

УДК 796.015.3:796.342

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛИ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЕННИСИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНЫХ МЕЗОЦИКЛАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мокроусов Елена¹

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Аннотация. Для эффективного осуществления многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов теннисисток, особо важно провести не только начальный спортивный отбор девочек возраста от 7 до 8 лет, но межэтапный спортивный отбор для дальнейших интенсивных занятий настольным теннисом, для которых, по нашему мнению, также необходим алгоритм спортивно-педагогических и профессиональных действий тренеров по настольному теннису. Такой алгоритм действий то же должен представлять собой унифицированную организационно-методическую систему, воплощающую в себя последовательность необходимых мероприятий, обеспечивающих достаточно эффективный межэтапный отбор спортсменов в настольный теннис. Этот алгоритм педагогических действий должен отражать: медицинское освидетельствование; морфологическое состояние развития теннисисток по индексу Кетле; психо-моторное состояние по видам сенсомоторных реакций и тестинг-тесту, с учетом этапа спортивной подготовки; общедвигательное развитие по тестированию основных физических качеств, с учетом этапа спортивной подготовки; координационно-двигательное развитие по тестированию специализированных координационных способностей, с учетом этапа спортивной подготовки; техническое развитие теннисисток с учетом этапа спортивной подготовки; результаты выступления на соревнованиях с учетом этапа спортивной подготовки.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, мезоцикл, спортивная подготовка, тренировочный процесс, годичный цикл, теннисисты высшей квалификации.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов из начинающих теннисистов оптимально необходим 8-ми летний период системного тренировочного процесса, который предусматривает ряд (восемь) годичных мезоциклов, включающих в себя необходимые виды спортивной подготовки, взаимообусловленные с решаемыми этапными задачами и конкретным уровнем игровой квалификации. При этом каждый годичный подготовительный этап (мезоцикл) спортивной подготовки имеет преемственность, как по объему тренировочных воздействий на спортсменов, так и по обусловленному сочетанию

видов тренировочных воздействий, в которых нашли отражение педагогические, психологические, физические и технико-тактические аспекты спортивного обучения [1, 2, 5]. Исследования используемых в каждом годичном мезоцикле тренировочных процессов предусматривали получение фактических данных, позволяющих достаточно объективно судить о том, какие воздействия, в каком объеме, какой преимущественной направленности и какой характер их распределения оптимален [1, 4, 6]. Нами было определено, что в каждом из годичных мезоциклов к таким

тренировочным воздействиям относились такие основные периоды как: общеподготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. В то же время, в ряд перечисленных этапов спортивной подготовки для теннисистов высшей квалификации мы добавили и специально-подготовительный период, который, по нашему мнению имел исключительное значение и был ведущим с точки зрения формирования должных координационных способностей у теннисистов, претендующих на высшую квалификацию. Изучение этого вопроса показало, что единой системы структурного построения представленных периодов тренировочного процесса для спортсменов высшей квалификации по настольному теннису, в том числе и по специальной физической подготовке, не существует. Имеются только отдельные экземпляры планирования тренировочного

воздействия классического стиля, где в большинстве своем преобладают силовые и скоростно-силовые средства общей физической подготовки теннисистов различного уровня [3, 5, 7].

Исследования используемых в каждом годичном мезоцикле тренировочных процессов предусматривали получение фактических данных, позволяющих достаточно объективно судить о том, какие воздействия, в каком объеме, какой преимущественной направленности и какой характер их распределения оптимален [5, 6].

На основе теоретических разработок и проверки их в предварительных экспериментах, нами был спроектирован 8 годичных мезоциклов подготовки высококвалифицированных теннисистов. Один из структурных вариантов 8-летнего макроцикла - годичный мезоцикл представлен на Рисунке 1.



Рис. 1. Общее представление о структуре годичного мезоцикла тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации по настольному теннису

Гипотеза исследования – особенности структурного построения разработанной модели многолетнего тренировочного процесса теннисистов высшей квалификации.

Объект исследования - система многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации в настольном теннисе.

Предмет исследования - структура многолетнего тренировочного процесса спортсменов по настольному теннису в годичных мезоциклах спортивной подготовки на современном этапе.

Задачи исследования.

1. Анализ практического опыта тренеров-теннисистов по поводу традиционно обусловленного структурного построения периодов различных тренировочных воздействий в годичном цикле.

2. Планирование тренировочных воздействий в процессе многолетней подготовки в годичных мезоциклах теннисистов высшей квалификации на современном этапе.

3. Создание основополагающей системы структурного построения периодов тренировочного процесса

включающего в себя все виды спортивной подготовки, их особое сочетание и содержание.

Как видно из Рисунка 1, годичный цикл тренировочного процесса подразделяется на ряд относительно самостоятельных и в то же время взаимообусловленных периода (подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, и переходный), длительность которых, в нашем примере соответствовала различным временным параметрам (микроциклам). Следует отметить, что по структуре показанной на Рисунке 1 все 8-мь годичных мезоцикла идентичны. В то же время по решаемым задачам в видах спортивной подготовки они естественно отличаются друг от друга. К примеру, подготовительный период первых трех лет спортивного тренировочного процесса состоит из общей физической, специально-физической и технической подготовки. На Рисунке 2 наглядно показано это примерное распределение.

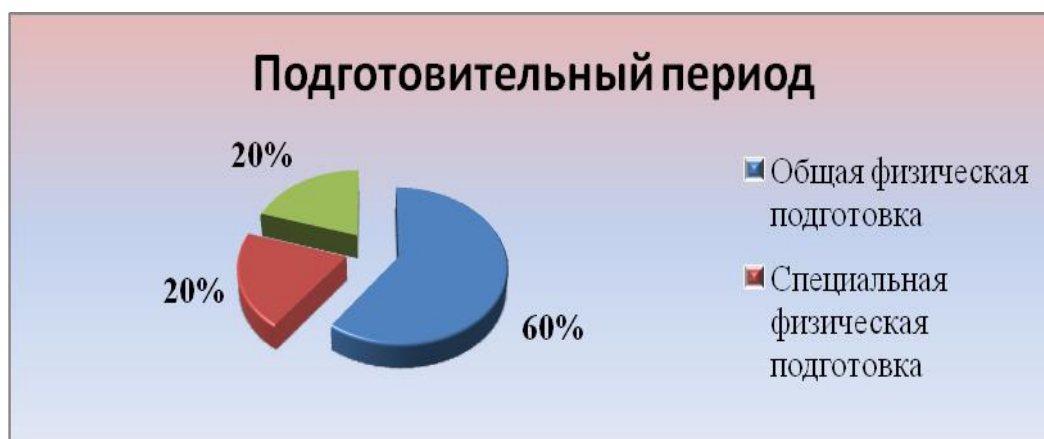


Рис. 2. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий различной преимущественной направленности в подготовительном периоде годичного цикла для спортсменов-теннисистов высокой квалификации

В то же время, как видно из Рисунка 2 объемное распределение видов спортивной подготовки в подготовительном периоде неоднозначно. Так, в данном периоде основной объем тренировочных занятий отводится общей физической подготовке - до 60% времени. И это обусловлено тем, что в данном периоде необходимо развивать и совершенствовать силовые, скоростно-силовые способности, их быстроту движений и общую координацию.

На Рисунке 3 показана структура специально-подготовительного периода, состоящая из общей физической подготовки - до 20%, специально-

физической подготовки - до 30% и технико-тактической подготовки - до 30% времени, отводимого на тренировочный процесс. Такая конфигурация распределенного времени на виды подготовки обусловлена тем, что в этом периоде снижается отводимое время на общую физическую подготовку (до 20%), но увеличивается время отводимое на специальную физическую подготовку (до 30%), предусматривающую изучение и совершенствование специальных координационных движений применительно к настольному теннису.

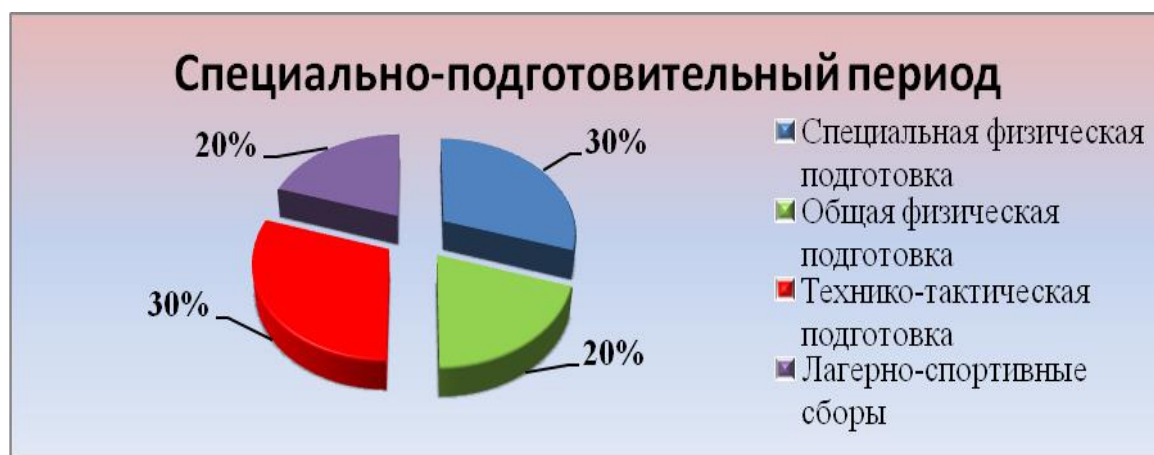


Рис. 3. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий различной преимущественной направленности в специально-подготовительном периоде годичного цикла для спортсменов-теннисистов высокой квалификации

Также в этом периоде отводится время (до 30%) и на технико-тактическую подготовку теннисистов, задача которой осваивать разнообразные и наиболее рациональные технические приемы применительно к двусторонней игре.

На Рисунке 4 представлено распределение времени в предсоревновательном периоде тренировочного

процесса, на такие виды подготовки, основной задачей которых является проверка приобретенных умений и навыков в игровых ситуациях республиканского и международного масштаба (до 40%). В то же время в этом периоде предусмотрены и специальная физическая, а также технико-тактическая подготовка (соответственно - до 20% и 40%).



Рис. 4. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий различной преимущественной направленности в предсоревновательном периоде годичного цикла для спортсменов-теннисистов высокой квалификации

На Рисунке 5 графически показан соревновательный период теннисистов высокой квалификации, основной задачей которого является закрепление приобретенных технических умений и навыков в игровых ситуациях и достижения высоких спортивных результатов наивысшего международного уровня и аналитическая работа над ошибками.

Как видно из Рисунка 5, соревновательный период состоит собственно соревновательной подготовки (до 80%) и технико-тактического анализа (до 20%), который предусматривает работу над соревновательными ошибками и детальное изучение техники и тактики других спортсменов более высокой квалификации.



Рис. 5. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий различной преимущественной направленности в соревновательном периоде годичного цикла для спортсменов-теннисистов высокой квалификации

На Рисунке 6 графически представлен переходный (восстановительный) период системы годовой подготовки высококвалифицированных теннисистов, основной задачей которого является восстановление функциональных способностей путем

активного отдыха (до 70%) и постепенная адаптация к последующему подготовительному периоду (до 30%) тренировочного процесса спортсменов-теннисистов высокой квалификации.



Рис. 6. Примерное распределение видов деятельности в переходном (восстановительном) периоде для спортсменов высокой квалификации в настольном теннисе



Рис. 7. Классификация восстановительных средств в переходном периоде, для спортсменов-теннисистов педагогического, психологического и медико-биологического характера

При этом активно применялись педагогические, психологические, медико-биологические и гигиенические средства

восстановительных процессов. Далее, после активного отдыха спортсмены-теннисисты постепенно втягивались в режим

подготовительного периода, готовясь к предстоящим тренировочным нагрузкам. Особенностью «втягивающего» процесса также являлась организация межэтапного отбора спортсменов к дальнейшей тренировочной их деятельности в следующем годичном этапе.

На Рисунке 7 показана классификация восстановительных средств в переходном периоде тренировочного процесса спортсменов теннисистов. В то же время как уже отмечалось, особенностью «втягивающего» процесса также являлась и организация межэтапного отбора спортсменов к дальнейшей тренировочной их деятельности в следующем годичном цикле. В этих недельных микроциклах принимались у спортсменов-теннисистов контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также технические тесты специализированного характера, успешное выполнение которых во взаимосвязи с результатами основных квалификационных соревнований являлись основанием для перевода спортсменов на следующий годичный этап тренировочного процесса.

Выводы: 1. Для эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису необходимо планировать ежегодные мезоциклы тренировочного процесса, в

которых должны быть отражены все тренировочные периоды: подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный, объемно отражающие все виды тренировочного воздействия на спортсменов-теннисистов и представляющие в целом взаимно-обусловленную систему формирования высокой квалификации у спортсменов-теннисистов.

1. Ежегодные мезоциклы будут составлять 8-летний период макроцикла тренировочного процесса, когда спортсмены через 8 лет достигают самого высокого квалификационного уровня.

2. Особое внимание необходимо уделять специально-подготовительному периоду тренировочного процесса, где должны формироваться особые координационные способности теннисистов, которые наряду с достаточной технической и тактической подготовкой обуславливают квалификационный их успех.

3. Все периоды тренировочного процесса должны быть обусловлены с задачами как годичных мезоциклов, так и ведущей задачей 8-ми летнего макроцикла - достичь уровня высокой квалификации международного уровня в настольном теннисе.

Литература:

1. Амелин, А. Н. (2005) Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт. 175 с.
2. Быстрицкий Д.Ю., Погадаев М.Е. (2013) Основы блоковой периодизации спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. Уфа: ИРО РБ. 29 с.
3. Матыцин, О. В. (2001) Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе: Учеб. пособие. С. 167–195.
4. Мизин А. Н. Вариативность и автоматизация в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: пособие для студентов. Москва: МАИ, 1998. 16с.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. (1980) Основы юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорт. 255 с.
6. Филин В.П. (1987) Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт. 128 с.
7. Шинкарук О.А. (2011) Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Дис. доктора наук. Киев., 523 с.