

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

В 80-37
1782

Т Е Н Н И С
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В ДЮСШ
ПО ТЕННИСУ

Лекция для студентов-заочников

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Москва - 1979

25. 5.3.2

P02
00-1

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Утверждена Ученым
советом ЦПОЛИФКа

2) Т Е Н Н И С

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В ДЮСШ ПО ТЕННИСУ

Лекция для студентов-заочников

Москва - 1979

Лекция составлена доцентом А.И. Шокиным (ГЦОЛИЖ).



2022089398

ПЛАН ЛЕКЦИИ

Организация отбора.

Этапы отбора в ДЮСШ.

Требования тенниса к личности спортсмена.

Программы по теннису.

Методика отбора в ДЮСШ.

Медицинские данные.

Психологические свойства личности.

Физические качества.

Координационные способности.

Технико-тактическая и игровая подготовленность.

ЛИТЕРАТУРА

А.И. Шокин, Н.С. Тепляков, Г.А. Кондратьев и др.
О методах и организации отбора в специализированные дет-
ско-внешеские спортивные школы по теннису. Методическое
письмо. ", 1970.

А.И. Вайнштейн, В.П. Кур. Спортивный отбор в прак-
тике работы молодого тренера. Методические рекомендации.
Минск, 1978.

Теннис — один из видов спорта, который требует многолетней подготовки для достижения мастерства. При самых эффективных методах обучения и тренировки, как показывает отечественный и зарубежный опыт, способная молодежь достигает уровня игроков международного класса через 8-10 лет после начала занятий.

Из опыта известно, что достижение высоких спортивных результатов доступно не каждому ребенку, желающему заниматься теннисом. Тренеру трудно рассчитывать на успех своего ученика, если ученик не располагает определенными задатками и способностями.

Одним из существенных недостатков в подготовке теннисистов высокого класса является отсутствие надежной системы отбора в школу и контроля в процессе учебной работы с юными теннисистами. Эти недостатки мешают тренерам лучше управлять процессом спортивной подготовки. Из-за них тренерам приходится работать многие годы с посредственными теннисистами, которые выше I разряда продвинуться не могут.

Организация отбора

В спортивную школу, как правило, принимаются дети с определенными задатками и способностями, которые позволяют им при правильной организации учебно-тренировочной работы добиваться высокого спортивного мастерства. Занимающиеся должны быстро овладевать спортивно-техническим мастерством, переносить высокие нагрузки, быть настойчивыми в достижении поставленной цели и успешно совмещать занятия с учебой в школе.

Практика показывает, что в технически сложных видах спорта прогноз способностей и окончательное комплектование отделений ДЮСШ осуществляется не за один прием. Основной состав учебной группы формируется через 2-3 года после начала занятий теннисом.

На этапе начальной подготовки выясняется, насколько способности ребенка отвечают требованиям тенниса и как они изменяются под влиянием занятий. Известно, что требования тенниса к личности ученика чрезвычайно разнообразны, что одни качественные способности или способности компенсируются другими в процессе самих занятий.

Отбор и комплектование осуществляются с учетом коменсаторных факторов, что позволяет наиболее точно осуществлять прогноз и оставлять в учебной группе только тех, кто способен добиваться высоких спортивных результатов без ущерба для учебы в школе и развития других сторон личности ребенка.

К занятиям на отделение тенниса допускаются дети 8-10 лет. Можно принимать как исключение детей 7 и 11-12 лет при наличии отличного здоровья, нужных задатков и хороших двигательных, физических и психических способностей.

Начинать занятия теннисом в возрасте 13-14 лет целесообразно, так как в этом возрасте по требованиям программы ДЮСШ дети должны уже иметь III и II разряды.

Набор на отделение тенниса рекомендуется делать в сентябре, когда дети начинают занятия в общеобразовательных школах, расположенных вблизи теннисной базы. Перед тем как начинать отбор детей, нужно понаблюдать за ними на уроках физической культуры и визуально выявить наиболее способных к спорту, затем привлечь и агитировать их для поступления на отделение тенниса в подготовительные группы.

Отбор способных и организация с ними начальных занятий теннисом проводятся в школе или в спортивном зале ДЮСШ. С мая по сентябрь производится прием в школу путем проведения контрольных испытаний и зачисление в группы.

К концу учебного года происходит определение постоянного состава групп начальной подготовки. Отбирают детей на основе выяснения соответствия их индивидуальных способностей требованиям, которые предъявляет теннис к юным спортсменам.

Параллельно с отбором в ДЮСШ тренеры могут организовать в общеобразовательных школах с помощью учителей физической культуры или тренеров-общественников группы детей, желающих заниматься теннисом или малым теннисом. Такие группы могут

стать хорошей базой для пополнения отделений ДЮСШ, так как в данном случае привлекается большое число наиболее способных детей.

При отборе детей в спортивную школу проводятся контрольные испытания по определенной программе. При проведении испытаний и оценке их результатов необходимо принимать во внимание при прочих способностях такие качества, как смелость, решительность, активность, самостоятельность и целеустремленность в достижении поставленной цели.

Этапы отбора в ДЮСШ

Обобщенный эмпирический опыт, изучение литературы, собственный эксперимент позволили разработать рекомендации по применению методов и организации отбора в специализированные детско-юношеские спортивные школы по теннису.

При отборе детей для занятий теннисом удалось:

- выделить критерии приема - возраст, задатки, способности ребенка, отвечающие требованиям этой игры, врачебно-медицинские данные;

- установить сроки и этапы отбора;

- уточнять особенности методов отбора на каждом этапе.

На первом этапе - применяются методы, позволяющие приобщить наибольшее число детей к игре в теннис и выбрать из них наиболее способных для приема в ДЮСШ. Тренерам рекомендуется пользоваться данными методического письма, определяющими возможности выявления задатков и способностей у детей для игры в теннис, а также контрольными испытаниями по общей и специальной физической подготовке. С помощью специальных игровых тестов определяются двигательные и координационные способности ученика.

На втором этапе с целью выявления перспективных теннисистов определяется изменение уровня их общей и специальной физической и технической подготовки и частично тактической, а также учитываются: психологические свойства личности, рост и стабильность спортивных успехов, устойчивость инте-

реса ребят к занятиям и их трудолюбие, взаимосвязь всех этих компонентов и взаимокompенсация.

Третьим рекомендуется сравнивать результаты физического развития своих учеников с показателями среднего и выше среднего физического развития детей средней полосы СССР. Общую физическую подготовленность предлагается прозирать с помощью показателей, характеризующих развитие силы, быстроты, выносливости, прыгучести и подвижности в суставах. Эти показатели приведены в таблице, разработанной во ВНИИЖКе. Кроме проверки общей физической подготовки, разработаны контрольные упражнения по специальной физической подготовке теннисистов.

Техническая подготовка оценивается экспертами визуально по выполнению учениками имитации ударов ракетой без мяча и ударов по мячу. Тактическая подготовленность определяется в игре на площадке при выполнении элементов из тактических комбинаций: "треугольник", "восьмерка", "два к одному", "три к одному", "два к двум". Техническая и тактическая подготовленность оценивается по пятибалльной системе.

При оценке игровой подготовленности учитываются успехи учащегося в соревнованиях по классификационному списку, а также используются психофизиологические свойства личности (особенно сила и слабость нервной системы). Данные о психофизиологических свойствах личности необходимы как для отбора, так и для явной идуализация тренировочного процесса.

Одним из способов выявления перспективных теннисистов являются городские, республиканские и всесоюзные смотри-конкурсы юных теннисистов. На первых двух этапах заканчивается решение задачи ближнего прогноза.

На третьем этапе применяются методы, позволяющие отобрать из перспективных теннисистов одаренных, талантливых, претендующих на звание мастера спорта, на включение в состав сборной команды города, республики, страны или на звание мастера международного класса.

Требования тенниса к личности спортсмена

На протяжении ряда лет велся поиск и изучение требований, предъявляемых современным теннисом к личности спортсмена международного класса. Предполагалось, что среди множества двига-

тельных и психических свойств и качеств, необходимых теннисисту, есть ведущие, определяющие рост спортивного мастерства.

На основании разработанной ВНИИЖКом классификации теннис был отнесен к группе тех видов спорта, в которых доминирующими являются особые психические свойства личности, позволяющие тактически успешно решать сложные двигательные задачи в условиях единоборства.

Исследование позволило установить, что теннис требует от спортсмена комплекса специальных качеств, способностей и свойств личности, находящихся между собой в тесной связи и взаимодействия, выделить ведущие свойства, способности и качества, позволяющие достичь высоких и стабильных результатов. Эти ведущие свойства и качества расположены в порядке предполагаемой значимости.

I. В психических свойствах личности выдвигаются оперативность мышления, психическая устойчивость и эмоциональность, а также свойства высшей нервной деятельности — сила и слабость нервных процессов.

II. В координационных способностях определяются: быстрота усвоения двигательных навыков; специфические формы усвоения координация при ударах с различным вращением мяча; точность движений, их устойчивость как на тренировках, так и на соревнованиях.

III. В специальных физических качествах на первый план выдвигают быстроту реакции, быстроту движения, выносливость и ловкость.

IV. В состоянии и изменчивости анализаторных систем выделяют зрительные восприятия мяча и действия противника.

V. В морфо-функциональных показателях — рост, вес тела, которые, как правило, должны быть оптимальными и иметь менее важное значение, чем динамическая и функциональная асимметрия.

Уровень и темп роста вышеперечисленного позволяют определять не только перспективных, но и талантливых теннисистов.

Сопоставляя полученные данные, можно делать не только ближний, но и дальний прогноз, а также приступить к созданию модели современного тенниса, по которой можно было бы воспитывать спортсмена на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На основании созданной модели современного тенниса были составлены новые требования в программах по теннису для различных подразделений ДСО, ДЮСШ, СШМ и ШВСМ.

Паспортный возраст теннисистов, участвующих в соревнованиях различных рангов и масштабов, с годами уменьшается.

Уровень спортивного мастерства юношей и девушек — участников международных соревнований по теннису — с каждым годом растет. Число юных теннисистов из разных стран мира, в том числе и из Советского Союза, претендующих на победу в этих соревнованиях, все увеличивается.

Лидерам соревнований приходится серьезно готовиться, чтобы удерживать свои позиции, а претендентам использовать все возможности для лучшей подготовки и победы. В создавшихся условиях соревнования за призовые места проходят в острой борьбе: только юноши и девушки, достигшие высокого уровня подготовленности могут рассчитывать на победу.

Перед кандидатами в сборные команды СССР для выступления на международных соревнованиях ставится задача — выигрывать призовые места. Подготовкой игроков, которые должны стать резерв и сборных команд СССР, занимается ДСО, ДЮСШ, ДЮСШ, СШМ, ШВСМ, которые в основном готовят теннисистов I разряда, в лучшем случае мастеров спорта, но не теннисистов международного класса. Для успешного решения поставленной задачи необходимо повысить подготовку детей в ДСО, ДЮСШ, ДЮСШ, СШМ, ШВСМ страны — резерва сборных команд, совершенствовать подготовку сборных команд СССР к предстоящим встречам.

За последние годы сильно повысились требования к резерву сборных команд: так, нормы II или I разряда должны выполнять спортсмены уже не в 15-16 лет, а в 12-13. Повысились требования к точности отбора и прогнозирования готовности этих теннисистов к высшим достижениям.

Прежние программы по теннису для ДСО, ДЮСШ и ШВСМ (1955 и 1959 гг.) в настоящее время устарели и не отвечают требованиям современности. Для ряда подразделений ДЮСШ, СШМ и спортивных клубов программы вообще отсутствовали. На повестку дня встал вопрос пересмотра старых программ и создания новых.

Накопленный опыт в других видах спорта, в том числе и в теннисе, подтверждает, что успешно управлять подготовкой спортсменов можно при наличии конкретных требований, предъявляемых к личности игрока на каждом этапе обучения и совершенствования.

Программы по теннису

Конечная цель научной разработки программ — это создание системы контроля для управления учебно-тренировочным процессом на этапах ближнего и дальнего прогнозов.

Как предварительный эксперимент были разработаны две программы по теннису: в 1958 г. программа для ШВСМ и в 1968 г. для спортивных секций коллективов физической культуры восьмилетних и средних школ.

Однако в настоящее время эти программы переработаны и на основе обобщенного анализа методических и научных исследований были разработаны и изданы в 1972 г. программа для ДЮСШ, а в 1973 г. для СШМ и ШВСМ и для коллективов физической культуры и спортивных клубов.

В новых программах в отличие от старых пересмотрены и усовершенствованы следующие разделы: задачи, организация учебно-тренировочной и воспитательной работы, планирование и учет. Предложены новые методы отбора детей. Пополнен учебный материал по теоретическим и практическим занятиям. Повышены требования к возрастным группам. Установлены новые требования при приеме и переходе из одной возрастной группы в другую и при выпуске из школы.

Совершенно по-новому решен вопрос о численном составе учебных групп в сторону их уменьшения, значительно увеличен объем учебных часов в неделю и средняя продолжительность тренировочного занятия в различных группах. Определен ориентировочный возраст в учебных группах.

Для контроля за педагогическим процессом нами разработана система достаточно информативных тестов, оценивающих физическую и техническую подготовленность юных теннисистов. Данные, полученные при этих тестированиях, используются для ступенчатого перехода из группы в группу.

В программах впервые определен порядок проведения соревнований по физической подготовке теннисистов, разработаны комплексы контрольных упражнений, нормативные требования по ним, а также правила выполнения контрольных упражнений, порядок определения результатов и дана таблица результатов контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Новым подходом при решении вопроса контроля за учебно-тренировочной работой в СШМ и ШВСМ является создание приуроченных планов подготовки теннисистов старших разрядов с указанием содержания занятий:

I. Основные задачи тренировки. Планируемые спортивные результаты.

II. Примерный объем тренировочной нагрузки: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

III. Примерный объем соревновательной нагрузки.

IV. План-график тренировки и выступлений в соревнованиях.

V. Годовой график тренировки и участия в соревнованиях.

VI. Физическая подготовка. Основные задачи. Развитие физических качеств. Проводятся контрольные упражнения и нормативы. Использование средств физической подготовки для активного отдыха.

VII. Техничко-тактическая подготовка. Основные задачи. Совершенствование техники ударов. Специальное совершенствование точности ударов.

Контрольные упражнения по технике. Совершенствование тактики в одиночной игре и в парной игре.

VIII. Морально-волевая и психологическая подготовка. Задачи. Воспитание морально-волевых качеств. Развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, умения бороться в тренировочных и соревновательных условиях с отвлекающими внимание факторами. Развитие способности достигать хорошего предсоревновательного состояния, умения с помощью разминки и других мер бороться с отрицательными эмоционально-волевыми состояниями - заторможенностью, перевозбужденностью и др.

IX. Теоретическая подготовка. Задачи. Освоение программного материала по теоретической подготовке и сдаче зачетов. Изучение методических материалов, литературы по теннису и другим видам спорта, другим наукам и дисциплинам, по которым спортсмену нужно приобретать необходимые знания.

При разработке системы контроля за готовностью юных теннисистов к высшим достижениям важным является вопрос планирования многолетней подготовки.

В программе для СЛМ и ШВСМ впервые даны рекомендации по разработке перспективного плана спортивной подготовки на четыре-пять лет.

Методика отбора

Как уже говорилось выше, отбор складывается из: показаний и противопоказаний по состоянию здоровья; учета особенностей телосложения и психических свойств личности; уровня физической и двигательной подготовленности; координационных способностей, связанных с развитием физических качеств и формированием техники; умений ориентироваться и решать сложные двигательные задачи изобретательно; успешности обучения прикладным двигательным учениям и навыкам в теннисе.

Медицинские данные

Показания и противопоказания по состоянию здоровья, особенностям телосложения должны иметь место и осуществляться в основном на первом и начальном этапах отбора. Здесь тренер опирается на данные врачебного контроля.

Цель врачебного контроля — обеспечить отбор детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Задачи врачебного контроля определяются этапами отбора и комплектования.

К занятиям допускаются здоровые дети, способные переносить нагрузки, предъявляемые спортсмену занятиями теннисом.

На первом этапе ребенок допускается к занятиям на основании справки, разрешающей играть в теннис, выданной врачом общеобразовательной школы. Дети, отобранные на первом этапе, проходят врачебное освидетельствование по форме № 227, во врачебно-физкультурном диспансере — по форме № 227-а.

На протяжении второго этапа отбора обучающиеся подвергаются систематическим наблюдениям для выявления скрыто проте-

каких патологических изменений в организме, мешающих занятиям теннисом. На этом этапе целесообразно более углубленно исследовать функциональные возможности организма юных теннисистов.

Перечень противопоказаний и ограничений для зачисления в группу начальной подготовки ДЮСШ на основании перенесенных заболеваний и патологических состояний, а также различных заболеваний органов слуха и верхних дыхательных путей, приводится в специальном методическом письме (Р.В. Мотылянская, Л.И. Стогова, В.А. Левандо. О методах отбора в ДЮСШ, 1966).

Вестибулярный анализатор ребенка, по мнению ряда авторов, достигает уровня взрослых людей к 11-12 годам, при этом у девочек на 1-2 года раньше. Учитывая, что для занятий теннисом отбирают детей в возрасте 8-10 лет, надо подходить к результатам вестибулярного отбора осторожно, так как при соответствующей тренировке координация может улучшиться.

Перед тем, как проводить обследования с помощью проб, необходимо выяснить: наличие в прошлом и настоящем заболеваний верхних дыхательных путей и органов слуха, их частоту и продолжительность; явления головокружений, так как хорошо известна взаимосвязь - взаимозависимость заболеваний органов слуха и верхних дыхательных путей.

При опросе следует обратить внимание на подверженность "укачиванию" в транспорте, а также на переносимость качелей и карусели". Полученные данные позволят приблизительно характеризовать состояние вестибулярного анализатора ребенка.

При уточнении состояния стато-кинетической системы в целом, а особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять следующие пробы:

1. Сенсibilизированная проба Ромберга. Исследуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении: ступни ног находятся на одной линии - одна перед другой, руки вытянуты вперед. Неустойчивость и резкие отклонения тела в ту или иную сторону характеризуют нарушение стато-кинетической функции и изменений в функции вестибулярного аппарата (дисфункция, недостаточное функциональное развитие лабиринтов и т.д.).

Различают удовлетворительное выполнение пробы (устойчивость) и неудовлетворительное (неустойчивость).

2. Проба Яроцкого. Определяется сохранение равновесия тела во время непрерывного вращения (с закрытыми глазами) головой в одну сторону в темне два движения в секунду. Среднее время сохранения равновесия около 20-27 секунд.

3. Отолитовая реакция Воячека. Ребенок с закрытыми глазами усаживается на вращающееся кресло с наклоненным вперед на 90° туловищем. Производится 5 оборотов кресла за 10 секунд, после 5-секундной паузы предлагают выпрямиться: резкое отклонение туловища с вегетативным синдромом (тошнота, рвота, бледность и т.д.) свидетельствует о функциональной слабости вестибулярного аппарата.

Рассматривая особенности телосложения, тренер отдает предпочтение тем детям, которые имеют средний или выше среднего (для своего возраста) вес и длину тела, а также среднюю упитанность. Излишняя полнота, особенно у девочек, служит противопоказанием для приема и зачисления в школу. В этом случае особое внимание следует обращать на подвижность ребенка. Излишняя упитанность, как правило, связана с ограниченной подвижностью детей и выносливостью.

В качестве ориентировки даны показатели среднего и выше среднего физического развития для детей средней полосы СССР (см. табл. I).

Таблица I
Ориентировочная оценка физического развития детей, поступающих в отделение тенниса

Факторы	Пол	Показатели физического развития и их оценка											
		9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Длина тела (см)	М	134	138	141	141	144	147	144	147	150	149	152	155
	Д	131	137	143	140	143	145	146	150	154	151	155	159
Вес тела (кг)	М	29	32	35	32	35	38	35	38	41	37	41	44
	Д	29	32	35	32	36	39	36	40	44	39	44	49
Обхват груди (см)	М	62	64	66	63	66	69	64	67	70	66	69	72
	Д	59	62	65	61	65	68	65	69	72	67	71	75
Жизненная емкость легких (л)	М	1,65	1,80	1,95	1,80	2,00	2,20	2,15	2,40	2,65	2,25	2,50	2,75
	Д	1,55	1,70	1,85	1,70	1,90	2,10	2,05	2,30	2,55	2,10	2,40	2,70

Психические свойства личности

Особенности склада характера следует определять по формированию волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности в достижении поставленной задачи, способности мобилизоваться в необходимых случаях на проявление максимальных усилий. Важны также качества, как активность и упорство в достижении спортивного результата. Однако это важное качество обнаруживается не сразу, а на конкретных примерах в связи с занятиями теннисом.

Все проявления воли и характера тренер наблюдает в процессе занятий и составляет наиболее правильное представление о возможности допущения подростка к началу спортивной специализации.

В настоящее время к психофизиологическим свойствам относят: силу, подвижность, динамичность, баланс или уравновешенность.

Свойства нервной системы человека с большой точностью можно определить с помощью алочной аппаратуры, что не всегда доступно тренеру. Ниже предложена методика, которая не нуждается в аппаратуре. Свойства нервной системы определяются на основе анализа деятельности теннисиста в процессе его интенсивной деятельности и тренировок, т.е. с помощью наблюдений. Наблюдения за ним: теннисистом проводятся в процессе отборочных испытаний первого и второго этапов.

Разработаны вопросы, ответы на которые характеризуют не только психическое проявление одного свойства нервной системы, но и сочетание разных свойств (например, сила, уравновешенность).

1. Внимательность на уроках (сила, уравновешенность).
2. Терпеливость при боли (сила).
3. Широта интересов, в том числе теннисных (сила, подвижность).
4. Роль "лидера" в отношениях с близкими друзьями (сила).
5. Роль "ведомого" в отношениях с близкими друзьями (слабость, инертность).

6. Редкая смена друзей (инертность).
7. Устойчивость привычек (сила, инертность).
8. Строгое выполнение режима дня (сила, уравновешенность).
9. Частое выполнение роли капитана и организатора в "динамич" командах (сила, уравновешенность).
10. Дисциплинированность (уравновешенность).
11. Стабильность настроений (уравновешенность).
12. Незначительная длительность переживаний после неудач (сила, уравновешенность).
13. Впечатлительность при чтении книг, просмотре кинофильмов (слабость, неуравновешенность).
14. Склонность чаще преувеличивать свои силы (неуравновешенность).
15. Склонность чаще преуменьшать свои силы (слабость, неуравновешенность).
16. Крепкий сон независимо от событий дня (сила, уравновешенность).
17. Быстрота исправления ошибок (подвижность).
18. Быстрота овладения новыми видами двигательной деятельности (динамичность).
19. Быстрота перехода от сна к бодрствованию (подвижность).
20. Быстрота приспособления к новой обстановке (динамичность, подвижность).
21. Стабильность в любом виде деятельности (сила, уравновешенность).
22. Неожидаанные поступки (неуравновешенность).
23. Диапазон интересов к различным видам спорта (подвижность).

Тренер может изменить формулировки приведенных отдельных вопросов. Для примера приводятся вопросы для оценки свойств верной системы в условиях игры в теннис для других игр.

1. Стремление в игре взять на себя руководящую роль (сила, подвижность).
2. Уверенные действия в самом начале игры, когда другие еще не нашли себя (сила).
3. Стремление бороться против наиболее сильного противника (сила).

4. Отсутствие резких спадов в игре после ошибок, особенно если за них упрекали партнеры, тренер (сила, уравновешенность).

5. Стремление вызвать сочувствие у окружающих после неудачного игрового действия (слабость, неуравновешенность).

6. Ссылка на объективные трудности в игре: солнце в глаза, плохая площадка и т.д. (слабость, неуравновешенность).

7. Болезненная реакция на поражения и на замечания старших — дрожащие губы, слезы и т.д. (слабость, неуравновешенность).

8. Попытки опротестовать в агрессивной форме все нежелательные решения судьи (неуравновешенность).

9. Уверенные действия в рискованных ситуациях (сила).

10. Уверенные действия в конце игры, когда она явно проиграна (сила, уравновешенность).

11. Неожиданные действия в рискованных ситуациях (неуравновешенность).

12. Качественное выполнение однообразных упражнений до конца (сила, уравновешенность).

13. Отвлекаемость при репликах окружающих (слабость, неуравновешенность).

14. Устойчивые реакция в ходе уравнивательной гандикапной игры (уравновешенность).

15. Объективная оценка собственных действий после проигранной игры (уравновешенность).

16. Быстрота применения самостоятельных решений в неожиданных ситуациях (сила, подвижность).

17. Быстрота смены темпа и ритма игровых действий (подвижность).

18. Быстрота овладения техникой новых движений (динамичность).

19. Быстрота исправления ошибок технического и тактического характера (подвижность).

20. Быстрота овладения основными тактическими элементами новой игры (динамичность).

21. Вработываемость при переходе к другим играм (динамичность).

22. Болезненная реакция на поражение (слабость).

23. Отказ от участия в тестовых испытаниях после неблагоприятных первых опытов (слабость, неуравновешенность).

24. Быстрое снижение уровня эмоциональной возбудимости после окончания игры и её обсуждения (сила, уравновешенность).

Интересным и полезным является тест, позволяющий определить отношение теннисиста к различного рода раздражителям. Это отыскание цифр на таблице Шульца. О силе нервной системы судят по разности найденных цифр без помех и с помехами.

Преобладание показателей одного свойства над показателями противоположного (например, силы над слабостью) дает возможность сделать ориентировочный вывод о психофизиологических особенностях изучаемого ребенка, подтверждение которому следует искать в росте и сохранении высокого уровня спортивно-технического мастерства.

Полученные данные следует использовать как для отбора, так и для индивидуализации тренировочного процесса, где "отстающие" качества компенсируются путем развития других.

Физические качества

В настоящее время отбор в ДЮСШ по теннису рекомендуется проводить с помощью тестов - контрольных упражнений. Однако следует учитывать, что разовые (эпизодические) контрольные упражнения дают возможность выявить не столько потенциальные способности будущего теннисиста, сколько определить уровень его подготовки в данный момент, т.е. можно и не увидеть талантливое теннисиста. Поэтому необходимо проводить систематические контрольные проверки и, сопоставляя полученные данные, вносить поправки в тренировки и делать выводы о возможностях достижения теннисистом высот спортивного мастерства.

При этом нужно соблюдать следующие условия: придерживаться системности и этапности в отборе; выявлять у ребенка специфические качества, необходимые теннисисту для достижения высот спортивного мастерства; учитывать успеваемость в обучении и совершенствовании; определить уровень мотивов и притязаний; учитывать свойства нервной системы и качества личности; индивидуализировать обучение и тренировки.

Физическую подготовленность следует проверять с помощью показателей, характеризующих развитие силы, быстроты, выносливости, прыгучести и подвижности в суставах (см. табл. 2).

Кроме проверки общей физической подготовленности, рекомендуются контрольные упражнения по специальной физической подготовке. Они приведены в таблице 3.

Таблица 2

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

Виды испытаний, контрольные упражнения	Пол	Оценка развития физических качеств											
		9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		пос.	хор.	отл.	пос.	хор.	отл.	пос.	хор.	отл.	пос.	хор.	отл.
Быстро- та, бег на 60 м (сек)	Д	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10	9,8
	М	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносли- вость, бег на 300 м (сек)	Д	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Станов. сила, ди- намометр. (кг)	Д	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с/м (см)	Д	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх голчком двумя но- гами (см)	Д	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Низкой высоте (пальцы от уров. подошв. ноги (см)	Д	+4	+6	+8	+6	+8	+10	+8	+10	+12	+7	+10	+13
	М	+4	+6	+8	+4	+6	+8	+6	+8	+10	+7	+10	+13
Выкрут палкой (расст. между руками) (см)	Д	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

Таблица 3

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной
физической подготовке теннисиста

№ п/п	Вид испытаний	Пол	Контрольные нормативы								
			7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
			пос.	хор.	отл.	пос.	хор.	отл.	пос.	хор.	отл.
1.	Бег 22 м (2 раза по II м) туда и обратно (сек.)	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
		Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2.	Бег 66 м (6 раз по II м) туда и обратно (сек.)	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
		Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3.	Тройной прыжок с места (см)	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
		Д	400	30	450	470	490	510	580	560	580
4.	Многопрыжки на одной ноге со сменой ног (по 5 пр.) (м)	М	13	14	15	14	16	18	16	19	22
		Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5.	Бег равномерный на время (мин.)	М		3.00,0		5.00,0		10.00,0			
		Д		3.00,0		5.00,0		10.00,0			

Комплекс рекомендуемых упражнений составляет основу средств физической подготовки теннисистов от 16 до 18 лет и одновременно является контрольным для определения уровня развития физических качеств. Условно он делится на две группы "А" и "Б".

Группа "А" - упражнения для совершенствования и определения уровня развития скоростно-силовых качеств теннисистов.

1. Бег 30 м (по возможности с регистрацией стартовой реакции и отрезка 6 м).

2. Бег 300 м - мальчики 13-14 лет, девочки 13-14-15-16 лет, бег 600 м - юноши - 15-16 лет, девушки 17-18 лет; бег 1000 м - юноши - 17-18 лет.

3. Тройной прыжок с места.

4. Прыжок вверх толчком двумя ногами

5. Прыжок вверх с имитацией ракеткой удара над головой.

6. Серийные прыжки вверх с высоким подниманием бедра

(прыжки "кен уру").

7. Мяггоскок на дальность -- 10 прыжков с ноги на ногу.
 8. Метание набивного мяча с места движением подачи (2 кг).
 Группа "Б" -- упражнения для совершенствования и определения уровня развития специальной ловкости и гибкости.
 9. Бег с обеганием предметов (змеяка).
 10. Бег со сменой направлений в пределах 1/2 теннисной площадки.

11. Активный выход к сетке с прыжками в стороны и имитацией ударов с лета.

12. Метание набивного мяча (1 кг) в прыжке движением удара над головой.

13. Перехват мячей, бросаемых в различных направлениях -- "вратарское".

14. Выкрути рук с наклом назад-вперед; наклоны туловища вперед; гимнастический мост.

15. Кувинок вперед-назад; кувинок вправо, влево с перекатом через плечо; колесо с опорой на кистях рук вправо, влево.

По особенностям нормативных требований, регистрации и оценки результатов выполнения все упражнения разделены на три группы, из которых и составляется соревновательный комплекс.

Первая группа -- упражнения 1,3,4,5,8.

К данной группе отнесены упражнения, по которым на сегодняшний день накоплен большой фактический материал, позволяющий определить уровень требований к спортсменам с учетом пола, возраста и игрового мастерства. Результаты, показываемые теннисистами по упражнениям данной группы, оцениваются в очках.

Таблица 4

Нормативные требования по упражнениям первой группы
(в очках)

Соревнования	Нормативные требования (очки) по возрастным группам (лет)					Пол
	13	14	15	16	17-18	
Всесоюзные (финальные)	30	35	45	50	55	юноши
Всесоюзные (зо- нальные и рес- публиканские)	30	35	43	46	50	юноши
Всесоюзные (финальные)	37	43	53	50	53	девушки
Всесоюзные (зо- нальные и рес- публиканские)	37	43	47	43	50	девушки

В таблице 4 указано минимальное количество очков, которое должен получить спортсмен при выполнении любого из упражнений этой группы.

Общая минимальная сумма, обеспечивающая выполнение в соревнованиях требований по первой группе упражнений, зависит от количества упражнений этой группы, представленных на конкретных соревнованиях.

Например: по таблице 4 для юной 15 лет - участников всесоюзных финальных соревнований уровень требований равен 45 очкам. Это значит, что в соревнованиях при трех зачетных упражнениях из первой группы минимальная сумма очков, обеспечивающая ему выполнение, будет равна 135 очкам. Группа упражнений считается выполненной, если набранная сумма очков будет равна указанной или больше. При недостатке хотя бы одного очка требование считается невыполненным.

В случаях применения регистрирующей аппаратуры (главным образом на всесоюзных соревнованиях) обязательно как дополнения регистрируются и соответствующим образом оцениваются в очках: стартовая реакция, шаг 6 м, прыжок вверх с имитацией (с помощью ракетки) удара над головой.

П р и м е ч а н и е. Все спортсмены, выступавшие в юношеских соревнованиях по теннису, делятся (по уровню игрового мастерства) условно на: 1) участников всесоюзных юношеских финальных соревнований; 2) участников всесоюзных юношеских зональных и республиканских соревнований; 3) участников городских соревнований.

Все спортсмены разбиты на возрастные группы, так как возраст существенно влияет на достижения юных спортсменов в соревнованиях по физической подготовке. Исключение составляет группа 17-18 лет, которая представлена двумя близкими по физическим возможностям возрастными группами.

Для каждой из указанных групп спортсменов определены в очках требования по выполнению упражнений первой группы. Однако для участников городских соревнований нормативные требования не представлены, так как отсутствует возможность предложить достаточно объективные нормативы, поскольку теннисисты данного контингента сильно отличаются между собой в пределах одного города и тем более в различных городах.

С целью выявления нормативов для участников городских соревнований можно рекомендовать местным советам тренеров провести одно-два контрольных соревнования по физической подготовке перед соревнованиями по теннису. Для этого необходимо заранее объявить, что к соревнованиям по теннису не будет допущено от 5 до 15% спортсменов, показавших наилучшие результаты по физической подготовке, что выявится по окончании этих соревнований. Это условие будет стимулировать активность спортсменов, а организаторы получат возможность на основе накопленных данных определять в шкале оценок уровень требований в очках, характерный для данного контингента спортсменов.

Вторая группа - упражнения 2, 6, 7, 9, 10, 12, 14.

Из-за отсутствия необходимого опытного материала нормативы для этой группы упражнений еще не определены. В настоящее время приняты следующие условия: спортсмен выполняет упражнения, попавшие по жребию в соревновательный комплекс. Теннисист, показавший наилучший результат по упражнению в своей возрастной группе, считается выполнившим "норматив". Группа упражнений считается выполненной, если спортсмен получил хорошую оценку хотя бы в одном упражнении этой группы (упражнение 14 состоит из трех частей, однако дается одна оценка).

Третья группа - упражнения 11, 13, 15.

Для данной группы упражнений характерно отсутствие возможности точно регистрировать результаты путем измерения времени, расстояния и количества. Результаты выполнения упражнения регистрируются и оцениваются путем визуального наблюдения. Оценка дается только "хорошо" или "плохо". Окончательная оценка определяется большинством голосов членов судейской бригады, обслуживающей судейство упражнений данной группы. Группа упражнений считается выполненной, если спортсмен ни в одном из них не получил оценки "плохо".

Накануне проведения конкретных соревнований по физической подготовке определяется соревновательный комплекс, в который входят:

- упражнения группы "А" (1-е или 3-е, 4 и 8) с учетом возможного использования регистрирующей аппаратуры;
- из этой же группы жребием определяется из числа оставшихся еще одно упражнение;
- упражнения группы "Б" (жребием определяются три упражнения).

Вся подготовительная работа проводится членами судейской коллегии, представителями команд.

Соревновательный комплекс считается выполненным, если:

1) спортсмен выполнял минимальные требования по всем упражнениям с учетом специфики их оценки; 2) спортсмен выполнял требования по группе обязательных упражнений, то есть набрал минимальную зачетную сумму очков и получил не более одной плохой оценки по остальным упражнениям.

Во всех остальных случаях считается, что спортсмен требований не выполнил и к соревнованиям по теннису не допускается. Повторных проверок на одних и тех же соревнованиях не проводится. Для определения количества набранных очков следует пользоваться таблицей, приведенной в программах по теннису для ДЮСШ (1972 г.), а также для СШМ и ШВСМ (1978 г.).

Координационные способности

При отборе детей следует обращать внимание на ловкость - способность к координации движений, так как это одно из ведущих качеств в теннисе. Если ряд качеств может быть развит в процессе занятий или компенсирован другими, то ловкость после 11-12 лет развивается очень медленно и почти ничем не может быть компенсирована. Уровень развития ловкости у ребенка можно выявить, наблюдая за выполнением различных упражнений, а лучше всего в подвижных играх с малым мячом, включая в них элементы тенниса, и обнаружить детей с различной координацией движений.

На первом этапе двигательные и координационные способности определяются путем просмотра и регистрации действий ученика в специальных игровых тестах¹⁾

"Бегуны". Игра проводится в прямоугольнике 12 x 9 м. Одна половина играющих ("ловцы") располагается в шеренгу перед одной из лицевых линий лицом к прямоугольнику; другая ("бегуны") - также в шеренге внутри прямоугольника у противоположной лицевой линии лицом к первым.

По свистку "бегуны" разбегаются по площадке. Одновременно первый в шеренге "ловец" стремительно выбегает в поле и пытается осалить как можно больше "бегунов". Те в свою очередь

¹⁾ М.С. Брыль. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в ДЮСШ по баскетболу. Диссертация, 1968.

старается увернуться от него. Осаленные выходят за границы площадки и выстраиваются в шеренгу у одной из боковых линий.

Через 20 секунд раздается свисток, прерывающий игру. "Ловец" возвращается "домой" и становится в конце своей шеренги. Фиксируются количество осаленных, а также их нагрудные номера. После этого они снова вступают в игру. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все "ловцы". После этого игроки меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков противника.

В этой игре следует придерживаться следующих правил:

- 1) бегуны, зашедшие за ограничительные линии, считаются осаленными;
- 2) осаливание после свистка не засчитывается;
- 3) за каждого осаленного "ловец" получает одно очко, "бегун" же штрафуетсся одним очком за каждое его осаливание.

Наблюдения за игрой ведут два учителя или тренера. Один фиксирует в протоколе количество осаленных "ловцов" и нагрудные номера, второй ведет игру и фиксирует время.

"В шит". Игрок находится на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. На стене на уровне 1,5-2 м от пола рисуются рядом три квадрата со стороной 0,5 м, каждый квадрат обозначен № 1, 2 и 3.

Учитель находится сзади игрока на расстоянии 1 м и метает теннисный мяч поочередно в каждый из квадратов, игрок должен поймать его после отскока от квадрата. Оценивается количество пойманных мячей. Упражнение проводится в две серии. В первой игроку заранее сообщается последовательность поражаемых квадратов, во второй информация об этом отсутствует.

В каждой серии проводится 6 бросков. Наиболее рациональная последовательность: в первой серии квадраты № 1, 2, 3 и № 3, 2, 1; во второй —, например, такая № 1, 3, 2 и № 1, 1, 3 (выбранная последовательность должна быть единой для всех).

В итоге оцениваются два показателя игры: общая сумма и разница пойманных мячей в обеих сериях.

По этим результатам игроки расставляются по рангу (заятым местам). Следовательно, успех в этой игре оценивается двумя показателями.

Упражнение надо организовать так, чтобы игроки не знали заранее последовательности поражаемых квадратов во второй серии.

фиксацию выполнения упражнения могут вести два учителя, резерва в разных концах зала или площадки.

"Разведка". Игра проводится в кругу диаметром 2 м. В его центре кладется теннисный мяч.

Установка игрокам: "разведчикам" быстрее унести мяч за круг и не быть осаленным; "часовым" быть настороже и постараться осалить "разведчика". К мячу одновременно вызываются два игрока: один из команды "разведчиков", другой — "часовой".

Задача "разведчика" состоит в том, чтобы услышав бдительность "часового", выбежать из круга с мячом в руках, "часовой" же должен успеть осалить "разведчика", пока тот не выбежал с мячом из круга.

Учитывается количество отвлекающих движений "разведчика" и время от начала движений до касания мяча. Когда сыграют все участники команд, они меняются местами. Выигрывает команда, в которой меньше осаленных "разведчиков".

Правила этой игры: 1) "часовой" обязан повторить все движения "разведчика", которые тот применяет, чтобы услышать бдительность противника; 2) "часовой" может осалить "разведчика" только после того, как тот коснется мяча; 3) "разведчику" разрешается касаться мяча лишь после хотя бы одного обманного движения.

Один из учителей фиксирует время, затраченное "разведчиком" на обманные движения (от начала действий до касания мяча); другой — количество движений.

Результаты протоколирования вносятся в сводную таблицу, в которой определяется место, занятое каждым испытуемым.

В каждой игре определяются два показателя, поэтому общая сумма выводится по 6 показателям.

В этот период рекомендуется организовать в школе обучение игре в теннис или малый теннис. При этом выявляют подвижных детей, быстроусваивающих технику для прохождения второго этапа.

Технико-тактическая и игровая подготовленность

Техника оценивается визуально по выполнению учеником движений ракетой, имитирующих удары без мяча, а также по выполнению удара по мячу.

В оценку выполнения техники включается оценка исходного положения, замаха, удара и окончания движения после удара (до исходного положения).

Оценка выполнения техники производится по пятибалльной системе.

Оценка 5 - удар исполнен технически правильно на площадке и в имитационных упражнениях.

Оценка 4 - удар выполняется (на площадке) в основном технически правильно (допускаются отдельные недостатки во второстепенных деталях движений). В имитационных упражнениях выполнение безукоризненно правильное.

Оценка 3 - удар выполняется на площадке и в имитационных упражнениях в основном технически правильно (допустимы только отдельные недостатки во второстепенных деталях движений).

На втором году обучения в игре на площадке применяются упражнения с использованием различных тактических комбинаций:

"Треугольник" - один игрок направляет с n удары в один и тот же угол площадки, другой игрок поочередно в разные углы.

"Восьмерка" - каждый из двух игроков направляет свои удары поочередно в разные углы площадки, причем один использует только прямые удары, другой - только диагональные.

"Два к одному" - оба игрока направляют два удара в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол или косо к боковой линии.

"Три к одному" - оба игрока направляют три удара в один и тот же угол, а четвертый удар - в противоположный угол или косо к боковой линии.

"Два к двум" - оба игрока направляют два удара в один угол, потом два удара - в другой угол.

Оценка выполнения упражнений производится визуально по пятибалльной системе.

При оценке подготовленности юных теннисистов, помимо контрольных упражнений и нормативов по физической, технической и тактической подготовке, включается и игровая подготовленность.

Дети 9 лет должны уметь играть в малый теннис; в 10 лет играть в теннис в силу II юношеского разряда; в 11 лет играть в теннис в силу I юношеского разряда.

Следует учесть, что отбор, комплектование и прогнозирование — это не эпизодические мероприятия, это процесс длительный. Он осуществляется на протяжении всего периода подготовки спортсмена путем сопоставления получаемых результатов во время занятий и позволяет тренеру каждый раз размещать своих учеников в списке по их силам и возможностям. Очень важно за 2-3 года начальной подготовки составить более или менее полную характеристику психических особенностей ученика. Не менее важно знать, как ученик успешно совмещает занятия спортом с учебой в школе.

Только равносторонний педагогический подход тренера к оценке способностей ученика может сделать успешным дальнейший прогноз спортивной пригодности. Результат такой работы будет полезен спортивному движению, личности ученика и всему нашему обществу в целом.

Все перечисленные в нашей лекции задачи при отборе и прогнозировании готовности юного теннисиста к высшим достижениям потребуют от тренера много времени, стараний и знаний. Но проделанная работа позволит ему на ближайшем этапе отобрать детей с задатками и способностями, а на дальнем этапе выявить одаренных, талантливых и довести их к вершинам мастерства.

Цена 6 коп.

Т Е Н И С
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В ДЮСШ ПО ТЕННИСУ

Лекция для студентов-заочников

Редактор Н. Масленникова. Корректор Т. Арсланова

Л-91285 от 14.У.79 г. Подписано к печати 14.У.79 г.

Объем 1,69 уч.-изд.л. Тираж 1000 экз. Зак. 3027

Цена 6 коп.

Издание Редакционно-издательского отдела ЦПОЛИЖА

Типография В/о "Совьспортбеспечение"

Москва, Мичуринский проспект, д.40.

E 27874



2022089398