально важно правильно понимать связь между техникой и физической подготовкой – это как форма и содержание движения, где техника соответствует форме, а физические качества – содержанию. При таком подходе можно объяснить, почему на определенных этапах развития возникают противоречия между техникой и физическими возможностями. Игрок растет в техническом плане, пока физические возможности этому способствуют. Если у игрока каких-либо физических качеств (например быстроты или координации) недостаточно, то затормозится совершенствование технических навыков. Для дальнейшего роста технического мастерства спортсмену необходима соответствующая физическая «подпитка». То есть физическая подготовка по отношению к технической носит опережающий характер. Попытки проигнорировать эту зависимость или решить ее только игровыми средствами ведут в тупик.

Тренер должен помнить, что *только игровыми средствами настольного тенниса совершенствовать мастерство невозможно!*

На начальном этапе чрезвычайно важно физическое развитие детей. Причем это касается и общей физической подготовки, необходимой для гармоничного развития теннисиста, и развития на ее базе специальных физических качеств, обеспечивающих успешное освоение техники, в первую очередь скоростные качества и координацию. Самое главное для тренера – суметь сбалансировано распределить нагрузки, направленные на освоение техники и на развитие физических качеств таким образом, чтобы «физика» постоянно подпитывала освоение техники.

2. Техническая подготовка теснейшим образом связана с психологической. Не говоря о том, что от сильной психики ребенка в значительной степени зависит эффективность техники и быстрота ее усвоения. Занимаясь становлением техники, мы одновременно развиваем важнейшие стороны характера: упорство, настойчивость, способность к концентрации внимания и т.п.

3. Тренер не должен жалеть времени на теоретическую подготовку. По мере знакомства с основами игры юные теннисисты должны набираться теоретических знаний, связанных с историей настольного тенниса и с общей спортивной культурой, с основами спортивной науки, с правилами игры, с основами гигиены и спортивного режима. Без этой информации ребенок не может стать гармонично развитым человеком и быть по-настоящему профессионалом настольного тенниса.

Овладение техникой предполагает *сознательное* (а не механическое) формирование двигательного навыка, что требует развития аналитических и творческих способностей, а следовательно теннисисту необходима соответствующая теоретическая подготовка. Даже самые маленькие дети через теорию активно и результативно воспринимают процесс обучения технике.

Весьма эффективной формой закрепления теоретических знаний оказалась сдача юными теннисистами экзаменов в конце учебного года. Тренер готовит

экзаменационные билеты, которые удобно составить из двух вопросов, где первый – по разделу технико-тактической подготовки, второй – по физической и психологической подготовке, а также по вопросам спортивной культуры (история спорта и настольного тенниса, режим дня, здоровый образ жизни). Билеты ребятам раздадут заранее, и они готовятся по предложенным темам к экзаменам.

4. Специфика технической подготовки состоит в том, что филигранность техники игрока определяется двумя конкурирующими между собой качествами. С одной стороны, мы должны стремиться сформировать надежный устойчивый навык, или автоматический стереотип, который не подводил бы в самых сложных стрессовых игровых ситуациях. Такое качество определяется как стабильность. С другой стороны, учитывая высокий уровень сбивающих факторов из-за изменчивости большого количества параметров при каждом ударе (скорость, сила, вращение, направление) и разнообразие тактических задач, с которыми сталкивается игрок в каждом розыгрыше очка, наш двигательный навык должен быть в значительной степени вариативным. Это накладывает дополнительные трудности при освоении и совершенствовании технических приемов в настольном теннисе и требует применения в ходе тренировки значительного объема вариативных упражнений с постоянно изменяемыми параметрами ударов (темп игры, сила вращения, длина и направление полета мяча, высота его траектории).

5. Дополнительная проблема в процессе обучения детей игровой технике связана с ростом ребенка. Изменение антропометрических параметров нарушает сформировавшиеся навыки и связи и требует регулярной корректировки технического арсенала теннисиста.

6. С первых занятий следует обращать внимание новичков на психологическую составляющую обучения. Прежде всего это касается правильной реакции ученика на свои ошибки. Любая ошибка начинающего игрока часто воспринимается им излишне эмоционально и бурно. Игрок не осознает, что сопутствующие ошибке отрицательные эмоции мешают нормальному тренировочному процессу. Со временем негативная реакция на ошибку может закрепиться на уровне рефлекса и в дальнейшем привести к ограничению в росте мастерства и результатов, и бороться с такими проявлениями станет всё труднее.

Тренеру следует объяснить своему подопечному: постоянно досадуя на сделанные ошибки, он теряет внимание, что в свою очередь ведет к новым просчетам. Кроме того, ученик должен понять, что неумение управлять эмоциями и успешная игра несовместимы. Обратите внимание воспитанников на образцовое поведение лидеров мирового настольного тенниса. Постарайтесь научить своих учеников получать удовольствие от преодоления трудностей, от борьбы, а ошибки воспринимать без излишнего самоедства как неизбежное и временное зло.

7. Важную роль в совершенствовании техники играет качество используемого инвентаря и своевременное его применение. Здесь очень важен принцип – характеристики инвентаря должны соответствовать возможностям теннисиста, не отставать, но и не опережать эти возможности. В частности, на этапе обучения базовой технике ракетка ни в коем случае не должна обладать излишне быстрым отскоком. На этом этапе важнейшим качеством инвентаря должен быть высо-

кий контроль мяча, что способствует лучшему усвоению техники ударов. Только после того как курс базовой техники надежно усвоен, можно постепенно переходить на более скоростные накладки и основания.

Не стоит в начальный период обучения использовать сложные накладки, которые не только усложняют действия соперников, но и ограничивают технические возможности своего обладателя.

8. Слова о хорошей или даже лучшей технике того или иного игрока следует понимать как относительную, а не абсолютную истину, соответствующую определенному уровню развития спортсмена. Что сегодня может казаться совершенным, завтра вполне может устареть.

Большое значение в работе тренера имеет анализ развития настольного тенниса. Все последние тенденции тренер должен учитывать на занятиях над техникой игрока.

Несмотря на все изменения, которые постоянно происходят с техникой теннисиста по мере совершенствования его уровня игры, каждый спортсмен должен на начальном этапе овладеть элементарной базовой техникой, которая является основой для дальнейшего роста технического мастерства.

9. Отдельного обсуждения заслуживает тема о продолжительности и частоты тренировок. Например, программой подготовки для ДЮСШ предусмотрено для первого года начальной подготовки три тренировки в неделю по 2 ч. Некоторые специалисты считают, что гораздо продуктивнее, если есть возможность, тренироваться пять-шесть раз в неделю по 1,5 ч (в таком режиме технический навык сохраняется и усваивается быстрее и надежнее).

Выдающийся питерский тренер Александр Кузнецов (велосипед) рассуждает так: «Почему новорожденного ребенка часто кормят? Потому что усвоить много еды за один раз он не способен и голодать не должен. Так и с тренировками. Бессмысленно заставлять ребенка тренироваться по 2 ч три раза в неделю. Во-первых, такая нагрузка тяжеловата, а во-вторых, день отдыха сводит на нет приобретенные навыки».

В идеале следует исходить из конкретных условий и возможностей для полноценного восстановления, отсюда и определяется оптимальный режим тренировок. В каникулы, например, имеет смысл время тренировки и частоту занятий увеличивать.

10. Известно, что даже самый эффективный метод приносит результат лишь тогда, когда он практически выполняется. Поэтому при всем значении грамотности и высокой квалификации тренера неизбежной для него остается задача кропотливого, ежедневного, в чем-то и рутинного труда с обязательной дисциплиной, с атмосферой постоянного настроя на сверхусилия.

Поболтать, пошутить, перекусить, выпить чашечку кофе – всё это уместно, но вне зала. В зале же – только работа, звук мячей и голос тренера, но зато постоянно. Тренер – это не молчаливый наблюдатель тренировочного процесса, ограничившийся раздачей мячей и объяснением задания.

Теннисисты, особенно юношеского возраста, должны ежеминутно ощущать присутствие тренера, это мобилизует их усилия, заставляет лучше выкладывать

ся. Тренерские замечания, поправки, похвалы, на которые наставник никогда не должен скупиться, способствуют повышению интенсивности и эффективности занятий.

11. Немного обсудим спарринг с тренером во время занятий. Сама по себе игра с воспитанниками возражений вызвать не может, это полезно и необходимо. Но не стоит её злоупотреблять на тренировке группы в ущерб вниманию к тому, что происходит на остальных столах. Контролирующим и консультирующим действиям тренеру следует уделять приоритетное внимание. Выходом из этой ситуации может быть присутствие на тренировке второго тренера (или помощника из более старших воспитанников). Если такой возможности нет, а поиграть с кем-то из учеников вы считаете необходимым, уделяйте спаррингу не больше половины времени тренировки с необходимыми паузами для работы с группой, чтобы эффективность занятия снизить минимально. Всегда можно использовать возможность индивидуальных занятий с игроками в любое другое свободное для этого время.

12. Говоря о российских реалиях, необходимо отметить одну из главных причин медленного и некачественного обучения технике и большого количества технического брака у игроков, прошедших этап начального обучения, – слабую работу по закреплению правильных навыков на начальном этапе, связанную с форсированием соревновательной практики. Обращение к опыту китайской школы во многом помогает избежать возникновения дурных привычек и формирования неверных двигательных навыков. Методика, используемая нынешними законодателями теннисного спорта, в основе которой сначала формируется прочная базовая техника игры, а потом на этой базе строится сама игра, в течение нескольких десятилетий делает китайцев непобедимыми.

Интересно рассмотреть разницу в подходе к освоению базовой техники китайской и европейской школы настольного тенниса. В Китае к этой задаче относятся гораздо более серьезно и скрупулезно. Европейские тренеры, едва обучив азам игры, стараются создать дополнительную мотивацию у юных теннисистов, запуская их в различные турниры. В Китае в первые год-два обучения подобное просто невозможно. Дети должны последовательно осваивать технику игры, оттачивая все навыки до возможного совершенства. Игра на счет или просто игра в свое удовольствие в начальный период не поощряется, так как, по мнению китайских тренеров, она может повредить правильному закреплению технических навыков. Если что и допустимо, то это игра на счет по элементам или по определенным заданиям в тренировочных условиях. Конечно, в начальный период обучения спортсмен обречен на монотонную работу, и требуются особые усилия для сохранения внимания в течение длительного времени и сохранения интереса к тренировкам.

Опыт показывает, что эффективность китайского подхода несоизмеримо выше. В итоге китайский теннисист усваивает базовую технику намного прочнее, что впоследствии позволяет ему, несмотря на то что он начинает выступать в турнирах намного позже, гораздо успешнее выступать в соревнованиях, а карьера его продолжается ощутимо дольше.

13. Тренеру очень важно на начальном этапе обучения проявить дальновидность (хотя это качество желательно всегда). Начиная работу с детьми, неплохо представлять себе, в каких игроков они способны вырасти по прошествии 3–5–7 лет. Как будет выглядеть к тому времени настольный теннис? Какими тренер хотел бы видеть своих подопечных? Что для этого придется предпринять?

При подобном подходе тренер будет гораздо бережнее относиться к своим подопечным. Может быть, такая устремленность в будущее уберегла бы тренера от самого большого зла – форсирования подготовки, когда ради сиюминутного успеха на будущем воспитанника ставится крест.

14. Возраст, в котором дети начинают активно участвовать в тренировочном процессе должен быть оптимальным (а это величина ориентировочная и индивидуальная). Если ребенок начинает раньше, то это требует очень бережного к нему отношения. Тенденции к снижению возраста начала тренировок, ранняя специализация в ущерб построению надежного базового фундамента чреваты опасностями. В юном возрасте необходима закладка возможно более широкой двигательной базы, основанной на развитии общих и специальных физических качеств и освоении надежной базовой техники игры.

Слишком интенсивная эксплуатация молодого организма противоречит задачам многолетней спортивной карьеры. Хотим выразить надежду на наличие здравого смысла у российских коллег, на уважение к законам природы и спортивной науке.

15. Сделаем два замечания, связанных с геометрией.

Всегда необходимо помнить о том, что катет короче гипотенузы. Поэтому мяч после удара по прямой достигает половины соперника быстрее, чем мяч, направленный с той же силой по диагонали и при прочих равных условиях, и такой мяч сложнее для приема.

Если вы получаете от соперника косой уходящий мяч, то часто пытаетесь его принять, пропуская за себя и, как правило, опаздывая. Следует помнить, что кратчайшее расстояние от точки до прямой – перпендикуляр к этой прямой. Поэтому мяч следует перехватывать именно в основании воображаемого перпендикуляра, проведенного от вас к траектории полета мяч, т.е. наперерез траектории, чуть впереди. Этому следует учиться с первых шагов.

16. Остается предупредить об одном нюансе, связанном с терминологией. Известно, что один и тот же удар может называться по-разному (в зависимости от региона или тренера). Иногда игрок, попадая к другому тренеру, может только догадываться, о каком ударе идет речь. Поэтому тренеру лучше пользоваться четкими общепринятыми формулировками.

Раздел 2

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ПОДГОТОВКИ**

Физическая подготовка

Спорт – это развлечение до седьмого пота.

Марис Декобра

Современный настольный теннис предъявляет исключительно высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовки теннисистов. К сожалению, многие тренеры довольно часто проводят игровые тренировки у стола в ущерб занятиям по развитию физических кондиций начинающих спортсменов. Тут сказывается традиционная недооценка важности этого раздела работы и стремление скорее научить детей непосредственно игровым навыкам. Возможно, именно отсюда берет начало дисгармония в становлении будущих спортсменов.

Двигательные способности в спорте решают две важнейшие задачи: формирование достаточно широкого и надежно освоенного арсенала технических приемов, свойственных настольному теннису (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка) для реализации этого арсенала. Только гармоничное сочетание работы в обоих направлениях способно привести к успешному результату. Повторюсь, что работа над развитием физических качеств теннисиста должна носить опережающий характер по отношению к становлению игровой техники.

Многим тренерам приходилось сталкиваться с довольно распространенным явлением: игрок фанатично любит настольный теннис, тренируется у стола неистово, помногу и в течение длительного времени, а результаты практически не улучшаются, качество игры остается на прежнем уровне. В этом случае, скорее всего, мы имеем дело с ситуацией, когда у спортсмена практически выработан физический ресурс, и тренировки способны лишь поддерживать его игровой уровень, но никак не развивать его. Как правило, ограничивает дальнейший рост спортсмена один из двух факторов (иногда оба): или есть серьезные огрехи в технике игры, или не хватает запаса физических качеств (быстроты, реакции и т.п.) для развития новых игровых возможностей. Значит, на начальном этапе не была заложена достаточно глубокая и прочная техническая и физическая база. Исправить рассматриваемую ситуацию очень непросто – чаще случается, что «поезд уже ушел».

Для наглядности приведем пример, связанный со строительством здания (в нашем случае – уровня мастерства). Совершенно разный фундамент необходим для сооружения избушки и возведения небоскреба. И если пытаться на фундаменте для избушки воздвигнуть что-то более значительное, то всем ясна

никчемность этой затеи – сначала нужно углубить и укрепить фундамент, а в нашем случае – технико-тактическую и физическую базу.

Все составляющие подготовки будущего мастера – технико-тактическую, физическую и психологическую – необходимо развивать гармонично и взаимосвязано. Ни в коем случае нельзя эксплуатировать лишь природный потенциал игрока.

Хорошо сказал об этой проблеме знаменитый австралийский теннисист XX века Джон Ньюкомб: «Назовите теннис деревом, а элементы подготовки корнями – чем шире раскидываются корни, тем мощнее и выше будет дерево, т.е. тем сильнее будет игра».

Многократный олимпийский чемпион в беге на 200 и 400 м Майкл Джонсон, ставший успешным тренером, заявил: «Многие тренеры считают, что в юном возрасте основное внимание следует уделять технике движений, полагая, что физическое развитие не столь важно. Это полное заблуждение. Я бы даже сказал, что это позор, потому что если упор в подготовке молодого спортсмена ставится только на развитие техники в ущерб физическому развитию, то это лишает будущих спортсменов возможности полностью реализовать свой потенциал».

Физическая подготовка определяет общее физическое состояние игрока и очень важна для достижения высоких результатов в специализации, в исполнении отдельных ударов.

Сама по себе игра в настольный теннис не способна создать игроку надежную физическую базу. Во-первых, в силу своей узкой специализированности, во-вторых, при однообразной мышечной деятельности – в нашем случае тренировка ударов у стола – быстро наступает предел, когда увеличение объема тренировок не обеспечивает положительных сдвигов в организме спортсмена и не приводит к улучшению характеристик тренируемого удара и функциональных возможностей игрока.

И наоборот, общая и специальная физическая подготовка способствует качественному улучшению технических приемов теннисиста, так как расширяет возможности организма в выработке автоматизированного и вместе с тем достаточно пластичного вариативного навыка. Поэтому программа физической подготовки, учитывающая специфические требования нашего вида спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена, должна быть одним из основных компонентов совершенствования мастерства и может сыграть решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Основные выгоды от эффективной программы физической подготовки:

- отдалает момент усталости (повышает игровую выносливость);
- позволяет быстрее восстанавливаться после как тренировочной, так и соревновательной нагрузки;
- помогает поддерживать уверенность в своих действиях;
- позволяет совершенствовать технические игровые показатели и увеличивает мощность и скорость игры;
- снижает количество и сложность травм;

- увеличивает продолжительность максимальной физической формы;
- улучшает общее состояние здоровья.

На разных этапах развития теннисиста физические качества по сравнению с психологическими и технико-тактическими показателями могут иметь разную степень важности. Например, игроки до 12 лет чаще побеждают потому, что у них лучше технические навыки. Но уже в период с 12 до 16 лет физическая подготовка выходит по важности на ведущие позиции. Именно поэтому тренеру всегда следует при подготовке спортсмена учитывать все составляющие этого процесса – физику, психику и технику вместе с тактикой. Любые перекосы в подготовке дорого обходятся в дальнейшем.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая подготовка – основа специальной, а уже задача последней – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных-координационных способностей, необходимых для достижения высоких результатов непосредственно в настольном теннисе.

Возможности спортсмена складываются из двух качеств: которые он получил от рождения и которые он развил в себе в процессе тренировок. Бывают случаи, когда генетика щедро одаривает человека. Но в большинстве случаев человеку приходится создавать себя в процессе кропотливой и постоянной работы над собой. Множество одаренных спортсменов выбывали из гонки за подиум из-за недостатка желания, интереса или целеустремленности. И наоборот, мы часто становимся свидетелями, когда люди, которых трудно было назвать одаренными, развивали свои способности до высочайшего уровня и добивались грандиозных успехов. Они превращали себя из неспособных в способные, повышая уровень своих физических возможностей.

3.1. Обзор основных физических качеств

3.1.1. Сила

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Слабые мышцы не способны производить большую и быструю работу.

Так как сила равна произведению массы на ускорение, то величина силы может возрастать за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения, например жим или приседание со штангой околопредельного веса), либо за счет увеличения ускорения при постоянных массах (скоростно-силовые движения, например метания, прыжки). Если величина ускорения весьма высока при относительно незначительной силе (потому что мала передвигаемая масса), то такие движения называются скоростными (например, метание теннисного мяча, удар по нему ракеткой или движение свободной конечности).

В настольном теннисе первостепенны скоростные показатели игрока, в части движения игровой руки и туловища, и скоростно-силовые показатели, когда речь идет о передвижении теннисиста. Поэтому преимущественное направление физической подготовки должно быть ориентировано на развитие скоростных качеств, воспитание быстроты.

Уровень силовых способностей зависит от величины поперечника мышц, состава мышечных волокон («медленные» и «быстрые» волокна), а также от регуляции мышечных напряжений со стороны центральной нервной системы и энергообеспечения мышечной деятельности.

Показатели силы особенно значительно возрастают с 10–11 до 16–17 лет. Наибольший прирост силовых показателей происходит в возрасте 13–14 лет.

Следует начинать работу с групп больших мышц (спина, ноги, грудь, пресс), а затем переходить к малым (плечи, предплечья, кисти). Гимнастические упражнения на развитие силы мышц, туловища, брюшного пресса, ног, рук, выполняемые без предметов, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с собственным весом – лучшие помощники в развитии силы. «Быстрая сила» развивается за счет быстрых прыжков, темповых подтягиваний и отжиманий, приседаний, наклонов и поворотов с утяжелениями и т.п.

Развитие мышечного объема не должно быть целью занятий, так как излишний объем мышц может снизить необходимые в нашем виде спорта быстроту и ловкость. Поэтому большинство упражнений следует выполнять в темпе, а утяжеления при работе на силу должны быть незначительными. Юные игроки, не достигшие половой зрелости, должны работать в основном с весом собственного тела. Очень полезны различные прыжковые упражнения, в том числе и с медицинскими мячами, при этом важно, чтобы вес мяча был незначительным (практика требует, чтобы игрок был в состоянии выполнить упражнение с правильной техникой определенное число раз). Ошибочно мнение, что женщинам не нужно работать над развитием силы и не следует заниматься с отягощениями. Просто нагрузки для женщин должны быть пропорциональны их весу. Для маленьких детей (до 11 лет) медицинский мяч можно заменить баскетбольным. Для развития кисти и пальцев полезно сжимание теннисного мяча. Можно использовать другие снаряды для силовой подготовки: резиновый амортизатор, эспандер, легкие гантели, перекладину, канат, гриф штанги, утяжеления на пояс, ноги и предплечья.

3.1.2. Быстрота

Быстрота – комплекс свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный отрезок времени. Различают простые и комплексные формы проявления быстроты. К простым формам относится скрытое время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений – эти формы проявления относительно независимы друг от друга (в особенности время реакции и показатели скорости движения). К комплексным формам относятся способности: набирать скорость от нуля до максимума, поддерживать высокую скорость на дистанции, быстро переключаться с одних действий на другие.

Тренер должен учитывать, что между скоростями различных движений у одних и тех же лиц корреляции не обнаруживается. Поэтому для развития качеств быстроты в основном техническом навыке следует применять упражнения с координационно сходными движениями.

Быстрота движений обуславливается деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих напряжение и расслабление мышц и координирующих действия спортсмена. Ведущая роль здесь принадлежит концентрации волевых усилий, необходимости психологического настроя. Не менее важна совершенная техника движений, в которой большую роль играет способность расслабления мышц-антагонистов. Сила и быстрота мышц могут быть значительно увеличены за счет повышения их эластичности и растяжимости. Обладая повышенной упругостью, предварительно растянутая мышца сокращается сильнее и быстрее. Уровень быстроты движений зависит также от соотношения различных типов мышечных волокон (доля «быстрых» волокон предпочтительна) и от эффективности мышечной координации.

Быстрота простой реакции на 60–85% определяется наследственностью. Вообще быстрота прогрессирует медленнее и раньше снижается в связи с возрастными изменениями, чем другие двигательные качества.

Скрытое время реакции складывается из пяти составляющих: появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в мозг, формирование ответного сигнала, проведение сигнала от центральной нервной системы к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности. Наибольшее время затрачивается на третью из названных фаз.

Движение с максимальной скоростью отличается от более медленного движения уменьшением точности, так как при максимальной скорости затруднены сенсорные коррекции (рефлексы не успевают срабатывать). При большой скорости движений активность мышц настолько кратковременна, что они не успевают заметно укоротиться, работая практически в изометрическом режиме. Считается, что быстрота, особенно связанная с частотой движений, зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения, т.е. от подвижности нервных процессов.

С биохимической точки зрения быстрота движения осуществляется почти полностью за счет анаэробных механизмов.

Зависимости между особенностями телосложения и максимальными скоростными показателями человека не обнаружено.

Методика воспитания быстроты двигательной реакции

Различают простые и сложные реакции. Простые реакции – это ответ на заранее известный сигнал заранее известным движением. Остальные типы реакции – сложные. В простых реакциях наблюдается очень большой перенос быстроты: люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, оказываются наиболее быстрыми и в других, что очень важно для тренировки и диагностики. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. Обратного переноса не обнаружено: тренировка в скорости реакции не сказывается на скорости движения.

Улучшение быстроты двигательной реакции – задача весьма непростая. Фактически речь идет о выигрыше сотых, в лучшем случае, десятых долей секунды. У лиц, не занимающихся спортом, время зрительной реакции колеблется от

0,2 до 0,35 с (в среднем 0,25 с), у спортсменов оно меньше – от 0,15 до 0,20 с, у некоторых даже от 0,10 до 0,12 с.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты простой реакции заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапно появляющийся сигнал при изменении окружающей ситуации. Примеры: повторное выполнение низкого старта, изменение направления движения по сигналу, определенное действие в ответ на известное действие партнера. Метод весьма эффективен при занятиях с начинающими. К сожалению, при дальнейшем его использовании быстрота реакции стабилизируется, и дальнейшее улучшение происходит с большим трудом.

Определенного улучшения показателя быстроты двигательной реакции можно добиться за счет переноса при занятиях скоростными упражнениями. Особую пользу приносят разнообразные подвижные и спортивные игры, а также применение тренажера-робота, выстреливающего мячи с повышенной частотой (это упражнение нуждается в экспериментальной проверке).

Время реакции может быть несколько улучшено за счет рационального поведения в момент, предшествующий реагированию. В частности, имеет значение концентрация и направленность внимания. При внимании, направленном на предстоящее движение (моторный тип реакции), время реагирования меньше, чем при направленности внимания на восприятие сигнала (сенсорный тип реакции). Быстрота реакции повышается при незначительном напряжении мускулатуры. Кроме того, быстрота реакции зависит от времени ожидания сигнала: оптимальное время исследователи оценивают порядка 1,5 с.

Из большого многообразия сложных реакций в настольном теннисе интерес представляют два случая: реакция на движущийся объект (в нашем случае мяч и ракетка соперника) и реакция с выбором. Мы знаем, что в настольном теннисе игрок должен: 1) увидеть мяч; 2) оценить траекторию полета, скорость и вращение мяча; 3) выбрать план ответных действий с учетом *возможных* перемещений соперника; 4) приступить к его осуществлению. В данном случае эти четыре элемента составляют скрытый период реакции.

В реакции на движущийся объект важно уметь видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. В упражнениях на воспитание этого качества необходимо повышать тренировочные требования за счет увеличения скорости движения мяча, большей внезапности его появления, сокращения дистанции. Особое значение приобретает умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар. Скорость полета мяча в игре может быть выше, чем возможная скорость реакции. Тем не менее в отдельных случаях игрокам удается принимать такие удары благодаря интуитивному предугадыванию траектории полета мяча.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты. При этом стоит обратить внимание на необходимость действий, опережающих движущийся объект.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа на возможное перемещение соперника. Сложность выбора связана с высокой вариативностью таких перемещений. При воспитании скорости сложной реакции следуют

педагогическому правилу «от простого к сложному», постепенно увеличивая число возможных изменений ситуации. Например, сначала обучают приему заранее обусловленного удара (принимающий не знает, когда и куда будет направлена атака). Затем игроку предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом – трех и т.д. Постепенно тренировочную ситуацию приводят к реально возможной игровой обстановке. Для решения рассматриваемых задач очень помогает работа с БКМ, позволяющая моделировать различные игровые ситуации.

Квалифицированные спортсмены достигают почти такой же высокой скорости сложной реакции, как и простой, так как они реагируют не столько на само движение мяча, сколько на подготовительные действия соперника. Двигательную реакцию развивают, приучая ученика в тренировке реагировать сначала на нарочито подчеркнутое и заметное выполнение движения, постепенно приближая его к естественному.

В Приложении 2 представлен комплекс упражнений для развития быстроты реакции, разработанный тренером СДЮШОР МГФСО Шиповым Л.Н.

Воспитание быстроты движений

Тренер должен четко осознавать, что воспитание быстроты движений тесно связано с воспитанием других физических качеств (например, быстрой силы и гибкости суставов) и уровнем совершенствования техники игры.

В качестве средств воспитания быстроты применяют упражнения, которые теннисист может выполнять с максимальной скоростью (их называют скоростные упражнения). Они должны удовлетворять минимум трем требованиям:

- 1) техника упражнений должна позволять их выполнение на предельных скоростях;
- 2) упражнения должны быть хорошо освоены спортсменом, тогда волевые усилия будут направлены не на способ и правильность, а на максимальную скорость выполнения;
- 3) продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работам максимальной мощности. У квалифицированных спортсменов их продолжительность не превышает 20 с, у слабоподготовленных это время еще меньше.

При воспитании быстроты ведущим обычно является повторный метод. Основная тенденция при этом – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость, чему подчиняются все параметры упражнений (продолжительность упражнения или длина дистанции, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений и т.д.). Интервалы отдыха лучше делать настолько продолжительными, насколько спортсмен может за их время полностью восстановиться. Отдых между упражнениями должен быть активным. Но и затягивать отдых не следует, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться. Для достижения оптимальной возбудимости ЦНС необходимо состояние свежести организма. Поэтому работа над развитием быстроты обычно происходит в начале тренировки, а в микроцикле она приходится на первый день после отдыха.

Так как при повторной скоростной работе интервалов отдыха становится недостаточно для полного восстановления спортсмена, то относительно скоро наступает утомление, которое внешне выражается в снижении скорости, что служит первым сигналом для прекращения работы над воспитанием быстроты. Дальнейшие повторения способствовали бы лишь развитию выносливости.

Повторный метод имеет существенный недостаток. Многократные повторения приводят к стабилизации движения и его параметров, в частности быстроты и частоты, т.е. возникает так называемый «скоростной барьер». Стабилизация скорости – главная преграда для повышения скоростных возможностей. Приведем некоторые методики для предупреждения «скоростного барьера».

Для начинающих спортсменов отодвинуть момент наступления «скоростного барьера» можно за счет возможно более поздней скоростной специализации при значительной всесторонней физической подготовке на протяжении первых нескольких лет. При этом скоростные качества на начальном этапе развивают средствами ОФП с акцентом на скоростно-силовые упражнения. И лишь на этапе совершенствования подключают специализированную работу по воспитанию быстроты. Благодаря данной методике длительность работы над быстротой увеличивается, и скоростной барьер наступает позже. Учитывая, что наиболее широкие возможности для воспитания быстроты существуют в детском возрасте (9–12 лет), целесообразно именно в этот период проводить основную работу по развитию быстроты средствами общей физической подготовки с акцентом на скоростные упражнения.

В тренировке квалифицированных спортсменов в последнее время наметилась тенденция к уменьшению объема работы в основном виде и к увеличению удельного веса скоростной подготовки и специальных упражнений. Это позволяет уходить от стабилизации скоростных параметров игры. Если же стабилизация скорости все же наступила, применяют специальные приемы разрушения «скоростного барьера» и приемы для его гашения.

Разрушения барьера достигают путем упражнений, способных навязать спортсмену преодоление своих скоростных ограничений. Примерами таких упражнений служат: бег по наклонной дорожке, бег за лидером, использование утяжеленных снарядов, игра против робота на повышенных скоростных режимах.

Один из приемов разрушения «скоростного барьера» – использование звуколидера. Здесь, как в танце: нарастающая по ритму музыка помогает танцорам увеличивать темп движения. Объясняется это не столько эмоциональным воздействием, сколько тем, что танцор не сам создает ритм движения, а подчиняется ему извне.

Приемы, которые способны гасить скоростной барьер, основаны на том, что при прекращении тренировки скорость угасания (забывания) навыка – его пространственных характеристик – медленнее, чем уменьшение скорости выполнения навыка. Поэтому, когда спортсмен делает перерыв в игровых тренировках (например, на 2–3 месяца), но продолжает заниматься развитием скоростных качеств, «скоростной барьер» может исчезнуть, а техника движений сохранится.

Силовая подготовка в связи с воспитанием быстроты

Качественное воспитание быстроты происходит за счет обеспечения мышц силовой подготовкой в условиях их быстрых движений (динамическая сила). Для воспитания способности к быстрому проявлению силы используют метод динамических усилий, когда силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью и с полной амплитудой движения. Силовые упражнения положительно сказываются на быстроте, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят показать наивысшую скорость. Отягощение следует подбирать такое, при котором не происходит нарушения техники соревновательного движения.

Техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты

На практике обычно пытаются овладеть техникой скоростных движений двигаясь одним из двух путей: 1) разучивая движения на маленьких скоростях с последующим увеличением скорости до максимальной; 2) пробуя осваивать технику сразу на максимальной скорости. Каждый из этих способов имеет недостатки. В первом случае игрок, выучивший движение на небольшой скорости, затем не способен воспроизвести его технически правильно на максимальной скорости – движения на небольшой и максимальной скорости, будучи сходны по пространственным характеристикам, сильно отличаются по скоростно-силовым параметрам. Во втором случае спортсмену трудно сосредоточить внимание сразу на двух задачах: скорости и качестве выполнения движения. Избежать указанных трудностей помогает соблюдение двух основных правил. Во-первых, обучение следует проводить на скорости близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы), для того чтобы скоростно-силовая структура движений не отличалась от той, которую можно выполнить с предельной быстротой, и чтобы был возможен контроль над техникой движения (так называемые «контролируемые скорости»). Во-вторых, полезно варьировать скорости выполнения движения от сравнительно небольших до максимальных.

При совершенствовании быстроты основных двигательных навыков спортсмена, тренер должен учитывать, что специальная быстрота, особенно максимальная, чрезвычайно специфична, ее можно развить строго в движениях, в которых велись обучение и соответствующая тренировка, или в сходной кинематической и динамической структуре.

Тренировка вариативности проявления быстроты

Исключительно полезный методический прием – уже на начальном этапе учить ребенка умению варьировать усилия для игры на разных скоростных режимах. С этой целью *индивидуально* для каждого ученика экспериментально определяется с помощью робота или БКМ три скоростных режима: первый – 40–50% максимального; второй – 70–90% максимального; третий – максимальный. Первый режим применяют, когда есть необходимость освоить новый технический прием или внести коррекцию в уже приобретенный. Второй режим, назовем его крейсерским, постоянно используется на тренировках и в соревнованиях. Третий необходим при завершающих ударах. Характерно, что наибольшее число оши-

бок происходит именно в последнем режиме, когда в условиях стресса игрок совершает удар с усилием, превышающем его максимальные возможности (обычно на 3–5%).

Дети хорошо чувствуют изменения усилий, когда они осознаны. Обучение ребенка умению «переключения» скоростей в тренировочном процессе (при работе на БКМ, на работе, в обычном тренировочном режиме) позволяет с раннего возраста чувствовать двигательные особенности на разных скоростных режимах. Тренеру следует иметь в виду, что только на первых двух уровнях ребенок способен контролировать правильность выполнения технических приемов. Подключение максимального на данный момент уровня так или иначе разваливает технику удара, что требует обязательной коррекции.

Дальнейшая планомерная творческая работа приводит к тому, что уровни «освоения» скоростей постепенно повышаются. Теперь второй уровень становится первым, третий – максимальный уровень – становится вторым, а максимальные возможности достигают следующего рекордного уровня освоения.

3.1.3. Выносливость

При выполнении напряженной работы человек через некоторое время начинает испытывать утомление, что приводит к снижению его работоспособности. Выносливостью принято называть способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, т.е. способность противостоять утомлению.

Общая выносливость зависит от функциональных возможностей системы поглощения кислорода и отличается широким переносом, т.е. развивается с помощью широкого круга упражнений.

Специальная выносливость обеспечивает эффективное выполнение игровой деятельности спортсмена и воспитывается в процессе игровой деятельности и ее имитации.

Развивать аэробную выносливость можно начиная с 8 лет в форме подвижных игр и эстафет. Упражнения на выносливость на начальном этапе закладывают определенную физическую базу игрока (как правило, это продолжительный бег со скоростью 60–80% максимальной). Максимальный пульс не должен превышать величину 220 минус возраст (например, для 15 лет максимальный пульс высчитывается так: $220 - 15 = 205$). Оптимальная интенсивность нагрузки при аэробной тренировке составляет 140–150 уд./мин (60–80% максимума).

Анаэробную тренировку следует проводить с пульсом от 180 и более уд./мин. Начинают занятия приблизительно с 13 лет (раньше это нецелесообразно). Кроме обычного бега для развития выносливости можно использовать бег по лестнице, а также велосипед, лыжи, плавание, аэробику, футбол и др. Кроссы, лыжные и велосипедные прогулки лучше выполнять на продолжительность, а не на дальность или скорость. Полезны упражнения со скакалкой, развивающие кроме всего подвижность ступней и голеностопов. Однако не стоит увлекаться длительными тренировками со скакалкой – они приводят к перенапряжению мышц плечевого пояса.

Выносливость в настольном теннисе важна, но не играет решающей роли, так как игра при весьма высокой интенсивности распадается на большое количество интервалов отдыха. Активность действий составляет порядка 30–35% всего времени игры. Поэтому выносливость зависит не только от того, как быстро спортсмен устает, но и от того, как скоро у него происходит восстановление после игровой нагрузки.

При воспитании специальной выносливости следует учитывать специфику нагрузки в настольном теннисе. Длительность разовой нагрузки должна равняться времени сета (или чуть больше) с интенсивностью, близкой к соревновательной, и паузами, равными промежуткам между сетами.

Эмоциональный компонент утомления в настольном теннисе часто влияет на спортсмена гораздо сильнее, чем физический. И восстановление проходит гораздо дольше после соревнований, чем после такого же объема тренировочной нагрузки. Тренеру стоит помнить, что после достаточно большой физической нагрузки мышцы восстанавливаются через двое-трое суток, а от психологической соревновательной нагрузки организм приходит в норму через две-три недели.

Для уменьшения эмоционального утомления спортсмену следует:

- 1) на тренировке по возможности ограничивать проявление отрицательных эмоций;
- 2) на соревнованиях при нескольких матчах в течение дня применять методики самовосстановления между стартами;
- 3) при наступлении эмоционального утомления переключиться, не думать о соревнованиях; полезны методы саморегуляции, прогулки, хобби, восстановительные процедуры.

3.1.4. Ловкость и методика ее воспитания

Любое движение направлено на решение какой-либо задачи, координационная сложность которой служит первым мерилем ловкости. Второе мерило ловкости – точность движения, которая включает точность пространственных, временных и силовых характеристик движения. Одним из показателей ловкости может служить время, необходимое для освоения конкретного движения, поэтому ловкость можно определить как способность быстро обучаться новым движениям.

|| *Весьма образно эту особенность подчеркнул академик Л.А. Орбели: «Тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость».* ||

Плюс ко всему ловкость – это способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Любое новое движение формируется на основе старых координационных связей. Поэтому ловкость зависит от запаса условно-рефлекторных связей и количества двигательных навыков, которыми владеет спортсмен (например, умение играть неигровой рукой). Предыдущий двигательный опыт – база для дальнейшего совершенствования ловкости. Большое значение в воспитании ловкости играют двигательные анализаторы – чем выше способность человека к точному анализу движений, тем быстрее он овладевает новыми навыками.

В основе воспитания ловкости лежит, во-первых, воспитание способности осваивать координационно сложные движения, а во-вторых, освоение способности быстро перестраивать двигательную деятельность в ответ на меняющуюся обстановку. Основной путь – овладение новыми разнообразными навыками и умениями. Желательно, чтобы развитие ловкости происходило непрерывно. Любая пауза в занятиях приводит к снижению возможностей спортсмена. Лучшие средства воспитания ловкости – спортивные игры (разработанный специально для детей комплекс упражнений на развитие ловкости в Приложении 3).

Перечислим некоторые методические приемы развития ловкости:

- 1) применение необычных исходных положений (например прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка);
- 2) зеркальное выполнение упражнений (например, сложные движения неигровой рукой и умение играть в настольный теннис);
- 3) изменение скорости или темпа движения произвольно по сигналу;
- 4) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- 5) применение разных способов выполнения упражнения;
- 6) усложнение упражнения дополнительными движениями;
- 7) изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях;
- 8) воспитание «специальной ловкости» с переносом всех предложенных приемов на игровые задания с ракеткой и мячом.

В качестве методической рекомендации стоит добавить: в воспитании ловкости не стоит следовать принципу «от простого к сложному». Ведь главное не точное воспроизведение движения, а умение усвоить сложное движение в целом.

С понятием ловкости во многом связано свойство **координации** – умение человека быстро, оптимально и целесообразно решать необходимые двигательные задачи, возникающие неожиданно. Главная задача упражнений на координацию – развитие способности к сложным движениям и к двигательной импровизации, умение управлять неожиданно возникающими двигательными задачами, в нашем случае связанными с обработкой мяча.

Координацию следует развивать всегда – с первого дня занятий и на протяжении всей спортивной карьеры как часть физических или технических тренировок. Особенности настольного тенниса наиболее отражают координационные упражнения «глаз-рука». При тренировке координации очень полезны самые разнообразные варианты жонглирования (вплоть до жонглирования торцевой частью ракетки и в нестандартных позах), а также игры: с двумя мячами, из неудобного положения, по нестандартным заданиям. Также координацию развивают, используя упражнения на ловкость и на равновесие.

Координационные способности в настольном теннисе максимальным образом проявляются в наличии специализированного качества, определяемого как «чувство мяча» – особого мышечного ощущения при взаимодействии ракетки с мячом.

В Приложении 4 представлены комплексы упражнений для развития координации.

3.1.5. Гибкость и методика ее воспитания

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. При развитии гибкости возрастают скорость и ловкость, к минимуму сводятся травмы опорно-двигательной системы. Развитие гибкости позволяет достигать более совершенной техники ударов и координации движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, которая может увеличиваться под влиянием ЦНС, при повышении температуры среды. При неблагоприятных условиях, ведущих к снижению гибкости, следует увеличить разминку с элементами растяжки. Необходимо обращать внимание на развитие гибкости в детском возрасте, когда возможности организма для этого предпочтительнее. Не стоит добиваться предельного развития гибкости, главное, чтобы гибкость превосходила ту максимальную амплитуду, которая требуется при выполнении двигательных навыков в настольном теннисе («запас гибкости»). Гибкость у женщин намного превышает это качество у мужчин.

Необходимо в первую очередь развивать подвижность позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов, а также гибкость всех звеньев игровой руки. Речь идет о гибкости каждой связки, каждой группы мышц, особенно о тех из них, которые активно задействованы в индивидуальной игровой технике.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения, которые делятся на две группы – активные движения и пассивные. В первом случае увеличение подвижности в суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через сустав. Во втором случае используются внешние силы.

В первой группе существует три вида движений: 1) простые движения (на счет 1 – наклон; на счет 2 – выпрямиться); 2) пружинистые движения (на счет 1–2–3 – пружинистые наклоны, на счет 4 – выпрямиться); 3) маховые движения. Ко второй группе относятся упражнения с самозахватом и с внешней помощью.

Упражнения (выполнять в порядке их перечисления) лучше всего использовать для разминки или воспитания гибкости. Особую роль в работе на гибкость играют серии повторений, при которых эффект от каждого движения, будучи незначителен, суммируется при многократных повторениях. Максимальный эффект дают ежедневные занятия (а еще лучше – два раза в день). Такие упражнения можно проводить самостоятельно, например во время зарядки. Перед упражнениями на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота. Лучше всего организм поддается развитию гибкости в детском и подростковом возрасте (9–14 лет). После 13–14 лет гибкость постепенно начинает снижаться. В дальнейшем обычно проводятся поддерживающие занятия.

Несколько советов ученикам для освоения техник растягивания

1. Когда речь идет о собственном теле, каждый сам становится своим тренером по растягиванию. Вы лучше других знаете, где и до какой степени телу полезны растягивания. Если вы почувствовали где-то напряжение, возникает задача сделать в этом месте движение хотя бы слегка более растянутым. Вроде бы слишком просто, но в этом суть: определить, где у вас напряженное место, и по-

тянуться там. Дышите глубоко и представляйте, что воздух идет прямо в место напряжения, унося напряжение при выдохе. Будьте осторожны и терпеливы.

2. Занимаясь растягиванием, лучше всего оставаться в состоянии релаксации, но можно пойти еще дальше: специально напрягая мышцы в противоположном от растягивания направлении, а затем снова расслабляя их.

3. Растягивайтесь, когда тело хорошо разогрето. Растягивайтесь несильно, но каждый день. Лучше 3–4 мин расслабленного растягивания ежедневно, чем 15 мин раз в неделю.

4. Если есть желание или необходимость совершенствоваться в развитии гибкости, помогут занятия йогой, тай-цзы, гимнастикой.

Одна из лучших книг по данной теме – «Растягивания» Боба Андерсона.

3.2. Методика развития мышечной релаксации

Обсуждая проблемы развития физических качеств, мы редко вспоминаем об искусстве мышечного расслабления. Важность его следует подчеркнуть особо. Дело в том, что в спорте излишняя мышечная напряженность приносит непоправимый вред. При выполнении упражнений на быстроту напряженность снижает максимальную скорость. Чрезмерная закрепощенность увеличивает энергетические затраты и ускоряет утомление. Наконец, напряженность – прямой путь к увеличению психологических стрессов, что чревато снижением психологической устойчивости, появлением мандража и, как следствие, снижением качества игры и ее результата. Напомним, что стресс – это давление, напряжение. Психологическая напряженность всегда сопровождается мышечной, поэтому борьба с ней в значительной степени ведется посредством мышечной релаксации.

Есть и еще одна серьезная проблема, связанная с излишками мышечной напряженности: ее наличие резко ограничивает технические возможности игрока и его игровой потенциал, снижается пластичность движений и увеличивается количество ошибок.

Напряженность может проявляться в трех формах:

- 1) повышенное натяжение в мышцах в условиях покоя;
- 2) недостаточная скорость расслабления, в результате чего при быстрых движениях мышца не успевает расслабляться;
- 3) в фазе расслабления мышца остается несколько возбужденной из-за несовершенства двигательной координации.

Основные упражнения на расслабление – свободные движения конечностей и туловища: потягивания, свободные махи, легкие подпрыгивания, причем они же способствуют восстановлению после нагрузки. Полезны также упражнения на растягивание, плавание, массаж, парная баня. Кроме того, спортсмен может освоить различные техники релаксации, для того чтобы выбрать наиболее подходящие для него.

Очень важна разъяснительная работа по проблеме расслабления. Особое внимание воспитанию практике релаксации необходимо уделять в детские годы.

В этот период организм наиболее восприимчив к усвоению расслабленных и свободных движений. Важно обращать внимание на состояние мимической мускулатуры лица, так как напряженность сильно проявляется в мимике.

Мы редко об этом задумываемся, но по сути весь путь к мастерству в сфере физической подготовки – это движение от напряжения к релаксации. Начальный этап перегружен напряжением, которое мешает технически раскрыться спортсмену и приводит к значительным потерям энергии. Мышечная релаксация, наоборот, увеличивает силу, быстроту, гибкость, выносливость и чувствительность и позволяет сформировать более совершенную технику. Ведь излишне напряженные мышцы не способны на тонкую регулировку усилий – не позволяют бросать точно, двигаться быстро, реагировать мгновенно. Искусство заключается не в обладании силой, а в правильном ее использовании, т.е. в умении напрягать определенные мышцы, сознательно расслабляя другие (так называемые антагонисты).

Оптимальное расслабление мышечных структур приводит к радикальному ускорению рефлексов и к улучшению координации, а в целом к эффективности движений.

Исследования эффективности двигательной деятельности показывают, что людям свойственно напрасно растрачивать усилия и создавать ненужное мышечное напряжение при выполнении даже простейших движений, например, когда берешь стакан или держишь расческу. Они не только сверх меры напрягают мышцы, задействованные в двигательном акте, но напрягают и те мышцы, которые не связаны с совершаемыми движениями.

Для понимания состояния расслабленности надо предварительно осознать то напряжение, которое человек в себе носит. Когда тело научится различать состояние напряжения и расслабления мышц, тогда человеку станет легче замечать излишки напряжения и избавляться от него. А это гигантский шаг на пути к владению своим телом.

- Обучая технике релаксации, можно предложить ребятам несколько упражнений из боевого искусства айкидо, в которых они должны попытаться почувствовать разницу между «расслабленной силой» и «напряженной силой».

Задание 1. Вытяните руку перед собой. Сжав кулак и слегка согнув руку в локте, положите ее на плечо партнера. Партнер кладет свою руку на сгиб вашего локтя и постепенно начинает давить, чтобы согнуть вашу руку. Вы сопротивляетесь, напрягая руку.

Задание 2. Перед заданием расслабьте руку. Положите кисть на плечо партнера, как и раньше, но на этот раз раскрыв ладонь и выпрямив пальцы. Партнер пытается согнуть вашу руку. Но на этот раз ваша рука расслаблена, но сильна. Представьте себе мощный поток энергии, похожий на водопад, непрерывно текущий через руку и вытекающий через кончики пальцев, выстреливающий прямо в стену за тысячу километров от вас. Пусть ваше сознание течет вместе с энергией, выходя за пределы руки. Когда партнер начнет давить сильнее, представьте, что сила энергии увеличивается, уравновешивая давление.

После небольшой практики рука станет практически негибкой в расслабленном состоянии и фактически слабее, когда напряжена, что происходит за

счет более эффективного использования мышц (будущий спортсмен напрягает только те группы, которые необходимы).

- Другое упражнение ученики выполняют из упора лежа в умеренном темпе – два отжимания с большим напряжением и два – с меньшим.

Задание 1. Напрягите максимально каждую мышцу тела: сожмите зубы, напрягите бедра, ягодицы, спину, живот, шею.

Упражнение буквально изматывает, иллюстрируя, как часто подобное происходит на тренировках, если не заниматься сознательной релаксацией в движении.

Задание 2. Выполняя отжимания, представьте, что вы кукла на веревочках, свисающих с рук великана. Начиная, расслабьтесь и представьте, что великан тянет вас за веревочки (отжимания происходят как бы сами собой).

- Следующее упражнение дает возможность убедиться, насколько релаксация способна усилить чувствительность.

Задание 1. Найдите поблизости два предмета разного веса, например, карандаш и книжку. Сначала насколько возможно напрягите вашу руку и ладонь до кончиков пальцев. В этом напряженном состоянии положите на ладонь сначала один предмет, потом другой.

Выполняя задание, ребята замечают, что разница в весе предметов практически не ощущается.

Задание 2. Расслабьте руку максимально, положите на ладонь сначала карандаш, потом книжку.

Ребята убеждаются, насколько легко теперь определить разницу в весе.

Напряжение мешает проявить высокий уровень чувствительности, снижает координацию, равновесие, скорость и тонкость рефлексов. Освоив технику релаксации, можно добиться более эффективных движений с меньшими усилиями, с более быстрыми рефlekсами, с улучшением координации, равновесия и ритма.

3.2.1. Техника релаксации

В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека взаимосвязаны. Человек в состоянии нервного напряжения испытывает одновременно мышечное напряжение, и наоборот. Для снятия психического напряжения следует осуществить мышечную релаксацию.

Важно знать, что несистематические и поверхностные занятия релаксацией дают временный и неполный эффект. Только регулярные занятия приводят к стойкому эффекту, при котором у человека постоянно снижается мышечное, а следовательно, и психическое напряжение, увеличивается устойчивость к стрессу, усиливается концентрация внимания и проявляются другие положительные влияния.

Независимо от изучаемых техник существует несколько правил, которые следует соблюдать для скорейшего достижения успехов. Первые два месяца занятия должны проходить ежедневно, затем можно плавно снижать интенсивность до двух раз в неделю. В первый месяц рекомендуется заниматься два раза в день по 20–30 мин. Во второй месяц – один раз в день по 20 мин, в дальнейшем можно заниматься по 10–15 мин. Лучшее время для занятий: после сна, перед едой или перед отходом ко сну. Не стоит заниматься на полный желудок – это мешает пол-

ному расслаблению. Лучшее положение – лежа. Одежда должна быть свободной. Заниматься предпочтительнее с закрытыми глазами. Во время занятий стоит принять состояние пассивного стороннего наблюдателя.

Итак, перечислим самые известные техники релаксации.

Прогрессивная релаксация

Простая и достаточно эффективная техника, разработанная американским физиологом Э. Джэкобсоном около 100 лет назад. Методика основана на простом физиологическом факте: после напряжения любая мышца автоматически расслабляется.

Следовательно, для достижения глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно напрягать эти мышцы. Автор системы рекомендует сильно напрягать каждую мышцу в течение 5–10 с, а затем в течение 15–20 с концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. Сам Джэкобсон разработал около 200 упражнений для разных мышц, включая самые мелкие. В современной практике принято упражнять лишь 16 групп мышц последовательно.

1. Доминантные кисть и предплечье (правые для правой и левые для левой) – максимально сильно сжать кулак и согнуть кисть в любом направлении.

2. Доминантное плечо – согнуть руку в локте и сильно надавить локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность (кровать, подлокотник).

3. Недоминантные кисть и предплечье – то же, что в п. 1.

4. Недоминантное плечо – то же, что в п. 2.

5. Мышцы верхней трети лица – поднять как можно выше брови и широко открыть рот.

6. Мышцы средней трети лица – сильно зажмуриться, нахмуриться и наморщить нос.

7. Мышцы нижней трети лица – сильно сжать челюсти и отвести уголки рта назад, к ушам.

8. Мышцы шеи – притянуть плечевые суставы высоко к ушам и наклонить подбородок к груди.

9. Мышцы груди и диафрагма – сделать глубокий вдох, свести локти перед собой и сжать их.

10. Мышцы спины и живота – напрячь мышцы брюшного пресса, свести лопатки и выгнуть спину.

11. Доминантное бедро – напрячь передние и задние мышцы бедра, держать колено в напряженном полусогнутом состоянии.

12. Доминантная голень – максимально потянуть на себя ступню и разогнуть пальцы ступни.

13. Доминантная ступня – вытянуть голеностопный сустав и сжать пальцы ступни.

14. Недоминантное бедро – то же, что в п. 11.

15. Недоминантная голень – то же, что в п. 12.

16. Недоминантная ступня – то же, что в п. 12.

Недостатки системы прогрессивной релаксации: занимает много времени и применяется только лежа в спокойной обстановке.

Дифференциальная релаксация

С помощью этой методики учат осознавать, какие мышцы в данный момент задействованы для ваших действий, а какие зажаты автоматически. Например, при ходьбе можно спокойно расслаблять руки и плечевой пояс, а сидя на стуле – расслаблять мышцы пресса и ног. И при любом положении тела можно расслаблять лицо, главное об этом вовремя вспомнить.

Дифференциальная релаксация требует навыка в применении, который достигается путем тренировок. В настольном теннисе, например, полезно расслаблять игровую руку между ударами.

Дыхание для расслабления

Суть метода в медленном дыхании: на 4 счета достаточно глубокий вдох – на 4 счета пауза; на 4 счета выдох – на 4 счета пауза. Таких циклов должно быть не меньше 10, а лучше – 2 раза по 10 циклов с перерывом. Упражнение способствует насыщению крови кислородом и обеспечивает снижение стресса.

3.3. Воспитание специальных физических качеств

Специальные качества – это все перечисленные выше физические качества, которые необходимы для наиболее эффективного выполнения технических приемов настольного тенниса в условиях максимального напряжения соревнований.

Развивают специальные качества, как правило, с помощью упражнений по двигательной структуре, близких к технике ударов.

Для воспитания **быстроты реакции** наиболее эффективны игровые упражнения у стола: игра в высоком темпе в разных направлениях с завершающими ударами, игра «один на один» двумя мячами, игра «один против двух» двумя мячами, тренировка ударами мяча о ровную или неровную стенку с предельно близкого расстояния (без стола), игра с БКМ, игра против робота в режимах повышенной частоты и скорости выстреливаемых мячей.

Быстроту передвижений воспитывают как непосредственно игровыми средствами, так и без мяча. Такие имитации игровых передвижений во всех направлениях в обычном и повышенном темпе полезно выполнять на каждой тренировке. В качестве средств по воспитанию быстроты используют: тренировку по «треугольнику» и «восьмерке» с нанесением ударов одной стороной ракетки, игру с середины стола с нанесением ударов поочередно слева и справа, игру на двух столах, игру в паре. Для повышения интереса упражнения можно применять в игре со счетом.

Следует постоянно развивать способность к длительному передвижению без использования пяток, когда вес тела распределяется на 2/3 ступней. С этой целью используют всевозможные прыжковые упражнения и передвижения в разных направлениях без мяча, которые желательно приблизить к игровым позициям настольного тенниса (ноги чуть согнуты в коленях). И здесь уместна и полезна

скакалка. Игровую тренировку проводят, не наступая на пятки (постепенно от 15–20 мин до 1,5–2 ч). Можно использовать игру на счет на одной ноге и «крутиловку» на одной ноге. Для самоконтроля ученики пятки мажут мелом.

Добиться увеличения **быстроты движения игровой руки** позволяет ускоренная имитация ударов, в том числе с небольшими отягощениями (легкие гантели, утяжеленная ракетка), а также игра в предельно высоком темпе. Отдельно нужно работать над развитием быстроты каждой из частей руки (кисть, предплечье, плечо). Большую пользу для развития данного качества может принести вращение велоколеса в направлениях, приближенных к ударам настольного тенниса.

Очень полезно для улучшения **игровой координации** проводить тренировки неигровой рукой. Мозговые процессы в полушариях головного мозга организованы таким образом, что развитие двигательного навыка одной руки переносится на развитие этого навыка другой руки и наоборот, а двусторонняя тренировка быстрее развивает двигательные возможности игрока, чем тренировка только одной стороны. Таким образом, тренировки неигровой рукой существенно ускоряют формирование двигательного навыка игровой руки и обогащают координационные качества игрока. Метод двусторонней тренировки полезен и в случае работы над исправлением ошибок техники. Такие тренировки полезно проводить на всех этапах учебно-тренировочного процесса как с новичками, так и в работе с сильными спортсменами. У последних для этой цели можно использовать подготовительный период, а также период восстановления после соревнований или промежутки для отдыха. Тренировки неигровой рукой не должны занимать много времени – достаточно 20–30 мин в день.

Термин **«чувство мяча»** хорошо известен и интуитивно понятен каждому теннисисту. В первую очередь, «чувство мяча» – это кинестетическое ощущение при взаимодействии ракетки с мячом, способность точно дозировать мышечные усилия при обработке мяча, умение направить мяч в намеченную точку. Кроме того, данный термин включает в себя зрительный и слуховой анализаторы, оценивающие траекторию полета мяча, его скорость и вращение, а также способность к предвидению действий соперника.

Встречаются игроки с врожденным сильным «чувством мяча», но у многих оно недостаточно развито, для них особенно важно его постоянное совершенствование. Для развития этого качества следует использовать упражнения, в которых происходит взаимодействие ракетки с мячом с осознанным, неформальным контролем такого взаимодействия. Например, можно применять различные способы жонглирования мячом: разными сторонами и торцевой частью ракетки, на разной высоте, двумя мячами, с добавкой различных вращений, в движении (на бегу, с поворотами), в нестандартных позах (лежа, сидя), играя со стенкой, в том числе и с неровной поверхностью и т.д. Определенный эффект дает игра с разными по стилю спарринг-партнерами, против разных сложных накладок. Большую пользу может принести игра на точность попадания в определенную цель (точку) на половине противника, игра со сменой темпа ударов, с чередованием сильных и слабых ударов, ударов с широким диапазоном вращений. Полезно также играть периодически в усложненных условиях, например: неровным мячом, против сложных накладок или на улице в ветреную погоду. Время от

времени полезно играть неигровой рукой. Все эти усложнения игры требуют от тренера и будущего спортсмена дополнительного контроля и внимания при обработке мяча и ведут к развитию и улучшению «чувства мяча».

Специальная игровая выносливость. Помимо продолжительных игровых тренировок со сменой партнеров можно использовать тренировки с большим количеством мячей, продолжительные имитации игровых перемещений, продолжительную игру свечами и по свечам. При выработке специальной игровой выносливости спортсмен должен соблюдать строгую постепенность увеличения нагрузки и своевременный отдых для восстановления.

У боксеров в системе подготовки большое значение придают так называемому бою с тенью. Некоторым подобием этого упражнения у нас может служить имитация розыгрыша мяча. Сначала с помощью многократных имитаций закрепляют правильную технику каждого из элементов, затем увеличивают скорость и мощь исполнения каждого элемента и наконец применяют имитацию игры с воображаемым противником. Здесь каждая «партия» проходит по заданному плану в заданный промежуток, и всё исполняется, как в настоящей игре.

3.4. Принципы и особенности тренировок по физической подготовке

Не ставя перед собой цели осветить весь комплекс вопросов, связанных с развитием физических качеств у теннисистов (не позволяет и обширность темы, и ограниченные возможности издания), мы остановимся на основных принципах и особенностях работы тренера в этом направлении.

1. Необходимо учесть, что разные физические качества поддаются развитию не равномерно, а в соответствии с возрастными особенностями организма (табл. 3).

Таблица 3

Оптимальные периоды для развития физических качеств

№ п/п	Физические качества	Возраст игрока (лет)							
		6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	16–18	18–20	20+
1.	Сила			1	2	2	3	3	>
2.	Взрывная сила			1	2	2	3	>	>
3.	Аэробная выносливость		1	1	2	2	3	>	>
4.	Анаэробная выносливость				1	2	3	>	>
5.	Быстрота		1	2	2	3	3	>	>
6.	Гибкость	1–2	2	2	3	>	>	>	>
7.	Координация, ловкость	1	2	3	3	>	>	>	>

Обозначения: 1 – начало развития качеств (1–2 раза в неделю); 2 – закрепление качеств (2–3 раза в неделю); 3 – профессиональная работа (от 4 и более раз в неделю); > – поддержка качеств на необходимом уровне.

2. Большинство специалистов считают самыми важными компонентами, на развитии которых теннисисты должны концентрировать свои усилия, – скорость, реакцию, координацию и ловкость. За ними следуют взрывная сила, гибкость и выносливость. Все эти качества взаимосвязаны, и развитие одного из них способствует формированию других, особенно на этапе начальной подготовки. И тем не менее мы акцентируем внимание на каждом из необходимых качеств отдельно. Важные требования к методике воспитания физических качеств – всесторонность воздействий и соразмерность нагрузок функциональным возможностям растущего организма.

3. Настольный теннис – игра, состоящая из повторяющихся, кратких по продолжительности «вспышек» деятельности, чередующихся короткими периодами отдыха между розыгрышем очков и более длительными паузами между партиями. Желательно, чтобы тренировки по физической подготовке (в тех упражнениях, где это возможно) отражали указанные особенности.

4. При планировании тренировок следует учитывать принципы эффективно воздействия на организм:

а) занятия следует начинать на уровне нагрузки, который освоен организмом;
б) изменения интенсивности занятий должны быть постепенными, чтобы избежать болей в мышцах и травм;

в) для развития физической формы необходимо применять нагрузку, превышающую ту, к которой привык организм (порог тренировочного эффекта), однако не превышающую уровень, при котором происходит чрезмерное утомление;

г) тренеру следует использовать в тренировках возможности варьирования следующими параметрами:

– частота: количество тренировок в неделю; количество повторений определенного упражнения за тренировку;

– интенсивность: высокий уровень упражнения равен 80% максимального, низкий – 50% максимального;

– время: продолжительность периодов тренировки и отдыха;

– тип: содержание тренировки (скорость, сила, выносливость, гибкость и т.д.);

д) упражнения должны включать и такие уровни интенсивности и требования к спортсмену, которые превышают уровни напряжения в соревнованиях, обеспечивая тем самым хороший запас прочности;

е) если нагрузка увеличивается слишком быстро, то организм не будет иметь достаточно времени для адаптации, что может привести к перенапряжению и даже травмам;

ж) основа прогрессии тренировок:

– от простого к сложному;

– постепенное увеличение частоты, интенсивности, нагрузки и продолжительности упражнений и тренировок;

з) качество всегда важнее количества.

5. Спортсмен, специализирующийся в настольном теннисе, должен постоянно работать над развитием и совершенствованием своих физических кондиций. Стоит только решить, что одно из основных физических качеств развито доста-

точно хорошо, и прекратить работу по его совершенствованию или поддержанию, как это качество начнет постепенно угасать. Итак, ухудшение показателей может происходить из-за:

- а) уменьшения нагрузок;
- б) приостановки тренировок.

Тренер не должен забывать, что на улучшение физической формы уходит гораздо больше времени, чем на ее потерю. Например, снижение аэробной базы, созданной за 6–8 недель, до начального уровня занимает не больше 10 дней бездействия.

6. Скучные и однообразные тренировки приводят к потере концентрации, утрате интереса и низкому качеству исполнения. Разнообразие достигается сменой мест тренировок, поощрением использования соревновательных мотивов между учениками, чередованием форм и методик, а также разнообразием упражнений. Немного творчества сделает тренировки более веселыми, интересными и мотивированными. А возможностей в этом отношении множество. Ряд систем (например, интервальные или круговые тренировки) позволяют развивать несколько качеств одновременно. Существует и может быть придумано громадное количество упражнений, с помощью которых тренер и его воспитанники смогут всесторонне решить стоящие перед ними задачи.

7. Тренеру необходимо учитывать индивидуальные факторы при составлении программ для каждого из воспитанников: наследственность, условия среды, стиль жизни, уровень развития и подготовленности, болезни, травмы, отношение к занятиям, характер и т.д.

8. Начинать любое занятие следует с разминки, которая позволяет всем системам организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, сухожилиям и связкам – постепенно адаптироваться к стрессам, сопутствующим тренировочным нагрузкам, а заканчивать – заминкой, которая включает в себя упражнения на расслабление и растяжку.

9. Тренировки по физической подготовке должны проходить на основе долгосрочного планирования, где учтены краткосрочные и промежуточные цели, которые обеспечат решение долгосрочных задач. В таком плане каждая тренировка должна иметь реальную ценность для игрока. Каждую тренировку целесообразно записывать, чтобы впоследствии анализировать ее и варьировать.

10. В большинстве игровых ситуаций действия спортсмена обусловлены работой многих мышц, которые одновременно находятся в различных, мгновенно меняющихся режимах и показывают различные величины напряжения, скорости сокращения и расслабления. Указанные факторы необходимо учитывать, выбирая наиболее эффективные упражнения для развития физических качеств, что особенно важно на занятиях по специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка теннисистов строится как на игровых упражнениях у стола, так и включает в себя работу на тренажерах, различные имитационные упражнения, работу с БКМ, идеомоторную тренировку и др.

11. В программе физической подготовки должны быть запланированы периоды восстановления. Существуют два типа восстановления: переключение на другие виды спорта, активный отдых (например, туризм) или пассивный отдых (без-

действие). Доказано, что активное восстановление эффективнее. Очень полезно для целей восстановления использовать спортивные игры, в частности футбол. Игры создают отличное эмоциональное переключение, весьма полезны для развития координации и ловкости. Демократичность игры позволяет объединить детей обоих полов и даже тренеров. Есть лишь одно противопоказание – во избежание случайных травм не стоит играть в футбол накануне соревнований.

12. Решающим фактором в реализации всех физических возможностей спортсмена на максимальном уровне в конечном счете становятся волевые усилия, его психическая установка, концентрация внимания. Необходимо помнить, что волевое усилие при прочих равных условиях позволяет добиться наибольшей реализации всех резервов организма, поэтому воспитание характера должно сопровождать работу над всеми компонентами тренировочного процесса, включая и физическую подготовку.

3.5. Тестирование физической подготовленности игрока

Вспомним основные качества, которые определяют физическую подготовку в нашем виде спорта: скорость (в том числе скорость реакции), сила (скоростная, взрывная сила), выносливость, координация, а также ловкость и гибкость.

Необходимость и важность развития каждого из компонентов определяет тренер в зависимости от конкретных физических и технических возможностей игрока (уровень развития, стиль игры и т.п.). Оценить эти возможности можно с помощью тестирования. Регулярное тестирование (в начале сезона, а затем каждые три месяца) позволяет не только наблюдать за прогрессом развития игрока, но и дает дополнительную мотивацию для тренировок, а также используется тренером для корректировки индивидуальных программ.

Из большого количества упражнений, которые можно использовать в качестве контрольных, выделим семь наиболее информативных и одновременно простых и удобных в повседневной работе.

Основные контрольные упражнения

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.
4. Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне.

Дополнительные контрольные упражнения

1. Отжимание в упоре лежа или подтягивание на перекладине.
2. Кросс на различные дистанции.
3. Тройной прыжок с места.

Нормативы для юных спортсменов от 7 до 18 лет с тремя возможными оценками были разработаны заслуженным тренером России М.М. Вартаняном (см. Приложение 5).

Выполнение контрольных упражнений, оцененных по таблицам М.М. Вартаняна на **3** («удовлетворительно»), реально практически для каждого теннисиста, не имеющего отклонений в здоровье и имеющего нормальное физическое развитие. Нормативы, выполненные на **4** («хорошо») и **5** («отлично»), требуют

развития физических качеств выше среднего. Довольно часто хорошо развитые спортсмены намного превышают табличные нормы и заслуживают особого внимания со стороны тренера. Такие показатели, безусловно, важно учитывать при отборе, но в то же время опираться только на них будет неверно. Практика показывает, что недостатки физического развития могут компенсироваться за счет других достоинств: характера, игрового мышления, высокого «чувства мяча», работоспособности, сильной мотивации.

Характерная особенность указанных нормативов заключается в том, что их выполнение на «отлично» в любом возрасте гарантирует «удовлетворительную» оценку при переходе в следующий возраст.

Многолетняя практика работы с теннисистами различного возраста и спортивной квалификации показывает, что при правильном планировании и организации занятий можно добиться выполнения большинством занимающихся (до 80%) приведенных нормативов на «хорошо» и «отлично». Такой уровень физической подготовленности обеспечивает, как правило, при соответствующем развитии технико-тактических и психологических показателей не только стабильный рост мастерства теннисистов, но и позитивную динамику роста.

Если теннисисты не укладываются в табличные нормативы ОФП, то неизбежно их отставание и от учебной программы. Удлиняются сроки перехода от одного разряда в другой. Недостаточный уровень физической подготовленности таких спортсменов будет серьезным тормозом в повышении мастерства и может привести к остановке роста спортивных результатов.

Помимо контрольных заданий, предложенных М.М. Вартаняном, существует множество других информативных и достойных упражнений (например для оценки развития пресса или гибкости). Здесь тренеру предоставляется широкое поле для творчества. Главное – подготовить классных игроков.

3.6. Профилактика травм

Детский тренер должен постоянно обращать внимание на осанку своих воспитанников, особенно в юном возрасте, когда скелет только формируется и еще не оброс мышечным корсетом. Довольно часто в период роста у детей возникают первые признаки сколиоза. И тогда для предупреждения развития у занимающихся сутулости следует применять упражнения профилактического и корригирующего характера (например: выкручивание рук за спину с палкой или полотенцем в руках; приседания не отрывая пяток от пола с прогнутой спиной, руками за головой и локтями, разведенными в стороны до отказа, и др.)

Настольный теннис – один из тех видов спорта, в которых применяются движения, вызывающие асимметрию в формировании мышц тела. Закручивающие движения при ударах из-за одностороннего развития определенных групп мышц рано или поздно способны вызвать асимметрию тела и привести к искривлению позвоночника. Чтобы этого избежать, необходимо во время физической подготовки работать над восстановлением симметрии мышечного корсета, прорабатывая те мышцы, которые не были задействованы в тренировках, т.е. делать скручивания в другую – пассивную при тренировке – сторону.

Имеет смысл обратить серьезное внимание на профилактику спортивных травм. Травмы – проклятие спортсменов. Боль, испытываемая при этом, – не самое большое зло. Хуже, что из-за единственной травмы насмарку могут пойти месяцы тренировок, а иногда и вся спортивная карьера. Даже вылеченные травмы оставляют заметный след в теле и в психике спортсмена в виде напряжения и страха и сводят на нет первоначальную цель спорта – здоровье, хорошее самочувствие и удовольствие от занятий.

Возникновение травмы часто пытаются объяснить несчастным случаем. На самом деле «несчастные случаи» далеко не случайны. Для того чтобы избежать травм, спортсмену необходимо внимание, умение предвидеть (т.е. думать о последствиях), психологическая устойчивость и физическая подготовленность.

Часто травмы возникают из-за недостаточного восстановления мышц и связок после значительной нагрузки. Иногда они являются следствием недостаточного прогретых и растянутых мышц из-за небрежной некачественной разминки.

Тренеры должны быть внимательны к применению в тренировочном процессе травмоопасных упражнений, т.е. упражнений, способных дать чрезмерную нагрузку на суставы и связки. Прежде всего, это различные прыжковые упражнения, особенно когда они применяются в большом количестве – сотнями; прыжки на скакалке (за исключением двойных и тройных прыжков); чрезмерное увлечение прыжками через гимнастическую скамейку; прыжки на бетонных лестницах; многоскоки на одной ноге. Речь идет не об отказе от таких упражнений, а о разумной их дозировке и контроле над правильностью их выполнения.

Острые травмы, возникающие из-за падений, столкновений, а также движений, выходящих за пределы допустимых возможностей тела, встречаются реже, чем хронические травмы, которые развиваются в течение длительного времени из-за неправильных тренировок или неэффективных упражнений. Понимание причин возможных последствий и профилактика в значительной степени снижают вероятность травм.

Часто ли тренеры, занимаясь с подопечными, готовят их мышление, психику и физические кондиции к опасности получить травму? Очень редко и как исключение. Отсутствие необходимой профилактики усугубляет проблему. Даже такая простейшая операция, как разминка перед тренировкой, порой весьма формализована и не решает полностью своих задач. Увы, в нашей жизни очень сильна позиция «знаю, но не делаю». Травма – это почти всегда цена за небрежность, за отсутствие должной чувствительности, предусмотрительности или внимания.

3.7. Разминка

Разминка – процесс, задача которого подготовить все функции организма, обладающего некоторой инертностью, к выполнению предстоящих заданий или действий. Во время разминки спортсмен сначала должен разогреть соответствующие мышцы, так как разогретье мышцы способны функционировать эффективнее и с меньшим риском травмироваться. Далее ему необходимо сделать суставы более подвижными, оптимизировать дыхание, повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до рабочего уровня.

Есть у разминки и еще одна важная цель – привести в соответствие с предстоящими действиями психоэмоциональную сферу. Мы часто забываем, что любая успешная деятельность происходит на фоне оптимального для данной деятельности уровня возбуждения. Так, стрелок из винтовки обязан сохранять абсолютное спокойствие, а стендовик должен быть непременно возбужден, чтобы успеть за мгновение поразить улетающую мишень. Спортсмену необходимо установить свой оптимально-индивидуальный уровень эмоционального возбуждения. Самый удобный и информативный критерий уровня возбуждения – ЧСС.

Разминка состоит из двух частей – общей и специальной. Общую часть разминки проводят с помощью средств ОФП, используемых со средней интенсивностью, но достаточно продолжительно. Начинать ее следует с бега, а затем можно переходить на общеразвивающие упражнения: от больших мышечных групп, постепенно подключая более мелкие. Разогревание эффективно, если оно длится до наступления потоотделения и заканчивается упражнениями на гибкость и растяжение. В специальной части разминки теннисист проверяет четкое выполнение основных технических приемов игры и решает задачу психологической готовности к выполнению предстоящей работы. Здесь полезно воспользоваться имитациями игровых ситуаций и возможных передвижений. Время разминки для юных теннисистов порядка 20–25 мин. Ведущие специалисты отмечают, что с ростом мастерства спортсменов длительность разминки увеличивается, доходя до 45–60 мин.

Конечно, у каждого спортсмена в процессе совершенствования вырабатываются индивидуальные особенности в проведении разминки. Разминка перед обычной тренировкой и перед соревнованиями тоже имеет свои нюансы: для соревновательной разминки существенно увеличивают объем специальных упражнений.

3.8. Заминка

Заминка – заключительная процедура по окончании тренировки или соревнований, когда при помощи упражнений на расслабление и дыхание организм постепенно переходит от интенсивной нагрузки к отдыху. Этот процесс позволяет удалить шлаки, накопившиеся в организме за время работы, и предоставляет отличную возможность для проведения качественной растяжки. Специалисты считают, что при отсутствии заминки замедляются восстановительные процессы и приостанавливается рост тренированности. Основные принципы упражнений на расслабление и растяжку – медленно, постепенно, легко на фоне спокойного и ритмичного дыхания. Научиться расслабляться можно с помощью решения ряда промежуточных задач: наблюдать за состоянием мышц при выполнении упражнения и в состоянии покоя, отчетливо различать ощущение расслабленного состояния мышц, полностью расслаблять различные группы мышц и, наконец, расслаблять одни мышцы, одновременно напрягая другие. Во время упражнений на растяжку не допускается перегибание и защемление связок, быстрые растяжки, задержка дыхания. При ощущении боли растяжку следует прекратить.

Комплекс упражнений для растяжки мышц см. в Приложении 6.

Несколько слов посвятим не самой популярной теме – *утренней зарядке* как очень полезному дополнительному средству в системе физической подготовки спортсмена. В содержание зарядки теннисиста включают общеразвивающие, специальные упражнения и беговую подготовку. Кроме общеукрепляющего и оздоровительного воздействия на организм теннисиста, утренняя зарядка может выполнять функции развития определенных качеств (в одних случаях – отстающих, в других – коронных). Легко подсчитать годовой объем воздействия зарядки на организм человека, умножив ежедневную нагрузку в 20–30 мин на 365 дней в году.

3.9. Методические рекомендации

1. Важно, чтобы развитие физических качеств было опережающим по отношению к формированию игровой техники, особенно сложнокоординационных ее элементов, т.е. мышцы должны быть так подготовлены для осуществления правильного по технике удара, чтобы в его исполнение не включались лишние мышцы. Особенно это касается мышц ног и корпуса. Например, если теннисист не успевает занять правильную позицию, то ему приходится тянуться рукой к мячу, тем самым техника удара искажается и подключаются группы мышц, которые не должны быть задействованы в ударе.

2. Необходимо правильно дозировать нагрузку. Тренер часто увлекается упражнениями, которые приводят к утомлению, не являются достаточно полезными в больших объемах. К примеру, в занятиях с детьми 7–9 лет не стоит увлекаться прыжками по 200–300 раз. Ведь суставы имеют определенный запас прочности, а именно в данный период идет активное развитие связочного и суставного аппарата. Перегрузка связок приводит к нарушениям в костных структурах. Если мышцы способны почти после любой нагрузки восстановиться через три-четыре дня, то связке для этого требуется две-три недели. Надрывы связок с нарушением кости можно лечить годами. В период роста ребенка связки слабеют – их следует укреплять с помощью правильного, щадящего режима работы.

То же можно сказать об увлечении большим количеством «пистолетиков», прыжков «кенгуру», бесконечными отжиманиями – все должно быть в меру. Задача тренера не в том, чтобы загрузить воспитанника работой, а в том, чтобы дать именно такую *индивидуальную* нагрузку, к которой спортсмен подготовлен и которая ему необходима в данный момент для роста.

3. В зависимости от тренировочных задач нагрузки могут быть развивающими, тонизирующими и восстанавливающими. Развивающие нагрузки воздействуют на мышцу так, чтобы заставить ее проявить свои предельные и сверх-предельные возможности.

Развивающие нагрузки не должны нарушать работу над технико-тактическими задачами, поэтому в соревновательном периоде их практически не применяют. Тонизирующие тренировки позволяют поддерживать на высоком уровне физическое состояние спортсмена, они полезны в предсоревновательном и соревновательном периодах. Восстанавливающие нагрузки применяют с целью ком-

пенсировать утомление мышц – это работа в режиме хорошего кислородного обеспечения с невысокой интенсивностью. Например, обычный бег на пульсе не выше 150 уд./мин позволяет быстро понизить усталость, улучшить кровообращение, снять застойные явления в мышцах. Указанные процессы при использовании бега происходят быстрее и эффективнее, чем если бы спортсмен просто лежал и ничего не делал.

4. Именно в двигательной зоне мозга, которая отвечает за координацию и так называемые точностные движения, формируется игровая техника. Когда эти участки коры головного мозга перегружены большим количеством повторений, наступает утомление и теряется контроль за правильными движениями. Если тренер вовремя не отследил утомления воспитанника, то вместо отдыха, необходимого для восстановления функций двигательной зоны, он может продолжить работу над техникой спортсмена, которая в данном случае чревата большим количеством ошибок. Мозг при этом запоминает неправильный двигательный навык. При контроле над процессом утомления значительно повышается стабильность исполнения технических приемов и закрепляется правильный навык.

5. Тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмен тренировался как можно чаще в состоянии суперкомпенсации. Организм человека после физической нагрузки восстанавливается, а когда процесс восстановления завершается, наступает период супервосстановления – человек готов к получению повышенных нагрузок при отличном самочувствии. Большинство спортсменов тренируется на фоне недовосстановления. В этом случае организм способен лишь на слабое развитие, поскольку ему тяжело преодолеть свой предел.

Правильно готовить спортсмена – значит постоянно давать нагрузки тогда, когда организм к ним готов и способен получить от них максимальную пользу.

Нагрузить может любой – восстановить далеко не каждый. При правильном восстановлении и нагрузках, адекватных состоянию спортсмена, у последнего будет постоянный прогресс и рост результатов.

6. Очень важно сознательное восприятие учеником каждого предложенного тренером упражнения. Подключение к работе «мозгов» спортсмена существенно повышает ее эффективность. Он должен понять смысл задания, почему его необходимо выполнить определенным образом, отдавать себе отчет, какого эффекта при этом можно достичь. Для чего нужна конкретика? В современном спорте не должно быть места для какого-либо «вообще» – все упражнения имеют конкретное содержание.

Кто быстрее воспринимает объяснение, с тем, как правило, и работать легче, и результат достигается быстрее.

7. С самого детства спортсмена следует учить контролировать свой пульс. Величина пульса довольно четко отражает уровень функциональной подготовленности спортсмена. Например, пульс в спокойном положении лежа – 50 уд./мин – наблюдается у спортсмена с хорошей тренированностью организма. Пульс выше 60 уд./мин означает пониженную тренированность. Перед тренировкой необходимо фиксировать, какой пульс был у спортсмена утром, чтобы определить уровень восстановления от предыдущей нагрузки. Если в нормаль-

ном состоянии у спортсмена пульс всегда 50 уд./мин, а сегодня он превышает 60 уд./мин, значит, что спортсмен не восстановился (возможно, у него легкое недомогание). Такой тест позволяет определить адекватную тренировочную нагрузку. После нагрузки спортсмену рекомендуется замерить предельный пульс, отдохнуть 1 мин, вновь замерить пульс и через 3 мин снова замерить. Если спортсмен хорошо тренирован, то за 3 мин он восстановится полностью, значит, данный режим для него оптимален. Если спортсмен выполняет несколько серий развивающей нагрузки и в какой-то момент перестает восстанавливаться, то необходимо прекратить тренировку – дальнейшие нагрузки способны принести вред.

Спортсмен должен знать свой «боевой» пульс и уметь определять его самостоятельно путем подсчета ЧСС перед игрой на счет и после каждой партии при переходе. Проще всего определить частоту пульса в минуту: подсчитать пульс за 6 с и умножить на 10. Знание пульса позволит спортсмену регулировать свое психофизическое состояние и корректировать нагрузку в процессе тренировки. Теннисист, играющий в рамках своего «боевого» пульса, сохраняет хорошую физическую и психическую устойчивость. Проводя разминку перед соревнованием, ему необходимо подвести организм к уровню, близкому к «боевому» пульсу.

8. Очень внимательно следует относиться к спортсмену в периоды его роста, когда у него постоянно меняются параметры тела. Адаптация к новым пропорциям тела требует времени. Техника ударов спортсмена претерпевает некоторые изменения и отличается в эти моменты нестабильностью. В период роста спортсмена надо очень осторожно нагружать его коленные, голеностопные и локтевые суставы, так как связки перерастягиваются и деформируются. При наступлении пубертатного периода меняется гормональный фактор, что способствует появлению жировой прослойки в определенных зонах. Поэтому важно уделить развитию физических качеств достаточно внимания до начала полового созревания.

9. На разных этапах подготовки роль общей и специальной подготовки трансформируется. На начальном этапе, когда развитию способствует широкий спектр упражнений, общая подготовка преобладает. И чем более разнообразен и многогранен двигательный опыт, получаемый начинающим спортсменом, тем больший запас двигательных возможностей накапливает его организм. По мере роста мастерства упражнения общего характера всё в меньшей степени оказывают развивающее воздействие на спортсменов, а в ряде случаев могут принести вред (например, излишнюю мышечную массу). На этом этапе возрастает роль специальных упражнений, когда наиболее эффективными становятся средства тренировки, которые по своим характеристикам совпадают или близки соревновательным двигательным навыкам.

При воспитании физических качеств теннисиста следует учитывать три вида переноса тренированности: *положительный*, который подразумевает, что применение определенных упражнений обеспечивает рост результатов в основном упражнении; *отрицательный*, где использование некоторых упражнений приводит к ухудшению показателей в основном упражнении, и *нейтральный*, когда какие-то упражнения не оказывают влияния на основное упражнение.

Завершая главу о воспитании физических качеств, отметим, что в последнее время в спорте явно выражена тенденция значительного увеличения объема тренировочных нагрузок и повышения интенсивности тренировочного процесса. Не остался в стороне от текущих изменений и настольный теннис. Безусловно, современный спорт требует глубочайшей специализации и индивидуализации. Но при этом необходимо помнить главное – чем интенсивнее, объемней и «специализированнее» тренировка, тем надежней и мощней должен быть для нее фундамент: физическая подготовленность и здоровье спортсмена. Только такой подход способен обеспечить развитие настольного тенниса в стране до высокого мирового уровня.

Психологическая подготовка

Разница между успехом и неудачей состоит не в отсутствии сил, знаний или мастерства, а в отсутствии воли.

Уинстон Черчилль

Успешность спортсмена обычно складывается из трех составляющих: природный талант, который неизменен и обусловлен генетически; навыки, приобретенные с помощью тренировок, – физические кондиции и технико-тактическое мастерство; наконец, психический потенциал игрока – степень мотивации, воля к победе, концентрация внимания, психологическая устойчивость и ряд других свойств его психики.

Психические процессы и психические свойства личности – наименее изученная область в учебно-тренировочном процессе, она очень сложна как для оценки, так и для совершенствования. Многие тренеры чувствуют себя в ней как минимум неуютно, пускают ее на самотек, перекалывают решение этой проблемы на плечи самих учеников.

Практический опыт показывает, что решающими для достижения побед чаще всего оказываются именно психические свойства спортсмена. И именно в современном настольном теннисе, когда очень часто физическая и техническая подготовка соперников оказываются практически на одном уровне, и мы прекрасно понимаем, что во время турнира ни технику, ни «физику» усилить уже невозможно. Здесь остается уповать на характер, волю, настрой, концентрацию внимания и другие «абстрактные» категории.

Но вот что парадоксально. Некоторые тренеры и игроки не задумываются о том, что во время матча на долю технико-тактических действий приходится примерно половина усилий, тогда как другая половина – противостояние характеров, максимальная сосредоточенность и концентрация, мобилизация всех ресурсов, проявление реакции, умственная деятельность – требует не меньше, а, как правило, больше усилий и энергетических затрат, чем первая. Однако время тренировки почти полностью посвящается отработке ударов.

Тренеры часто признаются, что им зачастую бывает сложно использовать теоретические знания по психологии в практической работе. Так почему такому важному разделу тренировки уделяется гораздо меньше внимания в сравнении с физической или технико-тактической подготовкой?

По мнению автора, причины заключаются в следующем:

1. В свое время психические способности были неверно признаны врожденными: считалось, что психологическую слабость игрока исправить невозможно. Да и сейчас многие придерживаются похожего мнения.

2. Нехватка спортивных психологов, специализирующихся в настольном теннисе. В то время как многие тренеры не знают или не умеют применять многие психологические методики. Гораздо меньше усилий требует работа по технической и физической подготовке.

3. Да и не всегда тренер придает должное значение психологической подготовке спортсмена, уповая на прежние традиции. Вроде бы обходились в прошлом без работы над психическими качествами, так почему это нужно сейчас? Просто раньше тренеры пользовались психологическими приемами в силу своей интуиции. Да и уровень развития спорта был иным.

Пришло время понять, что многие психологические способности не являются врожденными в полном объеме, их можно совершенствовать, как и другие виды спортивной подготовки. А тренер может существенно усилить свои профессиональные качества за счет психологической составляющей. Поэтому воспитанию волевых и специальных психических качеств необходимо уделять неослабное внимание на всех ступенях совершенствования теннисистов так же ответственно и в таком же объеме, как это происходит с другими видами спортивной подготовки.

Розыгрыш почти каждого очка может создать стрессовую ситуацию: не подана или не принята подача, судейская ошибка, соперник мячом попал в край стола или задел сетку, у конкурента «противные» накладки или нелюбимый стиль, случился обидный проигрыш очка, наконец, спортсмен просто испытывает недомогание и т.д. Выигрывает тот, кто способен с помощью волевых усилий преодолеть препятствия. Некоторые игроки не готовы к трудностям. Проблемы застают их врасплох, и эмоции часто приводят к негативному результату в игре. Именно в специальной тренировке оптимального ответа на возникающие проблемы заложены огромные резервы роста мастерства теннисистов.

К сожалению, многие тренеры не задумываются о том, что психологическая составляющая незримо присутствует в каждом шаге теннисиста по его спортивной судьбе, и доля ее в профессиональных достижениях по мере роста мастерства только возрастает.

В спортивной деятельности и жизни теннисиста проявляется и требует развития целый спектр свойств его психики. Например, свойства, определяющие *поведение*: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Далее, *мотивационные* свойства, побуждающие к спортивным достижениям (это мотивация, интерес к выбранному виду спорта, уровень притязаний). *Интеллектуальные* свойства, обеспечивающие качество принимаемых спортсменом решений (психомоторика, внимание, мышление). *Эмоциональные* качества, влияющие на энергетику и реакцию; *волевые* качества, обеспечивающие преодоление возникающих препятствий и, наконец, *коммуникативные* свойства, отвечающие за взаимоотношения с тренером, партнерами, соперниками. Уже из этого перечня видно, насколько тема многогранна и объемна. Остановимся на нескольких достаточно важных ее аспектах. Но прежде подчеркнем очень важную мысль.

Психическая подготовка должна начинаться одновременно с обучением игре. Она не менее, если не более важна, чем любой удар, потому что намного легче преодолеть проблему слабого удара, чем слабости психики.

4.1. Поведенческие свойства личности спортсмена

4.1.1. Типы нервной деятельности

Экстремальные условия спортивной деятельности предъявляют большие требования к нервной системе спортсмена, особенно в части соревновательной практики. Тип нервной системы предопределен генетически, поэтому, зная его, можно прогнозировать поведение спортсмена в той или иной соревновательной ситуации. Основные свойства нервной системы – сила нервных процессов, их уравновешенность и подвижность, на основании которых принято выделять типы нервной деятельности:

1. Сильный, неуравновешенный (безудержный) тип. У него процесс возбуждения преобладает над торможением. Неуравновешенный тип чрезмерно возбудим, активен, его движения излишне порывисты, иногда суетливы.

2. Сильный, уравновешенный, подвижный тип. Его представители быстро реагируют на новые раздражители, легко ориентируются в новых условиях, они подвижны, общительны.

3. Сильный, уравновешенный, спокойный тип. Здесь нервные процессы отличаются малой подвижностью при достаточной их силе и уравновешенности.

4. Слабый тип характеризуется слабо развитым возбуждением и торможением. При работе нервные клетки быстро утомляются.

Приведенное разделение большей частью условно. Люди обладают в основном смешанными типами нервной системы.

Для спорта оптимальна такая нервная система, которая способна выдерживать экстремальные нагрузки, поэтому теннисисту нужны сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Но в спорте также важна способность к овладению сложной техникой движений, и здесь теннисисту необходимо иметь высокую чувствительность, характерную для слабого типа нервной системы. Получается, что требуется сочетание противоположных качеств – силы и слабости нервных процессов. Для каждого спортсмена есть возможность развивать лучшее, что дано ему природой, и подтягивать качества, которых ему не хватает.

Экстремальность спорта постоянно возрастает, поэтому можно предположить, что всё меньше в профессиональном спорте будет игроков со слабой нервной системой, которые должны иметь высокие компенсаторные возможности в виде интеллекта, мотивации, воли и хорошей саморегуляции.

4.1.2. Темперамент

Люди отличаются друг от друга психическими особенностями, прежде всего темпераментом – генетически запрограммированной формой поведения. Темперамент определяет эмоциональную стабильность, двигательную активность, быстроту ума, уровень работоспособности, скорость восприятия, скорость переключения внимания, способность к саморегулированию.

Подвижная и веселая натура характеризует сангвиника, импульсивность и горячность свойственны холерикам, спокойные и медлительные относятся к флег-

матикам, грустные и боязливые определяют меланхоликов. Более полная характеристика типов темперамента применительно к настольному теннису выглядит так:

Сангвиник – сильный, уравновешенный, подвижный тип. Это живой темперамент. Внимание сангвиников нестабильно. Они быстро и легко переключаются на другие дела. Инициативны, общительны, жизнерадостны. Сангвиники с охотой берутся за интересное дело, способны к увлечению, любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Легко переживают неудачи. У сангвиников хорошая работоспособность, однако, если дело требует терпения, могут отступить.

Теннисисты-сангвиники стремятся к быстрому розыгрышу очка, владеют широким арсеналом технических приемов и отличаются наиболее стабильной игрой. Они очень работоспособны, особенно в экстремальных условиях. Изнуряющие тренировки и напряженные соревнования их не пугают. Однако сильно развитые процессы торможения мешают им успешно подниматься к вершинам мастерства.

Холерик – это сильный, подвижный, неуравновешенный человек. Он вспыльчив, агрессивен, но в то же время инициативен. Движения быстрые и резкие. Для него характерна быстрая смена настроения. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели. Замедленный и спокойный темп деятельности для холериков мало подходит. Для них больше всего приемлема работа, требующая быстрого исполнения.

Игроки-холерики обладают взрывным характером, импульсивны, инициативны, хорошо себя чувствуют в соревновательных условиях. Им присущ атакующий стиль игры с четко продуманными технико-тактическими действиями с надежной игрой в критических ситуациях. Основной недостаток – достаточно большая нестабильность в игре. Холерикам легче всего добиться наивысших результатов в теннисной карьере, но им очень важно научиться контролировать свои эмоции как во время соревнований, так и на тренировках. Успешный спортивный рост во многом зависит от их самоконтроля.

Флегматик – сильный, уравновешенный, инертный человек. Флегматик работает неторопливо, ритмично. Внимание у него устойчивое, переключение внимания замедленное. Внешне чувства практически не демонстрирует, эмоциональная возбудимость слабая.

Флегматикам свойственна игра в защите, долгий розыгрыш очка, точность тактических комбинаций и упорство в борьбе. Однако не исключена удачная игра и в нападении. Стабильность игры у таких теннисистов невысокая. Им плохо удается в течение матча удерживать перевес в счете, а значит, к концу матча они испытывают наибольшую (по сравнению с другими типами характера) психическую нагрузку. Сильно развитые процессы торможения очень мешают им преуспевать в такой подвижной игре, как настольный теннис.

Меланхолик быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители. Отличается высокой эмоциональной и двигательной чувствительностью, повышенной ранимостью. Неудачи подавляют его, все переживания у меланхолика протекают медленно, но достаточно

глубоко, и психика его легко уязвима. Это наименее распространенный в спорте тип людей.

Меланхолики могут долго разыгрывать мяч, но, как правило, не выдерживают высокой психической нагрузки, они ненадежны в экстремальных условиях. Нестабильность игры у них, как и у флегматиков, также высока. Но за счет высокой нервной чувствительности, они легко овладевают техникой, им доступны самые сложные движения. В целом меланхолики могут добиваться неплохих результатов, но для этого им нужно особое внимание и поддержка со стороны тренера и психологов. При их подготовке надо постоянно работать над развитием волевых качеств, мотивационного настроя, умением управлять своими эмоциями с помощью методов саморегуляции. Развитие необходимых психологических качеств способно компенсировать недостатки меланхолического темперамента.

Итак, в тренировочном процессе важно учитывать тип темперамента теннисиста.

Холерику достаточна небольшая тренировочная нагрузка. Напряжение резко возрастает и столь же быстро снижается, а после короткой фазы восстановления наступает суперкомпенсация. Поэтому для теннисистов этого типа необходим многофазовый тренировочный процесс с переменной интенсивностью¹.

Сангвинику рекомендуется давать большие нагрузки, так как только они могут вызвать функциональные сдвиги в организме. Фаза восстановления бывает короткой, а суперкомпенсация наступает также довольно быстро.

Холерику и сангвинику свойственно спонтанное восстановление.

Флегматик (так же, как и сангвиник) требует значительной нагрузки, однако время восстановления и суперкомпенсации у него более длительны.

Меланхолику достаточно малой нагрузки, чтобы наступила фаза суперкомпенсации. Теннисистам этого типа не рекомендуется много тренироваться.

Флегматик и меланхолик должны уделять наибольшее внимание восстановительным мероприятиям.

Различия наблюдаются и в проведении разминки. Сангвинику и флегматику требуется разминаться более продолжительное время, чем холерику и меланхолику.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. Обычно существуют смешанные типы, но все же, как правило, какой-то тип темперамента у человека преобладает.

Исследования изменения психического состояния у теннисистов (во внимание принималось: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, удовлетворенность жизнью и удовлетворенность спортивной деятельностью) позволили подчеркнуть ряд моментов.

Теннисисты всех групп непосредственно перед выступлением оценивали свое состояние достаточно высоко. Но меланхолики отличались от остальных более низкими уровнями показателей. Во время матча все показатели у теннисистов

¹ Суперкомпенсация – состояние организма после тренировочных нагрузок и полного восстановления, когда уровень функционирования систем организма несколько превышает исходный. В этом состоянии мышцы работают лучше, чем обычно. Тренировки и выступления в состоянии суперкомпенсации приводят к лучшим результатам.

каждой группы снижались, при этом показатели теннисистов-меланхоликов продолжали оставаться наиболее низкими.

После игры психическое состояние у сангвиников и холериков повышалось. Однако если у флегматиков оно продолжало снижаться, то у меланхоликов настроение, удовлетворенность жизнью и спортивной деятельностью повышались, а самочувствие, активность, работоспособность снижались.

Интересные данные были получены доктором психологии, в прошлом мастером спорта по настольному теннису Л.К. Серовой, которая провела эксперимент в группах по настольному теннису с разным уровнем квалификации. Выяснилось, что в группе спортсменов I и II разрядов (8 человек) были представители всех типов темперамента. Действительно, на таком, сравнительно невысоком, уровне мастерства темперамент резко не проявляется. В группе, состоявшей из кандидатов в мастера и мастеров спорта (8 человек), оказалось поровну холериков и сангвиников, причем один холерик был с меланхолическим уклоном. Флегматиков в этой группе не обнаружилось. Скорее всего, более высокий темп игры не позволяет им проявить свои возможности.

В группе, состоявшей из мастеров спорта международного класса (8 человек), представлены только два типа темперамента – холерический и меланхолический, и их сочетание. Здесь нет ни флегматиков, ни сангвиников. Возможно, уравновешенность сангвиников на таком высоком уровне не дает им в полной мере проявить взрывные качества, когда возбуждение преобладает над торможением. Увеличение скоростей в игровых действиях приводит к увеличению лиц холерического темперамента. Меланхолики оказались на высоком профессиональном уровне из-за тонкости мышечных ощущений, что дает им преимущество в технике. Но они плохо себя чувствуют в обстановке соревновательного стресса. Этот недостаток меланхоликам приходится компенсировать за счет сильных волевых качеств и умения регулировать свое эмоциональное состояние.

Количественная ограниченность участников эксперимента не позволяет делать далеко идущих выводов, но определенную тенденцию проследить можно.

4.1.3. Характер

Характером называется комплекс индивидуальных психологических качеств спортсмена, которые отражают его способы реагирования и поведения в окружающем мире. От темперамента характер отличается наличием большого ряда приобретенных социальных свойств.

Из большого многообразия черт характера выделим четыре группы:

- 1) свойства, выражающие отношение к другим людям (доброта, отзывчивость, требовательность, заносчивость и т.д.);
- 2) свойства, говорящие об отношении к труду (трудолюбие, добросовестность, лень и др.);
- 3) свойства, проявляющиеся в отношении к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное обращение, накопительство или транжирство и др.);
- 4) свойства, проявляющиеся по отношению к себе (самолюбие, ответственность, скромность, тщеславие, честолюбие, гордость и т.д.).

Для спортсменов важно иметь так называемый «бойцовский» характер, включающий определенный набор качеств. Их существует достаточно много, и у каждого вида спорта есть своя специфика применения. В то же время принято выделять качества, общие для всех видов спорта: целеустремленность, эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, общительность, уверенность в себе, быстрота реакции, ловкость, склонность к импровизации, трудолюбие, оптимистический настрой.

Некоторые качества предопределены генетически, и уже на ранних стадиях можно выявить наличие тех из них, которые трудно поддаются воспитанию: решительность, агрессивность (в смысле активность в достижении цели), стойкость.

4.2. Мотивационные возможности личности

*У слабого цель становится мечтой,
а у сильного мечта становится целью.*

Когда у нас есть цель и определен маршрут, то для преодоления пути необходима энергия – мотивация. Разными видами спорта по всему миру каждый год начинают заниматься сотни тысяч новичков. Если представить их путь к высшему спортивному мастерству как восхождение альпиниста на восьмитысячник, то оказывается, что достигают его вершины единицы, в лучшем случае десятки стартовавших от подножия горы. Кто-то из спортивных статистиков подсчитал, что призерами чемпионатов мира и Олимпиад становятся всего-навсего 1–2 человека из 10 000 занимающихся спортом. И не последнюю роль среди многих причин, по которым вершина не была покорена, играет недостаточная мотивация.

Мотивация служит ключом к обучению и источником энергии для совершенствования мастерства. Это главная составляющая психологического таланта любого человека. Мотивация – стимул для преодоления всех препятствий на пути к мастерству. В уровне вдохновения и мотивации человека заключается разница между его победой и поражением, успехом и неудачей. Энергия, почерпнутая из мотивации, позволяет преодолевать такие моменты, когда, казалось бы, физические силы истощены. В то время как сильные спортсмены, переполненные физической энергией, но не обладающие необходимой мотивацией, могут бесцельно блуждать и так никуда и не прийти.

Мало научиться хорошо играть, надо еще и проявить недюжинное желание побеждать. Известно, что «делает не тот, кто может, а тот, кто хочет».

Мотив – побуждение к действию. А мотивация – это система мотивов, которой человек руководствуется в своей жизни. Современная наука считает источником активности человека потребности.

Чаще всего их представляют в виде пяти уровней – от низшего к высшему:

- 1) физиологические потребности (голод, жажда и т.п.);
- 2) потребности в безопасности;
- 3) потребность в любви и дружбе;
- 4) потребность в самоуважении;
- 5) потребность в раскрытии творческого и духовного потенциала.

Мотивация в занятиях спортом играет колоссальную роль. На разных стадиях занятий она может иметь свои особенности: на начальной стадии – потребность в активности, общении, интерес к игре; на следующей стадии – самоутверждение, желание побеждать; на более высокой стадии – стремление к высоким результатам, социальная и материальная мотивации.

Приведем в качестве примера наиболее часто встречающиеся ответы среди новичков на вопрос о мотивах выбора занятий настольным теннисом:

1. «Быть сильным, ловким».
2. «Так захотели родители».
3. «Пришел за компанию с друзьями».
4. «Нравится играть в настольный теннис».
5. «Хочется добиться побед, стать чемпионом».

Тренер должен постоянно поддерживать высокий уровень мотивации у своих воспитанников. Ведь без этого механизма нет возможности развиваться, и следовательно занятия профессиональным спортом теряют смысл. Тренеру необходимо в течение первых лет работы с детьми помочь им сформировать такие качества, как любовь к нашей игре, верность ей, привить устойчивый интерес к тренировкам, ориентированность на успех, стремление к лидерству, готовность на максимальные усилия и жертвы ради достижения поставленной цели. Для этого требуется большое педагогическое мастерство, умение показать красоту настольного тенниса, его притягательность. Тренеру стоит найти яркие примеры в истории тенниса от зарождения до сегодняшнего дня, попытаться заразить подопечных идеями будущих побед.

В связи с возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическим и психическим перенапряжением, большими временными затратами на занятия спортом особо остро стоит проблема сохранения у занимающихся желания постоянного совершенствования. Особенно, когда через несколько лет занятий возможна стабилизация результатов, а иногда и длительный их застой. Такие периоды чреваты прекращением некоторыми спортсменами тренировок. Тренеру следует проявлять изобретательность и творческий подход к работе, чтобы избежать подобных явлений.

Также необходимо иметь в виду усиливающуюся в последнее время роль материального стимулирования в вопросах формирования мотивации, особенно у игроков высокого уровня.

У многих занимающихся наблюдается снижение мотивации по мере занятий выбранным видом спорта. Иногда причиной становятся трудности, возникающие в росте результатов, кто-то не выдерживают нагрузок. Иногда появляются другие интересы и приоритеты. Если интерес уменьшается, то спортсмен рано или поздно прекращает занятия спортом, и даже хорошее материальное вознаграждение его не останавливает.

Успешность тренерской работы во многом зависит от умелой постановки конкретной цели для каждого из своих воспитанников на определенный период времени, например на спортивный сезон или на определенное соревнование. Заданная цель подогревает мотивацию спортсмена.

«Нельзя поразить мишень, если ее перед тобой нет», – так гласит восточная мудрость.

4.3. Взаимоотношения в спортивном коллективе

Ключевую роль в успехе педагогической работы играют здоровые отношения в группе и доверительные отношения тренера с каждым из воспитанников, построенные на глубокой вере в тренера и убежденности в его правоте.

Одна из важных сторон в жизни спортсмена – взаимоотношения. Постоянно он общается с партнерами, довольно часто с соперниками, время от времени со спортивными руководителями, судьями, зрителями, болельщиками, журналистами. Ежедневно происходит общение с тренером, от успешности которого во многом зависит судьба спортсмена. Со всеми перечисленными участниками взаимодействия спортсмену важно выстроить правильные отношения.

В системе «тренер – спортсмен» тренеру принадлежит ведущая роль не только в организации тренировочной и соревновательной деятельности, но и в построении отношений со своим воспитанником. От того, как тренер относится к спортсмену, во многом зависит ответное отношение его подопечного. Одно из важнейших профессиональных качеств тренера – повышенная активность в сфере отношений с учениками. Он не только играет роль руководителя, воспитателя и тренера, но и часто играет роль отца или старшего брата. Его авторитет лишь тогда непререкаем, когда он проявляет себя как мудрый руководитель, компетентный специалист и неформальный лидер. И при этом спортсмены всегда хотят видеть в нем отзывчивого и справедливого человека.

Один известный баскетбольный менеджер из НБА удачно подчеркнул важнейшие достоинства тренера:

- он предвидит то, чего пока не существует;
- мудрый тренер не боится выглядеть глупцом;
- сильный тренер не боится выглядеть слабым;
- успешный тренер не боится провалов;
- настоящий тренер – это слуга спортсменов.

По мере взросления учеников роль тренера как руководителя уменьшается. Все чаще ученики нуждаются в нем как в советчике, консультанте, а иногда как в оппоненте. Зачастую тренеры делают ошибку, продолжая навязывать повзрослевшему ученику авторитарный стиль отношений.

Особый такт, чуткость и внимание тренер должен проявить, когда у теннисиста появляется близкий друг противоположного пола. Как правило, эффективность тренировок снижается, у спортсмена пропадает желание уезжать на сборы. Важно в таких случаях найти нужные слова, чтобы возникшее чувство не снижало, а стимулировало работоспособность и высокие результаты.

Выстраивая отношения со своими воспитанниками, тренер должен учитывать, что спортсмены в зависимости от пола предъявляют к нему разные требования. Для девушек важнее человеческие, эмоциональные качества тренера, тогда как для ребят – его профессиональные достоинства.

От взаимоотношений в коллективе во многом зависит эффективность тренировочного процесса. Между спортсменами складываются как деловые, так и неформальные отношения, оказывающие большое значение на их развитие. На характер этих отношений во многом должен влиять тренер: управлять лидерами

коллектива, поддерживать аутсайдеров, активнее вовлекать в жизнь пассивных ребят.

Основные условия для создания работоспособного дружного коллектива с серьезными спортивными устремлениями

1. В коллективе необходимо создать атмосферу взаимного уважения. Искренность, заботливость, порядочность тренера вызывают со стороны ребят доверие и преданность, а это цементирует отношения в коллективе.

2. Очень важна гордость за достижения своей группы, школы, клуба. Создание командного духа способствует дополнительному стимулу роста, успеху каждого из членов команды. Внедрение практики наставничества старших над младшими способствует формированию доброжелательных отношений в коллективе. Дорогого стоит, если юного спортсмена постоянно тянет в спортивную школу, где он чувствует себя по-домашнему, комфортно.

3. Совершенствование мастерства игроков должно быть замешано на здоровой конкуренции, которая позволяет стимулировать дополнительные источники энергии, повышает целеустремленность.

4. Формирование в коллективе духа победителей, веры в себя и в свои возможности – основа правильного развития спортивного характера. В профессиональном спорте платят только за победу, к этому надо готовить смолоду.

5. Очень важно своевременно пресекать в коллективе такие негативные проявления, как недисциплинированность, зазнайство, лень, безответственность, плохой пример со стороны старших.

У тренера не должно быть (по крайней мере, внешне) любимчиков. Отношения со всеми воспитанниками поддерживаются равные, а требования ко всем – единые. Если подопечный заслужил похвалы, его обязательно нужно отметить публично, а вот покритиковать, пожурить, за исключением отдельных случаев, лучше с глаза на глаз. Автор – противник наказаний за возможные провинности или слабую учебу в виде лишения тренировок. Лучше тренеру придумать любую другую форму порицания.

Большую роль в спортивной жизни играет как соперничество между собой членов одного коллектива, так и соперничество с представителями других команд.

С одной стороны, тренер должен снизить негативные моменты конфликтных ситуаций, привести их к цивилизованной, разумной форме, с другой стороны, спорт без выяснения «кто сильнее» не существует. Поэтому задача тренера акцентировать внимание своих воспитанников в поединках на их внутреннем содержании, на задачах тактического характера, на умении правильно настроиться психологически и не позволить съехать в область примитивного неприятия соперника как личности.

Начинающие игроки должны понимать, что соревнование – это прежде всего победа над собой, преодоление своих слабостей, достижение новых рубежей. И в этом контексте соперник не враг, а спарринг-партнер, преодолевая сопротивление которого ты растешь как личность и как спортсмен.

Важно с самого начала воспитать в своих учениках правильное и рациональное отношение к судьям, что позволит избежать большого количества срывов

и драматических переживаний в дальнейшем. Автор советует подойти к этому вопросу с позиций общей спортивной культуры.

Чем раньше тезис «*Решение судьбы окончательно и обсуждению не подлежит!*» будет взят на вооружение самим тренером и его воспитанниками, тем больше нервов будет сохранено для общего дела. Ведь при возникновении конфликта шансы, что игрок докажет неправоту судьбы, минимальны, зато получить предупреждение или наказание у такого игрока очень велики.

И здесь не лишним будет еще один совет, который не всегда реализуется в жизни. Было бы очень полезно возродить хорошую советскую традицию, когда в спортивных школах все воспитанники изучали правила настольного тенниса, получали судейскую категорию и проходили судейскую практику. Подобные знания помогают игрокам многие решения судьбы воспринимать объективно. Так, если судья часто наказывает за неправильно поданную подачу, то спортсмену стоит сделать вывод о необходимости более тщательной проработки каждой своей подачи во время тренировок.

4.4. Интеллектуальные особенности личности и ментальная подготовка

Известный мастер гольфа Бен Хоган писал: «Гольф на 20% состоит из техники и на 80% из ума». А не менее знаменитый теннисист Джимми Коннорс в своих оценках был еще более категоричен: «Теннис – это 95% интеллекта».

Интеллект спортсмена – это ядро его личности, ум, общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению, развитию и использованию знаний и опыта в осуществлении спортивной деятельности. Роль ментальной подготовки в спорте очевидна.

Перечислим основные требования к интеллекту спортсмена:

- 1) быстрота простых и сложных реакций (выбора), переключений и точность предсказательных реакций (предвидения развития событий);
- 2) способность к самоконтролю за правильностью выполняемой техники игры;
- 3) уровень развития оперативно-двигательной памяти, когда требуется из нескольких ранее изученных приемов воспользоваться в конкретный момент розыгрыша наиболее рациональным из них;
- 4) уровень развития тактического и оперативного мышления, за счет которого спортсмена должен обеспечивать своевременную и правильную оценку различных игровых ситуаций, анализировать их и делать оптимальный выбор, внося необходимые коррективы в тактику и стратегию поединка;
- 5) способность к концентрации внимания, позволяющей своевременно противостоять действиям соперника и эффективно решать задачи выигрыша очка.

Кроме того, в спорте высших достижений ценится такая интеллектуальная способность, как креативность, т.е. способность к творчеству.

В частности, американский психолог П. Торренс обнаружил, что способность к творчеству у школьников имеет некую периодичность – максимумы с интервалом в четыре года (5, 9, 13 и 17 лет).

Большинство спортсменов сталкивается с четырьмя препятствия для эффективной работы ума. Рассмотрим их подробнее.

Низкая самооценка

В исполнении или неисполнении ожиданий очень многое зависит от нашей оценки их вероятности. Наверное, многие замечали, что, если в глубине души нет уверенности в успехе какого-то начинания, редко что-нибудь значительное получается. Если же вы убеждены в успехе, всё делаете для его достижения, то и результат не заставит себя ждать. Наша вера как бы подстегивает нас, заставляет делать всё необходимое и даже больше, она ускоряет достижение задуманного. Неверие и сомнение в себе, наоборот, делает нас менее целеустремленными и нацеленными, снижает нашу заинтересованность в успехе.

Таким образом, становится понятна роль самооценки в достижении задуманного результата. И ее важно учитывать и воспитывать с первых шагов и в спорте, и в жизни. Ведь от этого малозаметного на первых порах внутреннего состояния – собственной стихийной самооценки любого явления – зависит, как будет развиваться судьба будущего теннисиста. Нам трудно дать правильную оценку тому, что у нас получается лучше, а что не очень. Как важно тренеру с первых шагов новичка формировать его правильное, позитивное отношение к возможным успехам и снижать давление неудач! С детских лет ежедневно и многократно каждого сопровождают похвалы и критика, а ведь опыта для объективной оценки того и другого не всегда хватает. Роль наставника в регулировании правильного отношения к реальной действительности огромна. Но всегда ли она случается?..

Для ребенка все дороги открыты, он способен научиться чему угодно, если ему удастся призвать на помощь свои природные задатки и наработанное в жизни. Формирование системы самооценок, представлений ученика о самом себе во многом зависит от наставника.

Когда новички занимаются в группе, в их поведении очень четко проявляется самооценка. Кто-то уверенно берет на себя роль лидера, кто-то пытается с лидером соперничать, а кто-то выбирает позицию в конце линейки, всем своим видом выражая неуверенность в себе.

Если разобраться глубже, то самооценка – это иллюзия, давно или недавно навязанная ребенку обстоятельствами (возможно уже и забытыми). Однако насколько же сильно иллюзия способна ограничить устремления, затормозить рост в той или иной сфере, пока человеку не удастся прорваться через эту иллюзорную преграду. А случается, что вообще не удается!

Наполеон Хилл, один из великих писателей об успехе, отмечал, что анализ портретов тех, кто добился успеха в различных областях, показывает: почти 95% из них – люди с высокой и нормальной самооценкой, только 5% – с заниженной. Задача наставника – научить воспитанника выйти за пределы низкой самооценки и полностью раскрыть свой талант в выбранном увлечении.

|| *«Чтобы достичь всего, чего мы хотим, мы должны считать себя лучше, чем мы есть», – сказал Гёте.* ||

Человеку, подверженному недооценке своих возможностей, следует специально заниматься преодолением ограничений, которые ему были когда-то навязаны (им самим, родителями или окружением). Опасность низкой самооценки очевидна, ведь она уже на старте ограничивает возможности спортсмена. Несколько завышенная самооценка дает определенные преимущества, поскольку спортсмен морально готов к преодолению довольно высокой планки требований к себе. Нереалистично высокая самооценка чаще вредна: она или приводит к разочарованию, поскольку ожидания не удастся реализовать, или вызывает страх, что не удастся ожидания осуществить.

И все-таки лучшая самооценка – ее отсутствие. Безусловно, в жизни такое бывает редко, но спортсмену необходимо стремиться именно к этому. Наиболее естественны и радостны успехи, которые достигаются за счет хорошей подготовки и благодаря уверенности в себе – именно ее тренеру нужно постоянно воспитывать в спортсмене, предлагая ему обращать внимание на каждый, даже самый маленький успех; чаще баловать себя пряником и избегать кнута (что, конечно, не означает игнорирование своих недостатков); постоянно пытаться добиться чего-то большего, чем прежде. Только пытаясь сделать что-то новое, спортсмен уже увеличивает свои шансы на успех. Высказывая больше положительных замечаний по поводу способностей своих учеников, тренер открывает двери для их новых возможностей. Следует убедить спортсмена не стесняться своих мечтаний, а представлять их в подробностях. Подсознание имеет такое свойство, что не разделяет четко реальные результаты и представленные в мечтах, – и чем больше человек мечтает о положительных результатах, тем сильнее он привлекает их в свою жизнь. Именно по этой причине среди победителей намного чаще встречаются оптимисты.

Успех влечет за собой новый успех, разрушая возможные ограничения. И тренеру нельзя забывать, что природный закон приспособления сильнее любой самооценки. При достаточно длительной подготовительной работе обязательно происходит рост мастерства.

Поэтому тренеру следует выбирать турниры по составу участников. Если подавляющее большинство соперников сильнее вашего воспитанника, не стоит в таком турнире участвовать. Быть многократно битым и не получить достаточно позитивных впечатлений – это не лучший вариант развития событий. Гораздо полезнее, когда не меньше половины участников по силе не превосходят вашего ученика. Тогда есть шансы, что баланс побед и поражений будет положительным. Необходимо участвовать и в таких соревнованиях, где можно реально побороться за первое место. Важно постоянно формировать в спортсмене психологию победителя.

Страх неудачи

Страх неудачи – второе препятствие для эффективной работы ума. Вообще говоря, неудачи – совершенно естественная и неизбежная часть процесса обучения. В то же время большинство из нас еще с детского возраста боится неудач, особенно публичных, и избегает их любой ценой. Никто не хочет казаться неудачником. Страх неудачи рождает напряжение, затрудняющее разные процессы

в организме, замедляющее рефлекс, – у человека появляется поверхностное дыхание, которое, в свою очередь, ухудшает координацию движений. В итоге страх неудачи создает порочный круг: мы постоянно возвращаемся к тому, чего боимся больше всего.

Чтобы разорвать этот круг, нужно смириться с неудачей. Недостаточно просто вытерпеть ее; необходимо оценить неудачу и ее пользу для себя. Безусловно, задача непростая, и для ее решения психологи иногда предлагают вещи парадоксальные. Например, позволить себе несколько ошибок и даже один раз промахнуть специально, что позволит уменьшить скованность и укрепить собственную психологию. Ведь если мы можем заставить себя промахнуть, то убедим себя и попасть в цель.

Настоящие мастера, примирившись с неудачами, относятся к ним как к старому другу, который их разыгрывает. Мастера понимают неизбежность неудач и готовят себя к достойной реакции на них. На самом деле даже величайшие спортсмены терпели неудачи множество раз. Не стоит их бояться.

Древняя мудрость утверждает, что «поражение – это путь к победе». Об этом же говорит и лучший баскетболист всех времен «Его Воздушество» Майкл Джордан: «Я за свою карьеру промахнулся более 9000 раз. Я проиграл почти 300 матчей. 26 раз мне было доверено сделать решающий бросок, и я промазывал. Я очень часто терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я преуспел». А великий шахматист Хосе Рауль Капабланка как-то сказал: «Кто хочет однажды достигнуть своей цели, должен смотреть на свои проигрыши как на уроки».

Деструктивная самокритика

Еще одно серьезное препятствие для работы нашего ума – это деструктивная критика. Но сначала определимся с терминами. Существуют два вида критики:

1) конструктивная: *«Твои действия сегодня были не очень удачны, постарайся в следующий раз быть успешнее, учти то и это»;*

2) деструктивная: *«Твое выступление сегодня было безобразным. Это ужасно!»*

Некоторые убеждены: необходимо себя критиковать, чтобы совершенствоваться. Такая позиция достаточно спорна, особенно если критика носит характер самоосуждения. Тренеру важно убедить воспитанника быть к себе добрее и терпеливее в минуты, когда тому нужна поддержка. Если он не будет себе другом, то тогда кто? Если в соперничестве с противником будет на себя нападать, то окажется в меньшинстве.

Автор убежден в бесполезности высказываний типа: *«Ты глуп! Сколько можно ошибаться? Из тебя никогда не будет толка!»* Почему же мы считаем допустимым говорить подобное себе?

Недостаток концентрации внимания

Другая серьезная помеха для эффективного мышления – недостаток внимания. Полностью концентрируя внимание на определенной задаче, можно добиться невероятной ясности ума и точности действий. В таком состоянии у баскет-

болиста мяч уверенно летит в кольцо, у теннисиста проходят фантастические «эйсы», гимнаст блестяще управляет своим телом.

Формирование концентрации внимания – одна из важнейших задач тренировочного процесса. С приобретением этого умения спортсмен получает возможность резко повысить эффективность упражнений и сократить время на обучение и совершенствование.

Ни в коем случае нельзя путать напряженность внимания и мышечное напряжение. У новичков очень часто обострение внимания ведет к мышечному напряжению, что тренеру допускать нельзя. Сосредоточенность на игре, концентрация внимания не должны отражаться на мышечном тонусе, мышцы должны быть оптимально расслабленными, готовыми к быстрым двигательным действиям.

Состояние полной концентрации внимания помогает не реагировать не только на внешние помехи, но и на внутренние отвлекающие моменты, значительно повышая возможности спортсмена.

Вероятность стать непобедимым зависит больше от духовной составляющей, чем от физических возможностей. Новичок, наблюдающий за выступлениями выдающихся чемпионов, должен понимать, что кроме замечательной подготовки и мастерства они обладают мощным духом и фантастической концентрацией внимания. Они знают, что каждый следующий миг в состязании – это момент истины, и они готовы к нему. (Подробнее о методах саморегуляции см. п. 4.11.)

Спортсмену необходимо выделить нужные умственные качества прежде, чем он начнет их развивать. Учиться можно сознательно и систематизировано, а можно случайно и бессистемно. Бывают периоды, когда нас преследуют неудачи, и мы уже знаем, что заикливаться на них не нужно. Если спортсмену кажется, что он топчется на месте, тренеру стоит ему объяснить, что на самом деле идет процесс накопления, и может вот-вот произойти рывок вперед.

Когда приходит время действовать, на первый план выступают проблемы психологии.

Психомоторика

Набирая новичков в спортивную школу, тренеры в первую очередь обращают внимание на их способности к овладению техникой избранного вида спорта. Такие способности как раз и проявляются в психомоторных, или, иначе, сенсомоторных качествах.

Психомоторика – особая форма психики, находящаяся в единстве со спортивной техникой движений. В спорте большое значение придается реакции и координации. А в настольном теннисе из большого разнообразия координационных возможностей отмечают чувство мяча (см. п. 3.3), реакцию и предвидение.

Важны и другие координационные способности игроков:

- способность к тонкому дифференцированию параметров ударов во времени, в пространстве и по силе и точности;
- способность к комбинированию сложных движений;

- способность к быстрому освоению новых движений в изменяющейся игровой ситуации;
- способность к предвосхищению признаков возможных движений;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

Все перечисленные специализированные восприятия – первые критерии перспективности спортсмена. Компенсировать низкий уровень этих качеств, практически слабо поддающихся тренировке, невозможно за счет каких бы то ни было других хорошо развитых способностей, потому что именно в них содержится квинтэссенция всего настольного тенниса. Если говорить языком математики, то «чувство мяча» – необходимое (хотя и недостаточное) качество для успеха в нашем виде спорта.

Оперативные качества: память, внимание и мышление

Память – психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения различной информации. Разновидностей памяти довольно много. Для нас важна оперативная память, которая связана с необходимостью принимать быстрое решение при дефиците времени. Такая память позволяет удерживать в поле сознания достаточно массивный объем информации с возможностью производить с этим объемом необходимые манипуляции. Л. Серова оценивает оперативную память у игроков-теннисистов в среднем как 8,42 из 9 возможных, а это очень высокий показатель.

Внимание. Различают такие качества внимания, как объем и сосредоточенность, а также узкое и широкое внимание. Важное качество для спортсмена – способность быстрого переключения внимания. В настольном теннисе наиболее полезно внимание с небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Оно незаменимо в тех случаях, когда необходимо реагировать на ограниченное количество объектов или движений, но принимать решения следует мгновенно.

Процессы внимания хорошо поддаются тренировке. Исследования показали, что в результате годичной тренировки юных игроков в настольный теннис из таких качеств, как реакция, память, мотивация, внимание, скорость движений, координация, интеллект, статистически значимо вырос только показатель внимания.

Мышление – высшая форма психической деятельности, наиболее сложный познавательный процесс, отражающий причины и следствия, общие закономерности, прогнозирование будущего, решение актуальных задач. В ходе соревновательной деятельности оно вплетено в ход поединка и происходит почти одновременно с вниманием и восприятием, т.е. оперативно. Важнейшую роль играет это качество игрока в решении тактических проблем поединка, а также при анализе спортивной деятельности.

Так, у теннисистов на обдумывание решения в момент удара тратится примерно 0,4–0,5 с, на моторные действия – 0,1–0,2 с, а на восприятие остается в среднем 0,2–0,3 с. Таким образом, можно считать, что переработка информации и оперативное мышление у теннисистов совпадают. Поэтому способность к переработке информации – приоритетный критерий для оценки перспективности теннисистов.

4.5. Эмоциональные свойства личности

Эмоция – пристрастное переживание событий и ситуаций, происходящих с человеком. В спортивной деятельности игрок постоянно испытывает весь спектр эмоций – от самых позитивных и вдохновляющих до отрицательных и разрушительных, дестабилизирующих его состояние. Поэтому для спортсмена чрезвычайно важна эмоциональная устойчивость к сбивающим факторам.

Оптимальное состояние спортсмена перед соревнованиями – состояние психологической готовности – принято называть «боевой готовностью». Крайностями этого состояния считаются предстартовая лихорадка (излишнее возбуждение и нервозность) и стартовая апатия (вялость, заторможенность).

«Боевая готовность» включает следующие компоненты:

- 1) разумную уверенность в своих силах;
- 2) стремление бороться изо всех сил и до конца;
- 3) оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- 4) способность управлять мыслями и чувствами;
- 5) высокая помехоустойчивость.

Эмоционально-волевые возможности спортсмена реализуются по трем направлениям: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция и волевые качества. Эмоциональная устойчивость позволяет противостоять эмоциональной напряженности, в результате которой резко понижается настроение спортсмена и качество психомоторных процессов, снижающих, в свою очередь, возможности спортсмена. Нарушение чувствительности снижает внимание, точность восприятия ситуации, чувство мяча. Нарушение двигательных функций ведет к ухудшению координации, точности двигательных действий, соразмерности усилий и, как результат, к увеличению игровых ошибок. Интеллектуальные нарушения сопровождаются снижением критичности оценки своих действий, торможением мыслительных процессов, тактическими просчетами.

Отклонения в эмоциональной сфере спортсмена

Тренер должен знать, какие конкретно причины вызывают у того или иного спортсмена стрессовую реакцию. Перечислим наиболее типичные стрессовые ситуации, которым могут быть подвержены спортсмены в соревновательной практике: плохое самочувствие, неудачная игра, положение фаворита, значительное превосходство соперника, незнакомый противник, повышенная ответственность, реакция зрителей, повышенное волнение, размолвка с тренером и др. На уровень стресса влияет стаж и опыт занятий, возраст спортсмена, спортивная квалификация.

Многие спортсмены даже при достаточно высоком уровне мастерства имеют низкую эмоциональную устойчивость, из-за чего не способны на ответственных стартах продемонстрировать свой потенциал. Для них частым явлением становится проигрыш партии, в которой был достигнут ощутимый перевес, и чем важнее соревнования, тем чаще случаются такие казусы.

Отклонения в поведении спортсмена перед соревнованиями

Стартовая лихорадка встречается довольно часто, иногда такое состояние называют «предстартовой» лихорадкой. Суть в моменте ее возникновения – за один-три дня или непосредственно в момент старта. Существует ряд характерных симптомов, которые сопровождают проявления лихорадки. Симптомы индивидуальны, но есть и общие признаки: повышенное возбуждение нервно-психической сферы, нарушение сна, чрезмерная раздражительность, учащенный пульс, аппетит либо пропадает, либо излишне повышается. Также возможно расстройство желудка, дрожь в конечностях, усиленное потоотделение, учащение сердцебиения и дыхания, пересыхание во рту, напряжение в мышцах.

Психологические признаки: подавленное настроение, повышенная раздражительность, снижение потребности в общении, снижение чувства юмора, безразличие к результату.

Признаки стресса в поведении: ошибки в действиях, нарушение координации, снижение работоспособности, потеря вкуса к еде, усталость без причин, сонливость (или, наоборот, повышенная возбудимость).

Лихорадка возникает у людей, изначально тревожных, испытывающих боязнь опасных ситуаций. Такая тревожность может быть обусловлена генетически, а может сформироваться под воздействием травмирующих психику обстоятельств. Например, предстоящий турнир очень важен, а спортсмен из-за недоумогания не в лучшей форме.

В спортивном лексиконе популярно слово «мандраж», обозначающее сильное волнение перед стартом. Понятие «стартовая лихорадка» схожа с ним, но несколько шире и содержательней.

Стартовая апатия чаще встречается у юных спортсменов, на которых атмосфера первых стартов действует угнетающе. Возникает состояние вялости и безразличия. Иногда это результат ранней предстартовой лихорадки, которая полностью иссушила игрока, он как выжатый лимон к моменту старта.

В **состоянии самоуспокоенности** спортсмен полон положительных эмоций и уверенности. Важно, чтобы это состояние не сыграло провокационную роль. Часто считая, что победа в кармане, и сталкиваясь с неожиданным сопротивлением, такой спортсмен не готов должным образом мобилизовать свои ресурсы. «Шапкозакидательское» отношение к сопернику часто мстит в конечном итоге.

Несобранность. Спортсмен находится в оптимальном эмоциональном и физическом состоянии, но не подготовился к предстоящей игре, не сконцентрировался должным образом, у него нет реального плана действий. Отсутствие настроя и целеустремленности часто являются причинами поражения.

Сбои в игре спортсмена во время турнира

В эти моменты чаще всего проявляются двигательные нарушения, связанные с нарушением координации и точности движений, а также всевозможные фобии. Чувство страха весьма коварно, так как может возвращаться каждый раз при возникновении ситуации, схожей с той, в которой оно возникло впервые. Для

снижения случаев возникновения фобий тренером должна быть предпринята соответствующая профилактическая разъяснительная работа на ранних стадиях обучения настольному теннису. Воспитание тренером чувства бесстрашия в своих учениках поможет им избежать многочисленных проблем в будущем.

Чаще всего фобии связаны с боязнью показать слабый результат в соревнованиях. Но ведь страх ухудшает результат. Вот и возникает заколдованный круг – опасение плохо выступить способствует неудачному выступлению, а оно, в свою очередь, закрепляет в памяти чувство страха, которое возникает в сходных ситуациях. В итоге даже опытные спортсмены годами не могут разорвать заколдованный круг, нанося себе непоправимый вред.

4.6. Волевые свойства личности

Мотивация, как и другие свойства психики, усиливается и слабеет, приходит и уходит. Если она слабеет, то на помощь приходит воля.

В сегодняшнем спорте, когда уровень подготовки соперников часто весьма близок, судьба соперничества часто определяется жадой победы. Воля – практическое проявление силы духа спортсмена. Мы нередко оказываемся свидетелями проявления этой мощной стимулирующей энергии, приводящей к успеху в экстремальной ситуации, когда обычное нормальное восприятие не оставляет успеху ни одного шанса.

В большом спорте довольно часто возникают ситуации проявления настоящего героизма. Можно вспомнить Александра Поветкина, боксировавшего со сломанной рукой и добившегося победы в матче на звание чемпиона мира; борца Александра Карелина, боровшегося в финале Олимпийских игр с надорванным легким; дзюдоиста Носова, завоевавшего бронзу на Олимпиаде со сломанной рабочей рукой.

В последнее время настоящие волевые подвиги демонстрируют паралимпийцы – люди с ограниченными возможностями.

Такие «подвиги» готовятся всей спортивной карьерой и жизнью и реализуются в решающих кульминационных мгновениях. Настоящие мастера готовят себя постоянно к возможному стрессу, начиная с самых рядовых тренировок. Они учатся преодолевать недомогание, невезение, грубость соперника или ошибку судьи. Истинного мастера отличает умение обуздать эмоции, не поддаться на провокацию момента. Он при любой, самой неблагоприятной ситуации не забывает о главной цели, ради которой готов преодолеть любые трудности. Вспылить, сорваться, позволить исказиться лицу гримасой боли или негодования – такие непозволительные и нерациональные реакции недопустимы в поведении большого спортсмена.

Боеспособность спортсмена зависит от довольно большого перечня необходимых свойств характера: целеустремленность и помехоустойчивость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Самое важное из них качество – целеустремленность, которая инициирует все остальные качества. Различают волевые качества и волевые усилия. Волевого усилия – сознательно переживаемое

спортсменом состояние психического или физического напряжения в момент преодоления внешней или внутренней трудности. Многократное осуществление волевых усилий превращает их в волевые свойства личности.

Специалисты предлагают победить проблемы, связанные со снижением психологической устойчивости, используя различные методы саморегуляции (см. п. 4.11).

4.7. Психология тренировочных будней

В каждом упражнении каждого тренировочного занятия должна присутствовать психологическая составляющая, направленная на воспитание волевых усилий и развитие специфических психических возможностей игрока.

Тренеру следует хорошо изучить своих воспитанников, их возможности, особенности, потенциал. Создавайте больше «трудностей» на тренировках. К примеру, если спортсмен не любит играть против игроков определенного стиля, то следует чаще ставить его с такими игроками на тренировке, пока они не станут для него любимыми партнерами. И встреча с таким игроком на официальных соревнованиях не поставит нашего спортсмена в «безвыходную» ситуацию.

Введение дополнительных трудностей в процесс тренировок позволяет увеличить физические и психические нагрузки, требующие проявления волевых качеств (например, увеличение продолжительности занятий на фоне утомления, игра инвентарем, осложняющим выполнение упражнения, усложненные условия выполнения упражнений – с утяжелениями, с разными ограничениями, с дополнительными сбивающими факторами). Важно при этом, чтобы сложные задания были все-таки реально выполнимы. Чрезмерные трудности могут принести только вред.

Перечислим основные психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис, на постоянное развитие которых должны быть направлены усилия тренера при подготовке спортсмена:

- высокая концентрация внимания и способность к быстрому переключению;
- быстрота и точность реакции и оперативного мышления, поиск нестандартных решений в условиях ограниченного времени, сообразительность, способность предугадывать действия соперника;
- эмоциональная устойчивость, надежность двигательных навыков, умение оптимально реализовывать функциональные возможности.

Обо всех этих психических возможностях игроков тренеру необходимо помнить, начиная с процесса отбора детей в секцию. Большой удачей для каждого специалиста будем считать встречу с ребенком с природными задатками бойца и победителя, так как воспитание этих качеств у игрока – одна из наиболее сложных задач в системе спортивной подготовки.

В процессе психологической подготовки важно своевременно выявлять слабые звенья в подготовленности спортсменов и находить эффективные приемы преодоления возникших затруднений и допущенных ошибок. Наиболее часто встречаются такие проявления, как неуверенность, скованность, излишняя возбудимость или, наоборот, повышенная апатия, потеря самоконтроля. Очень важ-

на в таких случаях доброжелательная поддержка со стороны педагога. Спортсмены должны постоянно ощущать, что тренер в них верит.

Тренеру никогда не следует забывать, что основная задача, стоящая перед ним, – обучение своих воспитанников «искусству побеждать». Часто случается так, что в тренировочных занятиях тренер требует тщательного выполнения технических и тактических элементов, а на соревнованиях ставит задачу победить, хотя этому искусству в тренировках должного внимания не уделялось. В итоге спортсмен оказывается не готовым к соревнованиям – играть умеет, а выигрывать нет.

Выработке волевых качеств способствует проведение тренировки в атмосфере деловой сосредоточенности, максимальной самоотдачи в выполнении заданий.

В учебных и контрольных играх, а иногда и на отборочных соревнованиях тренеры могут ввести специальные условия, способствующие развитию бойцовских качеств, самоотверженности, собранности.

Рекомендуемые ниже условия для проведения контрольных игр могут быть творчески развиты тренерами или спортсменами.

1. До счета «4» каждый мяч оценивают в одно очко, со счета «5» и до счета «8» каждый мяч оценивают в два очка, и со счета «8» снова за каждый мяч – одно очко.

2. Если спортсмен во время розыгрыша не принимает мяч на ракетку, соперник получает два очка.

3. Если подача не принята или не подана, проигрывается два очка.

4. Ошибка в откидке наказывается двумя очками.

5. Неприем в течение партии двух-трех подач – поражение в партии.

6. Каждый эмоциональный жест или возглас по ходу встречи наказывается очком.

7. На определенном заданном счете спортсмен обязан применять только коронные приемы, а на другом заданном счете – только вспомогательные. Здесь возможны разные варианты. Невыполнение этого условия – проигрыш очка.

Конечно, решающим условием в воспитании волевых качеств должно быть сознательное стремление спортсмена к самовоспитанию и контролю за своим поведением.

4.8. Управление предстартовым состоянием

Одна из краеугольных задач в системе психологической подготовки – управление предстартовым состоянием. У неуравновешенных, неопытных спортсменов могут возникать ранние предстартовые состояния – задолго до старта. Конечно, длительное пребывание в таком перевозбужденном состоянии отрицательно сказывается на процессе подготовки, когда спортсмен не способен контролировать эмоции и тем более ими управлять.

У спортсмена с уравновешенной нервной системой состояние психической готовности достигается непосредственно перед турниром. Повышенное эмоциональное возбуждение в предстартовой обстановке – положительный фактор, способствующий мобилизации внутренних ресурсов игрока, если только оно не

переходит оптимальных для конкретного спортсмена границ. Такое возбуждение проявляется в уверенности в своих силах, повышенной концентрации внимания, высокой степени регуляции движений и т.п.

Как только уровень эмоционального возбуждения переходит оптимальные границы, наступает перевозбуждение, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, дискоординации двигательной функции, потере самоконтроля и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности. Физиологически это проявляется в повышении ЧСС, мышечного напряжения, усилении потоотделения, появлении бессонницы и безразличия к результату.

Но и недостаточное возбуждение не позволяет спортсмену в полной мере реализовать в соревнованиях свои возможности.

Оптимальный уровень предстартового возбуждения спортсмена сугубо индивидуален. Его определение и регулирование требует длительных наблюдений и накопления опыта, в процессе чего показатели спортивной подготовки (как на тренировках, так и в турнирах) сравнивают с показателями психического состояния. Правильная психическая настройка на состязания обеспечивает необходимую концентрацию внимания, уверенность в своих силах и максимальную реализацию своего потенциала. Опытные тренеры уделяют этой проблеме постоянное внимание, целенаправленно и кропотливо работая над ее решением: вместе с учениками подробно изучают основных конкурентов, знакомятся с условиями предстоящих соревнований, при необходимости моделируют данные условия в тренировочном процессе. Мы знаем, например, что китайские специалисты при подготовке к крупным международным стартам используют в качестве спаррингов игроков, копирующих сильнейших европейских и азиатских конкурентов.

Но самое главное, чему должен научиться игрок, – регулировать свое внутреннее психическое состояние, и не только средствами психического воздействия, но и за счет контроля над тренировочной нагрузкой в дни, предшествующие стартам. Спортсменов, склонных к излишнему возбуждению, в последнюю неделю не следует нагружать предельными нагрузками с повышенной интенсивностью и объемом, а также контрольными играми. Для спортсменов с пониженной возбудимостью, наоборот, рекомендуется проведение эмоционально насыщенных занятий.

Специфика стартового состояния у того или иного спортсмена накладывает отпечаток и на характер разминки перед игрой. При повышенном фоне возбуждения в разминку включают, в основном, упражнения равномерного характера и невысокой интенсивности, при пониженном – кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной или субмаксимальной интенсивностью.

4.9. Психология в соревнованиях

Воспитывая из зеленого новичка настоящего бойца, наставник должен научить его правильно настраиваться на предстоящие турнирные испытания и уметь контролировать свое поведение во время поединка.

Часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда спортсмены не могут использовать свои богатые технические возможности в соревнованиях из-за чрезмерного волнения, перенапряжения. В решающие моменты они трусят, сковываются, допускают простые ошибки, не замечают изменения в тактике противника и сами не проявляют гибкости в игре. Многие излишне бурно, даже болезненно реагируют на обидные (а часто и на закономерные) ошибки и промахи. После каждого проигранного очка – оглядки на тренера, жесты отчаяния. С самых первых проявлений подобных реакций у спортсмена тренер должен вести с ними непримиримую борьбу.

Во-первых, спортсмен должен научиться максимально концентрироваться на игре, что закладывается на каждой тренировке – все должно быть сконцентрировано в голове, и упражнение следует выполнять с максимальной эффективностью.

Как-то Михаила Овчарова, отца и тренера одного из сильнейших игроков Европы Дмитрия Овчарова, спросили о причинах успеха его сына. Подумав, Михаил ответил, что, пожалуй, самая сильная черта Дмитрия – умение максимально концентрироваться на игре, причем, в первую очередь, именно на тренировках. И достигалось оно с раннего детства, когда не так много было времени у отца, чтобы уделить внимание сыну. Приходилось каждую минуту тренировки проводить с максимальной отдачей, с высочайшим КПД. Развитая таким образом глубочайшая игровая концентрация существенно помогает теперь Дмитрию в его яркой спортивной карьере.

Во-первых следует заметить, что чрезмерная сосредоточенность на том, как бы не ошибиться, мешает спортсмену быть успешным. Для достижения максимального результата необходимо концентрироваться на своих возможностях в данный момент. Чувственная информация уведомляет наш «автопилот» (подсознание) о происходящем и создает условия для спонтанного реагирования. Наше сознательное мышление не должно подключаться к этому процессу. Случится беда, если игрок начнет совершать сознательные усилия. «Автопилот» сознания не имеет. Только доверяя ему и действуя в соответствии с ним, игрок может рассчитывать на серьезные результаты.

Во-вторых, игрок не должен давать волю отрицательным эмоциям, например сожалеть о проигранном мяче или о досадной ошибке. Он должен думать только о следующем очке. Сохраненная нервная энергия позволит успешно выйти из ситуации. Проявление негативных эмоций не только производит отрицательное впечатление на окружающих и ведет к потере концентрации, оно сводит на нет все предыдущие усилия и резко уменьшает шансы на победу.

В-третьих, игроку важно всегда оставаться оптимистом, даже при проигрыше, воспринимая поражение как отличный опыт, приближающий к серьезным успехам. Уверенность в себе воспитывается постоянно. Нельзя преклоняться перед титулами и высоким рейтингом будущего соперника. Не стоит переоценивать его достоинства. Тем самым игрок принижает свои возможности. Следует всегда формировать в себе образ победителя.

Но никогда не стоит и недооценивать соперника, что снижает качество игры, а иногда приводит к незаслуженным и обидным поражениям.

Тренер должен совершенствоваться как психолог и хорошо чувствовать своих подопечных. Часто бывает, что для взаимопонимания тренеру и игроку достаточно взгляда. Тренер – ближайший советник, друг и даже в какой-то степени отец. Если необходима помощь профессионального психолога, то всегда есть опасность, что будет больше разговоров о психологии, чем о настольном теннисе. Поэтому лучше, если тренер сам глубоко постигнет основы психологии, чтобы самостоятельно использовать всевозрастающую роль психологических методик на практике.

Очень важно, чтобы влияние тренера на игрока было максимально позитивным. Тренеру следует избегать обидных резких замечаний во время секундирования и сразу по окончании игры. Они должны быть доброжелательны, кратки, предельно ясны и тактически эффективны. Если в какой-то момент тренер понимает, что теряет самообладание, то лучше ограничиться замечаниями успокоительного или мобилизующего характера. В любом случае критический разбор полетов следует отложить до окончания соревнований.

Полезно заранее проанализировать с воспитанником в спокойной обстановке возможное течение матча. Представить себе разные игровые моменты и возможные ситуации в счете. Определиться, как лучше сыграть в каждом из возможных моментов.

Так или иначе, тренеру необходимо оставаться реалистом. Помните, что каждый игрок рождается со способностями, но эти способности ограничены. Их можно и нужно развивать, но «нельзя сменить кожу», как говорят на востоке.

4.10. Психическая саморегуляция

Формирование эмоциональной устойчивости возможно двумя способами. Первый – адаптация к условиям стресса, второй – активное *внутреннее* противодействие его неблагоприятному воздействию.

Адаптацию следует проводить, вводя в тренировки различные стресс-факторы, отрицательно влияющие на данного спортсмена, приближая тем самым тренировочные условия к условиям соревнований.

Психической саморегуляцией называется воздействие человека на психические и физические функции своего организма с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. В основе таких методов лежит влияние мысленного образа на процессы, возникающие в коре головного мозга. Классический пример – мысленный образ кислого и сочного ломтика лимона во рту, когда у подавляющего большинства начинает выделяться слюна. Так что, правильно подобранный мысленный образ при определенных условиях может положительно влиять на многие функции организма.

Психологи рекомендуют различные приемы снятия стресса.

1. Не следует особенно бояться своего состояния и оберегать себя от волнения, думая при этом: «*Мне ни в коем случае нельзя волноваться*». Так можно себе только навредить. Наоборот, надо воспринимать волнение как позитивный процесс (важно, чтобы оно не было чрезмерным).

2. Стоит изучать свое психическое состояние, копаться в нем, оценивать со всех сторон – это один из способов его регуляции.

3. Если стресс развивается по неврастеническому типу (возбуждение), то его лучше снимать монотонной и медленной работой (прогулка, сон, чтение, вязание, кроссворд и т.п.). Если стресс носит астенический характер (вялость, заторможенность), то необходимо «встряхнуться» с помощью интенсивной физической нагрузки.

4. В случае чрезмерного волнения следует снизить уровень мотивации, тем самым снижается и уровень волнения.

5. Определенную помощь способны оказать приемы релаксации.

Борьбе с неблагоприятными, крайними состояниями посвящается масса рекомендаций психологов, однако далеко не все из них способны принести конкретную пользу. Спортсмену необходимо осознавать, что это не менее серьезная работа, чем тренировки по физической подготовке или в сфере технико-тактической деятельности.

Психорегуляции нельзя научиться мгновенно. Ее методам, если это необходимо для конкретного индивидуума, следует обучаться с первых шагов занятий спортом. Наиболее эффективные средства улучшения эмоциональной устойчивости с помощью психорегуляции – методы самовнушения, визуализации, релаксации, аутогенной тренировки и ее разновидностей.

4.11. Обучение методам саморегуляции

Возникающее перед стартом и во время игры психологическое перевозбуждение называют стрессом, который может оказывать как положительное (мобилизующее), так и отрицательное (угнетающее или перевозбуждающее) воздействие на организм спортсмена. Стресс – результат деятельности мозга. Одно и то же событие для одного человека является стрессогенным, а для другого – нет. Задача тренера – вовремя распознать признаки стресса у подопечного и помочь ему преодолеть. Тренеру необходимо понять самому, а затем убедить своего воспитанника в том, что ***управлять чем-либо (в нашем случае стрессом) можно, только осознав у себя наличие того, чем собираешься управлять.***

Научить управлять спортсмена собственным стрессом можно развив у него специальные навыки.

Прежде всего, спортсмену следует научиться оценивать, какой уровень стресса у него на данный момент, а также какой уровень ему необходим для проявления максимального потенциала. Для этого спортсмен должен мысленно оценить по 10-балльной шкале те признаки и симптомы стресса (концентрация внимания, раздражительность, тревожность, расстройство координации, бессонница и т.п.), которые он обнаруживает у себя в спокойной обстановке, находясь дома или в обществе приятных людей. Затем ему стоит вспомнить и оценить эти же симптомы, которые он испытывал во время наиболее успешного выступления. Подобным образом следует измерить уровень стресса на тренировке и на соревнованиях, где не удалось показать высоких результатов. Далее необходимо проанализировать результаты и сделать выводы. Таким способом можно определить оптимальные величины симптомов, к которым надо стремиться, и уровни стресса, которых следует избегать.

Постоянная оценка своего уровня стресса в разных ситуациях даст возможность спортсмену лучше себя изучить. Во-первых, у спортсмена появляется навык оценки своего психического состояния, что придает уверенности и является первым шагом к саморегуляции состояния. Во-вторых, когда голова спортсмена занята измерением и анализом своего состояния, она освобождается от устрашающих мыслей, которые и являются источниками стресса.

Рассмотрим предлагаемые психологами основные методики борьбы со стрессом, которые следует сделать частью тренировочного процесса.

Релаксация

Релаксация – это максимальное расслабление мышечной системы, в результате чего успокаивается нервная система и снижается психическая активность мозга спортсмена. Цель релаксации – расслабив тело, очистить мозг от мыслей. Поскольку между телом и психикой существует тесная связь, то, расслабляясь, мы успокаиваемся, а успокаиваясь, мы расслабляем свою мускулатуру (подробней см. п. 3.2).

Опыты показали, что если мышцы тела пребывают в расслаблении, то невозможно ощутить страх, раздражение и любые другие негативные эмоции. Для их возникновения нужно сделать усилие, напрячься. В связи с этим полезно научиться расслаблять мимические мышцы лица (наверное, многие наблюдали, насколько расслаблены лица у классных спринтеров на дистанции). И первый шаг к этому – улыбка!

Почти все техники релаксации основаны на достижении глубокого дыхания (минимизировав вдох и удлинив задержку дыхания и выдох), которое, в свою очередь, возможно только в случае глубокого расслабления мышечной системы. Одновременно дыхательные практики способствуют борьбе с хроническими мышечными зажимами из-за перетренированности отдельных групп мышц. Зажимы есть не что иное, как источники страха и неуверенности.

Упражнения на релаксацию должны входить в ежедневный комплекс каждого спортсмена. Приведем здесь простое упражнение на релаксацию.

Поза любая – лежа (удобнее всего), сидя, стоя. Закрывать глаза, положить руки на живот под ребрами, сделать пару обычных дыхательных упражнений, расслабить тело и сконцентрироваться на дыхании. Начните вдыхать через нос, медленно считая до четырех. Почувствуйте, как грудная клетка поднимается, увлекая за собой руки, лежащие на верхней части живота. Прекратите вдох, задержите дыхание, медленно сосчитав до четырех. Выдыхайте ртом очень медленно, считая до восьми. После пяти глубоких дыханий без напряжения вы почувствуете, как расслабилось тело.

Другой прием релаксации – сильно напрячь все тело, а затем расслаблять мышцы отдельных участков в следующем порядке: ноги, руки, спина, живот, шея, лицо.

Для получения нужного эффекта упражнения на релаксацию необходимо делать так же регулярно, как игровые задания. Неуверенность проявляется при зажатости мышечной системы, в частности и из-за озабоченности результатом, а расслабление позволяет обрести уверенность. Подобно другим навыкам привычка расслабляться должна быть сформирована в результате тренинга.

Визуализация

Визуализация – способность видеть, слышать и чувствовать свои действия «внутренним взором», мысленно. В процессе визуализации определенные действия выполняются в уме, заучивая образы и ощущения, а не слова. Мозгу все равно, происходит что-либо в реальной жизни или это визуализируется. Мысленная практика позволяет нам тренировать необходимые качества (точность, амплитуду, скорость движения и т.д.) для успешного выступления.

Об интересном опыте ментальной тренировки рассказал известный спортивный психолог А. Алексеев. Два молодых теннисиста сыграли между собой несколько геймов на счет. Один из них сделал 12 ошибок, другой – 9 ошибок. После им было предложено в течение 3 мин имитировать игру на счет без мяча, мысленно представляя, что все удары выполняются технически правильно и без ошибок. Затем было сыграно столько же геймов. На этот раз теннисист, сделавший прежде 12 ошибок, ошибся всего 4 раза, а второй – только 5 раз. Данный пример позволяет рекомендовать тренерам проводить регулярные ментальные тренировки, а также применять 3–5-минутные ментальные тренировки перед каждой соревновательной встречей.

Практикуя визуализацию, необходимо быть прагматичным реалистом, воображая реальные приемы ведения борьбы, а не мечты о том, как игроку хотелось бы выступать в идеале. Мысленное представление своих действий необходимо повторять многократно, пока не будет достигнута слитность «кадров». Теннисист должен «видеть» соперника, «слышать» звук мяча, отскакивающего от ракетки и поверхности стола, почувствовать тяжесть ракетки в руке, «привкус» соли на губах, учащенное дыхание после долгого розыгрыша очка.

С помощью визуализации можно решать следующие задачи:

- улучшение индивидуальной техники. Для этого надо найти более совершенную модель технического элемента, взяв ее у эталонного спортсмена или смоделировав в воображении. При сравнении своего исполнения с эталонным производится коррекция;
- освоение новых технических приемов и новых возможностей. Визуализация улучшает биомеханику ударов, повышает их точность и эффективность;
- снижение и регуляция стресса;
- лучшее планирование будущего выступления;
- укрепление веры в себя и свои способности.
- тренировка действий в меняющихся условиях игровой ситуации;
- предметная визуализация позволяет настроить игровую технику и психическое состояние, необходимое для успешного выступления;
- визуализация безопасного, комфортного места. Появившееся ощущение переносится на реальную игровую ситуацию;
- использование визуализации для ускорения процесса лечения травмы или недомогания, когда спортсмен мысленно тщательно прослеживает процессы регенерации травмированного участка тела.

Можно смело сказать, что **визуализация успеха укорачивает путь к успеху.**

Перечислим основные принципы применения визуализации:

- 1) визуализация всегда выполняется в настоящем времени;

- 2) соблюдается реальная скорость протекания действий;
- 3) визуализируем себя с учетом реальных возможностей, а не фантастических желаний;
- 4) важно задействовать не только зрительную составляющую, но и слуховую, эмоциональную, тактильную (кожную), кинезиологическую (мышечные ощущения). Самое главное – глубоко почувствовать движение. Чем больше составляющих, характеризующих движение, задействовано в визуализации, тем она эффективнее;
- 5) визуализация может быть длительной (до 5 мин) и короткой (1 мин);
- 6) визуализация не может полностью заменить реальную тренировку, но их совместное использование дает ощутимый результат.

Визуализация усиливается в сочетании с самовнушением и использованием концентрации и релаксации.

Спортсмену всегда следует помнить, что внушенные образы сразу же исчезают, как только мысли переводятся на другую тему, в отличие от внушений на уровне подсознания.

Сознательное самовнушение

Автором этой интересной и эффективной методики был скромный французский аптекарь Эмиль Куэ. В конце XIX столетия, приглядываясь к работе родоначальников научного гипноза профессоров Льебо и Бергейма, Куэ задумался над созданием своего метода лечения. В его основу вместо принципа подчинения психики пациента воздействию гипнотизера было положено участие воображения самого больного в процессе лечения.

|| *«Я не чудотворец и не целитель – я только учу людей, каким образом они сами могут себя исцелять», – утверждал Куэ.* ||

Куэ заменил внешнее внушение сознательным самовнушением. Больным предлагалось ежедневно мысленно или шепотом повторять по 20–30 раз формулы самовнушения типа: *«Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше»*. Такие сеансы рекомендовалось делать по 3–4 раза в день в состоянии покоя и расслабления, особенно после сна и перед сном. Эта формула, попадая в подсознание пациента, оказывала целебное воздействие на его состояние. Простейшая техника оказалась весьма продуктивной и в начале XX века принесла облегчение большому количеству больных.

В дальнейшем методику сознательного внушения стали применять в качестве психотерапевтического воздействия на пациента.

Психотерапевты утверждают, что использование простой, доступной каждому техники самовнушения помогает человеку изменить черты характера, улучшить взаимоотношения с другими людьми, снизить вес, добиться многих желанных целей.

Описанная методика, пробуждая в человеке новые способности к воображению, вызывая к жизни дремлющие силы подсознания, развивая веру в самого себя и свои силы, дает возможность быть активным творцом собственной жизни.

При выполнении упражнений по самовнушению необходимо учесть некоторые нюансы, которые должны быть прочувствованы каждым исполнителем.

1. Ряд авторов считает, что в формуле самовнушения лучше обходиться без отрицаний – «нет», «нельзя», «не». Другие не настаивают на этом, особенно когда трудно построить формулу без отрицания или человек хочет отказаться от какой-то привычки.

2. Спортсмен должен создать такую формулу самовнушения, чтобы она была для него приятна и вызывала ясные ассоциации. Он должен избегать слов, вызывающих неприятие. Для некоторых целей лучше подходят короткие самовнушения, для некоторых – чуть подробнее, возможны и развернутые тексты.

3. Самовнушение лучше воспринимается подсознанием в состоянии расслабления, пассивности, покоя. Поэтому рекомендации проводить сеансы самовнушения в дороге, при ходьбе вызывают некоторый скептицизм. Хуже не будет, но время может быть потеряно. Лучше всего заниматься самовнушением на фоне предварительно достигнутой релаксации. В эти моменты активность и критичность сознания снижена, и формулы самовнушения проще достигают подсознания.

4. Самовнушение требует ежедневных занятий по несколько раз, не меньше двух сеансов по 15–30 мин. Пропуск одного занятия – снижает эффект, пропуск одного дня – в разы подрывает эффект от занятий. Лучше всего заниматься два месяца непрерывно, а потом сделать паузу, чем заниматься целый год с пропусками. Если жизненная ситуация не позволяет в данный момент строго выдерживать график, то лучше отложить тренинг до лучших времен.

5. Самовнушение – это скорее помощь подсознанию в формировании образов, а не воздействие напрямую. Поэтому лучше, если формула сопровождается в сознании спортсмена образами и ситуациями, соответствующими самовнушению. Если сознание «расфокусировалось», стоит повторить сеанс.

6. Если в течение 3–4 недель в жизни спортсмена не происходит изменений, то он что-то делает неправильно. Может быть, стоит отредактировать формулу. Тренеру следует попросить своего подопечного проанализировать занятия.

7. И наоборот, если самовнушение действует, не стоит ничего менять. Желательно сохранить время занятий и периодичность. И не прекращать тренинг.

8. Некоторым помогают вспомогательные средства. Например, прослушивание записи текста на магнитофоне или самовнушение перед зеркалом.

9. Специалисты предупреждают, что к своему желанию нельзя относиться слишком серьезно, «зациклено». Суть в том, что самовнушение не терпит давления, фанатизма, желание не должно «зашкаливать».

10. Некоторые рекомендации требуют предельно конкретно формулировать цель. На начальном этапе возможны менее четкие формулировки, по мере приближения к цели ее можно и нужно конкретизировать.

11. Надо быть готовыми к тому, что какие-то задачи с помощью самовнушения решить на данном этапе не удастся. Но многие вопросы с помощью тренинга самовнушения решить можно. Важно заниматься самовнушением творчески и понимать, что этот процесс очень индивидуален.

В заключение темы предложим несколько вариантов самовнушений для практического применения.

• *«С каждой тренировкой во мне происходят все новые положительные изменения. Мое мастерство постоянно возрастает».*

- *«Моя физическая и психологическая подготовка позволяет мне выдержать любую тренировочную и соревновательную нагрузку».*
- *«Я уверен, что во мне скрыты большие резервы для достижения высоких результатов. Тренируюсь с полной отдачей, я реализую эти резервы».*
- *«Я стремлюсь добиться высокого качества исполнения упражнений, тренироваться с полной отдачей».*
- *«Я уверен, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением».*
- *«Я убежден, что высокая тренированность и хорошее восстановление позволят мне добиться замечательных результатов в предстоящих соревнованиях».*
- *«Во время соревнований я смогу хорошо настроиться, проявить лучшие свои качества и добиться высоких результатов (победы)».*

Аутогенная тренировка

В 1932 г. немецкий невропатолог И. Шульц опубликовал монографию «Аутогенная тренировка – сосредоточенное расслабление», в которой предложил довольно эффективную методику психотерапии и психопрофилактики, дающую хорошие результаты. Она проста в применении, легко запоминается. Для выполнения комплекса аутогенной тренировки (АТ) необходимо порядка 10 мин с повторением сеанса 2–3 раза в день. Тренировка осуществляется в «позе кучера» – классической расслабленной позе для сна сидя. Низшая ступень АТ состоит из шести стандартных упражнений, которые сопровождаются мысленным повторением соответствующих формул (5–6 раз). В настоящее время АТ нашла широкое применение, в том числе и в спорте.

АТ основана на тщательно разработанной системе самовнушения, рассчитанной на систематическое применение в течение длительного времени. При этом внушаются два состояния: тепла и тяжести. Внушая состояние тяжести, тепла, спокойствия, удается добиться значительного расслабления мускулатуры. Аутогенную тренировку используют не только для снятия напряжения, но и для ускорения восстановления, уменьшения воздействия стресса на психику спортсмена в условиях соревнований.

В современной практике психологической подготовки достаточно подробно разработаны методики аутогенной, идеомоторной, ментальной тренировок и подобных им приемов. Из самых известных практических методик наиболее интересна система АГИМ (ауто... гипно... идео... моторика), разработанная известным российским спортивным психологом А.В. Алексеевым. Другая удачная методика тренировки психологической устойчивости в соревнованиях, разработанная специально для теннисистов, была предложена нашим коллегой из Днепропетровска Виктором Демехиным (см. Приложение 7).

Контроль мыслей

Основоположник нейролингвистической психологии (НЛП) Ричард Бендлер писал, что наш мозг похож на механизм без кнопки «выкл». Если не контролировать свое мышление, то уподобляешься пассажиру машины без водителя, прикованному к заднему сиденью. Машина же несется в неизвестном направлении

нии. Обретая контроль за мыслями, сам становишься водителем и ведешь авто по нужному маршруту.

Спортсмену необходимо научиться контролировать собственные мысли. Контроль над мыслями и развитое позитивное мышление даст возможность спортсмену управлять ситуацией. Каждое событие может показаться и положительным – мобилизующим, и отрицательным – угнетающим, в зависимости от ракурса, под которым оно рассматривается. Всегда важно уметь в ответственный момент сказать «*стоп!*» негативным мыслям и переориентироваться на позитив.

Или мы владеем своими мыслями, или мысли владеют нами – третьего не дано.

Игроку следует постоянно учиться находить в каждой ситуации (например, стрессовой), какой бы тяжелой она не казалась, положительную сторону. Например, принять стресс как вызов судьбы, и доказать, на что он способен. Для достижения позитивной реакции полезно задать себе вопрос: «*Чему в этот момент я должен научиться?*»

Также важно для спортсмена научиться контролировать поток внутренней речи в процессе спортивной деятельности. Дело в том, что при посредстве внутренней речи игрок координирует свои движения, мотивирует себя и программирует свое поведение. Те слова, которые говорит себе спортсмен, оказывают непосредственное влияние на успешность его выступлений. Поэтому «*я не могу*» замените на «*я добьюсь*», «*я проиграю*» – на «*всё равно выиграю*» и т.д. Исключите из своего лексикона слова «*тупой*», «*осел*» и замените их на конструктивные «*как сыграть лучше?*» или «*что мешает выиграть?*». Так повышается самооценка, растет уверенность, формируется стиль победителя. Необходимо объявить войну мыслям-вирусам, которые способны инфицировать наш мозг, как био-вирус инфицирует наше тело. Избегайте таких слов-вирусов, как «*никогда*», «*не везет*», «*выше не прыгнешь*», «*нет сил*» и т.п. Не позволяйте подобным мыслям появляться ни у себя, ни у своих воспитанников.

Концентрация внимания

Есть очень важное понятие, которое не всегда находится в поле нашего внимания, – это организация мышления. Если пристально проследить за происходящим в голове, то убеждаешься, что она наполнена случайными и беспорядочными мыслями, – это грезы наяву, обрывки прошедших эпизодов, реакция на события внешнего мира, случайные, несвязанные мысли. Мы вовлечены в нескончаемый поток мыслей, отражающих наши фантазии, заботы, проблемы, страхи, ожидания, сожаления, планы. Эмоционально заряженные мысли иногда завладевают нашим вниманием на какое-то время, а чаще сменяются другими.

При решении важных задач, которые ставит перед нами спорт, мысленная чехарда сильно мешает. Поэтому начинающему спортсмену необходимо научиться очень важному качеству, которое отличает мастеров экстра-класса, – умению максимально концентрировать внимание на настоящем моменте и на следующем действии, следующей подаче, следующем ударе. Мысли пытаются бомбардировать сознание, но внимание мастера остается всегда сконцентрированным на

«здесь и сейчас». Когда он сосредотачивается на своих действиях, разум затихает, и в это мгновение тишины его действия достигают совершенства. Восхищаясь удивительным самообладанием великих спортсменов – теннисиста Роджера Федерера, автогонщика Себастьяна Феттеля, футболиста Лионеля Месси и многих других, знайте, – они овладели этим искусством в полной мере.

Такое умение ценить настоящий момент способно принести пользу в любой сфере деятельности.

Хорошая концентрация внимания (КВ) вырабатывается постепенно, начиная с концентрации на каждом тренировочном занятии. Полезнее всего заниматься медитацией – практикой, подаренной человечеству мудрецами Востока. Медитация позволяет упорядочить мыслительный процесс, не давая мыслям управлять вашим поведением. Первый успех приходит, когда удастся заметить, что винишь за собственный гнев не связанные с ним внешние обстоятельства.

КВ позволяет спортсмену направить свое внимание на одну единственную задачу, словно увеличительное стекло, способное прожечь бумагу сфокусированным в одной точке солнечным лучом. Сконцентрироваться не всегда бывает просто, так как наши мысли норовят увести нас в других направлениях, дальше от этой задачи. Особенно часто такое случается с людьми со слабо развитым вниманием. Для его развития необходимо шаг за шагом, день за днем увеличивать свои способности в этом направлении.

Мощная КВ приносит много выгод. Она улучшает память, ускоряет обучение, значительно повышает качество действий, является мощным инструментом реализации психических способностей, вытесняет из сознания страх и тревожность.

Многие люди, признавая важность хорошей концентрации, не работают в сторону ее укрепления. Основные причины заключаются либо в непонимании, как это делается, либо из-за неприятия того принуждения, которое они испытывали в детстве, когда их обязывали усердно учиться. К обучению КВ следует подойти с другой стороны. Практиковать ее надо в позитивном ключе, с интересом, с радостным ожиданием и пониманием ее огромных возможностей.

Как и в случае совершенствования многих других спортивных качеств, необходимо практиковать специальные упражнения по развитию КВ на ежедневной основе. Соблазны пропуска занятий, искушение отложить их на потом ставят вас перед дилеммой: оставаться рабом калейдоскопа мыслей или стать хозяином своего ума.

От спортсмена потребуется порядка 10 мин ежедневно, а после нескольких недель обучения – до 15 мин. Каждое занятие следует начинать с нескольких спокойных глубоких вдохов и расслабления всех мышц тела. Лучше всего сидеть на стуле со спинкой. Следующие упражнения необходимо практиковать по одному каждую неделю, добиваясь правильного выполнения в течение 10 мин. Если сбиваетесь, то начинайте заново.

Упражнение 1. Возьмите книгу и подсчитайте количество слов в каком-либо достаточно большом абзаце. Подсчитайте еще раз. Начните с абзаца, а привыкнув, считайте слова на всей странице. Произведите подсчет мысленно – только глазами, без помощи пальца.

Упражнение 2. Сосчитайте от 100 до 1.

Упражнение 3. Сосчитайте от 100 до 1, пропуская каждые три цифры (100, 97, 94 и т.д.).

Упражнение 4. Выберите вдохновляющее для вас слово и повторяйте его про себя в течение 5 мин. Если повторение получается без сбоев, попытайтесь делать это в течение 10 мин непрерывно.

Упражнение 5. Возьмите фрукт, например яблоко, осмотрите его. Полностью сконцентрируйте внимание на нем, изучая со всех сторон. Посвятите всю сессию этому плоду. Не должно возникнуть ни одной посторонней мысли. Только образ яблока (форма, запах и ничего больше).

Упражнение 6. Похожее упражнение, только на этот раз представляйте плод с закрытыми глазами. Начинайте с упражнения 5, а проделав его, переходите на это. Постарайтесь ясно представить образ, почувствуйте запах, форму и даже вкус плода, используя воображение. При возникновении трудностей откройте глаза, посмотрите на плод, закройте глаза и продолжайте работу.

Упражнение 7. Используйте небольшие простые объекты, например: вилку, ложку, чашку. Концентрируйтесь на одном из них. Осматривайте его со всех сторон без использования слов в мыслях.

Упражнение 8. Нарисуйте геометрическую фигуру: треугольник, прямоугольник или окружность размером 7–8 см любого цвета. Сосредоточьтесь на ней. Надо видеть только фигуру, ничего больше. Без любых отвлечений. Не напрягайте глаза.

Упражнение 9. Смотрите на геометрическую фигуру с закрытыми глазами, как и в упражнении 6.

Упражнение 10. Как и в упражнении 9, но глаза открыты.

Упражнение 11. Постарайтесь хотя бы 5 мин остаться без мыслей. Постепенно увеличивайте время без единой мысли. Если сбиваетесь, то начинайте сначала.

Секрет успеха – постоянная практика. Чем больше времени вы посвятите упражнениям, тем быстрее придет успех. Со временем эти упражнения станут необходимой и даже желанной привычкой.

Успешные люди способны сконцентрировать свое внимание на определенной цели круглосуточно и до тех пор, пока она будет достигнута. Вот несколько советов по улучшению КВ:

- в основе КВ – строгая самодисциплина;
- стремитесь научиться направлять внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое вы выберете. В награду вам будет открыта тайна силы и изобилия;
- держите ваше внимание на тех вещах, на которых необходимо, и подальше от тех, которые вам не нужны;
- никогда не говорите, что не способны сосредоточиться. Тем самым вы программируете себя на слабость и поражение. Наоборот, внушайте себе, что способны сконцентрироваться;
- постоянно тренируйте внимание;
- делайте всегда только одно дело;
- контролируйте всегда свое внимание на настоящем моменте;

- записывая одну мысль, вы не думаете о другой. Карандаш и бумага – инструменты КВ. Записывайте то, над чем работаете;
- там, где сосредоточено внимание, течет энергия и появляется результат;
- совершенство в деталях. Концентрируйте внимание на деталях и совершенство придет;
- правило пяти. Для достижения успеха всегда делайте больше на пять: прочтите (напишите) на пять страниц больше, потренируйтесь на 5 мин дольше;
- для развития выносливости необходимо преодолеть точку изнеможения, для развития психической устойчивости – точку разочарования;
- подобно бегунам, преодолевающим протест тела и открывающим второе дыхание, преодолевайте протест воли при усталости мозга, а тренируя внимание, вы повышаете психическую устойчивость;
- не допускайте промедления, когда вы всячески откладываете важное дело. Тем самым вы продлеваете время его завершения.

Очень интересна тема использования в работе со спортсменами профессиональных психологов. Хотя многие тренеры и спортсмены довольно критично относятся к участию психолога в тренировочном процессе. Почему так происходит? Автору кажется, что это связано с предвзятым представлением о возможностях психолога. Тренеры, по сути, не знают, что можно требовать от психолога. Сложилось мнение, что психолог – некий гипнотизер, воздействующий на пациента пассами. На самом деле спортивный психолог не занимается гипнозом. От него можно требовать полноценного сна у спортсмена, уменьшения или оптимизации чувства тревоги, страха или беспокойства, решения проблемы мотивации. Психолог может поработать над ошибками, совершаемыми в типовых ситуациях. К примеру, найти модель, которая не позволит проигрывать каждый раз, когда легко выигран первый сет. Понятно, что неуравновешенного человека невозможно в одночасье превратить в полностью уверенного в себе.

На вопрос «Нужен ли все-таки спортсмену психолог?» один опытный специалист ответил так: «Средняку работать с психологом необязательно. За счет резервов в самой тренировке к нему придут результаты. К психологу стоит обратиться тем, кто хочет найти дополнительные резервы, когда все другие уже исчерпаны. А проблемы еще имеются, и спортсмен их хорошо осознает, потому что находится на достаточно высоком уровне».

Правда, тренер должен иметь в виду, что спортивных психологов высокой квалификации сегодня в нашей стране крайне мало.

4.12. Практические рекомендации по профилактике и коррекция психических сбоев

1. Еще раз подчеркнем необходимость начинать заниматься вопросами психической подготовки на самой ранней стадии, как только возможно. Не должно быть «чистого» обучения технике настольного тенниса без одновременного осуществляемого воспитания остальных компонентов подготовки: физики, тактики и психики. Точно так же, как мы кропотливо обучаем технике игры, мы должны

готовить игрока параллельно и в этих направлениях, а психологически, возможно, в еще большей степени, хотя бы потому, что эта сфера поддается освоению труднее, чем другие.

Обучение – процесс исправления ошибок, которые сопровождают игрока всю спортивную жизнь. Если с молодых ногтей приучить ребенка правильно реагировать на ошибки (спокойно, без эмоциональных всплесков, без проявлений досады, в меру самокритично), то представьте, какого количества проблем благодаря этому удастся избежать и сколько сберечь нервов на протяжении его многолетней карьеры.

Итак, необходимо научиться «любить» ошибку, воспринимать ее как помощницу – выявив и исправив ее, каждый становится сильнее, поднимается на ступеньку выше.

Интересно, что большинство из нас старается разобраться в своих *физических* ошибках. Но мы часто сопротивляемся осознанию *умственных* и *психологических* слабостей, потому что признать физические ошибки проще – их можно наблюдать зрительно, они, как правило, на поверхности. Ошибки же ума и психики увидеть гораздо сложнее, ведь их последствия не всегда очевидны и не сразу проявляются. Большинству людей трудно признать у себя недостатки ума и психики, обиднее выглядеть глупым или неуравновешенным, чем физически слабым.

2. С самого начала в повседневной воспитательной работе тренеру рекомендуется использовать пять конкретных правил-заповедей, опираясь на которые можно уменьшить в дальнейшем развитие эмоциональных сбоев, подстерегающих его учеников. Перечислим их:

- *«Соревнования для меня – всегда праздник».*
- *«Я уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях. Я все смогу!».*
- *«На любые помехи и трудности я отвечаю мобилизацией всех сил!».*
- *«Я уважаю тренера, товарищей, соперников».*
- *«Чем труднее ситуация, тем больше мое упорство. Я всегда прибавляю в силе игры в конце!».*

Возможно, опытные тренеры смогут предложить и другие правила-девизы. Важно другое: использовать их не от случая к случаю, а систематически, ежедневно, как таблицу умножения, внедрять в сознание подопечных, сообразуясь с содержанием занятий,

При любом удобном случае необходимо напомнить то или иное правило и убедиться, что ученики воспринимают его не формально. При систематическом применении с начинающими теннисистами через несколько месяцев эти правила войдут в плоть и кровь каждого. Позднее, с взрослыми игроками, такие вопросы решать сложнее, у них на всё есть свое мнение. Здесь и формы работы могут быть более индивидуальные.

Мы говорили, что основная причина психологических спадов – страх. Поэтому крайне важно гасить самые начальные проявления этой вредной эмоции, не давать ей развиваться.

3. Что делать тренеру, если какая-то дисгармония воздействует на спортсмена в условиях соревнований и мешает ему в достижении результата? Пусть это будет стартовая лихорадка. Во-первых, никогда не раздражаться и не корить

спортсмена, ведь по большому счету, это не вина его, а беда, болезнь, которую требуется лечить. Во-вторых, следует тщательно разобраться вместе с учеником, в чем причина неудачи? Важно при этом не спешить высказывать собственную точку зрения, а добиться, чтобы спортсмен объяснил свой взгляд на проблему. После чего должна последовать корректная подсказка, как избавиться от возникших трудностей. В результате у ученика должно сложиться четкое представление о причинах допущенных ошибок, а затем следует сформировать у него такую программу поведения, которая исключала бы повторение подобных сбоях в будущем. Важно, чтобы процесс коррекции был отражен в дневнике ученика.

4. Из множества педагогических приемов полезно чаще использовать всевозможные варианты одобрения и необидную иронию. Эти два подхода вместе с искренним вниманием и заинтересованностью проблемами учеников – лучшие ключи к душам спортсменов, особенно к тем, у кого что-то не получается.

5. Чем лучше спортсмен подготовлен технически, тем устойчивее его психическое состояние. В вопросах коррекции двигательных нарушений очень эффективным может оказаться метод идеомоторного принципа построения движений. Идеомоторика – отличная помощница как при обучении новым техническим приемам, так и при коррекции возникших дефектов в технике движений.

6. Большинство тренеров формулируют свои рекомендации, применяя частицу «не»: «*не тянись*», «*не опаздывай*», «*не стой на прямых ногах*». Хотя правильно будет говорить не о том, что и как не надо делать, а о том, что и как надо: «*подойди к мячу*», «*бей раньше*», «*согни ноги*». Такие советы гораздо быстрее достигают сознания теннисиста.

7. Если педагогические методы не в состоянии помочь, то на помощь приходят медицинские методики. Медицина предлагает два направления – фармакологию и гипноз.

Фармакологические препараты способны оказать необходимое воздействие в определенных ситуациях, например снять перевозбуждение. Но при этом возникает опасность снижения боевого тонуса соревнующихся. Поэтому использование таких средств в соревнованиях – дело весьма рискованное, тонкое и требует немалого опыта. И в любом случае используется с помощью врача. Причем выбор лекарств, его дозировка, длительность использования определяются особенностями болезненного состояния, его симптоматикой и особенностями личности спортсмена. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением по принципу: «*Приму седуксен, ведь он помог моему товарищу*».

8. Гипноз – словесное воздействие на человека, с помощью которого он погружается в состояние, подобное сну, когда мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения со стороны гипнолога. Врач должен вести работу в контакте с тренером, который подсказывает, на решение каких задач необходимо направить внушение.

Хотя гипноз – весьма эффективный метод воздействия, его вряд ли можно рекомендовать в качестве основного средства. Во-первых, возникает организационная и финансовая проблема, так как специалистов-гипнологов единицы, и труд их дорог. А во-вторых, гипноз ставит спортсмена в зависимость от врача, а это серьезный недостаток. Поэтому гипноз остается для чрезвычайных ситуа-

ций, а на вооружение предлагается близкая методика – самогипноз (самовнушение).

9. Вредное воздействие занятий профессиональным спортом хорошо известно – это не только физические травмы, но, прежде всего, подрыв психического здоровья. Нужна профилактика. Существует пара важных правил, выполнение которых способно защитить нервную систему от влияния разрушительных стрессов, продлить спортивное долголетие и сохранить здоровье.

Правило первое – *«Не страдать!»* Говоря проще, уметь сразу же забывать неудачи. Дело в том, что страдать, т.е. подвергать организм отрицательным эмоциям, таким как тревога, страх, горечь поражения, с точки зрения здоровья губительно. Отрицательные эмоции разрушают мозг и сердце, провоцируют болезни, ограничивают игровой потенциал спортсмена.

Такому непростому умению – вычеркнуть из памяти кошмар поражения – важно учить с детства, применяя механизм самопомощи. Следует вытеснить возникшее страдание, мысль о горечи неудачи такими образами, которые начинающему спортсмену наиболее дороги: хобби, любимая мелодия, шоколадное мороженое, будущие умопомрачительные победы и т.д. Практически это делается так: попав в ситуацию, травмирующую нервную систему, необходимо сразу же напрячь максимально все мышцы тела, задержать на вдохе такое напряжение в течение 3–5 с, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный выдох, представив, что все мышцы стали расслабленными. Тогда по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, из мозга уходит чрезмерное напряжение. Такую процедуру надо проделать несколько раз подряд. А затем визуализировать те образы, которые способны принести успокоение, умиротворение и хорошее настроение и держать их дольше, пока страдание не уменьшится.

Перейдем ко второму правилу – *«Всегда быть в хорошем настроении!»* Если не в приподнятом хорошем (когда поводов для этого нет), то хотя бы в уравновешенном состоянии.

Почему это важно? У человека, находящегося в позитивном настроении, все органы – сердце, легкие, сосуды и мышцы – функционируют в эффективном режиме, он лучше мыслит, психически уравновешен, мобилизован. Следовательно, быть в хорошем настроении – полезно и перспективно.

Что такое настроение? Это сумма тех переживаний – положительных и отрицательных, которые владеют нами в данный момент. Очень важно приучить себя реагировать на любые жизненные превратности так, чтобы сохранять хорошее ровное настроение. Трудно? Конечно. Но также трудно добиться прекрасной техники или отличных физических кондиций. Мы должны понимать, что наша психика – это не раз и навсегда данная нам при рождении данность, а такой же материал, как и мышцы, как интеллект, которые подлежат совершенствованию в течение всей спортивной карьеры.

10. Воспользовавшись темой настроения, поговорим об очень важных вещах, которые нечасто обсуждаются. Итак, мы остановились на том, что настроение неплохо поддерживать хорошим. Однако поражает упорство, с которым наши тренеры и спортсмены игнорируют простое правило хорошего настроения. Сумрачные, насупленные лица, напряжение разлито в воздухе – основное оформление наших тренировок, не говоря уже о соревнованиях.

Скорей всего, основная причина в изначально неправильном воспитании юных спортсменов. Их с первых секунд появления в зале начинают держать в ежовых рукавицах, подсушивая детские души. Не будем возражать против дисциплины и порядка – они нужны, но в купе с ними можно и чуть больше радости, удовольствия, улыбок.

И дети, вместо того чтобы постепенно постигать тонкости мастерства, жизнерадостно играя в любимую игру, с малых лет начинают тяжело трудиться, опасаясь неодобрения своих наставников. Наши дети редко шутят, улыбаются, внутренне напряжены – все это не способствует психической раскованности, разумной свободе движений. Строгое регламентирование поведения ограничивает творческие возможности детей. На взгляд автора, виной тому превратно понятое понятие профессионального отношения к тренировке. Мы разучились создавать на тренировках приподнятое, праздничное настроение. Даже в сборных командах, и не только в настольном теннисе, проявляется некоторая зажатость и чрезмерная серьезность российских спортсменов, давно подмеченная журналистами. Улыбчивые западные спортсмены выгодно от нас отличаются.

Вспоминая о важности мышечной релаксации, скажем, что один из главных признаков хорошей расслабленности – состояние мимических мышц лица. А лучший их показатель – улыбка. Увы, мы нечасто видим в зале наших детей улыбающимися.

Предлагаю вернуть улыбку в тренировочные залы. Хорошее настроение – очень выгодное состояние, обеспечивающее успех во всех делах. Игнорирование этого будет мстить осложнениями и неприятностями. И в профессиональной сфере, и в собственном здоровье.

11. И еще одно наблюдение, связанное на этот раз с правилом *«Не страдать!»* Оно касается тренерского корпуса. Практика показывает, что тренеры оказываются намного уязвимее своих учеников. Наблюдения за ними во время соревнований показывают, что отрицательные эмоции у них, как правило, превалируют. А это грозит различными психогенными осложнениями.

|| Меткую характеристику сложившейся ситуации дал советский журналист М. Блатин: «Если во время борьбы за мяч ссадины и синяки получают спортсмены, то у тренеров шрамы больше – они остаются на сердце».

12. Приведем несколько советов для игроков, почерпнутых из опыта умудренных успешной практикой специалистов.

- Возьмите за правило всегда стараться спасти любой мяч, даже если он выглядит безнадежным. Такая решимость должна стать второй натурой и в игре на тренировках. Через какое-то время вы будете доставать мячи, которые другим кажутся «неберущимися».

- Игрок даже на тренировке никогда не должен спорить из-за очка – это закон. С юности он должен понимать, что концентрация внимания важнее очка. Потеря концентрации – потеря многих очков.

- Если прислушаться к тому, что тренеры говорят своим воспитанникам, то обнаружится, что они из раза в раз повторяют игрокам одно и то же. Неужели спортсмены не могут запомнить все эти советы раз и навсегда, чтобы тренер имел

возможность сказать им что-то новое? Или у тренера нет в запасе ничего нового?

- Игра – это не только техника и тактика, это и эмоции, которые испытывает игрок: радость от удачного удара, огорчение от проигранного очка. Важно при этом помнить, что чрезмерные эмоции – как радость, так и огорчение – отрицательно сказываются на результатах. Необходимо уметь сдерживать свои чувства, в любой ситуации оставаясь спокойным и сосредоточенным. Ведь прежде чем победить других, надо победить свои слабости.

- Всегда помните, в каких случаях рассеивается внимание: когда у вас большое преимущество в счете, когда вы поверили в успех до окончания встречи, когда вы попытались сыграть на публику или позволили себе небрежность, когда вы вспомнили о проигранном очке, когда вы излишне волнуетесь, когда вы отстаєте в счете. Концентрация с первого и до последнего очка – вот рецепт, позволяющий избежать всех перечисленных ситуаций. Будет слишком легкомысленно, если лидируя, вы почувствуете себя спокойно, позволите себе думать, будто победа в кармане. Необходимо, наоборот, усилить концентрацию, опасаясь от соперника игры «раненого зверя». Если у соперника откроется второе дыхание, а вы расслабитесь, ситуация может полностью поменяться. Бдительность выключается только после розыгрыша последнего очка.

- Забудьте о том, что случилось минуту назад. Думайте только о том, что происходит в данный момент. Невозможно одновременно смотреть вперед и назад. Если вы переживаете по поводу проигранного очка или проблемы, *которая уже позади, то не можете сосредоточиться на очке, которое разыгрывается в данный момент.*

Заканчивая тему профилактики и коррекции психических сбоев, стоит привести высказывание одного из самых выдающихся биатлонистов современности Рафаэля Пуаре, который очень емко и образно обозначил свой взгляд на психологию спорта: «Моя теория психологической подготовки проста. Тренировки надо воспринимать как соревнования, а соревнования как тренировки. Плюс техника, качество, энергия и самоотдача. Ничего сложного».

4.13. Психологическая модель личности

В завершении темы приведем еще одно детальное подтверждение целесообразности изучения и применения описанного вида подготовки – психологическую модель личности квалифицированного игрока в настольный теннис, разработанную профессором Л.К. Серовой.

1. *Требования к личностным качествам.* Определяющее качество – мотивация к высоким достижениям. Игровой интеллект должен быть высокого уровня как в отношении осмысления игровой деятельности в целом, так и в умении быстро и грамотно думать во время игры. Эмоциональная устойчивость – не ниже среднего уровня. Волевые качества должны обеспечивать стабильное преодоление как соревновательных, так и тренировочных трудностей.

2. *Психические процессы и анализаторские функции, наиболее важные в настольном теннисе.* Наибольшую роль в настольном теннисе играют сенсорные

системы: зрительная, слуховая, тактильная и проприоцептивная (тонкое ощущение своего тела). Успешность игровой деятельности зависит от высокого уровня развития сенсомоторных (чувствительно-двигательных), перцептивных (воспринимающих), мнемонических (запоминающих) и мыслительных процессов. Наибольшие требования предъявляются к сенсомоторным и перцептивным процессам.

3. *Характеристика динамики включения в работу анализаторских систем.* Особое значение имеет комплекс взаимодействия зрительного, слухового, тактильного и мышечно-двигательного анализаторов, который реализуется в таком специализированном восприятии как «чувство мяча». Напряжение анализаторов возрастает в условиях соревнований.

4. *Характеристика параметров точности, быстроты, координационной сложности выполняемых в игре операций.* На производство удара в настольном теннисе в среднем затрачивается 1 с, что предъявляет высокие требования ко всем видам быстроты. Игрок защищает около 2 м игрового поля, и это требует очень высокой точности применения игровых приемов. Самый маленький мяч существует в спортивных играх, и необходимость воздействовать на него специальным инвентарем – ракеткой – требует высокой координационной сложности движений.

5. *Преимущественный тип установки (на скорость, точность, надежность).* В различных видах спорта существует преимущественная установка либо на скорость, либо на точность, либо на надежность. В настольном теннисе необходимы все три типа установок, и все по максимуму. И все-таки на первом месте установка на точность, затем на скорость, а в экстремальные моменты соревновательной деятельности возрастает удельный вес надежности.

6. *Преимущественные способы переработки информации.* Особую роль играют автоматизированные реакции выбора и слежения. В информационном поле теннисиста находится более десятка объектов. В условиях острого дефицита времени и насыщенного информационного поля принятие решений предельно усложняется. Мыслительные операции осуществляются в свернутом виде, часто интуитивно. Доля эвристического (подсознательного) мышления повышается по мере роста квалификации спортсменов, что выражается в применении нестандартных тактических решений.

7. *Требования к надежности в работе.* Близкие к предельным режимы скорости, точности и надежности нервных процессов в экстремальных условиях ответственных соревнований предъявляют повышенные требования к эмоционально-моторной, эмоционально-сенсорной и эмоционально-интеллектуальной устойчивости.

Типичные ошибки при возникновении соревновательных стресс-факторов – нарушение координации движений, недостаточно быстрый прием и переработка информации, неправильная оценка игровой ситуации, неоптимальные тактические решения. Частота ситуаций, стимулирующих эмоциональную напряженность, возрастает к концу партии, к завершению матча. Особенно она высока при счете 10:10, 9:10 и 10:9.

Вероятность ошибок снижается по мере становления мастерства спортсмена.

8. *Параметры нежелательных качеств и их уровень, определяющий непригодность к овладению данным видом спорта.* Низкий уровень переработки информации, неспособность к антиципации (предугадыванию), плохая координация движений, отсутствие эмоциональной устойчивости, сниженный уровень волевых усилий указывают на непригодность к специализированным занятиям настольным теннисом.

9. *Основные требования к психическим и психомоторным процессам. Возможности их компенсации, корригирования (исправления), тренировки.* Уровень развития психических процессов должен обеспечивать быструю и правильную переработку информации. Уровень развития психомоторных процессов должен способствовать наибольшей скорости и точности игровых действий. На среднем уровне мастерства хорошее развитие психомоторных процессов еще может в определенной степени компенсировать невысокий уровень оперативного мышления. Но на высоком уровне мастерства параметры и мыслительных, и психомоторных процессов должны достигать самых высоких величин.

Автор допускает, что эта большая и серьезная тема, которой уделяют внимание крупные ученые в разных странах в течение многих лет, кому-то будет не очень понятна. Слишком бросаются в глаза пробелы в технической или физической подготовке и довольно трудно различимы ошибки, связанные с неустойчивостью психики, с проявлением мандража, с потерей концентрации и т.п. Мы знаем немало волевых игроков, которые не сталкивались с проблемой нервов – они не поверят, что вообще есть такая тема для обсуждения. Но также мы знаем и достаточно много игроков, которые проигрывали именно из-за «дрожи в коленках», которую совершенно не испытывали на тренировках.

Наша беседа предназначена в первую очередь для тренеров, которым профессионально необходимо работать с психической сферой подопечных, для профессиональных спортсменов, которых природа не одарила «нордическим» характером, для всех тех, кто поймет или почувствует, о каких нюансах психической подготовки здесь шла речь.

Тактическая подготовка

*Игра в настольный теннис
гораздо больше, чем обмен ударами.
Играют ракеткой, а выигрывают головой.*

Такому увлекательнейшему разделу настольного тенниса, как тактическая подготовка, не очень повезло в том смысле, что ему уделяют незаслуженно мало внимания на страницах учебников и в журналистских отчетах. Зато на всех соревнованиях любой игрок сталкивается с ним при розыгрыше каждого очка. Тактика – умение оптимально организовать розыгрыш мяча для достижения его выигрыша. В идеале тактика – умение использовать свои сильнейшие стороны против слабейших сторон соперника.

В настольном теннисе, как и в большинстве спортивных игр, есть два важных компонента, составляющих суть игры. С одной стороны, умение использовать для победы все разнообразие технических приемов: нападающие и защитные удары, разные виды вращений и умение варьировать удары по скорости – это техника игры. С другой стороны, умение направить мяч в незащищенное место игрового поля или сыграть неудобно для соперника, или построить игру с учетом недостатков в игре визави. Это, как мы знаем, тактика. Мастерство теннисиста тем выше, чем совершеннее его техника и чем лучше с ее помощью он может осуществить умный, тактически грамотный розыгрыш очка. То есть спортсмену необходима гармония и тесное взаимодействие между техникой и тактикой.

С сожалением приходится констатировать, что в наше время не очень много игроков, которые могут похвастаться такой гармонией. И если большинство теннисистов худо-бедно оснащено технически, то совсем иначе обстоит дело с тактикой спортсменов.

Объяснение здесь достаточно простое. Азы настольного тенниса дети начинают постигать в том возрасте, когда многие тренеры полагают, что интеллектуальные способности ребят находятся в зачаточном состоянии, и первоочередная и вполне достаточная задача заключается в том, чтобы научить будущего спортсмена перебивать на другую сторону стола и хоть сколько-нибудь подготовить его физически. После решения задач начального этапа кажется, что пришло время насытить игру тактическим наполнением. Но этого в большинстве случаев не происходит, во-первых, из-за недалекости (а возможно, и некомпетентности) тренера, а во-вторых, из-за самого игрока: не всегда и не каждому удается сразу наполнить удар тактическим замыслом, тем более если навык удара усвоен без тактической составляющей.

По мнению автора, необходимо уже на первых игровых тренировках при обучении простейшим ударам давать ребенку представление о значении игры по разным направлениям. Опыт обучения в раннем возрасте игре в шахматы

показывает, что ребенок довольно быстро осваивает тактические премудрости непростой игры. На протяжении всей дальнейшей работы со спортсменом нельзя отделять технику от тактики, наоборот, следует всячески подчеркивать значение последней. Важно постоянно прививать интерес и любовь к поиску путей обыгрывания соперника, стараясь увлечь ребенка.

Конечно, сегодняшняя скорость розыгрыша очка, сильные удары и сложные вращения накладывают определенные трудности на применение тактической составляющей. В то же время реалии современного спорта не должны считаться поводом для оправдания упущений в тактическом образовании. Скорее, трудности должны еще больше подстегивать в необходимости освоения тактики.

Тем, кто серьезно интересуется спортивными играми, часто приходится наблюдать, как игрок (или команда) выигрывает у соперника, который теоретически считался заведомо более сильным, только потому, что победителю удалось сыграть более расчетливо. Овладение тактическим мастерством подразумевает приобретение спортсменом тактических знаний, воспитание у него тактического мышления и освоение им тактических навыков для полномасштабного применения в соревновательной деятельности, т.е. это большой по объему и очень важный по сути раздел спортивной подготовки, которому необходимо уделять постоянное внимание в тренировочном и соревновательном процессе.

Тактика появляется на авансцене в тот же момент, как только перед теннисистом возникает задача выиграть очко. И игрок уже не просто применяет технические элементы, а выполняет определенные технико-тактические действия, так как в игре появляется цель – выигрыш очка, и спортсмену необходимо проявить игровую сообразительность, чтобы выигрыш достался ему, а не сопернику. Какие параметры игры определяют тактические действия игрока? Во-первых, выбор того или иного удара – атакующего, защитного, промежуточного. Во-вторых, определение точки на половине стола соперника, которая в этот момент либо наиболее уязвима, либо после удара в которую последует перевод мяча в наиболее уязвимую точку. В-третьих, выбор характера и силы вращения. В-четвертых, выбор силы удара, при которой сохранялась бы определенная надежность, но тем не менее удар был бы опасным для соперника. И каждый сыгранный мяч требует принятия предварительного решения по определению всех этих параметров (тактика) и безукоризненному выполнению этого решения (техника).

И тренер, и игрок должны знать, что в основе успешного противостояния в игре с соперником лежит глубокое понимание внутреннего содержания игры и умение сыграть умнее и дальновиднее соперника.

5.1. Обучение тактическому мастерству

5.1.1. Наблюдательность и предвидение

Получению тактического образования предшествует работа над организацией внимания, развитием наблюдательности и освоением искусства предвидения.

Заслуженный тренер СССР С. Шпрах говорил, что можно усовершенствовать свою игру, даже не улучшая технику ударов: «Учись наблюдательности, анализируй, а затем используй в игре полученную информацию – и твои шансы победить возрастут на 15–20%, а то и больше».

Красивые удары – это здорово. Но есть в игре не менее важные вещи.

Из двух игроков с примерно одинаковыми способностями победит тот, кто лучше «раскусит» соперника и с большей выгодой для себя оценит игровую ситуацию, создав и реализовав возникшие возможности для победы.

Сегодня игроки должны не просто остро отбивать мяч, но и делать удар прицельным, т.е. направленным в наиболее уязвимое место на половине соперника. И даже если спортсмен обладает отличной реакцией, ему бывает непросто среагировать на такие действия соперника. Всё это делает актуальным вопрос об умении наблюдать и даже *об искусстве предвидения*. При умении своевременно разгадать замысел противника теннисист получает неоспоримое преимущество при подготовке к ответному удару. Искусство предвидения – самое важное, что отличает настоящих мастеров от просто неплохих игроков.

В чем же конкретно заключается качество, которое можно назвать тактической наблюдательностью? Прежде всего в умении игрока сконцентрировать внимание на отдельных компонентах, составляющих действия соперника.

Рассмотрим эти компоненты:

- 1) определение направления и характера полета мяча при ударе соперника;
- 2) знание излюбленных приемов соперника и его потенциальных возможностей;
- 3) оценка действий соперника по его движениям в момент удара. Наблюдая за положением туловища, рук и ракетки при замахе в момент удара можно «расшифровать» характер удара и по вращению, и по направлению.

На первый взгляд, наблюдение за такими деталями кажется слишком сложным, но, концентрируя внимание и систематически практикуясь, каждый теннисист в силах научиться со временем достаточно четко определять действия соперника.

После того как теннисист определит характер и направление предполагаемого удара соперника, ему необходимо соответствующим образом изменить свою позицию, причем в оптимальные сроки. С одной стороны, движение следует начать как можно раньше, чтобы подготовиться к своевременному отражению мяча. С другой стороны, нельзя и излишне спешить, так как соперник, заметив подготовку к контрдействиям, может в последний момент изменить направление своего удара. Используя описанные выше действия, теннисист будет в состоянии предвидеть поведение соперника, сможет думать на ход вперед и намного облегчит себе ведение результативной игры.

В эффективном решении тактических задач в процессе игры, а следовательно в успешном выступлении на соревнованиях, большую роль играет правильная *организация внимания*. Во время соревнований игрок не должен растрачивать свое внимание на второстепенные детали, а также на собственное исполнение технических приемов. Их выполнение должно быть доведено до автоматизма заранее на тренировках. А в соревнованиях требуется использовать каждый раз тот из них, который наиболее выгоден в данной игровой ситуации из тактических соображений.

Известно, что много ошибок теннисист совершает потому, что невнимательно смотрит на мяч во время розыгрыша. Даже опытные спортсмены иногда перед

самым ударом выпускают мяч из поля зрения, в результате удар производится не той точкой ракетки, что приводит к ошибке. При правильно организованном внимании теннисист смотрит на мяч вплоть до его соприкосновения с ракеткой. Одновременно он держит в поле зрения и действия соперника. Постоянно контролируя мяч, он сможет обеспечить точный удар, а наблюдая за соперником, предвосхитить направление ответного удара и подготовиться к его приему.

Следует постоянно (в том числе и во время тренировки) развивать у теннисиста способность абстрагироваться от всего постороннего и концентрироваться только на процессе игры. Заставить его не обращать внимания на поведение и реплики зрителей, на неправильное, казалось бы, решение судей, на помехи в виде мяча с соседней площадки, на свои технические ошибки, удачные удары соперника и т.п. – это тоже большое искусство, ведь обидно проигранный мяч «не выходит из головы», отвлекает от продолжения борьбы.

Опытные игроки-чемпионы умеют добиваться убедительных побед, так как способны усилием воли сконцентрироваться только на розыгрыше следующего очка. Важно сохранять предельную собранность до конца игры, несмотря на усталость и сложные перипетии борьбы. Глядя на таких «ушедших в себя» теннисистов, мы замечаем их исключительную сосредоточенность на процессе игры.

Искусство целенаправленного внимания, его устойчивость, так же как и искусство предвидения действий противника не приходят сами по себе. Их необходимо развивать в повседневных тренировках.

Один из выдающихся игроков большого тенниса середины XX века американец Панчо Гонсалес вспоминал: «Я садился на трибуну таким образом, чтобы следить за игрой вдоль всей площадки, и внимательно наблюдал за действиями игрока непосредственно перед его ударом, стараясь предугадать направление удара. Я как бы решал задачу за его соперника. После длительных наблюдений я стал безошибочно определять, куда будет направлен мяч в той или иной игровой ситуации».

Поразительным талантом предвидения обладает лидер современного тенниса серб Новак Джокович. Кажется, что он начинает движение в нужном направлении еще до того, как соперник совершил удар, поэтому он практически всегда оказывается у мяча в нужный момент.

5.1.2. Тактическое мышление

Тактике можно и нужно обучаться. Умение играть творчески с учетом тактической целесообразности, грамотно оценивая возможности соперника, приходит не сразу и требует определенных усилий. Совершенствовать свое тактическое мастерство требуется постоянно, на протяжении всей спортивной карьеры. В любом случае игрок, тактически лучше образованный, будет выступать успешнее других.

Тактическая подготовка – трехступенчатый процесс:

- 1) хорошо изучите свои сильные и слабые стороны, свои игровые возможности;
- 2) уясните для себя сильные и слабые места в игре соперника;

3) не пожалейте времени, чтобы поразмышлять на тему: *«Как построить игру, чтобы использовать свои сильные стороны против слабых сторон соперника?»*

Проанализировав различные варианты своих действий, теннисисту следует определить оптимальный вариант, при котором он получит максимальную выгоду от своих возможностей. Данное правило относится ко всем аспектам игры – психологическому, физическому, тактическому. В отличие от игры в салки встреча по настольному теннису начинается не в момент ее начала и заканчивается не в момент ее окончания. Она начинается за пределами зала, развивается по мере подготовки к игре и во время самой игры и продолжается даже после розыгрыша последнего очка. Опытные теннисисты знают, как подготовиться к матчу, управлять своими эмоциями в ходе поединка, как обдумывать свои действия на протяжении всей игры, избегая ударов, чреватых неоправданным риском в неподходящий момент. Они постоянно отслеживают течение игры, анализируют информацию и извлекают из этого выгоду. Конечно, такой подход требует дисциплины, целеустремленности и немалой работы над собой, особенно в отношении осмысливания игровых ситуаций. Но в этом и заключается бесценный опыт, который приводит к серьезным спортивным успехам.

Приобретение навыков умной игры, выработка игрового чутья развиваются путем постоянных тренировок. Конечно, важно, чтобы игрок был изначально склонен к осмысленной игре. Для этого тренер как можно раньше должен раскрыть перед своими учениками красоту и преимущества «умного» тенниса и развить у своих воспитанников необходимые для такой игры качества.

Многие игроки невысокого класса мало обращают внимания на происходящее во время игры, не отличаются наблюдательностью и анализом происходящего. Часто больше внимания уделяют своим ударам, чем действиям соперника. Однажды неплохой кандидат в мастера сознался, что лишь к концу первого сета заметил, что его соперник левша. И такой случай не исключение. Уделяя много внимания тренировке отдельных технических элементов, тренеры часто забывают о важности обучения тактическому их применению и анализу игры.

«Умная» игра предполагает глубокое понимание того, что и как происходит при каждом розыгрыше очка, а также хорошее знание своих соперников. Отсюда следует необходимость постоянного сбора информации о своих соперниках, которую можно было бы использовать против них. Так неизбежно у игрока появляется записная книжка, куда он заносит любой нюанс, любую мелочь и конечно основные сведения об игровых возможностях каждого потенциального оппонента.

Многие смотрят турнирную встречу, как болельщики: им хочется, чтобы кто-то выиграл; интересно, чем закончится игра; наслаждаются красиво разыгранным очком – и всё.

«Думающий» игрок изучает, анализирует, сравнивает, обобщает, собирает информацию, игровые схемы, стилевые особенности, тенденции, излюбленные и нелюбимые удары, психологическую устойчивость, темперамент и многое другое. Особенно его интересует поведение возможного соперника в специфических моментах – при критическом счете, в сложной игровой ситуации. Потому что именно в сложной ситуации в условиях давления со стороны соперника наибо-

лее выпукло, рельефно проявляются все достоинства и недостатки в игре любого теннисиста. Если игрок, к примеру, ведет в счете – 8:5, то он может позволить себе воспользоваться не лучшим своим ударом. Но если игрок проигрывает с тем же счетом – 5:8 или на чужом сетболе, он постарается избежать рискованного удара, которому до конца не доверяет. Именно этим свойством обязательно воспользуется наш «думающий» теннисист, провоцируя соперника на применение именно слабейшего удара.

Каждая новая встреча с соперниками, будь то в собственном противостоянии или при наблюдении за встречей других игроков, добавляет в записную книжку новые наблюдения, а некоторые предыдущие встречи, наоборот, утрачивают злободневность, если у соперников игра усилилась в некоторых компонентах. Не всегда «думающему» игроку удастся сразу сделать правильные и результативные выводы, но работа продолжается, и следующая новая запись, следующая новая попытка приближают успех. А самое главное – умелое использование полученных знаний обогащает бесценный игровой опыт.

Для развития аналитических способностей игроку полезно как можно чаще именно под таким углом присматриваться к встречам соперников. Какой бы матч не игрался, спортсмен должен стараться найти позитивные решения для усиления игры сначала за одного игрока, а потом за его соперника, или брать на себя роль секунданта одного из более молодых своих одноклубников или земляков, участвующих в турнире. Так происходит накопление тактического потенциала. Необходимо стремиться все более уверенно и оперативно улавливать игровые характеристики изучаемых теннисистов. Где они допускают ошибки? Какие удары любят? Как ведут себя в разных игровых ситуациях, особенно критических? Далее теннисисту стоит приложить полученные сведения к возможной встрече с соперниками и использовать их для построения эффективного плана игры.

Здесь важна еще одна сторона познания. Если теннисист применит к самому себе то, что применяет по отношению к другим игрокам, то он начнет глубже понимать свою игру. Поверьте, это не такое уж простое занятие. Изучая себя с пристрастием, он узнает о себе много нового. Может оказаться, что теннисист не так силен или слаб, как ему казалось прежде. Для него тоже должно найтись достойное место в заветной записной книжке. Само собой, спортсмену важно учитывать любые замечания, касающиеся его игры, со стороны тренера или коллеги, мнением которого он дорожит, – известно, что «со стороны часто бывает виднее». Кроме того, стоит пригласить грамотного собеседника (а лучше в разное время нескольких) на чашечку кофе и задать ему между делом вопрос – что бы он посоветовал предпринять потенциальному сопернику игрока для победы. Где игрок наиболее уязвим? Как преодолеть его преимущества? Пусть он проанализирует игру нашего теннисиста и игру его возможного оппонента. Такие советы подчас гораздо полезнее, чем простая тренировка.

Изучая себя, изучая других, используя для этого видеосъемку, запись важных поединков, обсуждая материалы с тренером, спортсмен создает бесценный для себя банк данных, который рано или поздно сделает из него более сильного и подготовленного игрока – приверженца «умного» тенниса.

Известный американский теннисист и тренер Брэд Гилберт сказал: «Самые сильные игроки – те, кто знают свои слабые стороны. Конечно, они знают, что они могут сделать хорошо, но также важно знать, чего они сделать не могут».

Например, игроку известен предел его скоростных возможностей, и он компенсирует его сложной и кривой игрой по месту. Имея недостатки в одном из технических приемов, он отрабатывает до совершенства сильнейшие свои удары. Глубокое понимание своей собственной игры позволяет теннисисту четко знать, над чем ему следует поработать в первую очередь. И тактика в соревнованиях станет более взвешенной, осмысленной и менее беспорядочной.

Тренеру стоит рекомендовать своему подопечному использовать записную книжку как можно чаще после тренировок, но всегда – после встречи или игрового дня, когда игра еще свежа в памяти. Делая пометки в записной книжке, немного времени следует посвятить анализу игры, сделать нужные выводы, зафиксировать ошибки и удачу, дополнить новой информацией о сопернике. Что стало причиной победы (поражения)?

А теперь остановимся на достаточно серьезном моменте обучения тактике, которое касается путей улучшения игры теннисиста в ближайшей перспективе. Знайте, что такое усиление достигается прежде всего за счет улучшения сильнейших, так называемых коронных ударов теннисиста. В арсенале каждого игрока есть любимые приемы, будь то подачи или удары, которые ему лучше удаются, с помощью которых он набирает больше очков. Вот за счет совершенствования именно таких ударов, как правило, и удается одерживать больше побед. Поэтому теннисист должен постоянно шлифовать и оттачивать до ювелирного мастерства свое главное оружие – коронные удары.

Рассказывают, что знаменитый бразильский футболист Пеле, посмотрев однажды на тренировку советских футболистов, сказал кому-то из журналистов: «Я, кажется, понял, почему советским футболистам никогда не стать чемпионами мира. Они всё время тратят на устранение недостатков. А для того, чтобы побеждать, надо совершенствовать свои достоинства».

5.1.3. Место тактической подготовки в тренировочном процессе

Тактическая подготовка – постоянная составляющая тренировочного процесса, но «главным действующим лицом» она становится на соревновательном этапе, при подготовке к турнирам и непосредственно во время матчей. Многие совершают ошибку, слишком поздно начиная тактическую подготовку к турниру. На самом деле тактическая подготовка должна подспудно начинаться задолго до начала соревнований. Первая ее составляющая начинается со сбора информации о соперниках и ее анализа. На следующем этапе составляют тактические планы игры. И наконец эти тактические заготовки проверяют и корректируют в серии последних тренировок и контрольных матчей перед турниром с подбором соответствующих спаррингов и условий.

Такую аналитическую и практическую работу необходимо сделать привычкой. Тогда, потратив сравнительно немного времени и усилий, игрок задолго до

начала розыгрыша первого очка будет готов к борьбе и получит определенное тактическое преимущество.

Итак, основа будущего успеха – тщательное изучение будущих оппонентов. Чем раньше игрок начал этим заниматься, тем меньше усилий он потратит перед каждым следующим турниром.

Еще до встречи с соперником в день игры (а еще лучше – накануне) игроку полезно проанализировать историю его матчей, восстановить план предстоящего поединка. Важно представить, чего конкретно следует добиться по ходу игры, вспомнить, чего допускать нельзя. Твердо знать, каким путем добраться до победы. Соперник должен быть разложен нашим игроком на все составляющие – техническую, психологическую, тактическую.

Независимо от выигрыша или поражения в предыдущем матче, игроку стоит ответить себе на ряд вопросов: *За счет чего я победил? Почему проиграл? Каков рисунок его игры? В чем ее особенности? Каким ударам он отдает предпочтение? Какие подачи использует? Насколько хорошо подает и принимает? В чем он опасен, и где у него слабости? Как играет в решающих ситуациях? Какие и почему были совершены мной ошибки в прошлый раз? Чем я могу усилить игру?*

Игроку следует вспомнить как можно больше информации и всю ее детально «по косточкам» разобрать (для этого полезно иметь письменный анализ предыдущей встречи). Если игрок будет заранее готов к проявлению лучших игровых качеств соперника и заранее выстроит возможные контрдействия на такой случай, то он сможет вернее осуществлять собственный план игры, сохранять самообладание и поддерживать необходимую линию ведения игры.

Знание о том, что будет происходить по ту сторону сетки, имеет для игрока огромное значение. Если он, в отличие от своих коллег, больше времени уделит наблюдению за игрой потенциальных соперников, то будет иметь приличную фору, когда выйдет к столу.

5.1.4. Общие принципы тактического построения игры

Выбор тактической схемы игры определяется уровнем тактического мышления спортсмена и его техническими возможностями. Творческие возможности мышления требуют постоянного совершенствования и зависят от объема тактических знаний, соревновательного опыта, непосредственной подготовки к встрече, а также целенаправленных тренировок. Тактическое построение игры – большой каждодневный процесс, осуществляемый тренером и спортсменом вместе и порознь. Без него не может быть заметного роста мастерства. К сожалению, этому процессу в большинстве случаев уделяют гораздо меньше внимания и усилий, чем требуется.

Какие бы ни использовались тактические построения в игре, они подчиняются некоторым принципам, которые сформировались в нашем виде спорта. Перечислим наиболее важные из них.

1. При разработке тактического плана прорабатывается несколько вариантов – основной, запасной (когда основной план не дает явных преимуществ), отвлекающий (чтобы не было привыкания к основному).

2. Максимальное использование преимущества своих подач. Ведь подача – единственный ход в розыгрыше очка, когда мы не зависим от намерений и силы

соперника и можем сами определять характер возможного розыгрыша мяча. В спортивных играх это называется исполнением стандартов. Именно поэтому на тренировках теннисистам приходится неустанно шлифовать подачи с возможными продолжениями.

3. По той же причине первостепенное внимание уделяют приему подач соперника, чтобы попытаться лишить его преимуществ подачи. И если есть возможность, то теннисисту стоит постараться изучить арсенал его подач заранее или по крайней мере зафиксировать их на будущее.

4. Игровая дисциплина подразумевает четкое выполнение плана игры, что не исключает импровизации, конечно, не выходя за рамки намеченного плана.

5. В игре с соперником ниже классом во избежание ненужных осложнений теннисисту необходимо играть собранно с первого очка (никогда не допускать «пижонства»).

6. С игроками своего уровня и слабее игру желательно строить на надежности (стабильность и точность). С игроками более высокого класса имеет смысл увеличивать долю риска.

7. Развивать в себе умение играть на другой стороне стола – т.е. уметь оценивать действия соперника и своевременно реагировать на них.

8. И план игры, и сама игра должны быть построены на минимуме хорошо освоенных игровых схем, которые, в свою очередь, должны базироваться на коронных ударах, т.е. наиболее эффективных в арсенале теннисиста. Это позволит игроку проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

9. Игра строится не от счета, а от игровой ситуации. Решения принимаются на основе логики, а не под влиянием всплеска эмоций.

10. Если выбранная тактика в целом дает положительные результаты, то ее не надо менять. Незначительная коррекция по ходу игры – не в счет. Если же тактика себя не оправдывает, необходимо ее кардинально поменять.

Анализируя тактику игры, очень важно правильно оценить причины проигрыша очка – это результат неправильной тактики или банальная техническая ошибка, или, может быть, недостаточная концентрация внимания.

5.1.5. *Тактический план на игру*

Тактическое мастерство заключается в умении грамотно построить ход борьбы в матче, наиболее эффективно используя свои технические возможности, физическую подготовленность и волевые качества с учетом возможностей и особенностей соперника, его сильных и слабых сторон. Обычно свои тактические действия игрок вместе с тренером намечает в тактическом плане, который составляют до начала встречи и которого игрок придерживается, пока его осуществление дает положительные результаты. Исходные данные для составления тактического плана – сравнительный анализ техники, тактики, физической и психологической подготовленности соревнующихся игроков. Такая тактика, построенная на предварительном анализе и заранее запланированных действиях, называется алгоритмической. Кроме этого, в нашем виде спорта приходится использовать вероятностную тактику, которая предполагает преднамеренно-экспромтные действия, когда игрок планирует начальные ходы, а продолжение

его игры зависит от конкретных действий соперника. Часто имеет место применение эвристической тактики, которая строится исключительно на экспромтном реагировании спортсмена в зависимости от возникающей на столе игровой ситуации.

Сравнительно несложно составить тактический план на игру с соперником, с которым теннисисту уже приходилось встречаться или которого неплохо изучил тренер, или игру которого удалось внимательно посмотреть. Тогда известны его сильные и слабые стороны, его стилевые особенности, его излюбленные тактические комбинации. Поэтому многие спортсмены придают большое значение изучению своих возможных соперников и ведут специальные записи, создавая своеобразный банк данных на потенциальных конкурентов.

Сложнее готовиться к встрече с незнакомым противником. Конечно, кое-какую информацию можно попытаться собрать у своих коллег, но все равно план может быть намечен только после первых разыгранных очков, когда постепенно вырисовываются игровые возможности соперника. В этих случаях следует делать ставку на применение в первую очередь своих коронных ударов и по ходу встречи вносить необходимые коррективы в игру.

Стратегия игрока определяется двумя главными вопросами: *В каком направлении желательно развивать игру? Чего хотелось бы избежать?*

И вытекающими из них частными:

- *Каково главное оружие соперника?*
- *В чем его слабость?*
- *Как я могу использовать свои лучшие удары именно против этого соперника?*
- *Что сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моими слабостями?*

Размышления над этими вопросами и ответы на них позволяют сформировать каркас тактического плана игры.

Анализируя технику соперника, важно прежде всего определить, какими ударами он владеет лучше, а какими хуже. Правильно использовать свою игру – значит *заставить соперника чаще применять свои слабейшие удары и попытаться ограничить возможность использования им своих сильнейших технических приемов*. Простейший способ – систематически направлять мяч под слабую сторону и ожидать ошибки. Однако такой примитивный план далеко не всегда дает желаемый результат, так как соперник, ожидая такие удары, имеет возможность к ним подготовиться и, кроме того, ему предоставляется возможность играть не в движении, а с места. Такая игра будет слишком комфортной для продвинутого теннисиста. Более эффективно можно использовать слабую сторону соперника, послав предварительно косою мяч в противоположную сторону, а затем нанести быстрый удар в открывшийся «слабый» угол стола. Если, например, у соперника сильный удар справа, теннисисту следует установить, одинаково ли хорошо он бьет по мячу, плоскому или подрезанному, короткому или длинному, посланному косо или в живот, как он принимает топ-спины с разной траекторией. Может оказаться, что соперник неуверенно играет против свечей, особенно направленных под левую руку. Есть игроки, так называемые «контровики», хорошо играющие против быстрых ударов, которые как бы используют силу и скорость мяча противника и безошибочно возвращают мячи, направляя их в разных направле-

ниях, не затрачивая при этом особых усилий. Против таких теннисистов не следует играть в быстрый обмен ударами, розыгрыш очка должен носить «рваный» характер, когда темп игры меняется. Часто игроки недостаточно хорошо передвигаются, что тоже может быть использовано для достижения игрового преимущества.

Если теннисист обладает сильным эффективным элементом игры, с которым не удастся справиться противнику, то он может добиться победного результата, не считаясь с тактикой соперника. Однако такая возможность предоставляется нечасто.

Чаще встречаются игроки, хорошо подмечающие недостатки своих соперников и пытающиеся их использовать. Кроме того, соперник может по ходу игры изменить свою тактику, если она не приносит ему «дивидендов». Важно своевременно определить этот момент и вовремя внести коррективы в свою игру.

Физическая подготовленность. При составлении тактического плана всегда необходимо принимать во внимание физические кондиции соревнующихся спортсменов, причем как физическую готовность в целом, так и физическое состояние на момент встречи. Например, игра проходит в начале турнира, когда соперники свежи, или к концу игрового дня, или к концу соревнований, когда все больше проявляется и влияет на игру накопившаяся усталость.

Иногда приходится сталкиваться с ситуацией, когда игрок полностью доминирует первую половину встречи, а затем его немного «не хватает», чтобы довести игру до безоговорочной победы, а в итоге он без боя отдает последние сеты. Здесь виден явный тактический просчет, случившийся либо из-за неправильной оценки своей физической, либо психологической подготовленности.

Психологическая составляющая. Очевидно, что тактические действия игрока находятся в тесной зависимости от его волевых качеств. Мы часто сталкиваемся в спорте с тонкими стратегами и тактиками, которым для победы иной раз не хватает настойчивости, цепкости и концентрации внимания, а бывает, наоборот, видим амбициозных и волевых игроков, которым хоть и не хватает технико-тактического мастерства, но за счет упорной борьбы от первого до последнего очка и полной самоотдачи они добиваются желанной победы. Поэтому наиболее успешное выступление обеспечивается, как правило, умением тактически грамотно подготовиться к соревнованиям и проявить в них лучшие качества характера.

Постоянно возникает ситуация, когда среди нескольких приблизительно равных лидеров победителем удастся стать тому, кто сумеет по крупицам суммировать незначительное преимущество в каждом из компонентов подготовки – сыграть немного надежнее, удачно рискнуть в нужный момент, проявить чуть бóльшую сосредоточенность в розыгрыше решающих очков. Обычно такую возможность игроку представляет турнирный опыт и качественная подготовка этих компонентов игры. К плачевным результатам часто ведет переоценка своих возможностей, излишняя самоуверенность. Например, применение сложных тактических схем, к которым теннисист не достаточно подготовлен, кончается, как правило, неудачей.

Не менее опасна недооценка своих сил. Она ведет к появлению робости, излишней осторожности, замедлению темпа игры. Довольно часто опасность под-

стерегает игрока в самый неожиданный момент – и подготовлен неплохо, и самооценка правильная, и добился преимущества по ходу игры. И когда до победы остается несколько очков, он вдруг начинает осторожничать, боится упустить достигнутое преимущество и, вместо того чтобы продолжать игру в своем стиле, приносившем успех, снижает активность, надеясь на ошибки соперника, или же начинает форсировать игру, излишне рисковать.

Конечно, спады в ходе встречи – явление естественное, но спортсмены волевые, как правило, выходят из полосы временных неудач быстрее и с минимальными потерями. Особенно в концовках партий, когда розыгрыш одного-двух очков решает исход всего матча. Более волевые игроки в такие моменты оправданно рискуют, оптимально сочетают силу удара с точностью – всё это приносит победу.

Мы уже отмечали важность тактического плана игры. Однако такой план не всегда удается осуществить на практике. Может случиться, что игроку не удастся техническое исполнение плана или соперник существенно отступил от предполагаемой тактической схемы игры. Поэтому, кроме основного плана, надо иметь в запасе другие варианты, которые при необходимости можно задействовать.

Иногда продумывается каждый ход в ответ на возможное действие соперника. Выбирая на каждую встречу наилучший, с точки зрения игрока план, необходимо твердо в него верить и осуществлять. Ведь сомнения способны разрушить самую лучшую установку.

Колоссальна роль тренера в развитии тактического мышления своих подопечных, в умении осуществлять ими тактическое планирование и реализацию этих планов в соревнованиях.

5.1.6. Тактика и рост мастерства

Очевидно, что тактические возможности теннисиста способны существенно влиять на уровень его мастерства, и с ростом класса игрока роль тактической подготовки только возрастает.

Автор убежден, что на определенном этапе дальнейший рост спортивных достижений напрямую связан с необходимостью увеличения объема тактической тренировки за счет времени, отводившегося ранее на тренировку техники. Особенно много внимания тактической тренировке приходится уделять при подготовке к наиболее ответственным соревнованиям сезона, отличающимся сильным составом участников и постановкой повышенных задач. Дело в том, что с ростом класса игры неизбежно возрастают требования к сложности применяемых тактических схем – стандартные комбинации уже не только не приносят успеха, но и позволяют сопернику перехватить инициативу в борьбе за победу. Таким образом, постановка более высоких целей в спортивной карьере неизбежно заставляет усложнять тактические комбинации и расширять арсенал отработываемых в лабораторных условиях игровых приемов. Лучшая проверка домашних заготовок – это тренировочные игры на счет и участие в контрольных турнирах, где можно проверить себя в игре против игроков разных стилей, особенно нелюбимых и неудобных.

Для совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена важную роль играет анализ его соревновательной деятельности. Тренер должен

уметь вести стенографическую запись поединка с помощью выбранного кода, т.е. определенным образом записывать розыгрыш каждого очка в каждой партии изучаемой встречи, а затем анализировать полученные данные об игровой деятельности спортсмена. По итогам анализа он делает необходимые выводы и корректирует дальнейшие планы технико-тактической подготовки. В Приложении 8 можно ознакомиться с примером стенографической записи соревнований. Правда, данная программа требует достаточно много времени и сил для своей реализации. Поэтому тренер может иметь свою сокращенную систему записи, которая позволяла бы фиксировать розыгрыш и без отрыва от секундирования корректировать ошибки. Для этой же цели с большой пользой можно использовать видеосъемку или наговаривать ход розыгрыша на диктофон с последующим «разбором полетов».

В качестве примера приведем вариант записи розыгрыша очков, предложенный И. Мазиным и М. Варганияном.

1. Вводим условные обозначения основных технических элементов: ***m/n*** – топ-спин на подрезку справа; ***m/l*** – топ-спин на подрезку слева; ***np/n*** – перекрутка справа; ***np/l*** – перекрутка слева; ***b/n (л)*** – блок справа (слева); ***z/n (л)*** – завершающий удар справа (слева); ***nd/n (с)*** – подача справа (слева), ***nn/n (л)*** – прием подачи справа (слева), и т.д.

2. Фиксируем только конечные результаты розыгрыша очков. Например, партия, сыгранная между Петровым и Ивановым, в которой Петров выиграл со счетом 11:4 выглядит в записи так: ***m/n ++-+***; ***m/l -+++***; ***np/n +***; ***np/l +-***; ***b/n +***; ***zb/n +***; ***nd/l +***; ***nn/l -***.

II. Ведем записи выигранных и проигранных мячей на своих и чужих подачах: ***с (свои) – 1/1***; ***ч (чужие) – 0/2***; ***с – 2/0***; ***ч – 1/1***, и т.д.

Приведенные примеры записи розыгрыша очков показывают, как незначительными средствами, не отвлекаясь от наблюдения за игрой, можно фиксировать информацию, необходимую для использования по ходу игры и во время анализа ее итогов.

База для дальнейшего тактического совершенствования игры – постоянное развитие тактического мышления теннисиста. Поэтому тренировке этого качества следует уделять неослабное внимание на протяжении всей карьеры спортсмена. Он должен хорошо разбираться в теоретических основах тактики, уметь анализировать тактические аспекты игры, составлять план на встречу и корректировать его по ходу игры.

Пущенный на самотек процесс развития игрового мышления, скорее всего, существенно замедлит рост результатов нашего соискателя. Лишь постоянно выполняемые задания по тактике способны заметно повысить его тактическую зрелость. Среди них: умение составлять досье на основных соперников; просмотр большого количества встреч как своих непосредственных конкурентов, так и игроков выше классом с анализом тактических удач и просчетов обоих соперников; секундирование (при участии тренера) более молодых партнеров по школе и много других подобных упражнений. Хорошо помогает для развития тактического мышления просмотр игр мировых и европейских знаменитостей с последующим коллективным обсуждением их игры под руководством тренера.

Весьма полезно использовать при подготовке к соревнованиям спарринги тактической направленности. Для спаррингов подбираются партнеры, похожие по манере игры на возможных соперников. Спарринги копируют манеру игры соперников и получают от тренера задание по тактике ведения игры в каждой партии. Игрок должен этот план разгадать и противопоставить свой. Такие спарринг-матчи проводятся в полную силу.

Большую пользу для повышения тактического образования приносит работа с БКМ, когда моделируются различные игровые ситуации тактической направленности.

Стоит отметить, что даже у очень разных по стилю учеников одного тренера обязательно есть то общее, что характеризует предпочтения их наставника. У одного тренера ученики отлично двигаются, у другого – обладают сильным завершающим ударом, у третьего – подают сложные подачи и т.п. Но много ли есть тренеров, чьи ученики стабильно демонстрируют во время соревнований грамотную, умную, тактически запоминающуюся игру? К сожалению, очень мало! В то время как класс тренера в значительной степени определяется способностью находить решение сложных тактических задач на высоком уровне игры и передавать свои знания ученикам. А квинтэссенцией мастерства тренера считается способность привить вкус к игровому мышлению, научить самого игрока тонкому пониманию игры и умению самостоятельно находить самый эффективный путь к победе.

5.2. Особенности игры по счету

5.2.1. О важности игры в дебюте матча

Совершенно справедливо утверждение о том, что теннисист должен играть с полной отдачей независимо от счета. Тем не менее счет вносит некоторые нюансы в игру, и о них полезно знать.

Наблюдения за профессионалами показывают, что лучшие из них стремятся во что бы то ни стало результативно начать игру. Навязав сопернику свое преимущество в самом начале, игрок ставит его в положение «попробуй, догони». Иногда соперник наверстывает упущенное, но далеко не всегда. Добившись успеха на старте и развив его, чтобы выиграть первую партию, игрок создает благоприятные условия для успеха во всей встрече.

Мы не обладаем, к сожалению, соответствующей статистикой игр в настольном теннисе, но в близком нам большом теннисе, где к статистике относятся намного внимательней и уважительней, есть официальные данные для игроков первой мировой двадцатки. Так вот, по этим данным теннисист, выигравший первый сет, выигрывает матч почти в 80% случаев! Вот вам и значение результата первой партии! Вряд ли показатели в настольном теннисе принципиально отличаются. (Правда, здесь приводятся показатели для мировой элиты, где ошибки прощаются редко, для игроков классом ниже, возможно, и цифры оказались бы меньше.)

Что считать началом встречи? На взгляд автора, это первая треть стартовой партии, еще точнее – первые 7–8 очков. Игроку следует постараться на данном

отрезке с выгодой для себя использовать ряд вроде бы незначительных факторов, на которые соперник, как правило, не обращает внимания.

Последнее замечание не относится к теннисистам, составляющим элиту нашего вида спорта. Вообще, разница между игроками первой сотни мирового рейтинга и теми, кто только пытается попасть в это число, заключается вовсе не в ударах, не в технике – она состоит в определенной игровой проницательности, в большом соревновательном опыте, во владении психологией игры. Итак, мы условились обсуждать уровень игры, предшествующий высокому профессионализму, на котором в нашей стране играет всего 20–25 теннисистов.

Может возникнуть вопрос, что выбирать при жребии – подачу или ее прием. На профессиональном уровне обычно подавать в матче лучше первым. В любительской игре это далеко не так. И вот почему.

1. подача, как правило, не является на любительском уровне сильнейшим оружием даже при самых благоприятных условиях – когда игрок разыгрался, полностью вошел в игру и т.д., а в начале игры она еще менее опасна для соперника – игрок не разогрет, несколько скован. Даже профессионал в начале игры выполняет подачу не в полную силу, а что можно ожидать от игрока классом ниже? Отдав подачу сопернику, игрок чаще всего получает возможность успешнее с ней справиться. А это увеличение шансов повести в счете.

2. У игрока появляется больше шансов и времени на разминку. подача – достаточно сложная комбинация движений, и ее успех зависит от степени разогретости мышц спортсмена. Чем раньше выполняется подача, тем она слабее. Отдав подачу сопернику, теннисист тем самым дольше входит в игру к моменту своей подачи.

3. Проиграв на первых подачах соперника, игрок не проиграл еще ровным счетом ничего.

Выиграв одну или две подачи соперника, игрок получает неплохое психологическое преимущество. Ведь успех во встрече складывается из суммы микроскопических успехов по ходу игры. Каждый из них в отдельности может показаться не столь уж заметным и важным, но вместе взятые они увеличивают шансы на победу.

Посредственные теннисисты в начале игры не очень переживают проигрыш очков на своей подаче: *«Еще будет достаточно времени, чтобы отыграть»*. Может быть. А может быть, и нет. Но мы знаем точно, что если игроку удастся выиграть при жеребьевке прием подачи, то у него появляется больше шансов выиграть встречу еще до того, как он вообще первый раз подал.

Итак, взяв на старте подачу соперника, игрок уже получает преимущество. Теперь важно его закрепить. Возможно, соперник бросится отыгрывать подачу и сыграет излишне агрессивно, что поможет игроку взять свои подачи, а затем еще раз чужие, так как при форсировании соперник может совершать ошибки. Это идеальный сценарий, и так часто случается в жизни. Захватив преимущество в начале игры, игрок получает шанс выиграть первую партию, а выиграв первую партию, получаете перспективы на выигрыш второго сета, а там и третий не за горами. Важно не расслабиться, суметь отбить все попытки противника сравнять счет, продолжать биться за каждое очко.

Вместо того чтобы начинать игру «как бог на душу положит», необходимо войти в нее тщательно подготовленным. Во-первых, хорошо размявшись, во-вторых, с четко поставленной целью – вывести противника из игры как можно раньше. Такой подход представляется гораздо более перспективным.

Озвучим еще один совет, который вряд ли окажется лишним. Начиная розыгрыш самых первых очков, игроку следует использовать силу своих ударов приблизительно на 75% максимальной. Он должен сознательно бороться с искушением ударить изо всех сил, даже если это его любимая привычка и мяч кажется для этого подходящим. Входя в игровой ритм постепенно, игрок сумеет избежать одной-двух невынужденных стартовых ошибок.

Многие теннисисты чересчур несобранно играют в начале встречи, как будто ее исход им безразличен. Тренеру стоит настроить своих подопечных на самоотверженную игру, чтобы те не делали подарков сопернику, не добавляли ему уверенности, были мудрее и не пытались делать с первых ходов сложные удары, а играли надежно, постепенно усложняя и усиливая игру.

Еще одна деталь. Вы замечали, что профессионалы довольно часто пользуются полотенцем, иногда чаще, чем нужно? Но для чего? Полотенце спортсмену необходимо не только для того чтобы промокнуть пот, но и за тем, чтобы успокоиться и... подумать: все ли идет по плану, надо ли что-то в игре поменять. Иногда необходимо себя подбодрить, а иногда просто остановиться, успокоиться и сконцентрироваться.

«Умный» игрок постоянно пытается увеличить свои шансы на победу. Он все время анализирует происходящее. Одно из самых ошибочных мнений о настольном теннисе, что его психологическая и умственная составляющие не особенно важны для победы.

5.2.2. Очко очку рознь

Неопытные игроки не особенно задумываются о ценности разыгрываемых очков, а если и выделяют из их числа какие-либо, то разве что *решающие*, выиграв которые, выигрываешь сет или, тем более, встречу. К таким очкам особое отношение у любого теннисиста, начиная с зеленого новичка и заканчивая первой ракеткой мира. При розыгрыше решающего очка сердце теннисиста бьется учащенно, подскакивает давление, увеличивается потоотделение.

Однако в игре встречаются и другие моменты, которые могут существенно повлиять на ход встречи, и которые игнорируют большинство игроков. Выделив из череды разыгрываемых очков такие «скрытые преимущества», игрок ставит себя в предпочтительное положение, увеличивая шансы на вероятность победы. Назовем такие очки «переломными». Это очки, которые могут привести игрока или его визави к решающим очкам, важность которых для всех очевидна. Речь идет об очках, разыгрываемых при счете 9:9, 9:8 и 8:9. Подобный счет становится звоночком для спортсмена: близок вожделенный момент или, наоборот, теннисист на краю пропасти. Если от выигрыша партии зависит судьба матча, то цена такого очка еще больше возрастает.

При выигрыше «переломного» очка вероятность выигрыша партии (встречи) резко возрастает. Одно понимание этого может добавить игроку концентрации

внимания. И, если соперник не чувствует особенностей счета, он оказывается в проигрышной по отношению к нашему игроку ситуации. При счете 9:6 (10:7) игрок может себе позволить эффектный, но рискованный удар, но не при счете 9:9 или 9:8. Пусть его соперник при таком счете безрассудно рискует в поисках славы. Даже счет 9:7 (10:8) не повод для экспериментов. Нашему игроку стоит быть благоразумным, не пытаться оригинальничать, не изображать из себя гения, не допускать глупых ошибок. Удивительно, как часто неопытный игрок позволяет себе рискованные удары в критический момент матча, когда ни у кого из игроков нет преимущества. Такое поведение – показатель слабого понимания игры.

Вовсе не означает, что следует играть нерешительно, но стоит избегать ударов с низким процентом попадания, которые несут в себе неоправданный риск в определяющие моменты игры. Теннисист может играть остро, но используя только надежные удары. Такова суть стратегии, которую следует применять к розыгрышу всех «переломных» очков.

По аналогии можно точно так же выделить «переломный» сет в матче. При его наступлении, должен зажечься сигнал к особому вниманию: «Будь бдителен. Ставки повышаются. Не теряй концентрации, чтобы не упустить шанс!» Ведь в этом сете каждое очко приносит гораздо больше пользы или вреда.

Мы знаем, как счет может давить на психику теннисистов. Так, выигрыш «переломного» очка – прессинг для противника. Любой игрок скован больше тогда, когда чем-нибудь рискует. Проигрыш «переломного» очка может поставить под удар сет и матч нашего игрока. Теперь прессингу подвергается его самообладание и его удары. Особенно это касается неопытных игроков. Понимание важности выигрыша «переломного» очка позволит игроку освободиться от прессинга и подвергать ему противника.

Большое значение для итогов матча имеет первая треть второго сета. Ведь в этой ситуации игрок имеет возможность увеличить свое превосходство в матче после победы в первом сете или восстановить утраченные позиции после проигрыша в нем.

Выигрыш первого сета увеличивает шансы на выигрыш матча. Проигрыш создает серьезные проблемы. Однако победа в первом сете вовсе не гарантирует победу в матче, точно также как поражение в нем не означает обязательного поражения в игре. Поэтому так важны первые очки второго сета.

Разберемся с возможными ощущениями у участников матча после первого сета. Предположим, что вы выиграли первый сет. Ваш соперник понимает, что предстоит тяжелейшая борьба, чтобы вернуть шансы на победу. В зависимости от его характера и отношения к игре может произойти два варианта. Он может быть разочарован, решить, что сегодня не его день и прекратить попытки борьбы за победу. Особенно, если он склонен к малодушию и если, вдобавок, начало второго сета сложится для него не совсем удачно. Для вас такой вариант наилучший, но не самый типичный. Реальнее столкнуться с более опасным вариантом – «раненого зверя». Вы «ранили» противника, теперь он всеми силами стремится восстановить равновесие и готов сражаться до конца – сосредоточен и мобилизован до предела.

В этой ситуации для вас принципиально важно развить успех, достигнутый в первом сете. С первых очков второго сета необходимо попытаться добить соперника, лишить его надежды на благополучное продолжение игры. Он жаждет отыграться, поскорее уровнять игру и переломить ход борьбы. Он верит, что может это сделать!

Настоящий боец всегда убежден, что в состоянии победить, несмотря на временные трудности. А вы должны лишить его надежды. И ничто не принесет его боевому духу большего вреда, чем проигрыш дебюта второй партии. Даже для слабохарактерного игрока может забрезжить надежда, если он удачно начал второй сет. Но гораздо опаснее «раненый зверь», разозленный вашим успехом в начале матча.

Здесь важно посмотреть на ситуацию с другой стороны. Игрок любого уровня склонен несколько расслабиться и снизить внимание, когда ему удастся добиться некоторого успеха в игре. Здесь действует правило, основанное исключительно на элементарной психологии – *вероятность проигрыша следующего очка особенно велика после того, как вы выиграли предыдущее очко*. А теннисист, проигравший очко, начинает играть сильнее.

Итак, конец первого сета – момент, когда победа в нем вызывает некоторую эйфорию у победителя и снижение чувства самосохранения. В эти секунды наш игрок весьма уязвим, а соперник наиболее заряжен на борьбу.

Здесь следует помнить, что по-настоящему искусный теннисист по мере выигрыша все более жаждет победы, никогда не расслабляется и не становится по ходу встречи слишком самодовольным.

Если игрок, уступивший в первом сете, уверенно повел в начале второго сета, ситуация в корне меняется: психологически она выравнивается, так как негатив от проигранного сета тает. Меняется и игровая ситуация, ведь инициатива переходит к сопернику, и появляется сомнение, удастся ли ее вернуть. И наоборот, если наш игрок проиграл первый сет, то лучший момент нанести ответный удар для восстановления утраченных позиций – это начало второго сета, когда соперник позволил себе слегка расслабиться.

Таким образом, начало второго сета – один из ключевых моментов игры, когда игрок должен быть особенно начеку. Если он это понимает и помнит, то будет чаще получать выгоду в игре.

Пожалуй, в матче из пяти партий ситуация, похожая на начало второй партии, возникает при счете в партиях 2:1 в начале четвертой партии, а в матче из семи партий – соответственно в начале шестой партии. В любой момент игры необходимо стремиться исключить невынужденные ошибки и необдуманные действия, довести концентрацию до предела и играть более агрессивно. Причем играть агрессивно – не означает применять более сильные и мощные атакующие действия. Это означает более настойчивое давление на противника, использование острых по направлению ударов, увеличение темпа игры, и, самое главное, здесь подразумевается усиление внутренней боеготовности и решимости, исключающих любую небрежность. Важно всегда стремиться глубже вникать в игровую ситуацию. При таком подходе сопернику очень непросто будет выхватить из рук нашего игрока инициативу, добытую им в начале встречи.

5.2.3. Некоторые нюансы игры по счету

Ведя в счете, необходимо научиться избавляться от желания расслабиться, дать себе минутную передышку, хотя бы мгновение насладиться благоприятной ситуацией – только после окончания матча. Пример классных мастеров наглядно показывает это сложное искусство в действии: порой кажется, чем больше разрыв в счете, тем больше лидер сосредоточен.

Есть еще пара малозаметных, но важных игровых особенностей, на которые следует обратить внимание читателя. Довольно часто игрок, ведя в счете, начинает неосознанно ускорять свою игру, спешить, как бы подсознательно торопясь закрепить преимущество. Такое же ускорение иногда возникает, если игрок проигрывает, его подгоняет желание поскорее отыграться. Однако игрок должен быть осторожен с вполне естественным желанием увеличить темп игры. Торопливость может привести к промахам как из-за технического брака, так и из-за утраты тактической нити игры. Автор не призывает снижать темп игры. Просто не повышайте его.

Избежать бесконтрольного нагнетания темпа помогает простой прием: перед каждым розыгрышем очка необходимо создать искусственную паузу, например, посчитать размеренно про себя до пяти или каким-то иным способом. Если вам довелось наблюдать игру нашей замечательной теннисистки Марии Шараповой, возможно, вы заметили, что после каждого розыгрыша она исполняет обязательный для себя ритуал: делает два-три шага в сторону фона и, постояв мгновение спиной к сопернику, возвращается к линии подачи.

Игроки на всех уровнях мастерства, выходя вперед в счете, испытывают большое искушение поэкспериментировать с новыми техническими приемами, их влечет разнообразие. Это весьма удивительно. Ведь они получили преимущество благодаря одним технико-тактическим действиям, а затем хотят сохранить или даже преумножить преимущество, начав делать что-то совершенно другое, причем чаще всего то, в чем не особенно сильны. Игроку следует запомнить: *когда он выигрывает, то должен продолжать делать именно то, что вывело его вперед*. Большие мастера, ведя в счете, не меняют совершенно ничего.

Когда появляется опасность проигрыша сета, необходимо, наоборот, что-то изменить – в стратегическом, тактическом или психологическом плане. Теннисисту требуется немалая наблюдательность и чутье, чтобы оценить происходящее во время игры и своевременно почувствовать опасность. В первую очередь игрок должен убедиться, следует ли он своему плану игры, а дальше – оценить, насколько соперник справляется с планом нашего игрока.

Если ответ на первый вопрос отрицательный, игроку стоит вспомнить, что он собирался делать, составляя план на игру. Неопытные игроки довольно быстро отказываются от своей тактики. Им важно научиться довольно долго следовать своему плану, чтобы он мог стать действительным испытанием для противника. Зачастую случается, что очки проигрываются из-за технических ошибок, а меняется тактический план, не имевший отношения к проигрышу очков. В то же время игрок должен научиться чувствовать ту черту, после которой следует обязательно поменять что-то в своей игре, чтобы спасти матч, если его тактика не приводит к запланированному успеху.

Начиная проигрывать, прежде всего следует сделать более размеренным темп. И уж точно необходимо поменять игровую тактику, если первый сет проигран и неудачно начат второй. Матч продолжается достаточно долго, чтобы разобраться в происходящем на столе.

В случае если игрок уступает с большим отрывом в первом сете (например, 3:7), то он может что-то поменять уже теперь и посмотреть, пойдет ли эта перемена на пользу.

Когда игрок проигрывает в быстрой контригре на столе, ему стоит попробовать исключить обмен ударами, поиграть коротко, добавить топ-спины. Раз он проигрывает из-за ударов соперника справа, то ему можно попробовать больше играть через левую сторону соперника. Если преимущество соперника было в комбинационной игре, то следует попробовать усилить атаку. Одно следует помнить всегда – нельзя впадать в панику и позволять противнику подавить вас морально. Только так можно найти пути для восстановления утраченных позиций.

Часто бывает, что некоторая неуверенность возникает, когда игрок добился серьезного преимущества. Здесь игроку важно постараться избежать двух крайних состояний. С одной стороны, боязни того, что не удастся довести матч до победы, с другой – не оказаться в состоянии преждевременной самоуспокоенности, что победа уже в кармане.

Но самое опасное не состояние игрока, которое можно при правильном подходе регулировать. Основная опасность – по ту сторону сетки. Нельзя недооценивать соперника, которому угрожает поражение – это завершающая фаза синдрома «раненого зверя». Он может представлять серьезную опасность, способный на предсмертный рывок. Лучше перестраховаться, чем недооценить финишные возможности оппонента.

На что еще можно обратить внимание? Безусловно, важны все игровые моменты, когда наступает равенство в счете. Кроме того, немаловажно результативно осуществлять розыгрыш очков, в которых игрок подает. И конечно, весьма болезненными для соперника могут быть очки, проигранные им на своих подачах.

5.3. Игровые стили в настольном теннисе

При составлении плана на игру учитывается первым делом собственный стиль игры и стилевые особенности соперника. Начиная с определенного уровня игры теннисиста отличает собственный игровой стиль. Стиль – это индивидуальность игрока, сформированная его характером, темпераментом, техническими возможностями, творческим потенциалом и выраженная в игровом почерке. Сильные стороны соперников часто создают много проблем, их приходится опасаться, а иногда и избегать.

Поэтому имеет смысл конкретней рассмотреть игровые стили в современном настольном теннисе. Все многообразие игровых стилей (а их действительно много – столько, сколько существует игроков) условно сводится к трем основным: защитному, комбинационному (универсальному) и нападающему.

Главная концепция ведения борьбы в современном настольном теннисе, провозглашенная и успешно осуществляемая китайцами, – создание противнику

условий дефицита времени, когда у него не остается времени на осмысление информации об ударе и подготовку ответных действий. Специалисты подсчитали, что время полета мяча при быстрой атаке составляет примерно 0,07 с, что короче скрытого периода реагирования соперника (порядка 0,10 с).

Поэтому в последние десятилетия прослеживается отчетливая тенденция увеличения доли нападающих игроков за счет уменьшения представителей универсального и особенно защитного стиля.

Среди нападающих игроков можно выделить три большие группы:

- исповедующие двустороннее нападение;
- нападающие преимущественно справа;
- играющие в контрнападении (так называемые «контровики», а стиль можно охарактеризовать как «контратакующий»).

Коротко остановимся на особенностях каждого из перечисленных стилей, в названиях которых уже заложена определяющая информация.

Защитный стиль

Приверженцы защитного стиля строят игру в основном на защитных ударах подрезкой из средней и дальней зон. Они охотно отдают инициативу сопернику. Розыгрыш мяча носит затяжной характер. Этот стиль предъявляет повышенные требования к воспитанию таких качеств, как терпение и выносливость, к умению быстро и много передвигаться по сравнительно большой площади, варьировать вращение мяча и умело направлять его в разные зоны стола, надежно принимать сильные удары и мощные вращения. Кроме того, современному защитнику необходимо владеть неожиданными одиночными атакующими ударами или топ-спином, а лучше – и тем, и другим. Применять такие удары полезно, если соперник начинает играть более пассивно. Защитники должны постоянно совершенствоваться в умении играть по правилу активизации игры («правило 13 ударов»).

Основные тактические схемы при игре против защитного стиля следующие:

- пока защитник располагается у стола, направляйте атакующие удары в середину стола – в его самое «болезненное» место;
- когда защитник отходит от стола, самыми опасными для него становятся косые удары и топ-спины с боковым вращением;
- чередование коротких откидок (для подтягивания к столу) с одиночным завершающим ударом или быстрым топ-спином. Предлагаем рецепт, от которого сложно спастись любому защитнику: короткий «кач» с одиночным ударом или быстрым топ-спином в живот. После этого либо завершение по высоко принятому мячу, либо комбинация повторяется до выигрыша очка. Условие успеха – технически безошибочное осуществление такого плана.

Двустороннее нападение

Теннисисты, играющие в двустороннем нападении, строят свою игру на использовании всех видов атакующих ударов и вращений с обеих сторон приблизительно в равной пропорции. На взгляд автора, двустороннее нападение – наиболее эффективное и перспективное направление игры. Для этой категории

игроков важно развитие и совершенствование быстроты, реакции, скоростной выносливости и взрывной силы, умения быстро передвигаться вдоль стола, начинать атаку с любого мяча с последующим завершающим ударом, в том числе и с первого хода. Большое значение здесь придадут совершенствованию всех видов ударов слева, включая мощное вращение и завершающие удары. Яркими представителями такого стиля являются Я-У. Вальднер, Й. Перссон, Т. Болл, В. Самсонов, А. Смирнов и ряд азиатских игроков, держащих ракетку по-европейски.

Наиболее уязвимой у игроков такого стиля считается середина стола. Ведь для игры правым ударом надо сместиться влево и оголить правый угол и, наоборот, при игре слева оголить левый угол. Как правило, в живот следует посылать мячи с сильным нижним вращением или топ-спины. Не любят двусторонние игроки, как впрочем и игроки других стилей, играть против одиночных завершающих ударов. Контрудары с мячей, приходящих по диагонали, часто имеет смысл играть по прямой, а с мячей, приходящих по прямой, – по диагонали.

Правостороннее нападение

Правосторонние нападающие представляют сегодня довольно значительную долю всех активно играющих теннисистов, тем более что сюда следует отнести и «перовиков», которые на азиатском континенте по-прежнему весьма распространены. Особенность такого стиля заключается в необходимости контролировать большую зону игрой справа и покрывать большие расстояния при передвижении, что предъявляет повышенные требования к овладению всеми способами передвижения, а также к скоростной выносливости, быстроте и гибкости. Эти спортсмены отличаются надежной правой игрой с захода с последующим завершением и уверенным активным контролем левого угла (подставка, толчок, перекрутка). Правостороннее нападение исповедует большинство азиатских игроков.

Основы тактики против указанного стиля:

- если условно стол разделить по ширине на четыре четверти, то в игре используются только крайние: правая и левая четверти;
- подготовительные удары выполняются по прямым во избежание косых ответов;
- подготовительный удар производится достаточно остро в правый угол, после чего следует завершение косо влево.

Ошибка в игре с правосторонними нападающими – попытка зажать их влево. Их зажимают всю жизнь, и это самая наигранная и привычная для них ситуация. В то время как самое слабое место – правый угол.

Контрнападающий стиль

Игроки контрнападающего стиля проявляют активность после того, как противник первым начнет игру верхним вращением. Многие из таких игроков тренируются как нападающие и относят себя к этому стилю, что не совсем верно. Они, как правило, затрудняются начинать атаку сами и чувствуют себя уверенно, лишь когда инициативой владеет соперник, играя вторым номером. В подготовке таких спортсменов особенно важна быстрота реакции, высокая скорость ответных действий и безупречная промежуточная игра. В состязании с ними опасно

сводить розыгрыш к контригре, где они чувствуют себя уверенно и сильно. Игра должна быть рваная – либо кач с одиночными ударами, либо чередование вращений, ударов, подставок. Наиболее слабое место игроков контрнападающего стиля – живот.

Комбинационный стиль

Комбинационный (“allround” – всесторонний) стиль характеризуется равноценным владением как нападающими, так и защитными приемами. Таких универсальных теннисистов должна отличать эмоциональная устойчивость, хорошее игровое мышление и повышенная мобильность. Технический диапазон у них шире, чем у представителей остальных стилей, и это позволяет им легко приспосабливаться и уверенно себя чувствовать в игре с любым соперником. С громадным уважением можно вспомнить таких корифеев комбинационного стиля, как Ж. Секретен, А. Грубба, М. Аппельгрэн, наш Саркис Сархоян. Из сегодняшних игроков к этому стилю тяготеет Г. Власов.

Тактика игры с подобными игроками требует повышенного внимания и терпения. А тактические схемы сочетают игру против защитника, когда теннисист отходит от стола, и игру против нападающего, когда универсал оказывается вблизи стола.

Понятно, что весьма редко встречается спортсмен, представляющий стилевое направление в чистом виде. Чаще приходится сталкиваться с некоторым смешением стилей, с разновидностями игровых схем.

5.4. Игра по месту

Всем известно, какое значение в розыгрыше имеет выбор наиболее неудобного для соперника направления удара. Начиная с обучения самым первым азам техники, тренер должен дать новичку представление о важности игры по месту (раньше это называлось красивым словом – «пласировка», от английского “place” – место). Так, на первых порах на игре по месту строятся простейшие тактические схемы, например игра с помощью «зажима» соперника в слабейшую для него сторону.

Вспомним, какие направления наиболее сложны для соперника. К ним относятся, конечно, косые, уходящие за боковую линию удары и удары в область правого бока соперника (на жаргоне они называются «в локоть игровой руки» или «в печень»). Здесь стоит вспомнить о делении половины стола соперника на зоны (см. п. 2.3.6) и представить, что эти зоны рассматриваются нами не на столе, а относительно соперника, т.е. при перемещении соперника вдоль стола указанные зоны перемещаются вместе с ним. К сложным зонам относятся опасные направления по фронту (косо и «в печень»), а по длине – зоны сразу за сеткой, куда посылаются так называемые короткие мячи и откуда можно сыграть только пассивно, и зона у края стола, куда направляются длинные мячи, после отскока уходящие за стол.

Все сказанное давно известно, но вот беда – с упорством, достойным лучшего применения, мы продолжаем создавать сопернику максимальные удобства, ред-

ко пользуясь указанными возможностями. И не мудрено – посмотрите, по каким направлениям мы проводим тренировочные упражнения, создавая максимальный комфорт друг другу на тренировках. Так на что мы можем рассчитывать на соревнованиях? Конечно, на этапе обучения и закрепления технического навыка такое удобство оправдано. Но увлекаться тепличными условиями длительное время весьма непродуктивно.

В свое время известный московский тренер А. Старожилец для наглядности смастерил стол, у которого куски, наиболее удобные для игры, были вырезаны. Наверное, такие радикальные меры были необязательны (можно, например, эти зоны выложить поролоном – эффект будет тот же), но сам факт показателен.

Говоря об игре по направлениям, отметим про себя, что быстрая игра по прямым опаснее для соперника, чем игра по диагоналям, так как время полета мяча по прямой меньше. По той же причине игра плоским ударом предпочтительней игры топ-спином, так как траектория в первом случае ниже и короче и появляется выигрыш по времени. Правда, плоский удар менее надежен.

5.5. Игра против неудобных по стилю игроков

Среди многих потенциальных соперников обязательно найдется как минимум один, стиль или игровые особенности которого доставляют нашему игроку ощутимый дискомфорт. Наш игрок – его постоянный «клиент». Для кого-то это глухой защитник, оборону которого пробить не хватает терпения и точных ударов, или игрок со сложной подачей и острым продолжением, или теннисист, способный надежно и стабильно возвращать любой мяч на сторону нашего игрока, или левша, к неудобным ударам которого никак не удастся приспособиться. Встречаются и те, кто сочетает в себе сразу несколько из этих способностей.

Конечно, в большом турнире всегда есть несколько игроков, игра которых одномерна и прямолинейна. Расколоть такую игру несложно. У таких ребят, как правило, есть в арсенале один приличный удар и довольно простая схема игры, которыми они довольствуются. В таких случаях стоит заставить соперника играть в непривычной манере или лишить его возможности использовать излюбленные удары – и победа будет за нашим игроком, так как серьезной альтернативной схемы у соперника не найдется.

Но сильному игроку хочется добиться победы именно над теми, с кем у него отрицательный баланс предыдущих встреч. С одной стороны, суровая правда состоит в том, что порой сделать это чертовски трудно, если вообще возможно. С другой стороны, необходимо твердо верить, что в большинстве случаев существует способ победить, нужно только постараться такой способ отыскать.

Рядовые игроки, играя в турнире, часто размышляют в неверном направлении. Они полагают, что в исходе борьбы многое решают эффектные красивые удары. Они заранее отдают предпочтение игрокам, имеющим более высокий рейтинг или солидный турнирный авторитет, и убеждены, что результаты прошлых встреч определяют итоги будущих поединков. Такая заранее выстроенная табель о рангах приводит равно как к переоценке, так и к недооценке игроков в данный конкретный момент. А если игрок заранее рассчитывает на победу либо ожидает

поражения, то он не может мобилизоваться и показать все лучшее, что неизбежно приводит к слабой игре и обрекает чаще всего на поражение. Такой подход не конструктивен и не позволяет игроку быстро прогрессировать.

Тренеру стоит убедить игрока, что вовсе не от его противников зависит, выиграет он или проиграет. В большинстве случаев *это должно зависеть от нашего игрока* – от его отдачи игре, от его настроения, от его тактики. И если сейчас он не сумел одержать победу, то это означает только одно – не все возможности были использованы.

Рассмотрим, как найти выгоду для себя в игре с игроками разного стиля, обладающими разнотипными видами ударов, которые могут доставить нашему теннисисту немало хлопот в игре.

Игра с соперником, достающим все мячи

Теннисист, не обладающий мощной атакующей игрой, но за счет прекрасно чувства мяча, хорошей реакции, большого терпения и удивительной работоспособности, способен доставать самые сложные мячи и точно возвращать их все – один за другим – на сторону соперника. Он строит игру в расчете на ошибку противника. Он не использует скорость, не применяет особенно сложные вращения, не путает игрой по направлениям. Он просто не ошибается и этим способен свести соперника с ума!

Побороть такого игрока нелегко, потому что розыгрыш каждого очка занимает целую вечность и требует экстремального уровня терпения. Такая борьба сродни пытке – скучно, монотонно, медленно, вязко. Как наш игрок не старается забить – мяч неизменно возвращается на его половину. Соперник его перебегает. Соперник его перестоит. Ведь в этих компонентах он профессионал, а наш игрок любитель. Мыслительная деятельность постепенно прекращается, наш игрок попадает под своего рода гипнотическое воздействие игры соперника.

Какие рецепты тренер может предложить своему воспитаннику в этом непростом случае?

1. Готовьтесь пострадать. Когда вы идете к зубному врачу, вы убеждаете себя: «Будет больно, надо потерпеть, скоро все закончится». Когда врач предлагает вам открыть рот шире, вы уже готовы к испытаниям. Тот же настрой необходим при рассматриваемой нами игре. Вы должны быть готовы каждый раз пробивать на несколько мячей больше, чем обычно. Надо быть морально готовыми к возврату множества мячей на вашу сторону. Ведь стабильность и терпение – это визитная карточка вашего сегодняшнего соперника. Это его безусловная сила. Но мы уже подготовились морально к долгому рабочему дню без перерыва на обед.

2. А теперь воспользуемся ограниченностью его игры и подготовим несколько домашних заготовок. То, как играют с нашим соперником большинство игроков, не совсем правильно.

Вы стараетесь изо всех сил. Вы бьете всё лучше и лучше, сильнее, сложнее. Вы превосходите себя. А мяч возвращается снова и снова, пока вы не допустите ошибку. На самом деле ошибочно то, что вы играете в его игру. Он играет так всегда, а вам приходится играть так очень редко. Вы не в равных условиях – в такой игре он сильнее.

Поэтому ваша цель – *заставить соперника играть в непривычный для него теннис*, выманить его из окопа, где он чувствует себя уютно и уверенно, лишить его привычных удобств. К примеру, спровоцировать его пойти в нападение, сыграв как бы в поддавки. С другим соперником это было бы безрассудно, но с этим вы меняетесь ролями и предлагаете ему роль, которую он не выучил, а вы к своей роли готовы.

Небольшое предостережение. Речь идет не о том, чтобы каждое очко играть в поддавки, но некоторые мячи можно сыграть достаточно пассивно и удобно, а иногда накрутить неприятную полусвечку влево, вполне возможно, что ловушка сработает. Главное – вы нарушаете сложившийся игровой стереотип, вы заставите его играть в непривычной манере, что неизбежно приведет его к невынужденным ошибкам, а для таких игроков ошибка – это как гром среди ясного неба.

Чаще всего наш непробиваемый соперник паразитирует на ваших сильных ударах. Ему очень нравится оборачивать против вас же энергию вашего удара. Чем сильнее вы бьете, тем сильнее и надежнее его ответ, особенно если ваши удары усиливаются по нарастающей. Только это не он бьет сильнее, а вы. Он в данном случае исполняет роль стенки. Вы же, ударяя сильнее и сильнее, все больше рискуете допустить ошибку. А он даже «спасибо» вам не скажет за то, что вы сделали за него всю работу.

А теперь попробуем сыграть несильным ударом – получим несильный ответ. Среди нескольких таких ответов стоит выбрать мяч поудобней, по которому можно нанести завершающий удар в неудобное место. Такой удар может оказаться эффективным.

Дальше – больше. Вы начинаете отдельные мячи играть исключительно коротко, максимально подтягивая соперника к столу. А ведь он всё время ждет подвоха в виде атаки, т.е. вынужден дергаться вперед-назад. Здесь от него возможны неосторожные длинные откидки. Выбрав удобную, вы делаете быстрый топ-спин в живот, когда он висит над столом. Это самое слабое место в данной ситуации. Обычно такой удар сразу ведет к ошибке, или вы получаете высокий мяч, который надо сразу же забить. Если случилось чудо и мяч принят нормально, следует новая серия коротких мячей и все повторяется сначала. Теперь ситуация такова, что дискомфорт испытывает соперник, а не вы. Необходимо грамотно и методично воспользоваться данной ситуацией. Главное, чего вы добились – розыгрыш происходит совсем не так, как привычно и удобно сопернику.

Конечно, для того чтобы наш игрок был эффективен, к предлагаемой схеме игры следует хорошо подготовиться на тренировках. Но по большому счету так можно сказать про любую тактику игры, которую игрок собирается применять в турнирах.

Игра против левши

На первый взгляд, левша имеет перед правой целых два преимущества. Одно из них кроется в игре, а другое – в голове. Сначала рассмотрим реальное преимущество, которое существует в игре. Связано оно с тем, что правше приходится встречаться с левшами во много раз реже, чем наоборот. То есть левши гораздо

подготовленной к игре. В ударах левши есть определенные особенности и по вращению, и по направлению, которые с непривычки могут казаться неудобными. Такова объективная картина. Но на нее накладывается другое преимущество, которое можно назвать мнимым. Сложилась такая традиция, что многих выбивает из колеи одна лишь перспектива встречи с левшой. Теннисист, играющий правой рукой, внутренне чувствует себя неудобно и уже готовится к возможности проиграть.

Вместе с этой мнимой составляющей преимущество левши становится по-настоящему серьезным. Трудно бороться с самим собой, настроившись на пораженческий лад, да еще испытывая в дополнение некоторый игровой дискомфорт.

Здесь требуется трезвая сознательная работа над собой. Прежде всего, игроку следует прекратить внушать себе, что быть левшой – заведомое преимущество. На самом деле соперник-левша всего лишь некоторое неудобство, избавиться от которого позволяют частые тренировки с ним (кстати, у «запасливого» тренера всегда в группе найдется один-другой левша).

При игре с левшой игроку следует помнить, что все тактические приемы, которые имеются у него на вооружении, следует выполнять по направлению с точностью до наоборот. А дальше все зависит только от мастерства и воли. Так же, как и при игре с правшами.

Игра против игрока со сложным инвентарем

Часто использование соперником всевозможных накладок, одно упоминание о которых может вызвать холодный пот и неприятное чувство под ложечкой, каждый раз воспринимаются нашим игроком как столкновение с непривычным. А почему бы, потерпев однажды фиаско во встрече с игроком, пользующимся сложным инвентарем, не взять себе за правило тренироваться против такого соперника чаще, чтобы рано или поздно игра с ним стала привычной и даже в чем-то приятной? Ведь «ненавистные» накладки могут стать ахиллесовой пятой вашего соперника. Когда сняты психологические барьеры, добиться победы над игроком, использующим сложный инвентарь, иногда становится легче, чем с другими игроками.

Игра с быстрым соперником

Быстрые игроки предлагают высокий темп. Они прекрасно играют в движении, успевают к самым сложным ударам, да еще добавляют скорости в свои ответы. Высокая скорость игры может привести к увеличению ошибок. Как же противостоять такому игроку?

Не стоит соревноваться в скорости с быстрым оппонентом. Поверим ему, что он в этом компоненте игры силен. Не стоит разогревать его игрой по всему фронту стола, так как, разогревшись, много двигаясь, такой игрок заиграет еще ярче.

Необходимо лишить его главного преимущества – например, пока позволяет ситуация, стоит предложить ему короткую промежуточную игру. В случае активного розыгрыша очка следует больше играть глубоко и целясь в соперника, точнее, в область его печени. Уменьшая двигательную активность быстрого

соперника, тем самым наш игрок ослабляет его игровые возможности, что, в свою очередь, лишает его привычных навыков. Очень важно теперь найти достойное продолжение розыгрыша очка, которое должно быть неожиданным, нестандартным. Весьма полезными могут быть одиночные удары или быстрые одиночные топ-спины по месту. Возможно, затруднит скоростные маневры соперника использование игры через вращения.

Есть для рассматриваемой ситуации еще один прием. Паузы между розыгрышами очков должны быть чуть-чуть длиннее. Конечно, в рамках правил, но все-таки. Стоит как бы охладить пыл соперника, заставляя каждое очко играть, как отдельно взятое. Автор встречал таких «фокусников», у которых во время игры постоянно развязывались шнурки. И право на пользование полотенцем еще никто не отменял. Подобные ухищрения нашему «королю темпа» по вкусу не придутся, а для нашего игрока в этой ситуации сбить темп – архиважно. Но уж когда розыгрыш начался, бьемся насмерть.

К использованию тактических приемов следует подходить расчетливо и творчески. Игроку не стоит эксплуатировать одну и ту же схему, даже если она и работает в какой-то момент на него, важно вовремя соединить находку с остальной частью его игры, его сильных сторон. Необходимо ставить перед противником постоянные проблемы, заставить его понервничать, гадая, как игра пойдет дальше.

Игрок, атакующий левую (слабую) сторону

Среди теннисистов и их тренеров распространено мнение, что большинство игроков владеет ударами справа лучше, чем игрой слева. Как же быть, если у нашего игрока левая игра действительно слабое звено, и соперник использует его недостаток без зазрения совести?

Часто, когда атакуют под слабейшую левую сторону, у игрока возникает инстинктивная реакция – сыграть лучше, качественнее, острее, чем он реально способен. Такая реакция редко приводит к положительному эффекту. На самом деле важно сыграть как можно спокойней и надежней, чтобы мяч оказался на стороне противника. Главная задача – избежать невынужденных ошибок. Следующее усложнение игры слева – попытаться сыграть по месту, чтобы затруднить сопернику выполнение его плана. Попутно следует искать варианты для нанесения удара справа, чтобы у соперника появились проблемы в приеме и тем снизились бы его активные устремления.

Часто игрок допускает серьезную ошибку, пытаясь вновь и вновь повторять удар, который у него не получается. Лучше всего найти такому удару замену: пусть это будет подставка, или подкрутка из средней зоны, или свеча под неигровую руку соперника.

Если соперник обнаружил слабости в действиях нашего игрока, необходимо сделать все возможное, чтобы он не сумел ими воспользоваться.

Суть «умного» тенниса состоит в постоянных поисках путей к выигрышу, в том, чтобы сузить брешь в обороне и найти больше способов атаковать болевые точки соперника.

5.6. Околоспортивные хитрости

Наряду с решающими аргументами игры в настольный теннис – техникой и тактическим мастерством, существует и другая составляющая состязания – искусство перехитрить соперника.

Одна из хитростей – намеренное затягивание игры. Данную хитрость применяют, когда один из теннисистов довольно уверенно лидирует в игре и его сопернику становится очевидно, что если дело и дальше так пойдет, то у него нет шансов на победу. Он ищет варианты не в самой игре, а меняет обстановку – проигрывающий делает всё, чтобы замедлить темп игры, максимально увеличивает паузы между розыгрышами очков. Причем практически все происходит почти в рамках правил. В ход идет полотенце, завязывание шнурков, вдруг «ломается» мяч и т.д. Если наш игрок не готов к такому развитию событий, то подобная манера поведения проигрывающего соперника может вывести из себя, заставить утратить концентрацию внимания и этим серьезно усложнить игру.

Важно вовремя понять, что соперник меняет тактику, и вместо эмоциональной реакции на происходящую ситуацию воспринять ее с холодной головой.

Есть мастера высшего пилотажа по части замедления игры, которые используют любые микроскопические паузы, складывающиеся в секунды, десятки секунд. Создается впечатление, что происходит замедленная съемка. По сути, они делают все возможное, чтобы вывести соперника из себя. При появлении малейших симптомов замедления темпа игры, наш игрок должен проявить терпение. Следует помнить, что абсолютно бесполезно торопить соперника, который целенаправленно замедляет темп игры. С медленной игрой лучше всего бороться медленно. Просто игрок, когда наступает его очередь ввести мяч в игру, может позволить себе помедлить с началом розыгрыша. Как правило, такой намек соперником воспринимается правильно.

Иногда встречаются антиподы такой тактики, они пытаются затянуть в ураганный темп игры. Предлагается игра практически без пауз. Поспешность в розыгрыше – вещь очень опасная, она мешает сосредоточиться и проанализировать происходящее. Однако с «торопыгой» легче иметь дело, чем с «черепашкой». Самое сложное – вовремя понять, что вас втягивают в слишком быструю игру. Так что же делать? Игроку необходимо придерживаться привычного, наиболее комфортного для него темпа розыгрыша. Не стоит позволять сопернику превышать это ограничение скорости. Как бы он не пытался ускорить события, нашему игроку следует дать ему понять всем своим поведением, что торопиться некуда.

Некоторые игроки любят поспорить (иногда совершенно искренне ошибаясь) с определением того, задел ли мяч кромку стола или нет. Подобную ситуацию игроку необходимо научиться преодолевать без негативных последствий для его состояния (имеется в виду опасность потери концентрации) и качества игры. Конечно, откровенное надувательство не стоит оставлять безнаказанным, но следует помнить, что конфликт может стоить гораздо дороже, чем одно «отжужженное» очко.

Можно вспомнить еще об одной уловке, к которой иной раз прибегают игроки, – когда соперник изображает несуществующую травму или преувеличивает

полученную. Наш игрок оказывается в весьма щекотливом положении. Выглядит так, что он выигрывает только потому, что соперник получил травму. А если проигрывает, то не кому-нибудь, а чуть ли не инвалиду. В случае симуляции соперника наш теннисист уже не играет, как хотел, не сосредоточен на игре, как положено. А это – шаг к поражению.

Правило из этого урока вытекает одно: независимо от того, является травма соперника реальной, преувеличенной или фальшивой, она не должна отвлекать внимание от игры или вызвать сострадание до тех пор, пока матч не будет окончен. Если противник не покинул площадку, то нет ни малейших оснований играть с ним не в полную силу.

5.7. Искусство секундирования

В работе тренера с воспитанниками на соревнованиях большую роль играет умение успешно секундировать. Данный термин означает поддержку спортсмена во время поединка с соперником. Как правило, в качестве секунданта выступает личный тренер спортсмена или тренер клуба или сборной команды, в зависимости от того, в каких соревнованиях выступает игрок и кого он представляет.

Зачем секундант нужен во время соревнований? Роль его весьма значительна – он помогает готовиться спортсмену к старту, корректирует его игру в перерывах между партиями, а также помогает сделать правильные выводы по окончании каждого матча и соревнований в целом. Основное внимание секундант уделяет недостаткам тактического характера и обеспечивает нужный настрой и оптимальное эмоциональное состояние игрока.

Но в первую очередь он призван снять излишнее напряжение у подопечного, поддержать его морально – стать своего рода психологическим громоотводом. Поддержка секунданта позволяет спортсмену полнее раскрыться. Иногда и нужно сказать игроку одно-два слова, одну фразу, но своевременно и по делу.

Влияние секунданта на исход отдельных матчей может быть значительным, но только в тех случаях, когда секундант и спортсмен хорошо понимают друг друга («говорят на одном языке»), а для этого секундант должен хорошо знать подопечного, его возможности, сильные и слабые стороны его игры и психики. Само собой разумеется, что он должен отлично разбираться в тактических перипетиях игры, тонко чувствовать игровую ситуацию и быть авторитетом для подопечного.

Хорошо, когда у теннисиста есть постоянный секундант. В то же время при необходимости ему важно научиться пользоваться поддержкой и других помощников, а также играть самостоятельно, ведь не всегда возможно присутствие постоянного секунданта.

Очевидно, что задачи секундирования на разных этапах подготовки совершенно разные. Теннисист, который начинает знакомиться с практикой участия в соревнованиях, с помощью секунданта делает первые робкие шаги в этой сфере спортивной деятельности. Он только познает особенности тактики игры, многие впечатления у него возникают впервые. Ему многое необходимо подробно объяснять, кое-что многократно, например напоминать о необходимости концентрации внимания.

На первых порах в детском настольном теннисе, пока класс игры соревнующихся невысок, взрослый взгляд позволяет легко определить слабые места соперника. Но весьма часто тренеры задерживаются на начальном уровне своего подопечного довольно долго, пытаясь все тактические действия свести к примитивным советам: «Зажми влево!» или «Играй короче!» Умение помочь спортсмену выбрать правильное направление действий, использовать слабости в игре соперника – необходимые слагаемые тренера высокой квалификации.

Спортсмены, имеющие опыт выступления в турнирах, должны уметь самостоятельно составлять тактический план на игру, корректировать его по ходу игры, творчески использовать подсказки секунданта. С такими спортсменами полезно обсудить перед матчем тактические задумки на игру. Важно внушить им дополнительную уверенность, подсказать возможное развитие событий.

Труднее всего работать со спортсменом высокого класса, у которого своего соревновательного опыта подчас больше, чем у его секунданта. Тем не менее многое со стороны виднее, поэтому помощь секунданта всё равно может быть очень весома, особенно в критических ситуациях – бывает, что важна просто человеческая поддержка.

Не каждый тренер рожден хорошим секундантом. Для того чтобы освоить столь важную сторону тренерской работы, он должен постоянно развивать в себе тонкое понимание игры и прививать это понимание своим ученикам. Кроме того, хороший тренер – непременно психолог, не обязательно по образованию, возможно, по интуиции, по опыту, который не только знает, что надо сказать воспитаннику, но и чувствует, в какой момент и как это сказать.

|| Великий американский тренер по плаванию Д. Каунсилмен сказал: «Хороший тренер – хороший физиолог, специалист в биомеханике, хороший педагог и, главное, хороший психолог... Я считаю максимально важной для нас – тренеров – наукой психологию». ||

Весьма трудно секунданту отыскать единственно необходимые слова, которые требуется сказать спортсмену в ходе крохотной паузы. Прежде всего следует понять или почувствовать, в чем больше нуждается подопечный – в эмоциональной поддержке или в квалифицированном тактическом совете, стоит иметь под рукой и то, и другое, причем не эрзац, а качественный продукт. И таких моментов в каждом матче может быть несколько!

Секундирование – обоюдоострое оружие. Постоянная опека приводит к тому, что игрок перестает пользоваться своим умом, утрачивает самостоятельность и находчивость в игровых хитросплетениях. Систематическое использование подсказок притупляет личную инициативу и, оставшись без привычного «суфлера», спортсмен может оказаться беспомощным.

Существует и другая сторона секундирования. Когда игрок привык своими силами решать, что делать в той или иной игровой ситуации, секунданту с подсказками следует быть очень аккуратным, так как они могут вступить в противоречие с замыслами и ощущениями игрока. Такое противоречие может стать причиной внутреннего конфликта: «Предпринять то, что считаешь нужным сам, или то, что подсказывает секундант?» В условиях дефицита времени игро-

ку сделать выбор сложно. Секундант должен предвидеть возможность подобной ситуации.

Порой тренер совершает ошибку или неточность при секундировании не столько потому, что ошибся в оценке ситуации, сколько потому, что не может совладать с собственными эмоциями. Ряд специалистов-психологов, изучавших эмоциональное состояние тренеров в ходе соревнований по разным видам спорта, подтверждают, что ряд физиологических показателей, например ЧСС, у многих тренеров приближается к показателям его подопечного. То есть тренеры порой волнуются, беспокоятся, радуются и страдают не меньше своих воспитанников. У них случается и предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Таким тренерам необходимо применять приемы саморегуляции, иначе их чрезмерные эмоции могут не только помешать рационально и четко сформулировать совет ученику, но еще и оказать на него негативное влияние, ведь спортсмен часто и без слов тонко чувствует состояние своего тренера.

Сложность искусства подсказки, лежащего в основе секундирования, в том, что одни и те же слова, сказанные в разные моменты, могут оказать противоположное действие. Иногда интонация или доверительный тон секунданта могут сыграть особую роль. Советы, призывающие спортсмена к осторожности («*Внимательней!*», «*Не торопись!*», «*Надежней!*» и т.п.), могут способствовать более продуманному ведению розыгрыша. Однако те же подсказки могут стать причиной сомнений, снижения уверенности, заменой установки «*выиграть*» установкой «*не проиграть*». Почувствуйте разницу! Грань чрезвычайно тонка.

Советы, которыми секундант провожает подопечного на борьбу, должны содержать тактические наметки на игру, закреплять уверенность игрока в своих силах и формировать позитивное отношение к предстоящему матчу. Причем без лишнего многословия. Очень важно при этом чувствовать состояние своего подопечного, чтобы наставление, «накладываясь» на предстартовое состояние, не вызвало излишнего возбуждения или, наоборот, излишнего торможения. То есть наставление, за редким исключением, не должно быть сильным эмоциональным раздражителем.

Иногда в поединках случаются критические ситуации, выходящие из-под контроля. В такие моменты секунданту приходится использовать экстраординарные приемы воздействия на спортсмена, которые оказываются порой на грани общепринятых педагогических канонов.

Обсудим типичные игровые ситуации.

Бывает, что секунданту в определенный момент необходимо взять ответственность на себя. Спортсмен неплохо готов, хотя от ответственности сильно зажат. Секунданту следует снять напряжение. Например, теннисист в растерянности – тренер: «*Вращай влево, я отвечаю!*»

В другой раз важно снять перевозбуждение, успокоить, хотя бы взглядом, жестом. В то же время со стороны лучше видны слабости соперника – и игроку стоит дать «наводку».

Иногда полезно договориться с игроком о системе зрительных знаков, позволяющих осуществлять подсказки между розыгрышем очков, когда по ходу игры такая возможность предоставляется.

Чего не следует делать, так это тратить драгоценные секунды на разговоры о технике. Для «разбора полетов» будет много времени после соревнований. Не говоря уже о том, что «запускать» игрока в соревнования без базового технического образования просто безграмотно.

Не стоит между партиями советовать игроку «подумать» – в данной обстановке это неуместно и нереально. Если подсказка, то конкретная, на определенное действие. Обсуждаются лишь две вещи: тактическое содержание игры и усиление настроения. При обсуждении тактики секундант не должен говорить о том, что игрок делал неверно. Он должен говорить только о том, что и как *надо* делать. Например, не лучшим образом сыграл игрок в первой партии. Секундант негодует: «*Не думаешь, как играть! Не выполняешь план игры!*» Подопечный и сам расстроен, слова секунданта только добавляют негатива, не предлагая ничего взамен. В такой ситуации секунданту необходимо четко предложить, что игроку следует делать, и добавить что-то ободряющее, ведь по сути вся игра впереди.

Иногда тренеры, желая лучше настроить спортсмена, подчеркивают силу соперника и его опасность. Подобные подходы вряд ли могут способствовать успеху ученика, дезориентируя его и тем самым ослабляя. Говорить стоит о конкретных сильных сторонах соперника и способах противостояния им. А бывает наоборот: тренеры, стремясь ободрить подопечного, убеждают его в некоторой слабости соперника, в относительной легкости победы над ним. Такой вариант «подсказки» может привести к тактическим промахам и игровым затруднениям, если спортсмен натолкнется на неожиданное серьезное сопротивление противника.

И в этом, и в предыдущем случаях секунданту важно дать игроку объективную оценку сильных и слабых сторон соперника и конкретные рекомендации по преодолению одних и использованию других. Такие сведения сообщаются осторожно, с учетом состояния и опыта ученика. Например, информация о коронных приемах соперника может побудить игрока все внимание сосредоточить на них, а у соперника могут успешно сработать другие удары, что окажется неожиданным и может привести к проигрышу.

И все-таки по-настоящему важно для тренера с самого начала обучения стремиться привить своим воспитанникам самостоятельность в принятии и осуществлении тактических решений – это и будет надежным залогом успешных выступлений в будущем.

5.8. Общие рекомендации

Настольный теннис – весьма многогранная, разноплановая игра, изобилующая бесконечным количеством комбинаций. Естественно, невозможно найти рецепты на все случаи жизни. Но большой игровой опыт и длительные наблюдения позволяют сформулировать некоторые оптимальные рекомендации.

Порой удивляешься, насколько игроки ограничивают свои возможности, используя только физическую одаренность и совсем не используя умственные способности. Как много теннисистов искренне считают, что достаточно выйти к столу и бить сильнее, чем их соперник.

Опытный тренер может многое подсказать спортсмену для повышения его класса игры. Но самой главной подсказкой на все времена остается самая простая – «*Думай!*»

Теннисисту следует постоянно развивать в себе искусство анализа игры, накапливать игровой опыт. Важно учиться наблюдать и анализировать, следя за игрой со стороны или просматривая в видеозаписи. Стоит побывать в шкуре одного из игроков: разобраться, в каких случаях он поступает разумно, а в каких мог бы сыграть грамотней, а затем понять, как можно усилить игру его соперника. Грамотный анализ игры – наиболее полезный путь развития тактического мастерства. Учеба на чужих ошибках позволит игроку без напряжения и естественным образом «прочитывать» ситуацию в его собственной игре.

Игра по заранее продуманному плану позволит теннисисту побеждать систематически. Во время матча он должен иметь четкую стратегию игровых действий и делать всё возможное, чтобы заставить соперника играть согласно этой стратегии.

Теннисист, у которого есть план игры, – «думающий» игрок. Даже плохой тактический план лучше, чем полное его отсутствие. «Думающий» игрок сможет выявить недостатки плохого плана и исправить их, результатом чего станет хороший план, который поможет теннисисту выиграть матч.

Во время матча игроку следует концентрироваться на тактике: думать не о том, как правильно выполнить удар, а о том, куда послать мяч. Техника подождет до окончания игры.

Иногда оказывается, что реалии сильно отличаются от предпосылок, из которых теннисист исходил при разработке тактики. В таких случаях план необходимо подвергнуть коррекции. Но здесь важно помнить, что, даже имея большой перевес, *игрок не должен менять тактический план, пока он приносит успех*. Вот если игрок начинает отставать в счете, то ему пора подумать об изменении тактики. При этом всегда важно иметь что-то в запасе (подачу, комбинацию), что может усилить игру в решающие моменты, естественно с учетом недостатков в игре соперника.

Для того чтобы успешно применять намеченную тактику в матче, игрок должен тщательно готовить ее на тренировке. Например, технически безупречно реализовать игру со сменой направлений возможно только в результате предварительной тренировки.

Чем опытней становится игрок, чем выше его мастерство, тем больше на тренировках следует заниматься развитием тактических возможностей. Расширяйте круг спаррингов с различным стилем игры, пользуйтесь возможностями методики БКМ.

Эффективность тактики зависит от многих факторов: правильная оценка возможностей соперника, уровень собственного мастерства и психологическое состояние игрока. Более слабая сторона в игре есть у каждого, только не у всех она проявляется сразу, а иногда ей еще и сложно воспользоваться.

Играя с незнакомым соперником, необходимо с первых ударов, с начальных розыгрышей попытаться определить игровые пристрастия и сильные стороны оппонента, чтобы принять соответствующие решения по дальнейшей игре.

Тактика, хорошо сработавшая против одного из соперников, не дает гарантии успеха не только с другими оппонентами, но и против того же игрока в следующей встрече.

Если у соперника слишком сложная подача, не стоит пытаться при приеме подачи сделать что-то сложное – как правило, это ведет к ошибке. Следует постараться принять мяч проще, с «запасом», даже если в результате соперник получит удобный мяч. Такая тактика опасна, но она еще не означает проигрыша: у соперника тоже есть возможность ошибиться при ударе, а у нашего игрока есть шанс принять его удар. Иными словами, плохой прием часто лучше, чем вообще не принятая подача.

В современной игре главное требование к подаче – ее сложность. Но это не единственный путь к победе. В подаче не менее важно направление, по которому следует посылать мяч, если у вас продуманы варианты возможного продолжения игры при стандартном ответе.

Иногда соперник оказывается в ударе: всё попадает и всё навывает, чтобы наш игрок не предпринимал. Приходится несладко, но руки опускать ни в коем случае нельзя. Необходимо биться за каждое очко, немного помедленнее ходить за мячами, перевязать все имеющиеся в наличии шнурки, как-то сбить темп игры в надежде, что вечной удачи и везенья быть не может. Важно оставаться спокойным, терпеливым и не оставлять надежду на лучшее. Перетерпеть, сохранить присутствие духа – по-настоящему звездное качество.

Игра некоторых теннисистов способна внешне производить сильное впечатление. Но не стоит впечатляться соперником задолго до момента окончания матча и тем более до его начала (например, увидев такого теннисиста в игре с другим партнером или встретившись с ним на разминке перед игрой). Наш игрок не должен позволять подавлять себя яркими ударами соперника, равно как и расслабляться из-за неудачно посланного мяча. В такой ситуации ему необходимо сосредоточиться на своем плане игры. Абсолютно идеальных игроков не бывает. Любой может выйти из себя, недооценить соперника, оказаться не в лучшем настроении или физическом состоянии. «Умная» игра предполагает использование подобных возможностей.

Иногда игрок настолько увлекается розыгрышем, что продолжает обыгрывать соперника, даже получив от него слабый мяч, удобный для завершения. В то время как при появлении шанса завершить розыгрыш очка, его следует обязательно использовать. Иначе следующий шанс раньше может появиться у соперника. *Никогда не пропускайте благоприятный шанс!*

В любом случае следует сражаться за каждое очко, не поддаваться эмоциям и держать развитие игры под контролем. Даже когда вариантов выиграть ПОЧТИ не остается и ситуация кажется безнадежной, необходимо стремиться переломить ход поединка, а когда выигрыш ПОЧТИ состоялся, не расслабляться, пока встреча не закончилась.

Срабатывает ли указанная здесь тактика? Да. Всегда ли происходят подобные ситуации? Да. Хотя не обязательно, что наш теннисист каждый раз будет выигрывать. Но такой подход всегда увеличивает шансы на победу. А это и есть главное в игре – увеличивать свои шансы.

Тернистый путь к вершинам мастерства

(Как вырастить классного игрока)

Через тернии – к звездам.

Главная задача каждого серьезного тренера – подготовить перспективного игрока, способного достичь высоких результатов и выйти на международный уровень, причем в оптимальные сроки. Встает вопрос: насколько это реально и что для этого необходимо сделать?

Обсудим возможные пути решения поставленной задачи.

Возьмем наиболее традиционный вариант развития событий – как обычно происходит подготовка высококлассного игрока. Попытаемся исследовать основные этапы изучаемого процесса и в каждом из них найти, с одной стороны, резервы для усиления и оптимизации работы тренера с подопечным, а с другой стороны, предупредить возможные недоработки, которые могли бы затормозить, а иногда и свести на нет усилия наставника и теннисиста.

6.1. Определяем цель

Для достижения поставленной цели очень важно одно условие – необходимо эту цель хорошо себе представлять. Когда речь идет о подготовке классного игрока, тренер, каким бы он не был большим мастером, должен понимать, что надо сделать в обязательном порядке, без чего нет смысла и начинать. Итак, главное условие – наличие талантливого игрока. И только приложенные к таланту годы упорных тренировок, новаторские методики, мощная мотивация и немалая толика удачи могут поставленную цель сделать реальной.

Изначально мы ищем детей, на успехи которых впоследствии смогли бы рассчитывать. Необходимо тщательно обследовать ближние и дальние школы, просмотреть возможно большее количество детей, протестировать их, включить на максимальные обороты тренерскую интуицию, т.е. осуществить классический полноценный набор. Есть шансы, что среди отобранных детей нам встретятся один-два, счастье, если три мальчика или девочки, из которых в перспективе может вырасти что-то стоящее.

Нам интересны и те, кто талантлив от природы, и те, кто оказался способным к обучению, т.е. обладают высоким уровнем тренируемости.

Обсуждая тему отбора, мы должны обратить внимание на общую тенденцию в спорте – снижение возраста начала спортивной подготовки.

Конечно, сценарий нахождения талантов может быть несколько иным. Более простым, даже счастливым, как, например, у минчанина Александра Петкевича, к которому в первый же год работы тренером, а точнее, в первый месяц пришел

записываться в группу Володя Самсонов, или как у Сергея Шпраха, к которому пришла ведомая подружкой со двора Зоя Руднова. Или более долгим, как в истории с Алексеем Смирновым из Самары, которого тренер Виктор Павленко несколько лет растил, как отец, с дошкольного возраста. А Валя Попова пришла в секцию вслед за группой одноклассниц, но уже через пару месяцев она осталась в секции единственной из всего класса.

Сценарии могут быть самыми разными, но, чтобы фильм получился с оптимистическим продолжением, один момент совершенно необходим в каждом из сюжетов – у тренера должны появиться новички, из которых впоследствии может вырасти что-то серьезное.

А теперь внимание: *классный мастер, тем более чемпион – понятие штучное*, не каждый год и не в каждом кишлаке такой игрок рождается, и не из каждого игрока его удастся вырастить. ***И без постоянного поиска, без надежды на встречу с талантливым игроком в каждом эпизоде тренерской жизни спорта высших достижений просто не возникает.***

Итак, первая задача тренера на долгом пути к вершине – обзавестись в начале пути достойным попутчиком, а лучше несколькими. Это необходимое условие для возможного успеха. Но, как говорят в математике, необходимое, но не достаточное.

Далеко не всегда одному и тому же тренеру удастся отыскать талантливого теннисиста, а затем вырастить его и помочь добиться спортивных высот. Замечательно, когда такое случается! Но иногда не хватает опыта, иной раз условий, а бывает, что обыкновенной удачи.

Чаще такой успех разделяют два-три специалиста, которые проходят весь путь с одним спортсменом, передавая эстафету один другому. И передача эстафеты – процесс непростой, а иногда весьма болезненный. Здесь наставнику нужно быть предельно осторожным, чтобы свести к минимуму ошибки, моральные травмы и торможение при достижении главной цели.

Кроме того, довольно часто кому-то из тренеров, причастных к успеху воспитанника, случается сталкиваться с несправедливостью при оценке его роли и при дележе победных лавров. Необходимо предусмотреть все возможное, чтобы избежать подобных ситуаций и быть готовым к худшему – чтобы горечь утраты перенести легче.

К сожалению, в наше время на раннем этапе чаще встречается банальная ситуация, при которой тренер, не слишком утруждается при формировании групп новичков – грустный и по-настоящему тупиковый вариант, при котором все написанное дальше лишается в значительной степени смысла. Шансов на достойный результат здесь нет, если не считать таковым подготовку «чемпиона» районного масштаба.

Мы же хорошо понимаем, что оперным певцом или серьезным математиком могут стать лишь одаренные от природы дети. Вот такие талантливые ребята нам необходимы. Мы должны быть заряжены на их поиск постоянно, так как только находка таких «золотых рыбок» и делает нашу работу осмысленной, творческой и счастливой. Конечно, можно уповать на элементарное везение, иногда такое редко, но случается. Но делать ставку только на везение опрометчиво, слишком большой риск так никогда в жизни и не познать вкуса больших побед.

6.2. Закладываем базис

На этапе начальной подготовки с новичками предстоит длительная, рутинная, но очень важная и необходимая работа по закладке и формированию базового фундамента, на котором в дальнейшем будет строиться игровое мастерство теннисистов. От качества и прочности этого фундамента будут напрямую зависеть уровень и результаты их дальнейших выступлений.

Рассмотрим, из каких компонентов состоит базовый фундамент игрока в теннис.

Во-первых, игроку необходимо освоить основные элементы рациональной игровой техники, которая должна отвечать современным требованиям и одновременно соответствовать индивидуальным особенностям теннисиста. Кроме того, тренер должен учесть тенденции развития техники настольного тенниса как минимум на 8–10 лет вперед.

Во-вторых, он должен подготовить свой организм физически, т.е. развить до необходимого уровня такие качества, как скорость, быстрая сила, реакция, координация, ловкость, гибкость, скоростная выносливость, и поддерживать их в дальнейшем на требуемом уровне. Именно на базе развитых физических качеств можно максимально эффективно проявить свой технический игровой ресурс. Очень важно на этом этапе получить как можно более разностороннюю двигательную подготовку. Ведь чем она многогранней, тем более богатые двигательные возможности будут служить базой для координационных возможностей в будущем.

В-третьих, необходимо научиться разбираться в тактическом построении розыгрыша каждого очка партии и встречи в целом, и уметь использовать свое тактическое образование в каждом турнире на протяжении всей карьеры.

В-четвертых, будущему чемпиону важно знать основы психологической подготовки в настольном теннисе, в частности: научиться различным приемам саморегуляции, умению концентрировать внимание, быть мотивированным на нелегкую работу для достижения самых высоких результатов.

Квалифицированный тренер, имеющий специальное образование, должен понимать, что совершенствование игрового мастерства только за счет природных данных теннисиста и только с помощью игровых тренировочных упражнений у стола не позволяют в полном объеме раскрыть потенциальные возможности теннисиста. Кроме того, даже не самому классному специалисту ясно, насколько теннисист, вооруженный тактическими знаниями и опытом, психологически устойчивый и способный к концентрации, опаснее и сильнее игрока, обладающего такими качествами в меньшей мере. Кажется бы, зачем тогда так долго оставаться на очевидных истинах, так много об этом говорить?

Увы, на практике очевидные истины под давлением жизненных обстоятельств, обычного человеческого тщеславия и жажды быстрого сиюминутного успеха забываются и уступают место эфемерным попыткам добиться быстрых успехов любой ценой за счет неоправданного форсирования *игровой* подготовки. В ущерб задачам этого этапа (создание фундамента) тренеры начинают безудержно натаскивать своих воспитанников в игровой практике (забыв о не менее важных задачах по планомерному развитию физических качеств, тактики и психики), за-

являют на участие в слишком большом количестве турниров и наносят тем самым непоправимый урон своим подопечным. Такая практика обрекает большинство соискателей быстрых успехов на прямо противоположные результаты – довольно быстрое снижение темпов роста мастерства, и выход из подобной ситуации всегда проблематичен. Нельзя быстро построить высотное здание, не позаботившись предварительно о прочном фундаменте. Конечно, попытка обречена, но с каким упорством тренеры продолжают наступать на те же грабли снова и снова.

Какие потери наносит нещадная эксплуатация природных данных игрока? Прежде всего, мы теряем время. Вместо планомерного формирования стартовой площадки для мощного взлета в спортивном мастерстве игрок устремляется в противоположном направлении, бросаясь в круговорот многочисленных турниров. Тем самым игрок просто лишает себя возможности целесообразным образом готовить свой организм к росту спортивного мастерства. Нагрузки, неадекватные возможностям юного организма, приводят к переутомлению со всеми негативными последствиями. Кроме того, недостаточно подготовленный спортсмен неизбежно испытывает большие психологические перегрузки, которые и сами по себе плохо влияют, и плюс ко всему требуют значительного времени для восстановления. Итог плачевный – вместо юного дарования, сумевшего вооружиться современной игровой техникой, хорошо подготовленного физически, тактически и психологически, полностью готового к началу успешной спортивной карьеры, к борьбе за место под спортивным солнцем, мы получаем выжатого как лимон, уставшего от настольного тенниса юношу с серьезными прорехами в теннисном образовании и в физическом развитии.

К сожалению, в нашей стране такой путь весьма типичен, в отличие от убедительных примеров, которые постоянно демонстрируют представители китайской школы. На международной арене китайский спортсмен появляется как полностью сформировавшийся игрок и сразу же становится одним из лидеров мирового настольного тенниса. Так было практически со всеми известными китайскими спортсменами. Они почти не участвуют в юношеских международных турнирах, в которых представители остальных стран играют много и охотно. Их готовят для серьезных «взрослых» результатов.

В 2010 году женская сборная России по гимнастике выиграла чемпионат мира впервые за 20 лет (вдобавок в личном многоборье победительницей стала шестнадцатилетняя россиянка Алия Мустафина). Вот как прокомментировала этот успех гостренер по гимнастике В. Родионенко: «Наконец-то стали появляться гимнастки с грамотной базой, с хорошей хореографической подготовкой. Мы просим тренеров и руководителей на местах: “Не спешите!” Ограничили возрастной допуск на соревнования: не надо нам маленьких, лишь бы выставить для просмотра. Нельзя форсировать процесс подготовки, природа возьмет свое. Если базовая подготовка заложена – с этим ребенком можно идти дальше. А если использовать только природные качества, то приходит момент, когда мы талант теряем. Природа мстит. Все должно быть своевременно. Где-то чуть поспешишь – и это боком выходит. Это, конечно, очень трудно – не спешить. Когда так хочется результата, когда такие таланты в руках!» (Родионенко В., Московский комсомолец от 26.10.2010.)

На этапе начальной подготовки следует учесть некоторые моменты, без решения которых могут возникнуть серьезные трудности на следующих этапах.

1. Игровая техника должна быть поставлена качественно и в полном объеме. Пробелы в технике или ошибочно закрепленные навыки приводят к отставанию на следующих этапах, а переучивать игрока и очень сложно, и долго, если вообще реально. Отставание только растет.

2. Хорошая физическая подготовка позволяет осваивать скоростные игровые режимы и сложные координационные двигательные навыки. Недоработка в этом разделе подготовки будет тормозить рост мастерства в дальнейшем. Данная проблема становится особенно актуальной в связи с тенденцией все более раннего начала занятий спортом – в возрасте, когда у будущего спортсмена практически полностью отсутствует опыт двигательной подготовки, что, соответственно, мешает ему эффективно осваивать технику ударов настольного тенниса.

3. Освоение простейшей технической азбуки и тактических основ игры (игры по направлениям) проходит в тесной взаимосвязи. Мы хорошо знаем, что технический элемент – это не движение одной руки, а комплексное движение ног, корпуса и руки. Так же и с тактикой. Она составляет единое целое с техническим приемом. Мы чаще всего их разделяем – осваиваем технику удара отдельно, без привязки к игре по направлению. Потом внедрить тактический аспект в техническое действие бывает весьма сложно.

4. На этом этапе необходимо освоить основы психологической культуры игры. Такие понятия, как мотивация, концентрация внимания, волевая устойчивость, не должны быть для спортсмена пустым звуком. Кроме того, он должен научиться сознательно настраиваться на преодоление тренировочных нагрузок и соревновательных испытаний.

5. Особенно опасна и вредна на начальном этапе ранняя специализация, которая характеризуется стремлением тренера добиться быстрого спортивного результата любыми способами (форсирование, натаскивание). Происходит подобное в ущерб формированию разнообразной двигательной базы, которую специалисты называют «многоборной подготовкой» и которую осуществляют с помощью самых разных упражнений и игр.

Мысль о необходимости многоборной подготовки подтверждается высказыванием И.А. Тер-Ованесяна – экс-рекордсмена мира в прыжках в длину: «Я все детство провел в институте физкультуры, мой папа долго был его ректором. Какими только видами спорта не занимался – борьбой, коньками, хоккеем, акробатикой. В 16 лет впервые прыгнул в длину. И оказалось, что это рекорд СССР для 16-летних. Я убежден в том, что если дети с раннего детства будут играть в теннис, заниматься акробатикой, стрелять из лука, играть в пинг-понг, гольф и т.д., то к 12–14 годам, когда в каком-то определенном виде спорта у каждого появится предрасположенность, произойдет сразу заметный скачок в результатах... Почему я успешно выступал на пяти Олимпиадах? Из-за многоборья. У меня была очень широкая база. А если такой базы нет, если тебя с 5 лет изматывают в спринте, то в 16–17 лет – ты уже исчерпал все ресурсы специальных упражнений» (Тер-Ованесян И., «Спорт-Экспресс» от 11 июля 2012 года).

6.3. Шлифуем мастерство

На следующем этапе – учебно-тренировочном – юный теннисист, получивший надежную базовую подготовку, переходит к реализации полученных знаний в соревновательных условиях. Здесь все качества, должным образом сформированные на предыдущем этапе, получают необходимую игровую обкатку. Игрок целенаправленно шлифует свое игровое мастерство и активно формирует стиль игры. Он достаточно много участвует в турнирах, причем не всегда перед ним ставится задача достижения победы любой ценой, много турниров носят тренировочный характер, где решаются отдельные технико-тактические задачи. Спортсмен приобретает соревновательный опыт, учится достижению спортивной формы к определенным турнирам, продолжает много тренироваться. На самом деле при всей внешней простоте задач третий этап очень сложен и богат большим количеством нюансов в подготовке, особенно много их в области тактики и психологии игры, а также в овладении искусством приобретения спортивной формы.

Задачи учебно-тренировочного этапа закрепляются с помощью соревновательной практики. Параллельно продолжается работа, начатая на предыдущем этапе: шлифуется техника ударов, развиваются физические кондиции, укрепляется нервная система, совершенствуется тактическое мастерство. Продолжение этого этапа для наиболее настойчивых, трудолюбивых и успешных игроков – этап спортивного совершенствования.

Следует заметить, что на данном этапе спортивного совершенствования происходит значительная индивидуализация как тренировочного, так и соревновательного процесса. В большей степени тренировки из групповой формы постепенно переходят в индивидуальную.

Этап спортивного совершенствования требует от тренера и спортсмена существенных интеллектуальных усилий, которые необходимы при формировании и реализации тренировочных планов, а также для разработки тактики игры с основными конкурентами. Шлифовка всех видов спортивной подготовки предполагает тщательный анализ достоинств и недостатков собственной игры и глубокое понимание путей совершенствования мастерства.

Особое внимание стоит обратить на то, что успехи при осуществлении спортивного совершенствования во многом зависят от качества планирования тренировочного процесса и грамотно проводимых восстановительных мероприятий. Это период, когда тренер совместно со спортсменом должны научиться своевременному достижению устойчивой спортивной формы.

Этап спортивного совершенствования – последний фильтр на пути из массового настольного тенниса в элитный профессиональный теннис. И действительно, из относительно большого количества игроков, достигших третьего этапа, к его завершению добираются считанные единицы.

Уровень подготовки, который мог бы стать некоторым рубежом на рассматриваемом этапе, – норматив мастера спорта. Преодолев эту планку, игрок становится индивидуальностью и способен ставить перед собой серьезные задачи.

Например, войти в элиту российского настольного тенниса, получить возможность выступать на международных соревнованиях, стремиться стать заметным игроком международного уровня, добиться медалей в крупных российских и международных турнирах.

Некоторые толки последнего времени о необходимости снижения норматива мастера спорта ставят проблему с ног на голову. Понижение норматива и появление большего количества мастеров спорта не сделает российский настольный теннис сильнее, просто произойдет снижение требований к качеству нашей работы и только. А куда же дальше снижать это качество?

Автор помнит времена, когда мастерами становились игроки, одержавшие в течение года не менее шести побед над игроками двадцатки СССР. Норма была тяжелая, но честно ее выполнивший становился элитным игроком. Ведь он играл на уровне теннисистов из списка двадцати сильнейших игроков большой и мощной страны. Сегодняшняя норма неизмеримо легче, тем не менее ее выполнение вызывает немалые трудности. Скорей всего, причина в серьезных недоработках на этапе отбора и, кроме того, в увлечении практикой форсирования подготовки на подготовительном этапе.

Имеет смысл напомнить о типичных трудностях этапа спортивного совершенствования. Это время может стать серьезным испытанием отношений между тренером и спортсменом. Не всегда за возрастными и личностными изменениями ученика успевает тренер. Еще вчера спортсмен был полностью зависим от него, благодаря ему он из недавнего несмышлениша превратился в серьезного игрока, и вот уже с его мнением приходится считаться. Кроме того, теннисист этого класса требует к себе много профессионального внимания, ведь его подготовка уже носит во многом индивидуальный характер. Ее следует спланировать и организовать, обеспечить необходимыми спаррингами, проконтролировать и проанализировать тренировочный процесс, внести коррективы. Число турнирных стартов возрастает, а сопровождать воспитанника не всегда удается, ведь остальные обязанности тренера никто не отменял.

Это время, когда ученик оканчивает школу, поступает в институт, находит подругу. Часто подобные изменения вступают в противоречие с тренировками, уводят от решения спортивных задач. Рядом должен оказаться наставник, способный корректно отрегулировать ситуацию.

Если игра теннисиста достигла хорошего уровня, он привлекает внимание специалистов, то его могут пригласить, например, в клубную команду, часто в другой город, в сборную. Там теннисист сталкивается с другими тренерами, и не обязательно их стиль работы будет похож на тот, к которому он привык. Это тоже стрессовая для теннисиста ситуация.

Иначе говоря, личный тренер должен обладать педагогическим даром и житейской мудростью, чтобы своевременно разрешить все проблемы, адаптировать ученика к новым условиям жизни.

Если вернуться к отечественным реалиям, то приходится признать, что далеко не всегда перечисленные выше проблемы разрешаются благополучно. И многие из наших подающих надежды юных дарований часто остаются один на один с непростыми жизненными реалиями.

Игроки, которые успешно проходят этот этап, как правило, становятся игроками хорошего международного уровня и продолжают свою спортивную карьеру на этапе высшего спортивного мастерства.

6.4. Citius, Altius, Fortius²

Заключительный, и особенный, этап спортивной карьеры – спорт высших достижений. Во-первых, до него доходят единицы, а во-вторых, для каждого, кто его достиг, длительность выступлений бывает очень разной и зависит от уровня подготовленности, амбиций, состояния здоровья и еще очень многих качеств и стечения обстоятельств. Но уже попадание в этот этап – серьезный успех. Отсюда прямой путь на пьедесталы самых престижных турниров.

Заключительный этап – время сугубо индивидуальной работы, тщательно спланированной и грамотно реализуемой. Здесь большим искусством становится умение стабильно и успешно выступать в течение ряда лет на самом высоком уровне, своевременно восстанавливаться, избегать переутомления, различных травм, сохранять свежесть и высокую мотивацию на протяжении длительного времени. Профессиональная деятельность предполагает стабильную демонстрацию мастерства в течение всего спортивного сезона, умение добиваться высоких результатов в самых главных турнирах, своевременно реагировать на преобразования в игре, связанные с изменением правил, совершенствованием инвентаря, неизбежным прогрессом вида спорта.

Стабильно поддерживать высокий уровень мастерства в течение ряда лет невозможно без тщательного перспективного планирования, умения грамотно управлять нагрузками и своевременно в необходимом объеме осуществлять восстановительные программы.

Системы подготовки спортсменов среднего и высокого класса существенно различаются – традиционные принципы построения тренировки вполне обеспечивают прогресс мастерства спортсменов среднего класса, но для прогресса на уровне высшего мастерства действуют уже не столь эффективно.

Этот этап предъявляет еще более серьезные требования ко всем аспектам спортивной подготовки в сравнении со всеми предыдущими этапами, так как для поддержания на высочайшем уровне игрового мастерства в течение нескольких лет, а тем более его совершенствования даже в самых незначительных объемах требуется незаурядная мотивация, безмерная сила духа и высочайшее творчество.

Работа тренера на заключительном этапе заслуживает уважения и весьма почетна, но одновременно невероятно сложна и ответственна. Она требует колоссального напряжения и больших творческих усилий. Не многие специалисты способны соответствовать таким высоким требованиям.

² Citius, Altius, Fortius (лат. «Быстрее, выше, сильнее») – девиз олимпийского движения, предложенный в 1894 г. бароном Пьером де Кубертенем, основателем Международного олимпийского комитета.

К сожалению, достигают столь высокого уровня подготовки из многих и многих тысяч ребят, пришедших в детстве в настольный теннис, буквально единицы. Если проанализировать состав сотни-полутора лучших теннисистов в течение нескольких лет, то окажется, что каждый возраст представлен в нем крайне ограниченным количеством игроков. В первую очередь, к ним относятся люди, по-настоящему одаренные природой, а во вторую – прошедшие качественную и своевременную подготовку на всех этапах спортивной карьеры. Они сумели счастливо избежать многочисленных негативных отклонений на своем спортивном пути, в отличие от большинства несостоявшихся сверстников.

Раздел 3

**УПРАВЛЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ**

*Тренировочный процесс –
это умение расставлять приоритеты.*

Тенденции развития современного спорта

Популярность и уровень развития спорта в современном обществе постоянно возрастают, и настольный теннис не исключение. Непрерывный рост конкуренции и повышение требований к мастерству спортсменов ведет к необходимости постоянно совершенствовать систему спортивной подготовки. Улучшается организационное, материально-техническое и научно-методическое обеспечение тренировочного процесса, активно используются достижения науки и техники, увеличивается количество исследований в области теории и методики спортивной науки. И все-таки главным по-прежнему остается творческий поиск практических тренеров и развитие спортивной науки, которые происходят в следующих направлениях.

Первое направление – заметный прирост объемов тренировочной работы, причем тенденция к дальнейшему увеличению объемов сохраняется. Примером в нашем виде спорта по этому показателю в течение многих лет может служить обучение представителей китайской школы. Они значительно опережают всех своих конкурентов, проводя у стола и в тренажерном зале до 7–8 ч ежедневно. В то же время необходимо понимать, что данное направление совершенствования тренировочного процесса в недалеком будущем может себя исчерпать. Чрезмерный объем работы входит в противоречие с другими компонентами тренировочного процесса и отрицательно сказывается на эффективности подготовки спортсменов.

Второе направление – усиление специфических требований к повышению уровня специализации, что обеспечивается увеличением доли специальной подготовки в общем тренировочном объеме. В нашем случае уделяют повышенное внимание коронным технико-тактическим элементам (подачам и их приему, захвату инициативы, тренировке завершающих ударов, различных игровых связок) и работе над повышением уровня специальных качеств.

Третье направление. На этапе высшего мастерства эффективное средство мобилизации функциональных ресурсов организма и стимуляции адаптационных процессов – это увеличение соревновательной практики, что проявляется в повышении количества стартов и продолжительности соревновательного периода.

Четвертое направление – стремление сбалансировать тренировочные и соревновательные нагрузки, с одной стороны, со своевременным использованием

периодов отдыха, адекватных нагрузкам средств восстановления, с другой – с научно обоснованными рекомендациями относительно питания спортсменов. В настоящее время довольно часто одно из указанных условий не соблюдается.

Пятое направление – расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов и тренажеров, применение новых методических разработок, проведение тренировок в условиях среднегорья. Все перечисленное направлено на более полное раскрытие функциональных резервов организма спортсмена, совершенствование двигательных качеств, интенсификацию процессов адаптации к тренировочным воздействиям и повышение тем самым эффективности спортивной подготовки.

Шестое направление – поиск оптимизации соревновательной деятельности, а также детальный учет индивидуальных особенностей спортсмена при планировании тренировочного процесса.

Сегодня очень высоко поднялась планка спортивных результатов. Плюс ко всему повысилась частота и ответственность соревновательных стартов, обострились конкуренция и напряженность соперничества, связанные с возросшей плотностью достижений большого числа соперников. Лидеры достигли такого уровня, что изыскание резервов для даже незначительного повышения мастерства становится труднейшей задачей.

С одной стороны, постоянно повышаются требования к качеству, стабильности и надежности всех компонентов подготовки, а с другой стороны, наступает время, когда использование основных традиционных средств тренировочного воздействия – объема и интенсивности нагрузок – приближается к разумно допустимому пределу. Это означает, что если традиционные принципы и формы построения тренировки, сложившиеся много лет назад, вполне обеспечивают подготовку игроков среднего уровня, то в отношении спорта высших достижений они утрачивают свое прогрессивное значение и не способны решать спортивные задачи ближайшего будущего.

Поэтому дальнейшее повышение достижений требует кардинального усовершенствования как системы подготовки спортсменов высшей квалификации, так и всей организационно-методической системы многолетней подготовки спортсменов. Поиск путей интенсификации тренировочного процесса для высококлассных игроков привел к использованию методического приема, который можно охарактеризовать как моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Длительное применение специальных средств привело к пониманию, что нет ничего более «специального», чем основное спортивное упражнение, выполняемое в условиях, наиболее приближенных к соревновательным, и позволяющее решать весь комплекс задач совершенствования мастерства.

Другое направление в системе подготовки спортсменов высокой квалификации – повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок, когда тренеры применяют методики, ориентированные на решение преимущественно какой-то конкретной задачи, например в совершенствовании технического приема или в развитии конкретной двигательной способности. Данный метод входит в противоречие с традиционным принципом комплексной подготовки, когда считается целесообразным одновременное решение ряда задач в одном трениро-

вочном занятии. Однако для спортсменов высокого класса применение только комплексного метода себя не оправдывает, особенно на определенных этапах подготовки.

Совершенствования требует подбор средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса. Это направление, опирающееся на достижения науки и возможности современной диагностической и вычислительной техники, будет играть все большую роль и стало едва ли не основным резервом совершенствования системы подготовки к планируемому спортивному результату.

Развивая тему планирования тренировок, можно сказать, что каждый тренер должен сосредоточиться на решении трех важнейших проблем: составить для своих подопечных разумный план на достаточно длительный период, оптимально его реализовать, добиться наилучшей спортивной формы ко времени главного старта.

Спортивная наука предлагает систему периодизации спортивной подготовки. Поскольку данная система должна учитывать громадное множество переменных и зависит от многих важных обстоятельств, идеальная модель может существовать только в теории. Тем не менее каждый специалист должен постоянно стремиться к более осознанному планированию и более полному пониманию тренировочного процесса в целом.

Если сжато сформулировать проблемы, возникающие в тренировочной практике большого спорта, то все они могут быть сведены к двум основополагающим вопросам: **из чего** строить тренировку (какие упражнения включить) и **как** ее строить (количество, последовательность, паузы и т.п.).

Первый вопрос относится к содержанию тренировки, второй – к ее структуре; являясь самостоятельными, они тесно взаимосвязаны и вместе составляют основу методики тренировочного процесса. Оценивая внимание и науки, и практических тренеров к поставленным вопросам, приходится констатировать значительную диспропорцию в пользу внимания к первой задаче. Ведь вторая задача содержит гораздо больше трудностей, представляя многомерную структуру большой сложности, требующей для своего решения от исполнителей знания теории, долговременной спортивной практики, немалого опыта, а подчас незаурядной интуиции.

В качестве дополнительного усложнения задачи выступают и особенности нашего вида спорта. В отличие от других видов спорта, где на первый план выходит совершенствование физических качеств – скорости, выносливости, силы в чистом виде (легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, коньки, лыжи, гребля), в настольном теннисе эти качества, хотя и играют важную роль, но проявляются опосредованно. А спортивные достижения в первую очередь определяются уровнем игровой подготовки и игрового потенциала спортсмена, которые зависят от степени развития основных компонентов игровой специализации – технической, тактической и психологической подготовок, тесно взаимосвязанных между собой. Несмотря на всю свою сложность данная задача решается с помощью качественно организованного управления тренировочным процессом.

Управление тренировкой включает в себя постановку реальных перспективных и текущих задач, определение методов и средств решения поставленных задач, организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для конкретного спортсмена.

В управление тренировкой входят:

- 1) планирование тренировочного процесса;
- 2) контроль процесса тренировки (учет и анализ проделанной работы) и состояния тренированности спортсмена (т.е. биологической, технической и психологической готовности);
- 3) обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых коррективов в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Знание основ спортивной науки поможет тренерам глубже разобраться в принципах тренировки и избежать серьезных ошибок при планировании и осуществлении тренировочного процесса. Далее коротко рассмотрим основные положения учения о тренировке.

Научные предпосылки построения тренировки

7.1. Основы спортивной подготовки

Тренировка в узком смысле этого слова означает применение физических нагрузок посредством физических упражнений с целью повышения мастерства для успешного участия в соревнованиях.

Одна из форм подготовки спортсмена – игровая тренировка, направленная на выполнение соревновательного упражнения. Соревнования – часть общей подготовки, и они служат для подготовки к главным стартам сезона. У спортсменов высокой квалификации обычно проходят два-три целевых старта сезона и 8–12 других турниров, включенных в годичный план их подготовки. Кроме соревнований и тренировок очень большое значение имеет процесс восстановления. Эти три компонента – тренировки, соревнования и восстановление – формируют содержание *спортивной подготовки*.

Составляющие спортивной подготовки:

1) *физическая подготовка* – улучшение физических качеств (скорости, силы, выносливости, координации, гибкости) и повышение физиологического потенциала;

2) *техническая подготовка* – освоение базового арсенала технических навыков и достижение высокого уровня технического мастерства;

3) *тактическая подготовка* – формирование игрового стиля и выработка гибкого и отточенного тактического мастерства;

4) *психологическая подготовка* включает два направления: а) формирование и гармонизация личности спортсмена; б) развитие комплекса психических качеств: высокой мотивации, бойцовских качеств, концентрации внимания, высокой помехоустойчивости; освоение навыков саморегуляции;

5) *интеллектуальная подготовка* – повышение интеллектуального уровня с целью грамотного освоения и анализа тренировочных и соревновательных программ, а также общего спортивного образования.

Цель тренировки (что должно быть достигнуто) требует особого внимания и компетентности тренера. Цели бывают: основные, тренировочные и конкретного упражнения. Для выполнения цели требуется возможно более точная постановка главной задачи. То есть тренер должен сделать реалистичный прогноз на будущее, исходя из имеющихся возможностей спортсмена. Прогноз может меняться на основании двух факторов: достигнутых спортсменом результатов и скорости, с которой спортсмен прогрессирует. Важно, чтобы цели были амби-

циозны, обоснованы и признаны спортсменом как весьма важные и достижимые. Постановка целей – обязательная часть планирования.

Следующее важное понятие – *содержание тренировки* (что должно быть сделано), раскрывается с помощью долгосрочного плана, среднесрочного плана и краткосрочного плана (см. гл. 8).

7.2. Понятие нагрузки в тренировке

В основе тренировок лежит развитие работоспособности с помощью двигательных воздействий на организм. Такие воздействия называют *тренировочной нагрузкой*, которая создает тренировочный эффект, т.е. сохраняет, укрепляет или развивает тренированность спортсмена.

7.2.1. Характеристика нагрузок

Выделяют *внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки*.

Внешняя сторона нагрузки определяется ее объемом (в часах, километрах, количестве занятий и т.п.) и интенсивностью (темп движений, скорость и плотность выполнения упражнений, величина отягощений и т.п.). Для детализации критериев оценки вводятся частные показатели, например: процент интенсивной работы в общем объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств, или соотношение средств общей и специальной подготовки.

Объем – наиболее привычная характеристика нагрузки. Исторически рост мастерства спортсменов долго был связан с постоянным увеличением объема тренировок. Сегодня мы подошли к ситуации, когда объем достиг значительной величины, и дальнейшее его увеличение ограничивается физиологическими и социальными причинами.

Третий параметр внешней нагрузки – *новизна* упражнения. Реакция спортсмена весьма зависима от того, насколько привычным является для него упражнение. Однако влияет новизна на сдвиги в организме в меньшей степени, чем объем и интенсивность. Тем не менее творчески настроенные тренеры постоянно ищут новые упражнения с целью сделать тренировочный процесс более привлекательным.

Внутренняя сторона нагрузки – это реакция организма на выполняемую работу. Ее оценивают с помощью показателей, дающих информацию о срочном эффекте нагрузки (например, частота сердечных сокращений) во время работы и сразу после ее окончания, а также за счет данных о характере и продолжительности восстановления.

Внешняя и внутренняя нагрузки тесно связаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию утомления. Правда, эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах с учетом других параметров воздействия на организм, например: продолжительности пауз отдыха, разных функциональных состояний организма, изменения условий выполнения нагрузки и т.п. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей,

характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. К примеру, у спортсменов более высокого класса реакции на нагрузку выражены сильнее и восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Применяемые в тренировочном процессе нагрузки могут подразделяться по значительному числу особенностей.

1. По характеру – на тренировочные и соревновательные, на специфические и неспецифические (причем специфичность нагрузки определяется ее соответствием особенностям соревновательной деятельности).

2. По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные).

3. По направленности нагрузки могут носить избирательный характер, например: развитие двигательных способностей (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), или совершенствование психических качеств, или тактической подготовки, а могут быть комплексными, когда в работу вовлекается несколько функциональных систем и направлений.

4. По координационной сложности, по психической напряженности.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к структурным элементам тренировочного процесса – нагрузки отдельных упражнений или их комплексов, нагрузки отдельного занятия, тренировочного дня, суммарные нагрузки микроциклов, макроциклов, нагрузки тренировочного года.

7.2.2. Регулирование нагрузки посредством ее компонентов

Нагрузки, используемые в тренировках, определяются в основном несколькими показателями: а) интенсивностью работы; б) продолжительностью отдельных упражнений; в) продолжительностью и характером интервалов отдыха; г) длительностью работы; д) частотой тренировочных занятий. Соотношение перечисленных параметров определяет величину и качество воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена.

Интенсивность работы (в настольном теннисе – это темп игры) в значительной степени определяет величину и направленность воздействия упражнений на организм спортсмена, а также мобилизацию энергообеспечения работы. Известно, например, что увеличение скорости игровых действий требует непропорционального (иногда в разы) возрастания энергетических затрат организма и соответствующих требований к функциональным системам. То есть даже незначительное уменьшение интенсивности упражнений может обернуться резким снижением эффективности упражнения с точки зрения повышения тренированности спортсмена.

Часто нагрузку полезно планировать с распределением упражнений по зонам интенсивности. Чтобы обеспечить развитие различных физических качеств, интенсивность воздействий должна превысить определенную граничную величину. Например, зона малоинтенсивной работы используется для решения задач восстановительного характера или освоения новых элементов техники. Понятно, что с повышением квалификации спортсмена уровень интенсивности тренировочных воздействий должен повышаться.

Интенсивность нагрузок оказывает непосредственное влияние как на развитие качеств, так и на их закрепление. При этом следует учитывать зависимость физического развития спортсмена от интенсивности нагрузок:

1) если интенсивность находится на нижней границе зоны воздействия (экстенсивные нагрузки), то и физические способности развиваются медленно, но непрерывно и достигают высокой степени прочности;

2) воздействия высокой интенсивности дают относительно быстрый прирост достижений, однако они менее стабильны и должны подкрепляться большими по объему экстенсивными нагрузками;

3) уровень интенсивности требует индивидуального подхода и тщательного подбора, особенно для юных спортсменов. Это важно как с позиции функционального развития организма, так и в отношении усвоения техники ударов. Интенсивность не должна превышать такой величины, при которой еще сохраняется точность выполнения движений.

Продолжительность отдельных упражнений определяется спецификой вида спорта и конкретными задачами, которые решаются с помощью этих упражнений. Изменение продолжительности упражнений способствует избирательному развитию качеств. Очевидно, что развитие скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью более кратковременных воздействий, чем развитие выносливости или совершенствование волевых качеств.

Продолжительность и характер отдыха зависят от направленности нагрузок и времени, необходимого для восстановления после их применения. Восстановление проходит неравномерно: вначале очень интенсивно, а по мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему замедляется. Повторение упражнений в первой трети восстановительного периода создает для организма более сложные условия, чем во второй или третьей части. Интервалы условно делятся: на полные (пауза гарантирует восстановление работоспособности), неполные (упражнение повторяется на фоне недовосстановления работоспособности); сокращенные интервалы (повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности); удлиненные интервалы (упражнение повторяется через промежуток в 1,5 и более раза превышающий время восстановления работоспособности).

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приемов, тренировка тактических схем и вариантов требуют использования полных, а иногда удлиненных интервалов отдыха. Развитие специальной выносливости и реализация наработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы возможны при сокращенных и неполных интервалах восстановления.

Отдых между отдельными упражнениями может быть пассивным или активным. Активный отдых с точки зрения восстановительных процессов более эффективен. Так, малоинтенсивная работа в паузах тем благоприятней, чем выше была интенсивность предыдущей работы. Активный отдых способствует постепенному снижению нагрузки и быстрейшему восстановлению теннисиста.

Общепринятые принципы организации восстановительного периода:

– оптимальный эффект достигается при правильной последовательности нагрузок и отдыха;

- интервалы между нагрузками, как правило, тем дольше, чем выше их интенсивность и больше длительность;
- по мере повышения работоспособности (квалификации игрока) время отдыха сокращается.

Длительность работы (объем воздействий). Здесь существуют очевидные закономерности, которые следует учитывать при планировании тренировки. Тренеру следует каждый раз устанавливать величину оптимального объема воздействий, при котором нагрузка оказывается достаточной для необходимых функциональных сдвигов и при этом не чрезмерной, когда реакция организма становится негативной. Так, в скоростной тренировке длительность воздействий должна быть лишь такой, чтобы не снижалась работоспособность из-за утомления, которое проявляется в замедлении мышечных сокращений, в снижении частоты движений и уменьшении их амплитуды, т.е. в искажении правильной техники исполнения.

При оценке нагрузки требуется дифференцировать объем по степеням интенсивности.

Нагрузка с определенной интенсивностью лишь тогда становится действенной, когда она достигает соответствующего объема. Это справедливо не только для развития физических и волевых качеств, но и для совершенствования спортивной техники. Лишь оптимальное число повторений обеспечивает выработку и закрепление тончайших двигательных координаций, отличающих хорошую технику. Поэтому при нагрузках небольшой интенсивности объем должен быть значительно больше, чем при интенсивных нагрузках. Объем необходимо дозировать так, чтобы была обеспечена «правильная загрузка» спортсмена на тренировочном занятии – это «загрузка», при которой появляются симптомы такого утомления, которое ощущается некоторое время и после тренировки. В занятиях, направленных на обучение и совершенствование техники, «загрузка» приемлема до тех пор, пока способность спортсмена сосредоточиться не снижается до уровня, при котором снижается точность исполнения им движений, и движение становится трудно скорректировать.

Частота тренировок. Опыт тренировочной практики учит, что способность к росту мастерства и к перенесению нагрузок развивается тем быстрее, чем чаще проводятся тренировки. Это справедливо, если предлагаемая в отдельных занятиях нагрузка вызывает необходимые сдвиги. А так как процессы восстановления ускоряются с ростом тренированности, то частота тренировок должна нарастать. Для начинающих полезно заниматься от 4 до 5 раз в неделю, для более продвинутых – от 6 до 8 раз, а для мастеров – от 8 до 12 раз в неделю. Лучше воздерживаться от чрезмерного повышения объема нагрузок в отдельно взятой тренировке в ущерб частоте занятий, так как эффективность нагрузки, начиная с некоторой степени утомления, снижается, плюс ко всему ухудшается координация движения.

Взаимодействие нагрузок. Тренировочный процесс – последовательность тренировочных нагрузок. Реакция спортсмена на несколько отдельных нагрузок индивидуальна и определяется влиянием специфической нагрузки и взаимодействием этого влияния с предыдущими нагрузками.

Значение взаимодействия нагрузок нельзя недооценивать. Особенно среди игроков высокого класса, выполняющих до 12 тренировок в неделю. В результате взаимодействия различных нагрузок возможен как положительный усиливающий эффект, так и снижающий, что очень важно учитывать при планировании тренировочного процесса.

Перечислим возможные типы взаимодействия нагрузок:

- *положительное*: суммирование нагрузок (схожих по способу воздействия) и усиление накопленного тренировочного эффекта;
- *положительное*: для облегчения восстановления (небольшая нагрузка улучшает восстановление после интенсивной тренировки);
- *нейтральное*: когда после долгого восстановления предыдущая нагрузка не влияет на последующую;
- *отрицательное*: когда последующая нагрузка, суммируясь с предыдущей, вызывает чрезмерное хроническое утомление;
- *отрицательное*: с ухудшением реакции, когда последующая нагрузка несовместима с предыдущей по характеру воздействия.

7.3. Понятие адаптации

В спортивной науке *адаптация* (от лат. “adaptatio” – приспособление) – это способность функциональных систем организма перестраиваться на более высокий уровень под воздействием внешней нагрузки. Адаптация позволяет спортсменам более полно использовать резервы организма для роста спортивных достижений. По мере повышения спортивной квалификации способности спортсменов к мобилизации функциональных ресурсов существенно увеличиваются.

С биологической точки зрения тренировка – это процесс адаптации, т.е. приспособления спортсмена к различным увеличивающимся и изменяющимся нагрузкам, в результате чего увеличивается работоспособность и реакция на нагрузку становится более экономичной. Адаптация обусловлена тремя главными факторами: *величиной воздействия* (см. п. 7.2), его *спецификой* и *приспособляемостью* спортсмена. Эффективная тренировка должна обеспечивать оптимальную комбинацию перечисленных факторов, что в свою очередь определяет прогресс в работе над работоспособностью спортсмена.

Специфичность тренировочной нагрузки характеризуется переносом результата тренировки с одного задания (вспомогательного упражнения) на другое (основное упражнение). Большинство применяемых упражнений можно разделить на две группы: упражнения для совершенствования двигательных способностей (скорость, сила и др.) и упражнения для совершенствования технических навыков. Часто такие упражнения полезно комбинировать, чтобы улучшить взаимодействие между двигательными способностями и техническими навыками.

Степень эффективности упражнений оценивают, сопоставляя насколько успешен перенос от их применения в тренировке с успехами в соревновательной практике.

Особенно важны две особенности переноса тренировочного эффекта:

- перенос технических навыков намного более ограничен, чем перенос двигательных способностей;

– оба вида переноса сильно зависят от квалификации спортсмена; если спортсмены низкого и среднего уровня более чувствительны к любому виду упражнений, включая и неспецифические, то перенос тренировочного результата на соревнования у высококвалифицированных спортсменов существенно ограничивается специфичностью вспомогательных упражнений.

Перенос двигательных способностей. Чем ниже квалификация спортсмена, тем более значительна его восприимчивость к любому виду физических упражнений и соответственно лучше перенос двигательных способностей. Чем выше квалификация спортсмена, тем ниже его восприимчивость к неспецифическим упражнениям, а некоторые упражнения могут даже давать отрицательный эффект на специальную подготовку игрока (например, излишний прирост мышечной массы или избыточная кроссовая подготовка).

Стоит отметить, что набор упражнений, выполняемых спортсменами, содержит не только упражнения с положительным переносом тренировочного эффекта, но и те, которые непосредственно не влияют на соревновательный результат. Это различные упражнения для разминки, заминки и активного восстановления, которые полезны в тренировочном процессе, несмотря на отсутствие прямого положительного переноса.

Перенос технического навыка ограничивается очень жесткими требованиями к точности исполнения тех или иных технических приемов. Общее правило получения положительного переноса – использование упражнений, координационно сходных с основными соревновательными движениями. Поэтому набор упражнений для совершенствования техники относительно невелик, и из-за этого чаще всего теннисисты используют в тренировке чисто игровые (соревновательные) упражнения.

Один из подходящих вариантов переноса технического навыка – сознательное облегчение или утяжеление условий выполнения основного технического приема. Такие упражнения дают возможность искусственно увеличивать или уменьшать скорость движения за счет применения сопротивления, при этом либо облегчают достижение более высокой скорости движения, либо, наоборот, применяют более значительные усилия в рамках поставленной двигательной задачи. Возможна, например, польза от использования оригинальных тренажеров. При этом важно добиваться желаемого эффекта без малейшего искажения техники движения.

Существует большое число упражнений, которые улучшают свойства мышц, но не воздействуют на технический навык. Это относится ко всем общеподготовительным упражнениям, если они не имеют нервно-мышечного сходства с основными элементами игровой техники. Ведь тогда они не дают никакого переноса навыка и поэтому нейтральны с точки зрения влияния на технику ударов.

Встречается другой тип упражнений, подобных ударам из настольного тенниса. Если у таких упражнений окажется серьезное несоответствие в нервно-мышечной схеме движения с техникой игры, то при их использовании возможен отрицательный перенос. Например, исполнение ударов со слишком большим дополнительным сопротивлением может стимулировать развитие специальной

силы и силовой выносливости, но отрицательно воздействовать на скоростные параметры техники ударов.

Выделяют два типа адаптации – *срочную* (неустойчива) и *долговременную* (относительно стабильна). Примером срочной адаптации может служить реакция организма на выполнение однократной физической нагрузки (например, преодоление стометровой дистанции). Сразу после начала работы происходят резкие сдвиги в деятельности функциональных систем организма (частота сердечных сокращений, потребление кислорода, минутный объем крови и т.д.), достигающие к окончанию работы больших величин. При выполнении аналогичной работы у нетренированного человека эти сдвиги существенно ниже, чем у квалифицированного бегуна, но все равно могут достигать существенных значений.

При систематическом повторении нагрузка формирует связи, которые обуславливают соответствующую срочную адаптацию, т.е. обеспечивают компенсацию наиболее целесообразным и эффективным путем. Такая адаптация еще не является устойчивой, так как возможности системы, реагирующей на нагрузку (мышцы, органы кровообращения и дыхания и т.д.), соответствуют ее функциональному ресурсу, который и ограничивает интенсивность и продолжительность выполняемой работы. Увеличение этого ресурса требует многократного проявления максимальных или близких к ним возможностей системы, в результате чего формируется уже долговременная адаптация. А она, в свою очередь, с помощью повышенных нагрузок активизирует синтез белков и нуклеиновых кислот и обеспечивает рост функциональных возможностей организма.

Формирование долговременной адаптации проходит четыре стадии. *Первая стадия* связана с систематической мобилизацией ресурсов организма с целью стимуляции механизмов долговременной адаптации на основе суммирования эффектов многократно повторяющейся срочной адаптации. *Во второй стадии* в результате планомерно возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок в органах и тканях организма интенсивно протекают необходимые функциональные преобразования – появляется привыкание. В конце этой стадии происходит увеличение органов, наступает слаженность взаимодействия различных звеньев, обеспечивающих эффективную деятельность системы в новых условиях. *На третьей стадии* уже возникает устойчивая долговременная адаптация, когда появляются необходимый резерв для нового уровня функционирования системы, стабильность задействованных структур, тесная взаимосвязь регуляторных и исполнительных органов. Три стадии адаптации – основа для рационально построенного тренировочного процесса.

Но есть и *четвертая стадия*. Она наступает при нерационально построенной тренировке, когда используется излишне напряженный режим работы, неполноценное питание, недостаточное восстановление. В связи с применением нагрузок, превышающих пределы адаптационных ресурсов организма, происходит истощение отдельных компонентов системы, нарушаются процессы обновления, что приводит к более или менее выраженной функциональной недостаточности (переутомлению) со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями.

Приспособительные изменения, являющиеся ответной реакцией организма на внешнее воздействие, могут протекать в нескольких направлениях:

- 1) накопление и увеличение структурных элементов органов и тканей, обеспечивающее прирост их функционального резерва;
- 2) совершенствование координационной структуры движений;
- 3) совершенствование регуляторных механизмов, обеспечивающее согласованную деятельность различных компонентов системы;
- 4) психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировки и соревнований.

Необходимо учитывать, что позитивные долговременные адаптационные реакции происходят лишь в том случае, когда тренировочные нагрузки достигают оптимальной интенсивности, продолжительности и применяются с необходимой периодичностью. Эти показатели зависят от квалификации и уровня тренированности спортсмена, а также применяемых средств и методов. Так, юные спортсмены со стажем 2–3 года эффективно адаптируются к нагрузкам при выполнении работы в 3–4 раза меньшего объема и со значительно меньшей интенсивностью, которая необходима взрослым спортсменам высокого класса, занимающимся спортом до 10 лет.

При выборе средств и методов совершенствования мастерства важно учитывать зависимость адаптационных реакций от квалификации спортсменов. В тренировке юных спортсменов любые, даже узкоспециализированные, упражнения способствуют приросту (хотя, естественно, неодинаковому) различных двигательных способностей. Например, работа, направленная на повышение скоростных или координационных способностей, одновременно способствует развитию силовых качеств, гибкости, выносливости. У начинающих спортсменов с помощью широкого круга упражнений можно довольно быстро повышать уровень общей подготовки.

С ростом спортивного мастерства приспособительные реакции становятся все более специфическими. Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше уровень их достижений связан с неспецифическими для данного вида спорта проявлениями двигательных способностей. Эту особенность следует учитывать при разработке тренировочных программ для квалифицированных спортсменов.

В тренировке классных спортсменов применение общеразвивающих упражнений, оказывающих широкое воздействие на стимулирование адаптационных реакций, полезно лишь на подготовительном этапе, когда функциональные возможности организма понижены. С ростом тренированности эффективность таких упражнений падает, и для стимуляции адаптационных процессов необходимо использовать узкоспециализированные средства и методы, требующие полной мобилизации функциональных ресурсов организма.

На начальной стадии тренировочного процесса адаптационные изменения протекают интенсивно. В дальнейшем, по мере развития двигательных качеств и возможностей органов и систем, темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Подобная закономерность проявляется как на отдельных этапах подготовки, так и в течение всей многолетней подготовки. То есть расширение зоны функционального резерва органов и систем организма у квалифицированных, тренированных спортсменов связано с сужением зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию: чем выше квали-

фикация спортсмена, тем уже диапазон функциональной активности, способной стимулировать дальнейшее протекание приспособительных процессов, тем ближе тренировка к околопредельным нагрузкам.

Адаптационные изменения организма спортсмена важно учитывать при подборе средств и методов в процессе многолетней подготовки. Например, на ранних этапах – начальной подготовки, предварительной базовой подготовки – следует как можно шире использовать средства, находящиеся в нижней части зоны, стимулирующей долговременную адаптацию. Это даст возможность расширить данную зону на последующих этапах – специализированной базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Активное использование на ранних этапах средств из верхней зоны может резко сократить возможности их применения на последующих, наиболее ответственных, этапах многолетней подготовки.

У квалифицированных спортсменов при достаточно высоком уровне развития специальных качеств этот процесс растягивается на значительное время, так как каждый незначительный прирост специальных качеств требует все более значительных и специфических тренировочных воздействий. В работе с такими игроками тренеру приходится проявлять настоящее мастерство в выборе и комбинировании нагрузок.

Понимая, какие трудности ожидают нас на этапе высокого мастерства, мы должны максимально использовать возможности этапов начальной подготовки и совершенствования мастерства, заложив как можно более широкий и глубокий фундамент базовой подготовки. Большой ошибкой на этом этапе является форсирование подготовки – когда мы в ущерб тщательному формированию базовой техники в полном объеме и полноценной физической подготовке пытаемся как можно быстрее добиться результатов в соревнованиях за счет натаскивания. Тренеры, стремясь как можно быстрее добиться результата в раннем возрасте, идут во все тяжкие: здесь и самый дорогой инвентарь, и применение «переклеивания» на ранней стадии, и злоупотребление большим числом соревнований. Упуская многое из того, что требуется для закладки фундамента, оставляя прорехи в базовой подготовке, возможно, мы и добьемся кое-каких временных успехов на этом этапе, но ценой того, что в дальнейшем все недоработки скажутся и не позволят достигнуть спортсмену своего природного потенциала.

Помня, как сложно и медленно происходит рост мастерства на заключительном этапе спорта высших достижений, стоит сделать всё возможное для его развития уже на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. Вначале несколько лет следует уделить шлифовке игровой техники, причем спортсмены должны тщательно освоить все удары (у нас еще нет стилевых особенностей). Необходимо максимально хорошо развить в игроке физические способности общего характера, очень много времени уделяя развитию координации посредством многоборной подготовки: здесь и различные спортивные игры (футбол, баскетбол), акробатика и др.

В советское время предварительную подготовку ребята получали естественным путем: приходили в секцию гораздо позже, чем сейчас, уже позанимавшись во дворе и в лагере несколькими видами спорта. Многоборная подготовка была и в других видах спорта: конькобежцы летом занимались велосипедом, гребцы

зимой бегали на лыжах и т.д. Многоборная подготовка и теперь используется зарубежными пловцами. Вспомните, как они, участвуя даже в крупнейших соревнованиях, плывут разными стилями и на разных дистанциях. Широкая и разнообразная подготовка позволяла многое сделать и в собственной специализации.

Почему китайские спортсмены в детские годы долго играют медленными накладками? Накладки отличаются высоким контролем и снижают число ошибок, пока спортсмен еще сыроват в технической подготовке. А вот скорость и мощь, которых накладкам не хватает, юный теннисист компенсирует за счет развития физических качеств, которые для этого (вернее, и для этого тоже) необходимо максимально развить. Благодаря этим усилиям игрок приобретает прекрасные свойства и возможности. А когда теннисист стал мастером, и ему очень трудно что-то добавить в технику игры, он берет быстрые накладки и за счет них добавляет в мастерстве. У нас этого резерва нет – он использован в детстве. То же касается и «переклейки». Ее важно использовать на высоком уровне игры (собственно, она и была открыта для использования сильнейшими игроками мира), а теперь «переклейку» используют в детстве, когда без нее спокойно можно обойтись. То же происходит и с тренировками. Все специальные упражнения мы транжирим в юном возрасте, когда есть много других тренировочных средств. И, исчерпав все резервы, остаемся без средств, которые необходимы на дальнейших этапах работы со спортсменом.

В качестве примера, подтверждающего сказанное, приведем два интересных момента из интервью мирового рекордсмена в прыжках в длину Игоря Тер-Ованесяна.

Первый. «Построение техники – невероятно тонкий процесс. Тренер Борзова всего на 1 см опустил ему центр тяжести. Вообще ничего не поменялось, просто чуть-чуть присел (и уловить невозможно). Но это дало прибавку на каждом шаге на 3 см. А на стометровке – 1,5 м. А это уже разница между первым и третьим местом».

Второй. На вопрос о мнении Тер-Ованесяна о молодом российском прыгуне Сергее Моргунове, который в 2012 году в 19 лет повторил его лучший результат, долгие годы бывший в прошлом веке мировым рекордом – 8 м 35 см, он сказал: «Я его не видел. Но я бы посмотрел, чем он занимался до этого. Какие у него средства. Если он вычерпал все интенсивные нагрузки – всё время спринт, спринт, всё время штанга, короткие серии, всё время в цель, в цель, я бы спросил: “А что будет дальше?” Если выяснится, что он этими упражнениями занимается уже 5 лет, то уточнил бы, как эти средства будут помогать ему в будущем. И что тогда? Тогда необходимо уходить в многоборье и выступать там пару лет, получая всестороннюю нагрузку и развитие. А через какое-то время возвращаться в прыжки...» (Тер-Ованесян И., «Спорт-Экспресс» от 11 июля 2012 года).

Закономерные связи между нагрузкой и адаптацией

В управлении тренировочным процессом следует учитывать связи между нагрузкой и адаптацией.

1. Адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда внешние воздействия достигают определенной интенсивности и определенного объема. Боль-

шой объем без нужной интенсивности также не ведет к адаптации, как и интенсивность малых объемов. Чем больше нагрузки приближаются к индивидуально оптимальной величине, зависящей от способности игрока в данный момент к достижениям и перенесению нагрузок, тем быстрее протекает процесс адаптации. *Чем больше отклонение нагрузки от оптимума в ту или иную сторону, тем ниже тренировочный эффект.* В частности, чрезмерно большие нагрузки или неправильные соотношения между их компонентами нарушают адаптационные способности организма и вызывают снижение работоспособности.

2. Адаптационный процесс – результат правильного чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка сначала вызывает утомление (вследствие затраты функциональных и энергетических ресурсов), которое временно снижает функциональные возможности организма.

Утомление – решающий раздражитель для процессов адаптации, которые в основном осуществляются в фазе отдыха. Биохимически при этом происходит не только восстановление использованных источников энергии, а превышение исходного уровня. Эта сверхкомпенсация и составляет основу повышения функций и достижений. *Поэтому нагрузку и отдых следует рассматривать в единстве.*

3. Только у начинающих спортсменов при использовании новых упражнений или непривычных нагрузок сверхкомпенсация относительно быстро может повысить уровень достижений. У квалифицированных спортсменов этот процесс растягивается на недели и месяцы. Каждая близкая к оптимуму нагрузка оставляет следы компенсации, часто малозаметные, и лишь в результате суммирования ряда тренировочных эффектов происходит скачкообразное повышение достижений. Данное явление – «запаздывающая трансформация» – подчеркивает *важность задачи отслеживания своевременной информации о влиянии нагрузок, необходимой для своевременного регулирования процесса тренировок.* Если такую оценку не проводить регулярно, то лишь соревнования смогут показать, была ли нагрузка целесообразной. Последствия нецелесообразной нагрузки к этому времени исправить уже невозможно.

4. Адаптация не только способствует росту спортивных результатов, но и расширяет физические и психические возможности спортсмена переносить тренировочные нагрузки. Воздействие прежних нагрузок снижается, что *закономерно приводит к необходимости систематического повышения внешней нагрузки (принцип перегрузки).*

5. Для сохранения достигнутого уровня адаптации необходимо применять поддерживающие нагрузки. Если нагрузка снижается или прекращается вовсе, то тренированность начинает снижаться, что распространяется на все компоненты достигнутой физической и психической работоспособности. Регресс протекает быстрее, когда адаптация не закреплена и существует большая пауза в тренировках. *Прекращение тренировки или длительное снижение нагрузки приводит к деадаптации, проявляющейся в разрушении адаптационных перестроек.* Именно поэтому не желателен, например, длительный перерыв в тренировках в летний период у юных теннисистов.

Для правильно организованного тренировочного процесса принципиально важно избегать как чередования адаптации и деадаптации, так и длительной и чрезмерно затянувшейся адаптации к исключительно напряженным воздействиям. К сожалению, в спортивной практике это положение часто нарушается. Такое происходит при излишнем увеличении переходного периода или при вынужденных длительных перерывах в занятиях из-за травм. Еще чаще встречается другая крайность: при форсированной подготовке напряженная тренировка продолжается и после достижения спортсменом предельных для себя границ адаптации.

Следует учесть, что тренировочный эффект от отдельного занятия сильно снижается или даже утрачивается, если интервалы между занятиями значительны. Это оправдывает ежедневные тренировки даже для юных начинающих спортсменов

6. Используемые в современном спорте с его высокими результатами нагрузки, вызывающие значительные показатели долговременной адаптации, часто являются причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращения роста результатов, сокращения спортивного долголетия и проявления патологических изменений в организме. Это объясняется, прежде всего, тем, что в процессе отдельных занятий нарушаются необходимые соотношения между объемом и характером тренировочных воздействий, с одной стороны, и энергетическим потенциалом организма и возможностями к адаптации соответствующих биологических структур – с другой. В таких случаях происходит переадаптация органов и систем, получающих наибольшую нагрузку.

7. *Адаптация организма происходит в направлении, обусловленном структурой нагрузки.* Нагрузка с большим объемом и малой или средней интенсивностью способствует развитию прежде всего выносливости, нагрузка же малого объема, но максимальной или субмаксимальной интенсивности – развитию в первую очередь скоростных и силовых способностей. Любая нагрузка на начинающих оказывает более комплексное воздействие, чем на квалифицированных спортсменов.

8. Важно иметь в виду следующие особенности тренировочных эффектов. Во-первых, адаптация разных органов и систем организма к различным нагрузкам происходит в разные промежутки времени (так, изменения мышечной ткани протекают быстрее, чем изменения регуляторных и исполнительных систем), а во-вторых, прирост приспособительных возможностей отдельных органов и систем организма создает предпосылки для долговременной адаптации всего организма к целостным проявлениям двигательных способностей.

9. Одна из основных проблем формирования долговременной адаптации в современном спорте – зависимость от динамики прироста стимулов дальнейшего развития приспособительных реакций. На ранних этапах многолетней подготовки развитие адаптационных процессов может быть обеспечено за счет равномерного роста объемов тренировок, их интенсивности, суммарной нагрузки. Однако на третьем (спортивного совершенствования), а особенно на четвертом (спорт высших достижений) этапе для прироста функциональных возможностей требуется скачкообразный прирост стимулов.

7.4. Принцип суперкомпенсации

Принцип предложен в 1977 г. советским биохимиком Н. Яковлевым, который описал цикл суперкомпенсации после отдельной тренировки. Открытие было с энтузиазмом воспринято спортивной наукой и практикой, потому что хорошо объясняло средне- и долгосрочные эффекты повышения тренированности спортсменов.

Дальнейшие исследования и практический опыт выявили ряд ограничений в применении данного принципа к тренировке спортсменов высокого класса. Несмотря на это принцип суперкомпенсации получил прочное признание при осмыслении основ тренировочного процесса.

Суперкомпенсация после разовой нагрузки

Рассмотрим взаимодействие между нагрузкой и восстановлением. Физическая нагрузка в первой фазе приводит к утомлению и резкому снижению работоспособности. Во второй фазе происходит процесс восстановления, в конце которого работоспособность достигает исходного (донагрузочного) уровня. Важно, что после этого в третьей фазе работоспособность продолжает увеличиваться, превосходя исходный уровень и достигая определенного максимума – фаза суперкомпенсации. После этой фазы уровень работоспособности возвращается к исходному (рис. 3).

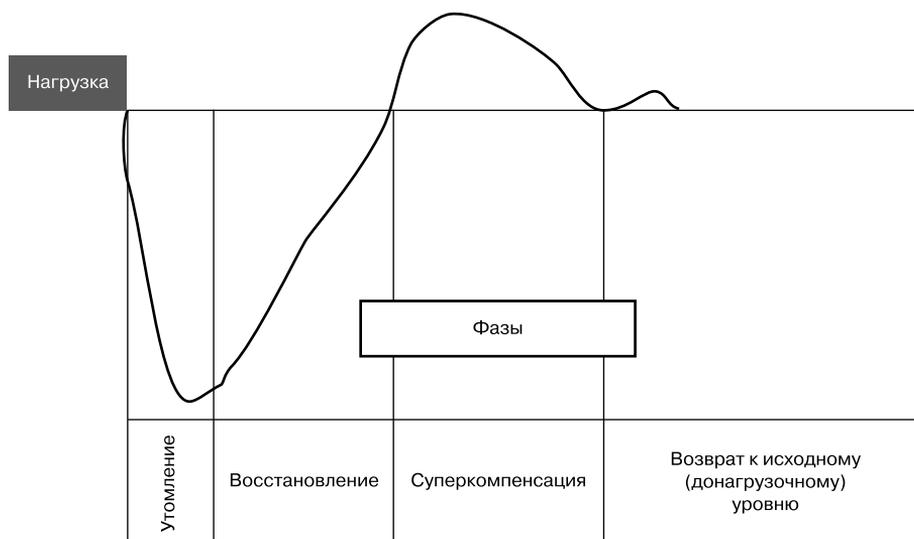


Рис. 3. Цикл суперкомпенсации после отдельной нагрузки (по Яковлеву)

В соответствии с теорией Н. Яковлева была предложена концепция тренировок, когда следующая нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации, наступившую после предыдущей нагрузки.

Суммирование нескольких нагрузок в серии тренировок

Первоначально интерпретация теории суперкомпенсации допускала такое планирование тренировочного процесса, при котором каждая следующая нагрузка выполняется в фазе увеличения работоспособности, достигнутой после предыдущей нагрузки. Поэтому каждая тренировка дает некоторое увеличение работоспособности спортсмена. В результате суммирования ряда таких достижений уровень подготовленности спортсмена постепенно увеличивается (рис. 4, А). Если последующая нагрузка происходит после фазы суперкомпенсации, преимущество, полученное от предыдущей нагрузки, не используется, и уровень подготовленности не повышается (рис. 4, В). Если нагрузка происходит до того, как наступило полное восстановление, спортсмен не достигает исходного уровня работоспособности. В результате накапливается утомление, и уровень работоспособности снижается (рис. 4, С).

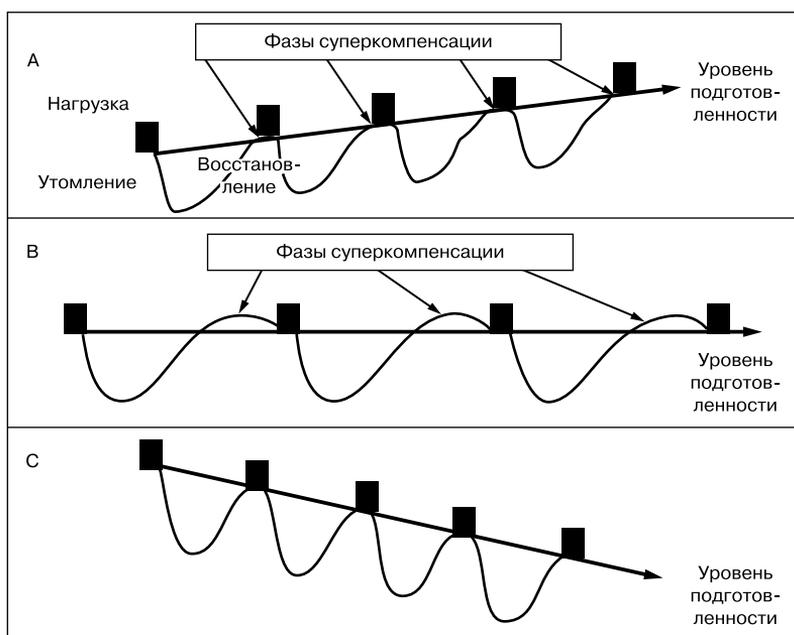


Рис. 4. Суммирование ряда тренировочных нагрузок в свете циклов суперкомпенсации: А – каждая тренировочная нагрузка выполняется в фазе суперкомпенсации; В – каждая тренировочная нагрузка выполняется после фазы суперкомпенсации; С – каждая тренировочная нагрузка выполняется в фазе, предшествующей суперкомпенсации

Когда эти схемы были опубликованы, поначалу казалось, что принципы работы тренера очень просты: планировать тренировки исключительно на фазу суперкомпенсации, и рост подготовленности гарантирован. Однако почти сразу тренерами и учеными были обнаружены серьезные противоречия между таким «оптимальным» планированием и тренировочной практикой спорта высших достижений. Проблема оказалась в продолжительности цикла суперкомпенсации.

Фазы утомления и восстановления после большой нагрузки длятся два-три дня. Получается, что при учете второго цикла суперкомпенсации в неделю можно запланировать максимум три тренировки. Такая частота тренировочных воздействий, если и приемлема, то разве что для начинающих спортсменов, но не для спорта высших достижений, где спортсмены тренируются 6–12 раз в неделю. Противоречие теории и практики привело к серьезному поиску. В результате была предложена модифицированная схема суммирования нагрузки, которая предполагает накопление утомления от нескольких тренировок – полное восстановление происходит, когда суммарная нагрузка достигает определенного уровня (рис. 5).

Новый подход позволяет спортсмену осуществлять тренировки на фоне утомления, даже участие в соревнованиях возможно, когда спортсмен не восстановился полностью, что важно для практики современного спорта из-за резкого увеличения количества соревнований в последнее время. Но в главных соревнованиях сезона спортсменам необходимо стремиться выступать полностью отдохнувшими, находясь в фазе суперкомпенсации.

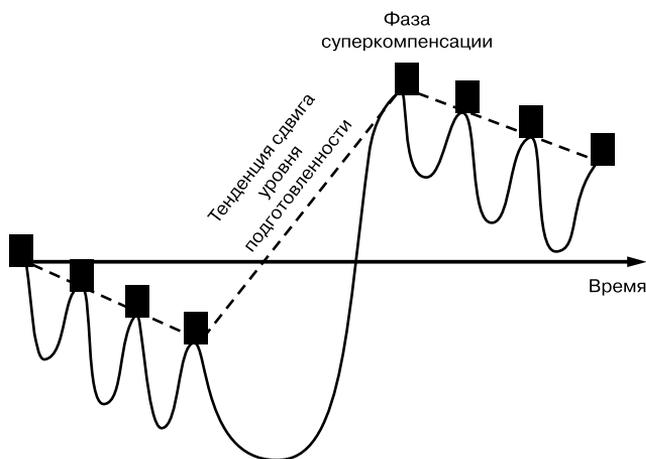


Рис. 5. Суммирование ряда тренировочных нагрузок, сопровождаемое фазой суперкомпенсации после тренировочного микроцикла и достаточного восстановления (по Л.П. Матвееву)

Итак, принцип суперкомпенсации остается базовым для спортивной тренировки, хотя он не всегда может быть реализован по отношению к каждой отдельной тренировке.

7.5. Средства и методы тренировки

Основные средства тренировки – физические упражнения. Условно их подразделяют на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, применяемые для всестороннего функционального развития организма спортсмена. Они могут соответ-

ствовать особенностям избранного вида спорта, а могут быть довольно далеки от него, так как решают задачи общего гармоничного физического развития.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в определенной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения играют важнейшую роль в системе подготовки квалифицированных спортсменов и включают в себя элементы как соревновательной деятельности, так и близкие к ним по форме, структуре и функциональным проявлениям.

И наконец, соревновательные упражнения – это двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации и выполняемые в условиях спортивного соперничества в соответствии с правилами соревнований.

Кроме того, средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия и связаны с разными сторонами подготовки, например направлены на развитие отдельных двигательных качеств или решают задачи технической и тактической подготовки.

Другой большой раздел средств тренировки – тренажеры, оборудование и инвентарь.

Методы тренировки, т.е. способы выполнения упражнений, принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе тренировок все эти методы применяются в различных сочетаниях с учетом конкретных требований, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки и уровня подготовленности.

К *словесным методам* относятся объяснение, анализ, обсуждение, они часто сочетаются с наглядными методами.

Наглядные методы – это, прежде всего, методически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В спортивной практике часто используются наглядные методы в виде учебных фильмов, кинокольцовок, кинограмм, видеозаписей. *Наглядности в процессе освоения технических навыков в последнее время придается приоритетное значение.*

Практические методы условно подразделяют на две подгруппы: первые направлены на освоение спортивной техники, т.е. двигательных навыков, характерных для избранного вида спорта, а вторые отвечают за развитие двигательных качеств. Методы обеих подгрупп тесно взаимосвязаны в тренировочной практике.

Среди методов для освоения спортивной техники выделяют разучивание движения в целом и по частям. Разучивание движения в целом применяется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники движений чаще всего осуществляется по частям с последующим объединением составляющих в единое целое.

Большая роль в обоих случаях отводится подводящим (более простым с родственной координационной структурой) и имитационным упражнениям. Последние широко используются спортсменами разного уровня подготовки – от новичков до спортсменов высокой квалификации. Имитация позволяет создать

представление о технике того или иного удара, облегчить и ускорить процесс усвоения технического приема и повысить координацию между двигательными и вегетативными функциями. Кроме того, имитации полезны в осуществлении технической настройки при подготовке к соревновательным стартам.

Среди методов, направленных на развитие двигательных качеств, выделяют непрерывный или с интервалами отдыха (равномерный или переменный). Режимы выполнения упражнений довольно многочисленны: интегральный или избирательный, равномерный или переменный, и могут отличаться интенсивностью. Отдельно выделяют игровой и соревновательный методы. Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий, развивает инициативу, самостоятельность, быстроту мышления, принятие оригинальных тактических решений, проявление волевых усилий. Очень важен для занятий с начинающими спортсменами. Соревновательный метод повышает эффективность тренировочного процесса, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма. Этот метод может осуществляться в усложненных и облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения: среднегорье, усложнение правил, уменьшение пауз для восстановления, встречи с неудобными соперниками (девушек с юношами). Примеры облегчения: упрощение правил, применение гандикапа. Соревновательный метод широко используется при работе с квалифицированными спортсменами.

7.6. Принципы тренировочного процесса

Заканчивая краткий теоретический курс, перечислим основные закономерности, которые необходимо учитывать и использовать в тренировочном процессе. Они охватывают как специфические принципы, отражающие закономерности спортивной тренировки, так и общепедагогические принципы, учитывающие закономерности обучения и воспитания. Эти принципы образуют единую систему и распространяются на все стороны и задачи тренировки, являясь обязательным руководством для тренера.

1. *Принцип возрастания нагрузки.* Основное условие повышения тренированности и соответственно роста спортивных результатов – последовательное усложнение требований к организму. Застой в нагрузке приводит к застою в развитии работоспособности. Это действительно для всех уровней подготовленности: не только для начинающих и опытных спортсменов, но и для мастеров высокого класса. Как правило, лучшие достижения показывают такие спортсмены, которые по сравнению с прежними лидерами продолжают повышать нагрузки и тренируются еще «жестче».

Обобщенно можно сказать, что по мере роста мастерства (а одновременно и работоспособности) нагрузка должна возрастать и по объему, и по интенсивности. В первую очередь имеет смысл повышать частоту тренировок, доведя их до ежедневных, затем увеличивая их количество в течение дня. Затем следует повысить объем нагрузки в отдельной тренировке при той же плотности. Следующий шаг – повышение плотности нагрузки в тренировочном занятии. Здесь важно не допускать перегрузки.

Анализ процесса тренировок позволил установить, что линейное, постепенное повышение нагрузки менее эффективно для развития тренированности, чем скачкообразное – повышение нагрузки через определенные временные интервалы. Повышенная нагрузка вступает в противоречие с работоспособностью и побуждает организм развернуть новые адаптационные процессы. При этом организму требуется время для приспособления к новому уровню нагрузки и закрепления новых адаптаций. Важно не злоупотреблять чрезмерным увеличением нагрузки, что может привести к ухудшению спортивных показателей и травматизму.

К сожалению, оптимальные величины ступенчатого повышения нагрузки не поддаются точному определению и осуществляются эмпирически на интуитивном уровне. Многое зависит от индивидуальных возможностей организма спортсмена и квалификации тренера. В любом случае в этом вопросе лучше проявить больше осмотрительности (по принципу «не навреди»), чем поспешности и форсирования.

2. Принцип вариативности. В многолетнем планировании варьирование объемами и интенсивностью используется на разных этапах подготовки в соответствии с задачами этапа и является инструментом управления тренировочным процессом.

Принцип адаптации требует разнообразия тренировочных воздействий. Чем привычнее тренировочная нагрузка, тем слабее реакция спортсмена и ниже стимулирующее воздействие. Однако природа спорта высших достижений значительно ограничивает разнообразие тренировочных средств. Это происходит из-за специфики тренировочного эффекта, которая заключается в особенностях переноса технических навыков и двигательных способностей.

Поэтому важная часть тренерского потенциала – способность находить разнообразие в системе специализированной подготовки.

Предложим различные подходы к увеличению вариативности тренировочного процесса:

- обновление упражнений за счет изменения размеров игрового поля, веса ракетки, облегчения или затруднения выполнения упражнения;
- модификация тренировочных методик: варьирование скорости в сериях и внутри серии, изменение продолжительности серий и условий отдыха между сериями, варьирование интенсивности нагрузки;
- изменения в организации тренировки: включение в тренировку соревновательных элементов, использование тренировки в парных комбинациях, привлечение новых партнеров, включение эмоциональных воздействий (открытые тренировки, зрители);
- расширение набора средств восстановления и отдыха.

3. Принцип непрерывности (круглогодичности) тренировки требует от спортсмена, чтобы он тренировался без перерывов в течение всего года, стремясь к оптимальной нагрузке и непрерывно развивая тренированность. Неоправданные перерывы в тренировочном режиме приводят к нарушению достигнутой адаптации и задержкам в росте результатов и ухудшению состояния здоровья.

Круглогодичность основывается на двух важных положениях:

– повышение общего уровня тренированности должно включать все компоненты, определяющие результат, что относится к физическим и интеллектуальным способностям, к развитию новых форм техники и тактики, а также к воспитанию волевых качеств и характера;

– у начинающих спортсменов повышение даже отдельных компонентов тренированности заметно повышает результаты. Для дальнейшего роста достижений необходимо все компоненты связать в единый комплекс. Следует учесть, что частые соревновательные нагрузки на протяжении длительного периода приводят к истощению физических и психических возможностей организма и вызывают снижение результатов.

4. *Принцип периодизации* – один из основополагающих принципов. Множество компонентов долгосрочного тренировочного процесса повторяется, периодически возвращаясь. Такая особенность многолетней тренировочной программы называется периодизацией. Основные причины периодизации:

1) календарь соревнований, который из года в год в принципе повторяется и требует периодического повторения тренировочных циклов для подготовки к основным соревнованиям года;

2) циклическая сущность природы. Ритмы – одни из основных принципов жизни. Смена времен года, недельный цикл, включающий дни отдыха, суточное деление на день и ночь определяют биологическую, социальную и производственную активность человека, которая подчинена природным ритмам. Спорт в этой системе не исключение;

3) закон адаптации объясняет, что привычные воздействия теряют свою эффективность. Для постоянного совершенствования качеств необходимо периодически увеличивать тренировочные нагрузки и усложнять режимы выполнения упражнений. С этой точки зрения периодические изменения планов тренировки – требование закона адаптации;

4) тренировка в любом виде спорта характеризуется сложностью, многообразием и вариативностью, а также зависимостью одних параметров от других. Так, некоторые технические навыки должны базироваться на определенном уровне развития двигательных возможностей, а тактическое мастерство зависит от технических возможностей спортсмена. Очевидно, что эти задачи должны быть систематизированы и разделены во времени. Соревнование завершает объединение всех процессов и формирует тренировочные циклы. Таким образом, циклическое планирование тренировочного процесса – единственный возможный способ рационально осуществить разделение основных задач спортивной подготовки.

5. *Принцип волнообразности (чередования нагрузок и отдыха)*. Монотонная, однотипная работа изо дня в день утомляет гораздо быстрее, чем чередование максимальных, средних и малых воздействий с периодами отдыха.

6. *Принцип индивидуализации*. Содержание тренировки необходимо увязывать с индивидуальными особенностями спортсмена. С ростом результатов требования к индивидуализации резко возрастают.

Каждый спортсмен – уникальная личность со своей комбинацией умственных и физических способностей, которые и определяют самобытность спортсме-

на. Обязанность тренера учесть индивидуальные особенности каждого воспитанника. Для этого необходимо найти индивидуальный стиль, в котором теннисист способен проявить себя наилучшим образом, выявить и усилить индивидуальные игровые достоинства, которые дают ему преимущества перед другими, а также выявить и по возможности компенсировать недостатки, которые работают против него.

Отметим важные характеристики общего свойства, от которых зависит успешность спортсмена: устойчивость к большим тренировочным нагрузкам, высокая мотивация, способность к саморегуляции эмоционального поведения, способность к концентрации внимания, готовность к сотрудничеству с тренером и партнерами, психологическая устойчивость.

Следует помнить, что спортсмену для достижения более высокого результата необходим более высокий уровень тренированности. Разным спортсменам для достижения одного и того же результата может потребоваться разный уровень тренированности. Один и тот же уровень подготовленности в любом виде подготовки может быть достигнут различными путями. Изменения в тренировке не оказывают непосредственного воздействия на спортивный результат, они происходят через сдвиги в организме, вызванные тренировкой.

Внимательное ознакомление с изложенными здесь положениями позволяет заметить, что тренировочный процесс – сложная структура, зависящая от большого числа параметров, и для достижения высокой эффективности требует серьезных знаний и грамотного их применения. Пренебрежение закономерностями науки о тренировке приводит к серьезным просчетам и негативным последствиям.

7. Принцип сознательности. Исходным является сознательное отношение спортсмена к достижению высоких результатов. Это требует от спортсменов творческого отношения к тренировкам, самостоятельности, необходимых знаний и анализа происходящего. При ведущей роли тренера спортсмен должен участвовать в разработке тренировочных планов и оценке качества тренировок, разработке тактических планов на турнирные встречи, развивать способности к обдумыванию тренировочных заданий и самоконтролю, повышать уровень теоретических знаний в области спорта. Существенную помощь здесь способен оказать *тренировочный дневник*, который спортсмены должны вести в обязательном порядке. Не лишним будет подчеркнуть, насколько важна роль тренера в повышении уровня сознательности спортсмена в его творчестве.

8. Принцип систематичности. Практическое воплощение этого принципа в тренировочной работе означает обеспечение оптимального и последовательного пути достижения и закрепления навыков и знаний, творческой реализации тренировочных планов, умения своевременно внести в план необходимую коррекцию.

Упражнения распределяются в такой последовательности, чтобы предыдущие готовили к новым, а новые закрепляли и развивали результаты предыдущих упражнений. Для освоения сложных движений следует проделать подготовительные упражнения, создающие необходимые технические и физические

предпосылки. Нарушение систематичности может привести к тому, что игроки вследствие слишком рано начатой специализированной тренировки достигнут индивидуального максимума результатов до наступления возраста высших достижений и к дальнейшему росту будут уже не способны.

Известно, что выполнение технических элементов предполагает определенную физическую подготовленность; точно так же тактические действия в ходе поединка требуют соответствующей технической подготовки и физических кондиций. Поэтому игроку для повышения тактического мастерства необходимо предварительно повысить свои технические и физические возможности.

9. *Принцип наглядности* нацеливает на конкретное и ясное восприятие необходимых знаний с помощью двигательных ощущений и зрительного восприятия, для чего используются разнообразные средства наглядного воздействия.

Прежде всего, принцип наглядности необходим для правильного представления о структуре изучаемого движения. Точное представление формируется с помощью визуального наблюдения, дополнительных объяснений и практических упражнений. Известно, что наиболее доходчивая форма овладения игровыми техническими приемами – многократное зрительное восприятие эталонных образцов. Весьма эффективной считается тренировка в двигательных представлениях (идеомоторная тренировка), особенно на начальной стадии обучения технике ударов. Она улучшает точность и координацию движений, укрепляет условно-рефлекторные связи.

10. *Принцип соответствия.* Сегодняшние юниоры выдерживают гораздо более значительные нагрузки, чем ведущие мастера прошлых десятилетий, хотя их выполнение и требует значительных усилий.

Принцип соответствия означает: требования, предъявляемые к спортсмену, всегда должны соответствовать его возможностям, т.е. степени его подготовленности, что касается как занижения требований, так и завышения. Завышение требований приводит к перегрузкам, перетренированности и снижению, а иногда и остановке роста результатов.

Наибольший раздражитель – максимальная нагрузка. В то время как, тренировках должны преобладать оптимальные нагрузки, которые наиболее плодотворно влияют на развитие необходимых качеств.

Противоречие между имеющейся работоспособностью и предъявляемыми требованиями действует как стимул, обязывающий спортсмена мобилизовать все свои резервы. Решение этой задачи воспринимается как успех, который порождает новые более сложные задачи. В процессе совершенствования мастерства большую роль играет уровень мотивации спортсмена и тренера, а также индивидуальная способность к перенесению нагрузок, состояние здоровья, тип нервной деятельности, степень тренированности и способность к восстановлению. При формировании требований важно учитывать возраст спортсменов, их подготовленность и, в частности, особенности женского организма.

11. *Принцип прочности.* Осуществление данного принципа призвано обеспечить спортсмену стабильность приобретенных им способностей и навыков,

т.е. умение продуктивно и творчески использовать их в условиях соревнований, насыщенных сбивающими факторами. В основе принципа прочности лежит непрерывность тренировок и высокая степень закрепления усвоенного учебного материала. Здесь следует избегать форсирования подготовки, особенно в юношеском возрасте, когда прочность подвергается наибольшему разрушению. Стабильность постепенно приводит к углублению навыков и знаний, которые становятся предпосылкой для последующего совершенствования мастерства.

Исключительную роль в реализации перечисленных принципов с целью достижения максимальных достижений играет умение тренера привить своим воспитанникам понимание их важности и необходимости.

Планирование и периодизация тренировочного процесса

План – это мечта, пропущенная через калькулятор и раздробленная на тысячи тренировок.

Только настоящий профессионал знает, как важно и как непросто спланировать базовую задачу для спортсмена, а потом, вопреки всем житейским неурядицам и спортивным трудностям, настойчиво осуществлять эту задачу, учитывая массу возникающих нюансов и обстоятельств с соответствующей корректировкой запрограммированного. Задача одновременно трудоемкая, творчески увлекательная, дающая надежду на будущий успех, ради которого и нужна такая сложная работа.

Деятельность любого тренера – индивидуальный творческий процесс. Многие тренеры работают по наитию, на ощупь, без конкретно обозначенной цели, без учета и анализа проделанного. А иногда, наоборот, строго и сухо по плану, не отступая от него ни на йоту, без его коррекции, без обратной связи, которые совершенно необходимы, ведь иначе план оборачивается своей противоположностью, ловушкой, подстерегающей в самый неожиданный момент.

Один из важнейших факторов успешного и динамичного роста мастерства игроков – грамотное планирование тренировочного процесса на протяжении всей их спортивной карьеры. Различают многолетнее планирование (его иногда называют перспективным или долгосрочным), годовое планирование, текущее или оперативное планирование, определяющее задачи нескольких занятий, объединенных в микроцикл, и, наконец, планирование отдельно взятой тренировки.

Обычно планирование разбивается на следующие этапы:

- 1) многолетний план (2–8 лет) делится на годовые этапы;
- 2) годовой план делится на один или несколько макроциклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Возможно подразделение макроциклов на мезоциклы;
- 3) макроциклы и мезоциклы состоят из микроциклов, как правило недельной продолжительности;
- 4) микроциклы при планировании разбиваются на дневные циклы;
- 5) дневные циклы разбиваются на тренировки (от одной до нескольких);
- 6) тренировки состоят из частей: разминка, основная часть, заминка;
- 7) часть тренировки состоит из времени в минутах, затрачиваемого на выполнение каждого упражнения, времени пауз, количества сетов и т.д.

8.1. Многолетнее планирование

Долгосрочное планирование создает оптимальные условия для развития игрока и обеспечения его карьерного роста. Перспективное планирование дает возможность талантливым юным игрокам своевременно и в полном объеме реализовать свой спортивный потенциал и обеспечить долгую и успешную жизнь в спорте. В соответствии с этой задачей тренер должен разработать планы для последовательной реализации возможностей своих подопечных, имея в виду не только эффективное содержание тренировок, но и все необходимые ресурсы.

Многолетнее планирование считается важным по следующим причинам. Во-первых, требования, предъявляемые в настольном теннисе высшего уровня, очень жесткие. Для того чтобы подготовка игроков соответствовала этим требованиям, она должна быть определенным образом спланирована заранее. Во-вторых, правильное планирование позволяет обеспечить периоды повышенных нагрузок и восстановления, чтобы избежать перетренированности игроков и серьезных травм, связанных с перегрузкой.

При долгосрочном планировании необходимо учесть ряд факторов, имеющих принципиальное значение для настольного тенниса. Развитие координации и гибкости наиболее активно происходит в возрасте 6–12 лет, тренировка скоростных качеств и быстроты реакции – с 7 до 13 лет, формирование техники игры – с 7 до 12 лет, силы и выносливости – начиная с 12–13 лет.

Начало регулярных занятий, необходимых для достижения высокого уровня мастерства, в настольном теннисе колеблется от 7 до 10 лет. Средний возраст, при котором достигается этот уровень, для девушек приблизительно 17–19 лет, для юношей – 18–21 год. Оптимальный возраст, когда следует начинать специализированные тренировки, ориентированные на профессионализм, 10–11 лет для девушек и 11–12 для юношей.

Соответственно начальную подготовку, предшествующую специализированной, разумно начинать с 6–8 лет. Так как физическое развитие девочек происходит быстрее, чем у мальчиков, тренировочные нагрузки для девочек от 9 до 14 лет могут быть больше, чем для мальчиков того же возраста.

Тренеру следует учитывать, что совершенствование игрока никогда не происходит прямолинейно. Кроме того, нет двух игроков, развивающихся одинаково, т.е. созревание игроков происходит разными темпами. Именно поэтому при планировании необходимо осуществлять корректировки, связанные с индивидуальными особенностями развития юного спортсмена.

На разных возрастных этапах обучение игроков различным навыкам и качествам должно соответствовать особенностям этих этапов. Так, в первые 2–3 года тренировок происходит преимущественное развитие физических качеств и технических игровых навыков, а затем к ним всё в большей степени добавляются задачи тактической и психологической подготовки.

Структура многолетнего развития теннисиста представлена в табл. 4. Название и наполнение периодов и возрастных групп следует воспринимать как рекомендации, а не как жесткие требования.

Таблица 4

Структура многолетней подготовки теннисистов

Этап	Возраст (лет)	% тенниса / не тенниса	Физическое развитие	Развитие психологических навыков	Технико-тактическая подготовка	Соревнования и подготовка к соревнованиям	Педагогическая установка для тренера
Учебно-тренировочный (базовый)	Начальный	6-8 30/70	Всестороннее общее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта, танцев. Приоритет – ловкость, координация, скорость. 3-4 ч/нед	Обучение основным элементам игры без напряжения и накала. Формирование акцента на успех – чаще использовать похвалу	Основные элементы техники. Игра на точность и стабильность. Простейшие комбинации и элементарная тактика. 1,5 – 2 ч/нед	Освоение игры на счет, мальчики и девочки	Освоение н/т через игры и развлечения. Воспитание устойчивого интереса к н/т. Развитие необходимых физических качеств и ознакомление с основами теории
			Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис). Общеразвивающая программа. Продолжение развития ловкости и координации	Развитие мотивации и самооценки. Наука побеждать и опыт поражений. Создание умеренных трудностей	Совершенствование техники основных ударов и простых комбинаций. Освоение разных подач. Вращения. Разные зоны. Завершающие удары. Основные тактики игры	Приблизительно 40-45 одиночных и 20 парных встреч в год. На тренировках мальчики и девочки могут играть на счет вместе	Применение эталонных образцов техники ударов. Выявление стилизованных особенностей. Применение тестов
Учебно-тренировочный (базовый)	11-12	55/45	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Закрепление координации и ловкости. Тренировка силы с использованием веса тела. Увеличение роли специальной физической подготовки	Акцент на качестве исполнения, а не на результате. Развитие умения выложиться, тягаться, тягаться к сопернику	Борьба со скованностью, тренировка хлесткости ударов. Развитие тактического мышления. Моделирование соревнований в различных ситуациях. 6-6,5 ч/нед	60-80 одиночных и 30 парных игр в год. Участие в официальных, региональных и российских турнирах	Тренер акцентирует внимание на качестве исполнения, самоотдачу, концентрацию, а не на результат. Основы тактики игры, обучение различным комбинациям

Окончание табл. 4

Этап	Возраст (лет)	% тенниса / не тенниса	Физическое развитие	Развитие психологических навыков	Технико-тактическая подготовка	Соревнования и подготовка к соревнованиям	Педагогическая установка для тренера
Спортивного совершенствования	13–15	65/35	Наряду с перечисленными выше качествами развитие скоростной выносливости и быстрой силы (легкие утяжеления, медицинболы). Рост доли специальной физической подготовки. 8 ч/нед	Поощряется самостоятельность, умение настроиться на борьбу, максимально выложиться на тренировке и в соревнованиях	Совершенствование подачи. Формирование индивидуального стиля игры. Особенности парной игры. 12 ч/нед	100–120 одиночных и 30 парных встреч в год. Соотношение выигранных/проигранных не хуже, чем 2:1	Тренер акцентирует внимание на тактической подготовке, умении сознательно выполнять план на игру. Формирование индивидуального стиля
Спорт высших достижений	16 и старше	70/30	Поддержание высокого уровня физической и спец. подготовок как базы для совершенствования игры. 8 ч/нед	Развитие мышления и самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать	Развитие индивидуального стиля и совершенствование технических тактических параметров игры 16–20 ч/нед	До 150 одиночных и 40 парных встреч в год. Улучшать соотношение побед/поражение, но не хуже, чем 2:1	Роль тренера на этом этапе – стратег и организатор. Обеспечение планирования подготовки и восстановления

8.2. Формирование игрока

Планирование подготовки предусматривает со стороны тренера периодический анализ состояния игрока по разным компонентам подготовки. Используя тестирование и педагогические наблюдения, тренер оценивает и выявляет сильные и слабые стороны игрока и указывает ему на потенциал и недостатки его игры. Сравнение таких оценок, сделанное в разное время, демонстрирует как позитивные стороны тренировочного процесса, так и его слабости, что позволяет тренеру осуществить корректировку плана и наметить необходимые цели и ориентиры при планировании дальнейшего совершенствования.

При формировании модели игрока следует учитывать следующие параметры.

Общие данные. Возраст. Стаж занятий спортом, в частности настольным теннисом. Антропометрия, физическое развитие. Тип игрока. Динамика роста результатов. Положительные и отрицательные черты характера. Степень настойчивости, упорства, трудолюбия. Уровень организованности. Способность к обучению.

Игровые предпочтения. Природные способности (чувство мяча, техническая восприимчивость). Силевые задатки. Сильные и слабые стороны технического оснащения. Динамика спортивных результатов и технического совершенствования.

Тактические знания. Общее понимание игры. Используемые тактические варианты. Умение сыграть по направлению. Склонность к вариативности игры. Игровой интеллект. Способность к предвидению.

Физические способности. Природные способности, потенциал. Координация, ловкость. Реакция. Скорость. Подвижность, качество работы ног. Способность к восстановлению. Освоение увеличения нагрузки.

Психология. Уровень мотивации. Степень увлеченности теннисом. Интеллект. Способность к концентрации. Бойцовские черты характера. Отношение к тренировочным нагрузкам. Желание совершенствоваться, обучаемость. Творческий потенциал.

При многолетнем планировании спортивной подготовки важно учитывать не только потенциальные возможности спортсмена, но и такие привходящие реалии, как тенденции развития настольного тенниса, изменения правил игры, совершенствование методик и средств тренировок, модернизацию инвентаря и т.п.

Многолетний тренировочный процесс принято делить на несколько обязательных, последовательных этапов: 1) спортивно-оздоровительной и начальной подготовки; 2) базовой подготовки, условно состоящей из общеразвивающей и специализированной; этот этап часто называют учебно-тренировочным; 3) этап спортивного совершенствования; 4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этих этапов решаются специфические задачи совершенствования мастерства, свойственные именно данному этапу. Опыт показывает, что пренебрежение задачами отдельных этапов приводит к снижению, а очень часто и к потере возможности достигнуть спортивных высот в избранной спе-

циальности. В российской действительности мы в течение последних десятилетий наблюдаем, как пренебрежение решением задач начальных этапов подготовки, особенно базового периода, приводит к снижению спортивных достижений российских спортсменов и уровня развития настольного тенниса в стране в целом.

Автор призывает тренеров не забывать эти немудреные законы спортивной науки. Наша задача на этом этапе – вооружить юные таланты хорошей техникой игры, развить в них физические качества, приоритетные в настольном теннисе: реакцию, координацию, скорость, быстроту передвижений; образовать тактически и воспитать психологически. То есть заложить надежный фундамент из основополагающих качеств, на базе которого можно построить могучее высотное здание игры, которое не затеряется среди западных и восточных небоскребов.

8.3. Принцип периодизации тренировок

Занимаясь конкретным планированием на любом этапе подготовки, мы неизбежно будем постоянно соприкасаться с одним из важнейших понятий теории спортивной тренировки – понятием периодизации. В современном понимании периодизация – это разделение годового плана на несколько периодов тренировок с собственными задачами в каждом периоде с целью достижения пика спортивной формы спортсмена к определенному моменту.

Периодизация призвана установить оптимальные соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки и возможностью для восстановления организма теннисиста. Она должна обеспечить игроку тренировку с высокими параметрами нагрузки, но при этом дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы избежать риска истощения тренировочного ресурса организма. Периодизация тренировок позволяет уменьшить риск травм, поддержать оптимальное физическое состояние организма, помогает достичь пика подготовки к нужному времени и сохранить на некоторое время состояние лучшей спортивной формы спортсмена. Другими словами, это искусство использования оптимальной системы подготовки спортсмена на протяжении его спортивной карьеры.

Периодизация основывается на понятии фазового характера развития спортивной формы. Различают три фазы. Первая фаза связана с началом сезона, когда необходимо заложить новый «фундамент», т.е. запас необходимых качеств для предстоящего сезона. Во вторую фазу происходит относительная стабилизация и поддержание спортивной формы, реализация ее в соревнованиях на новом качественном уровне. Физическая и психологическая усталость, накопившаяся к концу второй фазы, приводят к снижению возможностей спортсмена. Наступает третья фаза – фаза временной утраты спортивной формы.

Первой фазе соответствует подготовительный период тренировок (обще-подготовительный и специально-подготовительный), второй фазе – соревновательный период (достижение результатов на новом уровне). В третьей фазе – переходный период, связанный в основном с задачами восстановления работоспособности.

8.4. Годовое планирование

Довольно часто тренерам кажутся излишними постановка целей и конкретизация задач годичной подготовки, особенно для опытных спортсменов. Это серьезное заблуждение, поскольку такая детализация тренировочного процесса не только отличает и подчеркивает квалификацию и ответственность тренера, но и поощряет и ориентирует спортсменов к серьезной творческой работе в продолжительном режиме. Очевидно, что четкое представление целей способно повысить мотивацию игрока и его отдачу в каждой тренировке.

Годовой план – самостоятельная, полновесная часть многолетнего плана. Его основа – календарь соревнований на год, анализ работы на предыдущих этапах, цель и основные задачи на предстоящий год, цикличность подготовки и спортивно-технические задачи по периодам, распределение тренировочной нагрузки, а также контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль и возможная коррекция по ходу реализации плана.

Календарный план предстоящих соревнований дает возможность тренеру расставить необходимые акценты в распределении нагрузок. Так как игрок не в состоянии постоянно играть на пике спортивной формы (достижение максимума в действительности происходит не больше 4–5 раз в год), то тренер оценивает выбранные для участия соревнования как основные, отборочные, контрольные, тренировочные и другие с постановкой конкретных задач. Это и есть важнейший момент годового планирования. Поставленные задачи должны представлять для спортсмена достаточно высокую планку и в то же время быть реально достижимыми. Например, на основных и отборочных турнирах имеет смысл планировать спортивный результат, причем весьма высокий, а в остальных состязаниях ставить промежуточные задачи по подготовке к главным стартам (проверка надежности технических новинок или эффективность применения наработанных тактических вариантов и т.д.).

Дальше весь сезон, в соответствии с требованиями спортивной науки, разбивается на тренировочные периоды.

Рассмотрим подробнее задачи и содержание каждого из этапов подготовки при условии разделения года на 3–4 последовательных цикла. Такое возможно на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

1. *Общий подготовительный период годового плана* (от четырех до шести недель).

Общие задачи: постепенное повышение уровня физической подготовки; закладывание на предстоящий сезон фундамента необходимых для игры физических качеств (тренировки отличаются большими объемами и низкой интенсивностью); занятия по тактической подготовке; работа над устранением недостатков в технике игры и изучение новых технических элементов.

Технико-тактические задачи: направленность игровых тренировок на стабильность, точность, длительное держание мяча в игре – «*все на ту сторону!*»; отработка и шлифовка технических элементов, коррекция слабых элементов, освоение новых технических и тактических приемов; тренировка надежности – «*достать каждый мяч*».

Физические задачи: совершенствование аэробной системы (выносливости мышечной и сердечно-сосудистой систем организма); пульс – 55–85% максимального; силовые тренировки с легкими утяжелениями и частыми повторениями; использование интервальных тренировок; большие объемы с невысокой интенсивностью; занятия другими видами спорта: футбол, баскетбол, плавание, велосипед.

Ментальные задачи: изучение годового плана; аналитическая работа по улучшению тактической подготовки; освоение методик саморегуляции.

Рекомендации по участию в турнирах: занижение значимости результата при минимальном числе стартов; тренировка отдельных технико-тактических аспектов игры.

2. *Специальный подготовительный период годового плана* (от четырех до шести недель).

Общие задачи: задания носят более конкретную направленность; акцент делают на развитии специальных физических качеств теннисиста, в частности скорости и взрывной мощности; при уменьшении объемов повышается интенсивность; в игровой подготовке уделяют повышенное внимание совершенствованию основных технико-тактических приемов, используемых теннисистом.

Технико-тактические задачи: тренировка технически сильных сторон игры; отработка основных тактических схем; работа над подачами с продолжением; моделирование соревновательных ситуаций; тренировки могут быть чуть короче, но интенсивнее и сложнее.

Физические задачи: беговые и прыжковые упражнения анаэробной направленности с целью развития скоростно-силовых качеств; силовые тренировки со средними утяжелениями и частыми подходами; нагрузки высокой интенсивности при низком объеме; режим работы и отдыха, близкий к игровому, соревновательному.

Ментальные задачи: тренировка «коронных» (индивидуальных) технико-тактических комбинаций; тренировка концентрации и настройки; освоение методов расслабления, создание банка тактических данных по предполагаемым соперникам.

Соревновательные задачи: начинать период обучения следует с второстепенных матчевых встреч, постепенно увеличивая количество тренировочных стартов и уровень соперников.

3. *Соревновательный период годового плана* (до трех недель 3–4 раза в год).

Общие задачи: отработка соревновательных игровых комбинаций; поддержка физических параметров на высоком уровне; тренировочные режимы предполагают высокую интенсивность при относительно небольших объемах; по мере приближения турниров объемы уменьшаются; поддержка лучшей спортивной формы; искусство чередования соревновательных нагрузок с днями отдыха.

Технико-тактические задачи: моделирование тренировок в режиме соревновательной работы (включая схожие соотношения работы и отдыха); следует уделять внимание психологической подготовке; постоянно шлифовать сильнейшие элементы и связки, учитывать особенности предстоящих соперников; тщательная разработка тактических планов на предстоящие встречи.

Физические задачи: поддержка хороших кондиций; тренировки анаэробной направленности; упражнения на развитие реакции на мяч, короткий спринт и прыжковые темповые упражнения; имитационные упражнения игровой направленности и на качество передвижений. Восстановительные процедуры в моменты отдыха (растяжки, плавание, сауна).

Ментальные задачи: создание положительной психологической мотивации; разработка тактических планов на игру; послематчевый анализ игры; совершенствование методов визуализации, настройки, концентрации.

4. *Переходный период годового плана* (от одной до четырех недель).

Общие задачи: восстановление от психологического стресса и физических соревновательных нагрузок; анализ выступлений в соревнованиях и корректировка предстоящих планов; обсуждение проблем, вскрытых на соревнованиях.

Физические задачи: восстановительные процедуры; переключение на другие виды деятельности; легкие упражнения на поддержание общего тонуса.

Ментальные задачи: аналитическая работа по итогам соревновательного периода, корректировка планов на будущее; досуг, отдых от настольного тенниса.

Цикличность подготовки определяется в соответствии с необходимой в сезоне динамикой спортивной формы, т.е. зависит от количества запланированных пиков спортивной формы. В современной практике бывает планирование с разным числом циклов (одним, двумя, несколькими). Одноцикловый вариант чаще встречается в подготовке юных спортсменов – сравнительно длинный подготовительный период дает возможность для основательной и тщательной закладки «фундамента». Приведем пример такого планирования.

Период	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Месяцы	IX, X, XI, XII, I, II	III, IV, V, VI	VII, VIII

При двоекном цикле в каждом цикле есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды:

Полуциклы	Первый			Второй		
	Подгот.	Соревн.	Переходн.	Подгот.	Соревн.	Переходн.
Месяцы	IX, X, XI, XII	I, II, III	IV	V, VI	VII	VIII

Иногда двоекный цикл планируют без переходного периода между полуциклами.

Многоцикловое планирование стали все чаще применять для спортсменов высокого класса из-за резко возросшего в последнее время календаря соревнований. Данная тенденция связана с закономерностями развития спортивной формы. Одна из них состоит в том, что чем выше спортивная форма и чем выше достигнутый результат, тем труднее удержать их (форму и результат) длительное время. Из нескольких пиков один, максимум два, определяют как главные

ориентиры подготовки, и весь план направляют на их обслуживание. Схему многоциклового планирования можно представить следующим образом:

Циклы	Первый		Второй		Третий		
	Подгот.	Соревн.	Подгот.	Соревн.	Подгот.	Соревн.	Переходн.
Месяцы	IX, X, XI	XII	I, II, III	IV	V, VI	VII	VIII

После установления цикличности тренировочного процесса, необходимо определить содержание тренировок по разделам подготовки – физической, технической, тактической и т.д. При определении задач по каждому из разделов выбирают необходимые методы и средства для их решения и контрольные упражнения и нормативы (или спортивные результаты).

Переходим к узловому вопросу планирования – определению величины и характера нагрузки. Здесь большую помощь может оказать прошлогодний план, подвергнутый анализу и скорректированный с учетом новых задач и перспектив предстоящего сезона. Если прошлогодний план недостаточно эффективен, то планировать работу в предстоящем сезоне приходится в значительной степени интуитивно или с помощью плана, составленного для спортсмена приблизительно такого же уровня. Правда, в этих случаях в течение сезона предстоит значительная работа по уточнению и корректировке созданного плана. Важно грамотно распределить нагрузки по объемам, интенсивности и их смысловому наполнению. Очень большое значение имеют оптимальные дозировки тренировочных нагрузок, равно как и необходимые и своевременные циклы восстановления. Окончательное оформление плана происходит в виде графика или таблицы.

8.5. Текущее планирование

Основу текущего плана составляет микроцикл – самый короткий тренировочный цикл, который включает определенное количество занятий и длится несколько дней, чаще всего – неделю. Недельная продолжительность микроцикла не имеет физиологического обоснования. Скорее всего, это дань стереотипам нашей жизни. Микроциклы могут быть и короче, и длиннее недельных.

В ряде случаев, например в соревновательном периоде, для планирования микроциклов на учебно-тренировочном сборе используют временные отрезки, равные продолжительности предстоящего турнира. Это позволяет лучше адаптировать организм к предстоящим соревновательным нагрузкам.

Существует шесть типов микроциклов, отличающихся разными целями и уровнями нагрузки (табл. 5).

Уровень нагрузок внутри микроцикла необходимо варьировать, чтобы снять накопленное утомление и частично восстановить организм, что происходит за счет включения занятий с уменьшенной нагрузкой и различных средств восстановления. Оценка нагрузки по величине в практике часто представляет проблему, особенно в видах спорта с неизмеряемым результатом, таких как настольный теннис. Здесь удобно ранжировать по уровню нагрузки (табл. 6). Данный способ позволяет учитывать изменения нагрузки в течение микроцикла.

Таблица 5

Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов

Тип микроцикла	Цель	Уровень нагрузки	Особенности	Длительность, дни
Втягивающий	Начальная адаптация к должным нагрузкам	Средний	Постепенное увеличение нагрузки	5–7
Нагрузочный	Увеличение уровня подготовленности	Значительный – высокий	Использование больших и существенных нагрузок	5–9
Ударный	Увеличение уровня подготовленности посредством применения предельных тренировочных нагрузок	Очень высокий – предельный	Использование и наложение предельных нагрузок	4–7
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к соревнованию	Средний	Настройка на предстоящее соревнование; использование специфических по виду спорта средств	5–7
Соревновательный	Участие в соревновании	Высокий – очень высокий	Специфические по виду спорта соревновательные нагрузки	2–7
Восстановительный	Активное восстановление	Низкий	Использование широкого спектра средств восстановления	3–7

Таблица 6

Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	> 72	5
	Большой	48–72	4
	Существенный	24–48	3
Поддержание	Средний	12–24	2
Восстановление	Небольшой	< 12	1

Обычно при построении микроцикла используют трех- и двухпиковое планирование, потому что оно позволяет выполнять сравнительно большой объем недельной работы с относительно низким риском накопления утомления. Ключевые занятия с максимальной работой концентрируют самые важные рабочие нагрузки доминирующей тренировочной направленности. Снижение

уровня нагрузки после них облегчает восстановление и позволяет эффективно выполнять последующие напряженные тренировки. Типичные сочетания нагрузок в микроцикле при условии выполнения одной тренировки в день представлены на рис. 6.

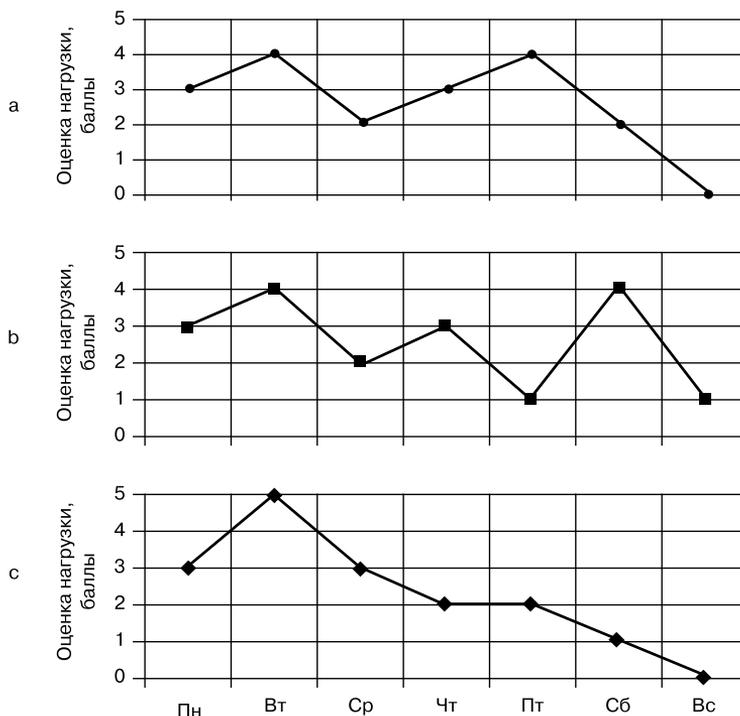
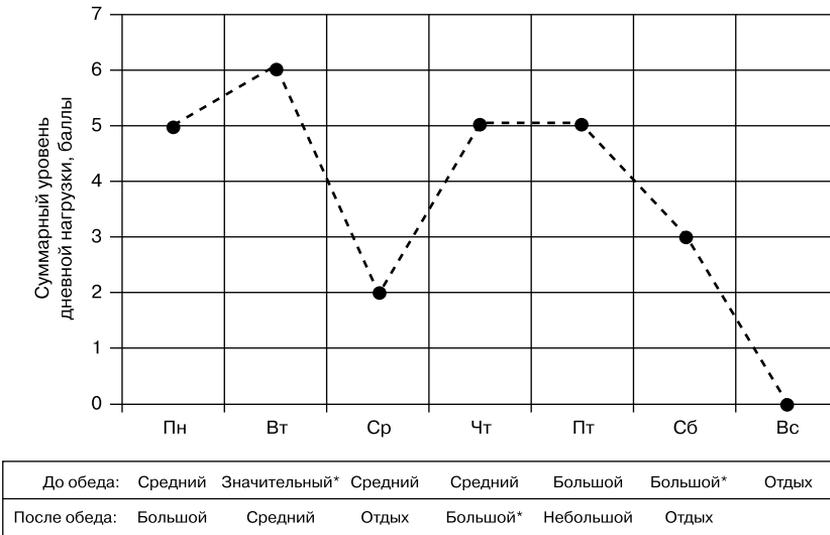


Рис. 6. Трех- (b), двух- (a) и однопиковое (c) изменение уровня нагрузки в рамках тренировочного микроцикла

При выполнении двух (и больше) тренировок в день спортсменами высокого класса каждая из них вносит вклад в общую дневную нагрузку, значительно ее увеличивая. Приведем пример двухпикового изменения уровня нагрузки в микроцикле, включающем 10 тренировочных занятий с двумя ключевыми. Последнюю тренировку можно посвятить тренировочным играм на счет (рис. 7).

Применение 5-уровневой количественной оценки дает некоторые преимущества. Во-первых, графическое представление кривой нагрузки позволяет тренерам точнее анализировать нагрузки микроцикла, при этом различные варианты планирования (с разным числом пиков) выглядят более наглядно. Во-вторых, спортсмены могут более осознанно воспринимать требования тренировочного процесса, лучше понимать важность ключевых тренировок и необходимость восстановительных процессов после пиковых нагрузок. В-третьих, суммарные баллы тренировочных нагрузок всего микроцикла удобно использовать для общей оценки нагрузки и для сравнения различных микроциклов.



* Ключевые тренировки.

Рис. 7. Двухпиковое изменение уровня нагрузки в рамках микроцикла, включающего 10 тренировочных занятий

При составлении плана на микроцикл следует учитывать следующие моменты.

1. Направленность тренировки – воспитание преимущественно одного из качеств: быстроты, реакции, элементов техники, тактических комбинаций или комплексное решение нескольких задач одновременно.

2. Абсолютную величину тренировочных нагрузок (число тренировок в неделю, объем и интенсивность работы и т.д.).

3. Относительную величину нагрузок, которые имеют волнообразный характер. При этом не следует начинать цикл с максимальных нагрузок; максимальные нагрузки необходимо чередовать с малыми и средними; нагрузки не должны быть максимальными одновременно и по объему, и по интенсивности. Индивидуально одним спортсменам лучше планировать максимальные нагрузки на первую половину недели, другим – на вторую; одним спортсменам между максимальными нагрузками необходима двух- или трехдневная пауза, другим достаточно для восстановления одного дня.

4. Методы и средства тренировок, характер упражнений.

5. Контрольные упражнения и нормативы для оценки правильности развития спортивной формы.

Тестирование позволяет оценить уровень подготовки в разных компонентах и степень безошибочности плана и его реализации. Негативные отклонения подвергают анализу и в план вносят необходимые коррективы.

Здесь так же, как и в случае годового плана, необходимо стремиться создать текущий план как улучшенный и исправленный вариант старого. При этом важ-

но оценить, как в прошлом спортсмен перенес планировавшуюся нагрузку, дала ли она нужный эффект. Поэтому тренеру и спортсмену следует вести подробный дневник своей работы. Полученную информацию используют для анализа, который позволяет гибко менять нагрузку, методы и средства тренировок. Составленный план оформляют, как правило, в виде графика или таблицы.

Будет грубой ошибкой пытаться определить подробное содержание каждого тренировочного занятия на длительный срок вперед. В некоторой степени это касается и планирования мезоциклов. Задачи недельных микроциклов и относительная недельная нагрузка должны быть спланированы на весь мезоцикл, как и число занятий и распределение их по дням недели. Однако степень и содержание нагрузки по дням, а также общий объем тренировки целесообразно планировать лишь на одну-две недели вперед. Подробное содержание последующих недельных циклов следует уточнять после оценки выполнения плана прошедшего микроцикла.

Содержание микроциклов значительно варьируется в зависимости от фаз периодизации. В общем подготовительном периоде, например, соотношение использования специальных средств и физической подготовки составляет 30% и 70% (причем физические упражнения предваряют игровую подготовку), на специальном подготовительном этапе это соотношение меняется: 40–50% настольного тенниса, 50–60% физической подготовки (на этом этапе тренировки по настольному теннису проводятся раньше, чем работа по физподготовке). К началу соревновательного периода это соотношение приобретает вид: 70% теннисной подготовки (из которой 25–30% составляют тренировочные игры на счет) и 30% физических тренировок. В периоды подготовки к соревнованиям несколько снижаются тренировочные объемы и повышается интенсивная составляющая тренировок. В значительной степени применяют упражнения, схожие по структуре с соревновательными. Соревновательные периоды состоят максимум из 2–3 микроциклов подряд, соотношение нагрузок в это время составляет приблизительно 70% соревновательной практики, 15% специализированных тренировок и 15% физической подготовки. После соревнований проводят восстановительные процедуры.

В течение одного занятия упражнения большой интенсивности, требующие повышенной отдачи (скорость, анаэробная выносливость и т.д.), выполняют после более легких заданий. Отработку коронных ударов постоянно включают в каждую тренировку соревновательного периода.

Важно, чтобы тренер правильно распределял тренировочные нагрузки (интенсивность и объем работы) и отдых между заданиями на протяжении каждого тренировочного занятия. Желательно грамотно планировать чередование упражнений малой и большой интенсивности. Причем тренировки с повышенной нагрузкой проводить после выходных, когда игрок хорошо отдохнул. Скоростные упражнения должны предварять задания с большой нагрузкой. Упражнения на выносливость не следует проводить перед тренировками на технику и скорость.

В пределах тренировки необходимо обеспечивать правильное соотношение между работой и отдыхом. Наиболее распространены 45–60-минутные рабочие циклы с 10–15-минутными паузами для отдыха.

Спортсмены достаточно высокого класса тренируются по два (иногда три) раза в день.

Особый случай в тренировочном процессе – планирование подготовки непосредственно к соревнованиям. Правильно спланированная подготовка во многом может предопределить успешность выступлений, особенно для квалифицированных игроков. Встречаются различные подходы (иногда диаметрально противоположные) к планированию предсоревновательной подготовки. Некоторые тренеры «нагружают» спортсменов вплоть до старта (иногда утром назначается тренировка, а вечером – старт в турнире). Часть тренеров, наоборот, «разгружают» подопечных за неделю-полторы до турнира. Оба варианта – проявление крайности. Необходимость некоторого снижения нагрузки перед соревнованиями сейчас уже сомнению не подлежит, но сроки начала и степень уменьшения нагрузки в каждом конкретном случае зависят от индивидуальных особенностей игрока, с одной стороны, и от масштаба соревнований – с другой.

Рассмотрим общие рекомендации для предсоревновательной подготовки. Перед соревнованиями лучше «недорабатывать», чем тренироваться слишком много. Уровень хорошо подготовленного спортсмена при полном прекращении тренировки сохраняется несколько дней и лишь затем начинает снижаться. В последние полторы-две недели, с одной стороны, объем нагрузки полезно несколько уменьшить, чтобы разгрузить нервную систему и приобрести некоторую свежесть, а с другой – несколько повысить интенсивность упражнений, приблизив их к соревновательным условиям, одновременно добавив опробование каких-либо вариантов тактики и игровых связок. Последняя тренировка с максимальной нагрузкой должна быть не позднее чем за 4–5 дней до старта.

Желательно в последних (одном-двух) микроциклах спланировать тренировки, которые воспроизводили бы нагрузки предстоящих стартов для выработки ритма работы и восстановления, созвучного с режимом турнира.

Спортсменам, отличающимся излишней неуверенностью, целесообразно продолжать обычные тренировки вплоть до соревнований. При некотором проигрыше в физиологической готовности возможен выигрыш за счет сохранения уверенности в игровой готовности.

Все эти рекомендации полезны для подготовки к ответственным турнирам. Соревнования, не являющиеся основными или отборочными, спортсмен должен проходить в тренировочном режиме.

Бывает так, что соревнования продолжаются с небольшими перерывами продолжительное время. В таких случаях полезно по окончании турнира отдохнуть 2–3 дня. Затем следует пропустить подготовительный период и начать подготовку к очередному турниру с соотношением нагрузки приблизительно 15% тренировочных встреч, 40% специальных тренировок и 45% физической подготовки.

Таким образом, предсоревновательный микроцикл должен удовлетворять следующим требованиям:

- 1) использовать в значительном объеме игровые упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, для достижения психологической устойчивости и технико-тактической готовности;

- 2) развивать максимальные скоростные способности и игровую реакцию;

3) обеспечивать восстановление от предыдущих утомительных микроциклов и создавать предсоревновательную свежесть;

4) включать в себя специальные занятия над конкретными тактическими задачами и психологической надежностью с помощью приемов саморегуляции.

С точки зрения нагрузки предсоревновательный цикл решает задачи снижения общего уровня тренировочной нагрузки, при этом несколько увеличивается интенсивность упражнений, которые в большей степени приближаются к соревновательным. Кроме того, здесь следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена, прежде всего психологического свойства. Желательно на этом этапе увеличить контакт тренера с отдельными игроками для более тщательной их подготовки в тактическом плане и повышения уверенности в себе. Особое внимание следует обратить на нюансы восстановления для достижения фазы суперкомпенсации именно в период соревнований. Также важно смоделировать тренировки этого микроцикла в соответствии с возможным графиком соревнований по времени в течение дня и по характеру нагрузки.

8.6. Практические рекомендации

Предложить рекомендации при планировании конкретных тренировок по их продолжительности, периодичности, постановке конкретных задач и подбору упражнений – довольно сложно, так как мы имеем дело со слишком большим количеством параметров: индивидуальность и уровень подготовленности теннисистов, стоящие перед ними цели, календарный план соревнований для каждого, наличие имеющегося в распоряжении тренировочного времени, наличие спаррингов и многое другое. Поэтому целесообразно ограничиться общими принципами и сформулировать советы, которые можно использовать в каждом конкретном случае. По сути, создание такого плана относится полностью к профессиональной компетенции тренера и зависит от его опыта и интуиции.

Учтем следующие моменты.

А. В подготовительном периоде на первом плане должны быть упражнения из раздела технической школы (основные элементы, специальные задания и совершенствование работы ног). Как и на любом другом этапе, здесь необходима отработка подач и их приема. Это время для изучения новых технических приемов и исправления погрешностей в старых. Значительную долю работы занимает физическая и специальная подготовка. Упражнения, используемые в подготовительном периоде, условно распределяют на группы по признаку преимущественной направленности: 1 группа – комплексное развитие физических качеств в основном с помощью спортивных игр; 2 группа – упражнения с отягощениями и сопротивлением; 3 группа – упражнения для развития координации; 4 группа – упражнения на воспитание скоростных качеств; 5 группа – упражнения на воспитание игровой выносливости.

Б. На предсоревновательном этапе стоит обратить внимание на блок тактических упражнений, повышение реакции и быстроты. Здесь больше внимания следует уделить сильнейшим, коронным приемам игры. Конечно, в этот период увеличивается объем игры на счет. За несколько дней до соревнований тренировочные объемы, включая физические нагрузки, снижаются.

В. К концу соревновательного периода уменьшается объем игры на счет.

Г. При определении последовательности заданий полезно учитывать степень сложности упражнения, его физическую составляющую (быстрота, сила, выносливость) и т.д. Начинать тренировку следует с упражнений, развивающих быстроту, координацию и концентрацию внимания. Упражнения, требующие физических усилий и высокой концентрации, полезно перемежать более легкими заданиями.

Д. Отдельного внимания заслуживает работа по совершенствованию физических и специальных качеств. Многие тренеры в лучшем случае отводят для такой работы подготовительный период. Пренебрежение этой работой пагубно сказывается на поддержании спортивной формы и росте мастерства спортсмена, несмотря на то что вроде бы за счет «экономии» физической подготовки время на игровую увеличивается.

Повышение эффективности каждой тренировки в значительной степени зависит от сознательного отношения к ней тренера и спортсмена.

От тренера требуется:

- 1) тщательная разработка плана тренировки;
- 2) неразрывное единство данной тренировки с предыдущей и последующей, в контексте с общим планом микроцикла, с коррекцией при необходимости после предыдущей тренировки;
- 3) учет в плане индивидуальных особенностей спортсмена;
- 4) доведение до спортсмена деталей предстоящей тренировки и смысла и задач каждого упражнения.

От спортсмена требуется:

- 1) понимание задач предстоящей тренировки и каждого упражнения;
- 2) мотивация и настрой. Максимальная концентрация. Минимум формализма и автоматизма, максимум творчества;
- 3) оценка самочувствия в процессе и по окончании занятия.

В равной степени от тренера и спортсмена необходимы: оценка качества проделанной работы, анализ и выводы.

8.7. Немного о спортивной форме

Спортивная форма теннисиста – довольно многогранное понятие и зависит от частоты тренировок, их объема и интенсивности, от содержания занятий и т.д. Наиболее сложный вопрос, стоящий перед тренером, – подведение игрока к пику формы.

Некоторое уменьшение объемов тренировки и, наоборот, увеличение интенсивности ведет к улучшению формы, но лишь опытным путем для конкретного теннисиста в течение длительного наблюдения можно определить на каком уровне, в течение какого периода и за сколько времени до соревнований следует дозировать тренировочные нагрузки. Скорее, здесь больше следует полагаться на опыт и интуицию тренера, особенно учитывая плачевное положение с возможной помощью со стороны спортивной медицины. Опыт показывает, что в течение продолжительного соревновательного сезона спортивную форму на высоком уровне сохранить не представляется возможным. Автор согласен с мнением ряда

специалистов, что форму, близкую к пику, можно поддерживать в среднем две-три недели подряд, и в течение сезона длительностью в пять-шесть месяцев есть возможность обеспечить два примерно равных по уровню периода наивысшей формы, а иногда и третий, но с чуть более низкими показателями. При подготовке к главным стартам в течение четырех недель следует давать нагрузки, близкие к максимальным (с учетом индивидуальной дозировки), а затем в течение двух недель до начала соревнований нагрузки необходимо постепенно снижать и за два дня до старта доводить до уровня 40–50% максимальных. Если не повышать нагрузку, спортивную форму можно удерживать в течение двух-трех недель. Следует учесть, что между двумя важнейшими периодами должно пройти не меньше четырех-пяти недель для восстановления формы до максимального уровня. Вот такими приблизительными данными приходится руководствоваться при планировании подготовки к соревновательному сезону, а необходимые уточнения и нюансы обеспечиваются корректировкой нагрузок по ходу тренировочного процесса.

Следует помнить, что снижение нагрузки на длительный период задерживает развитие спортсмена. Поэтому молодым спортсменам частые процедуры с подведением к пику формы нецелесообразны. Им постоянно нужны большие нагрузки, чтобы по достижении зрелости стать сильными игроками. Ведь главная цель состоит в достижении высоких результатов среди взрослых, и этой целью нельзя жертвовать ради сиюминутных побед на подростковых и юношеских турнирах.

Будем надеяться, что тренеры примут на вооружение мысль о необходимости планирования тренировочного процесса – это одна из важнейших узловых операций подготовки из новичка добротного мастера, а уже на следующем этапе, когда речь идет о преобразовании мастера в игрока экстра-класса, она становится еще более значимой задачей.

8.8. Достоинства и недостатки традиционного планирования

Традиционная теория периодизации тренировки, разработанная в середине прошлого века усилиями советских специалистов и в первую очередь Л.П. Матвеевым, способствовала значительному прогрессу тренировочных методик. Благодаря ей спортивная наука и практика совершили большой скачок в своем развитии. До сих пор традиционный подход дает явные преимущества при подготовке спортсменов низкой и средней квалификации. Комплексное применение тренировочных нагрузок, направленное на развитие одновременно многих способностей, делает тренировочный процесс на этом этапе более разнообразным и эмоционально насыщенным и дает хороший эффект. Совершенствование относительно слабо развитых спортивных способностей не требует нагрузок высокой концентрации, потому что даже незначительный объем нагрузок обеспечивает достаточный раздражитель.

Иная ситуация возникает для высококвалифицированных спортсменов, которым для дальнейшего прогресса требуется гораздо более мощные раздражители. Поэтому уже в 80–90-е гг. XX века творчески мыслящие тренеры обнаружили серьезные противоречия в традиционной системе подготовки по отношению

к спорту высших достижений и начали использовать более продвинутые методики подготовки классных спортсменов.

Вспомним, например, принцип единства общей и специальной подготовки, при котором в период общей подготовки необходимы специфические средства воздействия, а в соревновательном периоде важно использование упражнений общей направленности. При этом по отношению к классным спортсменам возникают некоторые несоответствия.

1. Необходимость решения одновременно многих целей приводит к тому, что главная цель не получает должного преимущества в энергообеспечении.

2. Из-за того, что разные физиологические системы спортсмена восстанавливаются по-разному, возникает накопление усталости, что не позволяет ему сконцентрироваться на главных целях.

3. Применение различных методик тренировок иногда мало совместимо и часто дает отрицательный эффект из-за дефицита энергии, технической сложности или нервно-мышечной усталости. То есть определенные нагрузки уменьшают эффект от выполнения предыдущих или последующих тренировок.

4. Высокий уровень психологической концентрации невозможно направить на несколько целей одновременно, поэтому некоторые упражнения выполняются со сниженной концентрацией и мотивацией.

5. Прогрессирование в специфических для вида спорта качествах требует значительных специальных воздействий, которые затруднены при осуществлении нескольких параллельных целей. Другими словами, одновременное развитие многих способностей не обеспечивает достаточное развитие главных специальных качеств.

Например, подготовительный период для высококлассных спортсменов предполагает развитие общих аэробных возможностей, мышечной силы, общей координации, общих взрывных способностей, основных психических и интеллектуальных способностей, технического мастерства, а также лечение полученных ранее травм. Каждая из этих целей требует определенной физиологической и психологической адаптации, часть из них несовместимы и способны вызывать противоречивые реакции.

Наблюдения тренеров и свидетельства спортсменов указывают на то, что напряженная объемная тренировочная программа вызывает длительное состояние усталости, а нервная система далека от оптимального уровня.

Дальнейший прогресс спортсменов высокого уровня требует выполнения большого объема целенаправленных тренировочных нагрузок, т.е. их высокой концентрации. Ясно, что при одновременном развитии многих качеств такую концентрацию обеспечить невозможно.

Еще один недостаток традиционной теории – она неспособна обеспечить успешное выступление на многих соревнованиях в течение длительного спортивного сезона. Даже годичное планирование с тремя пиками не удовлетворяет международным тенденциям участия в соревнованиях почти в течение всего года.

Итак, отметим изъяны старой концепции:

– ограничения, созданные одновременным развитием нескольких двигательных и технических качеств;

- неспособность обеспечить мультипликативную подготовку для успешного выступления в большом количестве турниров;
- ограничения, связанные с чрезмерно длительными периодами смешанной многоцелевой подготовки.

Кроме того, в мировом спорте произошли серьезные изменения, которые повлияли на развитие тренировочного процесса: значительное увеличение количества стартов и рост финансовой мотивации спортсменов, сокращение общего объема тренировочных нагрузок и повышение их интенсивности.

Последнее можно объяснить следующими причинами.

1. Прогресс в развитии тренировочных методов и спортивных технологий. Современные знания позволяют составлять программы без чрезмерных нагрузок, часто бывших прежде результатом недостаточного понимания. Технологии контроля ЧСС, лактата крови, темпа движений включают в обычный тренировочный процесс: острый и срочный тренировочный эффекты теперь легче измерить и предсказать. Современный подход к планированию позволяет заменить лозунг «*Мили делают чемпионов!*» на «*Знание дает возможность!*».

2. Непомерные тренировочные нагрузки частично вытеснены более интенсивной соревновательной деятельностью.

Чтобы обеспечить мультипликативную подготовку, которая находится в очевидном противоречии с традиционной, многие тренеры в разных видах спорта изменили годичную схему планирования, включив в подготовку относительно короткие тренировочные циклы с высокой концентрацией специализированных нагрузок. Эта методика получила название блоковой периодизации тренировки.

8.9. Концепция блоковой периодизации

Первое практическое применение концепции блоковой периодизации осуществлено в 80-е гг. XX столетия. На занятиях начали использовать тренировочный блок, который соответствовал циклу высококонцентрированных специализированных нагрузок. Применение таких блоков в качестве новой концепции привело к определенным выводам:

- нагрузки высокой концентрации невозможно использовать для достижения многих целей одновременно, поэтому они выполняют роль альтернативы широко распространенной ранее практике одновременного развития многих способностей;
- в случае применения блоков развитие разных качеств может происходить только последовательно, но не одновременно;
- процесс органических и биохимических изменений в организме спортсмена требует достаточно долгого периода времени (от двух до шести недель), который соответствует продолжительности мезоцикла, т.е. блоки главным образом имеют мезоцикловую длительность.

Наиболее убедительного успеха с помощью новой концепции достиг А. Бондарчук, ученики которого заняли весь подиум в метании молота на Олимпиаде 1988 г.

Бондарчук ввел три типа специализированных мезоцикловых блоков: развивающий, в котором нагрузка носит более общий характер и постепенно увеличивается до максимума; соревновательный, в котором уровень нагрузки стабилизируется и спортсмены концентрируются на выполнении соревновательного упражнения, и восстановительный, в котором спортсмены активно восстанавливаются и готовятся к следующему развивающему блоку. Продолжительность первых двух мезоциклов – четыре недели, третьего – две недели. Бондарчук использовал традиционные термины – подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды, но суть их совершенно изменилась. Наполняемость подготовительного блока зависит от индивидуальной востребованности спортсменом определенных качеств и календаря соревнований.

Схожую по смыслу программу использовали в сборной СССР по гребле на байдарках и каноэ в 1988–1990 гг., добившейся беспрецедентного успеха на Олимпиаде и чемпионатах мира. Применяли три блока: накопительный, посвященный развитию основных способностей (аэробная выносливость, мышечная сила и общая схема техники движений), трансформирующий, который фокусируется на развитии более специфических способностей (анаэробной выносливости, специальной мышечной выносливости и специальной техники) и реализационный, предназначенный для предсоревновательной подготовки и фокусирующийся на имитации соревновательных упражнений, достижении максимальной скорости и восстановлении перед предстоящим стартом. Модифицированная схема позволила сократить тренировочные объемы на 10–15%, а результаты спортивных успехов резко выросли. Используя данную схему, важно учитывать остаточный тренировочный эффект – сохранение изменений, вызванных нагрузками, в течение некоторого времени после прекращения тренировок. Когда тренировочный процесс развивается по традиционной схеме и многие способности поддерживаются одновременно, риск детренированности незначителен, так как каждое качество и навыки получают порцию стимулирующего воздействия. Если способности развиваются последовательно, то проблема детренированности становится очень важной. Необходимо учитывать продолжительность позитивного эффекта воздействия после его прекращения и скорость утраты этой способности.

Длительность остаточного тренировочного эффекта по отношению к различным двигательным способностям представлена в табл. 7.

Отметим основные преимущества применения блоковой периодизации по сравнению с традиционной схемой для спорта высших достижений:

- 1) снижение общего объема тренировок, а следовательно, и опасности перетренированности;
- 2) повышение эффективности контроля из-за сокращения количества качеств, подлежащих оценке в мезоцикле;
- 3) облегчение подготовки к большому числу стартов в сезоне;
- 4) упрощение программы восстановления благодаря конкретизации типа тренировки;
- 5) улучшаются условия для приобретения спортивной формы к моменту главного старта сезона.

Таблица 7

Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы (Иссурин и Люстинг, 2004)

Двигательное качество	Длительность эффекта, дни	Физиологические предпосылки
Аэробная выносливость	30±5	Увеличенное количество аэробных ферментов, митохондрий, мышечных капилляров; увеличенная кислородная емкость крови и запас гликогена; более высокий уровень жирового обмена
Максимальная сила	30±5	Усовершенствованные нервные механизмы; мышечная гипертрофия, главным образом вследствие увеличения мышечных волокон
Анаэробная гликолитическая выносливость	18±4	Увеличенное количество анаэробных ферментов; увеличенная буферная способность и запас гликогена, возможность более высокого накопления лактата
Силовая выносливость	15±5	Мышечная гипертрофия, главным образом в медленных волокнах; увеличенное количество аэробных / анаэробных ферментов, улучшенная местная циркуляция крови и резистентность к ацидозу
Максимальная скорость (алактатная)	5±3	Улучшенное нервно-мышечное взаимодействие и двигательный контроль, увеличенный запас креатинфосфата

В табл. 8 показаны принципиальные различия в тренировочных схемах, базирующихся на традиционном подходе и концепции блоковой периодизации.

Таблица 8

Принципиальные различия в тренировочных схемах, базирующихся на классическом подходе и КБП (Иссурин, 2007)

Характеристики тренировочной схемы	Традиционная модель	Модель блоковой периодизации
Доминирующий принцип сочетания тренировочных нагрузок	Совокупное применение различных тренировочных нагрузок, направленных на развитие многих способностей	Использование концентрированных нагрузок, направленных на минимум качеств-мишеней
Планируемые эффекты тренировки	Кумулятивные тренировочные эффекты	Кумулятивные и остаточные тренировочные эффекты
Временное соотношение в развитии различных качеств-мишеней	Преимущественно одновременное	Преимущественно последовательное

Характеристики тренировочной схемы	Традиционная модель	Модель блоковой периодизации
Основной значимый компонент планирования	Период подготовки: предварительный, соревновательный и переходный	Этап подготовки, включающий комбинацию трех типов мезоцикловых блоков
Участие в соревнованиях	Преимущественно в соревновательном периоде	Преимущественно в конце каждого этапа
Общий физиологический механизм	Адаптация к параллельным тренировочным нагрузкам, направленных на развитие многих качеств-мишеней	Наложение остаточных тренировочных эффектов, вызванных нагрузками высокой концентрации, в различных мезоцикловых блоках

Особенности планирования с помощью блоковой концепции

Годичное планирование подразумевает разделение на некоторое количество тренировочных этапов, каждый из которых содержит мезоциклы трех типов: накопительный, трансформирующий и реализационный. У каждого из них есть свои особенности (табл. 9).

Таблица 9

Основные характеристики трех типов мезоциклических блоков (Иссурин В.Б., 2007)

Основные характеристики	Тип мезоцикла		
	накопительный	трансформирующий (преобразующий)	реализационный
Качества-мишени	Основные качества: аэробная выносливость, мышечная сила, базовая координация	Специфические по виду спорта качества: специальная выносливость, силовая выносливость, специфическая техника вида спорта	Соревновательная готовность: образцовое выполнение соревновательного упражнения, максимальная скорость, тактические навыки по виду спорта
Объем – интенсивность	Большой объем, сниженная интенсивность	Уменьшенный объем, увеличенная интенсивность	Объем от небольшого до среднего, высокая интенсивность
Утомление – восстановление	Рациональное восстановление для обеспечения морфологической адаптации	Отсутствие возможности обеспечивать полное восстановление, накопление усталости	Полное восстановление, спортсмены должны быть хорошо отдохнувшими
Контролируемые параметры	Уровень развития основных способностей	Уровень специфических по виду спорта качеств и навыков	Максимальная скорость, специфические для вида спорта технико-тактические характеристики и т.д.

Накопительный мезоцикл отличается относительно большими объемами и относительно сниженной интенсивностью. Обслуживает развитие координационных возможностей, игровой выносливости, качества передвижений, некоторых игровых задач (подачи, начало атаки, игра по направлениям, стабильность, точность). Его продолжительность определяется необходимостью получения желаемого коммулятивного эффекта при развитии заданных качеств, с одной стороны, и ограниченностью времени, продиктованной насыщенным календарем соревнований. Контроль оценивает качество выполнения поставленных задач и допустимость степени утомления спортсмена.

Трансформирующий мезоцикл содержит самые напряженные высокоспециализированные рабочие нагрузки. Его идея – преобразование накопленного потенциала базовых способностей в специфическую физическую и технико-тактическую подготовленность, рост мастерства игрока. Характеризуется повышенной интенсивностью и относительным снижением объемов. Вызывает наибольшее утомление, следовательно, восстановление и контроль приобретают первостепенную важность. Продолжительность определяется ограничениями, вызванными утомлением, временем остаточного эффекта от предыдущего цикла и требованиями календаря соревнований. Обычно длится не более четырех недель.

Доза нагрузки и верхний предел адаптации – главные проблемы этого мезоцикла.

|| *Лучшее определение перетренированности дал олимпийский чемпион и спортивный физиолог Питер Снелл: «Перетренировка – состояние, при котором результат падает, в то время как уровень тренировки остается прежним или растет».* ||

Определить перетренировку должен тренер. Ранние стадии перетренировки: 1) увеличение ЧСС покоя более чем на 5 ударов в минуту в течение трех-пяти дней; 2) постоянное или быстрое уменьшение массы тела; 3) постоянное увеличение скорости наступления утомления; 4) увеличенная болезненность мышц; 5) постепенно нарастающие признаки нарушения сна.

Реализационный мезоцикл (или *сужение*) применяют перед началом важных соревнований для формирования заключительной фазы всего этапа. Функции реализационного мезоцикла довольно широкие: восстановление после тяжелейшего мезоцикла, достижение пика спортивной формы (максимальный тонус, быстрота, тактико-техническая готовность, психологический настрой), завершение этапа. Желательно обеспечение фазы суперкомпенсации во время соревнований. У отдохнувших спортсменов выше энергообеспечение, восприимчивость и реактивность нервной системы, психологическая концентрация. Уровень нагрузки ниже, чем в предыдущих циклах. Длительность цикла важна и изменчива в зависимости от задач (одна-две недели).

Говоря о планировании микроциклов, из которых формируются рассмотренные нами мезоциклы, необходимо подчеркнуть несколько специфических соображений. Стержневые в микроцикле – *ключевые тренировки*, поэтому с их составлением начинается планирование микроцикла. В свете идей блоковой

концепции это самые важные ударные развивающие тренировки, сосредоточенные на главных задачах тренировочного процесса. Кроме того, выполнение высококонцентрированных нагрузок требует особого внимания к процессам восстановления – четкого согласования ключевых тренировок и смежных занятий. Предыдущая тренировка влияет на восприимчивость и подготовленность спортсмена к высококонцентрированным нагрузкам, а последующая решает задачи снижения утомления. Причем необходимо разделять во времени применение средств восстановления: восстановительных упражнений (аэробные низкой интенсивности, растяжки, расслабление, встряхивание, дыхательные) и восстановительных процедур (массаж, сауна, душ, физиотерапия и т.д.). Их следует использовать в структуре каждого микроцикла. Кроме того, необходимо контролировать выполнение запланированной работы и оценивать состояние организма спортсмена.

Рационально спланированные нагрузки с учетом остаточных тренировочных эффектов позволяют достигнуть оптимального взаимодействия всех двигательных качеств и технических навыков к моменту старта. Длительность тренировочного этапа определяется продолжительностью остаточных эффектов и приблизительно равна двум месяцам. В реальности этапы могут быть или короче (например, незадолго до главного старта), или длиннее (в начале сезона или для достижения определенных целей). Можно сказать, что каждый такой этап представляет собой годичный план в миниатюре: подготовительный период напоминает накопительный мезоцикл, соревновательный – трансформирующий цикл, и заканчивается снижением нагрузки (реализационный цикл) и выступлением на соревнованиях. Своеобразное укорочение годовых циклов позволяет вносить коррективы в каждый следующий этап, улучшая последующие тренировочные программы. Набор тестов, повторяющихся на каждом этапе, и результаты соревнований помогают контролировать ход тренировочного процесса и повышают обратную связь, необходимую для анализа и внесения поправок. Количество этапов в течение года зависит от особенностей вида спорта, календаря важных стартов и обычно варьируется от четырех до семи. А длительность этапа зависит от длительности каждого мезоцикла и изменяется от четырех до десяти недель.

Важная деталь – включение в тренировочный этап участия в соревнованиях невысокого и среднего уровня, которые расширяют адаптационные возможности спортсмена, но одновременно сокращают длительность остаточных эффектов предыдущего мезоцикла.

8.10. Моделирование при планировании

Почти четыре десятилетия назад с легкой руки одного из столпов спортивной науки В. Зациорского в теорию спортивной тренировки вошло понятие моделирования, которое широко применяется с целью оптимизации и наглядности процессов спортивной деятельности. Оно подразумевает создание различных моделей или, другими словами, модельных характеристик. Моделирование позволяет

увеличить эффективность тренировочного процесса и помочь спортсменам в более полной реализации своего потенциала.

Создание модели – это разработка идеального образа, к реализации которого необходимо стремиться в процессе спортивной деятельности.

В качестве таких образов могут выступать:

- 1) результат, к которому спортсмен должен стремиться;
- 2) уровень проявления двигательных и технических способностей, а также психологических навыков, которые соответствуют запланированному результату;
- 3) методы и параметры тренировочного процесса, которые позволят достигнуть указанного результата (периодизация, количество микроциклов и их направленность, характер и объем тренировочных нагрузок, восстановительные мероприятия и т.д.);
- 4) модель соревновательной деятельности (количество стартов, особенности подготовки, психологический настрой, анализ соперников и т.д.).

Модель может быть разработана без назначения сроков ее реализации, но обычно при ее построении ориентируются на определенный период, чаще на годичный цикл.

Сравнение исходного состояния с разработанной моделью позволяет разработать план последовательных действий для достижения поставленной задачи.

При разработке моделей (или модельных характеристик) нужно разобраться в степени их сложности, в количестве параметров, включаемых в модель, во времени, на которое рассчитано использование модели.

Модель должна отражать основные задачи и требования, которые стоят в перспективе перед спортсменом. Ее не стоит перегружать второстепенными показателями или, наоборот, качествами, на сегодняшний день недоступными для реализации. То есть сложность модельных характеристик не должна превышать определенных границ, за которыми теряется четкость управления отдельными компонентами, составляющими модельную характеристику.

При разработке модельных характеристик обычно возникает сложность определения количественных показателей, соответствующих заданному уровню спортивного мастерства. Сегодня существуют три различных подхода к решению этой проблемы. Первый из них связан с усреднением показателей ведущих спортсменов и указанием диапазона возможных колебаний. Второй подход предлагает изучение динамики улучшения различных показателей широкого круга спортсменов с последующей экстраполяцией полученных данных до уровня необходимого результата. Третий подход предполагает получение жестких количественных параметров, как правило, показанных выдающимися спортсменами. Эти результаты и используют в качестве модельных характеристик.

Разница между индивидуальными показателями конкретного спортсмена и установленными модельными характеристиками определяет резервы дальнейшего совершенствования мастерства. Все перечисленные подходы страдают некоторыми недостатками, что в первую очередь выражается в игнорировании индивидуальных особенностей игрока.

Разработка модельных характеристик различных этапов подготовки: макроциклов, мезоциклов, микроциклов и т.д. – предусматривает соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства и достижения наивысших спортивных результатов. Учитывают механизмы долгосрочной и срочной адаптации, знания о взаимодействии нагрузки и восстановления, особенности протекания процессов утомления, поддержание высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки. Учету подлежит и весь спектр параметров тренировочной нагрузки – продолжительность отдельных упражнений, интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число упражнений.

Комплексный контроль в тренировочном процессе

*Все, что нельзя выразить в цифрах, –
не наука, это мнение.*

Р. Хайнлайн

В последние десятилетия требования к организму спортсмена, попавшего в орбиту профессионального спорта, выросли многократно. Увеличение нагрузки, связанное с совершенствованием игры и развитием возможностей инвентаря, с одной стороны, и с коммерциализацией, резко увеличившей календарь соревнований, – с другой, привели к необходимости запредельных нагрузок.

Традиционная российская накачка «*Давай, давай!*», когда ни нервная система, ни организм не справляются с предложенными нагрузками – не только бессмысленна, но и вредна. Спасти положение может только оптимизация тренировочного процесса, которая подразумевает грамотное планирование подготовки, обеспечение необходимых восстановительных мероприятий и четкий комплексный контроль, объединяющий эти процессы.

Современный спорт требует от тренера правильного оптимального сопровождения спортсмена с первых его шагов до вершин мастерства. Тренеру необходимо не просто иметь представление о комплексном контроле, но и уметь применять его на практике: создавать программы, не позволяющие делать ошибки. И в то же время комплексный контроль оставляет место для творчества, а именно это и способствует спортивному успеху.

9.1. Теоретические основы комплексного контроля

Управление процессом подготовки спортсменов включает пять стадий:

- 1) сбор информации о спортсмене и его тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) анализ полученной информации;
- 3) принятие решений о стратегии и тактике подготовки, т.е. создание плана подготовки;
- 4) реализация плана подготовки;
- 5) контроль за ходом реализации, внесение необходимых изменений в план или составление нового плана.

Результатом правильного управления должен быть рост соревновательных результатов или решение локальных задач – улучшение отдельных сторон подготовки. Улучшение показателей спортсмена в его деятельности происходит

с помощью комплекса различных способов воздействия – с помощью тренировочных упражнений, восстановительных процедур, правильного питания, использования среднегорья и т.п. Эффективность воздействия зависит от того, насколько реальные изменения состояния спортсмена соответствуют изменениям, которые запланировал тренер. Здесь следует учесть и ошибки, допущенные при планировании из-за завышения или занижения возможностей спортсмена.

Комплексный контроль подразумевает необходимость измерения различных показателей спортивной деятельности и состояния спортсмена. Полученные результаты составляют базу данных и должны быть удобны для анализа. Кроме того, тренеру необходимо разработать методику оценки итоговых измерений. Ведь тесты часто имеют разную размерность и изменяются по-разному. Ведущий показатель комплексного контроля – результат соревнований и его составляющие: объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, объем и скорость перемещений, темп и скорость игровых действий и т.д. Во всех случаях слово «контроль» подразумевает измерение и анализ спортивной деятельности.

Виды комплексного контроля

Система комплексного контроля охватывает три периода – этапный (год, макроцикл), текущий (микроцикл) и оперативный (тренировка, упражнение), и три направления – тренировочная подготовка, соревновательная деятельность и состояние самого спортсмена. Все компоненты контроля тесно взаимосвязаны. С учетом сказанного теоретически возможны девять вариантов комплексного контроля.

1. Этапный контроль соревновательной деятельности. Его задача – исследование динамики результатов на основных соревнованиях, а также анализ динамики различных параметров соревновательной деятельности, полученных в ходе оперативного контроля на этих соревнованиях.

2. Этапный контроль тренировочной деятельности. Анализ показателей соревновательных и тренировочных нагрузок, выполненных на этапе подготовки, и выявление тех упражнений, которые оказались наиболее эффективными.

3. Этапный контроль подготовленности спортсменов. Как правило, проводится этапное комплексное обследование (ЭКО), состоящее из измерения и оценки различных показателей в стандартных условиях и позволяющее делать выводы о подготовленности спортсмена по итогам этапа.

4. Текущий контроль соревновательной деятельности. Осуществляется во время краткосрочных, но важных турниров.

5. Текущий контроль тренировочной деятельности. Анализ тренировочных нагрузок микроциклов. Выявление тренировочных средств, оказывающих наибольшее влияние на состояние игроков.

6. Текущий контроль состояния теннисистов. Выявление повседневных колебаний в состоянии спортсменов, выявление их причин и учет при дальнейшем планировании.

7. Оперативный контроль соревновательной деятельности – наиболее важный вид контроля, включающий анализ наиболее важных показателей соревно-

вательной нагрузки. С помощью оперативного контроля тренер раскрывает индивидуальные особенности соревновательной деятельности, выявляет главные факторы, влияющие на результат.

Здесь можно с сожалением констатировать, что в настольном теннисе анализ игровой деятельности не распространен так широко, как в других спортивных играх. Например, в теннисе, где на крупных турнирах сразу по окончании первой партии можно ознакомиться с подробным ее анализом (реализация первой и второй подачи, число невынужденных ошибок, число выигранных очков своими действиями, эффективность выходов к сетки и т.д.). Недостаток анализа игровой деятельности заметно тормозит развитие настольного тенниса, и здесь задача тренеров состоит в том, чтобы ликвидировать этот пробел в развитии нашего вида спорта.

8. Оперативный контроль тренировочной деятельности. Оценка *специализированности, координационной и психической* сложности, направленности и величины нагрузки тренировочных упражнений и тренировочного занятия в целом.

Напомним, что специализированность – это сходство тренировочного действия по форме и характеру с соревновательным. По этим признакам все средства тренировки подразделяют на специфические и неспецифические. К специфическим средствам относятся тренировочные игры на счет и игровые упражнения, включающие элементы соревновательных действий и их варианты, а также действия, сходные по форме и характеру с соревновательными действиями (например, имитации технических приемов или тренировка с БКМ).

9. Оперативный контроль состояния спортсменов. Оценка показателей, отражающих изменения в состоянии спортсменов во время или после соревнований и тренировочных упражнений. В дополнение к этому можно при необходимости проводить оперативный контроль в виде стандартизированного обследования.

Источники информации о спортсмене

Из перечисленного выше видно, что процедура непосредственного контроля происходит в основном в режиме оперативного контроля, а накопленную информацию анализируют в ходе текущего и этапного контроля. Поэтому с точки зрения измерений наиболее важен оперативный контроль, а с точки зрения анализа – текущий и этапный.

Повышение уровня мастерства игрока происходит в основном под влиянием тренировочных нагрузок. Если тренер хочет, чтобы изменения соответствовали его стратегии тренировки, он должен научиться управлять этими нагрузками. А такая возможность появляется у тренера только при наличии информации о результатах воздействия предыдущих нагрузок. Именно поэтому важен сбор данных о спортсмене. Перечислим основные источники данных.

Первый источник – соревновательная деятельность. Результат соревнований – это суммарный показатель подготовленности теннисиста. Возможности спортсмена в отдельных компонентах игры отображаются в частных показателях, таких как эффективность отдельных ударов, подач и т.д.

Второй источник – сведения, связанные с параметрами тренировочной работы теннисиста.

Третий источник – оценка состояния теннисиста, т.е. реакция организма на тренировочные нагрузки. Например, показатели частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки.

При анализе возникает одна проблема – обилие показателей сложно проанализировать и рационально использовать. Следовательно, необходимо отобрать наиболее информативные показатели.

Формы учета могут быть различные – текстовые или графические. Важны только достоверность и подробность учетных документов. Индивидуальный график нагляднее других, и его удобно вести на миллиметровой бумаге.

В практике используют два способа получения информации о тренировочной и соревновательной деятельности и состоянии спортсмена.

1. Субъективные педагогические наблюдения тренера и личные ощущения спортсмена. Метод дает качественную информацию лишь при большом опыте спортсмена и высоком педагогическом «чутье» тренера.

2. Широко практикуется система педагогического тестирования, а также врачебно-биологические методы исследования, позволяющие оценить разные стороны подготовки спортсмена при более или менее объективных методах контроля. Хотя эти методы не могут полностью заменить опыт, мастерство и интуицию тренера.

Для наибольшей точности оба способа получения нужной информации лучше использовать совместно. К сожалению, в настольном теннисе, в отличие от многих циклических видов спорта, оценки носят достаточно субъективный характер (к примеру, уровень и особенности технической подготовленности), и отказаться от интуитивных способов оценки ряда показателей в тренировочном процессе невозможно. Если говорить об оценке соревновательной деятельности, то очень сложно вычленишь в результатах роль таких компонентов, как тактическое мастерство и психологическая составляющая.

Понятие о тестах

Тест – измерение, определяющее состояние спортсмена в какой-то сфере деятельности. Тестом может быть скорость бега на 10 или 20 м, время реакции, сила удара по мячу, толщина кожно-жировой складки и многое другое. Поскольку в настольном теннисе комплексный контроль не получил должной научной поддержки, у нас существует задача разработать систему показателей для объективного контроля. Будь то уровень физического состояния, или оценка разносторонности и эффективности технического мастерства, или оценка тактических действий.

Спортсмену следует понимать, что тестирование – неотъемлемая часть тренировочного процесса, по результатам которого планируют и корректируют нагрузку. Поэтому у него должна быть мотивация для достижения максимально возможных показателей в тестах.

Из возможных показателей контроля необходимо выбрать те, которые окажутся наиболее информативными и полезными для оценки подготовленности игроков.

Опыт показывает, что у квалифицированных спортсменов приросты результатов, как правило, невелики. Поэтому для объективности оценки нужны достаточно точные показания тестирования. Недопустима ситуация, когда величина приростов будет сопоставима с погрешностями измерений.

Вот простейшие требования при проведении тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, по подбору упражнений и качеству их выполнения);
- тестирование по возможности проводят одни и те же специалисты;
- схема тестирования постоянна;
- если испытание состоит из нескольких попыток, то интервалы отдыха должны полностью снимать утомление, возникшее после предыдущей попытки;
- при выполнении теста спортсмен должен быть мотивирован на максимальный результат.

Тренеру важно помнить, что любой тест при измерении всегда имеет погрешность, и стремиться к тому, чтобы погрешность была минимальна и доступна оценке.

Обычно в ходе контроля используют несколько тестов разной размерности. К примеру, время реакции игрока измеряют в секундах, скорость – в м/с, техническое мастерство – в безошибочно выполненных технико-тактических действиях (ТТД) в матче или в специальном задании, и т.д. Для того чтобы сравнить результаты тестирования разных спортсменов или динамику результатов одного спортсмена, необходимо представить результаты тестирования в виде оценок (баллов). Такой процесс называется *оцениванием* и состоит из следующих операций:

- подбор шкалы, с помощью которой возможен перевод результатов тестов в очки; в таких случаях используют пропорциональную, прогрессирующую, регрессирующую и S-образную шкалы;
- преобразование в соответствии с выбранной шкалой результатов теста в очки;
- сравнение полученных очков с нормами и вывод итоговой оценки, которая и характеризует уровень подготовленности спортсмена.

Тест должен отличаться надежностью, которая характеризуется степенью совпадения его данных при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Важно из чрезвычайного события превратить тестирование в рядовое и всем понятное мероприятие.

Тесты считаются информативными, если с их помощью тренер может достоверно определить качества и способности игроков. Мера информативности определяется *логически* и *эмпирически*.

Логический метод предполагает сопоставление педагогических, физиологических и других характеристик игры с рассматриваемыми тестами. Если степень совпадения достаточная, то тест можно считать информативным. Это первый этап признания информативности. На втором этапе целесообразно провести эм-

пирическую проверку теста, она заключается в сопоставлении его результатов со следующими критериями:

- 1) результаты в соревнованиях;
- 2) наиболее значимые параметры соревновательной деятельности;
- 3) другие тесты, информативность которых не подлежит сомнению;
- 4) сумма очков в комплексе информативных тестов;
- 5) квалификация спортсмена.

9.2. Контроль соревновательной деятельности

Специфика настольного тенниса не позволяет предсказать качество и количество различных технико-тактических действий, которые будут выполнены в течение матча. Действия игрока обусловлены большим числом условий, таких как уровень подготовки соперника, непредсказуемость ответных действий, используемой тактики игры и т.д.

Во время соревнований или тренировочных игр на счет спортсмен выполняет множество разнообразных действий и передвижений, под влиянием которых изменяется его состояние.

Оперативный контроль позволяет оценить выполняемые в соревнованиях действия и состояние игрока. Однако отсутствие возможности инструментально оценить результат борьбы создают трудности для анализа.

В процессе контроля над соревновательной деятельностью могут быть использованы педагогические наблюдения, стенографическая запись игровых действий (см. Приложение 8), подсчет выполняемых действий и оценка их качества, видеосъемка, хронометраж, наговаривание хода игры на диктофон и др.

Оперативный контроль может дать информацию о длительности розыгрыша очка ($t_{\text{очк.}}$), партии ($t_{\text{п.}}$), о «чистом» времени партии ($t_{\text{чист.}}$); определить число выполненных ударов ($N_{\text{общ.}}$), число сыгранных очков, партий; зафиксировать виды ударов (подача, удары справа и слева, топ-спин, подставка, срезка и т.п.), направление полета мяча, характеристику удара (атакующий, промежуточный, контратакующий, защитный), результат розыгрыша очка (чисто выигранное очко, выигранное за счет ошибки соперника – вынужденной или невынужденной, проигранное очко за счет чистого выигрыша соперника или за счет собственной невынужденной ошибки), результат партии, матча. Каждое техническое действие записывают с помощью специально разработанных знаков.

Записи позволяют определить:

- моторную плотность матча ($t_{\text{чист.}} / t_{\text{общ.}} \times 100\%$);
- объем технических действий (количество ударов в единицу времени);
- темп розыгрыша каждого очка ($\text{уд./мин} = \text{число ударов} / t_{\text{чист.}} \times 60$);
- средний темп выполненных действий в матче;
- вариативность технических действий (количество в %, которое приходится на подачу, прием подачи, промежуточные удары, активные удары и т.д.);
- эффективность технических действий (отношение количества действий, которые привели к чистому выигрышу, к общему количеству действий в %);

- активность технических действий (отношение числа активных действий к общему количеству действий в %);
- стабильность (надежность) технических действий (отношение действий, выполненных без ошибок, к общему количеству действий).

Очень полезен анализ игры по направлениям, который показывает, насколько тактически полноценно игрок использует различные зоны на половине стола соперника.

9.3. Контроль состояния спортсмена

Наш вид спорта характеризуется дискретной работой переменной интенсивности. Периоды напряженной работы чередуются с разными по длительности паузами. Оперативный контроль за состоянием игроков ведут с использованием физиологических и биохимических методов исследования.

Основной критерий оценки выполняемой работы – ЧСС; ее информативность определяется рядом факторов, среди которых выделим следующие:

- зависимость ЧСС и потребления кислорода существует в широком диапазоне нагрузок;
- наличие линейной зависимости ЧСС и мощности работы в диапазоне 120–170 уд./мин;
- зависимость ЧСС от частоты движения при одной и той же мощности работы;
- высокая корреляция ЧСС со скоростью передвижений;
- зависимость ЧСС от интенсивности работы и от ее длительности;
- зависимость ЧСС от эмоционального напряжения;
- зависимость ЧСС от уровня тренированности спортсмена при выполнении им стандартной работы.

Анализ эффективности действий теннисиста при одновременном учете его ЧСС показывает, как усложнение игры (ее интенсивность, напряженность) влияет на ее качество и результативность. Здесь наиболее информативный показатель – стабильность, поскольку она полностью зависит от действий самого спортсмена. Ошибки, совершенные теннисистом, полностью зависят от его состояния и уровня подготовленности. А при анализе стабильности наиболее объективна стабильность подачи, когда все действия зависят только от самого подающего без какого-либо вмешательства извне.

По окончании матча возможно определение лактата в крови, наличия гликогена в мышцах и концентрация мочевины в крови (с целью уточнения источников энергии, преимущественно обеспечивающих игровую деятельность).

Для объективного представления о тяжести выполненной работы, спортсменам рекомендуется взвешиваться до и после матча. По потерям в весе можно судить об энергетических потерях.

О состоянии спортсмена могут говорить измерения пульса, педагогическая оценка психомоторной активности и эмоциональной устойчивости (в условных единицах).

9.4. Контроль нагрузки соревновательных матчей

Под нагрузкой следует понимать работу, выполняемую в тренировочном или соревновательном режиме. Во время соревнований важно знать, в каком состоянии спортсмен выходит на игру. Оно зависит от работы, выполненной накануне, и от того, как теннисист сумел восстановиться.

В величине нагрузки выделяют *внешнюю* и *внутреннюю* стороны.

Внешняя нагрузка характеризуется объемом проделанной работы (время матча, количество выполненных ударов) и ее интенсивностью (скорость, темп).

Воспользуемся исследованиями, проведенными Г.В. Барчуковой в 2004 г., для определения приблизительных параметров внешней нагрузки теннисистов в соревнованиях.

На основании оперативного контроля было зафиксировано: ударное взаимодействие ракетки с мячом составляет 0,005–0,1 с; время полета мяча при завершающих ударах в среднем – 120–180 км/ч на начальном участке. Для современного настольного тенниса характерно преобладание атакующих и контратакующих действий, чье количество составляет 60–70% всех выполненных ударов. Промежуточные удары игроки производят в 20–28% случаев и защитные – в 10–19%.

Ведя контроль интенсивности внешней нагрузки, следует определить темп розыгрыша очка и скорость полета мяча. Темп розыгрыша очка в настольном теннисе составляет 300–315 уд./мин, выполняемых двумя игроками.

Скорость полета мяча находится в пределах от 36–72 до 170–180 км/ч, т.е. 47,2–50,0 м/с.

Зафиксированная скорость руки, выполняющей удар, равна в среднем 11,1–13,8 м/с. Максимальная скорость перемещения игрока для выполнения удара составляет до 10 м/с.

Внутреннюю сторону нагрузки определяют сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы. Для характеристики внутренней стороны нагрузки в матчах или тренировках чаще всего определяют:

- максимальную, среднюю и минимальную ЧСС, зафиксированные в матче или тренировочном занятии (уд./мин);
- пульсовую стоимость матча (сумма ударов пульса);
- уровень потребления O_2 (л/мин);
- потребление O_2 в % от максимального потребления кислорода (МПК);
- общий долг O_2 ;
- запрос O_2 = потребление O_2 + долг O_2 (л);
- концентрация лактата в крови (моль/л/мин);
- показатели Ph крови.

Приведем примерные данные об интенсивности внутренней стороны нагрузки: ЧСС средняя в матче – 150–160 уд./мин, ЧСС максимальная – порядка 200 уд./мин; доля ЧСС средней от ЧСС максимальной – 89%; потребление кислорода в матче – до 2–3 л/мин.

Для оценки объема внутренней стороны соревновательной нагрузки подсчитывают сумму сердечных сокращений во время матча, накопление лактата и т.д.

9.5. Контроль тренировочной деятельности

Оперативный контроль тренировочной деятельности служит для получения информации о внешних и внутренних параметрах отдельного тренировочного упражнения, серии таких упражнений и целостного тренировочного занятия. Анализ полученных данных позволяет оптимизировать задачи, средства и методы тренировок и учесть индивидуальные особенности спортсмена.

Во время и после тренировки в организме спортсменов под влиянием нагрузки происходят определенные сдвиги (у каждого свои в зависимости от индивидуальной тренированности и возможностей адаптации к конкретной нагрузке), получившие название «срочный тренировочный эффект» (СТЭ).

С точки зрения биохимии СТЭ определяется величиной и характером биохимических изменений в организме, происходящих во время воздействия физической нагрузки и в период срочного восстановления (ближайшие полчаса-час после нагрузки, когда происходит ликвидация кислородного долга, образовавшегося во время работы). Но мы должны еще иметь в виду СТЭ по тактике и технике, которые спортсмен получает от специализированного упражнения.

Понимание того, какие СТЭ являются следствиями тех или иных упражнений, позволяет обоснованно планировать средства тренировки и нагрузки в них, что и есть оперативное управление тренировочным процессом. Величина СТЭ зависит, как минимум, от трех факторов: во-первых, от уровня тренированности спортсмена, во-вторых, от его состояния перед выполнением задания, в-третьих, от характеристики нагрузки этого задания. К компонентам нагрузки относят продолжительность упражнения, скорость (интенсивность) выполнения, число повторений, длительность пауз между ними и характер отдыха.

Сумма нескольких накопленных срочных тренировочных эффектов от серии тренировок называется кумулятивным тренировочным эффектом. Величина и характер как срочных, так и кумулятивных эффектов могут использоваться в качестве обратных связей при управлении процессом спортивной тренировки.

Оперативный контроль тренировочной деятельности включает:

- регистрацию всех действий спортсмена, которые он выполняет в соответствии с тренировочным заданием;
- качество выполнения задания;
- оценку СТЭ, какими именно эффектами характеризуется выполненная работа.

Указанные требования обязательны и для начинающих спортсменов, и для профессионалов. Другое дело, что критерии и показатели оперативного контроля в каждом случае могут быть разными.

Эффективность подготовки зависит в первую очередь от оптимального соотношения специфических и неспецифических упражнений.

Контроль интенсивности работы оценивается темпом ударов, т.е. числом ударов в единицу времени (уд./мин) и рассчитывается по формуле:

$$\text{Темп (уд./мин)} = N \times 60/t,$$

где N – число ударов в розыгрыше, t – время данного розыгрыша (с).

Полезна информация о продолжительности работы в разных режимах: при ЧСС до 150 уд./мин, от 150 до 180 уд./мин и более 180 уд./мин. Получить ее можно, замерив пульс за 10 с до начала упражнения и рассчитав длительность работы в том или ином диапазоне.

Текущий контроль тренировочной деятельности заключается в оценке повседневно выполняемой работы путем ее суммирования и определении состояния спортсмена с точки зрения чрезмерности или недостаточности нагрузки осуществляемых микроциклов.

Выдающиеся тренеры обращают внимание на необходимость постоянной коррекции предстоящей тренировки в зависимости от состояния свежести или утомления своих подопечных.

Знаменитый американский тренер пловцов Д. Каунсилмен говорит: «Работу понедельника я спланирую лишь после того, как увижу, как мои ребята будут выглядеть к вечеру в воскресенье. Работа во вторник зависит от их состояния после понедельника. Необходимо широкое варьирование, так как индивидуальная способность к перенесению стресса у каждого спортсмена происходит по-разному в разные дни недели».

Именно поэтому целесообразно ежедневно проводить до тренировки тестирование состояние спортсмена, используя различные тесты, например показатели давления, ЧСС на стандартную нагрузку, динамометрию и другие методики, оценивающие психическое и функциональное состояние.

На практике основные признаки хорошей переносимости тренировочных нагрузок организмом спортсмена – его хорошее настроение, желание тренироваться, крепкий сон, хороший аппетит, бодрость и т.п. В то же время эти показатели могут иногда вводить в заблуждение, с одной стороны, в условиях эмоционального подъема, а с другой – ухудшение состояния из-за плохого усвоения нагрузок может несколько запаздывать, т.е. сигнализирует о перегрузке слишком поздно. Поэтому для своевременного определения возникающей перегрузки организма можно рекомендовать следующие методики.

Сравнительный анализ занятий или упражнений

Начнем с примера, когда проводится несколько серий одного и того же упражнения с БКМ с разными скоростными режимами. Признаками того, что конкретный скоростной режим не соответствует в данный момент функциональным возможностям организма, являются резкое падение точности ударов к концу серии, чрезмерное повышение частоты пульса к концу серии, субъективное восприятие нагрузки как слишком трудной. Появление любого из названных признаков требует от тренера внимательного анализа предложенной нагрузки и возможного смягчения условий в следующих заданиях (снизить интенсивность или удлинить время отдыха и т.п.).

Не исключено, что неудовлетворительные показатели связаны не только с неготовностью восприятия данной нагрузки, но и с утомлением от предыдущих тренировок, что показывает соответствующее тестирование.

Оценка функционального состояния организма (тестирование)

Чаще всего в качестве тестов применяют стандартные физические упражнения с эталонной нагрузкой и определяют реакцию организма на эту нагрузку по показателям ЧСС за 10 с. Замеры производят трижды: сразу после нагрузки, через 1 мин и через 2 мин.

При таком тестировании необходимо придерживаться следующих правил:

а) условия выполнения тестового упражнения должны быть максимально приближены к условиям выполнения специализируемого упражнения (например, двух- или трехминутная имитация розыгрыша очка в игровом темпе);

б) условия выполнения теста должны быть стандартными (всегда сразу после разминки);

в) тестирование следует проводить систематически и достаточно часто (2–4 раза в неделю), тогда тренер может точно изучить реакцию спортсмена на нагрузку в динамике;

г) тестовое упражнение следует выполнять с умеренной интенсивностью (в 1/2, 3/4 силы), так как максимальная интенсивность может свидетельствовать не столько о функциональном состоянии, сколько о концентрации волевых усилий.

Показатель пульса сразу после теста, а главное, скорость его восстановления дает объективную картину текущего функционального состояния игрока. Сравнение нескольких тестов способно говорить об улучшении или ухудшении его функционального состояния за какой-то промежуток времени.

Посмотрим на примерах, как это происходит.

В определенный момент тренировки (всегда в один и тот же) тренер предлагает спортсмену провести двухминутную игровую имитацию в полсилы, после чего осуществляет три замера пульса за 10 с.

Допустим, с разницей в неделю получены следующие результаты:

1-я неделя: 27–20–19; 2-я неделя: 26–18–17; 3-я неделя: 27–16–14.

Оценить тест можно следующим образом: первый результат удовлетворительный, второй – хороший, третий – отличный. Оценивая всю серию в динамике, можно отметить, что тренированность постепенно улучшается, т.е.: нагрузки сопровождаются положительными функциональными сдвигами сердечно-сосудистой системы.

Следующий пример показывает чрезмерное применение нагрузок (хотя возможны и другие причины, например недомогание):

8-я неделя: 27–23–22; 9-я неделя: 29–22–22.

Худшая скорость восстановления пульса свидетельствует о недостатках в состоянии организма: переутомление или плохо организованное восстановление, или говорит о недомогании спортсмена.

Возможен и третий тип реакции:

5-я неделя: 27–11–15.

Такая реакция называется «ступенчатым пульсом». В сравнении с показателями первых трех недель она свидетельствует о дальнейшем повышении тренированности спортсмена, а резкое снижение ЧСС после первой минуты можно

считать признаком хорошей реактивности сердечно-сосудистой системы. При продолжении замеров в течение следующих нескольких минут, скорее всего, будут получены значения: ...15–14–14.

В другом варианте «ступенчатого пульса»: 7-ая неделя 27–20–22 – мы сталкиваемся с неблагоприятным показателем. Кстати, при дальнейших замерах показатели почти не уменьшаются: ...21–21–20.

Оценка уровня развития физических качеств

Диагностика «физической базы» позволяет судить об игровых возможностях игрока и ставить перед ним реальные задачи. Кроме того, колебания физической подготовленности позволяют судить об общем уровне тренированности спортсмена, являясь объективным показателем общего состояния организма.

Не случайно многие тренеры достаточно точно оценивают состояние спортсмена на данный момент по результатам буквально одного-двух контрольных упражнений (например, прыжки через скамейку или передвижения в трехметровой зоне).

Разработано довольно много тестов для оценки подготовленности спортсмена. Точно выполнять движения невозможно без умения тонко их дифференцировать, давать им точные пространственные и силовые оценки. Для оценки дифференциации мышечных усилий можно применять кистевую динамометрию. Спортсмену предлагают сначала выполнить максимальное усилие, затем впольсилы, в четверть силы, и вновь усилие, равное половине и четверти. После подсчитывают сумму ошибок всех попыток.

Точность движения можно определить с помощью кинематографа Жуковского по методике Е. Ильина. Измерение электрокожного сопротивления (ЭКС) свидетельствует о функциональном состоянии спортсмена. Психическое состояние теннисиста можно проверить с помощью критической частоты световых мельканий (КЧСМ). Повышенный уровень содержания мочевины в крови к утру следующего дня свидетельствует, что за ночь восстановления не произошло. На появление отрицательных эмоциональных состояний указывает нарастание тремора кистей рук, что можно выявить с помощью тремометрии.

9.6. Самоконтроль спортсмена

Большое значение имеет умение спортсмена самостоятельно контролировать и правильно оценивать свое состояние. Самоконтроль – систематическое наблюдение за состоянием своего самочувствия.

Признаки хорошего функционального состояния – хорошее общее самочувствие и позитивное настроение, глубокий сон с быстрым засыпанием, хороший аппетит, желание тренироваться, улучшающиеся спортивные показатели, рост уровня физической подготовленности, быстрая восстанавливаемость частоты пульса при тестировании.

Соответственно, неблагоприятные признаки – появление слабости и вялости, нежелание тренироваться, беспокойный сон, отсутствие аппетита, снижение спортивных результатов, медленное восстановление пульса при пробах.

Схема самоконтроля может выглядеть в дневнике спортсмена следующим образом (оценки по пятибалльной системе):

- оценка проведенной тренировки – 5;
- состояние после тренировки: настроение – 5, самочувствие – 4, аппетит – 4;
- пульс перед сном (сидя) – 66 уд./мин;
- засыпание – 4, время сна – 8 часов;
- утренняя проба: пульс сидя – 66 уд./мин, 30 приседаний за 30 с, пульс стоя – 132 уд./мин; отдых сидя – 1 мин, пульс – 66 уд./мин;
- настроение перед очередной тренировкой – 5.

Все показатели сравниваются с предыдущими. Появление двоек и троек должно рассматриваться как сигнал для обращения к врачу.

Особое внимание уделим утренней пробе. Ее оценивают по формуле:

$$\text{ИР (индекс Руфье)} = [P(1) + P(2) + P(3) - 200]/10,$$

где P(1), P(2), P(3) – частота сердечных сокращений в трех положениях (сидя в покое, стоя после 30 приседаний, сидя спустя 1 мин) в пересчете на 1 мин. Величина индекса меньше нуля расценивается как отличный показатель, от нуля до 5 – как хороший, от 6 до 10 – как посредственный, от 11 до 15 – как слабый, свыше 15 – как неудовлетворительный.

Возможно использование и других проб, разработанных специалистами. Важна их простота и доступность для самостоятельного проведения. Причем проводить пробы следует регулярно и в одинаковых условиях.

Для сравнительного анализа оценок самоконтроля строят график, на горизонтальной оси которого откладывают дни тренировок и отдыха, а на вертикальной – оценки каждого из показателей. Разноцветные линии, соединяющие точки показателей, дают информативную картину показателей самоконтроля. Если на этот график наложить данные врачебного контроля, педагогическую оценку тренера, а также кривую тренировочных нагрузок и спортивных результатов, может получиться исключительно ценный материал. Эти данные позволят судить о точности контроля, переносимости нагрузок, динамике развития спортивной формы и ряде других факторов, учет которых необходим для правильного построения тренировочного процесса и безошибочного им управления.

9.7. Врачебный контроль

В современном спорте нельзя недооценивать роль правильно организованного врачебного контроля, который дает возможность объективно оценить реакцию организма на предлагаемые нагрузки.

Врачебный контроль предусматривает ежегодное диспансерное обследование, включающее функциональные пробы и детальный осмотр врачами-специалистами. Проводить такое обследование целесообразно в начале подготовительного периода. Кроме этого, необходимо систематически проводить текущие наблюдения и осмотры, цель которых – определение уровня тренированности и своевременное выявление перетренировки. Такие осмотры обычно проводят не реже одного раза в три-четыре месяца и приурочивают к очередным сборам или соревнованиям.

В случаях, когда у тренера возникают сомнения в отношении состояния здоровья воспитанников, он должен посоветоваться со спортивным врачом.

Подводя итоги этой темы, перечислим основные параметры тренировочного процесса, которые полезно подвергать регулярному контролю:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технического и тактического мастерства, психологической подготовленности;
- возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих рост тренированности и спортивного мастерства;
- реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки и особенности протекания процессов утомления и восстановления;
- показатели нагрузки различных структур тренировочного процесса: упражнений, отдельных занятий, микроциклов, макроциклов.

Важная задача контроля – подбор и разработка собственных тестов, которые должны:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности;
- быть понятными и информативными;
- естественно вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его и не ставя непривычных задач перед испытуемым;
- в сумме обеспечивать всестороннюю оценку реакции на тренировочные воздействия и подготовленность спортсмена.

9.8. Схема управления тренировкой

Исходный рабочий документ управления – годовой план тренировок, который составляют на основе годового плана предыдущего сезона и его результатов. В расчет принимают данные контроля функциональных и физических способностей, технической и тактической подготовленности спортсменов и сопоставляют с модельными характеристиками на предстоящий сезон. Определяют время, необходимое для достижения поставленных задач, подбирают средства и методы тренировки, определяют величины необходимых нагрузок. Учитывают количество и сроки турниров, в которых спортсмен должен принять участие, определив среди них основные и подводящие.

Годовой план тренировок невозможно рассматривать как абсолютно незыблемое руководство, тем не менее следует понимать, что он содержит реальные рекомендации по основным параметрам тренировочных задач и определяет главные ориентиры этого сезона. На основе годового плана разрабатываются планы для недельных циклов тренировки. В соответствии с недельными планами спортсмен выполняет определенную тренировочную нагрузку, следствием которой становится повышение тренированности и рост его мастерства.

С помощью обратных связей при осуществлении контроля тренер получает более или менее полную картину о функциональных сдвигах, происходящих в результате запланированной и проделанной на тренировках работы. В качестве обратных связей используют: 1) сведения, поступающие к тренеру от спортсмена (самочувствие, качество тренировки, настроение и т.п.); 2) наблюдения тренера за спортсменом (объем и интенсивность выполненной работы, замеченные

ошибки, наличие резервов и т.п.); 3) данные контроля и диагностики, в частности сведения о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах (величина и характер сдвигов в функциональных системах, а также изменения в тренированности спортсмена).

Проанализировав всю полученную информацию и сопоставив ее с планом, тренер должен выявить недостатки и возможные резервы и внести в очередные ближайшие недельные циклы необходимые изменения, касающиеся объема, интенсивности нагрузок, применяемых средств и методов тренировки, пауз между упражнениями, условий восстановления.

У тренера в процессе работы над планом тренировочного процесса есть на вооружении довольно много методических приемов: 1) варьирование соотношения занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками; 2) подбор оптимального соотношения в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов; 3) эффективное сочетание в процессе тренировок работы различной преимущественной направленности; 4) грамотное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами с использованием всего комплекса доступных средств (физических, педагогических, фармакологических).

В результате возможных изменений тактического характера на ближайший период происходят соответствующие изменения и стратегического характера на более длительный период, а в отдельных случаях и до конца сезона.

Особенно важную всестороннюю информацию тренер получает от участия спортсмена в соревнованиях, где концентрированно проявляются все составляющие компоненты его подготовки.

Тренировочный процесс в конечном счете сводится к подведению спортсмена к спортивной форме к моменту основных соревнований сезона. Спортивная форма отражает оптимальную готовность спортсмена к достижению высокого результата, что требует наилучшей подготовки во всех компонентах спортивного мастерства – техническом, тактическом, физическом и психическом.

Выделяют три фазы становления спортивной формы: приобретения, которая соответствует подготовительному периоду; сохранения и относительной стабилизации – соревновательному периоду; временной утраты – переходному периоду.

В одних случаях контроль сигнализирует о полученных перегрузках, в других – показывает, что тренировочные нагрузки, наоборот, недостаточно эффективны. В процессе тренировок могут происходить нарушения, которые невозможно предусмотреть годовым планом подготовки, такие как недомогание, заболевание или травма, перетренированность, участие в незапланированном турнире, непредвиденная жизненная ситуация, сократившая количество тренировок и т.п. Все эти изменения и помехи должны быть учтены при корректировке дальнейших недельных планов подготовки. В итоге подвергают коррекции и годовой план в целом.

Текущее и оперативное управление подразумевает учет состояния спортсмена после нагрузки предыдущего дня. Плюс обязательно подключается интуиция тренера. Следует помнить мудрое высказывание С.М. Вайцеховского: «Самый страшный тренер – тот, кто заблаговременно составил план и слепо ему следует».

К таким же тренерам следует отнести и тех, кто вообще ничего не планирует. Тренер должен уметь и планировать, и корректировать нагрузки в зависимости от состояния спортсмена.

Таким образом, в общих чертах и осуществляется управление тренировочным процессом (рис. 8).

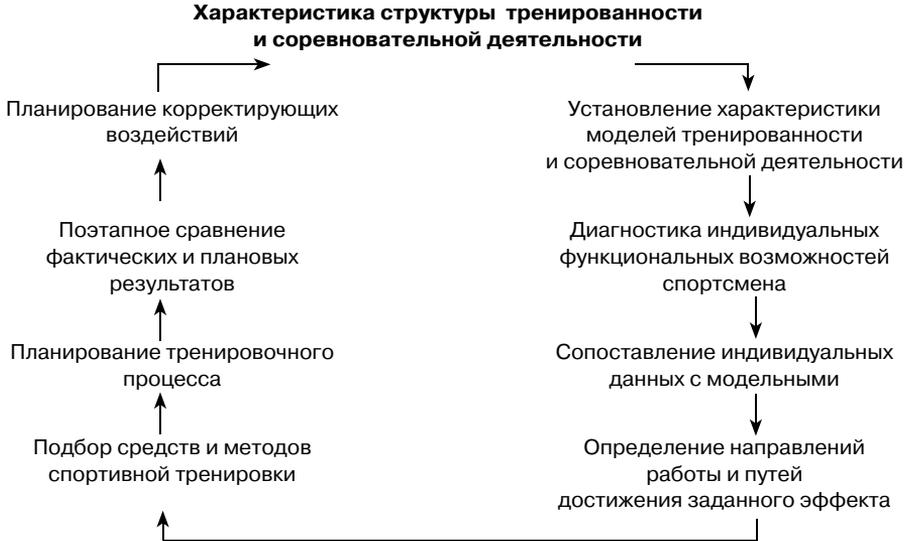


Рис. 8. Управление тренировочным процессом

Сформулируем основные выводы:

- 1) планирование тренировочного процесса – необходимое условие для достижения спортсменом результатов, соответствующих его природному потенциалу;
- 2) план подготовки не является неизменной догмой – он должен подвергаться регулярной коррекции по мере осуществления тренировочного процесса с помощью анализа данных контроля;
- 3) управление тренировкой в значительной степени основано на искусстве тренера использовать данные тестирования и интуитивно учитывать тонкости и особенности всех деталей тренировочного процесса.

Подчеркнуть важность планирования и добавить убедительности предложенным здесь подходам помогут высказывания четырехкратного олимпийского чемпиона в беге на 200 м и 400 м Майкла Джонсона, ставшего после окончания спортивной карьеры успешным тренером³.

Итак, вот лишь некоторые из них.

«Я всегда уделял и уделяю большое внимание различным деталям. Любая мелочь в итоге может сыграть огромную роль».

«Спортсмен не только должен постоянно узнавать что-то новое, он должен постоянно совершенствоваться. Только так вы сможете прогрессировать».

³ Джонсон М., Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.

«Успешные спортсмены всегда изучают себя. Для этого нужно отступать от своих амбиций и проводить объективный самоанализ. Это позволяет выявить и исправить свои слабости и недостатки. Не все способны на это. Кто-то пытается оправдать свои недостатки либо просто игнорирует их. Но если вы хотите когда-нибудь стать лучшим, вы должны постоянно искать и исправлять в себе любой недостаток или любую слабость».

«Чем больше спортсмен знает о своей тренировочной программе и о том, как она может помочь ему, тем лучше он будет выполнять работу на тренировке. Спортсмен должен быть вовлечен в интеллектуальную деятельность, работая в сотрудничестве с тренером над совершенствованием своей тренировочной программы».

«Большую роль играет интеллектуальная подготовка. Это знание и понимание всех тонкостей своего вида спорта, конкретно вашей тренировочной программы, а также постоянный анализ подготовки и исполнения. Ведь даже незначительное усовершенствование может дать огромный результат. Я начал изучать себя как спортсмена еще в университете. В течение всей своей спортивной карьеры я узнавал о себе все больше, о том, как эффективнее управлять своими мыслями во время тренировок и во время соревнований, постоянно внося различные улучшения. Я начал постоянно просматривать видеозаписи своих забегов, изучая каждый кадр этих записей – от стартового выстрела до финишной черты. Я научился накладывать одну видеозапись на другую, наглядно сравнивая один свой забег с другим, стараясь понять, почему я бегу быстрее или медленнее. Кроме того, мне всегда было интересно, как другие спринтеры управляют своими забегами, и я изучал их. После тренировок тренер и мои соратники по тренировкам приезжали ко мне домой, и мы до поздней ночи могли смотреть мои видеозаписи и обсуждать стратегии различных бегунов».

«После каждого забега я пытался оценить свои действия, концентрируясь на допущенных ошибках. Если скорость, развитая мной была недостаточна, я искал причину этого. Если забег проходил отлично, я пытался понять, благодаря чему это произошло».

«Улучшение личного результата в спринте – достаточно медленный процесс. Мой первый “серьезный” результат на 200 м был показан в 1990 г. – 19,9 с. После этого я два года постоянно выбегал из 20 с, но только в 1992 г. пробежал за 19,79 с, не дотянув до мирового рекорда 0,07 с. И лишь в 1996 г. на Олимпиаде в Атланта я установил мировой рекорд на отметке 19,32 с. Благодаря чему удалось добиться результата, считавшегося одним из самых феноменальных в истории легкой атлетики? Отчасти я менял свою стратегию ведения забега, но самое главное потому, что мы с моим тренером Клайдом Хартом внесли значительные изменения в мою тренировочную программу, в которой отошли от общепринятых норм и постоянно ее улучшали. (Этот рекорд был улучшен только в 2008 г. уникальным Усейном Болтом.)».

«Дистанция 400 м – не просто в два раза длиннее. Процесс совершенствования тренировочной программы и стратегии ведения бега оказались как минимум в два раза сложнее. Поэтому и вероятность ошибок на этой дистанции увеличилась. И на самом деле, несмотря на то, что за всю свою одиннадцатилетнюю спортивную карьеру, за исключением двух, я выиграл все свои забеги на 400 м, каждый раз после финиша я обнаруживал как минимум одну ошибку. В 1999 г. я выиграл чемпионат мира с мировым рекордом 43,18 с (этот результат до сих пор не превзойден)».

Раздел 4

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Средства восстановления и рациональный режим

Отдых – это перемена занятий.

И. Павлов

В современном спорте проблема снятия утомления и восстановления работоспособности важна не меньше, чем сама тренировка. Ведь сегодня просто невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок, которые и так подошли к предельным уровням. Поэтому дальнейший рост достижений спортсмена возможен лишь при совершенствовании его способности преодолевать все возрастающее утомление, возникающее в процессе тренировок и соревновательной деятельности.

Речь идет не только о достижении разового высокого результата, но и о спортивном долголетии с устойчивыми и значительными достижениями, основой чему становится соблюдение спортивного режима и эффективное применение средств восстановления.

10.1. Особенности применения средств восстановления

Современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена.

Процессы утомления и восстановления зависят от ряда факторов: характера и интенсивности выполняемой работы, степени тренированности, количества и массы мышц, участвующих в движении, индивидуальных особенностей теннисиста, климатических и погодных условий, суточного режима, организации питания и многих других.

Следует отметить, что чрезмерное увлечение средствами восстановления может привести к негативному эффекту. Их необходимо применять с учетом индивидуальных изменений в состоянии здоровья спортсмена, задач конкретного этапа тренировочного процесса и в содружестве со спортивным врачом.

Комплексное использование педагогических, медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает работоспособность и качество тренировок, позволяет избежать перегрузок, обеспечивает профилактику переутомления и перетренированности, улучшает процессы адаптации организма к воздействиям внешней среды.

Среди всех используемых средств приоритет следует отдавать педагогическим, а медико-биологические и психологические средства должны рассматриваться как вспомогательные, способствующие ускорению восстановления.

Для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимо:

- 1) грамотное планирование, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- 2) оптимальное сочетание общих и специальных средств тренировки;
- 3) рациональное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- 4) своевременное использование переключений в деятельности спортсмена с помощью введения восстановительных микроциклов;
- 5) использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- 6) грамотное построение общего режима жизни – своевременность и качество сна, правильного питания, спортивных тренировок, отдыха и других занятий;
- 7) правильное построение отдельного тренировочного занятия с точки зрения создания положительного эмоционального фона;
- 8) индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

Наряду с перечисленными педагогическими задачами в тренировке широко используют медико-биологические средства восстановления, среди которых важную роль играет рациональное и сбалансированное питание, физико- и гидропроцедуры, различные виды массажа, прием белковых препаратов и спортивных напитков, бальнеотерапия, бани-сауны, препараты, влияющие на энергетические процессы, витамины и фармакологические препараты, а также электростимуляция, аэризация, оксигенотерапия и др.

Тактика использования перечисленных средств основана на законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее после нее время (отставленное восстановление). Действие средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса и микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение иммунной активности.

Чрезмерная интенсификация тренировочного процесса и стрессы, сопровождающие соревновательную практику, создают у спортсменов высокий уровень психологического утомления, который возможно снизить за счет психологических методов восстановления, таких как внушение, сон, аутогенная и психорегулирующая тренировка, активирующая терапия, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, а также комфортные условия быта и привлекательные виды досуга.

При использовании средств восстановления следует придерживаться основных принципов:

- 1) комплексность средств всех трех групп и разных средств каждой группы в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма – двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, защитные силы организма и пр.;

2) расчет времени применения, когда восстановительные средства оказывают наибольший эффект (например, использование бани сразу после нагрузки ухудшает силовые показатели, а через 8–10 ч после нагрузки улучшает);

3) учет индивидуальных особенностей организма;

4) совместимость и рациональное сочетание для усиления эффекта (например, сауна и гидромассаж), при этом следует избегать нивелирования (прохладный душ и электропроцедуры);

5) уверенность в полной безвредности и минимальной токсичности выбранных фармакологических средств;

6) соответствие этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

7) недопустимость длительного или систематического применения сильнодействующих фармакологических средств из-за возможных неблагоприятных последствий.

При разработке различных схем восстановительных процедур следует учитывать ряд важных моментов и требований:

– определить ведущее звено функциональной системы организма, несущее основные нагрузки и лимитирующее работоспособность;

– учитывать временные различия протекания восстановительных процессов для разных систем организма;

– разработать оптимальные технологии использования разных средств в комплексе;

– подобрать объективные методы контроля за эффективностью применяемых средств с последующей корректировкой восстановительных методик;

– при небольшом перерыве между занятиями (4–6 ч) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

– средства общего и всестороннего воздействия предшествуют воздействиям локального характера;

– не рекомендуется длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия необходимо менять чаще, чем средства общего воздействия;

– в одном сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур;

– максимальная работоспособность и активность биологических процессов приходится на периоды 10–13 и 17–20 часов.

10.2. Педагогические средства восстановления

Индивидуализация тренировочного процесса

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление, важнейшим считается индивидуализация тренировочного процесса. Чем выше мастерство теннисистов, тем более индивидуальной должна быть тренировка. На начальных этапах улучшение технико-тактической и функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается более простыми и общими для многих игроков средствами. По мере приближения показателей к уровню выдающихся

интенсивность нагрузок приближается к предельно допустимой. Увеличивается вероятность перегрузок, остается меньше апробированных путей к дальнейшему совершенствованию, которое приобретает штучный, уникальный характер. Всё это требует поиска дополнительных резервов за счет индивидуальных возможностей организма. На данном этапе возрастает ответственность тренера в правильности определения соответствия тренировочных воздействий функциональным возможностям спортсмена с помощью педагогического и врачебного контроля.

Активный отдых

И. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если после работы человек отдыхает не пассивно, а вовлекает в активное состояние мышцы, не принимавшие участия в основной работе. Вывод ученого был положен в основу использования активного отдыха в качестве восстановительного средства, применяющегося с учетом основных зависимостей:

- эффект активного отдыха зависит от величины и характера нагрузки. Наиболее стимулирующее влияние проявляется при некоторых средних (оптимальных) нагрузках. Если для этой цели применять интенсивные, напряженные упражнения со значительным отягощением или непривычные, координационно сложные движения, то восстанавливающий эффект либо может оказаться незначительным, либо будет отсутствовать, либо приобретет отрицательный характер;

- следует учитывать зависимость активного отдыха от индивидуальных особенностей работоспособности и тренированности спортсмена. В условиях постепенно развивающегося утомления стимулирующее влияние активного отдыха сильнее, чем при быстро нарастающем утомлении. У квалифицированных спортсменов эффективность такого отдыха выше, чем у неквалифицированных;

- активный отдых влияет не только на восстановление мышечной работоспособности, но и приводит к позитивной перестройке функций дыхания и кровообращения;

- эффект активного отдыха зависит от степени утомления. При нарастании утомления оптимум стимулирующих влияний перемещается в сторону меньших нагрузок. При сильном утомлении возрастает влияние легких форм активного отдыха.

Применение восстановительных циклов

Большое значение имеет введение в тренировочный процесс восстановительных микроциклов, в ходе которых снижается интенсивность занятий (до величины ЧСС порядка 130 уд./мин), но сохраняется их объем. Эти циклы целесообразно применять, когда между двумя важными турнирами образуется соответствующий промежуток времени. Иногда практикуется чередование специализированных и контрастных микроциклов, что снимает монотонность и однообразие занятий.

Задачи восстановительных циклов заключаются в создании лучших условий для восстановления организма посредством снижения общей нагрузки и изменения характера деятельности, переключения на упражнения, далекие от настольного тенниса. Их можно применять после отдельного напряженного занятия, микроцикла, соревнования, а также в переходном периоде.

Вариативность тренировочных нагрузок

Разнообразие занятий предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов различной избирательной направленности, различных по объему и интенсивности. После серии напряженных тренировок используют разгрузочные и восстановительные микроциклы, предусматривающие варьирование объема и интенсивности применяемых упражнений и изменение характера упражнений. В разгрузочные дни можно проводить занятия настольным теннисом, но с интенсивностью, не превышающей 20–25% максимальной (например, работа над техникой и стабильностью отдельных ударов).

В планировании нагрузок рекомендуется принцип «маятника», т.е. чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день специфических нагрузок планируют 80% и неспецифических – 20%. Во второй день специфических средств – 20%, неспецифических – 80%. В третий день специфических – 90%, неспецифических – 10%. В четвертый день – соответственно, 10% и 90%. В пятый специфических средств – 100%, в шестой неспецифических средств – 100%.

К специфическим средствам относятся упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спорта, развивают группу мышц, несущую основную нагрузку в настольном теннисе, и напоминают его по структуре движений. Все остальные упражнения относятся к неспецифическим средствам.

Повышению эффективности тренировки способствует периодическое обновление программ занятий, системы средств и методов. При продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки происходит замедление прироста специальной работоспособности – развивается привыкание. Изменение характера тренировочных воздействий повышает разностороннюю реализацию функциональных резервов организма.

Для повышения эмоциональной составляющей полезно занятия, не связанные с основным видом спорта, перенести на природу. Однако полностью пассивный отдых давать не рекомендуется.

Чередование нагрузки и отдыха

От величины интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей нагрузки. Поэтому неправильный выбор интервалов отдыха может привести к эффекту, противоположному ожидаемому.

В спортивной практике существует два подхода к продолжительности отдыха между нагрузками. В первом подходе отдается предпочтение достаточно долгому отдыху, позволяющему выполнить последующую работу без снижения интенсивности (это, как правило, создает условия для совершенствования скоростных качеств). Во втором подходе рекомендуется непродолжительный отдых без достаточного восстановления – последующая тренировка проходит в более сложных условиях для организма, и поэтому адаптация к нагрузке основательней. Оба подхода не противоречат друг другу, и выбор зависит от конкретных тренировочных задач.

Оптимальные интервалы отдыха между тренировками не должны превышать 48 ч, так как функциональный потенциал организма снижается не только из-за недовосстановления, но и от чрезмерного увеличения фазы отдыха.

Полная схема педагогических средств восстановления представлена на рис. 9.



Рис. 9. Педагогические средства восстановления

10.3. Рациональный режим дня

Для спортсмена, нацеленного на достижение высоких результатов, рациональный суточный режим – основа, на которой строится вся система тренировочной и соревновательной деятельности. Режим четко регламентирует временные рамки всех мероприятий, запланированных на каждый день: подъем и отбой, зарядка, сбалансированное питание, тренировочные занятия (или участие в соревнованиях), восстановительные процедуры, отдых, полноценный сон. Сюда же относятся оптимальные гигиенические условия быта и тренировок, вопросы

личной гигиены, закаливание и другие факторы, способствующие повышению тренированности и функционального состояния организма.

Построение тренировочного процесса на основе рационального режима позволяет обеспечить высокий уровень здоровья теннисистов, неуклонный рост их мастерства, стабильность физической формы, спортивное долголетие. Это объясняется тем, что при строгом соблюдении режима вырабатывается определенный ритм деятельности, позволяющий наиболее эффективно выполнять необходимую работу. Выполнение определенной деятельности в одно и то же время приводит к формированию так называемого динамического стереотипа, который представляет собой систему чередующихся условных рефлексов. В результате требуется всё меньше нервного напряжения для осуществления тренировочного процесса. А нарушение сложившегося динамического стереотипа вызывает снижение работоспособности.

Ряд исследований, которые были посвящены изменениям суточных ритмов такой психофизиологической функции, как двигательная реакция, показал, что наилучшие показатели были отмечены у спортсменов в 11 и 17 часов дня, а в промежутках времени с 11 до 13 часов и с 17 до 19 часов отмечалось наиболее высокое функциональное состояние организма. Поэтому стоит рекомендовать проведение тренировочных занятий, направленных на развитие техники, быстроты и точности движений, именно в указанное время.

Питание спортсмена

Рациональное питание – один из важнейших для спортсменов факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких результатов. Пища должна отвечать определенным требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении – соответствовать энергетическим затратам спортсмена;
- полноценной в качественном отношении – содержать необходимый баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- разнообразной – содержащей продукты как растительного, так и животного происхождения.
- хорошо усваиваемой, вызывающей аппетит и приятной на вкус.

Рекомендуется дробное питание не реже 3–4 раз в день. При одноразовом питании отложение жира происходит в большей мере, чем у тех, кто ест несколько раз, даже если съедается одинаковое количество пищи одного состава.

Необходимо установить определенные часы приема пищи и стараться их придерживаться. Принимать пищу следует за 1,5–2 часа до тренировки и спустя 40 мин после ее окончания.

Для поддержания сбалансированного питания приходится постоянно сравнивать суточный расход энергии спортсмена и калорийность пищевого рациона. Расход энергии зависит от индивидуальных особенностей (возраста, веса, роста), уровня обменных процессов, от объема и характера тренировочных нагрузок.

Правильность питания контролируют регулярным взвешиванием и подтверждают стабильностью или незначительными колебаниями «боевого веса» теннисиста. Заметные же отклонения веса от оптимального сигнализируют о чрезмерном или недостаточном питании.

Лишний вес спортсмена затрудняет и уменьшает его подвижность, создает большие нагрузки на сердце, суставы и связки, способствует ускоренному износу организма, приводит к травматизму. Поэтому решающую роль при определении рациона играют не вкусовые предпочтения, а состав пищи.

Следует сокращать до минимума потребление «пустых калорий»: жиров и сахара в чистом виде. Обязательно в рационе должны присутствовать овощи, фрукты, мясо, рыба и молочные продукты

В качестве исходной нормы питательных веществ в пище, потребляемой игроками в настольный теннис, можно рекомендовать 15% белков, 35% жиров, 50% углеводов. Во время интенсивной работы эти параметры приобретают значения соответственно 10–15%, 25–28% и 60–65%.

Углеводы – основные источники энергии, отвечают за энергоснабжение организма. Поэтому, когда при возрастании мастерства увеличивается интенсивность тренировок, неизбежно постепенное увеличение потребления углеводов. Качество тренировок зависит от углеводных запасов в организме, без достаточного количества этих запасов в мышцах наступает ранняя усталость, сказывающаяся на качестве игры. Состоят углеводы из углерода, водорода и кислорода. Лучший тип углеводной пищи – сложные углеводы: хлеб, крахмал, каши, овощи, фрукты, мед, картофель. Другой вид углеводной пищи – простые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия. Они легко усваиваются, но гораздо менее питательны, поэтому полезнее использовать сложные углеводы. Спортсменам полезно употреблять большие порции хлеба, каш, картофеля, макарон, чтобы дать мышцам достаточно энергии. Кроме того, рекомендуется принимать углеводы по истечении 2 часа после серьезной физической нагрузки для восполнения запасов растраченной энергии.

Жиры в организме характеризуются максимальным содержанием калорий среди всех употребляемых в пищу питательных веществ. Они важны как источник энергии и как синтезатор для многих компонентов и тканей организма, необходимых для его нормального функционирования. Активно участвуют в обмене веществ. Недостаток жиров в питании приводит к нарушению деятельности центральной нервной системы, печени, почек, замедляет рост и снижает вес. Существует два основных типа жиров: насыщенные (обычно животного происхождения) и ненасыщенные (обычно растительные жиры и масла). Полиненасыщенные жиры не синтезируются в организме и должны вводиться с пищей. Важное значение имеют для обменных процессов содержащиеся в жирах витамины А, D, Е и К.

Теннисистам необходимо стремиться уменьшить потребление жиров. Если в диете слишком много калорий, то она содержит неправильную пропорцию жира к углеводам, что снижает энергетические ресурсы игрока.

Здесь можно порекомендовать спортсмену следующее:

- используя толстый кусок хлеба, намажьте его тонким слоем масла;
- вместо масла используйте нежирный маргарин;
- выберите отварной рис и вареную, а не жареную картошку без масла;
- уменьшайте количество жирной и жареной пищи;
- пейте полужирное молоко вместо цельного;

- избегайте крема, жирных соусов и кондитерских изделий;
- не увлекайтесь употреблением шоколада;
- применяйте продукты с уменьшенным содержанием жира: нежирный сыр, сосиски, обезжиренные соусы и йогурты, постное мясо;
- по возможности заменяйте красное мясо куриным или рыбой.

Белки – в первую очередь строительный материал для организма, а точнее для мышечной системы, поэтому главную роль они играют в силовых видах спорта (тяжелая атлетика, метания, мужская гимнастика). Белки расщепляются на аминокислоты, которые необходимы для формирования мышечной системы, гормонов, ферментов. От них зависит качественное осуществление обмена веществ. При их недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, снижаются защитные реакции организма, снижается работоспособность. Очень большое значение имеют для организма так называемые незаменимые аминокислоты, которые не производятся организмом и должны поступать извне, с пищей.

Существуют два типа белков: животные – мясо, рыба, яйца, молочные продукты; растительные – хлеб, хлопья, крупы, бобы, орехи. Животные белки содержат больше аминокислот, чем растительные, и поэтому более важны. Для лучшего усвоения белков следует сочетать при приеме животные белки с растительными.

Недостаток протеина (простые белки) наблюдается у спортсменов редко. Обычно спортсмены потребляют весьма много белков, как правило животных. Поэтому стоит чаще напоминать теннисистам о некотором белковом самоограничении. Если игрок потребляет слишком много белков, то излишние невостребованные аминокислоты расщепляются, выделяется азот, а остаток перерабатывается и сохраняется уже как жир.

Кроме белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей в организм, теннисист нуждается в воде, минеральных солях и витаминах.

Минералы и микроэлементы – совершенно необходимые для жизнедеятельности вещества, являющиеся важными компонентами соединительной ткани, гемоглобина, гормонов и многих ферментов.

Минералы, требующиеся организму в малых количествах, включают железо, натрий, калий, кальций, магний и фосфор. Они обычно содержатся в минеральных солях. Другие химические элементы, не менее востребованные, но в еще более малых количествах, называют микроэлементами. Это медь, цинк, фтор и некоторые другие (табл. 10).

Следует иметь в виду, что излишнее потребление минералов способно создать серьезный дисбаланс и нанести вред организму.

Витамины – биологически активные вещества, которые в небольших количествах жизненно необходимы для нормального протекания биохимических и физиологических процессов в организме. В основном они не производятся в организме и поэтому должны вводиться извне. Признаки авитаминоза у спортсменов достаточно редки, но профилактика должна соблюдаться, ибо недостаток витаминов заметно снижает возможности спортсменов. Необходимо отметить, что «переедание» витаминов физические кондиции не улучшает и может нанести вред организму. Содержащиеся в продуктах витамины представлены в табл. 11.

Таблица 10

Минералы и микроэлементы

Название	Источники	Назначение
Натрий	Соль, сыр, масло	Нервно-мышечная адаптация
Калий	Мясо, молоко, овощи, фрукты	Нервно-мышечная адаптация
Кальций	Молоко, сыр, орехи, хлеб	Формирование костей и зубов
Магний	Зеленые овощи, мясо	Нервно-мышечная адаптация
Фосфор	Зерно и каши	Формирование костей и зубов
Железо	Орехи, семена, мясо, отруби	Гемоглобин и миоглобин
Цинк	Мясо, морепродукты	Синтез ферментов
Медь	Моллюски, отруби, орехи	Синтез ферментов
Йод	Морепродукты, яйца	Щитовидная железа
Марганец	Орехи, сухофрукты	Синтез ферментов
Хром	Мясо, молочные продукты	Метаболизм глюкозы, инсулин
Селен	Морепродукты, мясо	Антиокислитель

Таблица 11

Наиболее распространенные витамины, содержащиеся в продуктах

Название	Источники	Назначение
Ретинол и каротин, А	Печень трески, масло, желток, морковь	Зрение, кожа, соединительные ткани
Тиамин, В ₁	Мясо, цельные зерна, дрожжи	Метаболизм углевода
Рибофлавин, В ₂	Печень, молочные продукты, дрожжи	Метаболизм углевода
Пиридоксин, В ₆	Мясо, рыба, зеленые овощи, желток	Метаболизм белка
Цинкобаламин, В ₁₂	Мясо, рыба, молочные продукты, печень	Красные кровяные тельца
Ниацин	Печень, мясо, рыба	Метаболизм углевода
Фолиевая кислота, В ₉	Печень, бобовые, шпинат	Регулирует рост клеток
Аскорбиновая кислота, С	Зеленые овощи, фрукты	Соединительная ткань
Кальциферол, D	Молочные продукты	Метаболизм кальция
Токоферол, E	Растительные масла, печень	Антиоксидант
Никотиновая кислота, РР	Мясо, рыба, овощи, фрукты	Спазмы сосудов
Витамин, К	Зеленые овощи, печень	Сворачивание крови

Различные сочетания витаминов по-разному воздействуют на организм спортсмена. При использовании определенных комбинаций биологическое воздействие оказывается более сильным и разносторонним, в других случаях проявляется несовместимость. Фармацевты разрабатывают поливитаминные препараты, предназначенные для профилактических и лечебных целей. Их применяют только по назначению врача.

Питание в период соревнований

Перед и во время соревнований имеет смысл учитывать некоторые рекомендации:

- в течение двух дней перед соревнованиями следует постепенно увеличивать прием углеводов;
- за день до начала турнира необходимо начать больше пить;
- последний прием пищи должен быть не позже чем за 2–3 часа до начала соревнований;
- питание должно быть комплексным, богатым углеводами и витаминами и бедным жирами и белками;
- вредно принимать чистые углеводы (сахар-рафинад, глюкозу), вместо этого можно порекомендовать мед;
- в примерное меню могут входить бульон, шницель, курица или рыба, картофельное пюре, рис или макароны, овощи, поджаренный хлеб, джем или мед, чай, компот, минеральная вода. В любом случае в период соревнований не стоит экспериментировать с питанием, оно должно быть привычным. Особенно это замечание касается питания на выезде, вдали от дома.

Необходимо следить, чтобы каждый день диета включала пищу из четырех основных групп: *крахмальная пища* – хлеб, крупы, макароны, полезны блюда из цельного зерна; *фрукты и овощи*; *мясо, домашняя птица, рыба, яйца, орехи, бобы и горох*; *молочные продукты*.

Игроку полезно перекусывать едой, богатой углеводами за 30–60 мин до встречи или тренировки. Такие перекусы и питье должны быть в спортивной сумке игрока. Пропустить перекус означает, что игрок устанет быстрее и не сможет реализовать свой потенциал в полной мере. В качестве перекусов можно использовать свежие фрукты (бананы, яблоки, виноград), сухофрукты (курага, изюм, чернослив), мед или джем с хлебом, спортивные напитки.

В течение 2 часов после нагрузки необходимо поесть, чтобы восстановить использованные запасы углеводов.

Выполнение данных рекомендаций не приводит к повышению результата – оно способствует хорошему самочувствию, что уже немало. Однако их нарушение может оказать негативное влияние на качество выступлений.

Стоит посоветовать тренерам и профессиональным спортсменам хорошо разбираться в нюансах сбалансированного питания, так как сегодня это становится показателем высокого уровня спортивной культуры и позволяет избегать ошибок.

Потребление жидкостей

Вода играет важную роль во всех главных процессах жизнедеятельности организма. Уменьшение количества воды в организме всего на 0,5% вызывает

жажду. Если человек способен довольно долго (до нескольких недель) обходиться без пищи, то снижение содержания воды даже на несколько процентов приводит к тяжелейшему заболеванию. Поэтому спортсмену необходимо следить за тем, чтобы не доводить организм даже до ощущения жажды, так как жажда – это уже серьезный сигнал о нарушении водного баланса, при котором обостряется чувство усталости, организм перегревается, снижаются физические возможности игрока. Поскольку во время тренировок и соревнований теряется значительное количество жидкости, то эти потери необходимо постоянно восполнять. По мнению специалистов, всегда лучше переусердствовать в вопросе обеспечения организма жидкостью, чем недооценить его. А так как следует избегать приема воды одновременно большими дозами, то полезней всего выпивать не более 2–4 глотков за раз через каждые 15–20 мин. Важно, чтобы питье было не очень холодным.

Есть простой и информативный тест для проверки обезвоживания – нужно ущепнуть кожу на тыльной стороне ладони. Если кожа сразу расходитя, то жидкости в организме достаточно. Если же кожа остается сморщенной несколько секунд, то жидкости в организме не хватает.

В процессе потоотделения из организма вымывается большое количество минеральных веществ, и эти потери требуют восполнения. При умеренных потерях жидкости (до 2% массы тела) допустимо пить чистую воду. Если потери более значительные, то восполнять их надо с помощью напитков, обогащенных минеральными веществами и витаминами, так как потребление чистой воды в этом случае может вызвать в организме солевую недостаточность, что ухудшит работу мышечного аппарата (преждевременная усталость, судороги). Полезны в подобных случаях витаминные препараты с добавкой апельсинового или гранатового сока без добавления сахара. Не рекомендуется употреблять в значительных дозах прохладительные напитки, содержащие тонизирующие добавки (типа кока-колы), не способствуют усвоению жидкости излишне сладкие напитки, газированные напитки, кофе и чай.

Сон

Роль сна в жизнедеятельности человека вообще, равно как и его значение в восстановительных процессах невозможно переоценить. Достаточно сказать, что восстановление во время сна идет в 2–3 раза быстрее.

Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности. Но и излишний сон пользы не приносит.

Продолжительность сна зависит от возраста и индивидуальных особенностей человека и составляет обычно 8–9 часов. Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и всегда ее придерживаться. В период напряженных занятий или соревнований время, отводимое на сон, полезно увеличить, иногда полезно поспать днем.

Важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Лучше рано ложиться (22–23 часа) и рано вставать (6–7 часов). Привычка ложиться в одно и то же время позволяет быстро засыпать. Перед сном следует избегать

чрезмерного возбуждения нервной системы. Не рекомендуется допоздна тренироваться, пить на ночь крепкий чай, кофе. Быстрому засыпанию способствуют теплые водные процедуры. Перед сном следует проветрить помещение, а еще лучше приучиться спать круглый год при открытой форточке. Сон должен проходить в комфортных температурных и иных условиях (отсутствие шумовых и световых раздражителей, удобная постель).

Сон – очень чувствительная функция организма, и даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего бессонница возникает вследствие переутомления центральной нервной системы. Нарушение сна перед соревнованиями нередко вызывается излишним волнением спортсмена.

Нормализация сна – одна из важнейших задач спортивного врача, тренера и самого спортсмена, особенно в период ответственных соревнований. При стойких и длительных расстройствах сна следует обращаться к врачу. Иногда помогает прием лекарственных растений, обладающих успокаивающим, седативным эффектом, таких как валериана, пион, пустырник, синюха лазуревая, сушеница, душица, пассифлора и др.

Тренер всегда должен помнить, что применение повышенных физических нагрузок требует полноценного отдыха организма, а наилучший отдых – это сон.

Зарядка

Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Если есть возможность, лучше проводить зарядку на свежем воздухе. Начинать ее целесообразно с легкого бега, после чего выполнять упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела (сгибания-разгибания, повороты туловища, приседания, упражнения на растягивания, маховые движения). Хорошо включать в зарядку имитационные теннисные упражнения.

Нецелесообразно утром выполнять упражнения со значительной нагрузкой или упражнения на выносливость. Также не стоит превращать утреннюю зарядку в тренировку.

Продолжительность зарядки составляет 15–20 мин. После нее должны оставаться чувство бодрости и легкая приятная усталость. За зарядкой следуют водные процедуры.

Закаливание

Неотъемлемой частью подготовки теннисистов должно стать систематическое закаливание. Можно привести много примеров, когда частые простуды и ангины сводили на нет усилия по спортивной подготовке.

Закаливание позволяет избежать проблем со здоровьем и может быть успешным только при соблюдении ряда правил.

Первое правило – закаливающие процедуры следует проводить систематически. Перерывы ведут к ослаблению или утрате приобретенных защитных реакций. Второе правило – принцип постепенности усиления того или иного

раздражителя. Закаливание следует начинать с небольших доз, в дальнейшем непрерывно их увеличивая, особенно в отношении юных теннисистов.

Во все времена лучшими средствами закаливания были и остаются воздух, вода и солнечные лучи. Воздушные ванны – наиболее «мягкие» процедуры. Дозировка воздушных ванн достигается двумя путями: постепенное снижение температуры воздуха или увеличение длительности процедуры при одинаковой температуре. Последнее, как правило, удобнее, так как мы во многом зависим от погоды.

Более сильный метод закаливания – водные процедуры, так как вода обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью, чем воздух. Здесь главным фактором закаливания служит температура воды, а не продолжительность процедуры. Обычно придерживаются правила: чем холоднее вода, тем короче время ее соприкосновения с телом. При этом учитывается температура окружающей среды. Начинать водные процедуры рекомендуется при температуре воздуха не ниже 17–20°. Наиболее благоприятное время для водного закаливания в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета.

Лучше всего закаливание водой начинать с обтираний. В течение нескольких дней обтираются полотенцем или губкой сначала лишь по пояс, а потом и все тело, которое растирают полотенцем до красноты по ходу тока крови к сердцу. Продолжительность всей процедуры не превышает 5 мин. Позже переходят к обливанию. Для первых обливаний используют воду с температурой не ниже 30°C, в дальнейшем температура воды снижается до 15°C и ниже. При высокой степени закаливания полезно использовать душ с переменной температурой, чередуя 2–3 раза воду температурой 30–35°C с водой 15–20°C. Затем растирают тело до покраснения сухим полотенцем.

Для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям рекомендуются регулярные обмывания стоп (ежедневно перед сном) и полоскание горла холодной водой. Начинают с воды температурой 25°C и, снижая ее через 2–3 дня на 1°C, доводят до 15°C. Полоскать горло следует каждый день утром и вечером, начиная с воды температурой 20°C и понижая ее до температуры водопроводной воды.

Закаливание солнцем (солнечные ванны) – важное профилактическое мероприятие. Солнечные лучи, главным образом ультрафиолетовые, повышают тонус центральной нервной системы, в коже образуется витамин D, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Лучше всего солнечные ванны принимать в период с 9 до 11 часов и с 17 до 19 часов, когда в солнечном спектре ультрафиолет присутствует в наибольшей степени. Начинать следует с 10-минутного сеанса, постепенно увеличивая время.

Злоупотребление солнцем и несоблюдение разумной дозировки может привести к негативным последствиям – падению работоспособности, снижению скорости двигательных реакций, точности воспроизведения мышечных усилий и элементарному перегреванию организма.

В осенне-зимний период, когда наблюдается резкое снижение солнечной активности, рекомендуется использование искусственных источников ультрафиолетовых лучей.

Использование режима при всех его достоинствах дает возможность спортсмену лучше планировать свое время и успевать делать больше. Кроме того, соблюдение режима – прекрасное средство воспитания у спортсменов воли, организованности, которое приучает его к сознательной дисциплине.

10.4. Медико-биологические средства восстановления

Многочисленные исследования последних лет в области спорта позволили довольно широко внедрить в восстановительные практики медико-биологические средства.

Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности

Положительное воздействие фармакологических средств на регуляцию работоспособности в значительной степени определяется правильным выбором лекарственных веществ, оптимальной дозировкой, низкой токсичностью и безвредностью при частых приемах. Необходимо учитывать сезон, время суток, исходное состояние, величину и характер воздействия препарата и возникающие при этом физиологические и биохимические сдвиги в организме.

Применяемые в спортивной медицине фармакологические средства можно условно распределить следующим образом:

- 1) акклиматизирующие и адаптирующие, способствующие сохранению нормальной физической и умственной работоспособности, улучшающие функцию анализаторов;
- 2) улучшающие течение физиологических и биохимических процессов при больших физических нагрузках;
- 3) способствующие быстрейшему восстановлению затраченной энергии, активации ферментных систем, повышающие устойчивость организма к воздействию стрессов;
- 4) корректирующие кислотно-щелочной баланс и ионное равновесие в организме;
- 5) стимулирующие кроветворение, применяемые при тренировках в экстремальных условиях;
- 6) комплексные противовоспалительные и обезболивающие препараты для местного применения.

К числу таких фармакологических средств относятся, в частности, витамины и минералы (см. п. 10.3). Существует большая группа препаратов, влияющих на энергетические и метаболические процессы. Они весьма многочисленны и разнообразны по воздействию, но для их применения необходима рекомендация врача.

К разряду фармакологических средств относятся лекарственные растения (фитотерапия), которые применяются для восстановления работоспособности и лечения отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Это относительно новое направление в спортивной медицине, имеющее ряд преимуществ перед традиционными методами лечения.

Стоит упомянуть адаптогены (жень-шень, золотой корень, элеутерококк, шиповник, облепиха и т.п.). В спортивной практике пользуются двумя методами их применения:

1) «ударный» – препараты применяются незадолго до игры для снятия нервного напряжения, выявления скрытых резервов организма, поддержания процессов восстановления.

2) курсовой – направлен на срочное и отставленное восстановление работоспособности, достижение фазы суперкомпенсации с максимальной положительной амплитудой.

Применение мазей, гелей и кремов

В процессе восстановления после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата заметную роль играет применение различных разогревающих и обезболивающих мазей и кремов. Воздействие их на ткани сильно отличается в зависимости от свойств, входящих в них ингредиентов. Одни мази вызывают сильное разогревание мышц (финалгон, эфкамон), другие снимают гематому, отек, воспаление и боль (лазонил, гепарин), третьи стимулируют регенерацию тканей. При использовании препаратов следует учитывать индивидуально переносимые дозировки.

При миозите, радикулите, невралгии и ушибах показаны аписартрон, вирапин, випросал, випратокс, тигровая мазь и др. При растяжениях можно порекомендовать никовен, никодан, никофлекс, финалгон, лидокаин и др.

Для лечения различных травм и заболеваний можно также использовать гомеопатические мази: зверобой, красавка, богульник, арника, белладонна и другие, отличающиеся мягким воздействием.

10.5. Физические средства восстановления

К числу физических восстановительных средств относят гидропроцедуры – бани (финскую, русскую), душ (контрастный, циркулярный, шарко) и ванны (скипидарную, сероводородную, солевую, вибрационную), массаж (ручной, аппаратный), аэроионизацию, ультрафиолетовое облучение, электростимуляцию, магнетизм и т.п. По характеру и величине влияния они разделяются на средства общего и местного действия. К первым относятся баня, общий массаж, душ, прием ультрафиолета, ко вторым – электростимуляция, локальные прогревания.

Влияние физических воздействий зависит от избирательности действия, дозы, функционального состояния организма, времени воздействия.

Каждый спортсмен обладает присущей ему индивидуальной «чувствительностью» к различным средствам восстановления. Для уверенности в том, что средство эффективно и одновременно безвредно для данного человека, необходим врачебный контроль.

Следует помнить, что применяемое средство является в определенной степени дополнительной нагрузкой и раздражителем. Поэтому любыми средствами восстановления не следует злоупотреблять. Например, баню рекомендуется использовать не чаще 1–2 раз в неделю.

Функциональное состояние спортсмена (степень утомления, величина восстановления) влияет на тактику использования различных восстановительных средств. Так, сразу после напряженного занятия следует отдать предпочтение успокаивающей психорегулирующей тренировке, а не массажу или активному отдыху.

Имеет значение и время назначения процедуры. Например, считается, что парная баня эффективнее всего в 10–12 часов, а не вечером.

Длительное использование одного и того же средства и стандартная его дозировка приводит к быстрой адаптации организма. В результате это может привести к отрицательному эффекту, т.е. замедлению восстановительных процессов и даже усилению утомления. Поэтому рекомендуется варьирование средств, применение их в комплексе в различных сочетаниях. При этом следует учитывать их совместимость и взаимовлияние. Нерациональные сочетания не принесут ожидаемого эффекта. Необходимо, например, развести средства общего и локального характера.

Тренеру следует учитывать, что применение физических средств для восстановления может не только снизить утомление, но и привести к негативным явлениям – уменьшению резервных возможностей организма и снижению работоспособности. Ведь некоторые процедуры, такие как родоновые, сероводородные ванны, баня и сауна оказывают значительную нагрузку на организм.

На рис. 10 представлены медико-биологические средства восстановления.



Рис. 10. Медико-биологические средства восстановления теннисиста

10.6. Психологические средства восстановления работоспособности

Тренировочные занятия и особенно участие в соревнованиях сопровождаются значительными психологическими напряжениями. Поэтому постоянно возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения чрезмерной напряженности.

Методы психологического воздействия

Данные методы классифицируют следующим образом:

- по способу воздействия: воздействие извне и ауторегуляция (самовоздействии);
- по содержанию: вербальные методы, воздействующие посредством слова, и невербальные;
- по технике оснащения: аппаратурные и безаппаратурные;
- по особенностям реализации: контактные и бесконтактные.

Гипносуггестивные методы психорегуляции – вербальные методы воздействия извне. Их могут применять только врачи и психологи. Приемы гипносуггестии проверяют способности спортсменов к саморегуляции. Спортсмен должен быть убежден, что всего добивается сам.

Внушение в состоянии бодрствования чаще всего применяют опытные тренеры, хорошо знающие психологию своих воспитанников.

К *невербальным методам* относятся внушение с помощью плацебоэффекта, а также использование акустических эффектов (шум морского прибоя, шелест листвы, шум дождя) и специально подобранной музыки.

Плацебоэффект может быть весьма эффективным для людей с повышенной внушаемостью. Плацебо – нейтральное вещество, внешне напоминающее фармакологический препарат (таблетки, порошки, микстуру). Пациента убеждают в том, что это вещество способно принести необходимый эффект. Злоупотреблять назначением плацебо не следует.

Давно отмечается влияние музыки на физическое состояние организма. Так, темп музыки может способствовать размеренному дыханию или, наоборот, вызвать учащенное дыхание. Мышечная работоспособность усиливается, если характер музыки мажорный, и ослабляется, если минорный. Картина меняется на обратную, если человек утомлен.

Особенно перспективно использование музыкотерапии как дополнение к другим методам профилактики и лечения.

Аутосуггестивные методы саморегуляции объединяют средства активного самостоятельного управления собственным психическим состоянием. Наиболее известна методика аутогенной тренировки (АТ), которая бывает успокаивающей и мобилизующей. Одна из модификаций АТ – психомышечная тренировка (ПМТ), которая включает в себя элементы релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения.

Хороший эффект дает использование различных модификаций АТ непосредственно перед турнирными встречами. Это снимает чувство тревоги, помогает быстро восстановиться, мобилизует психологический ресурс организма.

Психологические средства восстановления работоспособности представлены на рис. 11.



Рис. 11. Психологические средства восстановления работоспособности теннисиста

10.7. Комплексное применение средств восстановления

Комплексное использование позволяет расширить и усилить влияние средств восстановления. При этом необходимо учитывать совместимость отдельных воздействий. Некоторые из средств восстановления способны усиливать друг друга (гидромассаж и сауна), совмещение других заметного усиления не оказывают (электростимуляция и психорегулирующая тренировка). Здесь важна последовательность использования отдельных средств и паузы между ними. Чаще рекомендуется сочетание процедур локального воздействия на группы мышц, испытывавших наибольшую нагрузку, с процедурами общего воздействия.

Использование как комплексных, так и единичных воздействий должно учитывать индивидуальную переносимость, дозировку, характер влияния и т.д. Одни средства, например, могут оказывать возбуждающий эффект (вибромассаж), а другие – успокаивающий (тепловые процедуры). Поэтому если восстановительные процессы проходят на фоне значительного возбуждения спортсмена, следует использовать успокаивающие процедуры и наоборот.

Рассмотрим варианты восстановительных процедур на примере использования бани в сочетании с водными процедурами.

Ускорить восстановление сниженной работоспособности в течение дня между утренней и вечерней тренировками. Через час после утренней тренировки следует использовать баню не более трех заходов в парную при температуре 90–100°C по 5–7 мин. После каждого захода – холодный душ или ванна с водой 35–39°C в течение 1,5–2 мин. Затем стоит полежать или посидеть в предбаннике в течение 5–7 мин. Также полезно применять локальный массаж на наиболее нагруженные группы мышц. После второй тренировки можно использовать общий массаж и успокаивающие ванны.

Ускорить восстановление сниженной работоспособности в течение 2–3 суток. После большого объема работы на тренировках или соревнованиях с последующим днем отдыха рекомендуется использование сауны с 4–5 кратным пребыванием в парной по 5–7 мин. После каждого захода – до 2,5–3 мин холодного душа или ванны с температурой воды до 30°C. Время между заходами составляет 7–10 мин.

Восстановление организма после кумулятивного утомления, лечение травм и заболеваний. Комплекс процедур назначается в конце микро- и мезоциклов или по окончании соревнований. Температурный режим сауны тот же. Количество заходов увеличивается до 5–7, при прежнем пребывании в парной. Температура воды составляет 26–30°C. Если при первых двух вариантах баню можно использовать не больше двух раз в неделю, в третьем – не более трех раз в месяц.

Во всех случаях использования бани рекомендуется прием напитков, соков, минеральной воды.

В зимний период с целью профилактики ультрафиолетовой недостаточности для спортсмена будет полезно ультрафиолетовое облучение, которое стимулирует кровообращение, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма. В зимне-весенний период целесообразен прием поливитаминов и витамина С.

В соревновательном периоде полезна аутогенная тренировка, общий массаж. Все варианты восстановительных воздействий трудно предусмотреть, многое зависит от возможностей, от наличия оборудования и времени для проведения процедур, но в любом случае тренер должен быть ориентирован на необходимость использования восстановительных практик в процессе становления высококлассного игрока.

Мы кратко обсудили роль и возможности одного из важнейших компонентов тренировочного процесса – методики восстановления работоспособности. Приходится признать, что если в отечественном настольном теннисе и используются восстановительные практики и процедуры, то больше на интуитивном и бытовом уровне. Сама же методика находится в зачаточном состоянии. Конечно, тренеры понимают, что после тренировочной нагрузки необходим отдых. Он используется в тренировочном процессе, но говорить о каких-то качественных и количественных оценках не приходится. В лучшем случае, дело ограничивается использованием бани и массажем, изредка – физиотерапией.

На этапе детского настольного тенниса – а у нас это основная масса занимающихся – проблема восстановления стоит не так остро (хотя и она не решается должным образом). Но, начиная с достаточно подготовленных теннисистов, она становится злободневной. И с ростом мастерства становится всё более важной и определяющей эффективность тренировочного процесса.

Автор убежден, что восстановительные методики – серьезный и значительный резерв для повышения эффективности тренировочного процесса в российском настольном теннисе. И каждому тренеру необходимо осваивать и шире применять восстановительные технологии.

Раздел 5

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка подач и их приема

Подача – больше, чем удар.

Всем хорошо известна роль стандартов в спортивных играх, таких как одиннадцатиметровый удар в футболе или буллит в хоккее. В настольном теннисе таким «стандартом» считают подачу – единственный удар в розыгрыше очка, когда подающий не зависит от намерений соперника и может сам определять развитие розыгрыша. Подачу выполняют из статичного положения, когда можно обдуманно и без помех выполнить удар любой сложности, тщательно подготовленный и отшлифованный в тренировочных условиях. Эта особенность подачи, ее влияние на развитие событий в розыгрыше очка, дает подающему игроку серьезное преимущество и разделяет игру на две совершенно разные части: игру на своей подаче и игру на подаче противника.

В партии каждый из играющих подает 8–10 подач. Владение сложными и хорошо замаскированными подачами позволяет опытному теннисисту выиграть иной раз до 6–8 очков на своих подачах в сете, что в игре равных соперников часто предопределяет исход схватки. Сегодня классный подающий – сродни фокуснику: он подает совершенно разные подачи почти одинаковым внешне движением руки, лишь в последнее мгновение трудно уловимым кистевым движением меняя место соприкосновения ракетки с мячом. Чередование сложных, хорошо замаскированных вращений с обманым эффектом вперемешку с плоскими подачами сильно осложняет жизнь принимающего. Правда, как и фокуснику, виртуозу приходится отрабатывать свои финты до седьмого пота. Исполнение подач – огромное поле деятельности для теннисиста, особенно высокого класса. Необходимо постоянно совершенствовать свои наиболее эффективные подачи, изобретать новые или модернизировать известные.

У подачи есть еще одно замечательное свойство, выделяющее ее из числа всех остальных технических приемов, – ее тренировка не требует на определенном этапе наличия партнера.

Параметры подачи характеризуются по длине (короткая, длинная), вращению мяча (нижнее, верхнее, боковое, комбинированное), по стороне выполнения (справа, слева), по направлению, по высоте подброса (стандартный, высокий, очень высокий), по скорости (медленная, быстрая), по степени маскировки.

Наиболее сложные для выполнения, но и наиболее эффективные, – комбинированные подачи, при которых структура движения внешне практически не меняется, а вращение и длина полета меняются очень сильно.

Основные пути усложнения подач:

- одинаковое начало – разное окончание движения ракетки;

- при одинаковом движении руки контакт ракетки с мячом происходит на разных фазах движения;
- добавляются обманные движения рукой в окончании движения;
- подача, насколько допустимо правилами, скрывается от противника.

На этапе начальной подготовки подачу используют как простой технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подбор мяча и сам удар. Сначала ребят следует обучить правильному подбросу – с открытой ладони на высоту не меньше 16 см, затем – удару по падающему мячу. Совсем неплохо будущим теннисистам практиковать подачи с высоким подбросом. На первых порах достаточно научиться простейшим подачам – толчком слева и справа. На следующем этапе подачи учат направлять в разные зоны стола по длине и по направлению; потом – варьировать скорости удара; а дальше – осваивать весь спектр вращений и их сочетаний.

Учитывая колоссальное значение владения сложными подачами в современном настольном теннисе, следует пробудить у начинающих теннисистов устойчивый и постоянный интерес к овладению искусством подач.

Ребятам для качественного исполнения подач потребуется добиться повышенной гибкости в лучезапястном суставе игровой руки и высокой скорости движения кисти. Поэтому соответствующие упражнения следует включить в систему тренировок и индивидуальных заданий. Кроме того, тренеру следует разжигать и поощрять интерес своих воспитанников к сильным нестандартным вращениям. Пусть, например, они научатся подавать сильно запиленную подачу, после которой мяч, ударившись на противоположной стороне, возвращается на сторону подающего.

В тренировке подач можно выделить три этапа: самоподготовка, тренировка с партнером, закрепление в игре на счет.

1. Самоподготовка (занятия частично можно выполнять в домашних условиях)

1. Выбор подачи. Как правило, выполняют подачу с двумя контрастными вариантами вращения. Осмысление: а) движения частей руки и туловища; б) необходимого взаимодействия ракетки с мячом.

2. Овладение четким подбрасыванием мяча. Жонглирование мячом в вертикальном направлении с подсечкой его ракеткой в горизонтальной плоскости. Ученику важно произвести удар так, чтобы мяч, упав впереди на пол, вернулся обратно; добиться при ударах сложных боковых траекторий мяча; научиться занимать перед подачей правильное положение у стола.

3. Отработка техники движения и тренировка мышц, участвующих в выполнении подачи (имитация у зеркала и без него, работа ракетки с мячом). Работая дома над подбросом и приданием ракеткой мячу необходимого вращения, можно использовать диван, который гасит скорость направленных в него ударов. Нагружая мышцы, будущий теннисист отрабатывает навык контакта с мячом и обработки ракеткой мяча.

В этот период большую пользу принесет применение приспособлений в виде различных колес, имитирующих мяч, подобно ярославскому тренажеру «Фора-

Вектор». Здесь используют ракетки без покрытия, обычного веса или немного утяжеленные.

4. Тренировка подачи у стола. Можно использовать коробку (корзину), в которую помещается 100–150 мячей и которую устанавливают так, чтобы было удобно брать из нее мячи. На противоположной стороне устанавливают ловушку для мячей, роль которой может играть наброшенная на стол ткань, амортизирующая и задерживающая падающие мячи. Поэтапно тренируют сначала подачу на точность по месту (длина и фронт), потом на силу вращения, на скорость и, наконец, комплексно – точно в заданную зону, с необходимым вращением и с необходимой скоростью. Именно этот самый трудоемкий и психологически самый нудный период закладывает основу для будущих успехов. Заодно можно понять, кто из ваших воспитанников отличается экстремальной усидчивостью.

II. Тренировка с партнером

Перед подачей следует внимательно посмотреть на соперника и оценить его позицию, определив слабые места. Иногда это позволяет выиграть очко подачей. Постепенно следует добиться выполнения подач из позиции как можно ближе к столу, что уменьшит время полета мяча и, соответственно, время для подготовки к приему. Для того чтобы отскок мяча при подаче не был высоким, необходимо следить, чтобы точка контакта ракетки с мячом была как можно ближе к поверхности стола и точно не выше верхнего края сетки.

При успешном приеме партнером тренируемой подачи ученик выполняет обычные игровые действия, т.е. тренирует связку подачи с последующим ходом (двухходовка) или делает второй ход с таким расчетом, чтобы завершающим стал третий удар (трехходовка).

Варианты действий после подачи может задавать тренер. Например, перед соревнованиями тренер может промоделировать ответные действия какого-либо из конкретных соперников.

В любом случае работа с партнером позволяет оценить эффективность развиваемых подач и внести коррективы в качество их исполнения.

III. Закрепление в игре на счет

В тренировочных условиях применение подач закрепляется в игре на счет по обычным правилам или по условиям, заданным тренером, например все подачи выполняет один из играющих. В зависимости от поставленных задач тренер может жестко регламентировать действия подающего после подачи или, наоборот, разрешить ему полную импровизацию.

Вводить мяч в игру следует в соответствии с существующими правилами, обращая серьезное внимание на правильность исполнения подачи.

Окончательная проверка работы над подачами происходит в условиях соревнований в игре со спортсменами разных стилей и разного уровня подготовки.

При работе над подачами следует обратить внимание на следующие моменты. Во-первых, для осуществления кистью сложных движений в короткий промежуток времени необходимо максимально ее раскрепостить. Поэтому ракетку держат максимально расслабленно, в отдельных случаях – только двумя пальцами – большим и указательным. Во-вторых, следует научиться выбирать своевременный момент для подачи, особенно в критической ситуации. Иногда опреде-

ленный эффект дает пауза. В-третьих, после выполнения подачи важно быстро принять исходное положение для продолжения розыгрыша.

Говоря о тактике выполнения подач, следует учитывать, что они различаются по длине. Короткие подачи с нижним вращением полезны во встречах с агрессивным соперником, когда вы лишаете его любимого варианта игры – инициативы. В то же время особого преимущества короткая подача не дает, сводя игру к соперничеству в промежуточной игре. Усилить воздействие короткой подачи может хорошо замаскированное сложное вращение. Стремительную длинную подачу применяют, во-первых, как антипод короткой, а во-вторых, с целью поразить зону, которая в данный момент наименее защищена соперником (например, когда соперник «навис» над столом, ожидая короткой подачи).

Главное – правильно оценить позицию, занимаемую соперником. Если принимающий сильно смещен к левому углу, можно попытаться заставить его врасплох быстрой косой подачей вправо. Если игрок перед подачей стоит в правосторонней стойке и его левая нога выдвинута вперед, следует направить стремительную подачу в его левое плечо, так как для приема он вынужден будет переместиться влево или вправо. Если соперник принимает мяч в центре стола и его ноги расположены параллельно, то можно попробовать подать в правую сторону туловища («в печень»).

Очень популярны подачи, в которых к верхнему или нижнему вращению добавляют боковое вращение с целью вынудить соперника ошибиться при выборе направления ответного удара. Отражая, например, подачу с левым боковым вращением, необходимо раскрутить ее движением ракетки вправо. Если этого не сделать, мяч может уйти за стол влево. Поэтому подачу с левым боковым вращением лучше подавать в левый угол соперника ближе к краю стола, что заставит его отразить мяч по прямой (попытка сыграть по диагонали приведет к ошибке). Аналогичный эффект достигается при использовании игроком правого бокового вращения.

Полезно подобрать на вооружение 5–6 подач, наиболее любимых и хорошо освоенных спортсменом, которые можно эффективно применять в игре с разноплановыми игроками. Из них 2–3 наиболее надежные подачи лучше использовать в критические моменты игры, а еще 1–2 подачи – в расчете на эффект неожиданности.

Не надо быть математиком, чтобы прикинуть, что если в партии 8–10 подач, а во встрече в среднем 4–5 партий, и встреч в турнире порядка 10, то за турнир подается где-то около полутысячи подач. Это хорошо понимают в Китае, где с детских лет на каждой тренировке каждый разыгрываемый мяч по любому заданию игрок обязан ввести в игру только боевой подачей, т.е. используемой в турнирной практике. И что особенно важно – ежедневно от 30 мин до 1 ч китайские теннисисты уделяют время для самостоятельной тренировки подач.

Российские тренеры практику отработки подач зачастую игнорируют – подавляющая часть тренировки состоит из банального обмена контрударами или топ-спинами. Понятно, что эти упражнения полезны, но их следует проводить не в ущерб тем элементам, без владения которыми до контригры в розыгрыше очка можно просто не успеть добраться.

Автор советует всем амбициозным игрокам и их тренерам тренировать подачи при малейшей возможности – в зале, дома, в дороге (идеомоторика) и даже когда такой возможности нет. Станьте в этом компоненте асами. И Олимп будет ваш!

11.2. Прием подачи

Если подачу в настольном теннисе можно сравнить с футбольным пенальти или хоккейным буллитом, то, говоря о приеме подачи, по аналогии стоит вспомнить вратаря, готовящегося отразить удар. Это не только сложная задача, но и во всех отношениях решающая в развитии розыгрыша каждого очка и партии в целом. Действительно, плохой прием не только увеличивает шансы соперника на выигрыш очка, но и способен деморализовать принимающего, вызвав цепь промахов и ошибок. И наоборот, хороший прием подачи может не только принести важное очко, но и добавить уверенности и негативно воздействовать на подающего, породив в его стане неуверенность и панику. Так что цена хорошего приема подачи очень высока. Тем более нельзя отдавать прием подачи на волю случая, а необходимо заниматься данным разделом игры специально.

Для уверенного приема подач игроку необходимо большое количество времени уделять их тренировке, поэтому в коллективе так важны теннисисты, умеющие подавать сложные подачи. Все в мире взаимосвязано.

Процесс работы над приемом, этим важнейшим технико-тактическим элементом, можно условно разбить на несколько частей:

- наблюдение за выполнением подач соперником;
- техника и тактика приема подач;
- методика тренировки.

Методика наблюдения

1. *Наблюдения за подготовительными действиями подающего.* Подготовительные действия подающего часто позволяют понять (иногда только почувствовать), какой замысел может быть осуществлен. Например, если подача выполняется с небольшим замахом, то, как правило, подача будет короткая, с большим замахом – стремительная. При невысоком подбрасывании чаще подается резанная подача, при высоком – больше вероятность длинной стремительной подачи. Немаловажно оценить позицию подающего у стола и положение корпуса перед подачей.

2. *Наблюдение за взаимодействием ракетки с мячом* – важнейшая часть и наиболее информативная часть методики. Всегда следует принимать во внимание место ракетки, в котором происходит контакт с мячом, зону поверхности мяча, по которой произведен удар, направление и путь, который прошел мяч по накладке. Эти сведения позволяют получить представление о характере подачи. Многие классные игроки после обработки мяча ракеткой выполняют кистью обманное движение уже без мяча. Если рука делает резкое движение, противоположное предыдущему, можно заподозрить, что оно ложное. В таких случаях выручает игровой опыт и практика наблюдения

Здесь важно помнить, что сильное вращение сопровождается глухим звуком, тогда как звонкий звук (треск) говорит о недостатке вращения.

3. *Наблюдение за полетом мяча после подачи* дополняет оценку действий соперника, даже если подававший искусно их маскирует. Мяч, имеющий верхнее вращение, летит с нарастанием скорости по более высокой траектории. При нижнем вращении мяча его полет замедляется, и чуть ниже траектория движения. Мяч, получивший боковое вращение, летит заметно медленнее, правда, боковые подачи в чистом виде встречаются редко.

При соприкосновении со столом мяч с нижним вращением отскакивает почти вертикально, а с верхним – отскакивает в направлении принимающего. Мяч, несущий боковое вращение, отклоняется в сторону.

Часто по тому, видна или нет маркировка на мяче во время полета, можно определить степень его вращения.

Ни один из перечисленных методов наблюдения не дает исчерпывающего ответа о характере подачи. Но все вместе такие наблюдения заметно упрощают прием самой замысловатой подачи. Постоянная тренировка наблюдательности как во время приема подач, так и при наблюдении со стороны помогает созданию определенного «навыка наблюдателя», способствующего «дешифровке» сложных подач.

Техника и тактика приема подач

Как и прием любого удара соперника, прием подачи начинается с занятия правильной позиции. В момент подачи очень трудно определить, какой мяч придет от соперника – длинный или короткий, поэтому лучше находиться не слишком далеко и не слишком близко к столу – как правило, в 30–40 см от стола. Своевременно расшифрованная траектория мяча позволит определить место удара и быстро скорректировать позицию. Если мяч послан коротко, необходимо успеть подойти к нему максимально удобно, если мяч длинный – не попасть впросак и вовремя отойти.

Следующая не менее важная задача принимающего – направить мяч так, чтобы у соперника было мало шансов для острой атаки. Здесь важно правильно оценить позицию подающего.

Не всегда при приеме подачи требуется чрезмерный риск. Иногда, особенно когда подача слишком завуалирована и сложна, стоит попытаться ее просто принять, пусть и не идеально с точки зрения возможной атаки соперника. Шанс выиграть после такого хода сохраняется.

Довольно часто приходится полагаться на интуицию, игровое чутье, которые развиваются с опытом. Главное – уберечь себя от паники, от неуверенности.

Методика тренировки

Поскольку прием – ответное действие, для его тренировки необходимы партнеры, умеющие подавать сложные подачи. Для того чтобы тренировка была более продуктивной, следует, во-первых, применять несколько разных подач в произвольной последовательности и, во-вторых, тренировку максимально приблизить к соревновательной ситуации с розыгрышем мяча до победы. Такую

тренировку можно проводить в виде игры на счет, при которой мяч, выигранный непосредственно подачей, и выигрыш очка на приеме оцениваются в два очка. Весь этот раздел весьма сложен для изучения, поэтому здесь очень важна помощь и поддержка тренера.

Одно из важных средств подготовки к соревнованиям – серьезное изучение потенциального соперника как в целом, так и с позиции его подач в частности. Просмотр его встреч («в живую» или в видеозаписи) должен дать нашему игроку ответы на следующие вопросы:

- какими сложными подачами преимущественно пользуется противник, их характеристика;
- какие маскировочные и отвлекающие действия использует;
- каким продолжениям и после каких подач отдается предпочтение;
- как изменяется характер подач по ходу поединка и в разные моменты игры;
- какие слабости соперника в этом компоненте можно использовать.

Систематическое наблюдение за действиями подающих теннисистов, как бы фотографируя в мыслях движения соперника при подаче, траекторию перемещения ракетки, взаимодействие ракетки с мячом, обязательно поможет игроку не только в развитии качеств, необходимых для успешного приема подач, но и будет способствовать его успеху при выполнении подач.

Как бы тщательно и безукоризненно мы ни отработывали самые блестящие удары и комбинации, всё это пойдет насмарку, если мы не сможем обеспечить надежный прием подач соперника, ровно как не научимся эффективно вводить мяч в игру.

Работа с большим количеством мячей

*Качество всегда важнее количества,
но количество нередко переходит в качество.*

По подсчетам специалистов во время тренировки двух спортсменов одним мячом в течение 10 мин розыгрыш занимает в среднем всего 3–4 мин, остальное время непродуктивно затрачивается на подбор мячей. Поиски путей повышения интенсивности и плотности тренировки привели к активному использованию методики тренировки с большим количеством мячей (БКМ), при которой тренер (или спарринг-партнер) набрасывает игроку мяч за мячом в определенной последовательности, имитируя реальный розыгрыш мяча. Такой вид тренировок имеет ряд неоспоримых преимуществ по сравнению с другими методиками. Он позволяет проводить тренировку с высокой интенсивностью и плотностью, так как розыгрыш мяча может происходить практически без пауз. Программы, предлагаемые тренером, способны бесконечно варьировать подаваемые игроку мячи как по месту, так и по всем другим игровым параметрам: скорость, характер и сила вращения мяча, темп, интервалы нагрузки и отдыха и т.д. Всё это позволяет игроку отрабатывать любую необходимую для него в данный момент тренировочную задачу: корректировка техники, развитие реакции, быстроты и игровой выносливости, отработка тактических комбинаций, улучшение качества передвижений, выполнение ударов на предельных и запредельных скоростях и многое другое. Тренер может не только усложнить и разнообразить нагрузку, но и подобрать на каждом этапе занятий оптимальную дозировку и варьировать ее по мере необходимости.

Конечно, работа с БКМ не может заменить ряд других необходимых разделов тренировки, в том числе и упражнения с использованием одного мяча, но роль и место ее в современном тренировочном процессе весьма значительны, особенно на определенных этапах подготовки.

Параллельно с развитием методики БКМ было направлено много усилий на совершенствование тренажеров-роботов. Сегодня чрезвычайно продвинутые аппараты со сложными и разнообразными программами позволяют «выстреливать» мячи по различным направлениям, с разной силой вращения, скоростью и частотой и в необходимых сочетаниях. Причем создаваемые вращения и скорости полета мяча могут намного превосходить реально возникающие в игре. Но невозможность робота импровизировать розыгрыш мяча, находить нестандартные решения и не совсем похожий на посланный ракеткой мяч (да и цена его) не позволяет ему пока выиграть в конкуренции с методикой БКМ. Хотя для

решения очень многих задач работы не только полезны, но и предпочтительны. В первую очередь на начальном этапе обучения при становлении техники ударов, тренировке перемещений, решении задач, связанных со специальной физической подготовкой. В частности, они очень полезны для развития быстроты, когда речь идет о преодолении игроком скоростного барьера.

12.1. Некоторые особенности при работе с БКМ

При работе с БКМ применяют два способа введения мяча в игру: удары после отскока мяча от стола и удары с руки. Сторонники первого способа (его применяют китайцы) считают, что удар по мячу при этом больше похож, особенно по характеру вращения, на удар в игровой ситуации. Во втором случае (его в большей степени используют корейцы) имеет место преимущество во времени розыгрыша, хотя при этом происходят потери в качестве моделирования игровой ситуации. Выбор каждого из способов зависит в первую очередь от типа задания, предлагаемого игроку, и от технических возможностей исполнителя. Например, при выполнении короткой резаной подачи удобнее играть мяч с отскока, а при введении мяча в игру из средней зоны или свечой лучше производить удар с руки. Если речь идет о создании предельно лимитированной во времени ситуации, то предпочтительней второй способ. Если необходимо добиться, чтобы полет мяча был максимально приближен к реальным условиям игры с партнером, тренер должен выполнять удар первым способом.

Независимо от уровня своей игровой подготовки тренер должен освоить технику уверенного и качественного применения методики БКМ, а еще лучше, если он будет знать оба способа введения мяча в игру. Очень полезно, когда спортсмены тоже научатся спарринговать своим коллегам. С одной стороны, это хорошая помощь тренеру, с другой – полезно для совершенствования игры самого спортсмена. Наиболее удобно работать с БКМ в тройках: один набрасывает, второй принимает, третий собирает мячи.

Обычно занятия с БКМ проводят в конце тренировки, а в случае двухразовых тренировок – во время второй тренировки. Желательно, чтобы спортсмены набрасывали мячи под контролем тренера или чтобы тренер «пропускал» игроков через себя.

Тренер (или спарринг-партнер) должен подбирать определенный темп ударов в соответствии с подготовленностью игрока: темп не должен быть слишком низким или чрезвычайно высоким.

Следует добиваться, чтобы игрок определенное количество ударов выполнил без ошибок. Если ошибок становится много, игроку следует дать отдохнуть или поменять упражнение.

Практика

Разнообразие упражнений определяется поставленными задачами и воображением тренера. Он может посылать мячи, занимая позиции в левом и правом углах, в центре стола, в ближней и средней зонах.

Для выполнения короткой срезки, когда мяч касается стола не дальше 40 см за сеткой, тренер или спарринг располагается ближе к сетке и посылает мячи на другую сторону с расстояния порядка 40 см на своей стороне.

Для тренировки длинной подрезки тренер занимает позицию за столом и посылает мячи на край стола подрезкой или накатами.

При освоении удара по свече тренер, держа коробку с мячами, отходит от стола на расстояние 2–3 м и оттуда набрасывает мячи с высокой траекторией.

Для имитации игры левши тренер может посылать мячи ударами слева или справа из левого угла.

Подготовка к работе

Перед занятием тренеру следует хорошо размяться во избежание травм и появления болей в пояснице, так как нагрузка на спину довольно ощутимая. Ему необходимо следить за правильным положением корпуса в ходе упражнений. Для смены типа нагрузки полезно собирать мячи в перерывах. Все навыки тренера должны быть доведены до автоматизма.

Инвентарь

Для занятий с БКМ кроме стола необходимо специальное оборудование:

- коробка (таз) для мячей на подставке, которую выставляют на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;
- небольшая коробка для мячей для работы со стола;
- ракетки с разными накладками; выбор основания и накладок определяется теми задачами, которые стоят перед игроком. Для занятий с БКМ тренер может наклеивать накладку только на одну сторону ракетки;
- приспособление для сбора мячей;
- защитный козырек для лица;
- мишени (кружки или кольца из картона или пластмассы, кубики и т.п.).

12.2. Работа с новичками

Главное при работе с новичками – освоение техники основных ударов. Тренер имеет возможность с помощью БКМ индивидуально поработать с каждым игроком. Он может проконтролировать игровую стойку, подход к мячу, качество удара.

Не стоит спешить, форсировать обучение. Навык должен быть закреплен максимально правильно и надежно. Беда молодых тренеров – желание как можно быстрее достичь результатов. Серьезные изъяны в технике нельзя оправдывать индивидуальными особенностями игрока, на которые иногда ссылаются наставники.

У новичков еще недостаточно развита координация, и они по-своему ощущают движения, рекомендуемые тренером. Поэтому желательно применять такие подводящие упражнения, с помощью которых ребенок может выполнять удары естественно, без напряжения и принципиально правильно.

Следует помнить, что тренировка на максимальных скоростях ломает структуру движения. После такой тренировки следует заниматься коррекцией техники.

Удары по мячу с верхним вращением

Упражнение 1. Тренер бросает мячи легкими накатами, не спеша, в одну точку, предлагая воспитаннику принимать их накатами справа. Главное требование к игроку – каждый удар выполнять с небольшим разворотом корпуса, держа руку свободно перед собой, осуществляя небольшой замах и не опуская ее ниже кромки стола. Движение туловища подхватывается рукой, кистью. Рука, сгибаясь в локтевом суставе, бьет скользящим ударом по мячу, придавая ему вращение. Движение руки должно закончиться на уровне головы, после чего ученику следует сразу вернуться в исходное положение.

Очень важно для тренера обращать внимание на точку соприкосновения мяча с ракеткой. Она должна быть перед туловищем. Вместе с плечами эта точка должна составлять равносторонний треугольник.

Упражнение 2. Наставник посылает мячи в две точки (в правый угол и в середину правой половины стола). Игрок должен успеть переместиться и ударить по мячу таким же движением, что и из одной точки. По мере освоения упражнений можно постепенно увеличивать расстояние между двумя точками.

Упражнение 3. Тренер посылает мячи в три точки (в правый угол, в центр правой половины стола, в центр стола). Главное, чтобы из любой точки игрок выполнял удары одним и тем же движением и не тянулся к мячу.

Упражнение 4. Мячи посылаются произвольно в любую точку правой половины стола.

В качестве усложнения каждого из предыдущих упражнений игрок должен посылать мячи по 1–2–3 мишеням на половине тренера. Ту же методику можно применять для разучивания ударов слева, а затем для ударов попеременно справа и слева.

Удары по подрезанному мячу

Обучение ударов по мячу с нижним вращением начинают с объяснения: чем отличаются верхнее и нижнее вращения мяча, как взаимодействует мяч с разными вращениями с накладкой, как при этом он отскакивает от ракетки.

Следует показать новичку, чем замах и удар по мячу с нижним вращением отличается от удара с верхним вращением. Выполняя замах, игрок поворачивает корпус вправо, с небольшим наклоном к правой ноге, его центр тяжести немного сдвигается вправо, при этом рука с ракеткой опускается чуть ниже стола и немного разгибается. При выполнении удара правое бедро выпрямляется, раскручивая корпус вперед, вверх, при этом туловище немного выпрямляется. Движение туловища подхватывается рукой, которая направляет ракетку вверх-вперед и бьет по мячу скользящим движением так, чтобы мяч немного прошел по поверхности накладки.

На первых порах игрок должен пробовать выполнять удар по мячу легким движением руки. После того как движение будет освоено, тренер должен предложить игроку делать его слитно с туловищем.

Дальше применяют те же упражнения, что и при разучивании ударов по мячу с верхним вращением.

После освоения ударов отдельно по накату и отдельно по подрезке можно перейти к чередованию ударов по мячам с верхним и с нижним вращениями.

Рекомендуются следующие упражнения.

1. Мяч посылается коротко. Игрок делает шаг правой ногой под стол, выпрямляет руку с ракеткой, подставляет под мяч, чтобы он приземлился сразу за сеткой. Распространенные ошибки: игроки не делают шаг ногой вперед, а тянутся верхней частью туловища, держат ракетку близко к туловищу и стоят близко к столу, замахиваются от плеча.

2. Принимать короткий мяч активной срезкой, чтобы мяч попадал на край стола.

3. Принимать короткий мяч то коротко, то длинно.

4. Принять мяч срезкой, после чего выполнить накат по мячу с нижним вращением.

5. Принять мяч срезкой, выполнить накат по мячу с нижним вращением, после чего продолжить накачивать по мячу с верхним вращением, и т.д.

Дозировка: 30 мин для двух игроков. Спортсмен выполняет задание в течение 7,5 мин, другой в это время собирает мячи. Если тренер занят, то мячи могут бросать старшие спортсмены, выполняя задание тренера.

12.3. Работа с детьми учебно-тренировочной группы

Основная направленность занятий с БКМ – скоростно-силовая и тактическая подготовка, а также обучение игрока способности наблюдать за мячом, посылаемым соперником. По сравнению с новичками здесь увеличивается скорость и сложность упражнений. Кроме того, тренируются различные варианты скидки, в том числе кистевым топ-спином.

С каждым спортсменом можно работать по 20 мин: 10 мин он выполняет упражнения с БКМ, 10 мин собирает мячи, потом проводят вторую серию. Во время сбора мячей игрок должен осмыслить, что получается, что нет, на что обратить внимание в следующих сериях.

Предлагаются следующие упражнения.

1. Для того чтобы игрок почувствовал мяч, вошел в ритм, в начале занятий следует посылать мячи в среднем темпе, произвольно, на 2/3 правой половины стола, постоянно увеличивая скорость полета мяча.

2. *Совершенствование передвижения.* Игра из левого угла по левой диагонали: удар слева, справа с заходом из левого угла, справа из центра.

3. Короткий прием слева, топ-спин слева по мячу с нижним вращением, накат по восходящему мячу слева, удар справа по прямой из правого угла.

4. *Короткая игра.* Игрок должен принимать мячи коротко справа, коротко слева. Тренер должен следить за тем, чтобы игрок делал шаг правой ногой под стол, наклонялся вперед, вытянув руку, подставлял ракетку под мяч.

5. Прием коротко справа, топ-спин по подрезанному мячу справа из центра, удар справа из правого угла, из левого угла подставкой по прямой.

6. Прием коротко слева срезкой, топ-спин слева из левого угла, удар слева, справа из центра, из правого угла.

7. Чередование ударов из средней и ближней зон с завершающим ударом.

8. Удары по свече.

9. В конце тренировки ученик выполняет работу по приему сильных атакующих ударов как подставкой, так и контрударами. Каждый удар следует осознанно направлять в нужную точку стола. Для этого можно положить на половину стола тренера плоские мишени, в которые спортсмен должен стремиться попадать.

12.4. Работа с БКМ с теннисистами высокого класса

Основное направление работы с классными игроками – совершенствование техники и проведение тактических комбинаций на предельных скоростях. У тренера в коробке примерно 200 мячей, которые он набрасывает во время задания. Мячи следует посылать с большой скоростью. При работе с нападающими главное – интенсивность, темп, но скорость не должна выходить за предельный уровень, иначе будет ломаться техника игрока. Если игрок начинает часто ошибаться, то необходимо снизить интенсивность занятия до его реальных возможностей. Тренер не должен допустить недовольства игрока собой – оно приводит к снижению мотивации, у него появляется неуверенность в своих возможностях.

Примерные упражнения:

1. *Совершенствование скидки справа.* Мяч набрасывают коротко вправо. Игрок выполняет только скидку справа в разные точки стола.

2. *Совершенствование скидки слева.* Мяч набрасывают коротко влево. Игрок выполняет только скидку слева по разным направлениям.

3. *Совершенствование передвижения и начала атаки.* Скидка справа, топ-спин слева из левого угла по мячу с нижним вращением и т.д.

4. *Совершенствование передвижения, начала атаки и усиления после начала атаки.* Скидка справа, топ-спин слева из левого угла по мячу с нижним вращением, завершающий удар или быстрый топ-спин справа из правого угла.

5. *Совершенствование техники передвижения и усиления после начала атаки.* Спортсмен выполняет скидку по короткому мячу справа или оставляет коротко. Бьет топ-спином по мячу с нижним вращением справа из центра, из правого угла с усилением, топ-спин или блок слева из левого угла по прямой.

6. *Совершенствование передвижения, начала атаки и усиления после начала атаки.* Скидка справа или слева, топ-спин из центра по мячу с нижним вращением, завершающий удар или быстрый топ-спин справа из правого угла или из левого. Мячи для завершающих ударов следует сначала посылать вправо, потом влево, в конце задания – произвольно.

7. Мяч посылается игроку коротко, прием коротко, топ-спин из центра, из правого угла, слева из левого, с заходом справа из левого угла, топ-спин справа с усилением из правого угла.

8. *На реакцию.* Один-два удара слева из левого угла, один удар справа из правого угла.

9. *На реакцию.* Мячи посылают поочередно в центр, вправо, в центр влево. 2–3 удара из центра, 1–2 удара из правого угла, 1–2 из левого угла и т.д.

10. Скоростная игра произвольно по всему столу.

Упражнения можно разнообразить, если тренер задействует одновременно двух игроков, причем один из них может находиться на стороне тренера и играть по мячам, посылаемым игроком-визави.

Набор упражнений может меняться в зависимости от поставленных задач и творческих возможностей тренера.

12.5. Методические рекомендации

Несмотря на высокую эффективность тренировки с БКМ, следует согласиться с китайскими специалистами, которые считают, что она не может и не должна заменять тренировку с использованием одного мяча.

Распределение времени на тренировки с большим количеством мячей и с одним мячом должно составлять соотношение не больше, чем 1:2, на некоторых этапах максимально 1:1.

Тренеру очень важно предотвратить или преодолеть возникновение у игроков некоторой небрежности, тенденции легко относиться к совершенным ошибкам во время этого упражнения из-за наличия большого количества мячей (не надо поднимать каждый мяч).

При тренировке тактических заданий (игры по месту) имеет смысл помнить о разделении стола на зоны (см. главу 2).

Тренировка с БКМ (как и с помощью тренажера-робота) не должна протекать без контроля тренера, даже когда имеется спарринг для набрасывания мячей.

Нельзя забывать, что после тренировки на максимальных скоростях у игрока заметно ломается структура движений, поэтому после каждой такой тренировки (как и после соревнований) необходимо обязательно работать над восстановлением его технических навыков. Например, игрок может заниматься в течение 10 мин на БКМ в среднем темпе, контролируя правильность движений.

О подборе инвентаря

Не стоит превращать ракетку в фетиш – даже лучшая из них не играет сама по себе.

Качество игры во многом зависит от используемого инвентаря. Если стол, на котором происходит игра, и мяч, которым играется встреча, ставят соперников в равные условия, то ракетка у каждого своя, и ее свойства и особенности могут сильно влиять на ход и результат встречи. Поэтому имеет смысл уделить внимание ракеткам, а вернее составляющим их накладкам и основаниям, которыми сегодня обеспечивают игроков фирмы-производители. Тем более что количество предлагаемых типов, вариантов и комбинаций превышает все мыслимые пределы.

Ракетка в соответствии с правилами может быть произвольного размера, формы и веса. На практике в подавляющем большинстве случаев ее длина составляет 260–270 мм, ширина в широком месте порядка 150–160 мм, длина ручки около 100 мм, вес колеблется в пределах 150–190 г. К основанию в правилах есть лишь одно требование – в толщине основания, сделанного из дерева, включения любых других материалов могут составлять не больше 15%. Толщина накладки не может превышать 4 мм. Кроме того, накладка должна быть зарегистрирована и разрешена к использованию Международной федерацией настольного тенниса (ITTF), на что указывает соответствующий знак на ее игровой поверхности.

Очень важно, чтобы ракетка точно соответствовала индивидуальным особенностям спортсмена, таким как стиль игры, техническая подготовленность и индивидуальные особенности. От удачного подбора ракетки (основания и накладки) во многом зависят, с одной стороны, спортивные результаты, а с другой – удовлетворение от процесса игры. Однако процедура подбора не очень проста и далеко не всегда приводит к желаемому результату. Здесь сказывается и недостаток знаний о том, какой именно инвентарь нужен тому или иному теннисисту, и слишком большой выбор, в котором довольно сложно ориентироваться, и даже такое явление, как мода на инвентарь той или иной фирмы.

13.1. Выбор оснований

Далеко не все выпускаемые основания равнозначны по качеству и степени применения в теннисном мире. Технология изготовления оснований предусматривает использование различных сочетаний специально подобранных и обработанных слоев таких дорогостоящих пород деревьев, как бальза, абаша, кото,

лимба, хиноки, а также специально разработанных клеев. В некоторых основаниях дополнительно применяют слои из карбона, фибрового волокна, эрилейта и других синтетических добавок, приносящих в игру новые свойства и возможности. В отличие от накладок основания при бережном отношении могут использоваться в течение многих лет, причем со временем их качество не ухудшается. Нельзя лишь допускать механических повреждений и воздействия влаги.

Основания ракеток можно классифицировать по нескольким признакам:

- 1) по назначению, исходя из стиля игры: атакующие, универсальные, защитные;
- 2) по количеству слоев: от оснований, изготовленных из цельного дерева до 11-слойных;
- 3) по материалу: изготовленные только из дерева или с добавлением других материалов;
- 4) по типу ручки: прямые, анатомические, расклешенные;
- 5) по способу держания: для европейской или азиатской хватки.

При выборе оснований необходимо руководствоваться показателями, характеризующими игровые качества. Во-первых, скорость отскока мяча, т.е. способность в одних случаях придавать мячу ускорение, в других – «гасить» скорость. Во-вторых, чувствительность к мячу (контроль). Показатели скорости отскока и контроль указываются во всех каталогах. Кроме того, полезно учитывать вес основания и величину игрового пятна – площадь в середине основания, в пределах которой величина отскока остается постоянной. Основания с большим игровым пятном предпочтительнее.

Подбор основания должен осуществляться совместно с тренером. Окончательное решение принимает игрок, так как в субъективной оценке удобства, надежности и трудноуловимого ощущения родства с основанием никто его заменить не может. Полагаться на советы других игроков не стоит, так как у разных людей совершенно разные ощущения в оценке инвентаря. Например, когда группа игроков выбирает для себя основание из нескольких разных, но близких по характеристикам моделей, то редко бывает, чтобы выбор у них совпадал.

Скорость отскока мяча оценивается, как правило, по 100-балльной (иногда по 10-балльной) системе в условных единицах. По скоростным характеристикам основания различаются: DEF (defensive) – самая медленная, защитная; ALL-, ALL, ALL+ (allround) – три степени универсальной игры; OFF-, OFF, OFF+ (offensive) – три степени игры в нападении. Для игроков, начинающих обучение технике игры, лучше всего подходят варианты оснований для универсальной игры (ALL).

Вес основания и форма ручки на игровые характеристики основания существенно не влияют, их выбирают из соображений удобства в соответствии с собственными игровыми ощущениями и величиной кисти. В любом случае у начинающих юных теннисистов основания должны быть более легкие (82 г и легче) и с уменьшенной ручкой.

Для выбора основания можно предложить очень простой способ – берете несколько разных оснований, соответствующих по игровым характеристикам

вашему стилю игры. Каждым из оснований чеканите мяч произвольным образом, запоминая ощущение от взаимодействия мяча и основания. Основание, худшее из всех по ощущению бракуется. С оставшимися основаниями проделываются те же манипуляции, пока не останется одно – для вашей руки оно наиболее подходит.

Технология изготовления оснований, набор и сочетания материалов изучены производителями досконально, и ожидать прорыва в каком-то особом их улучшении не приходится, в то время как цена на них постоянно растет. Здесь можно посоветовать нашим тренерам и игрокам быть достаточно критичными при выборе предлагаемой продукции с точки зрения ее цены и качества.

13.2. Выбор накладок

Технологические процессы при производстве накладок выглядят гораздо сложнее, чем в случае с основаниями. Постоянное их совершенствование, применение секретных добавок позволяют производителям замечательных игровых возможностей – верхний резиновый слой дает сильное сцепление с мячом и отличается большой эластичностью, а слой из губки имеет хорошие катапультирующие качества и помогает осуществлять сложные и сильные вращения мяча.

Все многообразие выпускаемых накладок можно классифицировать по следующим параметрам:

- 1) по назначению, исходя из стилевых особенностей игрока: нападающие, универсальные, защитные;
- 2) по типу: однослойные (без губки), двухслойные гладкие (шипами внутрь), двухслойные шипами наружу. Короткие шипы применяют для активной игры и длинные – для игры в защите;
- 3) по толщине губки: от 0,6 до 2,6 мм;
- 4) по цвету: красные и черные.

В каталогах указывают три показателя, которыми в основном характеризуются игровые свойства накладок, – это скорость, вращение и контроль (чувствительность). Кроме того, достаточно существенны показатели сцепления резины с мячом (липкость) и износостойчивость (особенно при сегодняшнем уровне цен).

В отличие от оснований накладки – инвентарь кратковременного пользования (расходный материал). Частота замены накладок зависит от их износостойчивости, степени эксплуатации, класса и стиля игрока и лежит в пределах от одного месяца до полугода. Хорошему мастеру накладки хватает на несколько десятков часов игры. Как правило, у мужчин накладки изнашиваются быстрее, чем у женщин.

Подавляющее большинство теннисистов играет гладкими накладками. Играющие в нападении делают ставку на накладки с высоким показателем скорости. Теннисисты, применяющие в игре вращения, используют накладки с высоким показателем вращения (защитники при этом применяют накладки помедленнее, а нападающие – побыстрее).

Накладки с шипами на поверхности позволяют развить высокую скорость игры при хорошем контроле, а применение их в комбинации с гладкой накладкой создает для соперника дополнительные трудности за счет разного отскока и вращения прилетающего мяча от разных сторон ракетки. Есть заметная группа теннисистов, отдающих предпочтение использованию на одной из сторон ракетки накладки с длинными шипами. Они придают мячу настолько непредсказуемые траекторию и вращение, что у ряда игроков возникает непреодолимая боязнь игры с такими соперниками.

Чем накладка толще, тем больше катапультирующие возможности, тем более сильные вращения можно придать мячу. Правда, при этом ракетка становится немного тяжелее, ухудшается «чувство мяча».

При выборе накладок необходимо учитывать – чем выше показатели скорости, тем сложнее управление накладкой, а накладка, способная придавать мячу сильное вращение, сама весьма восприимчива к вращению мяча, посланного соперником. Итак, мы всегда при выборе стоим перед дилеммой: **чем выше показатели скорости и вращения, тем ниже уровень контроля.** А контроль (чувствительность) – наиважнейший показатель, особенно на этапе обучения технике игры.

Тип накладок и их характеристики должны соответствовать игровому стилю теннисиста. Атакующие игроки используют накладки толщиной 1,8 мм и выше, игроки универсального стиля – от 1,5 до 2 мм, защитники играют накладками толщиной 1,7 мм и тоньше.

Рекомендации по подбору

Тип накладок и их характеристики должны соответствовать игровому стилю теннисиста. Так же, как и в случае с основанием, окончательный выбор остается за игроком. Поскольку пробовать до наклейки накладки невозможно (в отличие от оснований), то игроку приходится действовать методом проб и ошибок. Но прежде всего игроку следует прислушаться к советам своего тренера. Перечислим наиболее типичные рекомендации по приобретению инвентаря для начинающих теннисистов.

1. Не стоит руководствоваться принципом модности, принципом цены («дороже – значит лучше» в нашем случае ошибочно, равно как «мне бы что-нибудь подешевле») или примером товарища по группе (у каждого свое весьма индивидуальное восприятие инвентаря и требования к нему).

2. Ракетка должна быть сборной, а не готовой. Готовая ракетка – это, за редким исключением, низкое качество даже при высокой цене. Накладки и основания подбираются отдельно. Исключением могут быть 2–3 первых месяца обучения, когда можно поиграть готовыми ракетками, но хорошими, купленными с помощью тренера на фирме, получающей инвентарь у производителя. В магазине, как правило, продаются ракетки, не имеющие ни приемлемого отскока, ни мало-мальского вращения.

3. Тренер должен быть советчиком во всех вопросах, связанных с приобретением инвентаря, и ему необходимо постоянно повышать свои знания в этой области.

4. Основание должно быть легким, с удобной для маленькой кисти начинающего ручкой. Лучше использовать основание для играющих в универсальной манере (allround). Накладки стоит приобрести гладкие, толщиной порядка 1,5–1,8 мм. У них должен быть очень хороший показатель чувствительности (контроля), неплохой показатель вращения и сравнительно невысокий уровень скорости. Для длительной сохранности ракетки полезно приобрести специальный чехол.

13.3. Ошибки при выборе инвентаря

Практика показывает, что существуют некоторые крайности при выборе инвентаря. Рассмотрим наиболее типичные из них.

1. Необходимо руководствоваться очень простым, но очень важным правилом: **характеристики оснований и накладок должны соответствовать техническим и физическим возможностям теннисиста на данный момент.** Другими словами, если свойства ракетки недостаточны (или избыточны) по сравнению с уровнем технической подготовки игрока, то это приводит к ограничению роста его мастерства. Большое количество юных спортсменов использует очень быстрый, а соответственно и мало контрольный инвентарь, справиться с которым трудно даже игрокам с гораздо большим стажем и мастерством. (Да плюс еще он и очень дорогой!) Новичок с ведома тренера может получить основания OFF или OFF+, а накладки уровня Srivex или Tenenergy. Отсюда можно сделать вывод, что такой тренер просто не знает, насколько использование сложных оснований и накладок вредно для начинающего игрока.

Ракетки с высокими (иногда предельными) характеристиками по скорости приводят к большому числу ошибок (уровень контроля у такого инвентаря обратно пропорционален скорости), и далеко не каждый мастер спорта способен справиться с ракеткой, состоящей, например, из основания Gergely Carbon или Primogac Carbon и накладок Bguse или Tenenergy. Что же говорить об игроках гораздо более низкой квалификации?

Стоит считать заблуждением надежду тренера на постепенное привыкание игрока к скорости. Во-первых, игрок не привыкнет, во-вторых, будет потеряно много времени, в результате чего совершенствование техники замедлится, роста результатов не произойдет. Даже при работе с одаренным ребенком, когда процесс привыкания к быстрому инвентарю происходит легче, вред от подобной практики все равно будет значительным.

Действительно полезно для начинающего теннисиста – использовать для обучения базовым элементам техники (месяц-два) простейшую жесткую ракетку (без губки) с шипованной резиной, благодаря чему он быстро поймет эффект взаимодействия ракетки с мячом при ударах и освоит простейшие элементы – откидку и накаты с обеих сторон, а после перейдет на сэндвич. При этом основание сэндвича должно быть не быстрее «allround», а накладки должны быть с хорошим контролем, с приличным сцеплением для освоения вращений и с не очень быстрым отскоком, чтобы игрок успевал прочувствовать взаимодействие мяча с ракеткой.

2. Говоря о двух параметрах ракеток – скорости и контроле, стоит иметь в виду, что, отдавая преимущество в одном из этих качеств, мы автоматически теряем в другом. Существуют принципиально разные подходы при выборе ракеток на стадии обучения и совершенствования.

Один – применяемый китайскими теннисистами – состоит в том, что **главное свойством инвентаря – контроль**. В дополнение к природным сенсорным возможностям игрока следует максимально возможно усиливать чувство мяча за счет возможностей инвентаря и на базе этого качества – чувствительности – строить все остальные параметры техники. А высокая скорость и сильное вращение в китайской методике достигаются не за счет инвентаря, а за счет тренировки техники и физических кондиций игрока.

Другой подход – используемый в нашей стране – звучит примерно так: не будем изматывать себя шлифовкой техники и улучшением физических качеств, а добьемся невиданной скорости и сумасшедших вращений в основном за счет инвентаря. А контроль оставим китайцам.

Подтверждает колоссальную разницу между двумя подходами история тренера Сергея Астахова о поездке в Китай нашей юношеской сборной.

*«В один из первых дней сбора в перерыве между заданиями я и наши кадеты с интересом изучали ракетки, которыми сыграют китайские оппоненты. Так вот, “изучив” каждую из увиденных ракеток, мы стали бурно обсуждать плюсы и минусы данного инвентаря (бросалось в глаза, что мяч “липнет” к китайской накладке и даже при небольшом давлении на него и поднятии ракетки вверх он может какое-то время висеть на накладке). Спустя время мы заметили, что на другом конце зала также эмоционально ведется обсуждение нашего инвентаря. Позже, когда мы собрались вместе, китайский тренер продемонстрировал главное различие следующим образом. Он взял ракетку нашего миникадета (основание Stiga, накладки Bryce FX), с 20 сантиметров «опустил» на нее мяч и после того, как мяч несколько раз «попрыгал» до полной остановки, выдохнул: “Very Bad because very fast!”⁴ Потом он взял ракетку одного из своих учеников и проделал ту же процедуру. Когда мяч после второго удара о ракетку “прилип” к накладке, он произнес: “Good!” и показал, держа мяч рукой на накладке, как ракетка поворачивается вокруг мяча. И уточнил... когда идет обучение технике обработки мяча, **самое главное – максимальный по продолжительности контакт ракетки с мячом**»⁵.*

3. Увеличение толщины накладок увеличивает силу сцепления накладки с мячом и **при хорошей технике** позволяет придать мячу более сильное вращение. Однако контроль при игре более толстой накладкой ослабевает. Нельзя забывать, что на начальном этапе обучения не стоит пытаться усиливать вращение ценой снижения точности. К сожалению, довольно часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда накладками максимальной толщины играют дети к этому совершенно не готовые.

⁴ Очень плохо, потому что очень быстро! (англ.).

⁵ Астахов С. Китайский синдром // Журнал «Настольный теннис». – 2008. – № 5.

4. Коснемся еще одной очень болезненной сегодня темы – переклейки накладок. Конечно, гораздо удобнее переклеить накладку и сразу стать быстрее и сильнее, чем долго и нудно тренироваться и утомительно заниматься специальной и физической подготовкой. На самом деле прироста тех 5% скорости и 10% силы вращения, которые дает переклейка, можно добиться другими способами. Сегодня уже стали «клеиться» и кадеты, и миникадеты, и вот-вот с переклейки будут начинать занятия в группах начальной подготовки! Тренеры должны понимать, что необходимые для мастерства качества следует развивать в своих учениках путем тренировок, а не «арендовать» их за счет переклеивания. Сначала игрок должен достигнуть высокого уровня технической подготовки, а потом при необходимости можно добавить переклейку накладок. Ведь переклейку впервые стали применять в свое время именно лидеры мирового настольного тенниса Тибор Клампар, Иштван Йонер, Габор Гергеи и др. Следует учесть, что сегодня появились наклейки, не требующие переклеивания. Кроме того, переклеивание перестало по большому счету давать солидное преимущество в игре (ведь клей на водной основе менее эффективен, чем органический).

5. Несколько слов о применении в раннем возрасте без соответствующей технической подготовки сложного инвентаря – различных «хитрых» шипов, антиспина и пр. Когда новичок, вооруженный антиспином, пожинает первые успехи за счет сложной наклейки, проигрывающие ему соперники усиленно осваивают технику настольного тенниса. Со временем наш вооруженный своей сложной, но бесперспективной наклейкой игрок будет всё больше и больше отставать от своих соперников технически. И вот он постепенно окажется внизу турнирной таблицы... Итог всегда печален – игрок никогда не раскрывает полностью своих возможностей и, как правило, раньше времени заканчивает спортивную карьеру, так и не добившись ожидаемых результатов.

Применение биолокации в тренерской практике⁶

*Есть многое на свете, друг Горацио,
что и не снилось нашим мудрецам.*

В. Шекспир

В тренерской работе встречаются вопросы, получить ответы на которые бывает сложно. Например, точно определить вид спорта, который для начинающего спортсмена станет наиболее успешным; или оценить потенциал детей, начинающих заниматься настольным теннисом; или понять, к какому моменту теннисист сможет достичь оптимальной спортивной формы; или грамотно спланировать подготовку как на длительный период, так и в краткосрочном диапазоне – эти задачи специалисты решают во многом на интуитивном уровне, методом проб и ошибок, и эффективность их решения часто зависит исключительно от их опыта и чутья. Большую помощь в работе тренера может оказать удивительная практика – биолокация, которая служит человечеству много тысяч лет и начало свое ведет от лозоходства, когда с помощью лозы находили источники воды.

Биолокация – это возможность с помощью нехитрого индикатора, в качестве которого чаще всего используется простейший маятник, получать необходимую информацию по интересующей тематике. Первоначальное знакомство с возможностями маятника вызывает удивление и недоверие, но лишь до тех пор, пока личный опыт не убедит в потрясающей точности и оперативности его показаний. Безусловная эффективность применения метода биолокации не вызывает сомнений, хотя и остается непостижимой для нашего разума.

Феномен маятника состоит в том, что если человек удерживает пальцами руки на подвесе небольшой груз и при этом концентрирует свое внимание на получении какой-либо информации относительно конкретного объекта, процесса или явления природы, то маятник начинает самопроизвольные колебания строго определенной формы. При этом маятник одновременно выступает и приемной «антенной» и «самописцем», который дает возможность оператору визуализировать и регистрировать воспринимаемый сигнал. В итоге мы получаем ответ на поставленный вопрос.

Наука не способна объяснить процессы, лежащие в основе биолокации, поэтому можно говорить лишь о гипотезе этого явления. Наиболее популярное его

⁶ По материалам: Команов В.В. Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни. – М. : Амрита, 2012.

объяснение – это существование единого энергоинформационного поля Вселенной, которое содержит информацию обо всем имевшем место в прошлом, настоящем и варианты будущего. У каждого человека разум состоит из двух частей – сознания, отвечающего за логические поступки, и подсознания, работающего на творческом, интуитивном уровне. Подсознание каждого индивида подключено к энергоинформационному полю и способно получать оттуда любую информацию.

У сознания связь с упомянутым полем отсутствует, и оно не может получить из него информацию напрямую. Поэтому для получения информации из подсознания необходимы преобразовательные инструменты, одним из которых и является маятник, который переводит сложные и неуловимые вибрации, содержащие информацию, в простейшие колебания, доступные нашему восприятию. И таким образом маятник выполняет функцию проводника между миром подсознания и интуиции, с одной стороны, и миром сознания и логики, с другой стороны.

Можно как угодно относиться к изложенной здесь версии, но на практике схема работает безупречно. Когда великого изобретателя Т. Эдисона спросили: «Что такое электричество?», он ответил: «Я не знаю, что это такое, но оно существует, и давайте им пользоваться».

Методика биолокации долгое время эффективно используется в геологии для обнаружения залежей полезных ископаемых (руд, нефти, газа, полезных минералов) и количественной оценки месторождений; в гидрогеологии для поиска подземных водоемов и источников воды; в строительстве и проектировании объектов; в экологии для выявления геопатогенных зон; в здравоохранении для диагностики и рецептурных рекомендаций; в силовых структурах для получения разведывательных данных, поиска пропавших людей и скрывающихся преступников, а также в диетологии, археологии, в коммунальных и ремонтных службах, и т.д.

При помощи маятника можно получить показания как о физической, эмоциональной, ментальной и духовной совместимости людей, так и о совместимости различных видов пищи, лекарств и т.п. с конкретным организмом человека. Маятник может оказать помощь в выборе профессии, в подборе персонала, определить пригодность человека к тому или иному занятию.

Практика показывает, что биолокационный эффект – это естественное природное свойство, присущее каждому человеку, а не редкий исключительный дар или талант. Как и всякая другая способность, общение с маятником может развиваться и совершенствоваться. Основные требования к оператору – эмоциональная устойчивость и способность к концентрации.

14.1. Движения маятника

При работе с маятником принимают во внимание четыре вида его движения:

- 1) «от себя – к себе», или вертикальные колебания;
- 2) «вправо-влево», или горизонтальные колебания;
- 3) круговые левосторонние вращения (против часовой стрелки);
- 4) круговые правосторонние вращения (по часовой стрелке).

Первоочередная задача оператора – установить, какие движения маятника что обозначают. Для этого необходимо взять маятник указательным и большим пальцем руки (кисть руки свободно сгибается в запястье), поставить локоть на стол, а при работе стоя – на прочную подставку, расположенную на удобной высоте. Свободой рукой следует опираться на стол (подставку). Благодаря этому рабочая рука и верхняя часть туловища с прямой спиной сохраняют устойчивое положение и находятся в ненапряженном и устойчивом состоянии. Ступни должны плотно контактировать с полом. Не следует перекрещивать ноги или закидывать ногу за ногу – это мешает прохождению энергии.

В таком положении оператор задает несколько обязательных вопросов:

1. если маятник хочет ответить на мой вопрос «*Да!*», какое движение он при этом совершает?

2. если маятник хочет ответить на мой вопрос «*Нет!*», какое движение он при этом совершает?

3. если маятник хочет сказать, что он не может ответить, какое движение он тогда совершает? (Маятник не может ответить, если вопрос поставлен нечетко или неверно.)

Чаще всего при ответе «*да*» происходят вертикальные колебания, при ответе «*нет*» – горизонтальные колебания, при затруднении с ответом – круговые вращения против часовой стрелки, при ответе «*не хочу ответить*» (когда высшие силы считают, что оператору об этом лучше не знать) – круговые вращения по часовой стрелке. Однако возможны и другие варианты ответов, особенно для левшей.

С опытом вы убедитесь, что амплитуда колебаний маятника (а она может доходить до значительных величин) имеет свой смысл: чем интенсивней он колеблется, тем убедительней и тверже ответ «*да*» или «*нет*», и наоборот. При слабом «*да*» или «*нет*» маятник может отклоняться на минимальные величины (несколько мм). В этих случаях необходимо убедиться, не вызваны ли эти слабые отклонения дрожанием руки или расплывчатой формулировкой вопроса.

14.2. Материалы, формы и виды маятников

Рассмотрим различные виды маятников, материалы, используемые для их изготовления, и форму грузов.

Удобнее всего пользоваться металлическими маятниками. Чаще всего при изготовлении используются латунь и железо, которые могут с одинаковым успехом применяться как мужчинами, так и женщинами. Иногда встречаются бронза и золото – «мужские» металлы, т.е. более восприимчивые к энергии мужчин, а также серебро, медь – «женские» металлы.

Для специальных целей в качестве материалов иногда применяют дерево, глину, стекло, различные камни и маятники из кости.

Форма маятника может быть весьма разнообразной (кольцо, шар, конус, шарообразный конус, игла, цилиндр и т.п.), каждая из которых имеет свои особенности.

Ко всем без исключения формам маятника сохраняется одно требование – они должны быть симметричными. Наиболее удобная для использования форма маятника – с заостренным концом.

Неверно подобранный вес может осложнить оператору получение информации. Оптимальным считается вес в 10–20 г. Если оператор излишне эмоционален, впечатлителен, недостаточно опытен, то для него подойдет более тяжелый маятник, вес которого частично может компенсировать погрешности в работе.

Более опытный и уравновешенный оператор может воспользоваться более легким индикатором, обладающим большей чувствительностью по сравнению с тяжелым маятником.

Чаще всего в качестве подвеса используют тонкую цепочку или нить из натуральных волокон (хлопок, шелк). Нельзя применять в качестве подвеса для маятника шерстяные и синтетические материалы. Нить выступает в роли фильтра, блокируя прямое поступление энергии в маятник.

Длина определяется как расстояние от локтя до запястья оператора. Длину можно изменять, но обычно 15–20 см бывает вполне достаточно. При меньшей длине нити маятник становится более инертным и точность ответа может снизиться, а при увеличении длины маятник становится более чувствительным и восприимчивым ко всем изменениям энергии, которые необходимо отслеживать.

На нити делают два-три узла, а к ее концу иногда прикрепляют спичку длиной до 10 мм для удобства удержания нити подушечками концевых фаланг большого и указательного пальцев.

Правильно выбранная высота маятника над предметом исследования может повлиять на точность показаний. Низкой считается высота в 5–10 мм. Она применяется при работе с таблицами, диаграммами, фотографиями и картами. Средняя высота в 10–20 мм применяется при диагностике человека и крупных предметов. Она позволяет «отсечь» ненужные колебания, но сохранить контакт с энергией человека.

14.3. Психологическая установка в работе с маятником

Психологический настрой при работе с маятником имеет важнейшее значение. Далеко не сразу приходит к оператору необходимая внутренняя собранность и душевное спокойствие.

В первую очередь, у оператора не должно быть **никаких собственных предвзятых мыслей или мнений**, никаких ожиданий по поводу возможного ответа маятника, т.е. **полная нейтральность**, своеобразная «внутренняя пустота». Это своеобразное состояние (его еще называют «умственная тишина») необходимо научиться в себе создавать и поддерживать во время сеанса. Полнейшее спокойствие, даже равнодушие, как если бы результат вас совершенно не касался, был бы вам полностью безразличен.

Степень достижения состояния «внутренней пустоты» в значительной степени предопределяет достоверность ответа маятника. Иначе достоверности ответа может помешать заинтересованность оператора в определенном ответе, если

он не сумел от своей заинтересованности в процессе работы полностью абстрагироваться. Ведь заинтересованность оператора, особенно когда он рассматривает ситуацию, важную для жизни его самого или его близких, так или иначе отражается в его подсознании, если ее не отключить, она может повлиять на показания маятника. По той же причине необходимо избавиться от вечно возникающих любых посторонних мыслей, которые могут служить помехой для достоверного ответа. Ваши мысли и эмоции нейтральны, как если бы вы снимали показания электросчетчика. Вы получаете объективный ответ, даже если он противоречит вашим ожиданиям. Обретение состояния полной отстраненности от результата ответа – наиболее трудная часть работы с маятником. Вырабатывать в себе это умение помогают медитативные практики.

Работая с маятником, следует запастись терпением и ни в коем случае внутренне не подгонять маятник, не пытаться представить его возможные колебания, а спокойно держать маятник над центральной точкой исследуемого объекта или диаграммы, устремив взгляд на острие маятника. Задайте необходимый вопрос и ждите ответа в форме движения маятника. Иногда проходит некоторое время, прежде чем его колебания начнутся. Особенно, когда вопрос сложен и ответ на него зависит от большого количества аспектов. Вы остаетесь **абсолютно бесстрастным**. Не должно быть места сомнениям в получении результата, а только лишь спокойная вера в то, что ответ будет получен.

Не следует пытаться заглянуть с помощью маятника в будущее, которое закрыто от человека высшими силами. Попытки проникнуть в него могут спровоцировать искажение информации.

14.4. Правильная постановка вопросов

В работе с маятником в каждом вопросе необходимо добиваться предельно четкой и ясной формулировки, исключаящую любую двусмысленность, неточность. Кроме того, следует стремиться к лаконичности формулировок. Если необходимо задать маятнику серию вопросов по одной теме, то следует их расположить в логической последовательности от общего к частному.

В ряде случаев в вопрос необходимо включить уточнения, касающиеся названия объекта (имени обследуемого) и времени исследования. Уверенный ответ выглядит в виде четких «несмазанных» движений маятника с хорошей амплитудой. Незначительная амплитуда указывает на неуверенные ответы, что в свою очередь наводит на мысль о нечетко поставленных вопросах.

Замирание маятника или хаотическое движение указывают на то, что заданный вами вопрос некорректен в принципе. Он составлен так, что на него невозможно ответить однозначно. Такой вопрос подлежит полной замене.

Для добросовестного оператора неотъемлемой частью его исследований будет применение контрольных вопросов: «*Верен ли полученный результат..?*», «*Действительно ли это наилучшее решение..?*», «*Существует ли другой, лучший способ достижения этого?*» Если после серии последовательно заданных вопросов получен итоговый результат, а на контрольный вопрос по его поводу маят-

ник отвечает «нет», значит была допущена ошибка в одном или больше ответов. Иногда в случае важных исследований для собственного успокоения разумно контрольный вопрос задать повторно на следующий день.

14.5. Использование свидетелей в работе с маятником

Для получения информации об исследуемом объекте или каком-либо явлении мы должны его идентифицировать, с тем чтобы обеспечить резонансную «настройку», которая позволила бы из всего многообразия излучений обнаружить и выделить только одно, соответствующее искомому объекту. Эту важнейшую роль выполняет так называемый **свидетель**. В качестве свидетелей могут выступать образцы пород, растений, лекарств и т.п. Например, для нас важны будут свидетели, которые позволят настроиться на конкретного человека. В качестве такого свидетеля может выступать сам человек. Так, при диагностировании какого-либо спортсмена достаточно того, чтобы он положил свой указательный палец на уголок используемой диаграммы. Считается, что лицам мужского пола надо пользоваться пальцем правой руки, а женского – левой.

В отсутствие человека можно использовать в качестве свидетеля предметы, которые несут на себе его биополе – волосы, ногти, слюна, кровь и др. Кроме материальных могут быть использованы мысленные свидетели – мыслеобразы, создаваемые сознанием оператора. Промежуточное положение между свидетелями-образцами и свидетелями-мыслеобразами занимают графические свидетели: фотографии, рисунки, карты, чертежи, письма, записки, имя человека, описание объекта или явления.

Роль свидетеля является решающей для успешной работы оператора, так как он позволяет избежать ошибок при отождествлении изучаемого объекта. Поэтому чистоте свидетеля (имеется в виду чистота вибраций) необходимо придавать серьезное значение, так как примеси чужих вибраций могут повлиять на точность результатов поисков.

При работе с маятником расположить свидетеля можно в рабочей или нерабочей руке, а при использовании диаграмм – в одном из углов диаграммы.

14.6. Диаграммы для работы с маятником

Далеко не всегда оператора может удовлетворить информация, содержащаяся только в двух возможных вариантах ответа: «да» или «нет». Например, «какой пульс у меня (у такого-то) в данный момент?» или «как в процентах оценить мою способность работы с маятником в настоящее время?» Грамотно составленные диаграммы, шкалы, схемы во многом упрощают поиск ответа на тот или иной вопрос.

Диаграмма процентных соотношений, или 100% шкала, – самая распространенная диаграмма. Ее удобно использовать, когда то или иное явление подразумевает большое число возможных ответов.

Изготавливается такая диаграмма очень просто: транспортир обводят по окружности и отмечают центр круга. Затем полуокружность делят на необходимое

количество частей и соединяют эти точки с центром окружности (рис. 12). Каждый сектор означает один из возможных вариантов.

В качестве примера проведем диагностику организма. Составим список основных органов, которые мы намереваемся подвергнуть исследованию:

- 1) головной мозг;
- 2) органы зрения;
- 3) органы слуха;
- 4) полость рта;
- 5) сердечно-сосудистая система;
- 6) позвоночник;
- 7) органы пищеварения;
- 8) органы внутренней секреции;
- 9) кровеносная система;
- 10) дыхательная система;
- 11) мочеполовая система, и т.д.

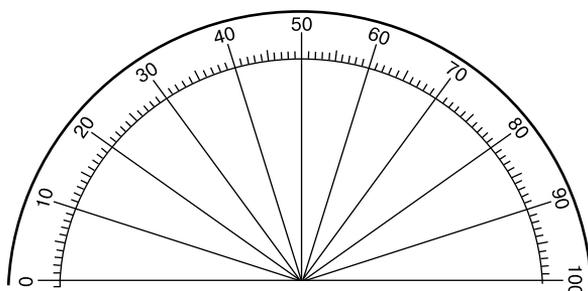


Рис. 12. Диаграмма «100% шкала»

Для проведения исследования необходимо, расположив острие маятника над центром полукруга, задать вопрос: «Если принять полностью здоровый орган (или часть тела, систему) за 100%, насколько он функционирует в процентном отношении на данный момент?» Маятник находит соответствующее значение на процентной шкале, осуществляя колебания в этом направлении.

После общей диагностики можно провести более подробную и тщательную диагностику того или иного объекта, разбив его на более мелкие детали и подвергнув оценке каждую из них.

С помощью 100% шкалы можно определить большой круг очень важных для жизнедеятельности человека вопросов. Среди них определение уровня способностей индивидуума к различным видам деятельности (например, к занятиям тем или иным видом спорта). Оценка в 100% определяет теоретически максимальные способности (гениальность), которые на практике встречаются крайне редко и для подавляющего большинства людей остаются недостижимыми. На другом конце шкалы расположена нулевая точка, означающая полное отсутствие данной способности, что тоже встречается нечасто. Вопрос формулируют следующим образом: «Прошу ответить, как высоки мои личные способности (или имя обследуемого) в настоящее время к такой-то деятельности?»

Еще одной установленной функцией применения 100% шкалы является оценка глубины чувств, степени увлеченности, уровня мотивации. Значения в пределах 60% оцениваются как слабый уровень, 70% – средний уровень, 95% – чрезвычайно высокий уровень. При оценке индекса интеллекта, отражающего способности к логическому мышлению, средний уровень соответствует значению 65%.

С помощью 100% шкалы можно исследовать какой-либо процесс в динамике. Например, течение болезни, повышение спортивной подготовленности или набор спортивной формы.

Поисковые диаграммы

Применяют их в тех случаях, когда для поиска ответа перечисляется большое количество возможных вариантов, в частности числовых значений. Рассмотрим примеры поисковых диаграмм.

Для *определения ошибок в работе с маятником* круг разделяют на пятнадцать сегментов, которые обозначают цифрами с 1 по 15.

Перечень причин возможных ошибок:

- 1) предвзятость, предубежденность;
- 2) отсутствие ментальной пустоты;
- 3) перенапряжение;
- 4) недостаточная собранность, рассеянность
- 5) переутомление;
- 6) отсутствие настроения к работе;
- 7) предвзятость;
- 8) внешние помехи;
- 9) нахождение оператора в геопатогенной зоне;
- 10) вопрос превышает уровень развития оператора;
- 11) неправильная постановка вопроса;
- 12) отсутствие серьезных намерений, праздное любопытство;
- 13) эгоистическая подоплека, тщеславие;
- 14) нечистые мотивы, негативные цели;
- 15) другие причины.

Маятник располагают над центром диаграммы и задают вопрос: *«Какова основная ошибка при работе с маятником?»*, *«Какова вторая по значению ошибка?»* и т.д.

К работе с этой диаграммой следует прибегать в случае неуверенности или сомнения в правильности проведения исследования. Такая проверка дает прекрасную возможность оператору в обучении и совершенствовании своего мастерства.

Диаграмма «Часы» позволяет ответить на большое количество вопросов, связанных с временными промежутками, длительностью сеансов, тренировок, интервалами отдыха между сеансами, длительностью лечения (нагрузки) (рис. 13). С ее помощью можно выяснить, в какое время суток лечение (прием лекарств) наиболее эффективно.

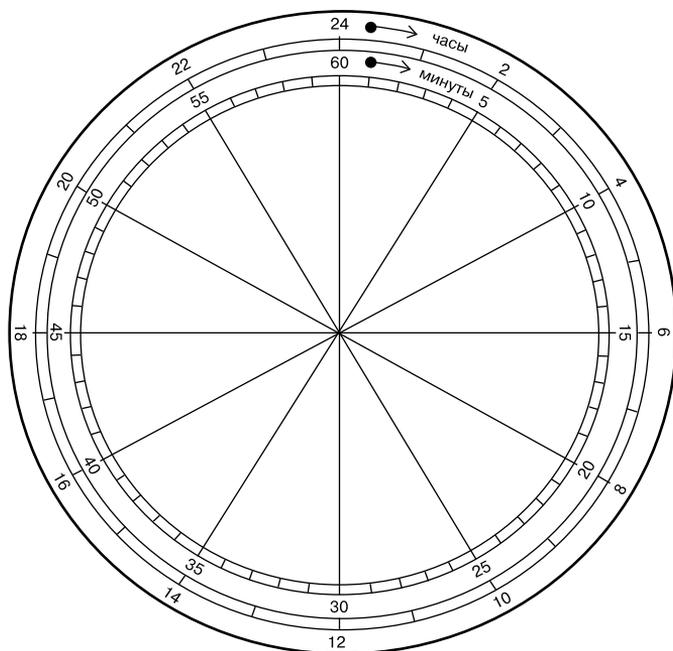


Рис. 13. Диаграмма «Часы»

С помощью *диаграммы «Календарь»* можно решить те же задачи, что и за счет диаграммы «Часы», но в более продолжительном временном диапазоне (рис. 14).

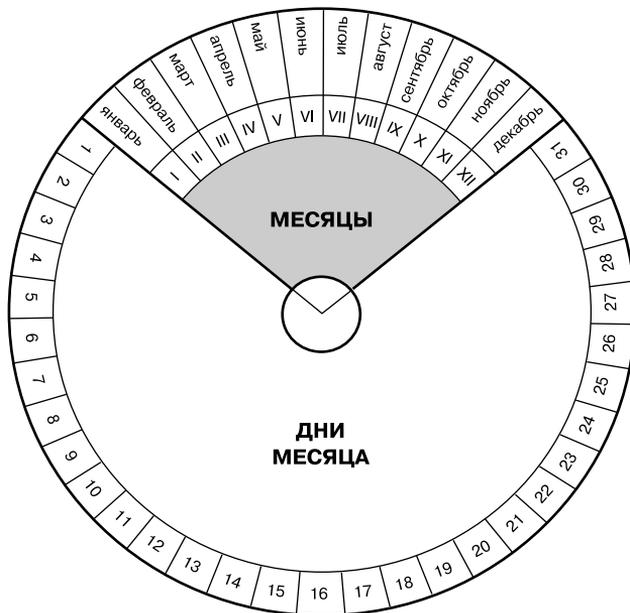


Рис. 14. Диаграмма «Календарь»

Диаграмма «Алфавит» представляет уменьшенный вариант спиритического круга (рис. 15). Маятник «собирает» из букв и чисел целые послания с серьезной информацией. Не стоит разочаровываться, если при первых опытах вы получите бессвязный набор букв. После нескольких проб успех обязательно придет.

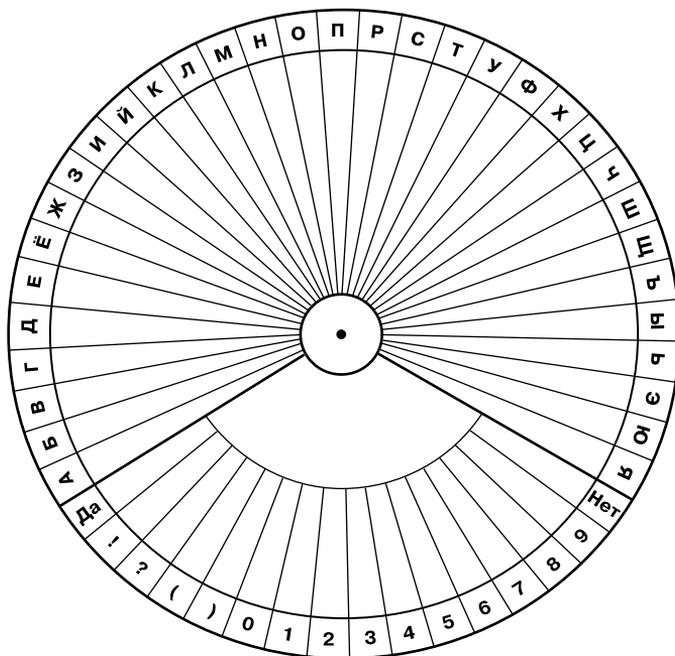


Рис. 15. Диаграмма «Алфавит»

14.7. Применение маятника в тренерской работе

Обозначим те направления в тренерской деятельности, в которых использование маятника может оказаться полезным.

1. Диагностика – оценка состояния здоровья и эффективности различных нагрузок, уровня развития тех или иных качеств.

2. Тестирование – изучение определенного перечня параметров и характеристик (качеств и свойств) подопечных на данный момент, определение наличия способностей, качеств (волевых, умственных), проведение различных исследований (например, социологических).

3. Оценка спортивного потенциала и способности к обучению.

4. Оценка психологического климата во взаимоотношениях между партнерами по группе или команде.

5. Анализ и выводы на основе полученных данных.

Применительно к разделам подготовки спортсменов биолокационные методики могут быть использованы для:

1) поиска и отбора способных новичков в группы начальной подготовки;

2) оценки потенциала игрока, его различных качеств, уровня готовности на разных этапах подготовки.

3) определения задач на матч, турнир, сезон, а также решения тактических задач, оценки уровня физической подготовки, освоения спортивной техники, совершенствования психологических качеств.

4) анализа соревновательной деятельности;

5) планирования параметров тренировочного процесса;

6) применения восстановительных методик (дозировки и средства);

7) медицинской диагностики;

8) оптимизации питания;

9) подбора необходимого спортивного инвентаря.

14.8. Отбор юных спортсменов в определенный вид спорта

На этапе отбора в группу перспективных юных спортсменов необходимо оценить потенциал каждого претендента, наличие и уровень качеств, требующихся в данном виде спорта для достижения результатов международного уровня.

После предварительного просмотра начинающих юных спортсменов, проверки их способностей с помощью традиционных методик целесообразно провести исследования с помощью маятника. Для этого следует подготовить перечень вопросов, оценивающих потенциальные возможности обследуемых претендентов.

Предложим несколько тем для вопросов, которые каждый специалист может творчески дополнить, учитывая особенности вида спорта и персональные данные обследуемого.

1. Общий уровень развития, способности общего характера.

2. Уровень способностей к данному виду спорта на генетическом уровне.

3. Уровень способностей в физическом (интеллектуальном, психическом) плане к данному виду спорта.

4. Потенциал специальных качеств на генетическом уровне.

5. Социальные предпосылки к занятиям данным видом спорта (поддержка со стороны семьи, уровень обеспеченности).

6. Оценить способности к обучению выбранному виду спорта.

7. Степень упорства и настойчивости в овладении видом спорта.

Учитывая, что в юном возрасте многие качества находятся в неразвитом состоянии, обязательно следует выяснить способности испытуемых к обучению, наличие таких качеств, как упорство и целеустремленность.

Для получения ответов на большинство вопросов можно использовать 100% шкалу. Для отождествления замера с испытуемым удобнее всего в качестве свидетеля использовать его указательный палец, который он кладет на лист с диаграммой. Лист должен находиться в файле и после замера следует протереть влажной губкой место, к которому был приложен палец, чтобы стереть полевой след. У мальчиков лучше использовать палец правой руки, у девочек – левой. Увлекаться большим количеством вопросов на этом этапе исследований не следует.

На протяжении всего тренировочного процесса тренер продолжает углубленное знакомство с подростком, всесторонне изучая его человеческие качества и спортивные возможности. Материалы исследований и тестов целесообразно сохранять, чтобы в дальнейшем можно было оценить развитие тех или иных качеств и способностей воспитанников.

Рассмотрим несколько практических примеров.

Если необходимо произвести оценку каких-либо физических качеств спортсмена, следует использовать диаграмму «100% шкала». Здесь вопрос маятнику будет звучать так: *«Если принять для данного возраста за 100% идеальный уровень скоростных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.п.), то какой уровень скоростных качеств у данного испытуемого на этот момент в сравнении с эталонным (идеальным)?»*

Подобным образом можно сформулировать вопросы, касающиеся специальных качеств, например: реакции, координации, специфического чувства мяча.

Аналогично формулируют вопросы по поводу уровня технической подготовки, психологических качеств, тактических возможностей, трудолюбия, настойчивости, способностей к усвоению учебного материала и других качеств подопечных.

Возможен другой подход к оценке качеств спортсмена, исходя из его возможного потенциала. Вопрос при этом ставят следующим образом: *«Если принять потенциал того или иного качества у испытуемого за 100%, то каков уровень развития этого качества у него на данный момент?»*

Иногда стоит оценить долю генетической (природной) предрасположенности к данному виду спорта и роль общего развития подростка (игры во дворе или занятия другим видом спорта).

Важно оценить, какую долю на конкретном этапе должны составлять разные виды подготовки, если суммарно они составляют 100%. После того как маятник «выдаст» ответы на эти вопросы, имеет смысл сравнить их с тем, как обстоит дело с подготовкой по каждому разделу у каждого из воспитанников, и произвести необходимую корректировку.

Кроме диаграммы «100% шкала» возможно использование поисковых диаграмм. Например, вас интересует, какие качества преобладают у того или иного воспитанника. Вы используете диаграмму, в которой перечислено большое количество качеств и задаете вопрос: *«Какое из перечисленных качеств является от природы наиболее (или наименее) развитым у данного спортсмена?»*

По той же схеме можно выявить из большого числа упражнений наиболее эффективные или определить оптимальный объем нагрузок (количество повторов или промежутки времени) для получения конкретного эффекта, из большого перечня средств выбрать оптимальный вариант для полноценного восстановления, оценить целесообразность участия в тех или иных соревнованиях.

Ни в коем случае не подменяя роль спортивного врача, тренер может с помощью маятника оперативно провести те или иные измерения. Например, оценить текущее состояние сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и после нагрузки, т.е. измерить пульс спортсмена и его артериальное давление (верхнее и нижнее значения). Такие данные часто необходимы для оценки тренированности спортсмена.

Приведем диаграммы для измерения давления (рис. 16) (вопрос: «*Какое верхнее (нижнее) артериальное давление в настоящий момент у данного спортсмена?*»), а также диаграмму для измерения пульса (рис. 17) (вопрос: «*Какой пульс в настоящий момент у данного спортсмена?*»).

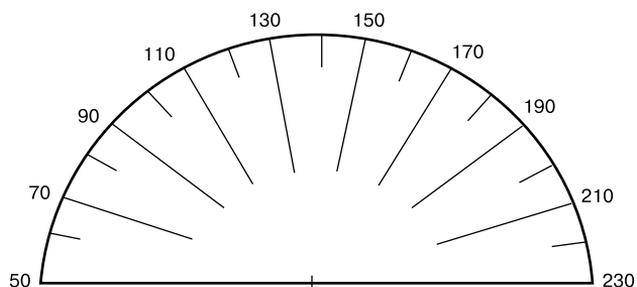


Рис. 16. Диаграмма для измерения артериального давления

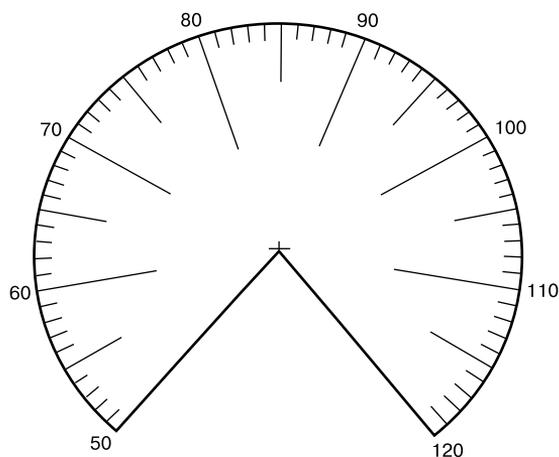


Рис. 17. Диаграмма для измерения пульса (уд./мин)

14.9. Применение маятника при планировании тренировок

Еще один раздел тренерской деятельности, в котором, используя маятник, тренер может спланировать основные этапы годового плана, а затем подробно детализировать каждый раздел подготовки, определив не только необходимые объемы и интенсивности нагрузки, но и подобрать наиболее оптимальные для конкретного спортсмена упражнения.

Сначала тренеру следует определить основные плановые параметры – количество циклов и соревновательных стартов – и выделить из них главные. Далее необходимо определить продолжительность каждого цикла.

Важно спланировать восстановительные процессы по продолжительности, по применяемым средствам. Отдельно следует рассмотреть вопросы правильного питания по калорийности и по качественному составу пищи.

14.10. Особенности применения метода биолокации

Следует понимать, что большинство людей, для которых тренер будет получать информацию с помощью маятника, не обладают его подготовкой в понимании рассматриваемого явления. Поэтому, чтобы не возникло недоверия со стороны воспитанника, ему нужно правильно выбрать форму подачи информации, добиться ясности и доступности изложения материала.

Еще один важный психологический аспект применения метода биолокации в спорте заключается в том, что помощь, которую тренер оказывает своему подопечному, не может ограничиться лишь передачей информации. Ученик должен быть готов принять и освоить данную помощь. И здесь тренер становится ответственным за ее реализацию.

Большое значение имеет тщательный анализ полученной с помощью маятника информации. При этом важно разобраться в истинных причинах происходящего. Оценить возможные ошибки в оценке информации. Избегать влияния на оценку личных субъективных ощущений. Не пытаться выдавать желаемое за действительное. Оставлять в своем понимании место здоровому сомнению.

Кроме того, необходимо учитывать, что ответы маятника относятся к тому времени, которое заложено в вопросе, и как правило имеют отношение к ситуации «здесь и сейчас». Поэтому тренеру необходимо точно фиксировать дату и время, когда получен результат. В сомнительных случаях следует делать несколько запросов в разное время.

Раздел 6

ТРЕНЕРСКИЙ ПРАКТИКУМ

Стратегические аспекты становления игры

Успех – это очень просто: делайте то, что нужно, как нужно и когда нужно.

15.1. Оптимальное количество турнирных стартов

Определение оптимального количества стартов в сезоне способствует быстрому росту мастерства. Ошибки же не только сдерживают рост результатов, но обрекают на длительный застой. Мы уже не раз упоминали о губительных последствиях увлечения в раннем возрасте форсированием соревновательной подготовки.

Говоря об ограничении участия в соревнованиях, мы должны помнить, что тренировочные игры на счет в системе обучения теннисистов самой разной квалификации играют важную роль и носят обязательный характер. Во время такой игры тренер и игрок проверяют, насколько результативно в игровых условиях выполняются отдельные технические элементы, вновь разученные удары, игровые комбинации, тактические схемы.

Надо учитывать разницу между тренировочными играми, в которых нет острого соперничества, которые не носят отборочного характера и не учитываются в рейтинге, и официальными турнирами, где разыгрываются призовые места, а результаты влияют на попадание в сборные команды или являются отбором на более крупные соревнования. Совершенно разный уровень стресса, психологической нагрузки, меры ответственности и воздействия на спортсмена.

Если обратиться к опыту китайских теннисистов, то они едва ли не на каждом занятии проводят тренировочные игры на счет для закрепления учебного материала по специальным заданиям. Но тем не менее в детском возрасте в официальных турнирах они не участвуют до тех пор, пока не освоена полностью техническая база. Для корейских детей отведены первые два года для обучения техническим элементам, и в этот период официальные турниры не проводятся.

Важно, чтобы участие в соревнованиях каждого теннисиста было логически обосновано, объективно взвешено.

При решении этого вопроса учитывают следующие факторы:

1. Соревнования должны быть для каждого игрока логическим завершением определенного этапа подготовки, когда приобретены и закреплены соответствующие игровые навыки, набрана определенная спортивная форма. На соревнованиях можно проверить прочность приобретенных навыков спортсмена в условиях соперничества.

2. Большую психологическую нагрузку спортсмена в период турнирной борьбы с целью определения оптимального количества стартов. Кроме того, следует помнить, что каждый официальный турнир наносит заметный урон неокрепшим двигательным навыкам игрока, на восстановление которых требуются дополнительное время и энергия.

3. Соревнования могут иметь разный уровень пользы, целесообразности и важности, что стоит учитывать, принимая решение об участии в них. Например, в одних турнирах задача победы вторична по отношению к приобретению опыта, проверке технической подготовки, апробированию тактических схем, а в других соревнованиях ставится задача добиться максимального спортивного результата.

4. На каждом этапе подготовки число соревнований, необходимых для каждого спортсмена, различно.

На этапе начального обучения, когда закладываются основы техники и исполнение технических элементов прочно не закреплено, увлечение участием в турнирах входит в противоречие с тренировочным процессом – на тренировках техника закрепляется, а на соревнованиях разрушается. Конечно, многое зависит от характера воспитанника, но не стоит его постоянно испытывать на прочность.

На этапе учебно-тренировочной работы, когда основы техники закреплены, спортсмену необходимо проверить свои возможности в условиях турнирной практики, набраться соревновательного опыта, но не в ущерб тренировочному процессу.

На стадии совершенствования спортивного мастерства игроки в соответствии со своими индивидуальными планами целенаправленно ведут подготовку к соревнованиям для достижения высоких результатов, а число соревнований определяется оптимальными возможностями организма, при которых спортсмен может выступать в турнирах, находясь в хорошей спортивной форме.

Особенно следует избегать соревнований в крайних вариантах, когда состав участников явно уступает по классу вашему воспитаннику или когда вашему ученику ничего «не светит», а итогом будет место в конце таблицы. Участие в подобных турнирах – не только потерянное время, но и вредное воздействие, отбрасывающее спортсмена в его развитии назад.

Как правило, излишняя нагрузка ложится на одаренных спортсменов, которые в юношеском возрасте показывают опережающую зрелую игру и принимают участие в турнирах, соперничая со спортсменами старших возрастных категорий. Руководители, которые предоставляют им места во взрослых турнирах, часто не осознают негативных последствий. Попадая в «беличье колесо», не успевает восстанавливаться растущий организм и как следствие нарушается нормальный тренировочный процесс.

При планировании участия в соревнованиях тренер должен помнить о необходимости формирования у спортсмена «комплекса победителя» и тщательно анализировать состав турниров. Желательно, чтобы планируемый баланс побед и поражений был, как минимум, положительным. Ошибочно считать положительным опыт участия в турнире, где теннисист большинство встреч

проиграл. Планируя участие в соревнованиях, тренер должен понимать, что лучше пропустить турнир, чем сыграть без особого успеха и накопить негативный опыт.

Имеет смысл сказать несколько слов о различных системах проведения турниров. Есть сторонники круговой системы. И их можно понять. Страна большая, и ехать издалека и долго, чтобы в первой же встрече «вылететь», если играет олимпийка, кажется им чуть ли не абсурдом. Есть сторонники олимпийской системы. У них тоже серьезные аргументы. Ведь во всем мире все международные турниры проводят именно по олимпийке. И к такой игре надо готовиться на внутренних турнирах. Есть сторонники смешанных систем (группы по кругу, а финальная часть по олимпийке или олимпийка до двух поражений), надеющихся найти компромисс между игрой по кругу и олимпийкой. Действительно, вопрос не простой – нет идеальной системы, у каждой свои плюсы и минусы. На взгляд автора, систему следует выбирать в зависимости от задач соревнований. И если идет отбор на международные соревнования, то предпочтение следует отдавать олимпийской системе. А если проводится первенство школы или города, то можно дать поиграть детям по круговой системе и т.д.

15.2. Перекосы в формировании теннисистов

Довольно часто возникает ситуация, когда тренер в перерыве между партиями пытается внести коррективы в технику игры подопечного, хотя известно, что работа над техникой – прерогатива тренировочного процесса. Ведь во время игры на счет игрок должен думать в первую очередь, как *обыграть* соперника, найти бреши в его игре. В этом суть спортивного противостояния.

Работа над техникой – прерогатива тренировочного процесса.

Недавно был задан вопрос нескольким 14–15-летним теннисисткам: «На что прежде всего необходимо обращать внимание во время игры на счет?» Три девушки ответили, что внимание следует обращать на мяч; две других подчеркнули, что стоит следить за правильной позицией во время удара; еще две из опрошенных посчитали, что важно следить за правильностью исполнения ударов. Но ни одна не отметила, как важно следить за действиями соперницы – за тем, что происходит на другой половине стола. Дальнейшие наводящие вопросы показали, что наставники не считают концентрацию внимания на действиях соперниц важнейшей функцией из всех возможных, которой необходимо уделять первоочередное внимание в соревнованиях.

Такой подход к формированию игрока можно назвать «технократическим», когда почти всё внимание в обучении уделяют технике исполнения ударов и практически не связывают с ситуацией на столе: ни с позицией соперника в момент удара, ни с особенностями действий соперника. Получается, что всё внимание теннисист уделяет исполнительскому мастерству в чистом виде, т.е. игре на своей половине стола, игре с самим собой. Так построен тренировочный процесс, и даже на соревнованиях тренер с игроком обсуждают в основном ошибки, случившиеся из-за технического брака. Даже упражнения, связанные с изменением направления удара (пресловутые «треугольники», «восьмерки» и т.п.), никак не

привязаны к тактическим задачам, поэтому теннисист не задумывается над тактической подоплекой игры и как игрок не растет.

Тренер должен понимать, что, если игра будет ориентирована только на технически правильное исполнение без тактической составляющей, то эта недоработка будет преследовать ученика на протяжении всей карьеры. В определенной степени ситуация усугубляется ранней специализацией, когда 6–7-летние «несмышленишки» еще не осознают смысла игры, и приоритет для них – попасть мячом на ту сторону, да и только.

Подобный подход к обучению приводит к выхолащиванию самой сути игры, когда имеет место соперничество двух личностей в умении *обыграть* друг друга, в противостоянии характеров и т.д.

Альтернатива «технократическому» пути формирования теннисиста – путь «универсальный», когда игрок разыгрывает мяч с учетом того, что происходит на стороне соперника, когда тактическое наполнение – смысл и содержание игры. При этом ни в коем случае не принижается роль технической подготовки спортсмена. Важно, чтобы техника ударов существовала в сочетании с тактическим наполнением каждого удара.

В советской спортивной школе технико-тактическая подготовка и технико-тактические действия существовали как единые понятия. И сегодня, начиная с первых шагов обучения, ***необходимо осваивать технику удара не отстраненно от задач игры, а в сочетании с умением одновременно решать тактическую задачу с помощью этого удара.*** Поэтому тренер должен, во-первых, учить оценивать игровую ситуацию, действия соперника и, во-вторых, тренировать исполнение удара по направлению и силе в соответствии с конкретной ситуацией.

Необходимость обучения игрока оценке и анализу игровой ситуации подтверждают слова выдающегося теннисиста Рафаэля Надаля, когда он вспоминает свои первые шаги в теннисе в возрасте 7–8 лет: «Настоящее умение играть – это не только умение бить по мячу; это умение делать правильный выбор и знание того, когда необходимо сделать укороченный удар, когда надо бить жестко, когда высоко, когда низко, когда требуется нижнее вращение мяча, а когда верхнее и в какую точку корта надо послать мяч. Тренер с ранних лет приучил меня думать об основах тактики тенниса. Если у меня что-то не получалось, он непременно спрашивал: “В чем ты ошибся?” и мы обсуждали это, в деталях анализируя мои ошибки. Тренер хотел, чтобы я научился мыслить самостоятельно, а не слепо исполнял его команды»⁷.

15.3. Формирование стиля

Когда задачи базовой подготовки близки к завершению – не раньше и не позже – наступает весьма важный этап в дальнейшем развитии игрока – формирование у него индивидуального игрового стиля. Не раньше, потому что стиль целесообразно строить лишь после того, как все основные элементы технико-

⁷ Надаль Р. Рафа. Моя история. – Минск: Попурри, 2008. – 272 с.

тактических действий освоены и могут быть применены в игре. И не позже, потому что отсутствие стиля ограничивает игровые возможности теннисиста, и затягивать с его созданием не стоит.

Игровой стиль теннисиста – это некие индивидуальные приемы и способы, наиболее характерные для конкретного человека, применение которых обеспечивает ему наиболее успешные результаты.

Особенности игры, отличающие разных игроков друг от друга, обычно стихийно возникают в процессе тренировок и соревновательной практики из-за их индивидуальных различий в развитии и способностях. Во-первых, это связано с природными способностями, например: разными скоростными возможностями, уровнем реакции, чувством мяча, способностью к передвижениям. Во-вторых, игроки различаются по уровню мотивации, способности концентрироваться, а также характером, темпераментом, интеллектом и др. Даже игровая мода иной раз накладывает на стиль свой отпечаток

Как правило, сами спортсмены интуитивно развивают ту или иную манеру игры. Ребята со скоростными задатками тяготеют к активной игре, а менее быстрые – к игре универсального или защитного плана. У игроков могут проявляться разные таланты: в варьировании силы ударов и характере вращений, в организации промежуточной игры. Некоторые прекрасно себя чувствуют, когда соперник обостряет игру и ловит «рыбку в мутной воде» на контратаках, а другие только при собственной острой атаке чувствуют себя в своей стихии.

Кто-то здорово «читает» игру и склонен к тонкому, тактически выверенному розыгрышу, для другого игровые хитросплетения слишком сложны, но он от природы обладает мощным атакующим потенциалом, а третий способен терпеливо и цепко защищаться. Но это варианты очевидные, а ведь иногда природный стиль скрыт за многими привходящими моментами: например, насколько спортсмен подготовлен физически, в какой степени он освоил техническую школу, каков уровень его интеллекта, способность к творчеству и многое другое.

Довольно часто формирование стиля происходит непредсказуемо. Например, игрок стремится любой мяч сыграть ударом справа не по причине своих стилевых особенностей, а из-за слабой и неуверенной игры слева. Некоторые, наоборот, успешно овладев левым ударом, увлекаются им даже в тех случаях, когда мяч оказывается на правой стороне стола. Или из-за нерешительности характера игрок избегает излишнего риска и злоупотребляет пассивной игрой. Зато каждый удар приносит 100% выигрыш. Так можно потерять яркого нападающего, если вовремя не привить ему вкус к атаке. Большое число тренерских просчетов происходит в ситуации «от противного». Не получается игра в нападении – переводим в защиту. Есть задержка с освоением активной игры – вооружаем сложной накладкой.

Во всех рассмотренных случаях для тренера совет простой – наблюдайте и будьте терпеливы к воспитанникам, знайте, что в каждом из них есть искра божья, поддерживайте их в поиске своего игрового почерка и мягко корректируйте слишком радикальные и поспешные решения.

Когда мы говорим о формировании стиля игрока, необходимо подчеркнуть важность вопроса о двухстороннем нападении. После продолжительных дис-

куссий европейская хватка была признана наиболее функциональной и перспективной не только из-за удобства держания ракетки, но и потому что с ее помощью можно организовать равноценную по эффективности игру как справа, так и слева. Данная концепция обеспечивает хорошие результаты. Многие азиатские спортсмены стали играть европейской хваткой, хотя были времена, когда практически все они использовали только хватку «пером». Лучшие европейские игроки благодаря двустороннему нападению на протяжении многих лет противостоят напору соперников с азиатского континента.

Выдающиеся представители советской школы настольного тенниса – С. Гомозков, С. Сархаян, Г. Стрельников, А. и Д. Мазуновы, В. Самсонов, А. Смирнов – своей игрой подтвердили эффективность и перспективность двухстороннего нападения.

Но за последнее десятилетие концепция двустороннего нападения несколько утратила позиции в пользу правосторонней игры. К этому приводит увлечение игрой на тренировках справа со всего стола. Казалось бы, хорошее упражнение для работы ног. Кстати, основное упражнение азиатских спортсменов, у которых исторически доминирующей является *острая* игра справа. Но в результате игра атакующим ударом слева тренируется меньше и меньше и если не утрачивается, то явно уступает в пользу правосторонних действий. Если азиатские спортсмены прекрасно владеют техникой передвижений и успевают нанести завершающий удар в любой точке стола, то у российских игроков все не так радужно – и с работой ног не все благополучно, и завершающий удар далеко не самый сильный элемент в арсенале. В результате приходится вместо остроатакующих действий бегать и «накручивать» справа, что приводит к потере инициативы, а следовательно и игровых перспектив.

Китайские спортсмены, понимая, что игра слева – их слабая сторона, за последние годы ее усилили, сделав грозным оружием. В совершенстве овладели такими элементами, как «острая скидка», топ-спин и завершающий удар слева.

Современный теннис – скоростная игра с целью захвата инициативы и обыгрывания противника за несколько ходов. Без плоских завершающих ударов и быстрых топ-спинов такая игра бесперспективна. Не следует отказываться от самого большого преимущества европейской хватки – возможности одинаково остро атаковать и справа, и слева, причем желательно в высшей точке отскока мяча. А прямая быстрая атака в высшей точке с обеих сторон – стратегически наиболее перспективный путь развития российского настольного тенниса.

Необходимо уделять внимание формированию игрового амплуа учеников гораздо больше внимания, чем это происходит сегодня. Подмечать склонность к удачно применяемым розыгрышам очка, успешным комбинациям, любимым ударам, чаще используемым и приносящим больше победных очков. Такие удары принято называть коронными. Когда у теннисиста появляются сильные стороны игры, можно говорить о появлении игрового стиля, и тренировочный процесс можно выстраивать на основе индивидуальных преимуществ и особенностей игровых действий. Если у игрока отсутствуют сильные стороны, то рост результатов происходит гораздо медленнее, так как в игре не на что опереться.

Как правило, коронные удары и приемы становятся стержнем, вокруг которого строится розыгрыш очка.

Также тренер обязан определить, что делать с ударами, которые меньше всего удаются спортсмену. Опыт показывает, что даже у спортсменов высокой квалификации часто проявляется доминирование отдельных сильных сторон подготовленности при весьма невысоком уровне развития остальных. Поэтому не всегда целесообразно добиваться от спортсмена одинаково высокого качества владения всем спектром игровых приемом и физических качеств. Случается, что у игрока быстро и успешно проявляются один-два любимых удара, обеспечивающих ему львиную долю выигранных очков, и, наоборот, какие-то элементы в его игре не ладятся и приводят к проигрышу.

Подчас в такой ситуации тренер идет по ошибочному пути, пытаясь много времени уделить устранению возникшей диспропорции. Особенно это касается работы с игроками, обладающими яркой индивидуальностью. Ставка на подтягивание отстающих в развитии качеств часто не только не дает результатов, но и замедляет совершенствование мастерства. Кажущиеся недостатки квалифицированных игроков – закономерное продолжение их сильных сторон. Они искусно «маскируются», и попытки соперников на них сыграть пресекаются.

Стремление «подтянуть» отстающие качества и способности, которые ограничены генетически, не только не дает результатов, но и тормозит совершенствование сильных сторон, т.е. не срабатывает явление «биологического узнавания», когда организму предлагаются нагрузки, не соответствующие его наследственной предрасположенности.

Данный факт должен быть во многом определяющим для тренера при формировании игрового стиля у его подопечных, а также при планировании тренировочного процесса. Однако вовсе не означает, что при освоении базовой техники игры на стадии начальной подготовки возможно пренебречь освоением отдельных технических элементов. Напротив, следует осваивать и закреплять начальное техническое образование в полном объеме. Прорехи в начальном обучении будут проявляться в ошибках в самые неожиданные моменты игры и преследовать теннисиста на протяжении всей спортивной карьеры.

Стиль игрока – это прежде всего его характер. Как бы хороши не были манера игры, игровой почерк и всё остальное, что мы называем стилем игры, оправдывает он себя только тогда, когда надежен и результативен в самые решающие моменты борьбы.

15.4. Два разных тенниса – детский и взрослый

В российском настольном теннисе остро стоит проблема нереализованных юных талантов. А итогом становится ослабление сборных команд страны и напрасно потерянные время, финансы и усилия.

В свое время на юношеских первенствах Европы сборные команды СССР неизменно выступали с большим успехом. Однако, переходя во взрослую категорию, большинство наших триумфаторов «терялись» или становились игроками среднего уровня, уступая подчас своим зарубежным сверстникам, которые

в юношеских турнирах не блистали. Сегодня отставание российского настольного тенниса стало еще заметнее. В причинах этого надо разобраться.

Следует понять, что игра, в которую играют дети, и игра взрослых – это разные вещи. Если говорить о выигрыше в юношеском возрасте, то в его основе лежит в первую очередь игра без грубых ошибок, точная, надежная, аккуратная, без особенного риска. Хорошо, если игрок умеет неплохо вращать. Безусловно, если начинаешь играть пораньше, то увеличивается игровой опыт. Не очень агрессивная, но надежная игра приносит гарантированный успех – победы, высокие места, медали, звания, всеобщее признание.

Длится этот период довольно долго – миникадеты, кадеты, какая-то часть юношеского возраста, если не появляется очень одаренный соперник помоложе. Здесь создается стереотип успеха, связывающий игрока и тренера, не позволяющий совершенствовать игру в соответствии с требованиями времени, так как ее перестройка приведет к риску возможного поражения. Парадокс – жажда удержания успеха не пускает вперед, к новому успеху.

Последнее десятилетие в Страсбурге проводится международный турнир для детей 10–11 лет. Несмотря на то что задачи этого возраста не имеют ничего общего со спортивными результатами, попасть туда считается крайне престижным. Хотя даже поверхностный анализ показывает, что победители турниров в дальнейшем высоких результатов, как правило, не добивались, а большинство вовсе исчезало со спортивной арены.

Отметим, какие недостатки часто сопровождают детские достижения.

Игра в большом количестве турниров обязательно приводит к накоплению усталости и отражается на психологии и мотивации ребенка к дальнейшим занятиям. Возникает опасность растратить в юности выделенный человеку ресурс нервной энергии. На взрослую спортивную жизнь нервов не остается. Мы знаем много сильных игроков, которые по этой причине рано закончили спортивную карьеру.

Играть в юности приходится много и часто – в ущерб базовой подготовке, т.е. общему техническому и физическому образованию. Спортсмен приходит во взрослый спорт с большим количеством технического брака, с недостатками в физической подготовке, что ограничивает его дальнейшее развитие.

Взрослый теннис – совсем другой тип игры, для которой характерны максимальный темп, мощные вращения и удары, острота и риск. Повзрослевший теннисист и раньше участвовал во взрослой игре, но поражения воспринимались им спокойно, ведь игрок был прикрыт юношескими победами. А теперь все регалии в прошлом. Игрок перед взрослым теннисом беззащитен, и другой игры у него нет.

Есть спортсмены, не занимавшие в детском возрасте первых мест – какие-то качества позже развиваются, или игра с детства немного «детская» – много сильных ударов, остроты и ошибок на первых порах. А вырос, «накопил» мастерства и заиграл в яркую взрослую игру. Заметьте, этому игроку не приходилось всего себя отдавать детским турнирам, он, если и играл, то в свое удовольствие, нервы у него не растрочены и от лишнего внимания не сильно пострадал. Среди тех, кто не блистал в юношеском возрасте, но стал большим спортсменом, мож-

но назвать Ж-Ф. Гатьена, Ж-М. Сэва, Й. Перссона, В Шлагера, М. Мазе, наших С. Гомозкова и С. Федорову, почти всех «звезд» из Китая. Но есть и совершенно удивительные игроки, которые успевали всерьез заявить о себе в юношеском возрасте, а затем ярко выступать среди взрослых – Я-У. Вальднер, Д. Овчаров, Ч. Баторфи, наши З. Руднова, В. Попова, Т. Фердман, В. Самсонов и др. И некоторые из них удивляли еще и спортивным долголетием. Чемпионки мира Зоя Руднова и Светлана Федорова начали первая в 13 лет, а вторая в 14 лет, а 12-кратный чемпион мира И. Огимура и вовсе начал карьеру в 16 лет.

Приведенные здесь примеры показывают, что **между успехами в юношеском спорте и спорте высших достижений прямой связи нет.**

Попробуем подойти к проблеме с другой стороны. Представим себе вполне нормальную ситуацию: российский тренер проникся высокими идеями и строит серьезные планы на будущее. Он понимает необходимость работы на перспективу, ради чего готов пожертвовать сиюминутными успехами. То есть не форсировать подготовку способного ребенка, не натаскивать его любыми способами на скоропалительный результат, а планомерно наращивать базовую подготовку, шлифовать и укреплять технику. Ограничить до поры участие этого ребенка в излишнем количестве соревнований.

Вот здесь и начинаются у нашего тренера проблемы. Ведь его работа вступает в противоречие с задачами руководства школы. Ведь для его благополучия и процветания школы победы нужны сегодня, сейчас. А что будет с талантливым ребенком через несколько лет, когда он выйдет из юношеского возраста и покинет школу, никого не волнует. Да и самому тренеру нужно жить, кормить семью сегодня. И получается, что мы рубим сук, на котором сидим.

Итак, существует серьезная проблема, ее нельзя замалчивать и не замечать, она нуждается в грамотном решении.

15.5. Парная игра

В советское время парная игра довольно часто применялась в тренировочных занятиях игроков самого разного уровня мастерства – от начинающих до сборных команд СССР. Будучи увлекательной и самодостаточной парная игра способна служить прекрасным методическим подспорьем в учебно-тренировочном процессе, когда речь идет о тренировке подвижности, умении выполнять удары в движении, совершенствовать тактическое мышление.

Не случайно самых больших успехов советские спортсмены добивались именно в парных соревнованиях. Чемпионами мира Зоя Руднова и Светлана Гринберг стали в соревнованиях пар, такого же успеха через несколько лет добились Станислав Гомозков и Татьяна Фердман.

А если восстановить наши успехи на европейских чемпионатах, то, кроме упомянутых, стоит вспомнить имена Саркиса Сархаяна, Валентины Поповой, Эльмиры и Нарине Антонян, Асты Гедрайтите и Анатолия Строкатова, Инны Коваленко и Флюры Булатовой, Елены Ковтун. Уже в постсоветские времена эти традиции были поддержаны братьями Мазуновыми, Еленой Тиминой и Ириной Палиной, Оксаной Фадеевой и Светланой Ганиной.

Парная игра представляет собой совершенно самостоятельный вид игры в настольном теннисе со своими законами, принципами построения, техникой и своеобразной тактикой.

Формирование пары

При подборе игроков в пару необходимо учитывать их манеру игры, психологические особенности, в том числе психологическую совместимость, владение тактикой парной игры, умение наносить удары в движении и многое другое. Предпочтительно, если партнеры обладают одинаковым стилем и один из них левша. В то же время анализ многолетней истории парных соревнований показывает, что теоретические предпосылки многократно опровергались победами пар, которые по большинству параметров казались изначально неперспективными.

Способы передвижения

Основная задача теннисиста в паре – своевременно занять нужную позицию для удара и при этом не помешать партнеру совершить свой маневр. Способы перемещений зависят во многом от стилевых особенностей игроков.

Вариант 1 (круговой). В этом классическом варианте спортсмены перемещаются по кругу. Игрок **A** во время удара занимает позицию как в одиночной встрече, его партнер **B** находится сзади и сбоку. После выполнения удара **A** отступает в сторону и назад так, чтобы не пересечься с игроком **B**. Поэтому, если игрок **B** располагается сзади-справа, то игрок **A** уходит влево-назад. В случае если игрок **B** стоит сзади-слева, то игрок **A** перемещается по «правому кругу». Игрок **B** выдвигается на ударную позицию, где находился игрок **A**. Данный вариант применяют теннисисты, предпочитающие игру в защите или атакующие преимущественно с одной стороны.

Вариант 2 (линейный). Спортсмены отходят каждый в «свою» сторону. Этот вариант чаще использует пара, в которой один спортсмен лучше играет слева, а другой – справа. Или в случае, когда оба атакуют успешно с одной и той же стороны, но один из них левша.

Вариант 3 (Г-образный). Один из игроков передвигается влево-вправо вдоль стола, второй – вперед-назад. Исполнение варианта удобно, когда один партнер играет преимущественно в ближней зоне, а другой больше находится в средней зоне.

В чистом виде перечисленные варианты встречаются крайне редко, речь идет об их комбинировании. Ведь и мысли соперников направлены на то, чтобы нарушить удобную для вас систему передвижений. Тем не менее предложенные варианты учитываются при комплектовании пар и являются базовой предпосылкой в практической игре.

Тактика парных игр

В основе общей идеи парной игры лежит мысль о том, что каждый из игроков постоянно испытывает дефицит времени для выполнения удара из-за необходимости постоянно перемещаться. Умелое использование этой проблемы в своих целях позволяет добиться игрового преимущества одной из сторон. Для кого-то

таким инструментом может стать нагнетание темпа игры, для другого – умелое варьирование направлений ударов.

В борьбе двух пар (**АВ** и **ХУ**) существует много игровых особенностей. Схематически все игровые варианты можно свести к восьми тактическим схемам.

- | | |
|---|---|
| 1. Подает А – принимает Х . | 2. Подает А – принимает У . |
| 3. Подает В – принимает Х . | 4. Подает В – принимает У . |
| 5. Подает Х – принимает А . | 6. Подает Х – принимает В . |
| 7. Подает У – принимает А . | 8. Подает У – принимает В . |

Каждый из представленных вариантов отличается своими особенностями и анализируется отдельно.

В парной игре большое значение следует уделять *расстановке игроков*. В отличие от одиночной игры, здесь преимущество оказывается у принимающей пары, так как она имеет возможность выбора расстановки. Как правило, наиболее выигрышной становится расстановка, когда сильнейший игрок одной пары играет на слабейшего игрока другой.

Роль грамотной расстановки игроков подчас становится решающей в соревнованиях смешанных пар. В этом случае выигрышной расстановкой считается та, при которой мужчина принимает от мужчины, а женщина – от женщины.

Конечно, различные тактические приемы в большой степени зависят от стилизованных и технических особенностей играющих партнеров и их соперников. Но за редким исключением определенные тактические принципы следует учитывать постоянно.

Подача

Выбор подачи зависит не только от возможностей подающего, но и от квалификации принимающего, а также от уровня мастерства партнера подающего игрока, которому предстоит после приема подачи продолжить начатый розыгрыш очка. Давно разработаны условные сигналы, с помощью которых подающий информирует своего партнера о характере выбранной подачи (сжатый кулак, отставленный в сторону один из пальцев и т.д.).

Так, чаще других в парной игре применяют короткую подачу с нижним вращением разной степени ближе к средней линии, которая вынуждает принимающего сыграть пассивно и подойти вплотную к столу, что в свою очередь осложняет игру его партнера.

При *приеме подачи* наиболее эффективно осуществлять ответ в незащищенное место стола, благо в парной игре такая возможность возникает постоянно.

Направление ударов

1. В паре играют преимущественно ударами по прямой. Играя по диагонали, вы максимально усложняете игру своему партнеру, так как позволяете сопернику ответить еще более косым труднодостижимым ударом. В то же время у противника резко снижается возможность косого ответа, если он получает мяч, направленный по прямой.

2. Если в одиночной игре расширение зоны перемещений противника – основной принцип направления ударов, то в парной игре часто применяется повторная игра в одно и то же место стола в расчете на то, чтобы один из соперников помешал сыграть другому.

3. Иногда может оказаться результативным удар в направлении игрока, только что выполнившего удар.

«*Затирание*». Самые большие проблемы в паре связаны со сложностями в перемещениях, которые служат мотивом для большинства тактических схем. Например, если предоставляется такая возможность, игрок направляет мяч косо и коротко, и для его отражения сопернику приходится сместиться за боковую линию. Следующим длинным ударом в том же направлении игрок вынуждает партнера соперника как бы «запереть» того сбоку от стола – он выведен из игры.

Применение топ-спина. Прием топ-спина в движении у многих теннисистов вызывает сложности, поэтому умелое его использование в парной игре способно принести серьезное преимущество. Говоря о смешанной паре, нужно помнить, что в расстановке, когда мужчина играет на женщину, он должен максимально использовать сложные вращения, так как в большинстве случаев это является слабым местом соперниц.

Особенности парных соревнований

Пара по-настоящему становится сильной и добивается серьезных результатов при условии, если каждый ее участник думает прежде всего о создании удобств для игры партнера и оба партнера постоянно поддерживают друг друга, действуя в унисон. И, наоборот, пара беспомощна, если партнеры не могут найти взаимопонимания, когда возникают разногласия по поводу проигранного мяча и претензии друг к другу.

Партнерам следует уделять внимание сыгранности, добиваться лучшего взаимопонимания и взаимодействия. Необходимо распределить между собой игровые обязанности (например, кому начинать атаку, кому ее завершать), что позволит добиться большей согласованности игровых действий. Партнеры должны стремиться к тому, чтобы мыслить в одном тактическом ключе, чувствовать замыслы друг друга. Важную роль играет моральная поддержка, особенно после совершения партнером ошибки.

В парной игре всё так взаимосвязано и переплетено во время розыгрыша, что не всегда просто сделать выводы о причинах проигрыша очка. Например, игрок **A** в совершенстве владеет техникой приема сложных эффектных ударов, но принимает так удобно для соперников, что те «расстреливают» его партнера. Со стороны выглядит так, что игрок **A** играет здорово, а его партнер все проигрывает. На самом деле проигрыш – следствие неправильных действий игрока **A**.

Игрок **B** блестяще атакует, но так косо, что еще более косой ответ соперника ставит партнера в сложное положение. Болельщику кажется, что **B** великолепен, а партнер не в состоянии его поддержать. А ведь изначально именно игрок **B** избрал неверное направление для атаки.

В паре очень важно постоянно использовать игровое мышление, так как каждая расстановка имеет свои особенности. Иногда бывает необходимо решить за-

дачу исключения своего визави из игры. В другом случае требуется сыграть так, чтобы ответ был удобен твоему партнеру, или стоит рискнуть, и только такой вариант может привести к победе в розыгрыше.

Парная игра способствует развитию многих ценных игровых качеств и позволяет их перенести на одиночную игру, повышая тем самым индивидуальное мастерство. Чаще используйте парную игру!

15.6. Особенности физического развития детей и подростков

Карьера в настольном теннисе начинается в раннем детстве, а основы дальнейших успехов закладываются в подростковом возрасте. Поэтому тренеру важно достаточно хорошо знать особенности развития организма спортсмена в этом возрастном периоде.

От начала занятий маленького ребенка (от 6–7 лет) настольным теннисом до биологического созревания проходит около 12–13 лет. Растущего ребенка нельзя воспринимать как взрослого в миниатюре, так как он отличается не только абсолютной длиной тела, но и пропорциями отдельных его частей. Интенсивность роста отдельных частей тела в период подросткового развития организма различна. Части тела увеличиваются в различном темпе: голова вдвое, а нижние конечности в пять раз по сравнению с размерами при рождении. Длина тела увеличивается в большей мере, чем его масса. Конечности становятся относительно длиннее, в первую очередь ноги и особенно размер стопы.

В 7–9 лет у детей некоторые костные отделы имеют еще хрящевые, не окостеневшие элементы. К ним относятся некоторые отделы лопаток и ключиц, элементы фаланг пальцев, детали позвоночника. Суставы у детей в этом возрасте очень подвижны, так же как сухожилия и связки, что, с одной стороны, позволяет эффективно развивать гибкость, с другой – требует очень бережного отношения при использовании нагрузок и особенно тяжестей. Следует ограничивать воздействие тяжестей на пока еще не достаточно развитые мышцы спины и брюшного пресса, чтобы избежать нарушений в развитии брюшной области и возможного прогрессирующего искривления позвоночника.

Рост и вес тела развиваются пофазно и во время физического созревания отличаются значительной вариативностью. Ровесники могут сильно различаться между собой размерами тела. Поэтому используются понятия «раннего», «позднего» и «нормального» развития.

При оценке спортивных результатов подростка необходимо принимать в расчет степень его развития. Подростков, показывающих на ранней стадии более высокие результаты, часто догоняют и опережают ребята с более поздним развитием. Поэтому тренеры должны особое внимание уделять потенциально сильным, но позднее развивающимся подросткам.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста размеров тела, всех структур и функций организма. Для него характерны: ускорение окислительных процессов, заметные эндокринные сдвиги, ускорение полового созревания. Максимальный темп роста тела у девочек наблюдается в 11–12 лет, у мальчиков – в 13–14 лет. Происходят заметные изменения пропорций тела, которые

приближаются к физическим параметрам взрослого человека. Часто эти процессы служат причиной некоторой раскоординированности игроков при выполнении уже освоенных технических навыков, снижают качество и точность их выполнения.

Позвоночный столб в подростковом возрасте всё еще очень подвижен и уязвим.

Быстро развивается мускулатура, суставно-связочный аппарат. Значительные изменения происходят с сердечно-сосудистой и дыхательной системой. Аэробные возможности подростков улучшаются быстрее, чем анаэробные, хотя экономичность кислородных режимов при физических нагрузках еще не высока и сильно уступает показателям взрослых. Функциональная зрелость нервно-мышечной системы наступает сравнительно поздно – к 15–19 годам. Кроме того, разные нервно-мышечные группы созревают в разные сроки.

Исследования показывают, что дети в возрасте 7–10 лет обладают невысокой способностью дифференцировать напряжение мышц, т.е. воспроизводить заданную величину мышечного напряжения, этот показатель постепенно повышается с 11 до 16 лет. Точность воспроизведения повышается при меньшем усилии, а минимально возможные сдвиги напряжения с возрастом уменьшаются.

Важная характеристика двигательного аппарата – сила мышц. Известно, что сила кисти с возрастом увеличивается неравномерно, наибольший прирост приходится на 14–17 лет (с 8 до 17 лет возрастает в 3,5 раза). Сила двуглавой мышцы плеча, сгибатели и разгибатели кисти и мышц пальцев достигают максимальной величины к 20–29 годам. Сила сгибателей предплечья растет больше в возрасте 8–11 и 14–17 лет; несколько ниже в промежутке 12–13 лет, увеличиваясь с 8 до 17 лет более чем в 3 раза. Сила мышц нижних конечностей наиболее интенсивно увеличивается с 10 до 15 лет, становая сила – с 16 до 18 лет.

Наибольший прирост показателей силы происходит в возрасте от 11 до 16 лет. У мальчиков и юношей прирост силовых показателей выше, чем у девочек. Имеют место и существенные индивидуальные колебания.

Взрывная сила (способность проявления максимальной силы в минимальное время) развивается неравномерно и достигает близкого к максимальному уровню у девочек к 13–14 годам, у мальчиков к 15–17 годам. Затем происходит некоторая стабилизация, а иногда и ухудшение показателей.

Наибольшие темпы развития скоростных способностей у детей соответствуют возрасту 10–13 лет. До 12-летнего возраста половые различия практически не влияют на этот процесс, затем мальчики начинают демонстрировать преимущество перед девочками, у которых уровень развития скорости стабилизируется после 13–14 лет.

С 11 до 14 лет отмечается резкое увеличение абсолютного значения показателей работы и мощности движения, т.е. это период бурного развития скоростно-силовых показателей.

Двигательные нервные окончания структурно созревают в 11–13 лет. При этом мышцы с динамическими функциями, отвечающие за тонкие, координационные действия, имеют более сложное строение нервных окончаний, чем мышцы, выполняющие однообразную работу.

Максимальное развитие координационных возможностей, связанных с точностью бросков мяча в цель, приходится на 13–14 лет, а наименьшее – на 15–16 лет.

Скрытое время двигательной реакции кисти уже к 10–11-летнему возрасту приближается к показателям взрослых. А к 13–14 годам. такого же уровня достигают показатели движения плеча, бедра, голени и стопы. Скорость простой и сложной двигательной реакции с возрастом меняется незначительно, однако значительно улучшается качество реагирования, следствием чего является увеличение показателей реакции. От 7 до 15 лет темп движения увеличивается в 1,5 раза, хотя и неравномерно: наиболее значительно увеличивается в 7–9 и в 12–13 лет, в 14–15 лет прирост замедляется или прекращается совсем.

Среди физических качеств в настольном теннисе важную роль играет гибкость (подвижность суставов), т.е. способность выполнять движения с большой амплитудой. У мальчиков этот параметр значительно развивается в возрасте от 7 до 10 лет, в 11–13 лет прирост замедляется, достигает больших величин в 14–15 лет, а в 16–17 лет уменьшается до уровня 9–10-летних игроков. У девочек в возрасте от 7 до 10 лет гибкость развивается относительно умеренно, от 10 до 14 лет наиболее активно, а к 17-летнему возрасту уменьшается до уровня 11–12-летних.

По мере развития двигательного анализатора у подростков различают разные уровни развития ловкости: первая ступень – пространственная точность и координированность относительно стандартных движений, вторая – то же самое, но «в сжатые сроки», и третья ступень – проявление ловкости в переменных условиях (при внезапной перемене условий деятельности). Объективные оценки этих параметров с трудом поддаются точному анализу, но приблизительно достигают показателей взрослых к 12–13-летнему возрасту, а наиболее быстро совершенствуются в возрасте 7–10 лет. Похожими возрастными параметрами отличается развитие координационных возможностей подростков.

Важнейшее качество для настольного тенниса – способность к овладению сложными движениями, т.е. спортивной техникой настольного тенниса. Исследования данной способности дают неоднозначные результаты. Отмечается сильная зависимость от индивидуальных особенностей подростка, неравномерный характер развития такой способности в разные возрастные периоды и некоторое ее снижение с возрастом. Большинство исследователей сходится во мнении, что при заметном развитии способности к овладению спортивной техникой в период с 7 до 12 лет наибольший ее прирост проявляется в возрасте 9–10 лет.

Действительно, довольно часто тренеры сталкиваются со случаями, когда 9-летние новички, начав заниматься на год-два позже своих сверстников, довольно быстро догоняют, а иногда и опережают их в освоении техники.

Исследования показывают, что юношеский возраст наиболее благоприятен для воспитания физических качеств. Регулярная тренировка способствует стабилизации вегетативной нервной системы и ведет к быстрому росту результатов и способности к преодолению нагрузок. Поэтому тренированным здоровым детям и подросткам можно относительно быстро повышать нагрузку. Тем не менее регулярный врачебный контроль необходим.

Базовый потенциал спортивных способностей определяется как генетической предрасположенностью, так и проявлением двигательной активности в детском и подростковом возрасте, а также зависит от психологических задатков подростка. Определенное значение имеют бытовые условия, в которых подросток растет. Например, много времени проводит в играх во дворе или ведет малоподвижный образ жизни.

*Эффективность совершенствования спортивных способностей зависит во многом от применения обучающих и тренирующих методов воздействия, которые должны быть адекватны ритмам возрастного развития занимающихся настольным теннисом. То есть **наиболее активно следует развивать определенные качества именно в том возрасте, на который приходится пик их природного развития.***

Практические рекомендации

В тренерском деле мелочей не бывает.

16.1. Учитесь у своих кумиров

В любом виде спорта каждую эпоху украшают яркие лидеры, которые олицетворяют всё лучшее и передовое, чем богат спорт. Эти герои спортивных баталий являются первопроходцами, дающими представление о путях развития любимого вида спорта, в их игре просматриваются тенденции игры будущего.

Суперзвезды настольного тенниса XXI века демонстрируют блестящие игровые способности. Поражает глубиной проникновения в тонкости игры Володя Самсонов из Белоруссии. Немца Тимо Болла отличает виртуозность и высочайший темп игры. Зрелищен настольный теннис в исполнении датчанина Микаэля Мазе. Ни на кого не похож и очень целеустремлен теннисист из Германии Дима Овчаров. Китайская школа подарила миру целую плеяду удивительных виртуозов игры, таких как Ван Хао, Ма Линь, Ван Личжин, на долгие годы оккупировавших вершину теннисного Олимпа. А рядом с ними блистают их молодые соотечественники Ма Лонг, Чжан Цзикэ и Сюй Синь, самобытные южнокорейцы Рю Сеунг Мин и Ю Се Хьюк, талантливый японец Джун Мизутани.

Лидеры настольного тенниса настолько сильны, что возникают сомнения: можно ли у них чему-либо научиться? Ведь природа наделила их способностями, о которых можно только мечтать, и кажется, что обучиться им практически невозможно. Однако не только можно, но и нужно. Чтобы перенять опыт выдающихся теннисистов, необходимо присмотреться к их поведению, тактике, игровым находкам. Наблюдая за своими кумирами, молодой игрок должен стараться почерпнуть тот максимум, который сможет использовать в своей игре, исходя из собственного стиля и возможностей.

Необходимо научиться правильно наблюдать за игрой того, кто избран образцом для подражания. Игроку следует сразу же отказаться от роли болельщика. Ведь болельщику важнее всего, кто выиграет, а не как. Переживая за успехи своего фаворита, он упускает многое из того, чем насыщен розыгрыш. В нашем случае надо выбрать позицию бесстрастного исследователя, которого интересует внутренняя логика развития розыгрыша очка. Идет кропотливое изучение игры и тщательный анализ: *В чем хитрость этой подачи? Почему отличный удар не принес выигрыша? Как можно было спасти проигранное очко? Вот такую двухходовку было бы неплохо взять на вооружение! Здесь надо было лучше сыграть ногами, а в этом случае сыграно слишком прямолинейно.*

Учитывая современные возможности просмотра большого количества турниров с помощью телевидения и видеозаписей, такой способ совершенствования своей игры может оказаться хорошим дополнением к другим средствам совершенствования спортивного мастерства.

Что же может дать изучение лучших качеств игроков настольного тенниса?

Некоторые теннисисты (например, Тимо Болл) отличаются способностью очень рано встречать мяч – это практически удары с полулета – настолько близко они находятся к точке отскока. Ранний прием мяча означает, что соперник, едва ответив на ваш удар, получает назад мгновенный ответ, еще не успев закончить движение ракетки от предыдущего удара.

Такой быстрый прием невозможно скопировать, но можно попытаться использовать этот принцип игры. Во время тренировок не стоит стремиться наносить удар сразу так же рано – необходимо пробовать бить по мячу *чуть раньше, чем в обычном темпе*, пусть на 10%. Привыкнув, игрок увидит некоторые результаты и не только положительные: появится определенная доля неправильно сыгранных мячей. Но чем увереннее он будет наносить подобные удары, тем сильнее, точнее и, самое главное, быстрее мяч будет лететь на сторону противника.

Игроку стоит обратить внимание еще на один момент – насколько скоординировано движение ног и замах перед ударом. Передвижение вправо или влево должно полностью совмещаться с осуществлением замаха. Совершив удар, игрок сразу же начинает подготовку к следующему. Именно поэтому возникает возможность принимать мяч так рано и с такой точностью.

Работу над своими коронными ударами великие игроки продолжают всегда. Неукоснительно следовать своей сильнейшей игре – серьезный аргумент в соперничестве. И нашему игроку стоит приложить усилия для совершенствования своих коронных приемов.

Почти все великие игроки полностью управляют своими эмоциями. Они отказываются тратить энергию на что-либо, кроме самой игры. Такие теннисисты полностью контролируют свое поведение, спокойствие не изменяет им вне зависимости от того, ведут они или проигрывают. Они никогда не подадут виду, что упали духом, и не дадут сопернику повода почувствовать по этому случаю прилив сил.

Можно взять на вооружение и многие другие достоинства чемпионов тенниса, такие как высочайшая концентрация внимания, психологическая устойчивость, жажда успеха, полная самоотдача, огромное терпение. Эти качества поддаются воспитанию.

Молодому игроку стоит обратить внимание на бойцовские качества великих мастеров. Они никогда не сдаются, их можно превзойти только с помощью игрового мастерства. Как бы ни складывалась игра, они всегда мотивированы, ведут ли в счете с большим преимуществом, проигрывают ли – за каждое очко идет бескомпромиссная борьба.

Очень важно, изучая достоинства своих кумиров, обратить внимание на их тактику. Как они упорно ищут слабые места соперника, а обнаружив, непрерывно их атакуют. Насколько умело выстраивают тактическую линию игры с целью

использования своих сильных сторон против слабостей соперника. Как они доживают мячом, практически не увидишь в их исполнении небрежности, невынужденных ошибок.

Особенно большую пользу изучение игры мастеров высокого класса может принести начинающим теннисистам. Просмотр игр с их участием способствует не только лучшему пониманию специфики игры в настольный теннис, но и более быстрому и правильному усвоению технических элементов.

16.2. О разминке перед встречей

Предыгровая разминка состоит из двух частей: подготовки вне стола и игровой разминки непосредственно на столе.

Физический разогрев

Недооценка необходимости добиться оптимального функционального состояния перед матчем часто является причиной поражений или по крайней мере серьезных трудностей во время игры. Поэтому игроку вместе с тренером следует разработать систему разминки и упражнений. Короткая и эффективная программа не только улучшит игру, но и поднимет функциональные возможности теннисиста, предотвратит от возможных травм и уменьшит его предстартовое волнение. До того как игрок возьмет в руки ракетку, ему следует в течение 30–40 мин подготовить все системы организма к предстоящей нагрузке. Хотя в отдельных случаях (например, дефицит времени между встречами или усталость в конце игрового дня) время разминки можно сократить.

Первые несколько минут разминки предназначены для разогрева мышц, после чего игроки выполняют упражнения на растяжение мышц. В начале максимум внимания необходимо уделить большим группам мышц на ногах, затем уже разминать крупные мышцы корпуса и плечевого пояса, далее – руки и кисти.

Для разогрева обычно применяют бег в среднем темпе в разных направлениях, имитации передвижения во время игры, только при значительно меньшей интенсивности. Потом можно пробежать небольшие отрезки с забросом голени к ягодицам и с высоким подниманием бедра; сделать несколько махов ногами, наклонов, приседаний с выпрыгиванием, несколько переносов веса тела с одной ноги на другую (для разминки паховой области). Далее следуют вращения и повороты корпуса в разных плоскостях, затем несколько упражнений для плечевого пояса и наконец разминка локтевого сустава и кистей рук. Появление испарины к концу динамической разминки будет свидетельствовать об усилении циркуляции крови. После растяжки мышц можно приступить к игровой разминке.

Разминка должна в определенной степени имитировать движения во время игры с меньшей, чем в игре, интенсивностью и с постепенным ее увеличением. Поэтому, прежде чем подойти к столу, стоит проделать несколько имитационных упражнений, начиная с имитации передвижений и подключая имитации ударов.

Игровая настройка

Разминка наиболее эффективна, если находится где-то между «слишком много» и «недостаточно» и если отвечает трем целям:

- 1) продолжает физический разогрев организма игровыми средствами;
- 2) «настройка» наиболее важных ударов, которые предстоит использовать в игре. Главное – обеспечить контроль над предстартовым состоянием, в первую очередь – включить концентрацию внимания и настроить «чувство мяча»;
- 3) узнать как можно больше о сопернике.

Игрок должен себе четко представлять, что он хочет добиться с помощью игровой разминки.

Перед игровой разминкой игроку следует заранее позаботиться о партнерах, которые комфортно могли бы его подготовить к встрече, смоделировать игру соперника по стилю и инвентарю, не будучи при этом сильными игроками. Важно, чтобы в разминку были включены все основные удары. С целью включить в игру участие ног, необходимо играть на носках, чередовать удары слева и справа, производить удары в разных игровых зонах. Игроку стоит обратить внимание на хороший контакт ракетки с мячом. Для этого он должен пробовать ударить по мячу, варьируя силу удара и постепенно увеличивая скорость. Лучше избегать в разминке завершающих ударов, что позволит организму набрать скорость в комфортном режиме.

Далее можно немного поиграть «на реакцию», потренировать начало атаки, прием подач и вращений. Если позволяет время, полезно партию-другую сыграть на счет.

Выходя к столу для встречи, игроку не стоит пытаться произвести на соперника впечатление мощью и точностью ударов. Играть на разминке следует слабым ударом не меньше, чем сильным, важно раскрепостить его, поверить в него, так как он пригодится игроку в дальнейшем.

Если игрок раньше не встречался с сегодняшним соперником, то во время игровой разминки он должен присмотреться к его игровым особенностям. Например, можно послать мяч по центру и посмотреть, каким ударом соперник этот мяч встретит. Постарается ли он зайти для удара справа или примет мяч левым ударом. Затем – сменить неожиданно направление удара и посмотреть на реакцию соперника. Стоит обратить внимание, как соперник передвигается и бьет по мячу в движении, какой удар он выполняет чаще и уверенней других.

Тренер должен убедить игрока никогда не попадать под слишком сильное впечатление от увиденного на разминке, но запоминать любые изъяны и шероховатости в ударах или движениях соперника и пытаться использовать их в ходе встречи.

16.3. Секреты промежуточной игры

Тренеру приходится постоянно искать резервы усиления игры своих воспитанников. Здесь стоит обратить внимание тренеров на один из самых скромных и непримечательных разделов игры – промежуточную игру, другими словами, на обычный «кач», в котором кроются немалые возможности усиления игры практически для каждого игрока.

Анализ использования промежуточной игры на соревнованиях показывает, что она составляет довольно заметную долю от всех других игровых действий даже в турнирах самого высокого ранга. В то время как внимание к тренировке этого компонента игры сильно уступает его роли на соревнованиях. Редко можно увидеть квалифицированного игрока, занятого отработкой нюансов промежуточной игры на тренировке. А ведь уровень внимания должен соответствовать той роли, которую играет каждый элемент в системе игры.

«Качу» (или откидке) учатся на начальном этапе подготовки, а затем, в условиях все более возрастающей сложности игры, у теннисиста просто нет возможности уделить время и внимание этому компоненту игры. Занимаясь совершенствованием важнейших игровых приемов, игроки и тренеры иногда забывают, что очень часто в розыгрыше очков до этих важных ударов дело не доходит из-за ошибок именно на этапе промежуточной игры.

Взросший класс игры требует все более высокого уровня мастерства в исполнении простейшей срезки, которая становится цементирующим элементом игры. Из вялой, мало опасной откидки «кач» необходимо превратить в острое оружие, неудобное для соперника по всем игровым параметрам: по направлению (коротко-глубоко-косо), по выигрышу во времени (игра с полутскока и с «четверть отскока»), по вращению (плоско-запилено).

Поэтому работа в любом возрасте и даже на приличном уровне мастерства над элементом «кач» дает ощутимое усиление игры. Уверенно владея короткой игрой, теннисист держит соперника «на коротком поводке», не дает ему осуществить свои планы, создает предпосылки для успешного выполнения своих замыслов, угнетающе воздействует на его психику. Не правы те, кто рассматривают «кач» как вынужденное пережидание, как игровую паузу. На самом деле данный элемент относится к части единоборства, от качества исполнения которого часто зависит судьба розыгрыша очка.

Основой промежуточной игры считается короткое держание мяча, которое мы называем «короткой игрой». Кроме короткого «кача», сюда же можно отнести короткие подачи, короткий прием подач, укоротки в игре против защитника, все те мячи, которые после первого отскока на стороне соперника могут еще раз-два удариться о стол. Короткий мяч усложняет сопернику возможность выполнить активный удар, вынуждает его отвечать пассивно, а в случае если спортсмен сам умело выходит из короткой игры, то короткая игра является еще и хорошим средством для выигрыша очка. Основные ошибки в короткой игре – высокий отскок на стороне соперника, вылет мяча за заднюю или боковые линии и отсутствие нижнего вращения. Эти ошибки дают возможность сопернику перехватить инициативу.

Говоря о необходимости совершенствования промежуточной игры, следует прежде всего обратить внимание на улучшение техники и качества передвижений. Очень важно выработать четкий подход к каждому короткому мячу для безошибочной его обработки и своевременное возвращение в исходную позицию. Прием мяча из ближней зоны с трех четвертей стола осуществляется шагом (выпадом) вперед правой ногой и только косые мячи влево – шагом вперед левой ногой (для правой, для левой – наоборот).

Уделяя внимание тренировке короткой игры, мы одновременно должны серьезно подходить и к вопросам выхода из этого вида розыгрыша, т.е. целенаправленной тренировке начала атаки из «кача» скидкой или через быструю глубокую срезку. Важно добиваться, чтобы подготовительные действия были четко исполнены и замаскированы, т.е. выход на подрезку или скидку стараться делать совершенно одинаково, а в последний момент кистью осуществлять задуманное действие. Умелое исполнение атаки из «кача» повышает уверенность спортсмена и эффективность розыгрыша очков, связанных с промежуточной игрой.

При исполнении атакующей скидки – накат или подкрутка – большую роль играют двигательные возможности кисти. Поэтому развитию ее подвижности и тонкой чувствительности следует уделять на тренировках особое внимание. Сегодня все чаще используется кистевой топ-спин. При игре слева возможно два варианта его исполнения: замах осуществляется либо за счет петлевого движения, либо за счет отвода кисти полностью вниз под мяч. Варианты эти приблизительно равноценны, их применение зависит от индивидуальных предпочтений. А при скидке справа петлеобразное движение удобнее.

Играя коротко, необходимо быть готовым к тому, что соперник первым может предпринять выход из короткой игры и своевременно на это среагировать.

Тренировка промежуточной игры и совершенствование выхода из нее позволяет значительно усилить результативность игры без принципиальных изменений в технике и сложившемся стиле игрока, а также без серьезных дополнительных усилий.

16.4. Как преодолеть волнение во время встречи

Состояние предстартового нервного напряжения в разной степени испытывает почти каждый из игроков. Перед игрой теннисист немного боится. Страх – защитный механизм, способ подготовиться к возможным неприятностям, когда мозг предчувствует возможную опасность и готовится к встрече с ней по принципу «вступить в драку или бежать». В кровь поступает адреналин. Чувства обостряются. Все системы возбуждаются. Правда, бывает, что волнение теннисиста переходит допустимую норму и мешает в игре.

Испытывать волнение перед каким-либо важным событием естественно для любого человека. Теннисисту волнение помогает мобилизовать его внутренние ресурсы: нервная энергия заставляет его сильнее выкладываться, концентрировать внимание и достигать лучшего результата. Искусству именно в такое русло направлять предстартовое волнение необходимо постоянно учиться каждому теннисисту.

Неконтролируемое волнение делает наши мышцы скованными, трудно управляемыми. Притупляется мыслительный процесс, вынуждая играть прямолинейно. Самые легкие мячи вдруг становятся совсем не простыми. Появляется излишняя торопливость, техника ударов разваливается. Вместо спокойной уверенности – растерянность и подавленность. Игра в соревнованиях сильно разнится с той, что прекрасно удавалась на тренировках.

Перечислим некоторые простейшие рецепты, которые можно применять для борьбы с негативными проявлениями волнения.

1. *Хорошо разомнитесь перед встречей, до появления испарины.*

2. *Дышите плавно, глубоко и ритмично.* При повышении уровня тревожности спортсмен дышит часто, быстро и неглубоко. Кажется, что все вокруг скачет, сбивается с ритма. В таких случаях следует перестроить дыхание. Можно начать так дышать еще до выхода к столу.

3. *Правильно передвигайтесь.* Правильная работа ног помогает вовремя занять нужную позицию, в результате у игрока появляется возможность выбора и осуществления правильного сильного удара, что увеличивает шансы выиграть очко. Часто предстартовое волнение парализует работу ног. Ступни «прилипают» к полу, ноги становятся непослушными. Короткие, быстрые, легкие шаги становятся неуклюжими и медленными. Волнение от ног поднимается и сковывает все тело. В результате – постоянные опоздания и ошибки.

Если игрок начнет двигаться на носках, то он будет *вынужден* делать быстрые и мелкие шаги. Пятки нужны, чтобы носить тяжести и устойчиво держать оборону. Играя на пятках, игрок обречен на поражение. Игроку всеми силами следует себя заставить встать на носки, подпрыгивать и активно работать ногами. Быстрые перемещения помогут преодолеть волнение, не говоря уже о чисто игровых преимуществах.

Кроме того, такие передвижения могут оказать на противника сильное психологическое давление. Активность игрока показывает его сопернику, что тот спокоен, полон сил, уверен в себе и пребывает в боевом состоянии духа.

Чтобы уверенно чувствовать себя длительное время, двигаясь на носках, необходимо на тренировках постоянно развивать и совершенствовать это умение.

Движение успокаивает нервы, а недостаток движения увеличивает волнение.

4. *Прочтите логотип на мяче.* Уже в начале разминки для борьбы с волнением можно использовать весьма действенный прием – пытаться разглядеть логотип на мяче. Оказывается, попытки видеть надпись на мяче не только помогают на нем сконцентрироваться, но и успокаивают нервы. Поначалу игроку вряд ли удастся что-то разглядеть, но постепенно концентрируя внимание, он сможет различить некое пятно, что уже снимет излишнее волнение.

5. *Напевайте мелодию.* Отвлечь внимание от нервозности можно, напевая какую-либо незамысловатую песенку себе под нос в самом начале разминки. Создается спокойное и непринужденное настроение, с которым можно начать игру на счет.

6. *Улыбка предпочтительней гримасы.* Напряжение мышц, являясь порождением мандража, его же и усиливает. Поэтому важно уметь расслаблять не задействованные в игры мышцы. Напряжение с лицевых мышц снимает полуулыбка.

Перечисленные нехитрые способы по-настоящему помогают справиться со стартовым волнением. Следовать им имеет смысл выборочно, в зависимости от степени сегодняшнего волнения, начиная всегда с дыхания и работы ног.

Нервное напряжение преследует игрока не только в начале игры. Во время встречи оно неоднократно испытывает теннисиста на прочность, и, как правило, в решающие моменты игры. В тяжелых ситуациях необходимо постоянно нахо-

дить возможность для борьбы со своими нервами. Известно, что тревога только усиливается, если о ней думать постоянно и бояться возможного поражения. Борясь с этой тенденцией, следует переключать внимание на решение игровых задач: стараться выполнять план игры, анализировать ход встречи, вносить поправки в направление и силу ударов, следить за действиями соперника. Думая о розыгрыше очередного очка, мы перестаем думать о наших тревогах.

Тема саморегуляции нервной системы должна быть в тренировочном процессе так же постоянно и тщательно отрабатываемой, как и игровая тренировка. Нервные процессы в организме в том числе поддаются тренировке (подробней см. п. 4.10).

16.5. Преодоление мандража перед соревнованиями

Для преодоления чрезмерного волнения перед соревнованиями канадский ученый Л. Персиваль, имевший богатый тренерский опыт, разработал комплекс специальных упражнений, направленных на ослабление мышечного напряжения. По отзывам спортсменов и тренеров упражнения, при условии, что они выполняются регулярно, тщательно и с желанием, очень полезны для борьбы с избыточным мышечным напряжением, которое порождает состояние мандража. Такие упражнения полезны и для тех спортсменов, которые не подвержены заметному воздействию «мандража» во время состязаний, так как весьма эффективны в развитии умения контролировать состояние мышц, что весьма важно для улучшения качества игры. Кроме того, предлагаемый комплекс полезен для проведения восстановительных мероприятий при излишнем утомлении.

Практика показывает, что если у одних спортсменов результаты упражнений Персиваля сказываются практически незамедлительно, то другим теннисистам требуется некоторое время упорных тренировок, чтобы ощутить действительную пользу. Чем больше спортсмен использует эти упражнения, тем легче их выполняет и тем больший эффект ощущает. Регулярное использование упражнений в течение недели позволяют спортсмену почувствовать настолько заметное улучшение в состоянии, что он продолжает их применять без напоминаний. Кстати, эти упражнения могут оказаться большим подспорьем и для самого тренера, иногда испытывающего стрессовое напряжение во время соревнований в не меньшей степени, чем его подопечные.

Л. Персиваль советует выполнять упражнения ежедневно утром после сна, вечером перед сном (особенно тщательно режим следует соблюдать накануне соревнований), а также в любой момент, когда спортсмен ощущает приближение состояния напряженности. Упражнения помогают спортсмену чувствовать себя непринужденно, бодро, сохранять отличное настроение, уверенность и так называемую «психологическую форму».

Упражнение 1. Выполняют сидя или лежа. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и слегка напрячь мышцы тела: ног, живота, туловища, рук, шеи, челюстей. Дыхание задерживается на все время пока мышцы напряжены. Не дышать в течение 5–6 с, затем сделать медленный выдох, одновременно расслабляя как можно больше мышц тела. Упражнению выполняют 9–10 раз, стремясь с каж-

дым разом увеличить расслабленность. Расслабление рекомендуется всегда связывать с каким-либо словесным сигналом или образом (например, полотенце, висящее на гвоздике).

Упражнение 2. Лечь на спину и подтянуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и сильно сдвинуть колени вместе. Задержаться в таком положении на несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно упасть в стороны. При этом важно, чтобы колени падали сами, а не с помощью мышц. Упражнение повторить 9–10 раз.

Упражнение 3. Удобно встать, расставить ноги. Сделать глубокий вдох, вытянуть руки над головой и сильно потянуться. Напрячь все мышцы тела (в то числе ноги) и задержать это положение на несколько секунд, а затем сделать медленный выдох и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки падают вниз, подбородок опускается на грудь, колени несколько подгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы «разваливается». Из этого положения слегка попрыгать, давая возможность мышцам свободно «болтаться». Повторить упражнение 9–10 раз.

Упражнение 4. Удобно встать, расставить ноги, согнуть в коленях и положить на них руки. Голову держать прямо. Глубоко вдохнуть, напрячь все мышцы и зафиксировать это положение на несколько секунд. Затем выдохнуть и дать возможность верхней части тела свободно «провалиться» между колен. Полностью «провалившись», задерживать это расслабленное положение на несколько секунд. После сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела и затем постараться опуститься расслабленным телом еще больше, пока тыльная часть рук не будет свободно лежать на полу. Упражнение повторить 9–10 раз.

Упражнение 5. Сесть на стул, корпус держать прямо, положить пальцы обеих рук на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вздох, напрячь мышцы живота и фиксировать это положение на секунду. Затем сделать выдох и дать мышцам живота расслабиться. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Упражнение повторить 9–10 раз.

Упражнение 6. Стоя, сидя или лежа сделать несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов и выдохов. При вдохе целенаправленно слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполнять это упражнение в течение 2–3 мин. Убедившись, тело достигло максимального расслабления, сделать небольшой вдох и расслабиться еще больше. Это упражнение хорошо помогает для снятия нервного напряжения перед сном, если при выдохе стараться глубже «утопать» в постели.

Упражнение 7. Удобно сесть и без напряжения вращать по очереди ступни ног, голову, челюсти, плечи и кисти рук. Каждому виду вращений уделять 30–40 с. Круг вращений должен быть как можно больше. Делать упражнение медленно и стараться, чтобы тело было полностью расслаблено. Чтобы расслабить мышцы таза и бедра – очаги наибольшего напряжения – следует лечь на спину и сделать вращательные движения в следующем порядке: медленно и без напряжения отводить ногу как можно больше в сторону – согнуть в колене, вывернуть наружу так, чтобы внешняя сторона колена и лодыжки были обращены к полу – подвде-

сти колено к груди – перенести колено к другой стороне груди, выворачивая ногу в коленном суставе таким образом, чтобы внутренняя сторона колена и лодыжки были обращены к груди – закончить вращение выпрямлением ноги и передвижением ее как можно дальше внутрь так, чтобы она пересекла линию тела, а затем вернулась в исходное положение. Данное упражнение способствует быстрому расслаблению при условии его медленного и спокойного выполнения.

Упражнение 8. Попрыгать, расслабившись «как тряпичная кукла», затем проделать несколько раз движения, которые будут выполняться на соревнованиях, как можно более расслаблено, вдыхая каждый раз при имитации ударов.

По мере выполнения предлагаемого комплекса в течение определенного периода рекомендуется уделить внимание наиболее проблемным группам мышц, для чего следует делать любое из предложенных упражнений всякий раз, когда есть такая возможность. Больше всего для этих целей подходит шестое упражнение.

Спортивные психологи утверждают, что особое внимание следует уделять психологической подготовке именно во время тренировочного процесса, когда спортсмен обретает техническое мастерство и спортивную форму. Вдохновляя спортсмена на большие усилия и внимание на тренировках, тренер развивает в нем те «дополнительные» качества, которые позволяют ему максимально успешно проявить себя во время состязаний.

О китайской школе настольного тенниса

Важно вовремя улавливать новые тенденции развития и учитывать их в работе.

17.1. Китайская школа – эталон качества

В любой области человеческой деятельности принято ориентироваться на лидеров, задающих тон в развитии данного направления. В настольном теннисе уже много лет безоговорочный лидер – китайская школа.

Рассмотрим, какие организационные и методические особенности определяют китайский феномен, делают его представителей практически недостижимыми на мировой арене. Прежде всего, отметим факторы, которые послужили естественными и объективными предпосылками для прорыва китайских спортсменов к вершинам мирового теннисного сообщества.

В 60-е гг. XX века руководство Китая провозгласило настольный теннис национальным видом спорта. Все города и поселки в стране были обеспечены залами для занятий, в каждой общеобразовательной школе проводят уроки по настольному теннису. В каждой из 23 провинций Китая есть оборудованные для игры в настольный теннис центры, где проводят круглогодичную централизованную подготовку сборных команд провинций по всем возрастам.

Тогда же был основан Государственный научно-исследовательский институт настольного тенниса, занимающийся созданием научно-методических программ и подготовкой специалистов, с одной стороны, и развитием технологий производства инвентаря, – с другой. Это позволило создать мощную научно-образовательную и учебно-методическую базу в стране. Тренеры в Китае, пользующиеся высоким социальным статусом, после окончания спортивной карьеры обучаются современным методикам тренерского мастерства, которые представляют собой сплав практического опыта и теоретических знаний. Характерная деталь: тренер в Китае освобожден от организационной рутины, он занимается непосредственно своими задачами.

Производственная инфраструктура, созданная в Китае, насчитывает несколько десятков фабрик, которые обеспечивают ракетками, столами, мячами и другим оборудованием не только потребности Китая, но и экспортируют свою продукцию практически во все страны мира.

В Китае турниры любого уровня похожи на настоящий спортивный праздник. Результаты соревнований даже незначительного уровня широко освещают в СМИ. Крупные турниры проводят в многотысячных залах, как правило,

во Дворцах спорта. Аудитория хорошо разбирается в игровых нюансах. Часто соревнования сопровождаются шоу, в которых демонстрируют виртуозное владение игровыми приемами. Игроки сборной команды Китая, завоевавшие для Китая медали Олимпиад и мировых чемпионатов, – элита страны и кумиры молодежи.

Всё это делает настольный теннис в стране очень популярным видом спорта, который привлекает к занятиям большое количество детей и взрослых – больше 100 млн активных игроков и около 30 млн из них в той или иной степени охвачены спортивной подготовкой.

Итак, человеческий ресурс, мощная современная материально-техническая база, финансовая и идеологическая поддержка – всё это стало залогом успеха китайской школы настольного тенниса.

В качестве основополагающего направления развития настольного тенниса китайскими специалистами была принята концепция увеличения скорости ударов с целью уменьшения лимита времени у соперника на ответные действия – преобладание ударов с низкой траекторией с неожиданной сменой направления. Была поставлена цель – выиграть очко первыми тремя ударами. Большое значение в Китае придают сложным подачам, что дает дополнительное преимущество китайским спортсменам в соревновательной практике. База для игрового совершенствования – великолепная физическая подготовка с упором на развитие ног для обеспечения максимально мобильных перемещений.

В Китае осуществляют поддержку любых стилевых направлений, изучают передовые образцы техники и тактики зарубежных спортсменов и используют их с учетом национальных особенностей. У японцев в свое время было взято на вооружение использование топ-спинов и методика тренировки с БКМ, у европейцев – использование горизонтальной хватки с двухсторонней игрой и т.д. Интересен подход к формированию учебных групп в спортивных школах. Как правило, из 10–12 игроков 4–5 применяют азиатскую хватку, 6–7 – европейскую; 1–2 игрока играют левой рукой; 1–2 – в защите, но основной костяк составляют теннисисты остроатакующего стиля.

Хорошо выстроена многоступенчатая система подготовки игроков высокого класса. Начинают занятия настольным теннисом под руководством родителей с детского сада – это дети 5–7 лет. Следующий этап – общеобразовательные школы, где обучение настольному теннису происходит под руководством преподавателей физкультуры. Далее лучших отбирают в региональные детские спортивные школы, самые одаренные из которых попадают в уже упомянутые Центры провинций, где они готовятся в сборных командах регионов. Есть еще в Пекине Всекитайский центр по настольному теннису, где занимаются лучшие из лучших.

Обучение во всех звеньях многоступенчатой системы идет по единой программе. Планомерную работу ведут с самого детства, разработаны все требования и нормативы по технике игры и физической подготовке. Дети переходят на следующий этап подготовки с правильно поставленной техникой. Учтены даже такие мелочи, как использование для дошкольников столов высотой 68 см.

Обеспечивает работу системы подготовки всестороннее многолетнее планирование с поэтапным определением задач, подробной разработкой содержания

и методов работы на каждом из этапов, разумная оптимизация участия в соревнованиях.

Тщательно продуманная система соревнований представляет перевернутую пирамиду. На начальном этапе (до 10 лет) соревнования, за исключением внутренних тренировочных турниров в группах, не проводят. На последующих периодах по мере взросления спортсменов растет число соревнований. Однако всекитайские соревнования начинаются после 12 лет, выезды на международные турниры за редким исключением ограничены 15-летним возрастом. Китайские специалисты берегут неокрепшую детскую нервную систему и максимально подготавливают игроков к соревновательной жизни технически и физически. Китайские спортсмены, которые по достижении 15 лет появляются на международных соревнованиях, сразу же добиваются высоких результатов и оказываются в элите мирового настольного тенниса.

17.2. Основные принципы и методы школы

Успехи китайской школы базируются на нескольких принципах подготовки.

1. *Принцип совместных тренировок мужчин и женщин.* Регулярные тренировки женщин (девушек) с мужчинами (юношами) обеспечивают повышение сложности и интенсивности нагрузки для слабого пола, что позволяет теннисисткам существенно повышать свои игровые характеристики и выходить на новый уровень мастерства. Такая методика подготовки позволяет женщинам выйти на игровые параметры, близкие к их коллегам-мужчинам. И если китайские мужчины в международных турнирах иногда уступают отдельным соперникам из Европы или Южной Кореи, то теннисистки Поднебесной уже в течение нескольких десятилетий не подпускают никого из соперниц к женскому трону⁸.

В зависимости от задач, поставленных перед теннисистками, можно по-разному организовать совместные тренировки. Во-первых, несколько раз в неделю проводить обычные спарринги. Во-вторых, девушки могут участвовать в тренировочных мужских турнирах. При этом желательно, чтобы уровень подготовки мужчин-спаррингов был выше уровня спортсменок, но разница в классе – незначительной, чтобы девушки могли оказывать достойное сопротивление. Спортсмены-мужчины, проводя спарринг, могут отрабатывать в определенной степени и свои задачи.

2. *Метод тренировки с использованием БКМ* широко применяют в Китае на всех уровнях подготовки. Метод позволяет существенно повысить интенсивность тренировок, ускорить процесс совершенствования мастерства и предоставляет большое поле деятельности для творчества. В частности, его активно используют при подготовке пар (подробней см. гл. 12).

3. *Метод использования в тренировках игры на счет*, так называемый *соревновательный метод тренировки* – одна из важнейших составляющих китайской системы технико-тактической подготовки. При планировании важно использо-

⁸ В сборной СССР регулярно проводились совместные тренировки женщин и мужчин, что весьма положительно сказывалось на результатах советских теннисисток.

вать данный метод в разумных объемах и целесообразно применять в сочетании с другими методами.

Перечислим некоторые варианты использования метода:

– в течение 20–25 мин в конце каждого занятия проводят несколько сетов с одним или несколькими партнерами поочередно с обязательным использованием в игре тех технических и тактических приемов, которые применялись на этом занятии. По окончании занятия игроки должны проанализировать свои действия и сделать выводы;

– на последнем занятии недели проводят внутриклубный турнир (или с приглашенными соперниками); можно провести круговой турнир. Требование к каждому участнику – использовать основные тактические приемы, изученные в течение недели, а также поставить перед собой цели, которых необходимо достичь в контрольных играх. По окончании занятия – анализ и выводы;

– в период подготовки к ответственным соревнованиям организуют небольшие контрольные турниры с продуманным составом участников, учитывая тактические и технические задачи, поставленные планом подготовки. Достижение победы в турнире не главное, важно – проверить подготовленные к основному старту тактические и технические приемы, подачи, выявить слабости игры. Тренер и его помощник делают подробные записи вместе со сбором статистических данных. По окончании турнира проводят подробный разбор;

– по ходу тренировочного процесса проводят мини-турниры по самым разным заданиям продолжительностью 20–30 мин – игра до 5 очков или, наоборот, начиная со счета 9:9 или 10:10.

Все перечисленные формы игры на счет преследуют тренировочные контрольные цели. Они являются проверочными тестами уровня готовности в запланированных разделах подготовки.

Игрок должен постоянно готовить себя к основным соревнованиям путем многократной проверки своей готовности с разных сторон. Потренировал элемент и на той же тренировке закрепил его в игре на счет. Каждую партию следует играть творчески и подвергать анализу, что даёт материал для дальнейшего совершенствования.

4. На протяжении многих десятилетий китайская школа применяет и постоянно совершенствует *метод моделирования*. В его основе лежит идея подготовки в условиях, максимально приближенных к основным соревнованиям с учетом широкого спектра параметров предстоящих стартов. Используя данный метод, важно предварительно собрать довольно обширную информацию: о технике, стиле игры, тактике, индивидуальных особенностях возможных игровых соперников. Для каждого из них подбирают оптимальный тактический рисунок игры. Всю информацию о будущих противниках учитывают в процессе подготовки к турниру. Метод моделирования позволяет основательно подготовиться к встрече с конкретным соперником и повысить свою готовность к игре с основными зарубежными соперниками, а следовательно, и уверенность игрока в своих силах.

В сборных командах Китая при подготовке к чемпионатам мира и Олимпиадам практикуется тренировка против спаррингов, которые максимально имитируют свою игру под игру ведущих зарубежных соперников. То есть ведущие

китайские игроки имеют возможность перед международными стартами подготовиться к встречам с основными зарубежными соперниками.

В период подготовки к значимым соревнованиям тщательно моделируются условия их проведения: учитываются климатические условия, разница во времени, возможные нагрузки, разница в питании, особенности спортивных залов и инвентаря (столы, мячи), что позволяет спортсменам максимально адаптироваться к предстоящим испытаниям, обрести устойчивость к изменению обстановки, быть готовыми к воздействию сбивающих факторов. Иногда, например, для этой цели полезно заблаговременно прибыть к месту стартов.

17.3. Методика тренировок китайских теннисистов

За последнее время в Китае на совместных сборах побывало большое количество российских игроков и тренеров. Оказалось, что задания, которые дают на тренировках китайские специалисты, практически повторяют те, которые используют наши тренеры. Посетив тренировки основной сборной команды КНР, тренеры убеждались, что первые ракетки планеты готовятся по таким же заданиям, что и юниоры, и кадеты. Но это во многом внешнее сходство.

Каждый ввод мяча в игру на тренировке происходит одной из соревновательных подач, имеющихся в арсенале подающего. За тренировку происходит не менее полутора-двух тысяч повторений. Поскольку партнер тоже тренирует соревновательную подачу, то неизбежно отрабатывается и прием. В день тренировки дополнительно не менее получаса уделяется непосредственно тренировке подач и их приему – доведения до ювелирного совершенства своих лучших подач и разучивание новых. Только доведенная до автоматизма сложная подача считается освоенной. В результате такого подхода китайские спортсмены сразу получают заметное преимущество в соперничестве с зарубежными игроками, выигрывая на своих подачах подавляющее большинство очков.

Тренировки построены на темповых разнообразных упражнениях, в которых главная роль отводится постоянному улучшению работы ног. Девиз китайской школы: *«Выигрывает тот, у кого быстрые ноги!»*

Легендарный Йорген Перссон, многократный чемпион мира и Европы, первая ракетка мира, ставший четвертым на Олимпиаде в Пекине (после трех китайцев), сказал: «Посмотрите на мои ноги. Это ноги усталого человека. А у китайцев они мощные и эластичные. Как они легко передвигаются, особенно когда доходит до шестого, седьмого сета. Где они берут силы? Предлагаемый китайцами темп нам выдержать не под силу!»

Безусловно, одна только игровая практика такие физические кондиции не обеспечивает.

Все тренировочные упражнения максимально приближены к розыгрышу мяча в игре. Как только игрок начинает качественно, без ошибок выполнять упражнение, ему сразу добавляют задание на реакцию. Тренировки несут в себе большую игровую вариативность. Но одновременно направлены на доведение до идеального исполнения довольно узкого круга приемов. С раннего возраста

теннисист учится одним-двумя ходами привести розыгрыш к игровой ситуации, когда включается автоматизм, а затем безупречно выполнить завершающие действия. Сведение розыгрыша к минимуму игровых ситуаций воспроизводится на каждой тренировке в течение многих лет и позволяет значительно повысить эффективность розыгрыша каждого очка.

Короткая игра иногда становится спасением против сильного нападающего. С китайцем короткая игра не поможет, потому что благодаря постоянным тренировкам он в совершенстве владеет выходом из нее. Даже лучше, чем самой короткой игрой.

Арсенал тренировочных средств китайской школы настольного тенниса по настоящему огромен. И везде мы увидим основательную, досконально продуманную и, самое главное, полностью и безукоризненно выполняемую программу подготовки.

Стоит обратить особое внимание на уровень технической подготовки *каждого* представителя китайской школы. Даже у самых великих европейских игроков есть незначительные погрешности в технике. Непросто найти техничного игрока среди российских спортсменов. Но *любой* юный китаец, еще не способный на большие победы, – эталон по техническому исполнению! Совершенное выполнение основных элементов достигается целенаправленной и длительной шлифовкой техники в течение первых 5–6 лет тренировок и продолжается до окончания спортивной карьеры. В начальный период базовые техническая и физическая подготовки – приоритет. Иллюстрацией тому служат фотографии двух выдающихся китайских теннисистов разных поколений – Дэн Япин и Ван Личжина (рис. 18).

Несмотря на 20-летнюю разницу двух фотографий (1988 и 2008 гг.), сильное расхождение в антропометрических данных спортсменов (рост Дэн Япин равен 150 см, а Ван Личжина – 185 см), не говоря уже о различиях в половой принадлежности, стоит отметить, что почти все параметры техники удара справа схожи между собой.

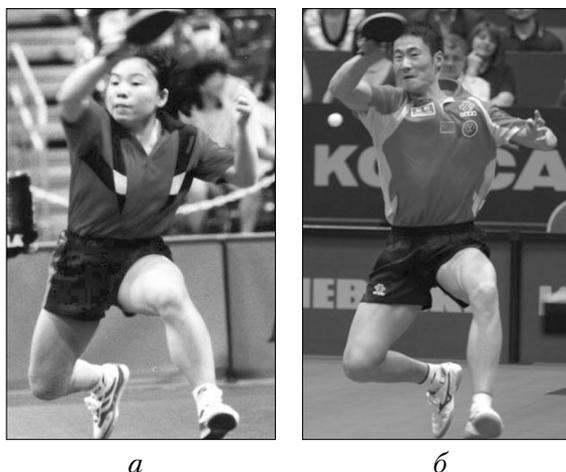


Рис. 18. Китайские игроки в настольный теннис:
а – Дэн Япин; б – Ван Личжин

В игровой подготовке китайский теннисистов с самого начала закладывается подвижность, резкость ударов и точность ударов по направлениям. Организационно предусмотрена игра старших теннисистов с младшими, девочек с мальчиками. На этом этапе никого не выделяют. Каждый день партнеры и столы меняются – расстановка проводится по таблицам для кругового турнира.

На следующих этапах подготовки приоритет по-прежнему отдают совершенствованию техники и физической подготовке. Но в игре возрастает скорость полета мяча, быстрота и точность ударов. На этих этапах увеличивается роль развития физических качеств, вырастают объемы работы с БКМ. Происходит ежедневная шлифовка основных технических элементов с целью достижения безукоризненного исполнения. Если тренер делает ставку на игрока, он не оставит его в покое, пока идеал не достигнут и не закреплен.

Еще очень важный момент в подготовке китайских игроков – совершенствование техники не прекращается даже в зрелом возрасте и даже лучшими из теннисистов. По мере развития настольного тенниса пересматриваются требования к исполнению технических приемов. Так, в условиях дефицита времени при современных скоростях полета мяча большинство ударов игроки выполняют из нейтральной стойки, так как им не удастся принять правостороннюю и левостороннюю стойки. По этой же причине сократилась амплитуда движения ударной руки, в частности замах, но за счет увеличения скорости сокращения предплечья и высокой координации движений ногами и туловищем удар несколько не потерял в мощности.

В тренировках главенствует максимализм. Если тренер ставит перед игроком задачу сыграть правым ударом поочередно из правого и левого угла стола, то он добьется, чтобы это было сделано с очень косога мяча справа и очень косога мяча слева, и удар при этом был завершающим и безошибочным.

На тренировках китайские спортсмены практически не делают простых ошибок. Виртуозно и на высокой скорости они владеют игрой по направлениям – как по глубине, так и по фронту.

Игровая стратегия китайских теннисистов построена на мгновенном захвате инициативы и последующем выигрыше очка. Для этого китайские специалисты ориентируют своих подопечных на постоянную работу над совершенствованием своих коронных игровых приемов, подавляющих соперника. Сочетание хорошо поставленной работы ног, корпуса и игровой руки позволяет одновременно обеспечить игровую мощь и надежность. Одновременно осуществляют постоянную работу над улучшением реакции и координации, что позволяет применять коронные удары из самых сложных и непредвиденных положений.

Борьба за инициативу – одно из основных тренировочных упражнений, особенно для игроков высокого класса. Задания строят таким образом, что на выигрыш очка одному из партнеров дается не больше двух-трех ударов, после чего разрешается перехват инициативы. При таком подходе резко возрастают возможности развития тактического мастерства и проявления творческого подхода к розыгрышу очка. Тренировку максимально приближают к игровым условиям.

Игра соперника прогнозируема, если постоянно ставить перед собой задачу расширить его действия. Изучая каждого соперника, внимательно наблюдая

за его подготовительными действиями к удару, можно предугадать его игровые решения. Кроме того, у каждого игрока проявляются стереотипы ответов в определенных игровых ситуациях. Постоянно наблюдая за соперником, игрок оказывается способным заранее определить наиболее вероятный его удар и быть готовым к эффективному ответу. Необходимо только всегда быть на это нацеленным.

Очень большое значение в подготовке китайских теннисистов придают физической подготовке. Кроме отдельных занятий в тренажерном зале и беговой подготовки спортсмены по окончании каждой тренировки не забывают провести комплекс упражнений скоростно-силового характера: отжимания, выпрыгивания, многоскоки, «кенгуру» и т.д. Все задания выполняются в хорошем темпе. После небольшого отдыха, комплекс повторяют, иногда не один раз. Потом следует заминка.

Говоря о тренировочных объемах, стоит отметить, что дети до 15-летнего возраста в региональных центрах тренируются шесть дней в неделю: три тренировки в день до 6,5–7 ч ежедневно. На седьмой день проводят только 2,5-часовую утреннюю тренировку.

Анализ подготовки китайских теннисистов показывает, что в ее основе нет каких-то совершенно новых неизвестных методик, здесь собраны все лучшие достижения мирового настольного тенниса, которые творчески используют в ежедневной работе. При этом китайских спортсменов отличает высокий уровень организации, исполнительской дисциплины и самоотдачи, качество исполнения, а для школы характерна продуманная планомерная система подготовки.

Последние лет десять лучшие молодые российские игроки вместе с тренерами ежегодно проводят сборы в Китае. Эти поездки наглядно показывают пробелы россиян в различных разделах подготовки – в качестве передвижений, в технической подготовке, в быстроте и стабильности. Хотя мы привозим наших лучших детей, которым противостоят не самые сильные китайские сверстники.

Каждый год – одна и та же методическая ошибка. Российские ребята выезжают на сбор, функционально неподготовленные к предстоящей работе. Если китайские спортсмены уверенно выдерживают привычные для них объемы (6–7 ч ежедневно) и интенсивность тренировок, то наши уже после первой недели тренировок испытывают сильное утомление. Понять почему так происходит несложно – дома мы тренируемся в разы меньше. Проходит половина сбора, и из-за чрезмерных для неподготовленного организма нагрузок спортсмен «падает» в глубокую функциональную яму. По возвращении домой ребята несколько месяцев приходят в норму (в зависимости от индивидуальной способности к восстановлению). А полученная от совместных тренировок польза нивелируется тем вредом, которые оказали на спортсмена перегрузки. Практика показывает, что многолетние совместные сборы практически не вывели никого из наших ребят на качественно новый уровень игры.

Очевидно, что у лидеров современного настольного тенниса есть чему поучиться, но делать это надо с умом.

Остается вопрос: можно ли преодолеть Великую Китайскую стену?

Вместо заключения

Что день грядущий нам готовит?

(О настольном теннисе недалекого будущего)

Иметь представление о том, как и в каком направлении будет меняться настольный теннис, не только интересно, но и принципиально важно, особенно для специалистов. Не разобравшись с тенденциями развития настольного тенниса, трудно правильно спланировать подготовку классного игрока на долгосрочный период. Он должен быть полностью подготовлен к той игре, с которой ему придется столкнуться в приближающемся завтра. Очевидно – кто точнее определит вектор развития настольного тенниса и лучше учтет его в подготовке теннисистов, тот получит преимущество перед другими.

В качестве иллюстрации приведем историю о поездке сборной команды Японии, которая в конце 50-х гг. XX века совершала перелет в Европу для участия в чемпионате мира и сделала остановку в Москве. Тогда японские теннисисты провели тренировку на Большой спортивной арене комплекса «Лужники». Это был период, когда японцы только-только обогатили настольный теннис новым техническим элементом – «топ-спином», который вскоре журналисты окрестили «дьявольским мячом из Токио» и с помощью которого японские игроки произвели фурор на чемпионате мира. На тренировку японской сборной в «Лужниках» случайно попали несколько молодых теннисистов, тренировавшихся перед их появлением, которые первыми увидели их новаторскую игру. Среди них был московский перворазрядник Аркадий Князьков, считавшийся способным игроком среди молодежи, но уровень игры, который он на тот момент демонстрировал, не был высоким. Князьков оказался талантливым подражателем и мгновенно «схватил» новый технически сложный удар. Так что на состоявшемся вскоре чемпионате Москвы вооруженный ударом, который сразу же приносил выигрыш очка, он громил соперников одного за другим и оказался в итоге в призовой тройке. Князьков произвел сенсацию! Вот что значит заглянуть в будущее, пусть и случайно.

После топ-спина было еще много различных новшеств в игре. Самые невероятные накладки – губчатые, сэндвичи, длинные шипы хитрой конфигурации, антиспины, липкая резина. Сложные подачи, в частности, с высоким подбросом (их не принимали сериями). За топ-спином с высокой траекторией полета мяча вскоре появился быстрый – с низкой траекторией, потом «ложный», который только имитировал вращение. Все эти усовершенствования приводили к преимуществу новаторов. Но так устроена игра, что преимущество не может долго оставаться подавляющим. Рано или поздно соперники находят противоядие, сами осваивают очередные новшества, и игра выравнивается.

В конце 2008 г. на Всероссийской тренерской конференции выступил с докладом Ференц Карсай – тренер Вернера Шлагера. Участвуя со сборной командой Австрии 14 лет во всех крупнейших международных турнирах, Карсай собрал большое количество видеоматериалов, которые показывают, как со временем менялась техника игры. Совершенствование техники ударов, развитие технологий,

связанных с производством инвентаря, привели к заметному увеличению скорости игры, к увеличению силы вращения мяча. В условиях дефицита времени у теннисиста уменьшилась амплитуда движений при атакующих ударах, которые он подчас выполняет без замаха. Игра стала более универсальной и острой. Например, прием мяча теперь часто производится не пассивной подставкой, а активной перекруткой. Обострило игру применение активных скидков.

Итак, попробуем заглянуть в относительно недалекое будущее. Как будет выглядеть, например, игра двух рядовых мастеров спорта через 10 лет?

С целью избежать субъективности в оценках автор обратился к нескольким авторитетным специалистам с просьбой ответить на вопросы, связанные с путями развития настольного тенниса, – это бессменный тренер сборной команды Белоруссии и личный тренер Владимира Самсонова Александр Петкевич (с 2013 г. старший тренер сборной команды России), чемпион СССР и личный тренер Дмитрия Овчарова Михаил Овчаров (лучший тренер Германии 2007 г.), заслуженный тренер России Микаэль Варганян и многократный чемпион России, выступавший многие годы за сборную команду России Максим Шмырев.

Все согласились, что прообраз игры будущего следует искать в лучших образцах современного настольного тенниса: в игре ведущих исполнителей из первой десятки мирового рейтинга, а также среди ярких молодых талантов (таких как японцы Д. Мизутани, совсем юный победитель первой юношеской Олимпиады Н. Коки, француз А. Матене, южнокореец Юнг Енг Сик, Д. Овчаров из Германии и др.). Хочется надеяться, что к ним смогут присоединиться и российские молодые дарования Кирилл Скачков и Александр Шибаев.

Игровая стратегия. Все участники обсуждения согласились, что в обозримом будущем настольный теннис будет развиваться по пути, взятом два-три десятилетия назад за основу своей стратегии представителями китайской школы. Суть стратегии – максимальное увеличение скорости игры с целью уменьшения лимита времени у соперника на ответные действия. Для такой игры характерно преобладание ударов с низкой траекторией, с резкой сменой направлений и коротким розыгрышем очка.

Итак, основная тенденция в развитии игры – **увеличение скорости полета мяча и ускорение розыгрыша очка.**

При розыгрыше мяча в будущем усиление давления будет вынуждать игрока иногда отходить от стола и уметь эффективно играть в разных зонах, что существенно увеличит требования к скорости и качеству перемещений, равно как и к остальным компонентам физической подготовленности.

Единственное, в чем разошлись участники обсуждения – можно ли ожидать увеличения длительности розыгрыша очков.

Стилевые тенденции. Наиболее рациональной в рамках выбранной стратегии представляется остроатакующая игра на столе с равноценным нападением с обеих сторон, которая должна привести к уменьшению числа односторонних игроков. Даже среди азиатских спортсменов, у которых односторонняя игра была исторически обусловлена азиатской хваткой, сегодня хорошо прослеживаются тенденции перехода на двустороннюю игру. В одних случаях за счет перехода на европейскую хватку, в других, как в случае с Ван Хао, путем освоения эффек-

тивной результативной игры слева при хватке «пером». Увеличение скорости заставит больше пользоваться плоскими ударами или топ-спинами с низкой траекторией, причем доля быстрых вращений будет возрастать. За счет совершенствования приема подач и игры скидкой существенно уменьшится время промежуточной игры короткими мячами у сетки. Повышение общего класса игры может позволить игроку держать мяч в игре на два-три хода дольше, чем теперь, в частности, удачнее играть при вынужденном отходе в среднюю зону. Техническое оснащение игроков будет обогащаться (т.е. необходимо будет владеть большим количеством технических приемов на высоком уровне). Одновременно каждый элитный игрок будет в большей степени обладать собственным фирменным стилем.

Требования к технической стороне:

а) дальнейшее совершенствование подач и их приема. Возможно, увеличится доля длинных подач и доля активного приема подач, то есть опасение перед первым активным ходом не будет так велико, как сегодня;

б) вращения станут сильнее и быстрее, что уже сегодня демонстрируют азиатские теннисисты, обладающие сильно развитой мускулатурой и гибкими эластичными связками, управляющими движением кисти. У европейских игроков, явно уступающих в этом аспекте подготовке азиатам, имеются значительные резервы усложнения игры за счет увеличения скорости и амплитуды движения кисти игровой руки;

в) кроме верхних вращений распространение получают удары с использованием боковых вращений (такие вращениями часто применяет Д. Мизутани);

г) существенно повысится роль скидки – она станет острее и по скорости, и по направлению, что позволит получать игровое преимущество в дебюте розыгрыша очка;

д) увеличится число завершающих ударов, в том числе и по топ-спинам, спорно лишь, как изменится при этом соотношение плоских ударов и «перекруток»;

е) увеличатся требования к скорости и качеству передвижений. Во-первых, необходимо будет молниеносно перекрывать большие расстояния. Во-вторых, несколько меняются классические каноны техники работы ног – так, уже сегодня удары слева игрок чаще производит, находясь в нейтральной стойке или даже в правосторонней, не успевая занять классическую левостороннюю стойку. Станет важно уделять равное внимание скоростно-атлетической и технико-тактической подготовке;

ж) игроки станут технически более универсальными и будут вынуждены обслуживать не только ближнюю зону стола, но и среднюю, а иногда – сыграть свечами из дальней зоны.

Тенденции в методике тренировочного процесса. Требования к техническому совершенствованию и новым игровым условиям повлекут за собой следующие изменения:

а) в физическом аспекте – повышение скоростных и скоростно-силовых показателей различных групп мышц (кисть, предплечье, плечо игровой руки, ноги, туловище), скоростной выносливости, расширение координационных возможностей (для осуществления ударов, когда не успеваешь занять классическую позицию);

б) увеличение гибкости и двигательных амплитудных возможностей запястья, локтевого и плечевого суставов игровой руки;

в) совершенствование планирования тренировочной и соревновательной работы в части детализации игровой подготовки, выхода на пик спортивной формы в требуемый период;

г) наработка восстановительных методик и средств реабилитации с целью выявления резервов для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. Пока мы научились только хорошо нагружать, но восстанавливать умеем лишь на примитивном уровне, ограниченном массажем и сауной. Неизбежно в тренировочном процессе возрастет роль науки и медицины;

д) повышение психологической подготовки, в особенности в таких разделах, как уровень мотивации, концентрация внимания, помехоустойчивость, мобилизация. В связи с этим необходимо повышение квалификации тренеров в разделе психологической подготовки игроков, равно как и привлечение к работе профессиональных спортивных психологов;

е) усиление тактической составляющей в подготовке и непосредственно в игровых действиях. Тактика будет определяться большей вариативностью технических действий во всех составляющих. Будут чаще использоваться наиболее сложные направления: короткая игра станет еще короче, длинная – еще длиннее, гораздо чаще будут применяться косые удары, уходящие за боковую линию стола. Вращения будут сильно варьироваться от плоских ударов до сильных «запилов» и топ-спинов. Увеличение ментальной составляющей потребует от тренеров и спортсменов больших интеллектуальных усилий и знаний, а также включения в тренировочный процесс более частого и глубокого анализа сделанного.

В тренировочном процессе почти полностью исчезнет тренировка элементов игры, не используемых игроком в соревнованиях, и, наоборот, максимально увеличится время для отработки коронных, наиболее результативных технических приемов и игровых комбинаций.

Совершенствование инвентаря и изменение правил. Нет почти ни одного вида спорта, которого не коснулись бы усовершенствования в инвентаре и оборудовании. Оценивая ситуацию с инвентарем в настольном теннисе, надо признать, что в последние годы он претерпел значительные изменения. Это касается свойств и характеристик оснований и особенно накладок, не говоря уже о кардинальных изменениях, связанных с процессом переклейки. Вряд ли следует ожидать революционных изменений в будущем. Такие параметры, как скорость вращения и контроль накладок, а также контроль и скорость оснований трудно кардинально улучшить. Сегодня предлагается огромный ассортимент инвентаря с самыми разными свойствами – например: накладки с встроенным в губку эффектом переклейки, клейкая резина, основания-трансформеры с возможностью изменения баланса, новые синтетические материалы, используемые в основаниях.

На наш взгляд, технологические разработки будут идти в направлении создания гармоничных сочетаний оснований и накладок, где при оптимальных показателях вращения и скорости будут выделяться повышенные возможности контро-

ля и управления мячом. Уже давно китайские виртуозы доказали, что вращение и скорость подвластны усилению за счет развития технических и физических качеств игрока, а вот контрольные функции может усилить прежде всего инвентарь.

Самый опасный из нас М. Вартамян нашел резервы изменения игры за счет возможных изменений в правилах. Во-первых, при отмене пункта правил 2.4.2 (про 85% натурального дерева в составе основания), возможно появление синтетических материалов, которые позволили бы изменять характеристики оснований в более широком диапазоне, чем теперь. Во-вторых, можно было бы существенно варьировать силу отскока мяча от поверхности стола, и по аналогии с теннисом (земляные, травяные корты), могли бы появиться столы с разной силой отскока – быстрые и медленные.

Если говорить о тенденциях в изменении правил Международной федерацией, то это могут быть, например, дальнейшие попытки ужесточения правил подачи. Возможны и другие инициативы с целью удлинения розыгрыша очка. И здесь, на наш взгляд, наиболее реально увеличение высоты сетки на 1–1,5 см.

Если наши предположения о тенденциях развития настольного тенниса верны, то необходимо уже сегодня их учитывать в подготовке юных спортсменов. Ведь 7–8-летние дети через десять лет окажутся именно в том недалеком будущем, которое мы только что пытались оценить.

Обсуждая тему тенденций развития настольного тенниса с заслуженным тренером Азербайджанской ССР Игорем Алексеевичем Мазиным, мы посчитали необходимым вспомнить и отдать должное нашим первым отечественным «футурологам» настольного тенниса – В. Иванову и С. Шпраху, во многом благодаря которым советский настольный теннис добился больших успехов и долгие годы оставался в элите мирового спорта. Трудно переоценить значение курса, взятого этими специалистами в свое время на резкую активизацию игры, на вооружение игроков советской школы двухсторонним нападением.

Глубокое уважение и восхищение вызывает предвидение Сергеем Давидовичем Шпрахом более 40 лет назад путей развития нашего вида спорта, а его концепция о роли концентрации внимания и опережающей работе ног в настольном теннисе и сегодня, и в будущем будет играть ключевую роль.

Для контакта с автором e-mail: vvkoman@gmail.com

Литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
2. *Алексеев А.В.* Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. *Алексеев А.В.* Система АГИМ. Путь к точности. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. *Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В.* Теория и методика настольного тенниса. – М.: ФиС, 2006.
5. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис для всех. – М.: ФиС, 2008.
6. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
7. *Вартанян М.М., Команов В.В.* Беседы о настольном теннисе. – М., 2010.
8. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
9. *Джонсон М.* Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов. – М.: Эксмо, 2012.
10. *Загайнов Р.М.* Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. – М.: Смысл, 2001.
11. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009.
12. *Ильин Е.П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009.
13. *Иссурин В.Б.* Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010.
14. *Команов В.В.* Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни. – М.: Амрита, 2012.
15. *Команов В.В.* Настольный теннис глазами тренера. – М.: Имформпечать, 2012.
16. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
17. *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
18. *Надаль Р., Карлин Дж. Рафа.* Моя история. – Минск: Попурри, 2012.
19. Настольный теннис / под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. – М.: ФиС, 1987.
20. *Лян Чжо Хуэй, Фу Ци-фан.* Настольный теннис. – М.: ФиС, 1960.
21. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011.
22. *Ормаи Л.* Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1985.
23. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
24. *Серова Л.К.* Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
25. *Серова Л.К.* Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011.
26. *Фрегер И.М.* Как организовать победу. – Уральск: Дастан, 2006.
27. *Худец Р.* Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М., 2005.
28. *Шпрах С.Д.* У меня секретов нет. Техника настольного тенниса. – М., 1998.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерный план работы с группой новичков в течение первого месяца занятий
(авторы методики С. Шпрах, заслуженный тренер СССР, и Б. Анисимова, заслуженный тренер РФ)

Номер и тема урока	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
1. Знакомство с группой	Перекличка, уточнение прозвищ имени и фамилий	Проверка игровых умений и навыков. Обратить внимание на способности к передвижениям	Приобрести ракетки (тренер должен подробно объяснить, где и какие ракетки следует покупать). Подготовить спортивную форму и обувь. Заучить правильную хватку и стойку. Набывание мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на постоянную высоту, не изменяя хватки и стойки
	Ознакомление с расписанием занятий	Расписание занятий повторить выборочно, индивидуально и хором	
Обучение хватке	Требования к обуви, спортивной одежде, инвентарю	Объяснить требования к спортивной одежде и обуви, обратить внимание на необходимость иметь шерстяные носки	
	Показ и объяснение правильной хватки	Ракетка и предплечье находятся в одной плоскости; ребро ракетки – в выемке между большим и указательным пальцами; пальцы держат ручку свободно	
Обучение игровой стойке	Показ и объяснение правильной игровой стойки	Расстояние между ступнями (чуть шире плеч), отрыв пяток от пола, сгибание ног в коленях, наклон туловища в поясе, расстояние от стола (вытянутая рука с ракеткой)	Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя сторонами поочередно на точность с соблюдением правильности хватки и стойки. Подготовка к зачету на правильность хватки и стойки
2. Закрепление хватки и стойки, воспитание элементарного чувства мяча	Проверка домашнего задания – набывание мяча. Подвижные игры с набиванием мяча разными способами	Следить за точностью деталей хватки, игровой стойки. Набивание мяча следует выполнять на уровне пояса равномерными по силе ударами	

Номер и тема урока	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
3. Зачет по правильности хватки и игровой стойки	Визуальная оценка тренером правильности хватки и игровой стойки	Оценка производится по пятибалльной системе. Зачет сдают одновременно 2–3 человека. Ожидающие очереди высказывают свои замечания по ошибкам	Набывание мяча одной стороной и двумя поочередно на постоянную высоту с соблюдением правильной хватки и игровой стойки
Закрепление хватки, игровой стойки, воспитание чувства мяча	Набывание мяча одной стороной ракетки, поочередно двумя сторонами на постоянную высоту. Подвижные игры с набыванием мяча	Следить за точностью деталей хватки, игровой стойки	Подготовка к зачету на точность набывания мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на постоянную высоту: одной стороной – 200 раз, двумя – 80 раз
4. Зачет по набыванию мяча на постоянную высоту	Сдача нормативов по набыванию мяча на постоянную высоту: одной стороной – 200 раз, двумя – 80 раз	Оценки: «слано», «не слано». Все участники зачета разбиваются на две шеренги, стоящие лицом друг к другу. Шеренги сдают зачет поочередно, свободная шеренга ведет подсчет. В каждом упражнении – 3 попытки	Имитация удара откидкой слева в целом перед зеркалом. Набывание мяча одной и двумя сторонами ракетки на разную контрастную высоту с соблюдением правильной хватки и игровой стойки
Знакомство с ударом откидной слева	Показ удара откидкой слева у стола и у игровой стенки. Объяснение техники удара в целом. Имитация откидки слева в целом	Назначение удара. Подчеркнуть существенный перенос мяча через сетку. Привлечь к показу технических спортсменов. Имитация в разомкнутой шеренге (круте) без передвижений	
Закрепление хватки, игровой стойки, воспитание чувства мяча	Набывание мяча одной и двумя сторонами ракетки на разную, контрастно изменяемую высоту	Следить за точностью деталей хватки и стойки. Чем контрастнее изменение высоты мяча, тем быстрее развивается чувство мяча	

Продолжение табл.

Номер и тема урока	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
5. Обучение удару откидкой слева	Объяснение техники удара откидкой слева по частям	Замах (стибание руки в локте до предела, «носик» ракетки поднят, ручка смотрит вниз), работа: предплечья (стибание и разгибание руки в локте), плеча (максимальное продвигание ракетки вперед), кисти (дополнительное движение вперед под мяч, небольшой поворот ракетки в горизонтальную плоскость), туловища (вытягивание вперед за мячом), перенос тяжести тела с левой на правую ногу. Обратить внимание на выполнение удара перед собой	Имитация удара откидкой слева перед зеркалом в целом, по частям и в соединениях по два. Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на разную, как можно более контрастную высоту. Подготовка к зачету на точность набивания мяча одной стороной ракетки и поочередно на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки – 100 раз, двумя – 60 раз
Воспитание чувства мяча	Имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях работы отдельных частей руки и туловища	Имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, соединение отдельных частей по две. Сзади шеренги – проход для тренера и привлеченных грамотных ассистентов	
6. Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту	Набивание мяча на разную, как можно более контрастную высоту Сдача нормативов по набиванию мяча на разную высоту, одной стороной – 100 раз, двумя поочередно – 60 раз	Добиваться большей контрастности в высоте полета мяча при набивании Оценки: «сдано», «не сдано». В каждом упражнении 3 попытки. Техника сдачи, как в уроке 4. Визуальную оценку достаточной контрастности дает тренер	Имитация работы отдельных частей руки и туловища при ударе откидкой слева, а также в сочетаниях по 2, 3, 4 части руки и туловища – перед зеркалом

Номер и тема урока	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
Обучение удару откидкой слева	Проверка выполнения домашнего задания по имитации. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях	Исправить ошибки в работе отдельных частей руки и туловища. Имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, а также сочетаний по 2, 3, 4 части одновременно	Подготовка к сдаче зачета по технике движений при ударе откидкой слева в целом и по частям
7. Обучение удару откидкой слева	Зачет. Визуальная оценка техники движений при ударе откидкой слева Имитация удара откидкой слева в соединениях частей руки и туловища Игра откидкой слева у тренировочной стенки без попадания в заданную цель	Оценка по 5-балльной системе. Зачет сдают по 2–3 человека. Ожидающие высказывают замечания. При оценке обратить внимание на правильность замаха (урок 5), выполнение удара перед собой; полное разгибание руки в конце удара; перенос тела с левой на правую ногу; правильность хватки и стойки Имитация в шеренге (круге) соединения работы отдельных частей руки и туловища Показ выполнения удара после отскока от пола на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса	Имитация соединенной работы отдельных частей руки и туловища при ударе откидкой слева перед зеркалом. Имитация удара откидкой слева в целом
8. Обучение удару откидкой слева. Обучение передвижениям влево-вправо при выполнении удара откидкой слева	Показ одношажного способа передвижений влево-вправо при откидке слева. Имитация передвижений влево-вправо с ударом Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель (30×40 см), высота нижнего края цели – 76 см от пола	Главный принцип: сначала занять позицию, затем выполнить удар. Внимание: одновременно с шагом одной ноги в сторону другая подтягивается до основной позиции Обратить внимание на сознательный пронос мяча на ракетке вперед в направлении цели и на то, что удар выполняется всегда перед игроком	Имитация удара откидкой слева в целом и передвижения влево-вправо при этом ударе перед зеркалом

Окончание табл.

Номер и тема урока	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
9. Обучение удару откидкой слева с передвижениями вперед-назад при ударе	Показ и объяснение одношажного способа передвижений вперед-назад при откидке слева. Разучивание и имитация таких передвижений	Главный принцип: сначала занять позицию, затем выполнить удар. Внимание: одновременно с шагом одной ноги (вперед или назад), другая подтягивается до основной позиции Внимание на передвижение в такую позицию, при которой удар выполняется перед игроком	Имитация удара откидкой слева в целом и передвижения влево-вправо и вперед-назад при этом ударе перед зеркалом
10. Зачет по удару откидкой слева	Игра откидкой слева у тренировочной стенки в цель (30×40 см), высота нижнего края цели – 76 см от пола Зачет по попаданию в цель при игре откидкой слева у тренировочной стенки	Оценки: «сдано» – 25 попаданий в цель подряд, «хорошо» – 40 попаданий, «отлично» – 60 попаданий Обратить внимание на те же моменты, что в уроках 8, 9 при тех же видах передвижений	Имитация удара откидкой слева в передвижениях влево-вправо и вперед-назад перед зеркалом
Обучение передвижениям влево-вправо и вперед-назад	Игра откидкой слева у тренировочной стенки с передвижением влево-вправо и вперед-назад	Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и вводить его в игру откидкой слева. Тренер (или партнер) играет медленно в разные точки стола, вынуждая двигаться	Имитация удара откидкой слева в передвижениях влево-вправо и вперед-назад перед зеркалом
11. Обучение удару откидкой слева	Опробование игры откидкой слева у стола	Тренер (или партнер) играет в разные точки стола, вынуждая перемещаться	Изучение правил подачи
12. Обучение удару откидкой слева	Игра откидкой слева у стола	Изучение правил подачи	
Обучение подаче откидкой слева	Игра у стола откидкой слева-налево с выполнением подачи		

Упражнения для развития быстроты реакции⁹

Уровень развития быстроты реакции определяет скорость реакции игрока на движущийся предмет, на действия соперника или на выполнение зрительных и звуковых команд. Быстрота реакции требует не только развития физических качеств, но и активизации умственных способностей.

Реакция – врожденное качество и зависит от возбудимости нервной системы, тем не менее можно и необходимо ее развивать и совершенствовать регулярными тренировками. Установлено, что к 9–10 годам высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития, а к 11–13 годам – определенной зрелости. Поэтому в этом возрастном диапазоне детям необходимо включать на тренировках как можно больше упражнений, требующих быстрого переключения внимания, быстрой смены действий, имеющих различные неожиданные продолжения, а также подвижные игры.

В процессе занятий требования повышаются за счет увеличения скорости выполнения упражнений, внезапности появления предмета, сокращения дистанции, увеличения количества предметов, быстрого многократного повторения.

Эффективные средства развития реакции – упражнения с мячом, во взаимодействии с партнером, а также спортивные и подвижные игры. Чтобы сделать тренировки интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятия в соревновательной форме или в соперничестве с партнером, предлагая, например, такие задания:

1. Наибольшее количество передач за 10–15 с.
2. Успей закончить упражнение вовремя!
3. Кто первый выполнит 20 передач?
4. Выполни задание без потерь мяча!
5. Друг для друга потруднее!
6. Кто первый?
7. Изловчись!
8. Быстрее расстанься с мячом!
9. Кто дальше отойдет?
10. Не прозевай сигнал!

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

1. Быстрая переброска мяча из одной руки в другую с одновременным передвижением влево-вправо.
2. Броски мяча об пол из одной руки в другую с одновременным передвижением влево-вправо.
3. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать после отскока, как можно ближе к полу.

⁹ Шипов Л.Н. Победа в мгновении // Настольный теннис. – 1992. – № 9 (20)–11 (22).

4. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться пола.
5. Низкое и частое ведение мяча (дриблинг).
6. Подбросить мяч слева из-за спины и поймать справа.
7. Из стойки ноги врозь бросить мяч вверх между ног, повернуться на 180° и поймать его.
8. Мяч на вытянутых руках над головой. Опуская мяч за спиной, выполнить поворот на 180° и поймать мяч до касания пола.
9. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360° и поймать его.
10. Броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной.
11. Броски мяча из-под ноги и из-за спины.
12. Броски мяча в стену, постоянно меняя расстояние, силу и скорость бросков.
13. Стоя спиной к стене, бросить мяч в стену с отскоком об пол, повернуться на 180° и поймать мяч.
14. Бросить мяч в стену, повернуться на 360° и поймать мяч.
15. Броски мяча в стену из различных положений. После очередного броска, поворачиваясь на 180° и постоянно импровизируя. Например: а) через себя, спиной к стене; б) с отскоком об пол, лицом к стене; в) под ногами, спиной к стене; г) из-под ноги, лицом к стене; д) в прыжке с поворотом на 180° и т.д.
16. Броски и ловля двух мячей сверху, одного за другим.
17. Подбрасывание двух мячей одного за другим на разную высоту.
18. Броски двух мячей в стенку одного за другим с перекладыванием их из одной руки в другую.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

1. Переброска одновременно двух мячей.
 2. а) Быстрая передача одного мяча партнеру, который передвигается вперед-назад; б) быстрая передача двух мячей одного за другим при передвижении партнера вправо-влево; в) выполнить двумя мячами непредсказуемые передачи (в противоход, в игрока, несколько раз в один и тот же угол, с ложным взглядом, с обманным движением).
 3. а) Передача двух мячей ударом об пол; б) передача трех мячей ударом об пол.
 4. а) Один игрок выполняет передачи мяча по воздуху, другой – с отскоком об пол; б) один игрок передает мяч по воздуху, другой – прокатывает мяч по полу; в) то же упражнение, только игроки каждый раз меняются ролями.
 5. а) Один игрок выполняет передачи, посылая мячи влево-вправо-вперед-назад; б) то же двумя мячами.
 6. Передачи мяча с зеркальным передвижением вперед-назад, влево-вправо. Один игрок повторяет действия другого.
 7. Сзади стоящий игрок бросает мяч в разные точки стены, впереди стоящий ловит отскочивший мяч.
 8. Один игрок бросает мяч в стену, другой, повернувшись на 180° , ловит мяч.
 9. а) Один игрок быстро прокатывает мяч по полу, другой игрок должен не пропустить мяч в ворота; б) то же двумя мячами, отправляя их один за другим.

10. Сидя на полу, ноги врозь, игроки быстро перекатывают 3–4 мяча один за другим. Проигрывает тот, у кого окажется сразу два мяча.

11. У одного игрока волейбольный мяч, другой игрок, находясь в 1,5 м от первого, должен выбить мяч.

а) Держащий мяч постоянно выставляет – убирает – меняет высоту положения мяча; б) то же в параллельном передвижении приставными шагами.

УПРАЖНЕНИЯ В ТРОЙКАХ

1. Два игрока передают броском мяч друг другу. Третий, находясь между ними, приседает-встает, поворачиваясь каждый раз на 180°.

2. Два игрока передают мяч друг другу с отскоком от пола. Третий, находясь в середине, перепрыгивает через мяч, поворачиваясь на 180°.

3. Одновременная передача по кругу трех мячей.

4. У каждого игрока по мячу. Одновременно происходит обмен двумя мячами между двумя игроками. Один занимает постоянную позицию, два других меняются местами, двигаясь по кругу и освобождая место своему партнеру после ловли мяча.

5. У каждого игрока по мячу. Одновременная передача двух мячей. Стоящий в середине игрок после ловли мяча поворачивается на 180° и выполняет передачу и ловлю от третьего игрока.

6. У каждого игрока по мячу. Два партнера поочередно подбрасывают мячи вверх, третий выполняет перебежки с одновременной передачей и ловлей мячей.

7. Броски мяча мимо «вратаря», находящегося в середине. Задача крайних игроков – выполнить максимальное количество передач, не уронив мяч на пол. Задача «вратаря» – перехватить мяч.

8. У каждого игрока по мячу. Одновременная передача трех мячей. Игрок 2 в середине передает мяч игроку 1, который передает мяч игроку 3, а тот возвращает мячу 2. Игрок 2 после передачи мяча поворачивается на 180° и ловит мяч от игрока 3.

9. У каждого игрока по мячу. Находящийся в середине игрок выполняет челночный бег с одновременной передачей и ловлей мячей. Можно менять условия передвижения: приставными шагами, скрестными, прыжками и т.п.

10. Два партнера бросают поочередно мячи в стену. «Вратарь» стоит спиной к стене. В момент броска он поворачивается к стене и ловит отскочивший от стены мяч.

11. Два игрока стоят спиной к третьему, у которого два мяча. По команде третьего оба игрока поворачиваются и ловят мячи, предназначенные каждому из них.

В СОПЕРНИЧЕСТВЕ ДВУХ ИГРОКОВ

1. Два игрока стоят спиной друг к другу на расстоянии шага и выполняют быстрые повороты влево-вправо с касанием рук, не отрывая ступней ног. По команде одного из них оба бегут, второй должен осалить первого.

2. И.п. – в приседе, лицом друг к другу. Первый игрок выполняет подскоки в различных направлениях, второй, сохраняя дистанцию 2 м, повторяет дви-

жения первого. По команде первого игроки бегут. Второй должен осалить первого.

3. Один игрок стоит в положении «горбатого моста», другой, пролезая под мостом, подает команду, оба бегут. «Стоящий на мосту» игрок догоняет «пролезающего».

4. Один игрок лежит поперек, другой, перепрыгнув партнера, пролезает под барьером (скакалкой). Для лежащего сигналом бега служит прыжок партнера, вскочив, он обегает сбоку барьер и пытается осалить партнера.

5. Один игрок стоит с мячом в стойке ноги врозь. Бросив мяч под ногами стоящего сзади другого игрока и повернувшись кругом, пытается осалить убегающего за мячом игрока.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У СТОЛА

1. Игра одновременно двумя мячами.

2. Игра одновременно тремя мячами.

3. Три игрока играют одновременно двумя мячами.

4. Один игрок отражает мячи в 1-й, 2-й и 3-й зоне, подсчитывая удачные попытки (в зависимости от того, в какую зону попадет игрок, столько он и получит очков). Два партнера посылают мяч с отскоком от своей половины – сильно, переводами, сложными движениями.

5. Игра из-за спины. Впереди стоящий игрок направляет мяч в любое место стола произвольно. Он может отыграть мяч, а может пропустить. Игрок, стоящий за спиной играющего, должен среагировать на ложные движения впереди стоящего.

6. Игра на половинах двух столов. Два игрока поочередно посылают мячи. Игрок, стоящий в середине, поворачиваясь кругом, должен успеть среагировать на очередной мяч.

7. Игрок **1** накидывает мяч на стол, игрок **2** делает передачу мяча по воздуху, игрок **3**, отыграв мяч у стола, поворачивается кругом и отбивает мяч, летящий по воздуху.

Все предложенные упражнения делают каждого ученика активным деятелем, проявляющим максимум индивидуальных способностей, чтобы победить в мгновении.

Упражнения на развитие ловкости¹⁰

Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким – это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

В возрасте 6–9 лет дети легче усваивают новые формы движения. В этом возрасте наблюдается повышенная чувствительность коры головного мозга, что способствует быстрому развитию скоростных качеств и ловкости.

УПРАЖНЕНИЯ В УПРОЩЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Задания составляются из сочетания двух-трех различных упражнений.

1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
2. Челночный бег вперед-назад.
3. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
4. То же спиной вперед.
5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
6. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
7. Многоскоки – прыжки с подтягиванием колен к груди – прыжки со сгибанием ног сзади.
8. Бег прыжок с поворотом на 180° – бег – прыжок с поворотом на 360°.
9. Бег – бег короткими шагами – бег длинными шагами – бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами – ходьба с махами ног вперед – ходьба выпадами вперед.
11. Три прыжка на правой ноге – три прыжка на левой ноге – «веревочка» одним боком – «веревочка» другим боком.
12. Быстрый бег «по кочкам».
13. Быстрый бег «по кочкам» боком.
14. Бег – остановка – упор присев – перекат на спину и обратно.

¹⁰ Шипов Л.Н. В ловкости есть мудрость // Журнал «Настольный теннис». – 1993. – № 3–4.

УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ

(изменения заданий, упражнений, движений)

1. Стоя на расстоянии большого шага от стены спиной к ней, упасть назад с поворотом на 180° – падение на пол с поворотом на 180° – падение на пол с шагом вперед.
2. Прыжок с колен, падение вперед на согнутые руки.
3. Бег – остановка и падение с шагом вперед – бег – остановка и из приседа падение через бедро на правый бок – упор присев и падение через бедро на левый бок – бег – остановка и падение назад с поворотом на 180°.
4. Бег – падение вперед – лежа на полу три переката на спину, на живот, на спину и обратно.
5. Бег – финты (обманные движения) – бег – поворот на 360° – финты.
6. 10 шагов бега на месте с высоким подниманием колена – бег 3 м – «цыганочка» – бег 3 м – финты – поворот с финтом.
7. Прыжок с колен в присед – «бочонок» (перекат на спину) и обратно – из упора присед – кувырок в сторону через спину.
8. «Колесо» (переворот в сторону) в упор присед – кувырок в сторону через спину и обратно – «колесо».
9. Три прыжка влево-вправо с подтягиванием ног к груди – три прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, пять прыжков в приседе, типа слалома.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с булавами

1. Серия прыжков, каждый прыжок новый: согнув ноги перед грудью; с подбиванием ног; развести и свести ноги в одном прыжке влево-вправо, вперед-назад.
2. Прыжки боком, поворачиваясь при каждом прыжке кругом на 180°.
3. Бег между булав: слалом; ноги врозь; вокруг булавы с финтами.
4. Передвижение слаломом в разных положениях: на четвереньках; прыжками в приседе; прыжками с опорой на одну руку и противоположную ногу.
5. «Бег в рваном ритме»: обегание булав, установленных на разном расстоянии.

Упражнения со скакалкой

1. Перепрыгнуть через барьер – пробежать через качающуюся скакалку – пробежать через вращающуюся скакалку.
2. Перепрыгнуть через барьер – сделать 5–10 прыжков через вращающуюся скакалку – пролезть под барьером.
3. Пробежать через вращающуюся скакалку – сделать 5–10 прыжков через вращающуюся скакалку – перепрыгнуть барьер – пролезть под барьером.
4. Прыжок через два барьера – колесо через барьер – прыжок через барьер – прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
5. Пролезть под барьером – выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) – выполнить прыжок в «окно» – перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Упражнения с теннисными мячами

1. а) Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
- б) то же, ударив мяч об пол;
- в) то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
- г) то же, из и.п. лежа на животе.
2. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
3. Игрок **1** посылает навесным броском мяч игроку **2**, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку **1**, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера **3**, и т.д.
4. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.
5. Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок **1**, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку **2** встает и пытается догнать его. Игрок **2**, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4–5 м.

Упражнения с гимнастической скамейкой

1. Бег – бег на четвереньках – бег спиной вперед – прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.
2. Подскоки приставными шагами – приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу – соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).
3. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки – прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь – прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе – соскок с поворотом на 360° .
4. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны – ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной – впереди над головой.
5. Обежать скамейки – передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам – прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку – из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку – руками перейти по полу на другую скамейку – соскок с разведением ног в стороны-вместе.
6. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногами; бег спиной вперед; соскок в «разножку».
7. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180° , колесо.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

1. Игрок **2** приседает, игрок **3** прыгает через него ноги врозь и приседает, игрок **1** прыгает через игрока **3** и приседает, и т.д.

2. Игрок **1** стоит ноги врозь, игрок **2** пролезает под ногами стоящего игрока, игрок **3** выполняет прыжок ноги врозь через стоящего и сам становится в стойку ноги врозь, и т.д.

3. а) Два игрока стоят, взявшись за руки, третий, опираясь об их плечи, выполняет серию прыжков, согнув ноги;

б) после прыжка спортсмен пролезает под ногами партнеров «восьмеркой».

4. а) Игрок в приседе держит руки в стороны, двое других выполняют серию прыжков, согнув ноги, через его руки;

б) сидящий в приседе, меняет высоту рук: одну ниже, другую выше;

в) прыгающие постоянно изменяют характер своих прыжков: прыжок лицом вперед, прыжок боком, согнув ноги, прыжок с поворотом на 180° и т.д.

5. а) Прыжки через двух партнеров, стоящих на четвереньках;

б) прыгнуть через стоящего на четвереньках партнера и пролезть через стоящего в положении «горбатого моста».

6. а) Через двух стоящих партнеров два подряд опорных прыжка ноги врозь;

б) опорный прыжок ноги врозь и пролезание под ногами стоящего.

ДЕЙСТВИЯ В ЕДИНОБОРСТВЕ С ПАРТНЕРОМ

1. а) Три человека играют в «салки» на площадке ограниченных размеров;

б) «салки» втроем: первый ловит второго, второй – третьего, третий – первого.

2. «Преодолей зону». Зона размером 3–4 м. Играют трое: один защитник и два нападающих. Нападающим необходимо пройти зону и не быть осаленными. Осаленный игрок становится защитником. Побеждает тот, кто меньше всех был осален.

3. «Через коридор». Коридор шириной 2 м и длиной 10–15 м. В игре принимают участие двое: один становится в коридоре, другой – за линией коридора. Игрок за коридором за счет обманных действий старается пробежать на другую сторону коридора и не быть осаленным игроком, находящимся внутри коридора.

4. Два игрока, стоя напротив друг друга, стремятся рукой коснуться голени соперника. Кто коснулся первым, убегает, другой – догоняет.

5. а) «Салки через скамейку». В 1 м от краев скамейки кладутся две скакалки – ориентир, в пределах которого партнеры прыжком перепрыгивают скамейку. Оба, бегая по кругу, стремятся догнать друг друга и осалить;

б) «салки через скакалку». Два партнера, бегая «восьмеркой», пытаются осалить друг друга, с одной стороны перепрыгивают скакалку, с другой – подлезают под ней;

в) по сигналу игроки меняют направление бега.

6. «Гонись по следу». На ограниченной территории двое играют в салки. Убегающий игрок, чтобы оторваться от преследователя, бежит по разным направлениям, выполняя различные движения. Преследователь точно копирует каждое движение «беглеца».

7. На площадке два игрока: один защитник, другой нападающий. За защитником в 5 м лежит мяч.

а) нападающий с помощью обманных движений стремится убежать от защитника и коснуться рукой мяча. Защитник стремится преградить путь нападающему;

- б) то же, защитник передвигается с заложенными за спиной руками;
- в) то же, нападающий бежит спиной вперед, после финтов он поворачивается и бежит к мячу лицом вперед;
- г) то же, нападающий салит защитника. Защитник, находясь от нападающего в 4–5 м, убегает спиной вперед.

8. По команде два игрока выполняют челночный бег. На каждом отрезке их ждут разные задания:

- а) обычный бег;
- б) бег приставными шагами;
- в) спиной вперед;
- г) «веревочкой» (скрестными шагами).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У СТОЛА

1. Отразить мяч – присесть – встать.
2. Отразить мяч – присесть – выпрыгнуть вверх.
3. Отразить мяч – перекатиться на спину – встать и вновь отыграть мяч.
4. Прыжок с колен – отыграть мяч.
5. Удары по мячу стоя лицом к столу и спиной к столу, постоянно поворачиваясь кругом.
6. Соскочив со скамейки, отразить мяч.
7. Соскочив со скамейки, отразить мяч и подтянуть ноги к груди.
8. Соскочив со скамейки, сделать два хлопка: до и после отражения мяча.
9. Соскочив со скамейки, отразить мяч – присесть – встать и снова отразить мяч.

Упражнения на скамейке выполняют в немногочисленных группах: по 2–3 человека, чтобы игроки успели вернуться в исходное положение.

Предложенные упражнения способствуют владению мячом в сложных условиях, учат действовать находчиво, изобретательно, быстро, а такие действия и есть ловкость.

Упражнения на развитие координации движений¹¹

Качественная координация движений отличается согласованными действиями различных частей тела, согласованностью мышечных усилий, быстротой и умением распределять внимание.

В настольном теннисе координация – одно из самых важных качеств. На занятия дети приходят с лучше или хуже приобретенными координационными умениями, которыми они овладевают либо в процессе повседневной жизни – произвольно, либо целенаправленно – на тренировках. И понятно, что дети, обладающие лучшей координацией, быстрее усваивают технику, более активны и изобретательны во всех игровых ситуациях.

В 6–8 лет ребята могут легко научиться управлять своими движениями, ведь все дети, как правило, изначально обладают хорошей подвижностью. Надо только ненавязчиво предоставить им возможность развивать свои координационные способности. Длительные и однообразные упражнения утомляют детей, рассеивают их внимание. Ребенок быстро теряет интерес к упражнению, если оно не вызывает положительных эмоций. Поэтому детям необходимо предлагать упражнения игрового характера, ставя перед ними задачи: кто лучше; кто точнее; кто быстрее; кто внимательнее; а можете ли вы летать; и т.д. Из имеющегося многообразия упражнений для развития координации движений здесь представлены наиболее приемлемые для детей. Чтобы упражнения были доходчивыми, каждому дано образное название.

Упражнения подбирались по принципу: а) их естественного выполнения; б) переключения внимания с напряжения на расслабление; в) изменения одного вида деятельности на другой; г) ориентировки в пространстве; д) самоконтроля. Все упражнения классифицированы по внешнему рисунку и способам исполнения.

Упражнения можно делать в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса. Применять упражнения, развивающие координацию, следует, пользуясь старыми добрыми педагогическими правилами: от низкой скорости к высокой (уровень быстроты координации); от простого к сложному (интенсивность нагрузки и внимания); от малого к большому (объем нагрузки).

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«*Пила и молоток*». Одна рука выполняет удары воображаемым молотком, другая – движение пилой.

«*Плохой-хороший*». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая – круговые движения по брюшному прессу.

¹¹ Шипов Л.Н. А это вы можете? // Журнал «Настольный теннис». – 1992. – № 5 (16)–6 (17).

«*Поймай нос и ухо*». И.п. – основная стойка (о.с.), руки вперед. На счет 1 – левая рука касается носа, правая – левого уха; на счет 2 – и.п.; на счет 3 – смена рук; на счет 4 – и.п.

«*Страшилище*». И.п. – присесть, левую руку за голову, правую на пояс. На счет 1 – подпрыгнуть вверх, ноги врозь на пятки, руки вверх в стороны, пальцы развести; на счет 2 – и.п.

«*Яблочко*». И.п. – о.с. На счет 1 – подпрыгнуть и опуститься в присед, руки на пояс; на счет 2 – приподняться в полуприсед, правую ногу вперед на пятку, руки развести в стороны ладонями вверх; на счет 3–4 – потопать на месте, руки на пояс.

«*Цыганочка*»

а) И.п. – правой рукой коснуться стопы левой ноги, согнутой впереди, прыжком сменить руки и ноги.

б) И.п. – правой рукой коснуться левой стопы сзади, прыжком сменить руки и ноги.

в) Соединить оба упражнения.

«*Брейк*». И.п. – в упоре сзади, опираясь на левую руку и правую ногу, на счет 1 – смена рук и ног.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

«*Обезьянки*». На счет 1 – левую руку вверх, правую ногу поднять, согнутую в колене; на счет 2 – прыжком смена положения, правую руку вверх, левую ногу поднять, согнутую в колене; на счет 3 – встать на левую ногу, наклониться вперед, правой рукой коснуться пола у стоящей ноги; на счет 4 – прыжком смена положения, встать на правую ногу, наклониться вперед, левой рукой коснуться пола.

«*Штопор*». И.п. – ноги скрестно, левая рука в сторону, правая за голову. На счет 1 – не отрывая ног, приседая с поворотом на 360°; на счет 2 – сесть по-турецки, руки вперед; на счет 3 – встать с поворотом на 360° без помощи рук, правую руку в сторону, левую за голову; на счет 4 – и.п.

«*Гиревик*». И.п. – выпад, противоположная рука вверх. На счет 1 – подпрыгнуть, сесть в присед, руки вверх; на счет 2 – выпрыгнуть из приседа в и.п., поменяв положение рук и ног.

«*Ласточка и ворона*». И.п. – «ласточка». На счет 1 – прыжком сменить ноги, спину сделать круглой, ногу сзади согнуть, руки опустить вниз в стороны; на счет 2 – прыжком в и.п.

«*Маятник*»

1. И.п. – встать на правой ноге, левую в сторону, руки вправо. На счет 1 – мах левой ногой вправо, руки через низ влево; на счет 2 – вернуться в и.п.; на счет 3 – мах левой ногой вправо, руки через низ влево; на счет 4 – руки остаются слева, ноги поменять прыжком, встав на левую. То же другой ногой.

2. И.п. – стоя на левой ноге, правая рука впереди, левая сзади. На счет 1–2 – махи правой ногой вперед-назад с попеременными махами руками; на счет 3 – на махе ногой вперед сделать поворот на 180°, продолжая махи ногой с противоположными махами руками.

«Челнок»

1. И.п. – в полуприседе, руки на коленях. На счет 1 – развести колени в стороны, руки поменять, положив их скрестно на колени; на счет 2 – и.п.; на 3–4 – то же, что на счет 1 и 2.

2. И.п. – ноги скрестно, руки на коленях. На счет 1 – прыжок ноги врозь, руки скрестно касаются ног; на счет 2 – прыжком прийти в и.п.; на счет 3–4 – то же, что на счет 1 и 2.

«Присядка». И.п. – о.с. На счет 1 – «пистолетик» на левой ноге, левую руку вперед к правой ноге, правую в сторону; на счет 2 – приставить ногу, руки вперед; на 3–4 – встать на двух ногах. На следующие четыре счета поменять руки и ноги.

«Каракатица». Передвижение на руках и ногах, головой вперед (спина вверх). По сигналу – поворот на 180°, передвижение ногами вперед (спина вниз).

«Сбор грибов»

1. Бег – через три беговых шага остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.

2. Бег спиной вперед – через три беговых шага остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.

3. Объединить упражнения. Три беговых шага лицом вперед – остановиться – противоположной рукой коснуться пола – повернуться кругом – три беговых шага спиной вперед – остановиться – коснуться противоположной рукой пола.

«Боксеры». Упражнения выполняются парами. Движения рук и ног должны быть разноименными.

1. Один наступает, другой отступает.

2. Передвижение боком, приставными шагами.

«Веревочка». Передвигаясь левым боком, правая нога впереди – сзади левой ноги, выполнять разноименными круговые движения рук в лицевой плоскости. По сигналу – поворот на 180°, передвигаясь правым боком, левая нога впереди – сзади правой ноги, руки выполняют вращение в обратную сторону.

«Фламинго». Вышагивание, поднимая ногу вперед с изгибами корпуса. Приподнять согнутую ногу, спину сделать круглой, выпрямляя ногу в колене, прогнуться в спине. Руки выполняют разноименные «кошачьи» движения.

«Лыжники»

1. *«Лыжник-гонщик»*. Стоя на одной ноге, другой ногой выполнить три маха вперед-назад с попеременными движениями руками. На третьем махе выполнить прыжок вперед на маховую ногу и т.д.

2. *«Лыжник – прыгун»*. Во время бега по сигналу, сделав небольшой подскок, остановиться в выпаде, разноименная рука задерживается впереди, выполнить три «разножки» с продвижением вперед и попеременными движениями руками, перейти на бег.

«Пловцы»

1. Бег или ходьба лицом вперед, с попеременными кругами вперед руками – «плывем кролем». По сигналу повернуться кругом на 180°, передвигаясь спиной вперед, руки выполняют попеременные круги назад.

3. При движении лицом вперед выполнять круги руками назад, при движении спиной вперед – круги руками вперед.

«Цыганочка». См. *Развлекательные упражнения*. По мере усвоения упражнения на месте, можно перейти на упражнение в движении.

«Спеши – не спеши». По команде «спеши!» выполняют быструю ходьбу с медленным вращением рук. По команде «не спеши!» – медленную ходьбу с быстрым вращением рук.

«Хлопушки»

1. Передвигаясь приставными шагами, на счет 1 – хлопок руками; на счет 2 – коснуться плеч скрестив руки; на счет 3 – хлопок в ладоши; на счет 4 – скрестив руки коснуться бедер.

2. Передвигаясь приставными шагами, на счет 1 – хлопок в ладоши; на счет 2 – левой рукой коснуться правого плеча, правой рукой коснуться левого бедра; на счет 3 – хлопок в ладоши; на счет 4 – правой рукой коснуться левого плеча, левой рукой коснуться правого бедра.

3. Те же упражнения с двумя хлопками.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Ножницы». И.п. – руки и ноги скрестно. В прыжке – руки в стороны, ноги врозь. При приземлении – руки и ноги скрестно, сменив их положение.

«Косцы»

1. И.п. – ноги носками направлены влево, руки вправо. В прыжке поменять положение рук и ног. Приземлиться в и.п.

2. И.п. – в приседе ноги коленями направлены влево, руки вправо. В приседе – прыжок, меняя положение рук и ног. Приземляясь, прийти в и.п.

«Футболисты». В прыжке прогнуться и согнуться – «удар по мячу головой».

«Сорви яблоко – сорви грушу». На третий беговой шаг – прыжок вверх толчком одной ногой, обе руки вверх; через следующие три шага – прыжок вверх, разноименная рука вверх.

«Пропеллер»

1. В прыжке как можно дольше выполнять круговые движения двумя руками одновременно.

2. В прыжке выполнять попеременные круги руками.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(на месте – в движении)

«Жучок-паучок». По команде «жучок!» лечь на спину, выполняя разноименные движения руками и ногами. По команде «паучок!» встать на четвереньки и передвигаться в этом положении вперед.

«Маневровый паровозик». Ходьба на месте, поднимая колени, руки выполняют попеременные «поршневые» движения. По сигналу – движение вперед, руки продолжают вращение назад. По второму сигналу – поворот на 180°, ходьба на месте, пятки касаются ягодиц, руки выполняют попеременные «поршневые» движения вперед. По третьему сигналу – передвижение спиной вперед, руки продолжают вращение вперед.

«Собачка». По первому сигналу «собачка» бежит на четвереньках. По второму сигналу «собачка» прыгает в приседе (на «задних лапках») и потряхивает попеременно кистями. По третьему сигналу «собачка» ложится на спину и выполняет движения руками и ногами.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

1. При соскоке со скамейки подтянуть согнутые ноги – руками обхватить колени – выполнить хлопок над головой.

2. И.п. – стоя на скамейке, одна рука отдает честь, другая – на поясе. При соскоке поменять руки, как можно большее количество раз.

3. При соскоке ноги развести в стороны – руками выполнить хлопок – ноги свести вместе – руки на пояс – приземляясь, руки опустить вниз.

4. При соскоке ноги развести вперед-назад («ножницы»), руки выполняют попеременные движения вперед-назад.

5. При соскоке левой рукой коснуться стопы правой ноги, а правую руку завести за голову – поменять положение рук и ног – приземлиться ноги вместе, руки вниз.

6. Соскок с поворотом на 360° со сменой положения рук: одну – вверх, другую – вниз.

Упражнения вызывают у ребят улыбку. Где улыбка – там интерес, а где интерес – там успех.

Нормативы по ОФП¹²

Таблица 1

ДЕВУШКИ Вид контрольных упражнений / оценка	7 лет			8 лет			9 лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	5,4	5,5	5,6	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	130	125	120	140	135	130
Прыжки боком через гимнасти- ческую скамейку за 15 с, кол-во раз	8	7	5	11	10	8	14	13	11
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 1 серия – 12 раз, с	20,0	20,1	20,2	19,8	19,9	20,0	19,6	19,7	19,8
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	5	4	3	7	6	5	9	8	7

Таблица 2

ДЕВУШКИ Вид контрольных упражнений / оценка	10 лет			11 лет		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	4,8	4,9	5,0	4,6	4,7	4,8
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	160	155	150
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	33	31	28	38	36	33
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 2 серии по 12 раз, с	38,8	39,0	39,2	38,4	38,6	38,8
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	11	10	9	12	11	10
Кросс 300 метров, мин	1,06	1,07,5	1,09	1,03	1,04,5	1,06
Тройной прыжок с места, см	415	400	390	440	420	415

Таблица 3

ДЕВУШКИ Вид контрольных упражнений / оценка	12 лет			13 лет		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	4,4	4,5	4,6	4,2	4,3	4,4
Прыжок в длину с места, см	170	165	160	180	175	170
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	43	41	38	48	46	43
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 4 серии по 12 раз, с	75,2	75,6	76,0	74,4	74,8	75,2
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	13	12	11	14	13	12
Кросс 300 метров, мин	1,00	1.01,5	1.03	57,00	58,50	1,00
Тройной прыжок с места, см	465	455	440	490	480	465

¹² Вартаян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. – М., 2010.

Таблица 4

ДЕВУШКИ	14 лет			15 лет			16 лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	4,0	4,1	4,2	3,8	3,9	4,0	3,6	3,7	3,8
Прыжок в длину с места, см	190	185	180	200	195	190	210	205	200
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с, кол-во раз	75	74	72	78	77	75	81	80	78
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 6 серий по 12 раз, с	73,6	74,0	74,4	106,8	107,4	108,0	105,6	106,2	106,8
Отжимания от пола в упоре лёжа, кол-во раз	16	15	14	18	17	16	20	19	18
Кросс 500 метров, мин	1,55	1,57,5	2,00	1,50	1,52,5	1,55	1,45	1,47,5	1,50
Тройной прыжок с места, см	515	505	490	540	530	515	565	555	540

Таблица 5

ДЕВУШКИ	17 лет			18 лет		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	3,4	3,5	3,6	3,2	3,3	3,4
Прыжок в длину с места, см	215	213	210	220	218	215
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 60 с, кол-во раз	111	110	108	114	113	111
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 6 серий по 12 раз, с	103,2	103,8	104,4	102,0	102,6	103,2
Отжимания от пола в упоре лёжа, кол-во раз	20	19	18	20	19	18
Кросс 1000 метров, мин	3,40	3,45	3,50	3,30	3,35	3,40
Тройной прыжок с места, см	590	580	565	615	605	590

Таблица 6

ЮНОШИ	7 лет			8 лет			9 лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	4,8	4,9	5,0	4,6	4,7	4,8	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см	140	135	130	150	145	140	160	155	150
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 15 с, кол-во раз	9	8	6	12	11	9	15	14	12
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 1 серия – 12 раз, с	18,0	18,1	18,2	17,8	17,9	18,0	17,6	17,7	17,8
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	6	4	2	9	8	6	12	11	9

Таблица 7

ЮНОШИ	10 лет			11 лет		
	5	4	3	5	4	3
Вид контрольных упражнений / оценка						
Бег на 20 метров, с	4,2	4,3	4,4	4,0	4,1	4,2
Прыжок в длину с места, см	170	165	160	180	175	170
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	35	33	30	40	38	35
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне 2 серии по 12 раз, с	34,8	35,0	35,2	34,4	34,6	34,8
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	15	14	12	18	17	15
Кросс 300 метров, мин	1,03	1,05	1,08	1,00	1,02	1,05
Тройной прыжок с места, см	525	510	495	555	540	525

Таблица 8

ЮНОШИ	12 лет			13 лет		
	5	4	3	5	4	3
Вид контрольных упражнений / оценка						
Бег на 20 метров, с	3,8	3,9	4,0	3,6	3,7	3,8
Прыжок в длину с места, см	190	185	180	200	195	190
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	45	43	40	50	48	45
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне 4 серии по 12 раз, с	68,0	68,4	68,8	67,2	67,6	68,0
Отжимания от пола в упоре лежа, кол-во раз	21	20	18	24	23	21
Кросс 500 метров, мин	1,50	1,55	2,00	1,45	1,48	1,50
Тройной прыжок с места, см	585	570	555	615	600	585

Таблица 9

ЮНОШИ	14 лет			15 лет			16 лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Вид контрольных упражнений / оценка									
Бег на 20 метров, с	3,5	3,6	3,7	3,4	3,5	3,6	3,3	3,4	3,5
Прыжок в длину с места, см	210	205	200	220	215	210	230	225	220
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с, кол-во раз	75	73	70	80	78	75	85	83	80
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне 6 серий по 12 раз, с	99,6	100,2	100,8	98,4	99,0	99,6	97,2	97,8	98,4
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	7	6	4	10	9	7	11	10	9
Кросс 600 метров, мин	2,00	2,06	2,12	1,54	2,00	2,06	1,48	1,54	2,00
Тройной прыжок с места, см	645	630	615	670	660	645	695	685	670

Таблица 10

ЮНОШИ	17 лет			18 лет		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 метров, с	3,1	3,2	3,3	3,0	3,1	3,2
Прыжок в длину с места, см	240	235	230	250	245	240
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 60 с, кол-во раз	113	111	108	118	116	113
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 8 серий по 12 раз, с	128,0	128,8	129,6	126,4	127,2	128,0
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	12	11	10	13	12	11
Кросс 1000 метров, мин	3,30	3,40	3,50	3,15	3,20	3,30
Тройной прыжок с места, см	720	710	695	745	735	720

Растяжка (стретчинг)

(по материалам РГУФК. Авторы Ю. Портнов, С. Полиевский, А. Альмадант, перепечатано из журнала «Настольный теннис», № 5–6 за 1992 г.)

Упражнения на гибкость – обязательная часть разминки, которую проводят перед тренировкой у стола. Выполняют их, как правило, в динамике с постепенным увеличением амплитуды, подготавливая мышцы к последующей работе.

Кроме того, серию упражнений, позволяющих привести мышцы в нормальное состояние, проводят после тренировки. Их выполняют в медленном темпе и с максимальным расслаблением. Таким же медленным должно быть дыхание, но сдерживать дыхание нельзя ни в коем случае. Для лучшего расслабления рекомендуется мысленный счет при выполнении каждого упражнения (после освоения упражнения от счета можно отказаться). Предлагаемые упражнения позволяют не только существенно увеличить гибкость, но и за счет прилива крови к мышцам и внутренним органам активизировать обменные процессы, а следовательно ускорить процессы восстановления после нагрузки.

Большой прогресс в достижении гибкости и растянутости всех мышц может быть достигнут только при постоянных тренировках на протяжении длительного времени.

Форсировать процесс стретчинга нельзя – нужно неукоснительно соблюдать принципы постепенности и систематичности.

Предлагаемые рисунки поз стретчинга отражают идеальное исполнение подготовленным спортсменом. Естественно, в начале применения упражнений некоторые позы в представленном виде выполнить невозможно. Из предлагаемых упражнений для отдельного занятия можно выбирать несколько упражнений для развития гибкости определенных групп мышц.

Обратим внимание на несколько важных моментов для достижения хороших результатов в растяжении мышц:

- 1) расслабление;
- 2) каждое упражнение выполняют особой концентрацией на той группе мышц, которая растягивается;
- 3) каждое упражнение выполняют до индивидуального предела, до момента легкого дискомфорта. После этого растяжение несколько ослабляется, потом закрепляется и задерживается;
- 4) держать достигнутый предел растяжения в индивидуальном упражнении необходимо до 15–130 с;
- 5) не следует делать резких движений во время выполнения упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

1. «Замок»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу (рис. 19, а); поменять руки;

б) хват кистями за спиной, правая рука сверху, левая – снизу, фиксация (рис. 19, б); поменять положение рук.

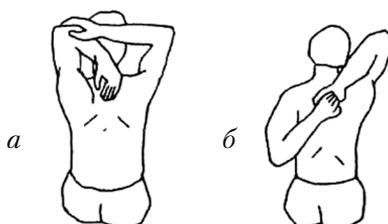


Рис. 19. Замок

2. «Карандаш между лопатками»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти в замке внизу сзади.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы (рис. 20).



Рис. 20. Карандаш между лопатками

3. «Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота (рис. 21, а);

б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, фиксация позы на 30 с (рис. 21, б); выполнить упражнение в другую сторону.

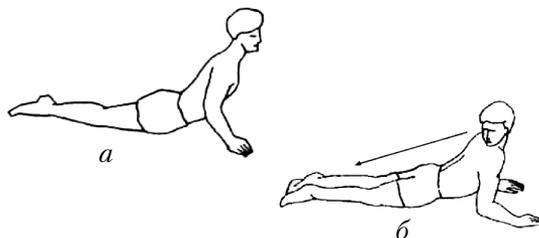


Рис. 21. Взгляд на пятку

4. «Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

а) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу, фиксация позы 1–2 мин (рис. 22, а);

б) подать корпус вперед-вверх, прогнуться (рис. 22, б). Фиксация позы 1–2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп. В этой позе возможны дыхательные упражнения.

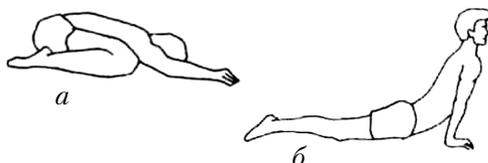


Рис. 22. Кошка под забором

5. «Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади (рис. 23, а).

Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п. (рис. 23, б).

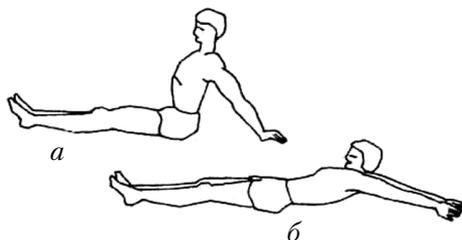


Рис. 23. Выкрут

6. «Качалка»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

а) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы (рис. 24, а);

б) прогнуться, хват за нижнюю треть голени, фиксация позы, покачаться на нижней части живота (рис. 24, б).

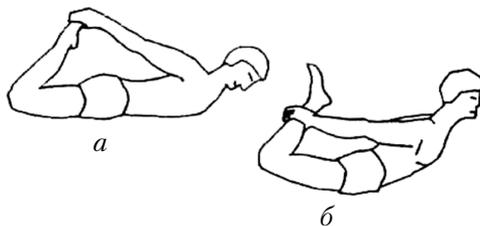


Рис. 24. Качалка

7. «Верблюд»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч:

- а) наклон вперед, руки вниз, фиксация позы;
- б) пальцами коснуться носков стопы, фиксация позы;
- в) ладони на полу, фиксация позы (рис. 25).



Рис. 25. Верблюд

8. «Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

- а) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы (рис. 26, а);
- б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы (рис. 26, б).

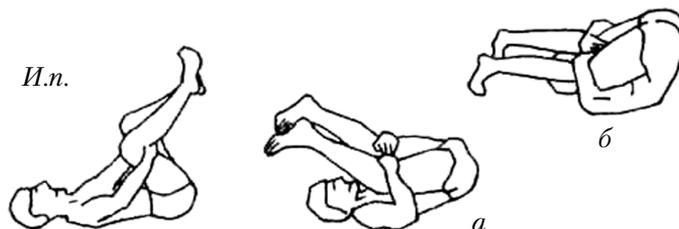


Рис. 26. Кувырок

9. «Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты:

- а) поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы (рис. 27, а);
- б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы (рис. 27, б).



Рис. 27. Складка

10. «Перочинный нож»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед вместе:

- а) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы (рис. 28, а);

б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы (рис. 28, б);

в) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног (рис. 28, в).



Рис. 28. Перочинный нож

11. «Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть левую ногу, захватить ее за нижнюю часть голени положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, фиксация позы, поменять позиции ног (рис. 29, а);

б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу (рис. 29, б).

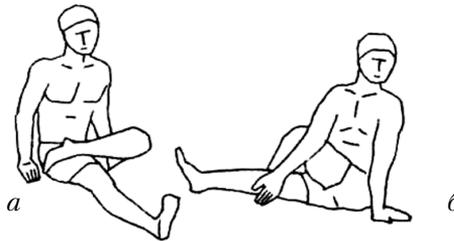


Рис. 29. Обратная связь

12. «Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть ноги в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы (рис. 30, а);

б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног (рис. 30, б).



Рис. 30. Лотос

13. «Печать»

И.п. – лежа на спине, руки врозь:

а) не отрывая лопаток от пола, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы (рис. 31);

б) то же левой ногой.

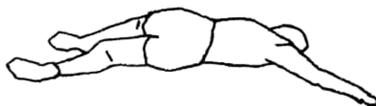


Рис. 31. Печать

14. «Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

а) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голеней и ступней, руки сверху на голенях, фиксация позы (рис. 32, а);

б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы (рис. 32, б).

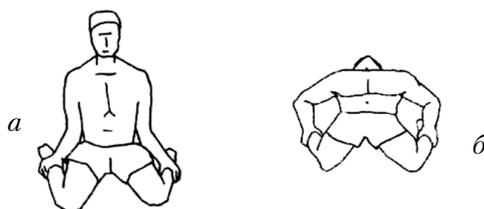


Рис. 32. Кузнечик

15. «Штупор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

а) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног (рис. 33, а);

б) максимально согнутая в конечном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции (рис. 33, б);

в) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиции ног (рис. 33, в).

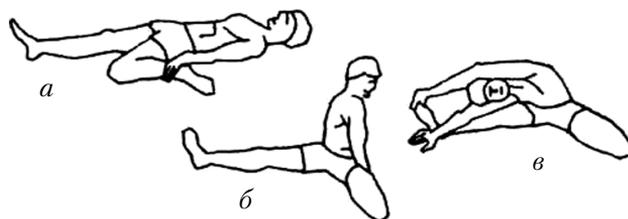


Рис. 33. Штупор

16. «Аршин»

И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) на выдохе наклониться вперед и захватить стопы, фиксация позы (рис. 34, а);
- б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы (рис. 34, б);
- в) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, постараться лечь грудью на пол, фиксация позы (рис. 34, в).

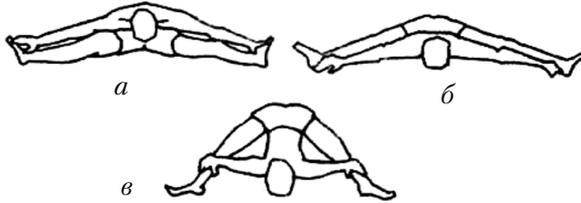


Рис. 34. Аршин

17. «Пистолет»

И.п. – лежа на спине, рука вдоль туловища:

- а) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы (рис. 35);
- б) поменять ногу.



Рис. 35. Пистолет

18. «Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы (рис. 36, а);
- б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы (рис. 36, б);
- в) то же левой ногой.



Рис. 36. Автомат

19. «Лук»

И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой:

а) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу (рис. 37, а);

б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад вверх, зафиксировать позу (рис. 37, б);

в) выполнить упражнение в другую сторону.

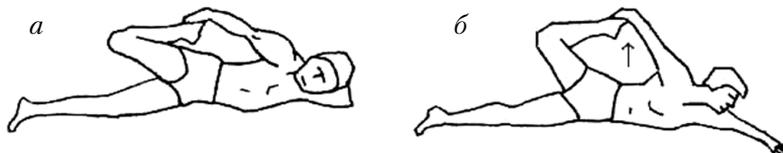


Рис. 37. Лук

20. «Буква «О»»

И.п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

а) правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, фиксация позы, помечать ноги (рис. 38, а);

б) упор впереди, стопы вывернуть, носки вместе, фиксация позы с опорой на тыльные поверхности стоп (рис. 38, б).

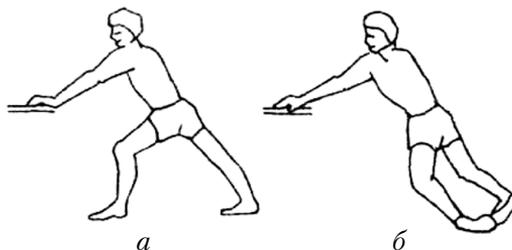


Рис. 38. Буква «О»

Методика тренировки психологической устойчивости в соревнованиях¹³

Тренировать психологическую устойчивость по отношению к стрессу, возникающему в условиях соревнований, следует так же тщательно, как и технику. Предлагаем для этой цели простую и быстро реализуемую методику.

Необходимо понять, к какому именно психологическому состоянию во время матча следует стремиться для достижения позитивной игры – сформулировать главные аспекты такого состояния в виде простых коротких фраз – сократить фразы до ключевых слов и запомнить их – научиться при произнесении ключевого слова мгновенно вызывать у себя соответствующее состояние – путем многократного применения как на тренировках, так и (особенно!) на соревнованиях выработать у себя рефлекторный переход в нужное состояние психики при произнесении (про себя или вслух) ключевого слова.

Возможно, у некоторых спортсменов эффект будет замечен не сразу. Надо верить в успех и продолжать! Ведь технические приемы тоже осваиваются не сразу, кем-то быстрее, кем-то медленнее, но никем мгновенно. Результат обязательно придет. Так как психологической подготовке большинством соперников уделяется очень мало внимания, то и прогресс на их фоне будет весьма значительный.

Сформулируем в виде ключевых слов-лозунгов необходимые психологические состояния, которые помогут спортсменам в нужный момент справиться со стрессом.

1. Наиболее простое, весьма важное и вместе с тем довольно редко выполняемое первое правило – **ни на что не обращай внимания** (кроме игры, разумеется). Если ты вышел к столу, чтобы победить, то нельзя тратить драгоценную психическую энергию на посторонние, лишние, сбивающие раздражители. Отсюда – ни на кого и ни на что не реагируй: ни на чужие мячи, пролетающие рядом, ни на зрителей с их аплодисментами и выкриками, ни даже на блондинку в пятом ряду. Не обращай внимания на случайности (край, сетка) – ни на чужие, ни на свои. Отнесись к ним философски как к совершенно неотъемлемой части настольного тенниса. Все игроки за свою карьеру статистически получают от соперников и «вешают» сами приблизительно одинаковое количество краев и сеток. А вот количество проигранных сетов и встреч из-за расстройств от «несправедливых» чужих «сопель» не поддается исчислению.

Надо лишить соперника такого козыря и не расстраиваться после «сопли» ни при каких обстоятельствах, пусть она даже пятая подряд при «больше-меньше». Тем самым удастся повысить свои шансы на победу. Его «сопля» уже состоялась, очка не вернешь. Но важно выиграть следующее очко, а «слезы» только мешают. Поэтому – не стоит обращать внимания ни на что, кроме своей встречи. Назовем это одним словом – **концентрация**.

¹³ Демехин В.Г. Наука побеждать или необычная книга о настольном теннисе. – Днепропетровск. (Глава из будущей книги, напечатано с незначительными сокращениями.)

Перед началом встречи, сета или розыгрыша очка в любой момент, кроме розыгрыша: вдох – задержать дыхание – мысленно произнести: «КОНЦЕНТРАЦИЯ» (первый ключ). Всё, кроме игры, перестало существовать) – выдох.

2. Радуйся успеху, мгновенно забывая неудачу.

Из практической психологии известен принцип: запоминание или обучение чему-либо наиболее эффективно в ярких, эмоционально окрашенных условиях. Например, если тебе 10 раз небрежно сказали: «Не забудь про тетю Розу», то, может быть, ты о ней и вспомнишь. Если дали палкой по голове и один раз дали наказ: «Не забудь про тетю Розу», то ты будешь помнить всерьез и надолго.

К сожалению, человек так устроен, что не только удачные действия он окрашивает эмоционально, но и неудачные. И, как следствие, в «банк движений и поведения» закладываются не только эффективные образцы, но и вредные, ненужные. Причем происходит так помимо нашей воли. Как же быть?

Многие игроки осуществляют своего рода ритуалы успеха. И правильно делают. После каждого выигранного очка следует взять за правило «порадоваться», отметить свое удачное действие. Таким образом в подсознании формируется и закрепляется «банк победных действий».

Одновременно важно добиться подавления эмоций при неудачном действии. Трезво проанализировать потом причины неудачного розыгрыша можно и нужно. Эмоционально же необходимо стремиться оставаться беспристрастным – раз. И немедленно забыть, подавить отрицательные эмоции, вызванные неудачным действием, – два. Не стоит начинать следующего розыгрыша очка до тех пор, пока голова (сердце) полностью не очистится от мыслей о предыдущем неудачном действии. Таким образом, мы убиваем сразу двух зайцев. Во-первых, не окрашиваем эмоционально ошибочный технический или тактический прием, и, следовательно, не закрепляем его в «мышечной памяти». Во-вторых, что еще более важно, не расстраиваемся и не вредим себе тем самым при розыгрыше следующих очков.

Не забил высокий мяч? Ни саркастической улыбки, ни слова, ни жеста, ни выкрика, ни апелляции к судье, сопернику, зрителям, Господу Богу!! Холодно отметил про себя причину, например: «Нижнее вращение было более сильным, чем я ожидал, поэтому попал в сетку». «Следующий такой же мяч ударю больше вперед». Все! **Забудь про этот мяч!**

Получил «соплю» на балансе? Зашкалили эмоции? Отпусти их на полсекунды, если невмоготу. А потом собери волю. Подумай: «Я же личность. Моя цель – выиграть». Очко уже не вернешь, хоть на стенку лезь. А для следующего важна холодная голова.

Вдох – задержать дыхание – произнести мысленно: «НЕ БЫЛО» (второй ключ). Все, что происходило до сего момента, перестало существовать – выдох.

3. Наиболее важным, самым главным из всех разыгрываемых очков является то, которое играется сейчас. Правило третье – **ЭТОТ МЯЧ.**

Мы уже говорили о вреде мыслей о прошлом. Не менее вредны во время розыгрыша и мысли о будущем: «Надо догонять... Сыграю аккуратнее... А какой счет?

А правильно ли я играю при таком счете? Сейчас выиграю, а потом на его подаче буду... А какого цвета будет золотая медаль, которую мне вручат после победы? А какое лицо будет у Жоры, когда он узнает, что я занял первое место? При таком счете я уже точно выиграю сет. При таком счете я уже точно проиграю сет...»

Подобные мысли необходимо выжигать из головы каленым железом!

Более того, применяя следующее правило, можно избавиться как бы мимоходом от двух серьезнейших психологических проблем, стоящих часто перед игроками самого разного уровня: игра с заведомо более слабым соперником и игра с заведомо более сильным соперником. Про сильного соперника пойдет речь в следующем пункте. А со слабым партнером нередко бывает так: «Всю жизнь у него выигрывал... А тут вышли на соревнования... Тут не повезло, там “баллон” не попал, здесь “сопля” не вовремя, мотивация низкая, а вот он “махнул на шару” и попал случайно навылет. Глядишь, а он уже впереди! А счет уже критический! А сет уже последний! Надо добавить, а ничего не получается, во-первых, потому что сначала играл спустя рукава, теперь перестроиться трудно, а во-вторых, он уперся и попадает так, как никогда на тренировке не попадал!»

Следующая проблема – торопливость. Игрок торопится – и не подает подачу или подает под удар. Все эти проблемы можно решить, если следовать простому правилу (простому в изложении, но сложному в исполнении).

Игра независимо от счета, независимо от сета, независимо от уровня соперника, независимо от важности результата должна быть разделена на отдельные отрезки. Каждый отрезок – розыгрыш **одного текущего очка**. Отрезок включает в себя: подготовку к розыгрышу – непосредственно розыгрыш – ритуал после розыгрыша.

Игрок должен понимать и верить, что **текущее очко единственно важное и значимое**. И выиграть надо **именно этот конкретный мяч и этот розыгрыш**.

Перед подачей (приемом) необходимо для себя определить желаемую (возможную) тактическую схему розыгрыша, после чего ему следует выбросить из головы **все** посторонние мысли, ощутить важность выигрыша именно этого очка. Не просто сконцентрироваться, а максимально возможно сконцентрироваться. Можно представить себе, например, что весь мир замкнулся в маленьком целлюлоидном мяче и судьба мира в твоих руках. **Определиться с тактикой – вдох – задержать дыхание – произнести мысленно: «ЭТОТ МЯЧ» (третий ключ). Всё, кроме данного розыгрыша, перестало существовать – выдох – подать или принять подачу.**

Не следует торопиться и суетиться. Без выполнения такого ритуала в розыгрыш не вступать! Если соперник пытается подать торопливо, необходимо поднять руку, опустить глаза и не смотреть на противника. Не стоит показывать сопернику, что перед тем, как принять подачу, ты намерен сделать сеанс микро-самогипноза: именно этот мяч самый важный.

Мячей всего одиннадцать. И первый так же важен, как и последний. Без первого одиннадцатый будет только десятым!

4. Самое трудное правило и, возможно, самое важное – **не бойся**.

Легко сказать: «Не бойся». Как не бояться? Ответ всё тот же – работать над собой. Сначала убедить себя. Затем сформулировать слово-сигнал, которое

работает как спусковой крючок, запуская нужную реакцию. Путем многократных применений в «боевых условиях» натренировать связь: ключевое слово – нужная реакция. Даже если не будет получаться сразу полностью, все равно будет польза. Ну и потом – другого пути всё равно нет. Это единственный путь. А когда знаешь путь – идти легче.

Психологи утверждают, что установку с отрицательной приставкой «не» подсознание не воспринимает. Проще говоря, можно приказать себе: «Радуйся!» И будешь улыбаться. А приказать себе: «Не радуйся!», – не получится: подсознание не знает отрицаний. Значит, говорить себе: «Не бойся», – мы не будем. Здесь нужна замена.

А теперь сформулируем, почему мы не должны бояться?

1) Наша цель – победа. Боязнь отрицательного результата **мешает** достижению цели. И мы силой сознания заставим себя отнестись к возможному отрицательному результату – без-раз-лич-но!

2) Это не больно! Некий игрок занимался сначала боксом (кмс), затем – настольным теннисом (тоже кмс). И он откровенно говорит: «В боксе **чрезвычайно важно не бояться**». Когда тебя бьют по лицу, сохранять внутреннее спокойствие **очень** трудно. Находятся же спортсмены, которые преодолевают в себе боязнь и в боксе. Так неужели игрок в теннис не способен сохранять самообладание? **Ведь это не больно!** Проблема только у нас в голове.

Именно ты сам должен себе внушить, разъяснить, вбить в голову – ничего страшного при проигрыше не произойдет. Всё просто сущие пустяки по сравнению с утратой объективных ценностей. Конечно, проиграть неприятно, но мы-то понимаем, что боязнь поражения и приводит к поражению. А значит, необходимо искусственно понизить значимость результата! Стратегия тут такая – победам радуемся, про поражения забываем. Случайны поражения они или нет – **нам всё равно**. Проиграешь? По барабану! Не страшно! Не больно! Это произошло не со мной. Это кто-то другой. Не я. Просто похожий на меня проиграл. Важно короткое емкое ключевое слово ассоциировать со всем вышесказанным мыслительным рядом.

Вдох – задержать дыхание, произнести: ПО БАРАБАНУ! (четвертый ключ) – ещё раз – ПО БАРАБАНУ! И последний раз – МНЕ ПО БАРАБАНУ! – выдох.

Результат – стал безразличен, а умение играть осталось!

5. Настольный теннис – это **игра**. И необходимо научиться **получать удовольствие от игры**.

Не страдать, а наслаждаться, упиваться игрой. Железная воля, концентрация, внимание – факторы, усиливающие удовольствие. «Вот как я могу! Я сконцентрирован! Но не зажат! Я безразличен к неудаче! Но я получаю колоссальное удовольствие от победы! А моя любимая **игра** – это **средство достижения победы!**»

Играй смело, раскованно, получай удовольствие. При любом счете стремись играть не партию, а отдельное очко. За предельной концентрацией не теряй удовольствия. **Играй с удовольствием!**

Теперь остается записать правила в краткой форме. Выучить наизусть. Выучить не только ключевые слова, но и проникнуться их смыслом, поверить в его силу. И применять.

1. **КОНЦЕНТРАЦИЯ** – ни на что не обращай внимания.

2. **РАДУЙСЯ / НЕ БЫЛО** – отмечай выигранные очки радостным ритуалом, а проигранные мгновенно забывай.

3. **ЭТОТ МЯЧ** – разбивай игру на отдельные микроциклы, не торопись. Играй каждое очко отдельно при любом счете и ситуации. Ни о чем не думай во время розыгрыша. Самый важный розыгрыш – текущий. Его – выиграть!

4. **ПО БАРАБАНУ!** – не бойся поражения. Ничего страшного не случится. Это не больно! В моменты волнения оглуши себя ключевым словом! Ты же личность! Играй смело при любом счете. Не излишне рискованно, а смело. Риск – это, когда ты делаешь то, что умеешь плохо. Смелость – это, когда ты не боишься делать то, что умеешь хорошо. И тогда соперник будет тебя бояться.

5. **ИГРАЙ** – получай удовольствие от игры, от концентрации, от знания психологии, от ловкости, от смелости, от своего умения управлять собой. Проигранные очки мгновенно забывай – их не было. От выигранных очков получай полное удовольствие.

Все правила следует прочесть 100 раз. Осмыслить. Возможно, стоит добавить личные соображения. (Хотя, чрезмерно перекраивать не стоит.) Необходимо записывать свои результаты в играх с часто встречающимися примерно равными соперниками; тренироваться произносить ключевые слова и вызывать соответствующие им состояния – в каждой игре на счет. Через полгода достать список правил. Прочесть, посмеяться и выбросить его. Ты на новом уровне!

Можно писать новый список.

Стенограмма и анализ поединка в настольном теннисе

(Барчукова Г.В., доктор педагогических наук, профессор)

В подготовке теннисистов любого уровня, особенно высокого класса, большую роль играет анализ соревновательной деятельности как самих спортсменов, так и их соперников. Поэтому тренеру (или его ассистенту) во время соревнований необходимо вести запись розыгрыша каждого очка во встречах своих воспитанников, а иногда и ближайших конкурентов, победа над которыми представляет приоритетную задачу в тренировочных планах. Анализ такой записи дает тренеру большой объем разнообразной информации: определяет эффективность действий спортсмена на своих подачах и на приеме подач соперника, выявляет наиболее сильные и заведомо слабые стороны в технической подготовке, определяет преимущество или просчеты в тактическом построении игры. Количественные и качественные характеристики игровых действий теннисиста в условиях соревнований становятся как критериями уровня готовности игрока, так и своеобразным инструментом в управлении тренировочным процессом, с помощью которого можно моделировать тренировки в предсоревновательном периоде подготовки.

Существуют различные формы записи соревновательной деятельности: видеозапись, когда игру снимают на видео, аудиозапись, при которой ход матча (счет, основные ошибки, другие показатели) наговаривают на диктофон, после чего полученные материалы обрабатывают.

Наибольшее распространение получила стенографическая (нотная) запись игровых действий – будем называть ее стенограммой поединка. Это запись с помощью специальных знаков, которую впоследствии легко обрабатывать и получать из нее необходимую информацию. Часто тренер разрабатывает собственные обозначения для записи хода встречи.

Предлагаемая ниже система записи (обозначение) каждого технического элемента апробирована в течение многих лет и дает наиболее полную информацию (рис. 39).

◆ подача слева	♣ подача справа	✦ подача справа с захода
С срезка справа	⊂ срезка слева	
накат справа	∩ накат слева	
∨ подставка справа	∧ подставка слева	
Т топ-спин справа	⊥ топ-спин слева	
У удар справа	∟ удар слева	
↑ свеча справа	↑ свеча слева	
S скидка справа	∩ скидка слева	
• удар выполнен с захода	— удар выполнен в средней или дальней зоне	
⊕ выиграл	— проиграл	

Рис. 39. Обозначения игровых действий (ударов) при стенографической записи

Запись последовательности розыгрышей каждого очка во время встречи производят в строчку, а в конце ставит знак «+», если очко выиграно, или «-», если проиграно (рис. 40).

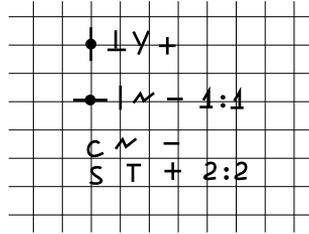


Рис. 40. Фрагмент записи игровых действий знаками

Тактическая направленность игровых действий, используемых спортсменом, записывается с помощью букв, ведь простой накат может быть и атакующим, и промежуточным, даже защитным. Это определяется игровой ситуацией и тактической направленностью технического приема. Такая запись поможет тренеру определить, к какому стилю игры тяготеет его подопечный, насколько уверенно он владеет данным приемом и в каких ситуациях чаще его применяет.

Знаки записи тактических действий

А – атакующее действие; П – промежуточный или подготовительное действие; З – защитное действие; К – контратакующее действие.

Так же существует нотная запись направлений и дистанции передвижений игрока по площадке. В масштабе нарисован стол и игровая площадка и стрелками обозначаются передвижения игрока в процессе розыгрыша каждого очка.

Знаки записи направлений передвижений

- передвижение вправо;
- ← передвижение влево;
- ↑ передвижение вперед;
- ↓ передвижение назад;
- ↗ передвижение вправо по диагонали вперед;
- ↘ передвижение вправо по диагонали назад;
- ↖ передвижение влево по диагонали вперед;
- ↙ передвижение влево по диагонали назад.

Можно так же фиксировать направление и дальность полета мяча, отмечая на столе, откуда и куда был послан мяч. Для этого необходимо поделить стол на следующие зоны (рис. 41).

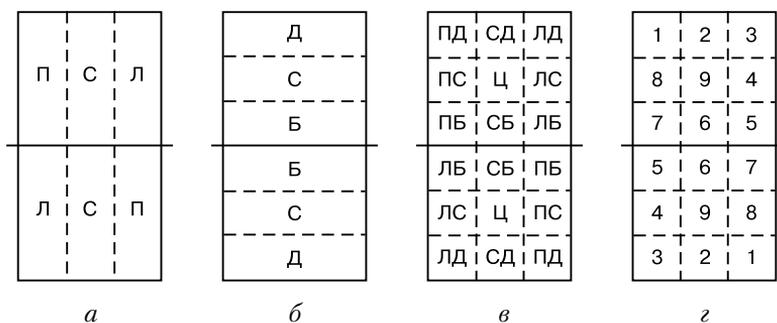


Рис. 41. Зоны стола: а – деление стола по ширине, б – деление стола по глубине, в и г – деление стола на 9 зон по ширине и глубине по названию и по нумерации

Предложенные варианты записи игровых ударов, тактических действий, направлений передвижений спортсмена и направлений и зон попадания мяча на стол после удара позволяют проанализировать игру с разных сторон. Если запись идет вручную, то практически удастся записать лишь один из перечисленных вариантов. И здесь выбор за тем вариантом, который наиболее важен в данный момент для конкретного спортсмена. Для получения более широкого спектра вариантов записи игры (например, если при розыгрыше очка желательно записать не только игровые действия своего игрока, но и ответные действия соперника) можно либо подключить ассистентов для ведения записи, либо записать игру на видео, а затем несколько раз провести стенографию для каждого из необходимых вариантов.

Показатели, коэффициенты и критерии оценки соревновательной деятельности

Для контроля и оценки эффективности соревновательной деятельности и отдельных ее показателей существуют разные формулы и коэффициенты, которые тренер может выбрать по-своему усмотрению, исходя из задач, которые он перед собой ставит.

Среди показателей анализа соревновательной деятельности выделяют три основных – **временные, количественные и качественные**.

Временные показатели:

- время розыгрыша одной партии в целом;
- чистое время игры (сумма чистого игрового времени всех разыгранных очков);
- время пауз;
- общее среднее время розыгрыша одного очка;
- чистое время розыгрыша одного очка и др.

К **количественным показателям** относятся все, которые могут быть подсчитаны. Основной количественный показатель соревновательной деятельности – **объем** (частота), т.е. количество примененных действий в розыгрыше одной партии.

Количественные показатели:

- общее количество очков, разыгранных в партии;
- общее количество очков, разыгранных во встрече;

- общее количество ударов, выполненных обоими игроками;
- общее количество ударов, выполненных одним игроком;
- количество ударов, выполненное в розыгрыше одного очка двумя игроками;
- количество ударов, выполненное в розыгрыше очка одним игроком;
- объем применения отдельно конкретного технического приема;
- и другие.

К **качественным показателям** относят показатели, которые позволяют выявить причину выигрыша или проигрыша очка.

Среди важных качественных показателей оценки следует выделить **характер ошибки**:

- **вынужденная** – ошибка за счет действий соперника;
- **невынужденная** – ошибка, совершенная самим теннисистом;
- **случайная** – ошибка, произошедшая вследствие случайных игровых действий, таких как край, сетка, помехи со стороны зрителей, игрока с соседнего стола и т.п.

Ошибка при выполнении технического приема может быть:

- **технического характера** – нарушены основные принципы выполнения технического приема;
- **тактического характера** – теннисист неправильно выбрал технический прием или тактически неправильно разыграл игровую ситуацию;
- **физического характера** – в игровой ситуации теннисисту «не хватило» тех или иных физических качеств, например: быстроты, выносливости, гибкости, координации и др.

К основным качественным показателям, которые в настоящее время используют для анализа соревновательной деятельности, относятся: **объем, активность, эффективность, надежность, общая результативность.**

Наиболее часто используемый показатель **ЭФФЕКТИВНОСТЬ.**

Одним из критериев эффективности соревновательной деятельности может служить **относительная частота успешного завершения атаки.** Этот критерий рассматривают в связи с требованием практики активизации игры теннисистов с целью захвата инициативы. Однако данный показатель недостаточно информативен, так как он не учитывает ни произошедших ошибок, ни безрезультативных атак, после которых мяч остается в игре.

Другой критерий оценки эффективности игровых действий – **анализ количества ошибок,** которые игроки совершают в процессе игры. Однако и этот критерий нельзя использовать в качестве основного, потому что стремление уменьшить количество ошибок может привести к излишней осторожности игроков.

Еще одним из критериев эффективности соревновательной деятельности служит вычисление разницы между процентами выигранных и проигранных мячей.

Активность – отношение количества очков, разыгранных активно, к общему количеству очков, разыгранных в партии.

Эффективная активность – отношение количества выигранных очков активно к общему числу очков, разыгранных активно.

К наиболее информативным показателям анализа соревновательной деятельности относятся следующие коэффициенты, апробированные на многих отечественных и международных чемпионатах.

Коэффициент напряженности – отношение выигранных спортсменом очков к 10 условным единицам (число, близкое к необходимым 11 очкам, но намного удобнее в расчетах).

Коэффициент соотношения сил соперников – разница между рейтингом первого и второго соперников.

Коэффициент брака (Кбр) при использовании конкретного технического приема – отношение числа ошибок, совершенных данным техническим приемом (*n проигр. т.п.*), к общему числу ударов, выполненных спортсменом данным техническим приемом (*N общ. т.п.*): $Кбр = (n \text{ проигр. т.п.} / N \text{ общ. т.п.}) \times 100\%$.

Коэффициент надежности (Кнад) – единица минус коэффициент брака, свидетельствует о том, насколько безошибочен данный технический прием: $Кнад = 1 - Кбр$.

Коэффициент эффективности (Кэф) – отношение количества выигранных данным техническим приемом действий (*n выигр. т.п.*) к общему количеству ударов, осуществленных данным приемом (*N общ. т.п.*): $Кэф = (n \text{ выигр. т.п.} / N \text{ общ. т.п.}) \times 100\%$.

Коэффициент объема технического приема (Коб) – отношение количества выполненного данного технического приема (*n т.п.*) к общему количеству ударов (*N общ.*), выполненных в одной партии: $Коб = (n \text{ т.п.} / N \text{ общ.}) \times 100\%$.

Таким образом можно определить вклад отдельных атакующих действий в победу.

Проведя анализ соревновательной деятельности, тренер может объективно оценить освоенность, надежность и эффективность каждого технического элемента и четко и аргументировано беседовать со спортсменом о сильных и слабых сторонах его подготовленности.

Определенную информацию тренер может получить и предметно обсудить ее со своим воспитанником, если проведет запись динамики счета в партии (рис. 42).

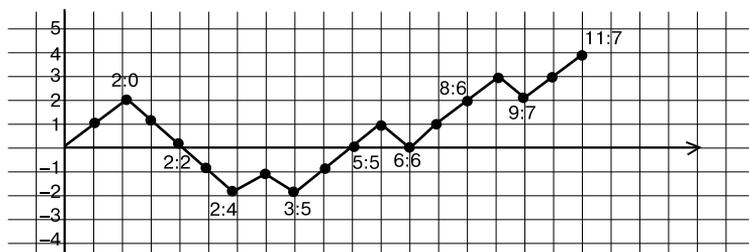


Рис. 42. Запись динамики счета в партии

График показывает: как спортсмен набирал счет (равномерно или были провалы); насколько спортсмен имел отрыв в счете и сумел ли его сохранить; умеет ли он бороться, когда проигрывает; успокаивается ли спортсмен, когда ведет в счете или сохраняет разрыв в течение всей партии; на сколько очков спортсмен может отпустить в счете противника, чтобы суметь его догнать и выиграть; и др.

Данный пример записи позволяет увидеть на каком этапе у игрока происходит ослабление концентрации, может ли он проявить необходимые волевые усилия в достижении успеха и т.д.

Оглавление

Предисловие	3
От автора	5
РАЗДЕЛ 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Глава 1. Задачи отбора в настольном теннисе	10
Глава 2. Начальный этап обучения и основы технической подготовки	29
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	
Глава 3. Физическая подготовка	64
Глава 4. Психологическая подготовка	94
Глава 5. Тактическая подготовка	135
Глава 6. Тернистый путь к вершинам мастерства	170
РАЗДЕЛ 3. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	
Глава 7. Научные предпосылки построения тренировки	184
Глава 8. Планирование и периодизация тренировочного процесса	207
Глава 9. Комплексный контроль в тренировочном процессе	234
РАЗДЕЛ 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
Глава 10. Средства восстановления и рациональный режим	252
РАЗДЕЛ 5. ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВКИ	
Глава 11. Тренировка подачи и их приема	273
Глава 12. Работа с большим количеством мячей	280
Глава 13. О подборе инвентаря	287
Глава 14. Применение биолокации в тренерской практике	294
РАЗДЕЛ 6. ТРЕНЕРСКИЙ ПРАКТИКУМ	
Глава 15. Стратегические аспекты становления игры	309
Глава 16. Практические рекомендации	325
Глава 17. О китайской школе настольного тенниса	335
Вместо заключения. Что день грядущий нам готовит?	343
Литература	348
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Примерный план работы с группой новичков в течение первого месяца занятий	350
2. Упражнения для развития быстроты реакции	355
3. Упражнения на развитие ловкости	359
4. Упражнения на развитие координации движений	364
5. Нормативы по ОФП	369
6. Растяжка (стретчинг)	373
7. Методика тренировки психологической устойчивости в соревнованиях ...	381
8. Стенограмма и анализ поединка в настольном теннисе	386

Учебное издание

КОМАНОВ Валентин Викторович

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Учебно-методическое пособие

Художник *Е.А. Ильин*

Редактор *В.М. Пащина*

Корректор *И.Т. Самсонова*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 18.12.2013. Формат 70×100¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 25,0. Уч.-изд. л. 23,0. Тираж 1500 экз.
Изд. № 1814. Заказ № 7026.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА».
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122