

3 87-5
628-8

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Главное управление научно-методической
работы

Управление спортивных игр

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ
ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Методические рекомендации

Москва - 1986

५१

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Главное управление научно-методической работы

Управление спортивных игр

3 87-5
628-8

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ТЕННИСИСТОВ

ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

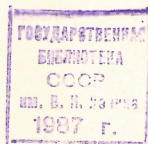
Методические рекомендации

Москва - 1986

Методические рекомендации разработаны на кафедрах тенниса и теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФК кандидатами педагогических наук Жихаревой О.И. и Скородумовой А.П.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы, связанные с оптимальной длительностью тренировочных микроциклов, количеством тренировочных занятий в одном тренировочном дне и МЦ, направленностью и величиной нагрузок в МЦ. Приводятся варианты МЦ различной направленности, примерный план подготовительного периода теннисистов высокой квалификации.

Рекомендации предназначены для спортсменов высокой квалификации, тренеров ДЮСШ, СДЮШОР.



2022061847

Введение

Совершенствование планирования тренировочного процесса, оптимизация его структуры и содержания, являются сегодня одними из основных задач, стоящих перед учеными и практиками — специалистами в области тенниса. Вопрос этот очень многогранен и полностью раскрыть его в методических рекомендациях не представляется возможным. Поэтому предполагается осветить лишь вопросы, связанные в основном с микроструктурой тренировки, а именно: микроциклами (МЦ), структурой одного тренировочного дня, с планированием тренировочных нагрузок.

С использованием МЦ возможно более четко планировать тренировочный процесс, успешнее решать задачи функционального, технического и тактического совершенствования, рационально распределять различные по величине и направленности нагрузки, добиваться наибольшей эффективности их воздействия.

В практике спортивной тренировки выделяют несколько типов микроциклов: 1. основные, включающие собственно-тренировочные МЦ, в которых ведется основная тренировочная работа по совершенствованию всех видов подготовленности, и соревновательные, в которых подготовленность спортсмена реализуется в соответствующий спортивный результат; и 2. дополнительные, подразделяющиеся на "моделирующие" — в которых моделируются игровые ситуации против соперников разных стилей, а также, по возможности, все условия, связанные с режимом проведения конкретных ситуаций; "подводящие", решающие задачу непосредственного подведения к соревнованиям; и "восстановительные", направленные на оптимизацию восстановительных процессов после соревновательных или собственно-тренировочных МЦ.

Собственно-тренировочные МЦ по признаку преимущественной направленности их содержания подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные. Названия эти весьма условны, предполагается, что в общеподготовительных МЦ по средствам общей подготовки уделяется большее внимание, чем в специально-подготовительных. В МЦ первого типа как бы закладывается фундамент подготовленности, на котором в дальнейшем, в МЦ второго типа будет вестись основная работа, решающая задачи специальной подготовки, применительно к специфике действия теннисистов. Например, не общей выносливости, а выносливости, применительно к условиям игровой деятельности с учетом специфики результата очка, гейма, сета, матча, серии матчей, серии турниров и т.д. Как в общеподготовительных, так и в специально-подготовительных МЦ выделяют "ординарные" МЦ, характеризующиеся неопредельным увеличением объема и интенсивности выполняемой работы, и "ударные" с высокой интенсивностью при достаточно большом объеме нагрузок.

Длительность МЦ

В большинстве случаев МЦ длится неделю. Однако возможны варианты, зависящие от уровня мастерства и степени тренированности спортсменов, от возраста, от места МЦ в тренировочном процессе, от системы соревнований.

Так, например, длительность собственно-тренировочных МЦ, в которых происходит основная работа по "наращиванию потенциала", совершенствованию основных видов подготовки, целесообразна в пределах 5-7 дней, так как обычно именно в таком МЦ выполняется наибольший объем тренировочной работы за день.

При решении задач обучения основным техническим действиям МЦ может быть более длительным, так как обучение технике предполагает частые повторы, которые должны проводиться без наступления утомления. В МЦ, предшествующих основным соревнованиям, задачами которых является возможно полное моделирование предстоящего состязания и подведение спортсменов к турниру в их оптимальном состоянии, длительность может оставаться либо равной неделе (поскольку, как правило, соревнования длятся именно 7 дней), либо соответствовать тому турниру, к которому идет непосредственная подготовка.

Количество тренировочных занятий в
одном тренировочном дне и в МЦ

Существенным показателем объема тренировочной работы в МЦ является не только количество тренировочных дней в нем, но и количество занятий в одном тренировочном дне и в МЦ в целом.

Значительное увеличение объема тренировочной работы в МЦ, общего числа тренировочных занятий в нем, а следовательно и их количества в течение одного дня является сегодня одной из основных тенденций тренировочного процесса.

Большое влияние на количество тренировок в МЦ и их продолжительность оказывает возраст спортсменов, уровень их мастерства.

Так по данным специалистов ФРГ дети 10-12 лет тренируются 5 дней в неделю по 2 часа, которые распределяются на одну или две тренировки в день. Теннисисты 13-14 лет проводят занятия 5-6 дней в неделю по два раза в день (объем работы за день - 2,5 часа), при этом общий объем увеличивается до

12-15 часов. У 15-18-летних - 6 тренировочных дней в МЦ по 2-3 занятия в день (объем работы за день - 3-4 часа, общий объем - 18-24 часа). В табл. I приводится примерный МЦ, характерный для теннисистов ФРГ 15-18 лет.

Таблица I

День недели	№ тренировки	Время тренировки	Общий объем тренировки (час)
Понедельник	1	14.00-15.15	3 час. 15 мин.
	2	17.00-18.45	
	3	18.45-19.00	
Вторник	1	14.00-15.15	3 час. 45 мин.
	2	17.00-18.00	
	3	19.00-20.30	
Среда	1	14.00-15.00	3 час. 30 мин.
	2	16.00-17.30	
	3	17.45-18.45	
Четверг	1	14.00-17.15	4 час.
	2	17.00-18.30	
	3	19.00-20.15	
Пятница	1	14.00-15.15	3 час. 45 мин.
	2	16.30-18.00	
		18.00-19.00	
Суббота	1	14.00-15.00	
Всего:			19 час. 15 мин.

Ведущие теннисисты ФРГ применяют семидневные МЦ. Они тренируются 3-4 раза в день при суммарном объеме 5-6 часов, осваивая таким образом около 30 часов в неделю. Естественно, что

подобные тренировки проводятся в основном в ударных МЦ.

Подготовительный период начинается с одной тренировки в день. Затем, по мере втягивания в работу, количество тренировочных занятий постепенно увеличивается, достигая своего максимума к середине подготовительного периода. К моменту основных стартов количество тренировок несколько уменьшается.

Выдержать напряженный режим соревновательного МЦ и одержать при этом победу нелегко. Но еще труднее продолжать борьбу в следующем турнире, не снижая результативности игры. Это под силу лишь всесторонне подготовленным теннисистам. Все основные задачи подготовки решаются в собственно-тренировочных МЦ. Именно в них создается тот запас прочности, который позволяет выдерживать самые изнурительные матчи с большей психологической нагрузкой.

Анализ соревновательной деятельности ведущих зарубежных теннисистов показал, что объем соревновательных МЦ, включая игры в парном и смешанном разрядах, на таких соревнованиях как Уимблдонский турнир, открытое первенство Франции (неофициальное первенство мира на грунтовых кортах), открытое первенство США составляют, в среднем 20-22 час., а тренировочных - порядка 30 часов, а иногда и больше, что на 35-50% превышает объем соревновательных МЦ. Это позволяет им не только выдерживать длительные изнурительные матчи, но и успешно переносить большие нагрузки каждый день на протяжении турнира и серии турниров. К сожалению у большинства советских теннисистов на практике оказывается совершенно иначе. Как правило, наблюдается явное несоответствие между объемом соревновательных МЦ (в среднем 20 час.) и тренировочных (в среднем 14 час.). Объем тренировочных МЦ не только не превышает в полтора раза соревновательные, но даже меньше на 3-4 часа. При такой работе крайне сложно совершенствовать свое мастерство и успешно выступать в международных соревнованиях. Тренировочные микроциклы значительно уступают соревновательным не только по объему, но и по величине нагрузок.

Направленность и величина нагрузок в МЦ

Анализ подготовки советских теннисистов высокой квалификации показал, что до недавнего времени в тренировочных микроциклах преобладали в основном средние и значительные нагрузки.

Пример одного из вариантов:

День МЦ:	Величина нагрузки:
первый	средняя
второй	значительная
третий	средняя
четвертый	значительная
пятый	средняя
шестой	значительная или большая
седьмой	отдых

Практически все занятия имели в основном комплексную направленность, иногда с акцентом на технику. Однако, тренировки комплексной направленности значительной и большой величины вызывают большие сдвиги всех функциональных систем организма, что приводит к длительному восстановлению, поэтому проводятся подобные занятия могут лишь 1-2 раза в неделю. В этом случае сложно осваивать большие объемы тренировочной работы, что в свою очередь затрудняет решение всего многообразия задач, стоящих перед теннисистами. Может быть именно поэтому величины тренировочных нагрузок наших теннисистов были лишь иногда большими и значительными, а в основном средними.

Очевидно, что для роста объема тренировочных МЦ, их интенсивности количество больших и значительных по величине нагрузок необходимо значительно увеличивать. Этому может способствовать широкое применение занятий избирательной направленности, позволяющих осваивать значительный объем работы и переносить большие по величине нагрузки. В настоящее время уже обоснована возможность проведения тренировок на фоне не полного восстановления функционального состояния различных органов и систем от предшествующих занятий.

Занятие с большой нагрузкой одной направленности, вызывая в состоянии систем и органов, лимитирующих выполнение данной работы сдвиги, характерные для большой нагрузки, не лимитирует выполнения спортсменом работы другой направленности. Это позволяет провести очередное занятие с большой нагрузкой иной направленности, не дожидаясь полного восстановления организма после предыдущего, а потому целесообразно проведение занятий избирательной, а не комплексной направленности.

Направленность занятия зависит обычно от его места в МЦ, места самого МЦ в тренировочном процессе, уровня подготовленности спортсмена, задач, решаемых данным занятием и МЦ в целом.

Проведение больших нагрузок в тот или иной день тренировочного МЦ зависит от задачи, решаемой с помощью большой нагрузки и физического качества, развитию которого она способствует.

Например, если в МЦ стоит основная задача - воспитание выносливости, то большая нагрузка планируется именно на те дни, в которые этому качеству отводится основное место. Точно также при проведении нескольких занятий в течение одного дня большая нагрузка намечается при решении главной задачи дня. Занятия с большими нагрузками чередуются с занятиями, в которых величина нагрузки средняя или малая.

Средние или малые нагрузки в зависимости от особенностей повторения, оказывают влияние на протекание процессов восстановления. Они могут усугублять утомление, вызванное предыдущим занятием, не оказывая заметного влияния на характер протекания восстановительных процессов или способствовать более быстрому восстановлению. Последнее происходит обычно в том случае, если в дополнительном занятии проводится работа совершенно иной направленности. В целом же круг задач, решаемых дополнительными занятиями весьма широк: подведение к основной тренировке, усиление

ее эффекта, поддержание достигнутого уровня развития физических качеств, совершенствование техники и т.д.

Применение большого количества тренировочных занятий избирательной направленности требуют правильного чередования нагрузок разной направленности и величины. Так, при проведении учебно-тренировочных сборов в подготовительном периоде предлагается следующее построение тренировочного дня:

Первая тренировка проводится до завтрака и имеет аэробную направленность, длится 40-45 мин и является малой по величине. Основные средства этого занятия - средства общей физической подготовки (бег в среднем темпе 20-25 мин, работа, включающая упражнения на все группы мышц, на расслабление).

Вторая тренировка проводится через I час после завтрака и направлена, в основном, на совершенствование техники. Основные средства - игра по элементам и шлифовка основных технических приемов. Занятие проводится в течение I часа 20 минут. С целью поддержания высокой интенсивности суммарного объема работы за день после второго занятия рекомендуется 30-минутный перерыв, во время которого осуществляется прием восстановительных напитков.

На третьей тренировке в различных игровых комбинациях в высоком темпе отрабатываются различные технические приемы и тактические комбинации. Длительность этой тренировки - I час 40 минут.

Четвертое занятие проводится во второй половине дня после обеда и отдыха. В нем проводится игра со счетом, а затем - физическая подготовка с направленностью на задачи, решаемые в этот тренировочный день. Его длительность I час 40 минут.

Нагрузки тренировочного дня распределяются следующим образом: первое занятие - малая по величине нагрузка, второе - средняя, третье - большая и четвертое - значительная. Субъективно спортсмены не ощущают при этом сильного переутомления.

Тренировочная работа избирательной направленности, выполненная таким образом, на четырех занятиях, позволяет, во-первых, освоить большой объем нагрузок (более 5 часов в день) без переутомления и, во-вторых, провести работу с большей интенсивностью. Так доля работы при ЧСС свыше 150 уд/мин может составлять около 45% от общего объема работы за день. Интересно, что при попытке освоения подобного объема работы на занятиях комплексной направленности, включающих совершенствование техники как при незначительных перемещениях, так и в различных игровых комбинациях с большим количеством перемещений и высокой интенсивностью, а также физическую подготовку, направленную на воспитание различных физических качеств, спортсмены обычно не могут справиться с объемом в 5 часов, так как ощущают сильное утомление и не способны продолжать тренировку. И даже в том случае, если такой объем все-таки осваивается, интенсивность этой работы очень невысока (лишь 20% работы с интенсивностью свыше 150 уд/мин).

Таким образом, очевидно, что при сегодняшнем уровне подготовленности наших спортсменов не многие в состоянии выдерживать двухразовые тренировки в день с объемом 2-2,5 часа с высокой интенсивностью. Поэтому было предложено пятичасовой тренировочный объем распределить на четыре занятия, что позволяет, во-первых, поддерживать высокую интенсивность, и во-вторых, более направленно решать задачи дня. В дальнейшем, при повышении уровня подготовленности, их количество можно сократить до двух, сохраняя тот же объем.

Ниже (табл.2) приводится один из более подробных вариантов построения тренировочного дня с четырехразовыми занятиями.

Таблица 2.

Тренировочное занятие	Средства	Т (об/мин)	Время выпол- нения (мин.)	ЧСС (уд/мин)	Величина нагрузки
Первое	1. Кросс в среднем темпе	45	25	132-144	Малая
	2. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц		15		
	3. Упражнения на гибкость		5		
Второе	1. Разминка	75	15	120-132	Средняя
	2. Игра по элементам на задней линии с акцентом на технику выполнения - стабильность, эффективность, точность				
	по линии		10	132-138	
	"кроссом" справа направо		10	138-144	
	слева налево		10	138-144	
	(Упражнения могут быть иными)				
	3. подача: в первый квадрат во второй квадрат с выходом к сетке		10 10 10	120-126 120-126 138-144	
Третье	1. Игра в тройках: все на задней линии один против двух	120	3x10	174-186	Большая
	Подача-розыгрыш "треугольника" на задней линии, с короткого мяча выход к сетке-розыгрыш нескольких мячей-после свечи возвращение назад и вновь "треугольник"		3x5		
	2. Все на задней линии, двое против одного: игра по линии и диагонали		3x10	132-144	
	3. Смеш из разных положений		15	162-168	
	4. Свеча		15	132-138	
5. подача с последующим розыгрышем мяча		15	144-156		

I	2	3	4	5	6
Четвертое	I. Специальная подготовка:	100			
	1. Разминка на корте		5	132	
	2. Парная игра со счетом		40	138-144	
	II. Общая физическая подготовка				
	1. Кросс с пятью ускорениями по 15 м		15	144-156	
	2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		20	150-156	
	3. Кросс с семью ускорениями по 10 м		15	144-156	
	4. Упражнения восстановительного характера		5	126-132	Значительная

Приведенный вариант соответствует направленности дня, в основном, на скоростную выносливость. При иной направленности, естественно, необходимо другое содержание занятий, а их структура при этом может быть сохранена.

Большинство специалистов считают, что упражнения, направленные на воспитание быстроты, взрывной и динамической силы должны проводиться на фоне относительного полного восстановления работоспособности, то есть после дня отдыха или тренировки, не вызывающей сильного утомления. Выносливость целесообразно воспитывать на фоне некоторого утомления, то есть не в первые дни МЦ. Отмечают повышение выносливости к работе аэробного характера после занятий скоростной направленности. В то же время есть данные, подтверждающие превышение исходного уровня скоростных возможностей после занятий, направленных на повышение аэробной выносливости. Из этого можно сделать вывод о возможности проведения работы скоростной направленности после занятий, направленных на воспитание аэробных возможностей. Подобное взаимодейст-

вие тренировочных эффектов можно встретить в планах подготовки спортсменов разных специализаций (бегунов на средние и длинные дистанции, спортигровиков, пловцов и др.) В то же время есть исследовательские данные, говорящие о том, что скоростные тренировки, систематически проводимые после тренировок на выносливость, могут ухудшать состояние сердечно-сосудистой системы. Скорее всего эти противоречия возникли потому, что не учитывалась величина тренировочных воздействий. Видимо, если занятие первого дня лиц, направленное на воспитание выносливости, будет малым или средним по своей величине, то на следующий день спортсмены вполне смогут выполнить тренировочную работу скоростного, скоростно-силового или силового характера. Если же занятие, направленное на воспитание выносливости будет значительным или большим по своей величине, то выполнение подобной работы на фоне недовосстановления, видимо, нецелесообразно, т.к. во-первых, это будет неэффективно, во-вторых, отрицательно скажется на сердечно-сосудистой системе.

Таким образом, занятия со значительными и большими величинами нагрузок, направленные на воспитание скоростных и силовых способностей должны предшествовать тренировкам на выносливость и проводиться либо в начале МЦ, либо после дней с небольшими по величине нагрузками.

Эффективность воспитания качеств зависит от количества занятий данной направленности в МЦ. В зависимости от количества нагрузок одной направленности в МЦ занятия могут носить поддерживающий или воспитывающий характер. Мнение специалистов-тренеров и исследователей едины. Нагрузка будет носить поддерживающий характер, если она повторяется в МЦ не менее 2-х раз (при условии 6 тренировок в МЦ). Большое количество тренировок одной направленности в МЦ имеет воспитывающий характер. Как показывают пос-

ледние данные практики спортсменов высокой квалификации (хоккей, гребля) при воспитании качества силы, например, занятия этой направленности могут повторяться в 16 тренировках из 20. Следует подчеркнуть еще раз, что такое количество занятий одной направленности и их концентрация встречаются лишь у спортсменов очень высокой квалификации и на определенном этапе подготовки.

При организации нескольких тренировок в день обычно чередуются основные и дополнительные занятия. В основных занятиях спортсмен получает большую или значительную нагрузку, в дополнительных - объем работы небольшой, нагрузка малая или средняя. Иногда в течение дня проводят два занятия одинаковой направленности. Делают это обычно в двух случаях:

- когда организуют тренировку с целью максимальной мобилизации деятельности определенных функций организма;
- при отставании уровня развития того или иного качества, когда его повышению необходимо уделить особое внимание.

Как уже отмечалось, вслед за представителями циклических и некоторых игровых видов спорта начали применять наряду с занятиями комплексной направленности занятия избирательной направленности и теннисисты. Первые шаги, сделанные в этом направлении уже дали положительные результаты.

Используют в своей практике занятия избирательной направленности теннисисты и за рубежом. Вот характерное содержание недельного цикла, используемого в тренировке лучшими молодыми теннисистами ФРГ в подготовительном периоде.

День недели	№ тренировки	Время	Содержание тренировки
Понедельник	1.	9.00-9.30	Гимнастика
		9.30-11.00	Теннисная техническая тренировка
	2.	14.00-15.15	Теннисная техническая тренировка

	1	2	3	4
		3.	17.00-18.45	Моделирование тренировки с акцентом на воспитание быстроты передвижения, быстроты реакции, скоростной выносливости (анаэробного характера)
			18.45-19.00	Пробегка
Вторник	1.	9.00-9.30		Гимнастика, упражнения на гибкость, растягивание
			9.30-11.00	Теннисная техническая тренировка
	2.	14.00-17.15		Теннисная техническая тренировка
	3.	17.00-18.45		Одиночная игра со счетом
	4.	19.30-21.00		Физическая подготовка, направленная на воспитание силовых способностей (быстрой силы, силовой выносливости)
Среда	1.	9.00-9.30		Гимнастика
		9.30-11.00		Теннисная техническая тренировка
	2.	14.00-15.30		Одиночная игра со счетом
	3.	16.30-17.00		Физическая подготовка с акцентом на воспитание способности к расслаблению, гибкости, подвижности
			17.00-18.30	Моделирование тренировки средствами тенниса с акцентом на воспитание общей (аэробной) выносливости
			18.30	Массаж
Четверг	1.	9.00-9.30		Гимнастика
		9.30-11.00		Теннисная техническая тренировка
	2.	14.00-16.00		Одиночная и парная игры по счетом
	3.	16.15-17.30		Физическая подготовка, направленная на воспитание общей (аэробной) выносливости средствами бега или воспитание ловкости и силовой выносливости
Пятница	1.	9.00-9.30		Гимнастика
		9.30-11.00		Теннисная техническая тренировка
	2.	14.00-15.15		Теннисная техническая тренировка
	3.	16.30-17.45		Парная игра со счетом
	4.	17.45-19.00		Физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты движений, быстроты реакции, координационных способностей, равновесия, способности к расслаблению
			19.00	Массаж
Суббота, Воскресенье				Бег на 4-6 км в замедленном темпе

И так МЦ, предложенный специалистами ФРГ характеризуется семидневной продолжительностью с трех и четырех разовыми тренировками в день, кроме одноразовых в субботу и воскресенье. Общая продолжительность занятий за день колеблется от 5 час 15 мин до 6 часов 30 минут: объем нагрузки в МЦ - около 30 часов. Каждая тренировка направлена на решение определенных задач. Можно отметить, что все технические тренировки предшествуют занятиям по физической подготовке. Начинается МЦ с воспитания быстроты, тренировка по физической подготовке второго дня посвящена силовой подготовке, третьего - общей выносливости. Подобная последовательность полностью согласуется с нашими представлениями. Направленность физической подготовки пятого дня объяснить сложно. По-видимому, ¹⁷⁹предлагается, что накануне проводилась непродолжительная (всего 1 час 15 мин) и малоинтенсивная тренировка по физической подготовке, непосредственно перед которой была парная игра со счетом тоже не высокой интенсивности, что и дало возможность провести занятия, включив в него работу по воспитанию быстроты перемещений, быстроты реакции и т.д. В предложенном МЦ есть и еще спорные моменты. Например, то, что МЦ начинается в понедельник, а заканчивается нагрузкой малой величины или днем отдыха в воскресенье. Дело в том, что при регулярном соблюдении такого режима тренировок, человек привыкает расслабляться, отдыхать в субботу и воскресенье.

Полуфиналы и финалы же всех основных турниров, как правило, разыгрываются именно в конце недели. Таким образом, в течение всего тренировочного периода человека приучают расслабляться как раз тогда, когда ему придется выдерживать самые большие нагрузки. Видимо, это не совсем логично. Поэтому мы предлагаем планировать нагрузки в тренировочных МЦ таким образом, чтобы они в наибольшей

мере отвечали требованиям соревновательных МЦ.

Соотношение нагрузок в тренировочных и соревновательных МЦ

Как уже отмечалось выше, тренировочные МЦ наших теннисистов уступают по объему соревновательным, к тому же наблюдается явное несоответствие самой структуры МЦ. Соревновательные МЦ являются, как правило, недельными (из них 6 дней - игровые) и состоят (имеются в виду лишь одиночные встречи) из одной нагрузки средней величины, трех значительных и двух больших. В первый день соревновательного МЦ (вне зависимости от покрытия) обычно наблюдаются нагрузки средней величины. На самых значимых соревнованиях, где даже в первых кругах встречаются соперники, равные по классу, величина нагрузки уже в первый день может быть значительной. Во втором круге наблюдаются значительные нагрузки, в третьем - либо значительные, либо большие по величине. В последнем случае отмечались более продолжительные по времени встречи и значительная психическая напряженность. Часто именно в третьем круге, когда разыгрываются четвертьфиналы, борьба особенно упорна. В полуфиналах (четвертый день соревновательного МЦ) нагрузки также большие или значительные. На пятый день обычно проводятся только парные и смешанные игры (финалы), несущие, в основном, значительную нагрузку.

На шестой день, когда разыгрываются финалы в одиночных разрядах, нагрузка чаще бывает большой по величине и лишь иногда - значительной. В таблице 3 приведено распределение нагрузок по трем основным турнирам зимнего соревновательного периода на быстром покрытии, а также средний их объем по дням (всего просмотрено 76 матчей). Из таблицы видно, что наименьший объем нагрузок наб-

падает в первый и во второй день соревновательного МЦ, а также на пятый день (когда разыгрываются только парные встречи), наибольший - в третий день (день четвертьфиналов) и шестой (финалов). Эту тенденцию необходимо учитывать при планировании работы в тренировочных МЦ.

Для сравнения интересно привести данные по распределению объема нагрузок по дням соревновательных МЦ на таких крупных турнирах как Уимблдонский, Открытое первенство Франции и открытое первенство США. Все эти турниры являются обязательными для сильнейших теннисистов мира. Распределение объема соревновательных нагрузок (средняя продолжительность матча в мин) по дням соревновательных МЦ (учитывались лишь одиночные игры) приведено в таблице 4.

Таблица 4.

Средняя продолжительность матчей трех крупнейших зарубежных турниров

Соревнование	День микроцикла						
	1	2	3	4	5	6	7
Открытое первенство Франции	128	134	119	130	151	114	84
Уимблдонский турнир	130	139	144	168	165	178	184
Открытое первенство США	68	70	71	83	98	124	144

В последние годы к крупным международным турнирам стали допускаться 128 участников при сохранении регламента соревнований, характерного для участия 32 или 64 человек. В результате на один игровой день нередко падает два одиночных и один-два парных матча. Встречи (по данным А.И.Наумко) из трех сетов длятся в среднем около 2,5 часов, из пяти - 4 часа. Так, например, чтобы выйти в финал открытого чемпионата Франции 1982 года одному из финалистов

пришлось провести на корте 14 часов, а другому - 17,5 часа (при этом учитывался объем игр в парном и смешанном разрядах).

Распределение нагрузок разной величины по дням соревновательных МЦ в основном следующее: наиболее напряженными являются второй-третий, предпоследний и последний. Такое распределение примерно соответствует соревновательным МЦ советских теннисистов. Однако для каждого отдельного участника наиболее напряженные матчи могут быть и в другие игровые дни.

Примечательно, что при играх столь большого объема и интенсивности зарубежные теннисисты сохраняют на протяжении всего матча очень высокие показатели стабильности и особенно эффективности выполнения технических действий.

И так, соревновательные МЦ советских теннисистов длятся около 11 часов на быстром покрытии и около 14 - на медленном. Правда, говоря об объеме соревновательных МЦ, нельзя учитывать только одиночные игры. Практически все игроки, за редким исключением, на том или ином турнире обязательно играют парные и смешанные игры. В последние годы в нашей стране это особенно стимулируется начислением дополнительных очков за участие и победы в парных и смешанных разрядах. Поэтому в случае участия игроков во всех разрядах суммарный объем нагрузки увеличивается в среднем до 18-22 час, т.е. возрастает на 60-70%. При этом количество нагрузок разной величины выглядит следующим образом: средних - 3-4, значительных - 7-9 и больших - 3. Объем соревновательных МЦ, таким образом, при учете игр во всех разрядах составляет на быстром покрытии, в среднем около 18 час, на медленном - примерно 22 часа.

Как же распределять нагрузки в тренировочном процессе, сколько нагрузок той или иной величины должно входить в МЦ?

В соответствии со структурой соревновательного МЦ мы пред-

Таблица 3.
Распределение нагрузок в соревновательных микроциклах
трех основных зимних турниров (быстрое покрытие)

Соревнование	1		2		Д е н ь м ы к р о ц и к л а		5		6			
	величи- на наг- рузки	СЛМ мин.	величи- на наг- рузки	СЛМ мин	величи- на наг- рузки	СЛМ мин	величи- на наг- рузки	СЛМ мин	величи- на наг- рузки	СЛМ мин		
Открытое первенство г. Москвы	сред.	71+27	значит.	85+28	значит.	109+34	больш.	140+28	знач.	90+27	значит.	100
Всесоюзные зимние соревнования	значит.	87+26	значит.	92+27	больш.	135+22	знач.	98+27	знач.	106+30	больш.	145
Московский между- народный турнир	сред.	69+28	значит.	83+21	больш.	130+30	знач.	100+26	знач.	95+26	больш.	135
Средние значения по турнирам	сред.	76+27	значит.	87+19	больш.	125+29	знач.	113+27	значит.	97+28	больш.	127

СЛМ - средняя продолжительность матча

лагаем семидневный собственно-тренировочный МЦ с шестью рабочими днями и одним днем отдыха. Возможны различные варианты распределения нагрузок разной величины по дням. Наиболее целесообразным, с учетом распределения нагрузок в соревновательных МЦ представляется следующее: 1-й день - средняя, 2-й - значительная, 3-й - большая, 4-й - значительная, 5-й - большая, 6-й - большая, 7-й - отдых или малая. При таком распределении нагрузок в МЦ получается одна малая, одна средняя, две - значительные и три - большие. Желательно по уже изложенным причинам, чтобы третий и шестой тренировочные дни попадали на субботу и воскресенье. Ударный же МЦ может выглядеть так: 1-й день - значительная, 2-й день - большая, 3-й - большая, 4-й - средняя, 5-й - большая, 6-й - большая, 7-й - отдых или малая.

В нем будет четыре больших и по одной тренировки малой, средней и значительной величины. Направленность же нагрузок будет изменяться в зависимости от задач, необходимых решить спортсмену в микроциклах определенного этапа.

Варианты МЦ различной направленности

Ниже приводятся возможные варианты насыщения занятиями разной направленности при преимущественном решении задач воспитания общей, специальной выносливости, выносливости, силы, быстроты.

Как уже отмечалось, если в каждом дне МЦ проводится две тренировки и более, то в первых тренировках решаются задачи технического характера и моделируются игровые ситуации, в последних - задачи физической подготовки. Если в течение дня проводится лишь одна тренировка, то она также может заканчиваться физической подготовкой.

Если в МЦ делается акцент на общую выносливость (такие МЦ характерны для начала подготовительного периода), целесообразна

следующая направленность занятий по дням:

- 1 день - силовые способности
- 2 день - общая (аэробная) выносливость
- 3 день - скоростно-силовые и силовые способности
- 4 день - комплексная направленность игрового характера
- 5 день - общая (аэробная) выносливость
- 6 день - общая (аэробная) выносливость
- 7 день - отдых

Микроцикл, в котором основной задачей будет воспитание специальной выносливости, может выглядеть следующим образом:

- 1 день - скоростно-силовые способности
- 2 день - специальная выносливость
- 3 день - общая (аэробная) выносливость (величина нагрузки снижена)
- 4 день - скоростно-силовые способности и специальная выносливость
- 5 день - специальная выносливость
- 6 день - общая (аэробная) выносливость
- 7 день - отдых

Если основная задача МЦ - совершенствование скоростно-силовых способностей, то направленность занятий следующая:

- 1 день - скоростно-силовые способности
- 2 день - скоростные (включая координационные способности)
- 3 день - специальная выносливость, скоростно-силовые способности
- 4 день - общая (аэробная) выносливость (величины нагрузки снижены)
- 5 день - скоростно-силовые способности (включая координационные) и специальная выносливость

Примерный план подготовительного периода теннисистов
высокой квалификации

День МЦ	Занятие	Направленность
1	2	3
Первый МЦ		
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание силы
Второй	1	Воспитание силы
	2	Воспитание общей выносливости
Третий	1	Комплексное совершенствование качеств
Четвертый	1	Воспитание силы и общей выносливости
Пятый	1	Воспитание общей выносливости
Шестой		Активный отдых
Второй МЦ		
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание силы
Второй	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание общей выносливости
Третий	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Четвертый	1	Комплексное совершенствование качеств
Пятый	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание общей выносливости
Шестой	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Седьмой		Активный отдых
Третий МЦ		
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание быстрой силы

6 день - общая (аэробная) выносливость

7 день - отдых.

В технических тренировках может вестись работа по устранению недостатков и совершенствованию уже освоенных технических приемов, а также отработка ударов, доля которых в соревновательных матчах невелика: - смел слева, укороченный удар, удар с полуплета и т.д.

Тренировки, моделирующие игровые ситуации, могут быть с акцентом на быстроту реакции и перемещений, ловкость, скоростную (анаэробную) выносливость (пульс в таком занятии должен быть не ниже 170 уд/мин); на аэробную выносливость (пульс от 130 до 160 уд/мин). Моделируются также различные игровые ситуации: с акцентом на нападение, на атакующую защиту, против теннисиста, играющего по принципу "подача - сетка", с задней линии, универсального. Могут создаваться и совершенствоваться различные тактические комбинации, отвечающие индивидуальным особенностям игрока. Подобные занятия, моделируя определенные ситуации имеют в основном комплексную направленность, так как в них одновременно решаются задачи технической, тактической, физической и психической подготовки теннисистов.

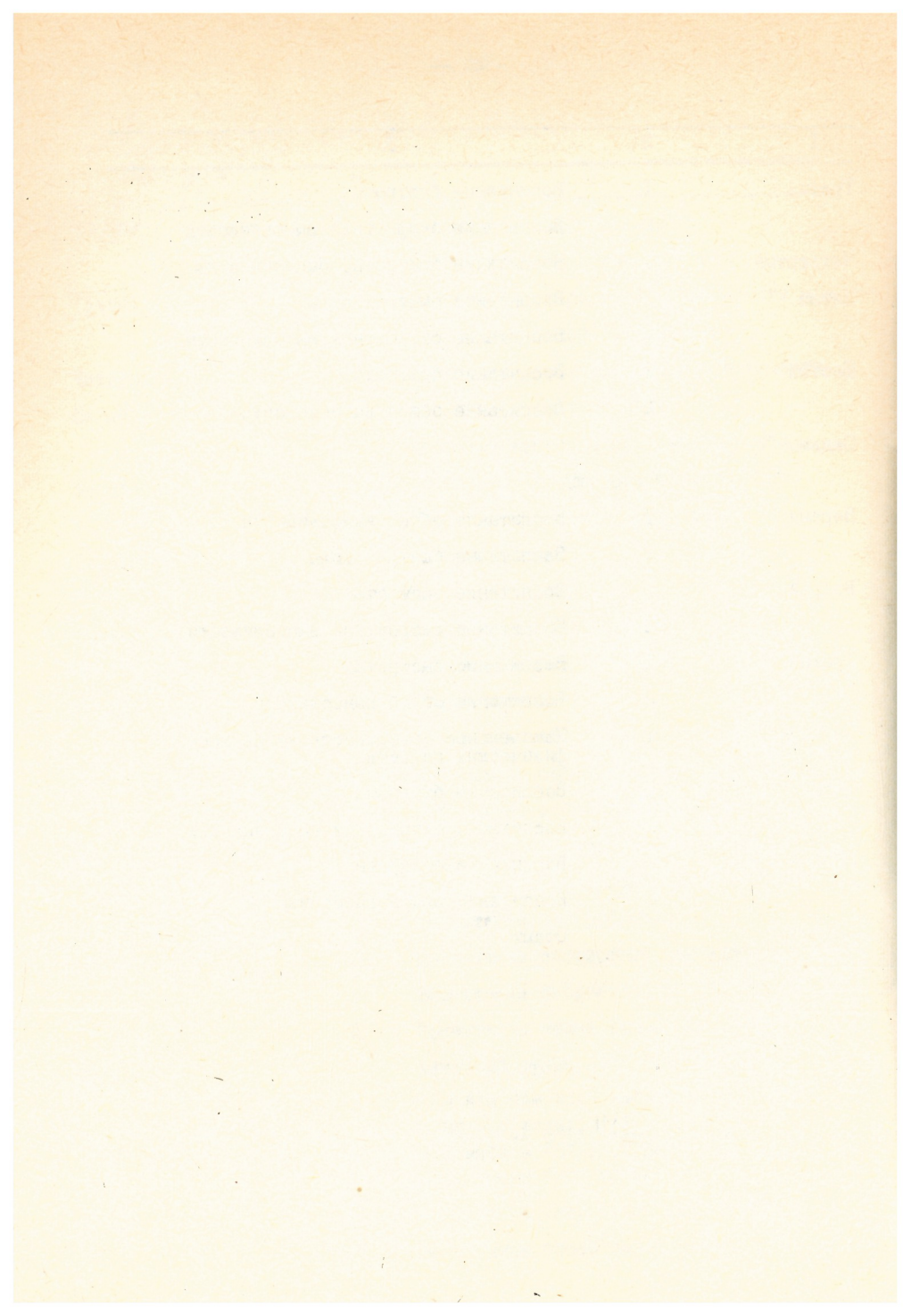
Таким образом, следует подчеркнуть, что в тренировочном процессе теннисистов необходимо применять занятия как комплексной, так и избирательной направленности в разумном соотношении. Влиять на выбор вида занятия будут: место МЦ в тренировочном процессе; задачи, решаемые в нем, возраст, уровень мастерства и степень тренированности теннисистов.

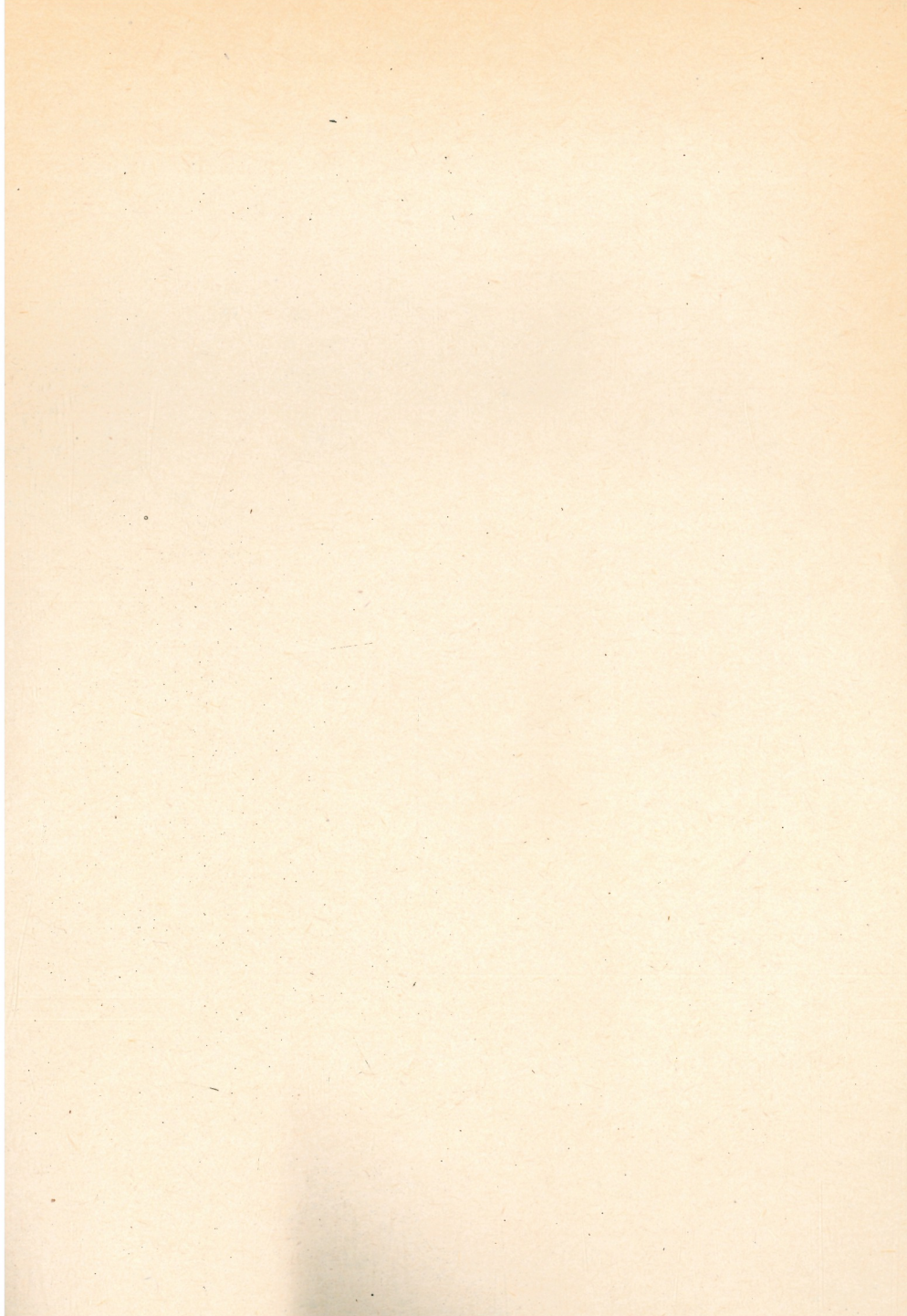
Ниже приводится примерный план МЦ, характерных для подготовительного периода теннисистов высокой квалификации.

1	2	3
Второй	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание общей выносливости
Третий	1	Воспитание скоростной выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Четвертый	1	Комплексное совершенствование качеств
Пятый	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание скоростной выносливости
Шестой	1	Воспитание скоростной выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Седьмой		Активный отдых
Четвертый МЦ		
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание быстрой силы
Второй	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание общей выносливости
Третий	1	Воспитание скоростной выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Четвертый	1	Воспитание быстроты
	2	Комплексное совершенствование качеств
Пятый	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание скоростной выносливости
Шестой	1	Воспитание скоростной выносливости
	2	Воспитание общей выносливости
Седьмой		Активный отдых
Пятый МЦ		
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание быстрой силы
Второй	1	Воспитание скоростной выносливости
	2	Воспитание общей выносливости

I	2	3
Третий	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание скоростной выносливости
Четвертый	1	Воспитание быстроты, быстрой силы
Пятый	1	Воспитание быстрой силы
	2	Воспитание скоростной выносливости
Шестой	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание общей выносливости
Седьмой		Отдых
	Шестой МЦ	
Первый	1	Воспитание общей выносливости
	2	Воспитание быстрой силы
Второй	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание скоростной выносливости
Третий	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание общей выносливости
Четвертый	1	Комплексное совершенствование всех физических качеств
Пятый	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание скоростной выносливости
Шестой	1	Воспитание быстроты
	2	Воспитание видов выносливости
Седьмой		Отдых

Типография Госкомспорта СССР
Заказ № 4231, тираж 200 экз.
Л - 53615, от "6" ноября 1966г.





8073



2022061847