

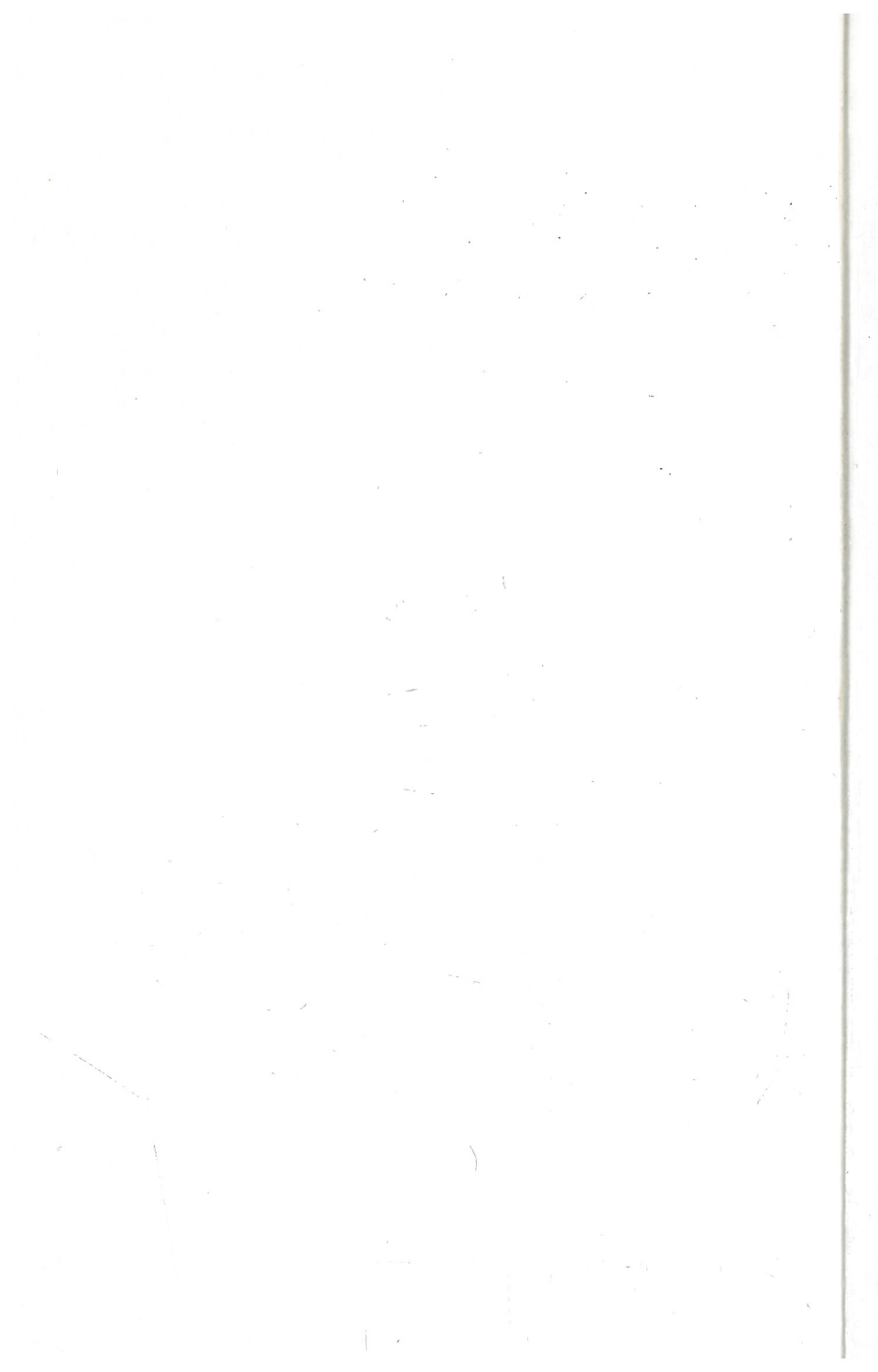
3 05 - 29  
384

С.П.Сидоренко, С.Л.Сыров

# ТЕННИС

## СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА







С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров

БРК 134  
С 31

3 05 - 29  
384



посвящается светлой памяти  
Заслуженного тренера России  
Войнова Валентина Владимировича

# ТЕННИС СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Сидоренко С. П., Сыров С. Л.  
Теннис. Силовая подготовка. — СПб: Лениздат, 2005. — 128 с.  
ISBN 5-280-02118-7  
Книга посвящена методическим и практическим рекомендациям по силовой подготовке в теннисе. Авторами представлено более 180 упражнений, направленных на достижение оптимальных результатов в теннисе. Представленные упражнения позволяют повысить и поддерживать высокий уровень физической подготовки, не только в теннисе, но и в других видах спорта.

ISBN 5-280-02118-7

БРК 134

Лениздат

© Сидоренко С. П., Сыров С. Л. 2005  
Лениздат 2005

2005



ФБ/1  
аБ/1

ББК 42.4  
С 34

С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров



2005174933

**Сидоренко С. П., Сыров С. Л.**

С 34 Теннис. Силовая подготовка. — СПб.: Лениздат, 2005. — 128 с.  
ISBN 5-289-02116-7.

Книга содержит методические и практические рекомендации по силовой подготовке в теннисе. Авторами представлено более 160 общеразвивающих простых и доступных упражнений. Универсальность и оздоровительный характер упражнений позволяет использовать их не только в теннисе, но и в других видах спорта.

ISBN 5-289-02116-7

ББК 42.4



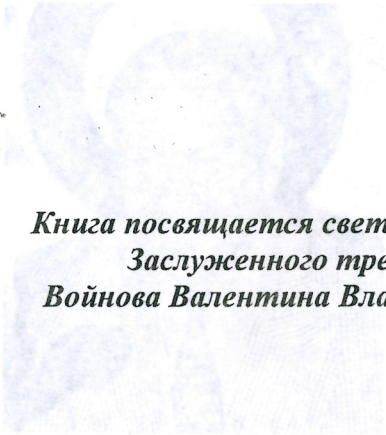
9 785289 021168

Лениздат

© Сидоренко С. П., Сыров С. Л., 2005  
© Лениздат, 2005

2005

180  
100



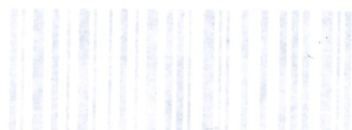
***Книга посвящается светлой памяти  
Заслуженного тренера России  
Войнова Валентина Владимировича***

Среди многообразия существующих видов спорта теннис по своей популярности занимает ведущее место. В теннисе органично сочетаются двигательная активность, тактическое мышление, техническое мастерство, координативное многообразие действий и соревновательный азарт. Общеизвестно благотворное влияние тенниса на здоровье человека. Игра в теннис развивает необходимые для повседневной жизни физические качества, двигательные умения, оперативное мышление. Широкая вариативность двигательных действий, разнообразие ударов и технических приемов позволяют заниматься теннисом с раннего детства до глубокой старости.

Теннис в России имеет богатую историю, славные традиции. Благодаря заслугам наших ведущих тренеров и спортсменов повышается имидж России на международной арене.

Теннис успешно развивается, улучшаются физическая подготовка спортсменов и оборудование кортов, совершенствуются методики тренировки. Существенно растет уровень атлетизма спортсменов, повышается динамизм двигательных действий. В тренировочной программе усиливается роль общеразлической подготовки и особенно ее силовой части.

Книга посвящается семьею памяти  
Защитников рубежа России  
Войны Византина Владимирова



2005174933

Сидоренко С. В., Сыров С. Л.

С 34 Теннис. Учебно-метод. пособие. СПб.: Ленский, 2005. — 128 с.  
ISBN 7 229 02117 2.

Книга содержит методические материалы, которые помогут при освоении техники игры в теннис. Данное пособие включает более 160 упражнений, направленных на развитие двигательных навыков. Уникальность и практический характер пособия позволяет использовать его не только в спортивной школе, но и в учебно-тренировочном центре.

ISBN 7 229 02117 2

ЛЕНСКИЙ



9 787229 021172

© Сидоренко С. В., Сыров С. Л., 2005  
© Ленский, 2005



Среди многообразия существующих видов спорта теннис по своей популярности занимает ведущее место. В теннисе органично сочетаются двигательная активность, тактическое мышление, техническое мастерство, координационное многообразие действий и соревновательный азарт. Общеизвестно благотворное влияние тенниса на здоровье человека. Игра в теннис развивает необходимые для повседневной жизни физические качества, двигательные умения, оперативное мышление. Широкая вариативность двигательных действий, разнообразие ударов и технических приемов позволяют заниматься теннисом с раннего детства до глубокой старости.

Теннис в России имеет богатую историю, славные традиции. Благодаря заслугам наших ведущих тренеров и спортсменов повышается имидж России на международной арене.

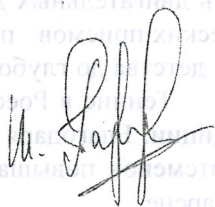
Теннис постоянно развивается: улучшаются экипировка спортсменов и оборудование кортов, совершенствуется методика тренировки. Существенно растет уровень атлетизма спортсменов, повышается динамизм двигательных действий. В тренировочной программе усиливается роль общефизической подготовки и особенно ее силовой части.



Книга, которую вы держите в руках, полностью посвящена силовой подготовке теннисиста. В ней представлено более 160 силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения имеют различные степени сложности, что позволяет воспользоваться ими как начинающим спортсменам, так и зрелым мастерам. Многообразие представленных упражнений позволяет широко варьировать силовую программу и избавиться от однообразия и монотонности в тренировке. К достоинствам, представленных упражнений следует отнести их простоту и доступность. Для их выполнения не требуется специальных силовых и тренажерных залов. Их можно делать на теннисном корте, в парке, на любой спортивной площадке, в домашних условиях. Широкий выбор упражнений позволяет каждому теннисисту найти наиболее оптимальный комплекс силовых воздействий, исходя из своих индивидуальных особенностей.

Оздоровительный характер и доступность упражнений привлекут внимание любителей физической культуры и спорта.

Представленная книга является хорошим методическим пособием по силовым упражнениям не только для тенниса, но и для других видов спорта.



Президент Федерации  
тенниса России

Тарпищев Ш.А.



Комитет по физической культуре и спорту Санкт - Петербурга рекомендует эту книгу для спортивных школ и секций по теннису в качестве учебно - методического пособия по силовым общеразвивающим упражнениям.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	10
1. Физические качества, необходимые для тенниса .....	12
2. Развитие .....	15
3. Силовая подготовка теннисиста .....	20
4. Общеразвивающие силовые упражнения (без отягощения) .....	25
4.1. Упражнения для туловища .....	27
4.1.1. Упражнения для мышц живота .....	31
4.1.2. Упражнения для мышц спины .....	38
4.1.3. Упражнения для косых мышц туловища .....	46
4.2. Упражнения для мышц ног .....	49
4.2.1. Упражнения для передней поверхности бедра .....	51
4.2.2. Упражнения для задней поверхности бедра .....	59
4.2.3. Упражнения для голени и стопы .....	67
4.3. Упражнения на плечевой пояс и руки .....	77
5. Силовые упражнения с отягощениями .....	81
5.1. Упражнения со штангой .....	88
5.2. Упражнения с утяжеленным мячом .....	100
5.3. Упражнения с резиновым амортизатором .....	112
6. Упражнения на профилактике травматизма .....	122

Книга, которую вы держите в руках, посвящена силовой подготовке теннисиста. В ней представлено более 100 силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения имеют различную степень сложности, что позволяет воспользоваться ими как начинающим спортсменам, так и зрелым мастерам. Многообразие упражнений и средств выполнения позволяет использовать книгу как в индивидуальной работе с тренером, так и в самостоятельной работе. Упражнения отличаются простотой выполнения, доступностью. Для их выполнения не требуются специальные силы, залы и тренажерные залы. Их можно делать на теннисном корте, в парке, на любой спортивной площадке, в домашних условиях. Широкий выбор упражнений позволяет каждому теннисисту найти наиболее оптимальный комплекс силовых воздействий, исходя из своих индивидуальных особенностей.

Оздоровительный характер и доступность упражнений привлекают внимание любителей физической культуры и спорта.

Представленная книга является хорошим методическим пособием по силовым упражнениям не только для тенниса, но и для других видов спорта.

Президент Федерации  
тенниса России



Терентьев С. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	10
<b>1. Физические качества, необходимые для тенниса</b> .....	12
<b>2. Разминка</b> .....	15
<b>3. Силовая подготовка теннисиста</b> .....	26
<b>4. Общеразвивающие силовые упражнения (без отягощения)</b>	
<b>4.1. Упражнения для туловища</b>	
4.1.1. Упражнения для мышц живота .....	31
4.1.2. Упражнения для мышц спины .....	38
4.1.3. Упражнения для косых мышц туловища .....	46
<b>4.2. Упражнения для мышц ног</b>	
4.2.1. Упражнения для передней поверхности бедра	51
4.2.2. Упражнения для задней поверхности бедра	59
4.2.3. Упражнения для голени и стопы .....	67
<b>4.3. Упражнения на плечевой пояс и руки</b> .....	77
<b>5. Силовые упражнения с отягощениями</b>	
5.1. Упражнения со штангой .....	88
5.2. Упражнения с утяжеленным мячом .....	100
5.3. Упражнения с резиновым амортизатором .....	112
<b>6. Упражнения по профилактике травматизма</b>	122

## Введение

Теннис, благодаря своей привлекательности, по праву относится к популярным и любимым видам спорта. Миллионы поклонников тенниса во всем мире наблюдают по телевидению многочасовые баталии своих кумиров. Тысячи любителей тенниса ежедневно во всех уголках мира выходят на теннисные корты. Современное оборудование, инвентарь и покрытие кортов позволяют им играть в теннис практически круглый год как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях.

Широко представлена география развития тенниса в мире. В список 100 сильнейших теннисистов мира входят представители разных континентов, стран, рас и вероисповеданий. Теннису все возрасты покорны. В ряде стран проводятся теннисные турниры по возрастным группам от 8 до 70 лет. И на этапе первоначального обучения тренируются девочки и мальчики с 4-5 летнего возраста. Многие известные теннисисты, в возрасте далеко за 40 лет, демонстрируют поистине высокий уровень спортивного долголетия, принимая участие в турнирах и показательных выступлениях.

Многочисленные исследования подтверждают благотворное влияние игры в теннис на здоровье человека. Занятия теннисом укрепляют сердечно-сосудистую систему человека, улучшают производительность дыхания, развивают силу мышц всех частей тела. Улучшается гибкость и подвижность суставов. Постоянно меняющаяся игровая обстановка в ходе поединка, активизирует мыслительные процессы, улучшает способность к концентрации внимания и волевым действиям. В процессе игры реализуется психологическая индивидуальность человека. Выбатывается умение преодолеть усталость. Улучшаются процессы мобилизации мышечных усилий и расслабления.



При выполнении разнообразных тактических приемов и технических элементов существенно повышается как общая, так и мышечная координация человека. Улучшается способность к обучению сложно-координационным двигательным действиям.

Успешность выступлений на теннисном корте зависит от многих факторов: технического мастерства спортсмена, уровня его физической подготовки, устойчивости психологических качеств, разнообразия тактических приемов игры, умения концентрировать внимание в процессе игры, от силы воли т.д. Каждый из этих факторов развивается и совершенствуется в процессе многолетней тренировки и выступлениях на турнирах. Совокупность развития отдельных качеств определяет индивидуальность спортсмена, его неповторимую особенность. Невозможно среди сильнейших теннисистов мира отыскать двух похожих спортсменов по стилю и технике игры, по психологическим и эмоциональным показателям, по физическим качествам.

По мнению авторов, многообразие силовых упражнений, представленных в этой книге, позволит найти для каждого спортсмена свой индивидуальный путь силовой подготовки и поможет повысить уровень его спортивного мастерства.

## 1. Физические качества, необходимые для тенниса

Современный уровень развития тенниса предъявляет высокие требования к физическим качествам спортсмена: скорости, силе, выносливости, ловкости и координации. Сильнейших теннисистов мира отличает не только филигранная техника и тактика игры, но и высокий уровень атлетизма, умение показывать стабильную мощную игру на протяжении многочасовых поединков.

Скоростные перемещения по корту, стремительные выходы к сетке, быстрые ускорения при подборе мяча — примеры проявления быстроты, столь необходимого физическо-го качества для достижения высоких спортивных результатов.

### **БЫСТРОТА**

Быстрота двигательных действий необходима для выполнения эффективных атакующих движений как в перемещении по корту, так и в различных ударах. Быстрота — достаточно консервативное в своем развитии физическое качество. Уровень быстроты во многом предопределен генетически и зависит от структуры мышечных волокон, однако, под воздействием специальных тренировочных упражнений быстроту можно существенно улучшить. Повышение уровня быстроты и, не менее важное, поддержание этого уровня в течение длительного времени требует специальной кропотливой, систематической тренировки с учетом календаря теннисных турниров.

Многочасовые теннисные поединки и тренировки предъявляют высокие требования к уровню специальной и общей выносливости спортсмена.



Сердечно-сосудистая и дыхательная система теннисиста должна в течение продолжительного времени эффективно функционировать и противостоять усталости. Зачастую спортсмен только из-за слабой общей выносливости теряет свою игру в конце встречи и в итоге проигрывает поединок заведомо слабому сопернику. Специальная выносливость характеризуется умением спортсмена не только противостоять общей усталости, но и сохранить в течение длительного времени стабильность технических навыков и двигательных действий. Количество технического брака и произвольных ошибок, особенно в конце встречи, во многом определяются уровнем специальной выносливости спортсмена.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Особыми физическими качествами, без которых невозможно стать хорошим теннисистом, являются ловкость и координация.

Хорошо координированные атлеты быстрее и успешнее осваивают технику движений. Их действия отличаются многообразием технических элементов и тактических приемов в игре. Развитию ловкости и координации способствует вариативность использования тренировочных средств и упражнений.

## **ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ**

Практика показывает, что чем шире арсенал тренировочных упражнений, тем выше координация спортсмена. Для развития координационных способностей в тренировочную программу известных теннисистов включаются такие виды спорта, как легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, и др., используются различные общеразвивающие упражнения.

В современном теннисе высокие требования предъявляются к силовой подготовке спортсмена. Это связано, прежде всего, с общей тенденцией в развитии спорта – повышением атлетизма. В теннисе эти тенденции связаны не только с увеличением мощности подачи и атакующих ударов, но и со сбалансированным развитием всех мышечных групп. Силовая подготовка в теннисе – это силовое развитие мышц и упругих компонентов связок и сухожилий. Сила необходима как для повышения эффективности игры, так и для предотвращения травм опорно-двигательного аппарата спортсмена.

## СИЛА

Важным аспектом силовой подготовки является не только силовое развитие отдельных мышц, но синхронизация усилий многих мышечных групп и увеличение за счет этого суммарного силового эффекта.

В сложной биомеханике тенниса встречаются различные виды мышечного сокращения как преодолевающего, так и уступающего характера, и каждый из них требует специальной силовой программы.

Одним из основных аспектов силовой подготовки является профилактика и предотвращение травм. С этой целью применяются разнообразные упражнения по формированию оптимальной осанки и укреплению слабых, травмоопасных мест (голень, плечевые, коленные и локтевые суставы и т.д.).



## 2. Разминка

Разминка является одним из важных элементов непосредственной подготовки спортсменов к тренировке и состязанию. В ходе разминки активизируются сердечно-сосудистая, дыхательная, обменные системы человека. Происходит тонизация и разогрев мышц спортсмена, улучшается эластичность его опорно-двигательного аппарата. Спортсмен психологически настраивается на предстоящий поединок.

О важности разминки свидетельствует атмосфера, царящая перед крупными теннисными турнирами. Можно наблюдать известных теннисистов, тщательно выполняющих растягивающие и тонизирующие упражнения, разнообразные имитации, подскоки и ускорения.

Для многих спортсменов разминка является своеобразным ритуалом психологической настройки перед игрой.

К сожалению, иногда, особенно у начинающих теннисистов разминка заключается в выполнении лишь специальных технических упражнений непосредственно на корте, без предварительных разогревающих и растягивающих упражнений. В этом случае двигательный аппарат атлета недостаточно подготовлен к физической нагрузке и может быть травмирован в предстоящей игре или тренировке.

Основной задачей разминки является функциональная подготовка спортсмена к предстоящей тренировке или соревнованию. В начале разминки следует **повысить работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.** Увеличение скорости кровотока и частоты дыхания способствует лучшему снабжению мышц спортсмена кислородом и питательными веществами, необходимыми для активной мышечной деятельности.

Простыми и эффективными методами повышения сердечно-дыхательной производительности являются:

### **1. Легкий равномерный бег трусцой (Jogging).**

Продолжительность бега 5–15 минут, в зависимости от погодных условий и подготовленности спортсмена. Желательно для бега выбирать ровное, не жесткое покрытие (травяной газон, синтетический ковер и т.п.). Использование бетонных или асфальтовых покрытий может привести к ударным перегрузкам надкостницы и нижнего отдела позвоночника. Однако, если нет другой альтернативы, и приходится все-таки разминаться и играть на жестком грунте, необходимо использовать удобные, с хорошо амортизирующей подошвой туфли, позволяющие существенно снизить негативные последствия ударных нагрузок, особенно при большой плотности тренировочных занятий.

Для лучшего обеспечения организма кислородом желательно проводить разминку либо на открытом воздухе, либо в просторных, хорошо проветриваемых помещениях.

### **2. Легкий разминочный бег в сочетании с беговыми и прыжковыми упражнениями.**

Продолжительность бега 5 – 15 минут.

Могут применяться различные сочетания упражнений беговой, прыжковой, силовой и гимнастической направленности.

Так, например:

медленный бег вокруг теннисного корта – 2 – 3 круга,

подскоки на каждый шаг –  $1/4$  –  $1/2$  круга,

медленный бег – 1 круг,

«скрестные» шаги левым и правым боком –  $1/2$  круга,

бег с круговыми вращениями рук –  $1/2$  круга,

ходьба с наклонами вперед на каждый шаг –  $1/4$  круга,

ходьба и бег с разворотом туловища вправо и влево –  $1/2$  круга и т.д.



Сочетание упражнений зависит от индивидуальных особенностей и предрасположенности спортсмена к тем или иным упражнениям, а также от его опыта и мастерства.

### **3. Подскоки со спортивной скакалкой.**

Подскоки на одной и двух ногах, бег со скакалкой применяются, как правило, в условиях ограниченного бегового пространства и в подготовительном периоде, когда основной тренировочной задачей спортсмена является развитие двигательных качеств. Часто подскоки со скакалкой являются неотъемлемой частью круговой тренировки по развитию выносливости и укреплению связок колена и стопы. В этом случае подскоки выполняются сериями по 2–5 минут в промежутках после силовых воздействий на различные мышечные группы.

### **4. Педалирование на специальном велотренажере.**

Практически в каждом хорошо оборудованном силовом тренажерном зале имеются различные по конструкции, но сходные по физическим воздействиям велотренажеры. Функциональным назначением их является повышение производительности сердца и легких, развитие общей выносливости. Во многих тренажерах предусматривается регулировка величины нагрузки, имеются устройства по оценке частоты сердечных сокращений, что позволяет более дифференцированно планировать характер и объем тренировочной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

В процессе педалирования на подобных тренажерах, спортсмен может смоделировать нагрузку в соответствии с показателями своего пульса в условиях реального спортивного поединка.

Продолжительность педалирования, в зависимости от величины нагрузки, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, может составлять 15–30 мин.

## 5. Подвижные игры.

Часто используются в качестве разминочного средства особенно в подготовительном периоде тренировок. Подвижные игры динамичны, эмоциональны. В процессе игры активно повышаются обменные процессы, улучшаются координационные способности, происходит формирование мотивационных психологических установок на состязательность и борьбу. Подвижные игры вносят широкое разнообразие в тренировочных средствах, позволяют отойти от монотонности и шаблона. Наиболее распространенными среди них являются футбол, баскетбол, различные групповые соревновательные эстафеты и т.д. Особой популярностью среди известных теннисистов пользуется футбол (Б.Беккер, М.Южный и др.). Так, например, в недельной тренировочной программе подготовительного периода неоднократного победителя Уимблдонского турнира Б.Беккера игра в футбол составила 2 часа, в баскетбол и гандбол по 1 часу. Однако, следует напомнить, что наряду с высокой эмоциональностью в подвижных играх существует достаточно высокий риск получения травм. Поэтому использовать подвижные игры следует весьма осторожно.

Другой, не менее важной задачей разминки является подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена к тренировке или игре. Для этого используются разнообразные растягивающие упражнения, направленные на «разогрев» связок, сухожилий, мышечных волокон, а также улучшение их эластичности.

По своему характеру, эти упражнения подразделяются на две группы:

### 1. Упражнения с использованием статического, изометрического растяжения.

Амплитуда движений в этих упражнениях достаточно ограничена. Спортсмен, предварительно растянув мышечные волокна, продолжает либо удерживать это «растяже-



ние» в течение некоторого времени, либо в ходе выполнения упражнения, постепенно наращивает усилия на растяжение до максимально возможного.

Статические упражнения на растяжение широко используются в разминке ведущих теннисистов мира. Их положительное влияние на подготовку спортсменов отмечается во многих, особенно западных, методических публикациях по теннису.

Существует множество растягивающих упражнений на различные группы мышц.

В качестве примера на рис 1. представлен один из типичных комплексов растягивающих упражнений, используемых в разминке. Продолжительность выполнения каждого упражнения 10 – 30 сек.

Упражнения 1С,2С,3С используются для разминки мышц плечевого пояса; упражнения 4С,5С,6С – для мышц туловища и упражнения 7С – 12С для мышц ног.

## **2. Упражнения с динамическим растягиванием и активными маховыми движениями. (Рис 2,3)**

Для этих упражнений характерна повторяемость двигательных действий при широкой их амплитуде. Упражнения могут выполняться как на месте, так и в движении.

Число повторений каждого упражнения – 10 – 20 раз. К упражнениям этой группы относятся различные наклоны, повороты туловища, вращения, маховые движения, складывания, прогибы, приседания и т.п.

В практике существует множество растягивающих упражнений. На рис.1–3 представлены лишь примеры использования некоторых из них в разминочных целях. Выбор тех или иных упражнений во многом зависит от индивидуальности спортсмена и конкретных задач тренировки. Важно, чтобы все мышечные группы спортсмена одинаково хорошо были растянуты и разогреты в разминке. В том числе и небольшие, но весьма важные для тенниса мышцы кисти рук и стопы.

Для «разогрева» этих мышц могут быть использованы упражнения из раздела: «Силовые упражнения».

В западной терминологии все растягивающие упражнения, независимо от динамики их выполнения, получили название **Стретчинг** от английского глагола **stretch** – вытягиваться, растягиваться.

По характеру выполнения и физиологическому воздействию на мышцы, упражнения первой группы можно отнести к **статическому стретчингу** (static stretching exercises), а упражнения второй группы к **динамическому стретчингу** (dynamic stretching exercises). Однако, для простоты изложения, в дальнейшем, все упражнения на растяжение, включая маховые упражнения, независимо от характера их выполнения будут именоваться **стретчинг упражнения**.

Особое внимание стретчингу уделяется в период непосредственной разминки перед ответственными турнирными соревнованиями. По образному представлению отдельных тренеров мышцы перед игрой должна быть «длинными и разогретыми». Только хорошо подготовленная в разминке мышца способна выполнить активное, мощное двигательное действие с меньшим риском получения травмы.

В начале разминки следует весьма осторожно приступать к выполнению растягивающих упражнений, так как мышечно-связочный аппарат еще недостаточно эластичен и может быть травмирован. Начинать их следует с небольшими усилиями и малой амплитудой движения. Излишнее усердие в этой части разминки может привести к серьезным последствиям (растяжения и разрывы мышц и связок). В спортивной практике предостаточно примеров получения травм именно в процессе разминки. Иногда спортсмен, психологически настраиваясь на игру, непроизвольно «перерастягивает» мышцу и травмирует ее. Вот почему важно и «прислушиваться» к мышце, научиться оценивать ее эластичность.

Опытные спортсмены уже после первых разминочных упражнений с высокой точностью оценивают состояния своих мышц, и в соответствии с ним, корректируют программу разминки, как по содержанию, так и по продолжительности.

Существенными факторами, определяющими продолжительность разминки, являются погодноклиматические условия. Обычно продолжительность разминки составляет 30 – 60 минут. При влажной и холодной погоде ее длительность может быть увеличена на 15–20 минут, и, наоборот, в жарком сухом климате – сокращена на 10 – 15 минут. Однако определяющим фактором продолжительности разминки является состояние мышцы – ее эластичность и температура. Важно помнить, что даже хорошо разогретая в разминке мышца достаточно быстро остывает, и необходимо это тепло сохранять до начала игры.

Для лучшего разогрева мышц и сохранения их тепла весьма желательно проводить разминку, даже в условиях теплой погоды, не в короткой форме, а в плотном удлиненном тренировочном костюме.

Кроме разминки, стретчинг широко используется в практике ведущих теннисистов мира в период активного восстановления после травм, а также как средство по развитию физических качеств и укреплению слабых, травмоопасных звеньев мышечной системы.

Существует множество различных вариантов разминки в зависимости от их целей и задач.



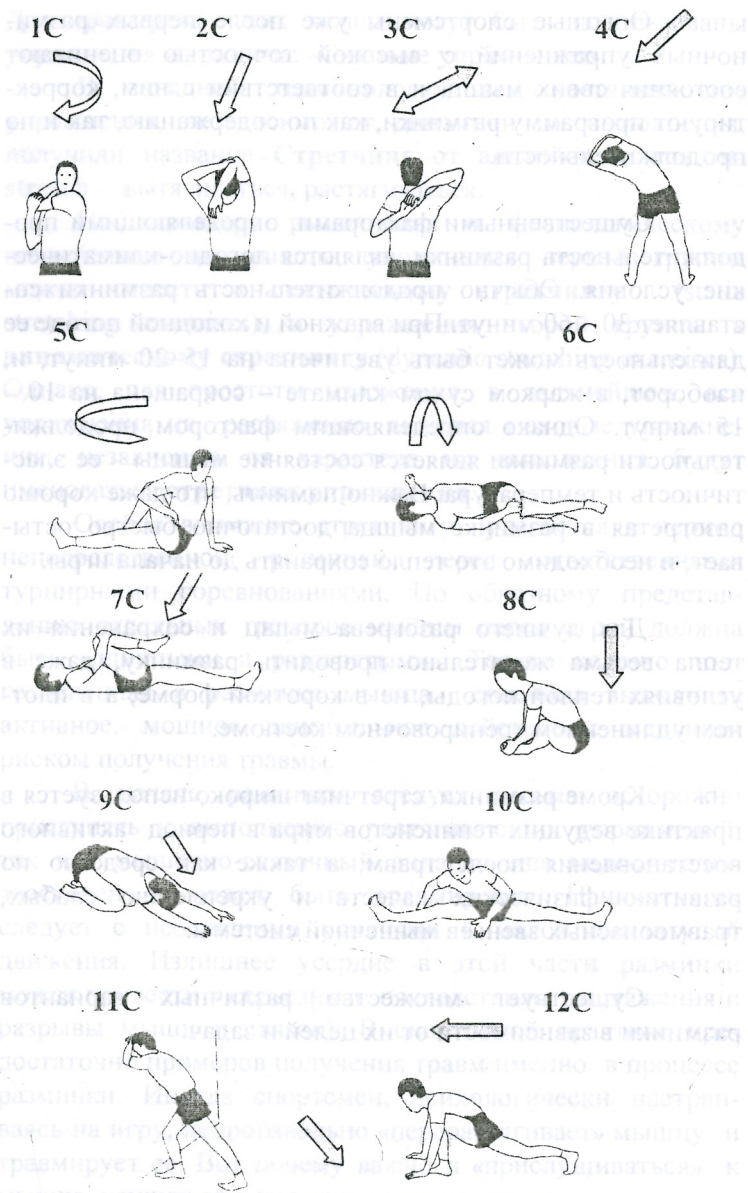
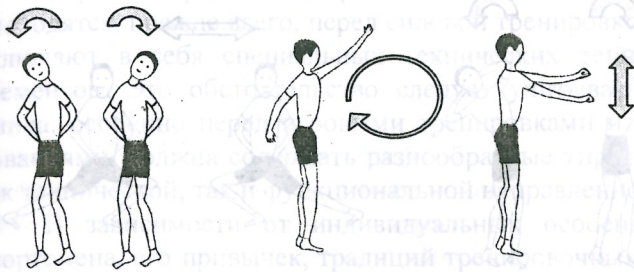


Рис.1. Статические упражнения на растяжение.



1Д. Наклоны  
головы  
вправо – влево.

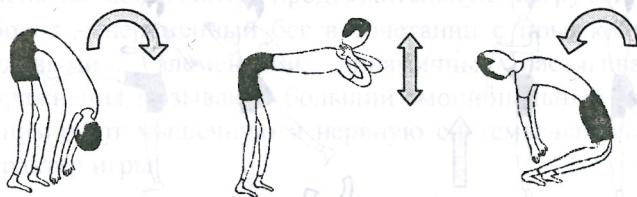
2Д. Круговые  
вращения  
прямыми  
руками.

3Д. Махи прямыми  
руками вверх – вниз  
перед грудью.



4Д. Выведение прямых рук  
через сторону вперед – назад.

5Д. Повороты наклоненного вперед  
туловища вправо – влево.

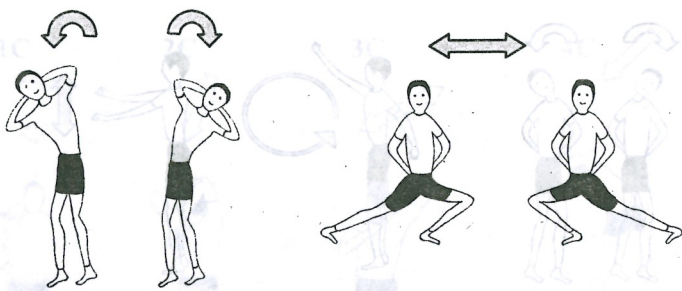


6Д. Наклоны вперед  
касясь ладонями пола.

7Д. Покачивание  
наклоненного вперед  
туловища вверх – вниз.

8Д. Наклоны назад,  
касясь ладонями  
пяток.

Рис.2. Динамические растягивающие упражнения для  
плечевого пояса и туловища.



9Д. Наклоны туловища  
вправо – влево.

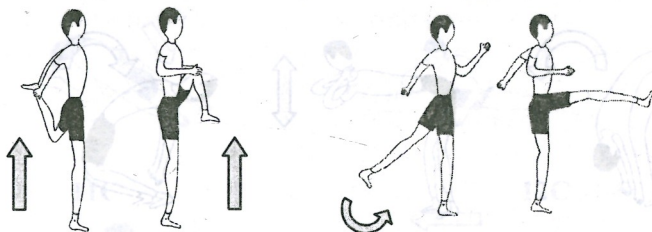
10Д. Выпады вправо –  
влево.



11Д. Глубокие  
приседы.

12Д. Выпрямленная нога  
на возвышении 50 – 70см.  
Наклоны вперед к стопе.

13Д. Согнутая в колене  
нога на возвышении  
50 – 70см. Наклоны к  
стопе опорной ноги.



14Д. Подъем согнутой ноги  
коленом к груди и отведение  
ее назад.

15Д. Махи прямой  
ногой вперед – назад.

**Рис.3. Динамические растягивающие упражнения для  
мышц туловища и ног.**



Варианты разминки, представленные в этой главе, проводятся, прежде всего, перед силовой тренировкой и не включают в себя специальных технических теннисных элементов. Это обстоятельство следует учитывать. Разминка, особенно перед игровыми тренировками и соревнованиями, должна содержать разнообразные упражнения как технической, так и функциональной направленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его привычек, традиций тренировочных школ и тренерских указаний, последовательность использования разминочных средств может быть различной. Часто можно наблюдать вариант разминки, когда в самом ее начале выполняются растягивающие упражнения, а только потом выполняется бег и т.д. Важно, чтобы спортсмен при любом варианте разминки хорошо подготовился к предстоящей тренировке или игре.

Содержание разминки и характер выполнения упражнений оказывают влияние на психофизическое состояние спортсмена.

Многие специалисты в области фитнеса отмечают, что ровный бег, долгие спокойные упражнения на гибкость, продолжительный стретчинг оказывают успокаивающее воздействие, помогают снять излишнее напряжение перед игрой и психологически настраивают спортсмена на монотонную продолжительную нагрузку. И наоборот – переменный бег в сочетании с прыжковыми и силовыми элементами, динамичные растягивающие упражнения вызывают больший эмоциональный подъем, тонизируют мышечную и нервную системы на активный характер игры.

Опытные теннисисты, изменяя варианты разминки, могут готовить свою мышечную систему на выполнение различных тактических действий в зависимости от стиля игры предстоящего соперника.

### 3. Силовая подготовка теннисиста

Современный уровень развития тенниса предъявляет достаточно высокие требования к силовой подготовке спортсменов. Для победы в теннисных турнирах сейчас уже недостаточно только владеть хорошей техникой игры. Нужно быть атлетичным, способным выполнять мощные силовые подачи, совершать активные атакующие действия в условиях жесткого многочасового противостояния с сильным соперником.

Современный стиль игры предполагает быстрые скоростные перемещения по корту, взрывные ускорения и прыжки, что требует от спортсмена высокого уровня развития взрывной силы ног и туловища.

В теории физической культуры, под силой как физическим качеством, понимается способность человека оказывать и преодолевать сопротивление. Поэтому для развития силовых качеств используются упражнения, в которых мышцы спортсмена преодолевают сопротивление внешних сил.

Развитие силы представляет собой достаточно сложный и продолжительный процесс. За короткое время невозможно существенно увеличить силу мышц, как бы активно не занимался атлет физическими упражнениями в этот период. Развитие силового потенциала связано с глубокими морфологическими изменениями в мышечных волокнах и требуют достаточно продолжительного адаптационного периода после нагрузок. Поэтому силовая тренировка должна быть систематической и плановой с конкретной долговременной тренировочной программой.



Программа тренировочной работы, как правило, составляется на длительный период времени — 1 год или 6 месяцев. В этой программе, с учетом особенностей спортивного календаря, определяются этапы подготовки, которые включают в себя подготовительные или базовые периоды, периоды специальной технической подготовки и периоды соревнований и турниров.

Для каждого периода подготовки планируется содержание тренировки и тренировочная нагрузка, объем которой определяется:

- количеством выполненных упражнений;
- сложностью этих упражнений;
- темпом и ритмом их выполнения;
- количеством повторений;
- величиной преодолеваемого отягощения и т.д.

Величина используемого в тренировке отягощения существенным образом влияет на характер развиваемой силы. Так при большом весе отягощений и малом числе повторений (1–3) развивается так называемая «максимальная сила». Тренировка по развитию максимальной силы вызывает глубокие физиологические изменения в мышцах и связках спортсмена, способствует увеличению объема мышечной массы.

При выполнении упражнений с небольшими весами и большим (8–15) числом повторений развивается силовая выносливость. Быстрое, взрывное выполнение упражнений с отягощением среднего веса, с 5–10 повторениями в одном подходе развивает взрывную мышечную силу.

Сила, в отличие от других физических качеств, таких как быстрота и координация, достаточно хорошо развивается.



Для ее развития не требуется исключительной одаренности и таланта. Любой спортсмен при упорной и целеустремленной тренировочной работе может существенно повысить уровень своей силовой подготовки. Однако для достижения высоких силовых показателей требуется достаточно продолжительный период времени.

В силовой подготовке важно соблюдать основные тренировочные принципы:

**последовательности** (постепенное увеличение тренировочной нагрузки);

- плавный переход от простых и легких к более сложным и трудным упражнениям;
- использование в тренировке сначала общеразвивающих, а затем специальных силовых упражнений и т.д.

**систематичности** (регулярное выполнение силовых упражнений в течение спортивного сезона).

Обычно годовичная тренировочная программа теннисистов включает в себя периоды развития силовых качеств и периоды поддержания уровня силового потенциала. Подобное разделение связано со спецификой тенниса и особенностями соревновательного календаря. Продолжительность и периодичность каждого из периодов силовой подготовки обуславливается сроками турниров и уровнем мастерства спортсмена.

Для развития силы в теннисе обычно используются:

- 1) упражнения с отягощениями в виде гантелей, гири, штанги, набивных мячей и др.,
- 2) упражнения с сопротивлением в виде противодействия партнера или с преодолением сопротивления спортивного снаряда (силовые тренажеры, резиновые жгуты и т.д.),
- 3) упражнения с использованием в качестве отягощения собственного веса спортсмена или его частей,
- 4) упражнения в перемещении тела спортсмена (подтягивание, ходьба на руках, разнообразные прыжки и т.д.).

Для развития силовых качеств, выполняется большой объем тренировочных нагрузок. Мышцы в этот период времени становятся тяжелыми, закрепощенными, теряется тонкая внутримышечная и межмышечная координация. В этом «закатом» физическом состоянии трудно контролировать технику движений. В игре наблюдается много неточностей и технического брака. Поэтому основное развития силы должно происходить в подготовительном периоде задолго до главных стартов сезона.

Достигнутый в подготовительном периоде уровень силовой подготовки необходимо систематически поддерживать в течение спортивного сезона. В противном случае происходит снижение физических качеств и как следствие – падение игровой формы.

Выбор упражнений, величина и периодичность тренировочной нагрузки для поддержания силы в течение игрового сезона зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Главным критерием при этом является поддержание уровня силы при сохранении точности выполнения техники движений в общей структуре игры.

Кроме повышения уровня силовых качеств, одной из основных задач силовой подготовки теннисиста является сбалансированное развитие всех мышечных групп, участвующих в игре.

В силу специфики тенниса (хват ракетки правой или левой рукой, небольшой наклон туловища вперед в игре и т.д.) отдельные группы мышц в процессе игры и тренировок развиваются несколько сильнее других.

Это может привести к изменению привычной биомеханики движений на корте и негативно отразиться на технике игры.

Дисбаланс в развитии отдельных мышц также является основной причиной получения травм. Наиболее распространенными из них являются боли в спине, плечевом и локтевом суставах, микронадрывы передней и задней поверхности бедра, растяжения связок и сухожилий колена и стопы. Укрепление слабых, травмоопасных звеньев тела

спортсмена и коррекция его осанки является также одной из задач силовой подготовки.

Существует множество упражнений и тренировочных программ для развития и поддержания силы. Выбор и использование их зависит от условий тренировок, наличия инвентаря и оборудования, индивидуальных особенностей атлета и спортивного календаря.

В силовой подготовке особое значение имеет развитие силовых качеств, которые являются основой для выполнения силовых упражнений. Развитие силовых качеств достигается за счет выполнения силовых упражнений, направленных на развитие силы. Силовые упражнения можно разделить на упражнения с собственным весом и упражнения с отягощением. Упражнения с собственным весом включают в себя приседания, выпады, отжимания, подтягивания и упражнения на пресс. Упражнения с отягощением включают в себя упражнения со штангой, гантелями, гири и тренажерами. Силовые упражнения должны выполняться с правильной техникой, чтобы избежать травм. Кроме того, силовые упражнения должны выполняться регулярно, чтобы достичь желаемых результатов. Силовая подготовка является важной частью подготовки спортсмена, так как она позволяет улучшить силовые качества, что способствует повышению выносливости и скорости. Силовая подготовка также способствует улучшению осанки и профилактике травм. Силовая подготовка должна выполняться под руководством тренера, который поможет подобрать оптимальные упражнения и нагрузку. Силовая подготовка должна выполняться в сочетании с другими видами физической подготовки, такими как кардио и растяжка. Силовая подготовка является основой для многих видов спорта, таких как бодибилдинг, пауэрлифтинг, олимпийские виды спорта и т.д. Силовая подготовка должна выполняться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, таких как возраст, пол, вес и уровень подготовки. Силовая подготовка должна выполняться с постепенным увеличением нагрузки, чтобы избежать травм. Силовая подготовка является важной частью подготовки спортсмена, так как она позволяет улучшить силовые качества, что способствует повышению выносливости и скорости. Силовая подготовка также способствует улучшению осанки и профилактике травм. Силовая подготовка должна выполняться под руководством тренера, который поможет подобрать оптимальные упражнения и нагрузку. Силовая подготовка должна выполняться в сочетании с другими видами физической подготовки, такими как кардио и растяжка. Силовая подготовка является основой для многих видов спорта, таких как бодибилдинг, пауэрлифтинг, олимпийские виды спорта и т.д. Силовая подготовка должна выполняться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, таких как возраст, пол, вес и уровень подготовки. Силовая подготовка должна выполняться с постепенным увеличением нагрузки, чтобы избежать травм.



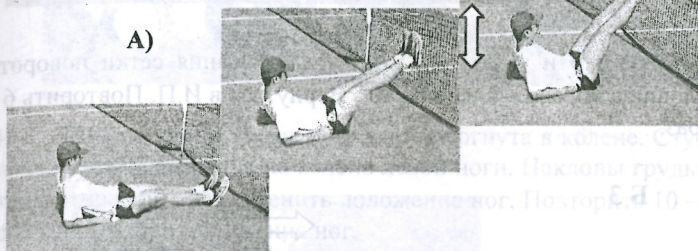
#### 4. Общеразвивающие силовые упражнения (без отягощения)

##### 4.1. Упражнения для туловища

##### 4.1.1. Упражнения для мышц живота

Б 1

Б,В)



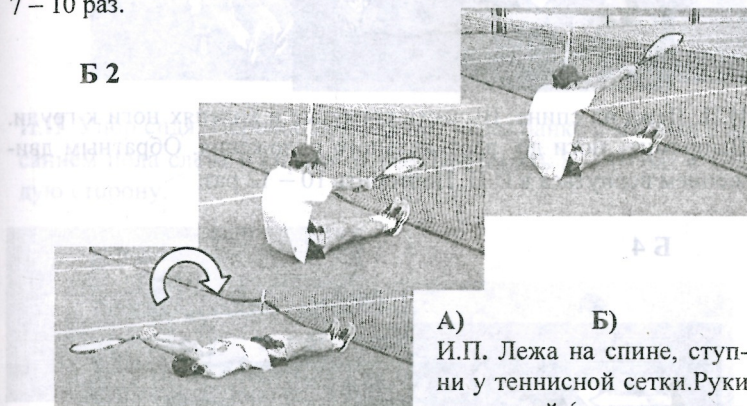
Исходное положение (И.П.): Упор лежа сзади на предплечьях. Ступни ног у теннисной сетки. Поднимание и опускание прямых ног:

А) из И.П. на высоту середины сетки. Повторить 10 – 14 раз.

Б) из И.П. до верхнего края сетки. Повторить 8 – 12 раз.

В) с уровня середины сетки до ее верхнего края. Повторить 7 – 10 раз.

Б 2

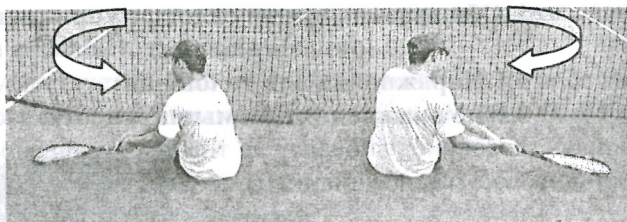


А) Б)

И.П. Лежа на спине, ступни у теннисной сетки. Руки с ракеткой (хват двумя руками) отведены за голову. Наклоны, вперед, касаясь ракеткой сетки. Вернуться в И.П.

А) касание на уровне середины сетки. Повторить 10 – 12 раз.

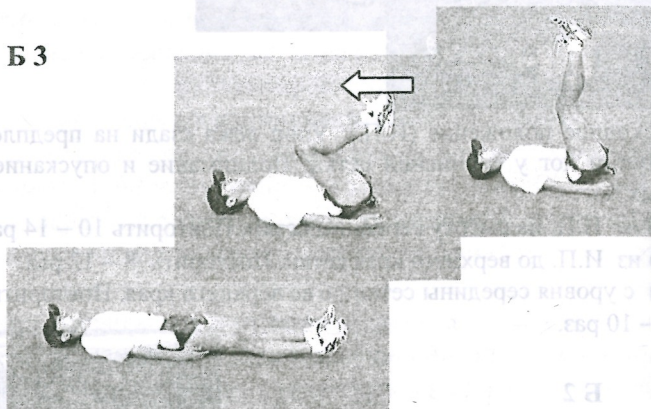
Б) касание верхнего края сетки. Повторить 12 – 15 раз.



**В)**

В) тоже, что и Б2А) и Б), но после касания сетки повороты туловища вправо – влево на  $90^{\circ}$ . Вернуться в И.П. Повторить 6 – 9 раз.

**Б 3**



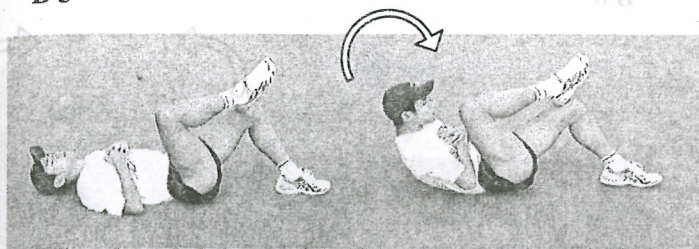
И.П. Лежа на спине. Вывести согнутые в коленях ноги к груди. Выпрямить ноги до вертикального положения. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.

**Б 4**

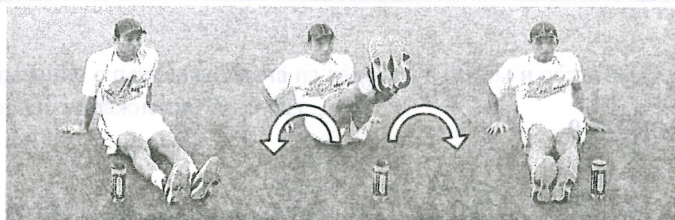


И.П. Лежа на спине. Поднять согнутые в коленях ноги вверх. Круговые амплитудные вращательные движения (педальирование). Выполнить по 10 – 12 вращений по часовой и против часовой стрелки.

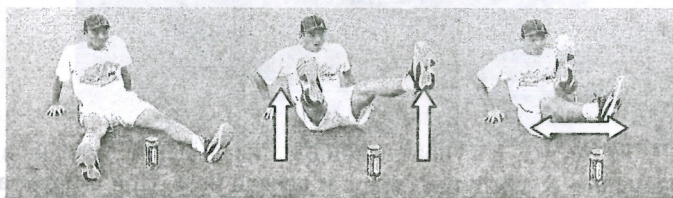


**Б 5**

И.П. Лежа на спине. Левая нога слегка согнута в колене. Ступня правой ноги опирается на колено левой ноги. Наклоны грудью к колену правой ноги. Сменить положение ног. Повторить 10 – 12 раз для каждого положения ног.

**Б 6**

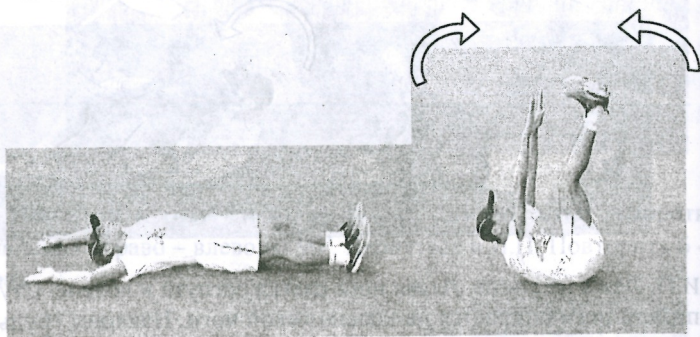
И.П. Упор сидя. Перенос прямых ног через банку с мячами с касанием пола слева и справа от нее. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону.

**Б 7**

И.П. Упор сидя, ноги врозь. Поднять ноги вверх. Разноименное скрестное сведение и разведение ног над коробкой с мячами. Вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.

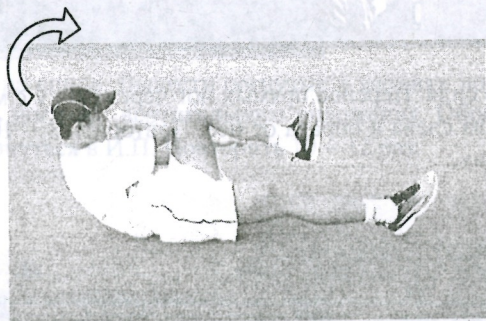


**Б 8**



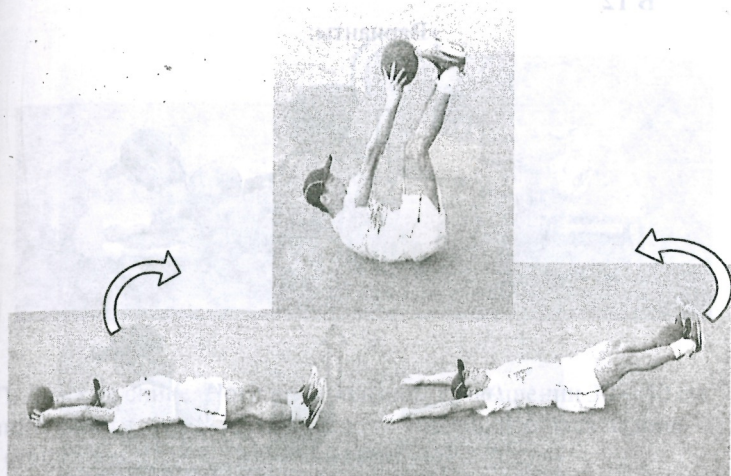
« Складной ножик ». Складывание туловища и прямых ног из положения лежа на спине. Повторить упражнение 10 – 12 раз.

**Б 9**



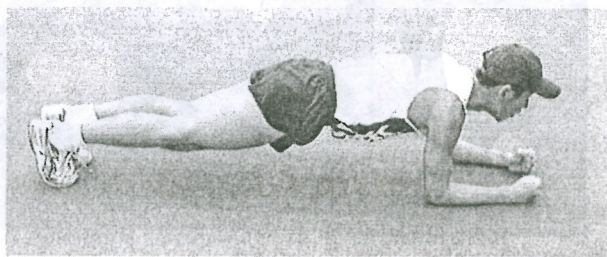
И.П. То же, что и в упражнении Б8. Складывание туловища попеременно к согнутой левой и правой ноге. При складывании туловища скрестно поворачивается в сторону выведенной ноги. Повторить 7 – 10 раз для каждой ноги.

## Б 10



Складывание с передачей мяча из ладоней в стопы и обратно.  
Повторить упражнение 7 – 9 раз.

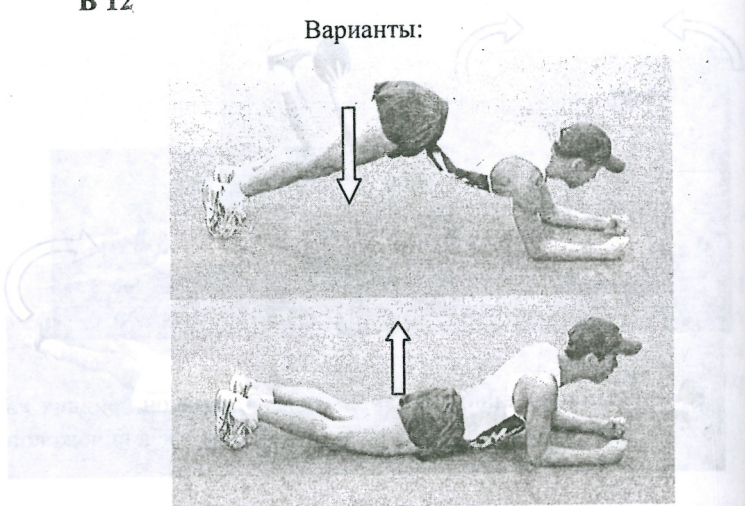
## Б 11



Удержание прямого туловища в упоре на предплечьях в течение  
20 – 40 сек.

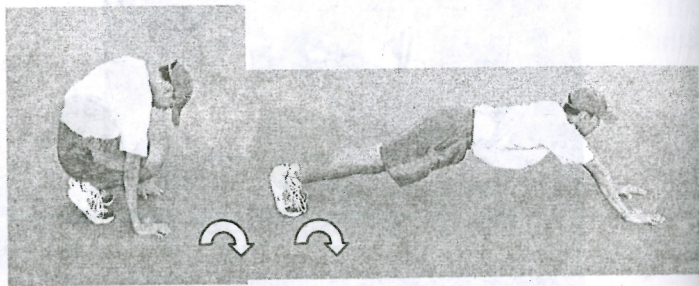
Б 12

Варианты:



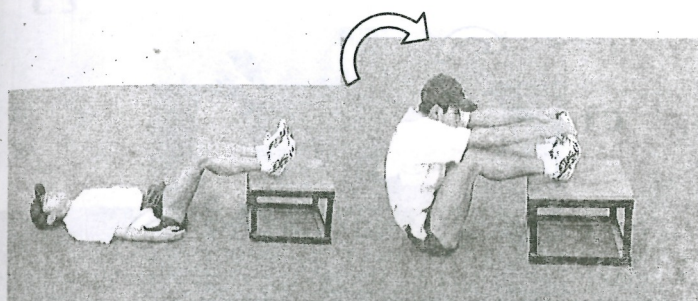
Сгибание (выгибание) и прогибание в спине в упоре лежа на предплечьях. Повторить 8 – 10 раз.

Б 13

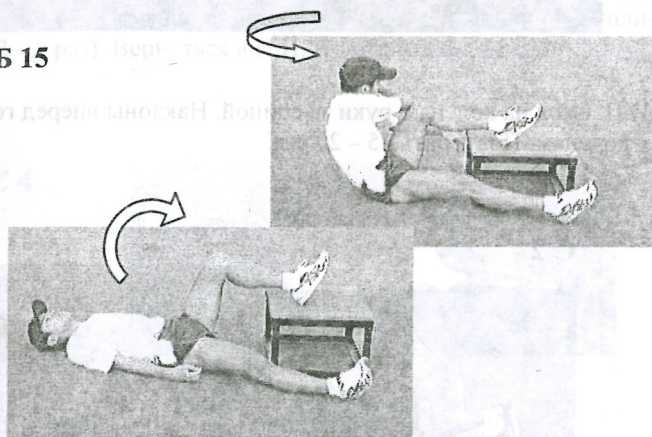


И.П. Упор присев. Ходьба на руках максимально далеко вперед. Ступни на месте. Удержание этого положения 10 – 15 сек. Обратным движением вернуться в И.П.



**Б 14**

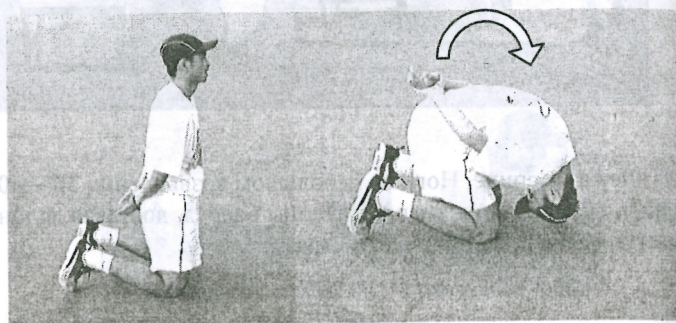
И.П. Лежа на спине. Ноги на небольшом возвышении 30 – 40 см. (плинт, скамья, ящик и т.д.). Наклоны вперед, доставая ладонями ступни ног. Повторить 8 – 12 раз.

**Б 15**

И.П. Лежа на спине, одна нога на возвышении. Наклоны вперед с поворотом туловища в сторону ноги на возвышении. Повторить 7 – 10 раз для каждой ноги.

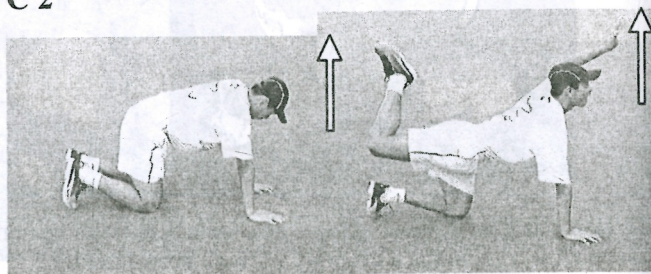
#### 4.1.2. Упражнения для мышц спины

С 1



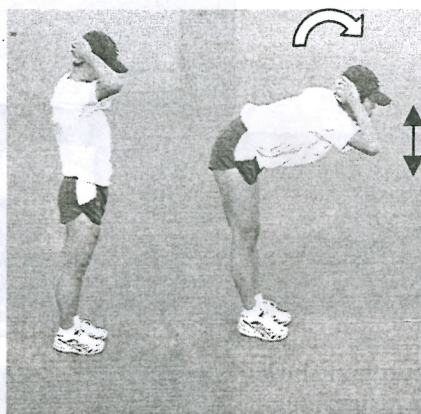
И.П. Стоя на коленях, руки за спиной. Наклоны вперед головой к коленям. Повторить 15 – 20 раз.

С 2



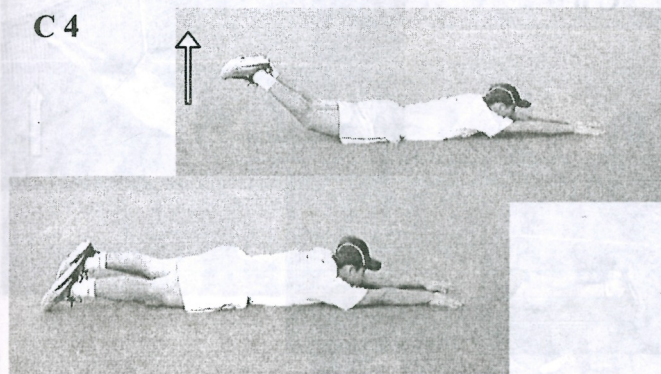
И.П. В упоре на коленях. Подъем и опускание разноименных рук и ног. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги и руки.

С3



И.П. Основная стойка, руки за головой. Наклон вперед с прогнутой спиной. Пружинистые покачивания с небольшой амплитудой (3 – 5 раз). Вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 серий.

С4

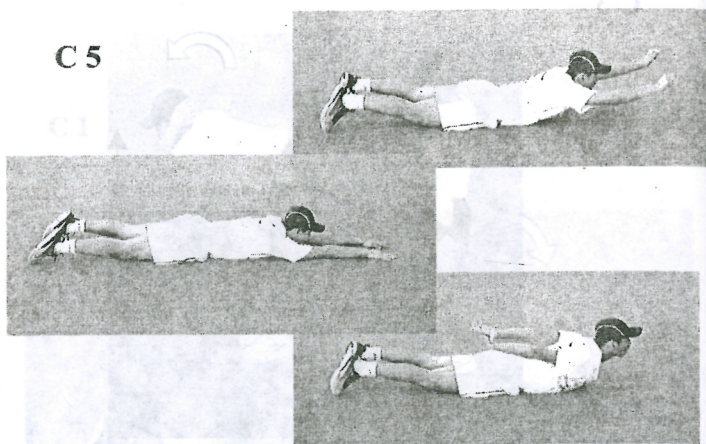


И.П. Лежа на животе, голова приподнята. Поднимание и опускание прямых ног. Повторить 12 – 15 раз.



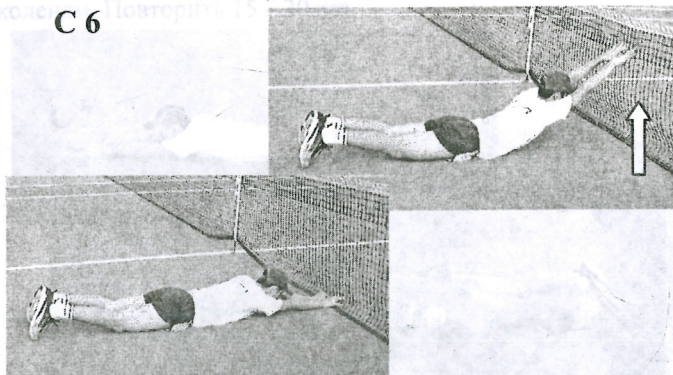
#### 4.1.2 Упражнения для мышц спины

**С5**



Выведение вперед и отведение рук назад в положении лежа на животе, прогнувшись. Повторить упражнение 8 – 10 раз.

**С6**



И.П. Лежа на животе, руки у теннисной сетки. Поднимание и опускание плечевого пояса с касанием руками сетки:

А) на уровне 20 – 30см. ее высоты, повторить 10 – 12 раз.

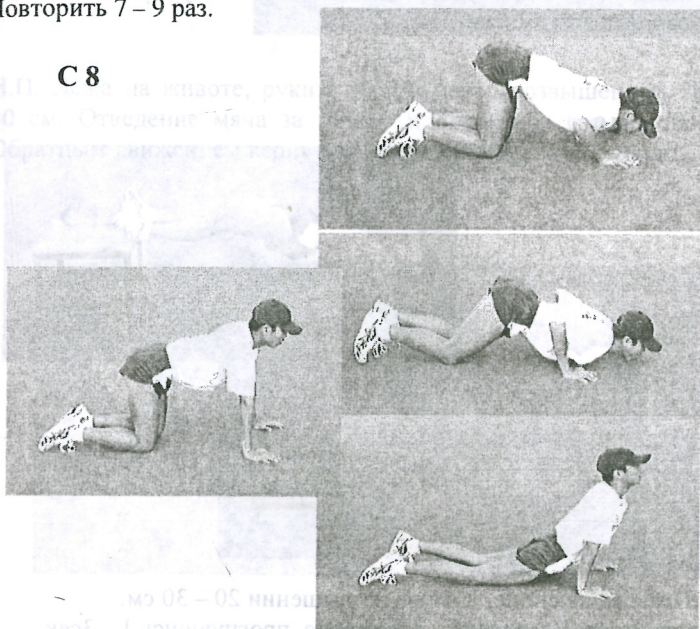
Б) на уровне 40 – 50см. ее высоты, повторить 8 – 10 раз.

С 7



И.П. Лежа на животе, хват руками голени согнутых ног. Покачивания вперед – назад в положении прогнувшись. Повторить 7 – 9 раз.

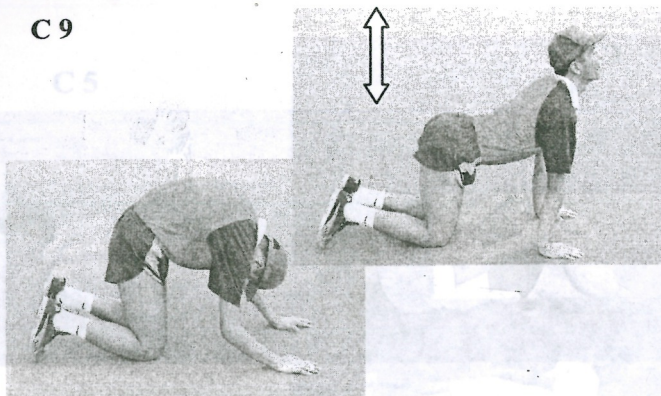
С 8



И.П. Упор на коленях. Согнуть руки, прогнувшись, протягивание плеч вперед – вверх до положения упора, лежа на бедрах. Вернуться в И.П. Повторить 5 – 8 раз.

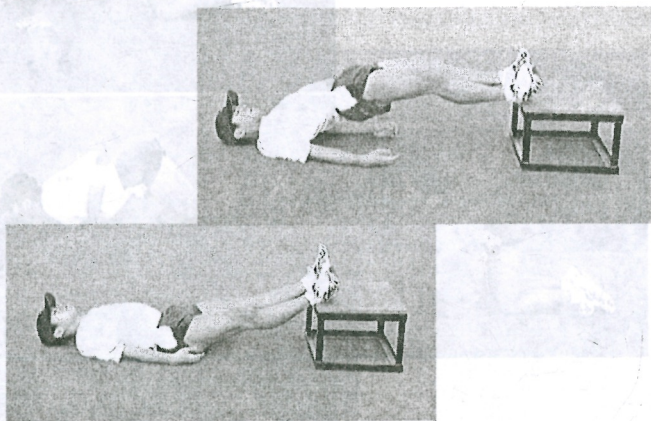


С 9



Сгибание (выгибание) и прогибание в спине в упоре на коленях.  
Повторить 10 – 12 раз.

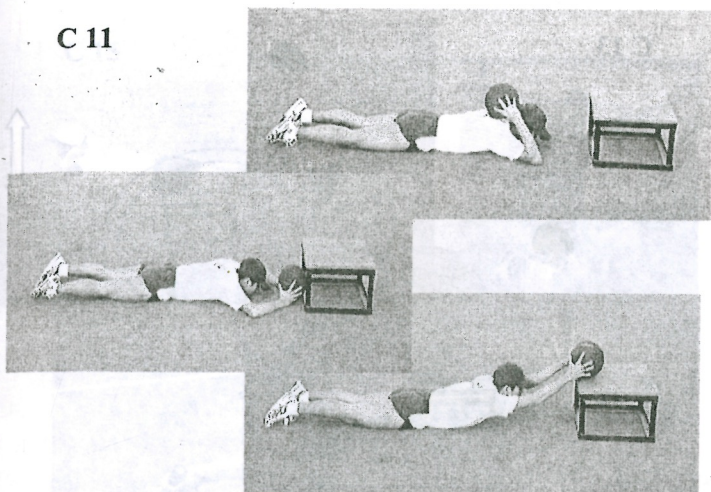
С 10



И.П. Лежа на спине, ноги на возвышении 20 – 30 см.  
Прогнуться. Удерживать положение, прогнувшись, 1 – 3 сек.  
Вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.

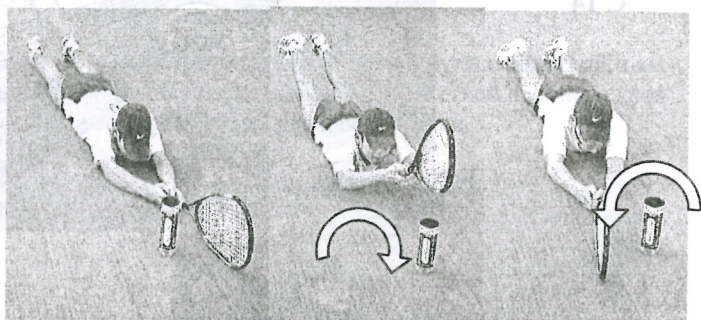


С 11



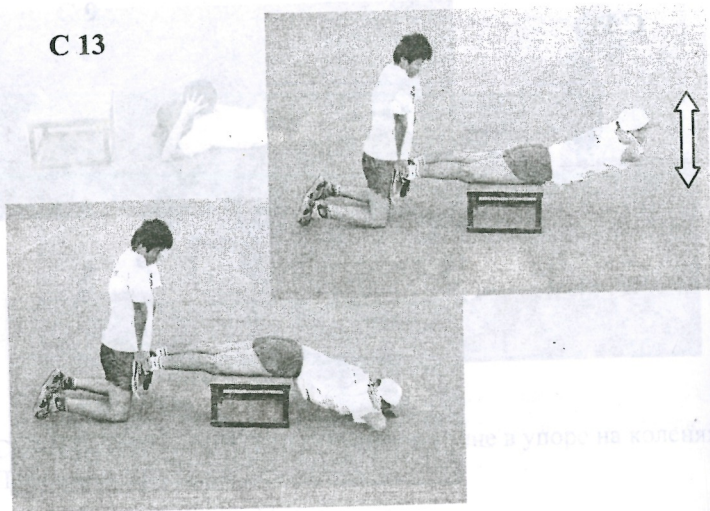
И.П. Лежа на животе, руки с мячом перед возвышением 20 – 30 см. Отведение мяча за голову и опускание его на опору. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.

С 12



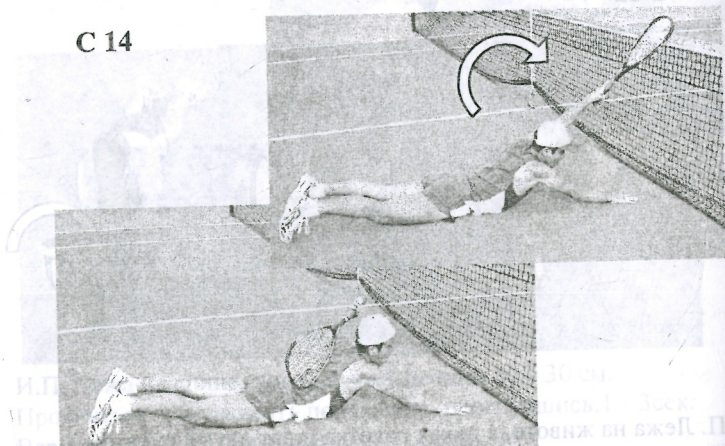
И.П. Лежа на животе, в руках ракетка (хват двумя руками). Прогнуться. Перенос ракетки через невысокий предмет (коробка с мячами и т.д.) с касанием ракеткой пола слева и справа от предмета. Повторить 7 – 9 раз в каждую сторону.

С 13



И.П. Лежа на бедрах на опоре 30 – 40 см, руки за головой, партнер удерживает ноги в горизонтальном положении. Поднимание и опускание верхней части туловища. Повторить 12 – 15 раз.

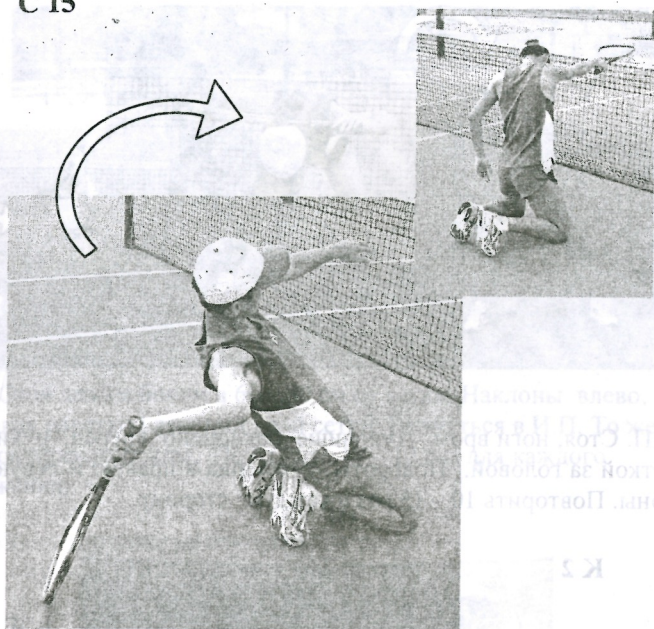
С 14



И.П. Лежа на животе, плечи приподняты, рука с ракеткой отведена назад. Выведение ракетки вперед до касания верхнего края сетки. Вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз для каждой руки.



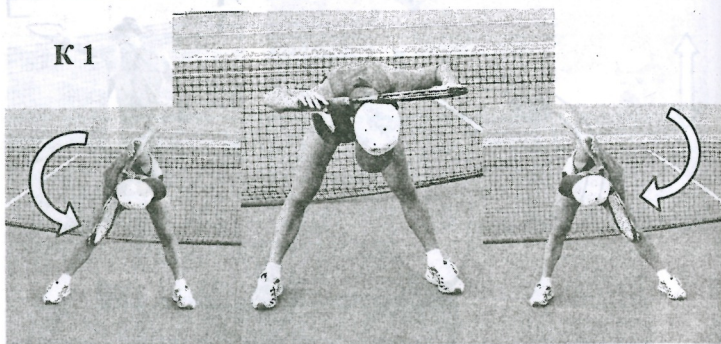
С 15



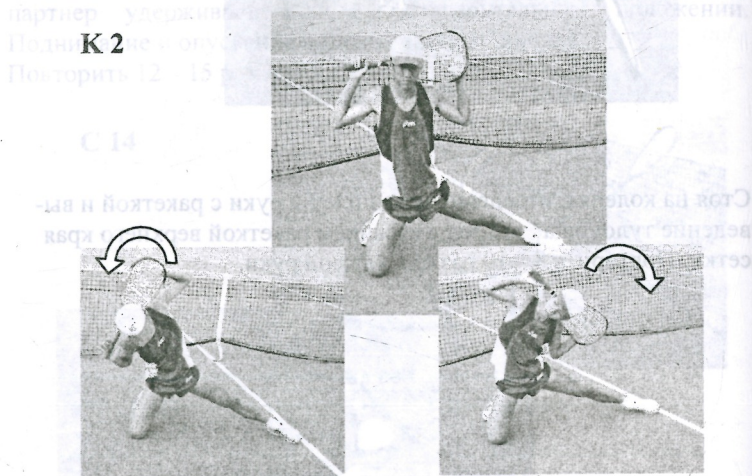
Стоя на коленях, отведение назад плеч и руки с ракеткой и выведение туловища вперед с касанием ракеткой верхнего края сетки. Повторить 8 – 10 раз для каждой руки.



### 4.1.3. Упражнения для косых мышц туловища

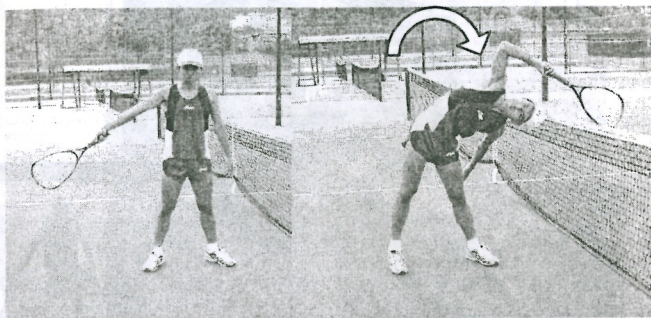


И.П. Стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с ракеткой за головой. Повороты туловища в правую и левую стороны. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.



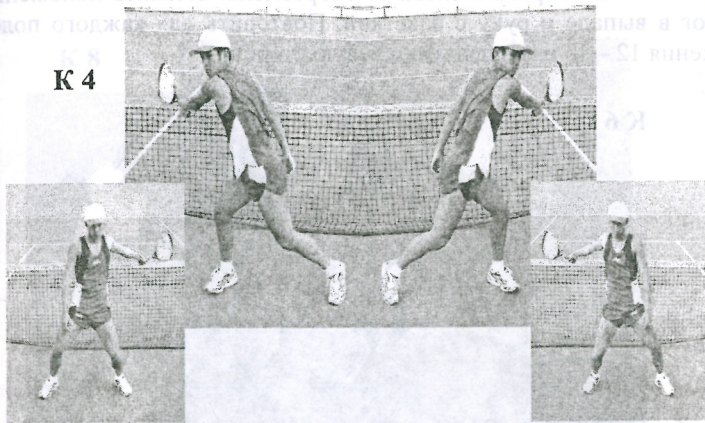
И.П. Стоя на одном колене, другая нога в сторону. Руки с ракеткой за головой. Наклоны в правую и левую сторону. Сменить положение ног. Повторить 12 – 15 раз для каждого положения ног.

### К 3



И.П. Стоя левым боком в 60 – 80 см от сетки. Наклоны влево, доставая ракеткой верхний край сетки. Вернуться в И.П. То же, но стоя правым боком. Повторить 10 – 12 раз для каждого положения.

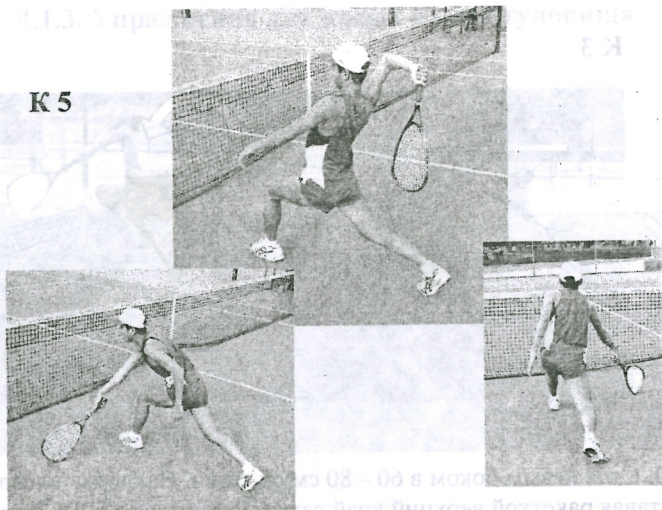
### К 4



И.П. Стоя спиной к сетке на расстоянии 1 м от нее. Повороты туловища вправо и влево с касанием ракеткой верхнего края сетки. Повторить по 12 – 15 раз для хвата ракетки левой и правой рукой.

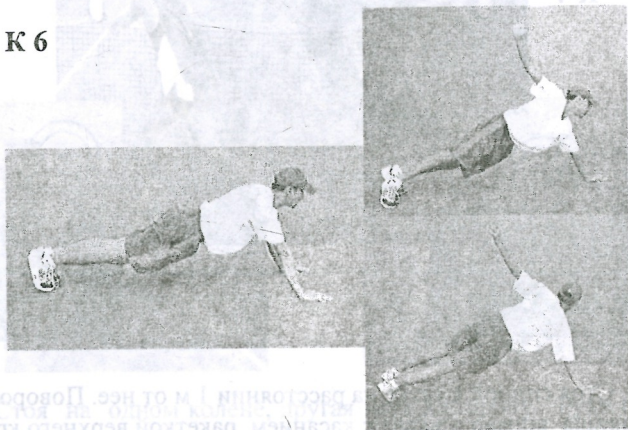


К 5



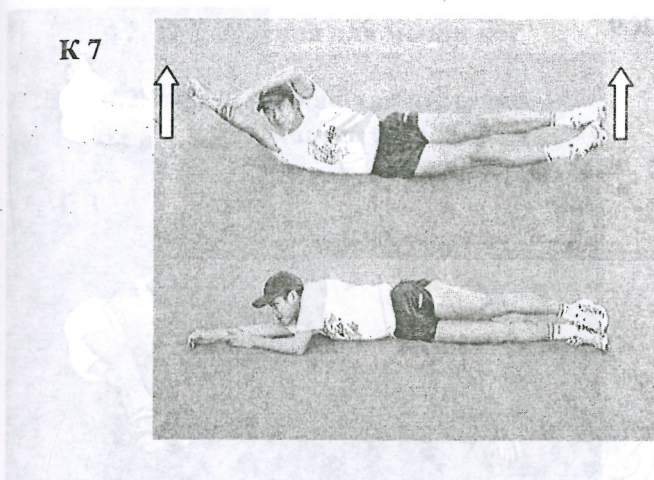
И.П. Широкий выпад вперед. Туловище прогнуто в грудном и поясничном отделе позвоночника. Рука с ракеткой отведена назад. Наклоны вперед с разворотом туловища и касанием ракеткой пола справа и слева от спортсмена. Сменить положение ног в выпаде и руку с ракеткой. Повторить для каждого положения 12 – 15 раз в правую и левую сторону.

К 6



В упоре лежа поочередное поднятие рук в сторону – вверх с фиксированием развернутого положения туловища в течение 1 – 3 сек. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону.

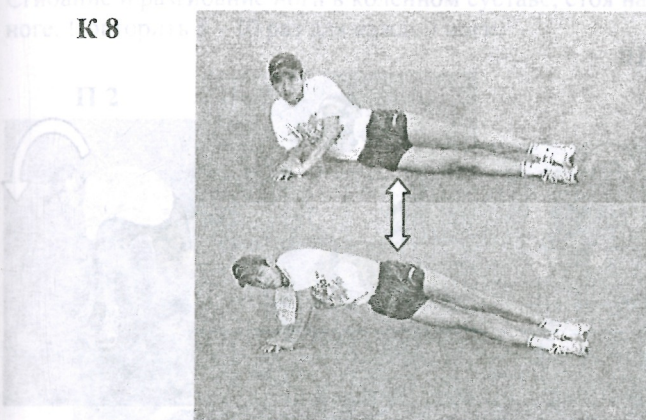




Боковые прогибы из положения лежа на боку.

Повторить по 7 – 10 раз, лежа на левом и правом боку.

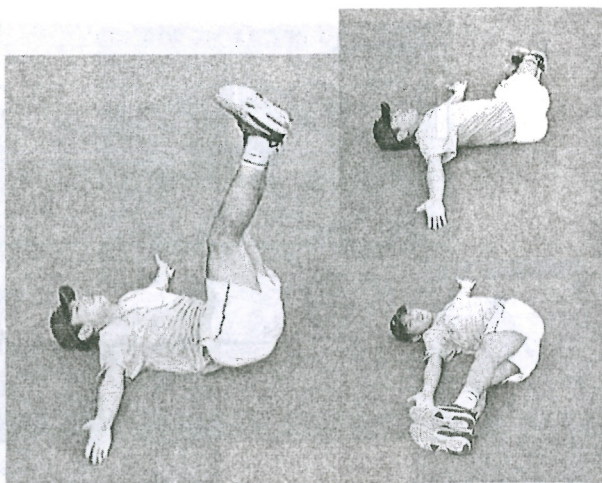
**К 8**



Боковые прогибы из упора лежа на боку.

Повторить по 8 – 12 раз, лежа на левом и правом боку.

К 9



И.П. Лежа на спине, ноги подняты вверх. Медленное опускание и поднимание прямых ног в правую и левую сторону. Повторить по 8 – 12 раз в каждую сторону.

К 10

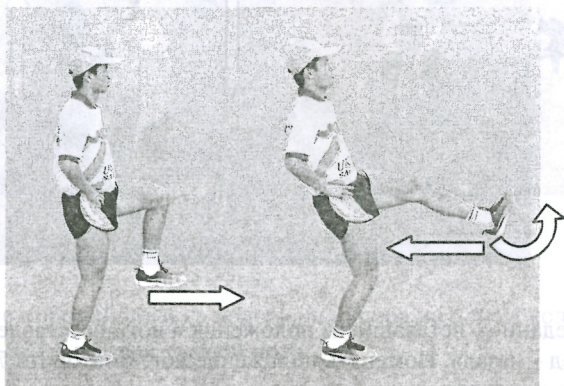


И.П. Широкий выпад. Наклоны с касанием пола справа и слева от впередистоящей ноги. Сменить положение ног в выпаде. Повторить 8 – 12 раз для каждого положения выпада.

## 4.2. Упражнения для мышц ног

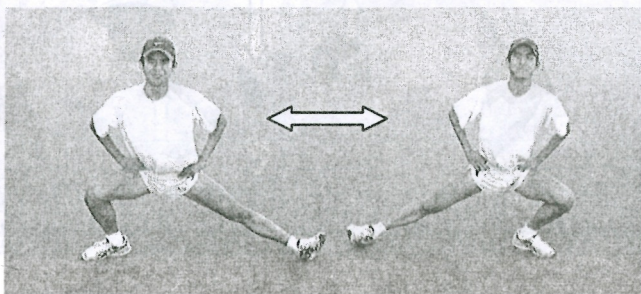
### 4.2.1. Упражнения для передней поверхности бедра

П 1



Сгибание и разгибание ноги в коленном суставе, стоя на одной ноге. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.

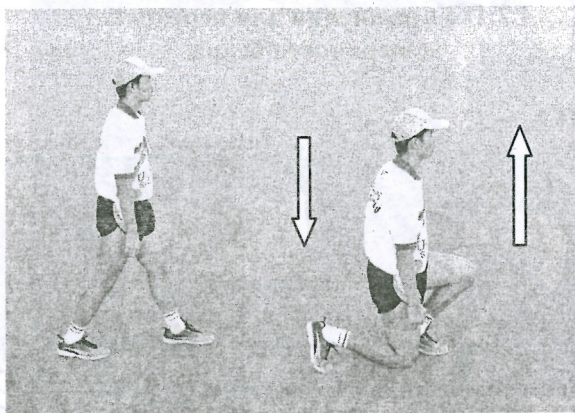
П 2



Перемещение туловища со стороны в сторону в положении глубокого бокового выпада. Повторить 7 – 9 раз в каждую сторону.

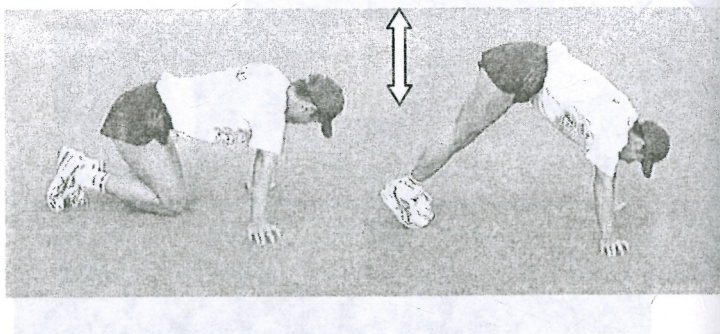


### П3



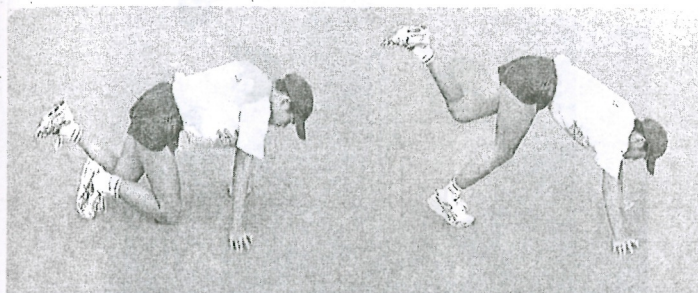
Приседание – вставание из положения «ноги расставлены вперед – назад». Поменять положение ног. Повторить 7 – 9 раз для каждого положения ног.

### П4



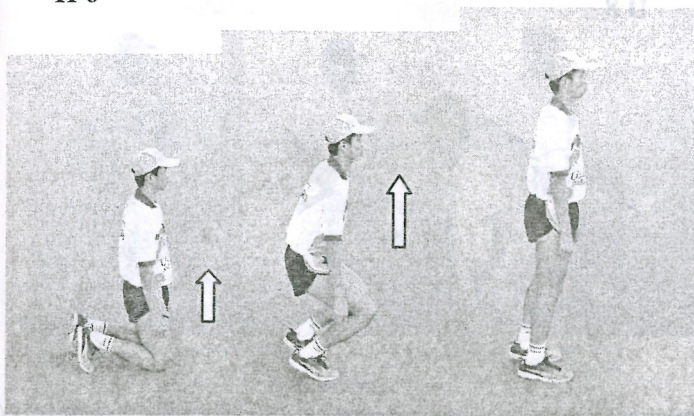
Разгибание ног из положения упора на коленях. Повторить 10 – 12 раз.

П 5



Разгибание опорной ноги из положения упора на одном колене. Повторить 6 – 8 раз для каждой ноги.

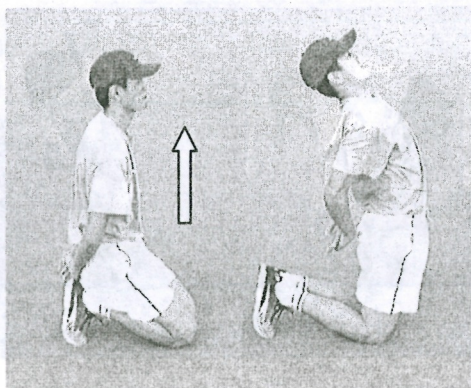
П 6



И.П. Стоя на коленях. Вставание с колен в положение стоя. Вернуться в И.П. Повторить 7 – 9 раз.

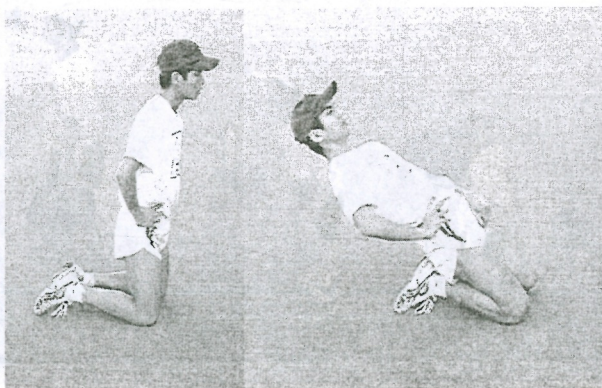
П 3

П 7



Из положения сидя на пятках вставание на колени (живот слегка выводится вперед). Вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.

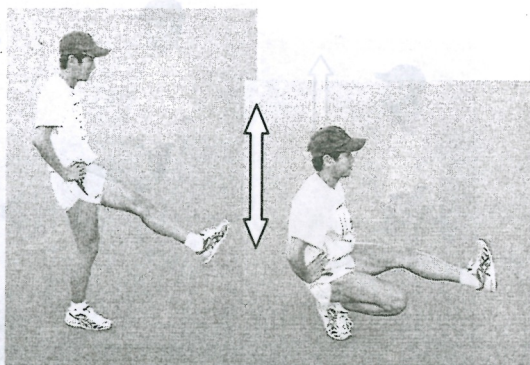
П 8



И.П. Стоя на коленях. Максимально далеко отклонить назад прямое туловище. Вернуться в И.П. Повторить 7 – 9 раз.

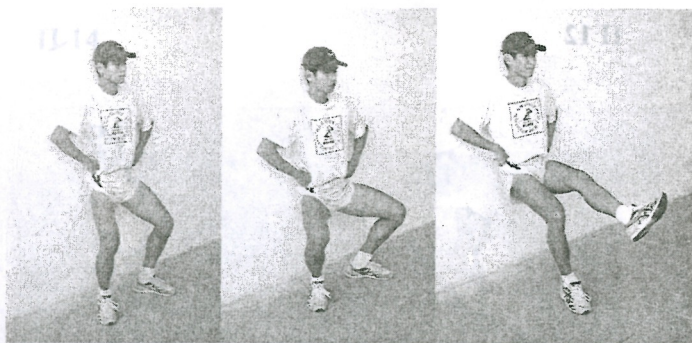


## П 9



«Солдатики». Приседание – вставание на одной ноге. Свободная нога полностью выпрямлена. Повторить 5 – 7 раз на каждой ноге.

## П 10



А

Б

В

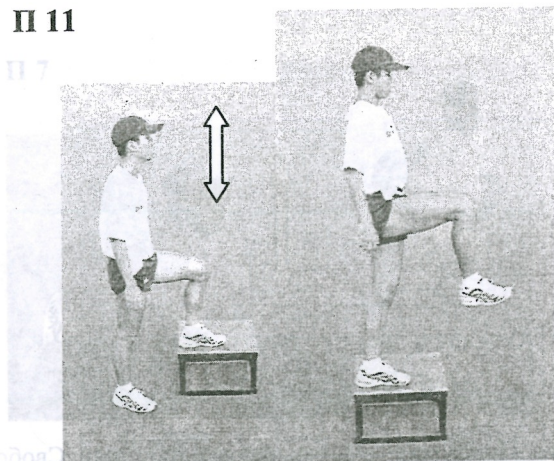
### Варианты:

А) И.П. Полуприсед (угол сгибания в коленях  $120 - 150^{\circ}$ ), опираясь спиной о стену, руки на поясе. Удержание этого положения 20 – 40 секунд.

Б) То же, но угол сгибания в коленях  $90^{\circ}$ .

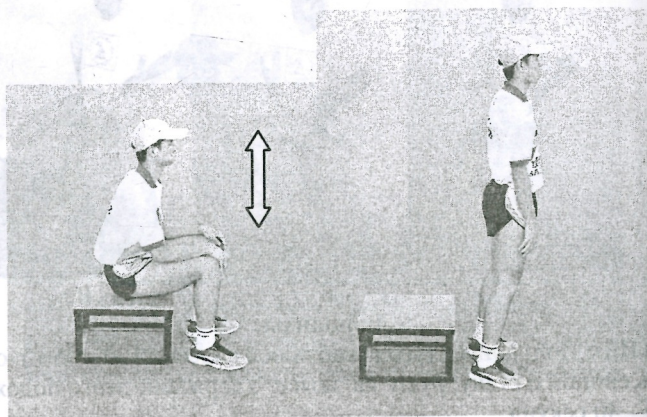
В) Сгибание – разгибание свободной ноги в колене в положении полуприседа на одной ноге с опорой спиной о стену. Повторить 6 – 8 раз для каждой ноги.

## П 11



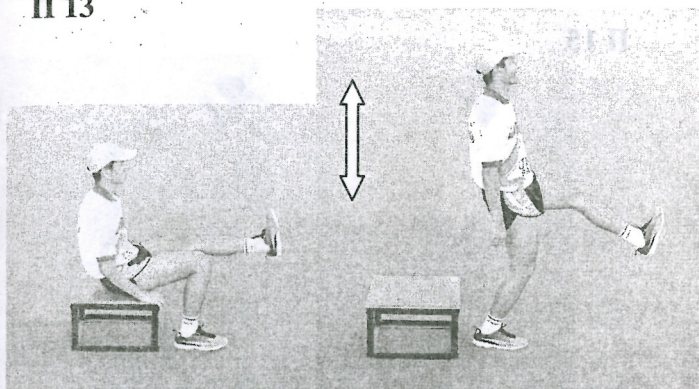
И.П. Стоя на одной ноге, другая нога на опоре 20 – 30 см.  
Вставание на опору. Вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз для каждой ноги.

## П 12



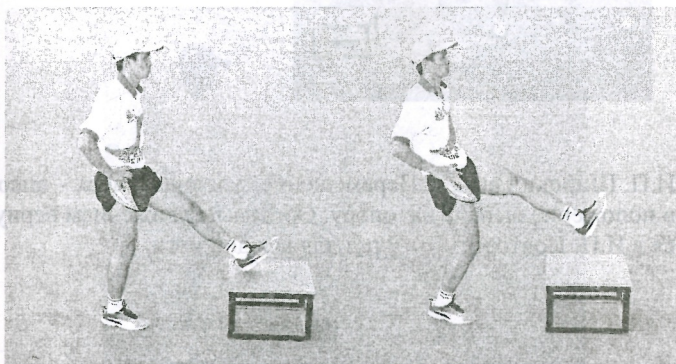
Вставание – приседание из положения сидя на опоре 30 – 40 см.  
Повторить 10 – 12 раз.

**П 13**



То же, что и П 12, но приседание и вставание на одной ноге. Повторить 7 – 9 раз для каждой ноги.

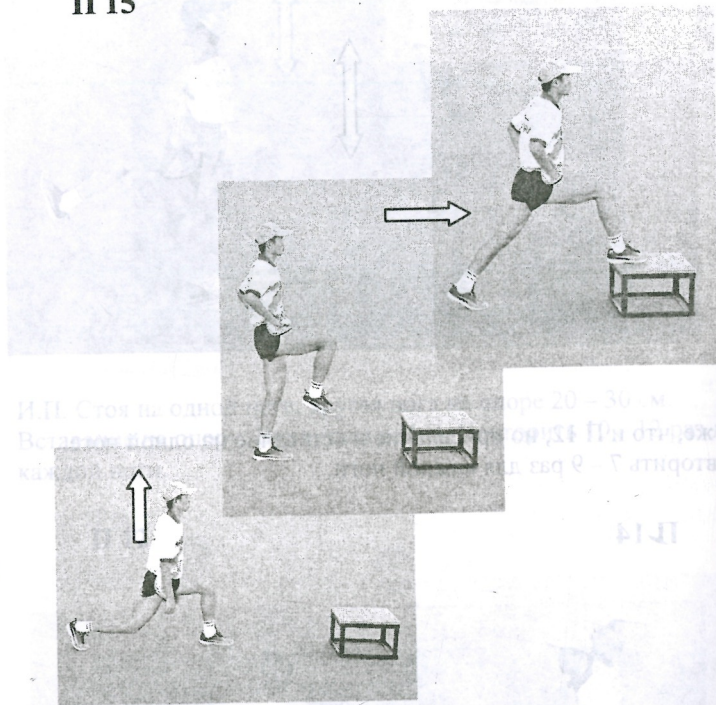
**П 14**



Поднимание и опускание прямой ноги с опоры 30 – 40см, стоя на одной ноге. Повторить 7 – 9 раз для каждой ноги.



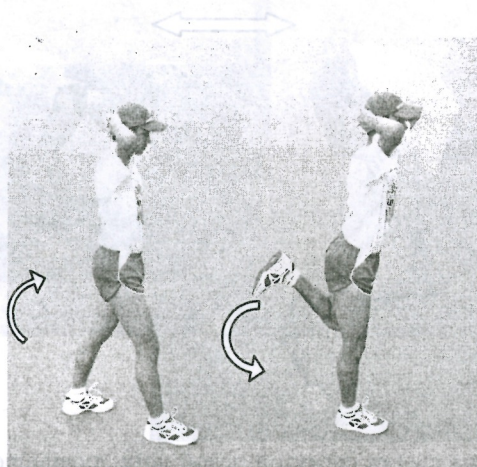
# П 15



И.П. Широкий выпад. Перемещение туловища вверх – вперед в положение выпада на опору. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 7 – 9 раз для каждой ноги.

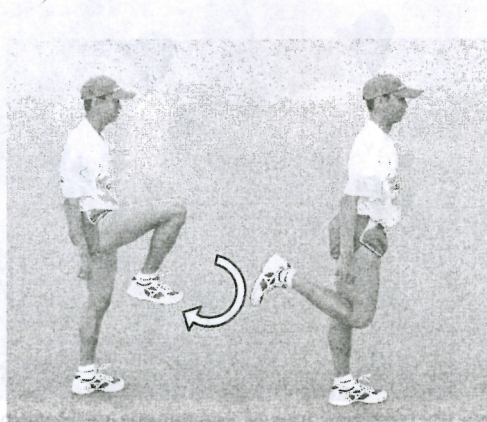
#### 4.2.2. Упражнения для задней поверхности бедра

31



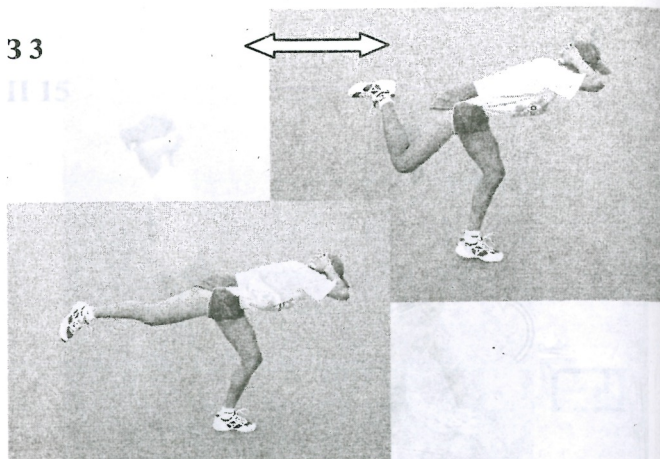
И.П. Стоя на правой ноге, левая отведена назад, руки за головой. Сгибание и разгибание отведенной назад ноги. Сменить положение ног. Повторить 10 – 12 раз для каждой ноги.

32



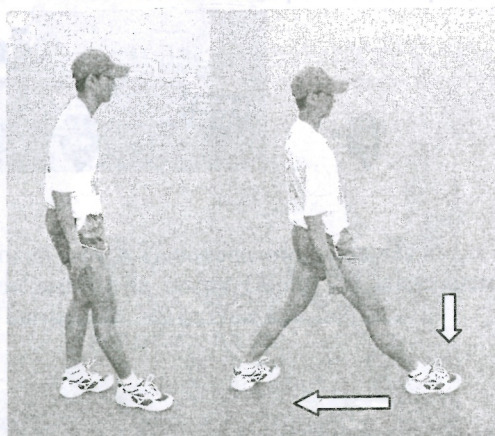
Выведение согнутой в колене ноги вперед и отведение ее назад из положения, стоя на одной ноге. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.

33



И.П. Стоя на слегка согнутой левой ноге, туловище наклонено вперед, руки за головой, правая нога отведена назад. Сгибание-разгибание отведенной назад ноги. Поменять положение ног. Повторить 6 – 9 раз для каждой ноги.

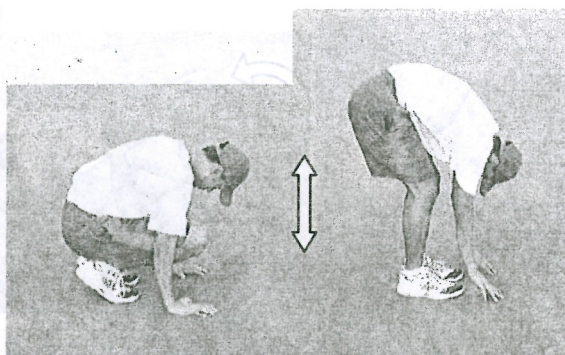
34



И.П. Стойка ноги врозь, правая нога впереди. Ноги расставлены вперед – назад на расстоянии шага. Протащить прижатую к полу правую ступню к левой ноге. (Прочертить линию). Поменять положение ног. Повторить 5 - 7 раз для каждой ноги.

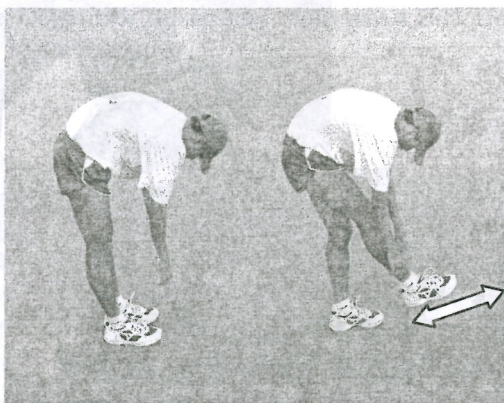


35

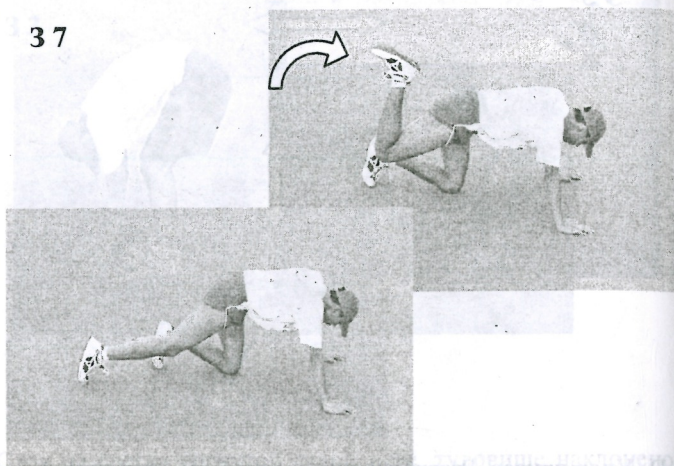


И.П. Упор присев. Разгибание ног, не отрывая рук от пола. Вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.

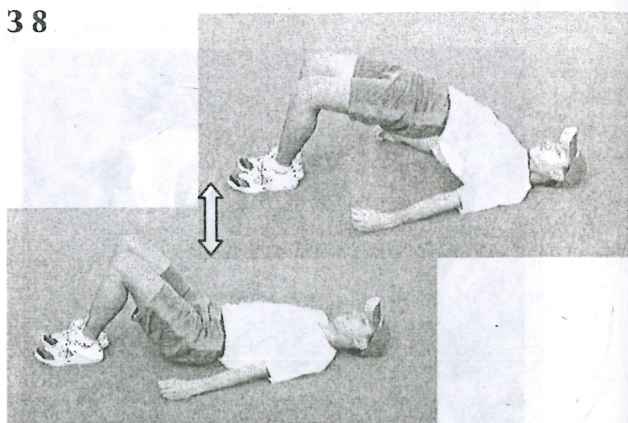
36



Выведение прямой ноги вперед и отведение ее назад из положения, стоя на одной ноге. Туловище наклонено вперед. Повторить 7 – 9 раз для каждой ноги.

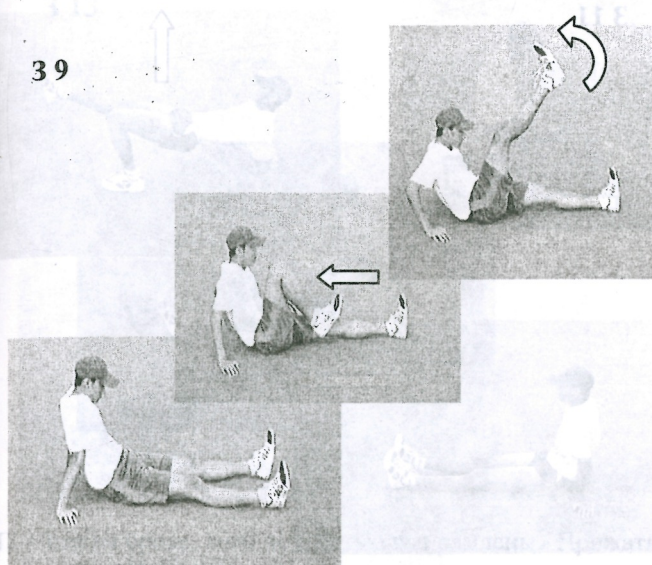


Сгибание и разгибание отведенной назад ноги из положения упора на одном колене. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.



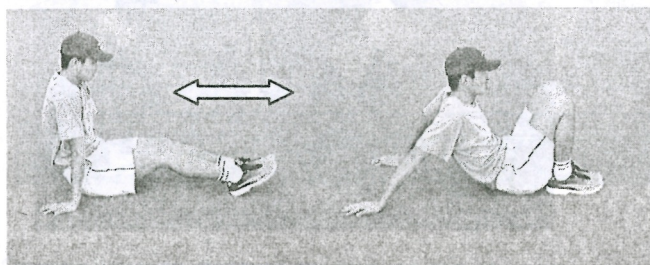
И.П. Лежа на спине с согнутыми ногами. Прогнание с фиксированием положения «прогнувшись» в течении 1 – 2 сек. Вернуться в И.П. Повторить 8 – 12 раз.

39



И.П. Сидя, упор сзади. Сгибание и разгибание ноги. При сгибании – колено к груди, при разгибании стопа поднимается как можно выше. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 6 – 9 раз для каждой ноги.

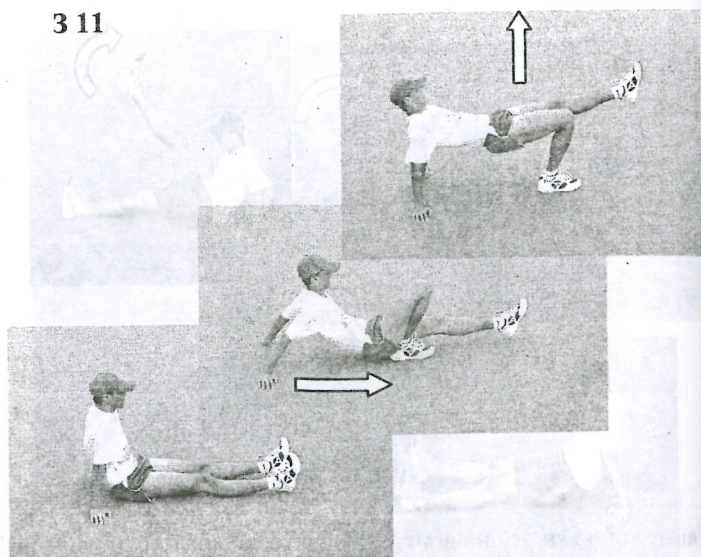
3 10



И.П. Сидя, упор сзади. Сгибание – разгибание ног. Вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.

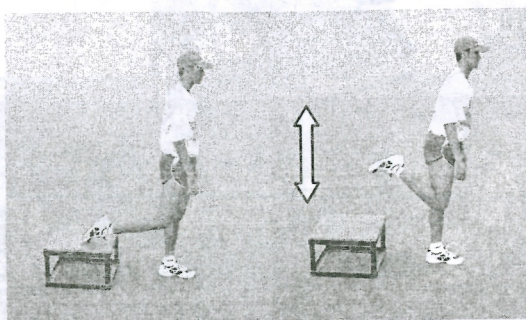


3 11



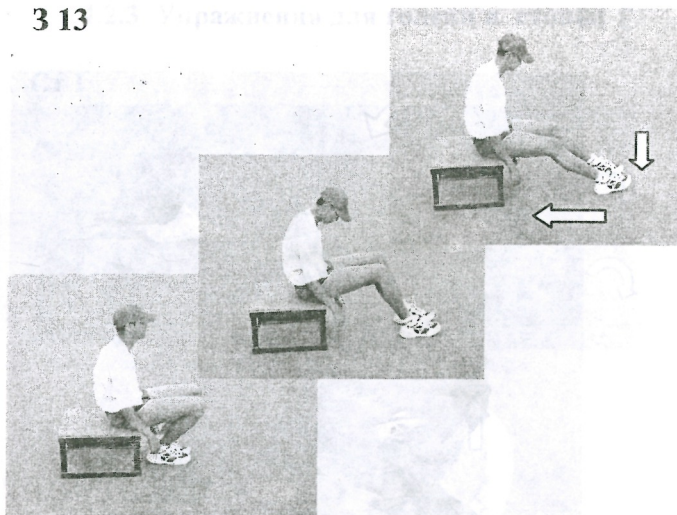
И.П. Сидя, упор сзади. Сгибание – разгибание опорной ноги до горизонтального положения бедра. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз для каждой ноги.

3 12



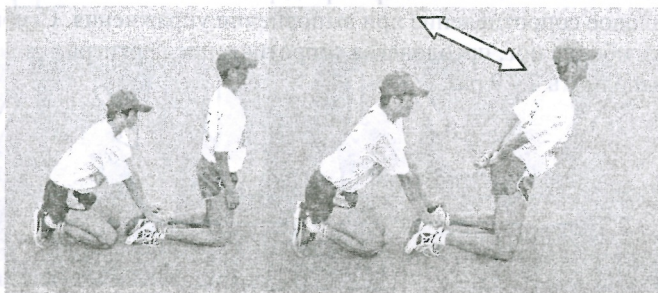
И.П. Стоя на левой ноге, правая нога отведена назад на опору, высотой 30–40 см. Сгибание – разгибание отведенной ноги. Сменить положение ног. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.

3 13

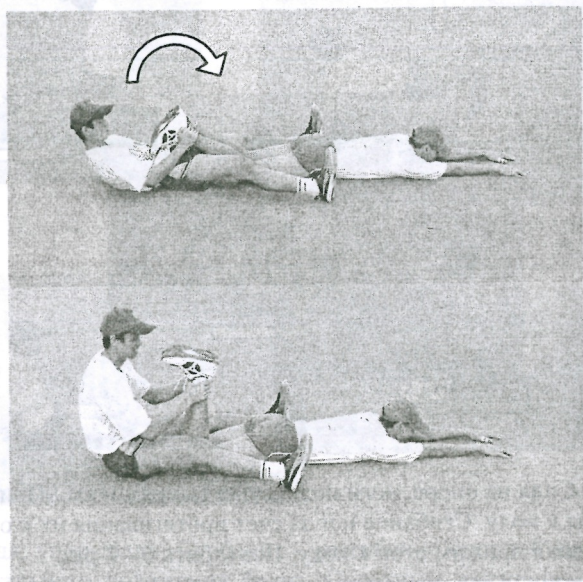


И.П. Сидя на опоре, ноги полностью выпрямлены. Прижать стопы к полу. Сгибание ног за счет протягивания их к опоре, сохраняя прижим стоп к полу. Повторить 6 – 8 раз.

3 14



И.П. Стоя на коленях, партнер прижимает стопы к полу. Наклон вперед прямым туловищем. Вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз.

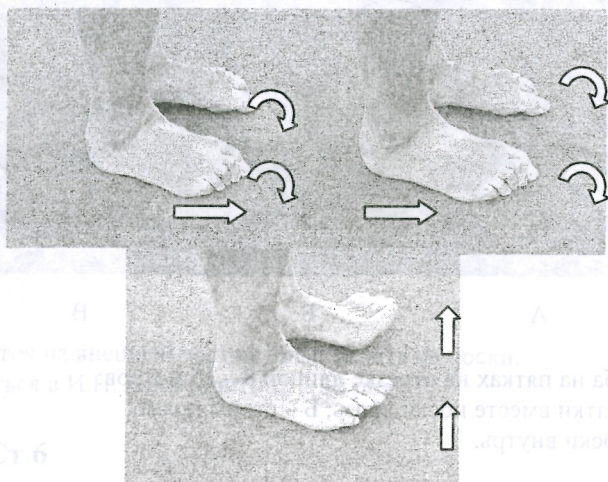


И.П. Лежа на животе. Партнер держит голени ног и оказывает силовое сопротивление при выполнении упражнения. Сгибание-разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера. Выполнить 7-9 раз.



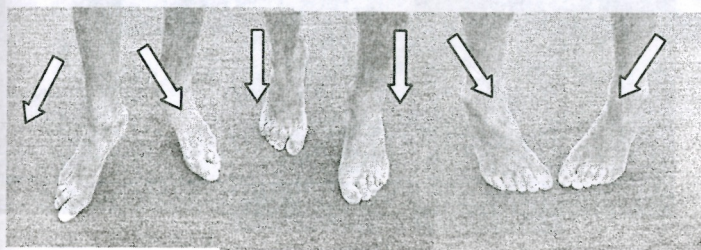
### 4.2.3. Упражнения для голени и стопы

#### Ст 1



Продвижение вперед за счет одновременного сгибания и разгибания пальцев обеих стоп. Выполнить упражнение на отрезке длиной 3 – 5 метров.

#### Ст 2



А

Б

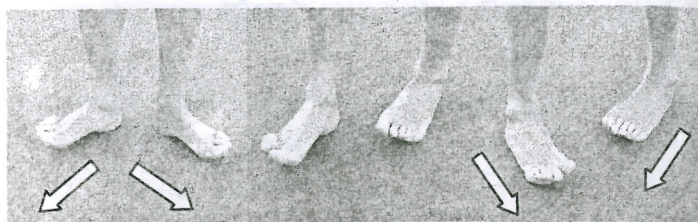
В

Ходьба на носках на отрезке длиной 8 – 15 метров:

А – пятки вместе носки врозь; Б – стопы прямо;

В – носки внутрь.

### Ст 3



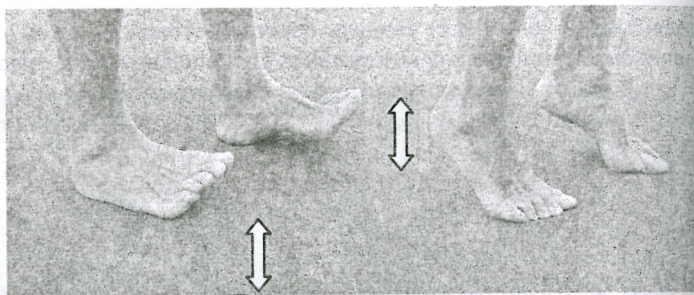
А

Б

В

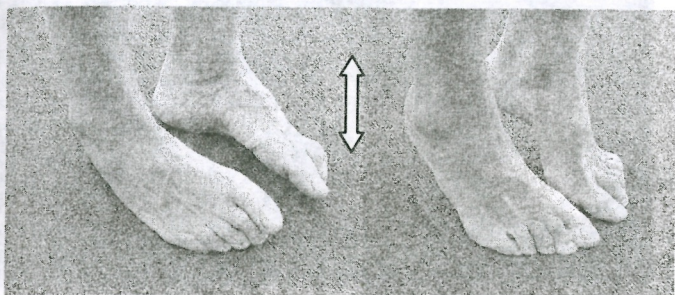
Ходьба на пятках на отрезке длиной 8 – 15 метров:  
А – пятки вместе носки врозь; Б – стопы прямо;  
В – носки внутрь.

### Ст 4



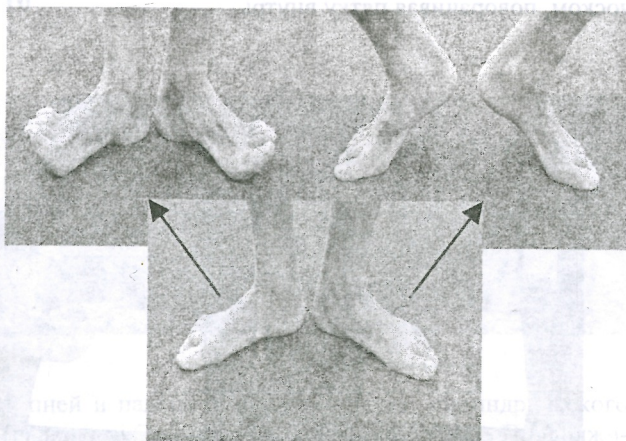
И.П. Стоя на пятках, носки подняты вверх. Перекатом с пятки  
встать на носки. Вернуться в И.П. и повторить 10 – 12 раз.

## Ст 5



И.П. Стоя на внешней части стопы. Встать на носки.  
Вернуться в И.П. и повторить 10 – 12 раз.

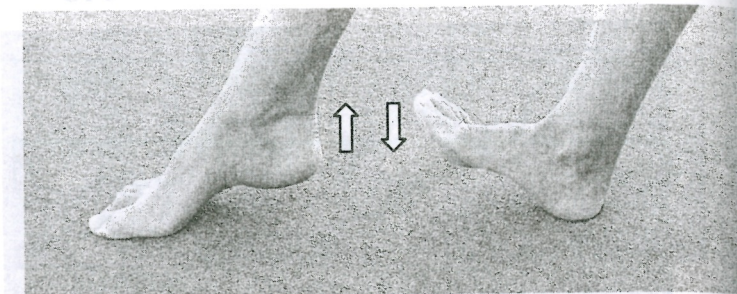
## Ст 6



И.П. Стопы вместе, носки врозь. На счет 1 – 3 стоя на пятках,  
поднять носки вверх, на счет 4 – 7 встать на носки, пятки внутрь.  
Вернуться в И.П. и повторить 6 – 9 раз.

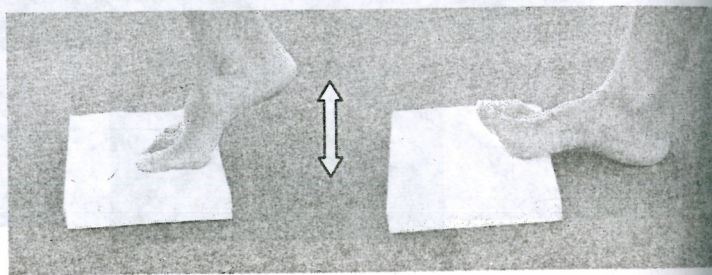


### Ст 7



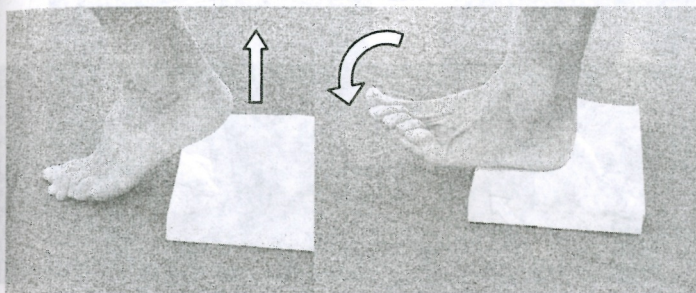
И.П. Стоя на одной ноге, другая на носке. Поочередно коснуться пола то пяткой, то носком. Повторить 12 – 15 раз для каждой ноги. Варианты: Коснуться пяткой, поворачивая носок наружу. Коснуться носком, поворачивая пятку наружу. Коснуться носком, поворачивая пятку внутрь.

### Ст 8



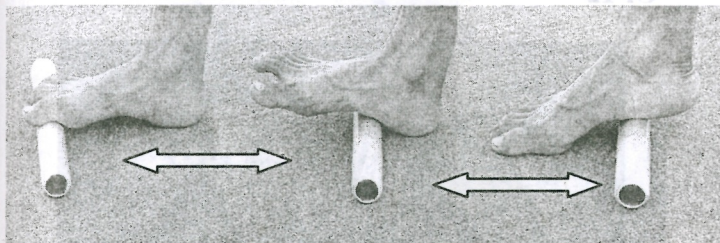
Вставание на носок на опоре высотой 3 – 5 см из положения, стоя на пятке, носок на опоре. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.

### Ст 9



Вставание на носок на пол из положения, стоя на пятке, на опоре высотой 3 – 5 см. Повторить 8 – 10 раз для каждой ноги.

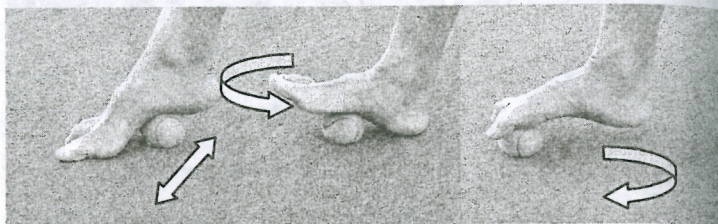
### Ст 10



Катание ступней и пальцами вперед – назад цилиндрического предмета (палки, трубки, коробки с мячами и т.п.). Продолжительность выполнения упражнения 2 – 4 минуты для каждой ноги.

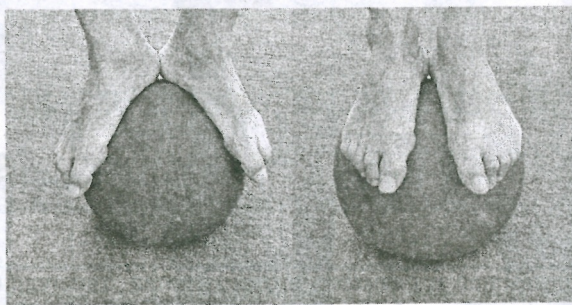
### Ст 11

Ст 11



Катание в различных направлениях стопой круглого предмета (теннисный мяч, шар, камень и т.д.). Продолжительность упражнения 2 – 4 мин. для каждой ноги.

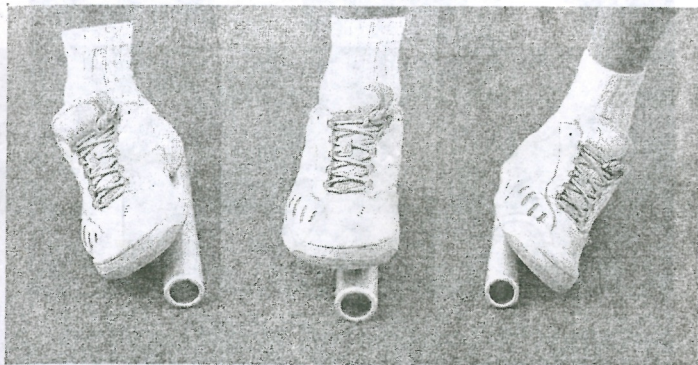
### Ст 12



Различные упражнения, стоя на мяче: равновесие, перекатывание мяча, приседание и вставание, носки вместе, носки врозь. Для безопасности придерживаться рукой за опору. Продолжительность упражнения 4 – 8 мин.

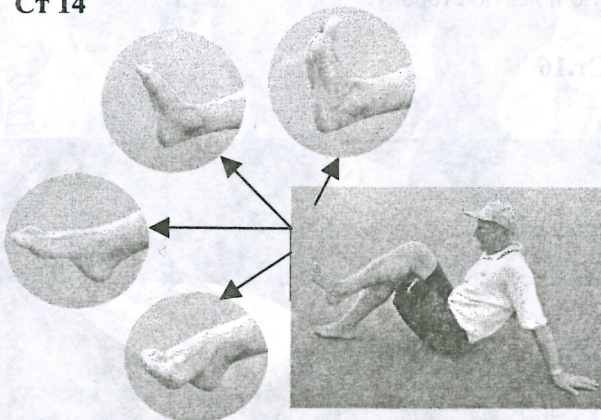


### Ст 13



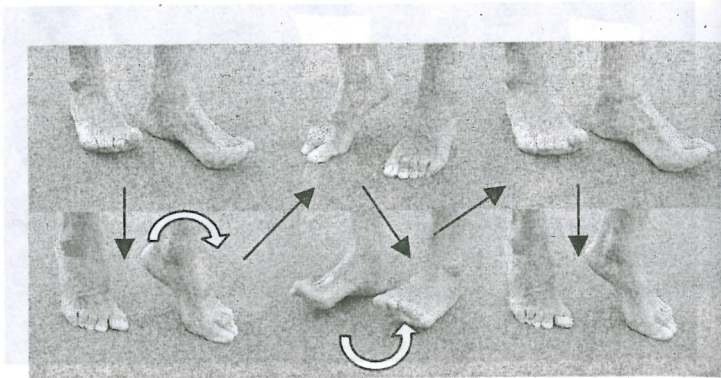
Балансирование, стоя на круглой палке или трубке с касанием пола то внешней, то внутренней частью стопы. Для безопасности придерживаться рукой за опору. Повторять упражнение 2 – 4 минуты.

### Ст 14



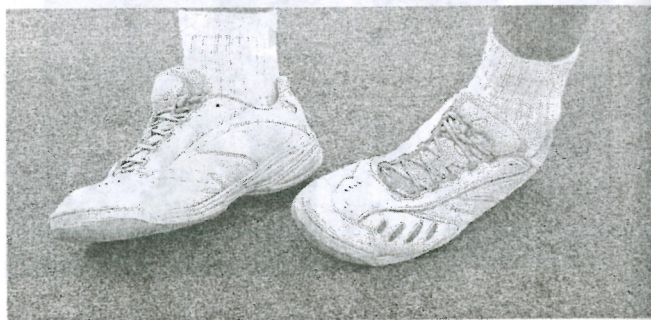
И.П. Сидя в упоре сзади, нога на ногу. Сгибание, разгибание, вращение стопой в разные стороны с наибольшей амплитудой. Поменять положение ног. Выполнять упражнение сериями по 3 – 5 минут для каждой ноги.

### Ст 15



Продвижение в сторону за счет поворота стоп поочередно на пятках и носках. Повторить упражнение на отрезке 3 – 5 метров в правую и левую сторону.

### Ст.16



Ходьба на внешнем своде стопы на отрезке 3 – 5 метров.

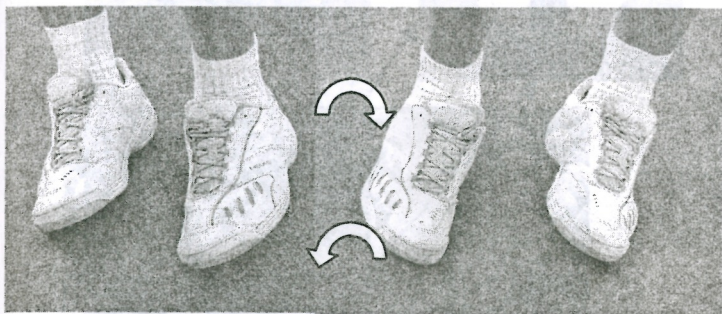


Ст.17



Ходьба на внутреннем своде стопы на отрезке 3 – 5 метров.

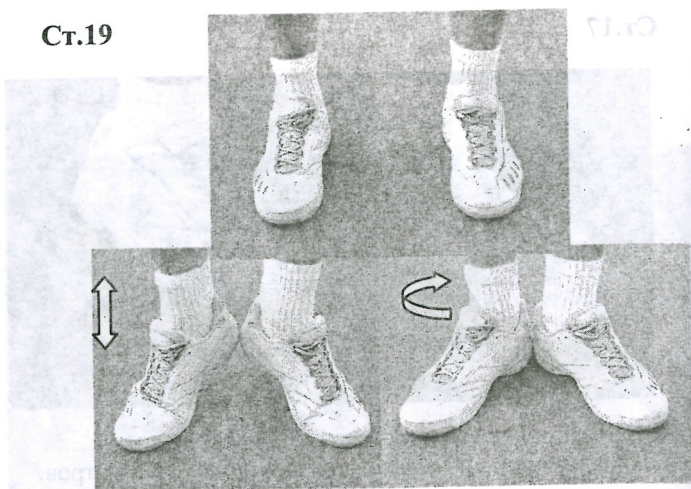
Ст.18



И.П. Правая стопа на внешнем, а левая на внутреннем своде стопы. Поперечные перекаты с внешнего на внутренний свод стопы. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.



### Ст.19



Сведение и разведение пяток в стойке ноги на ширине плеч, со вставанием на носки и без вставания. Повторить 10 – 12 раз.

Продвижение в сторону за счет поворота стоп поочередно на пятках и носках. Повторить упражнение на отрезке 3 – 5 метров.

### Ст.20

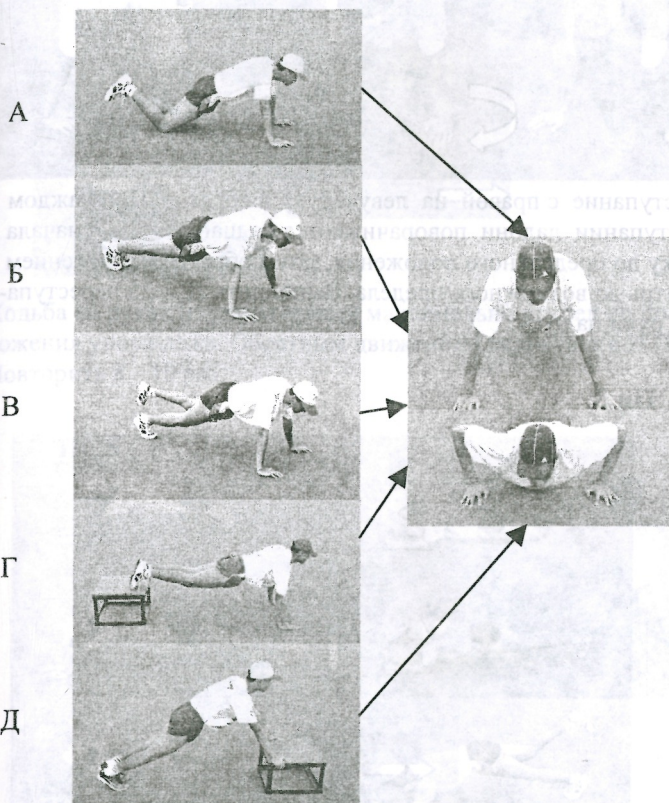


Ходьба босиком по неровной поверхности, по песку, по небольшим камушкам. Выполнять упражнение сериями по 3 – 5 минут.

Ходьба на внешнем своде стопы на отрезке 3 – 5 метров.

### 4.3. Упражнения на плечевой пояс и руки

Пп 1

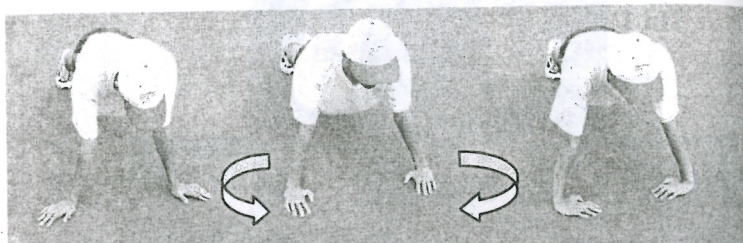


« Отжимания », сгибание – разгибание рук из различных исходных положений:

- А. Упор, лежа на коленях. Повторить 15 – 20 раз;
- Б. Упор лежа. Повторить 12 – 18 раз;
- В. Упор, лежа на одной ноге. Повторить 10 – 15 раз;
- Г. Упор лежа, ноги на возвышении. Повторить 12 – 15 раз;
- Д. Упор лежа, руки на возвышении. Повторить 15 – 20 раз.

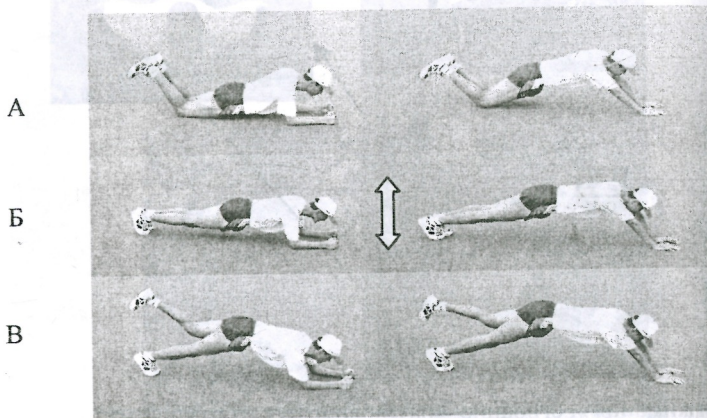


## Пп 2



Переступание с правой на левую руку и обратно. При каждом переступании ладони поворачиваются на шаг  $20 - 30^{\circ}$  сначала наружу до предельного положения, затем обратным движением внутрь до возможного предела. Выполнить 20 – 25 переступаний с руки на руку.

## Пп 3



Вставание из упора на предплечьях в упор на прямых руках из различных исходных положений А, Б, В. Вернуться в И.П. Повторить упражнение:

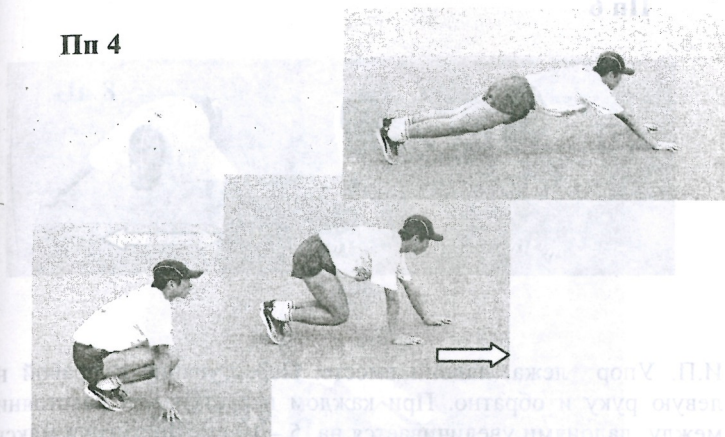
А. Из упора на коленях 10 – 12 раз.

Б. Из упора лежа 8 – 10 раз.

В. Из упора лежа на одной ноге 6 – 9 раз.

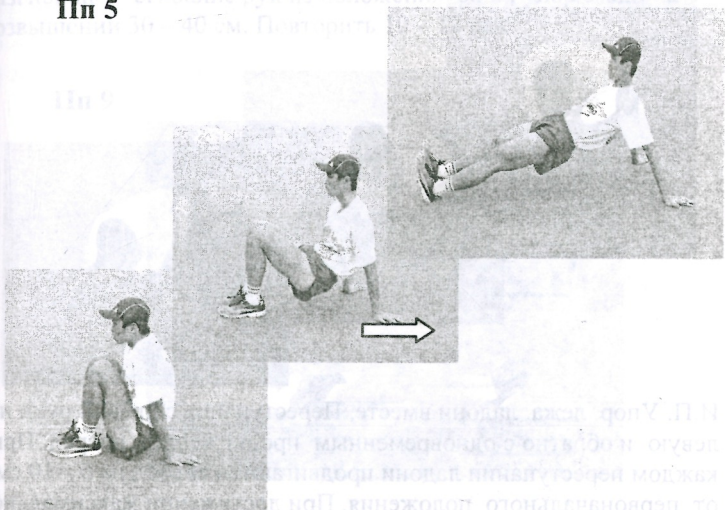


#### Пп 4



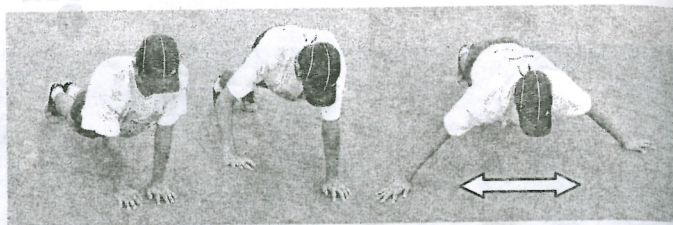
Ходьба на руках из упора присев максимально вперед до положения упора лежа. Обратным движением вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.

#### Пп 5



И.П. Сидя, ноги согнуты, упор сзади. Ходьба на руках максимально далеко назад. Вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз.

## Пп 6



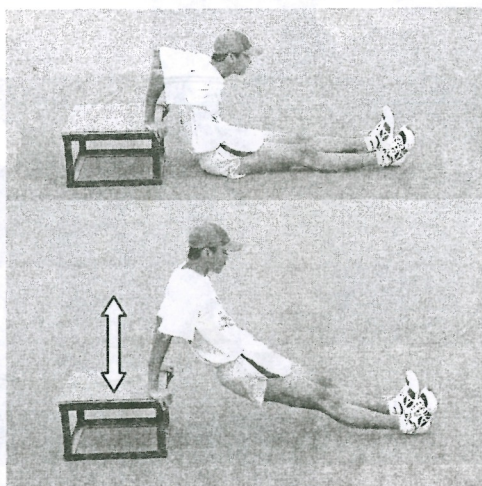
И.П. Упор лежа, ладони вместе. Переступание с правой на левую руку и обратно. При каждом переступании расстояние между ладонями увеличивается на 5 – 10 см. Достигнув максимально широкого положения между ладонями, обратным движением вернуться в И.П. Выполнить 4 – 6 серий.

## Пп 7



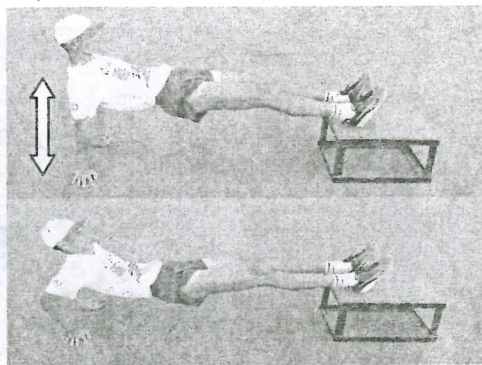
И.П. Упор лежа, ладони вместе. Переступание с правой руки на левую и обратно с одновременным продвижением вперед. При каждом переступании ладони продвигаются вперед на 5 – 10 см. от первоначального положения. При достижении максимально далекого положения упора руками, это положение фиксируется в течение 1 – 2 сек. Обратным движением, вернуться в И.П. Выполнить 4 – 6 серий.

Пп 8



Разгибание – сгибание рук из положения сидя, упор сзади на возвышении 30 – 40 см. Повторить 10 – 12 раз.

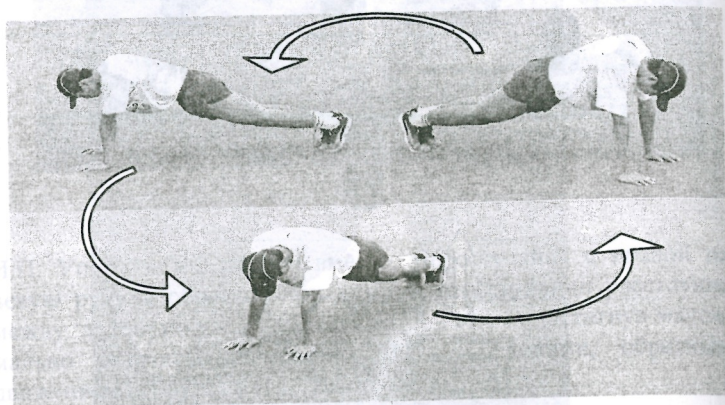
Пп 9



Сгибание – разгибание рук из положения лежа на спине, упор сзади, ноги на возвышении 30 – 40 см. Повторить 8 – 10 раз.

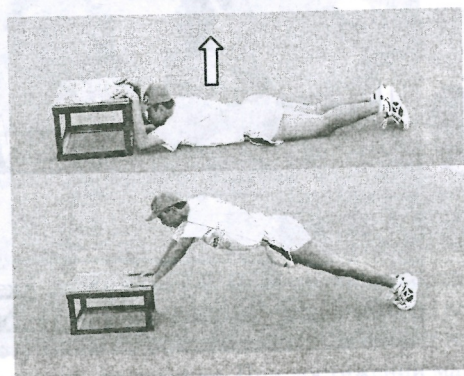


### Пп 10



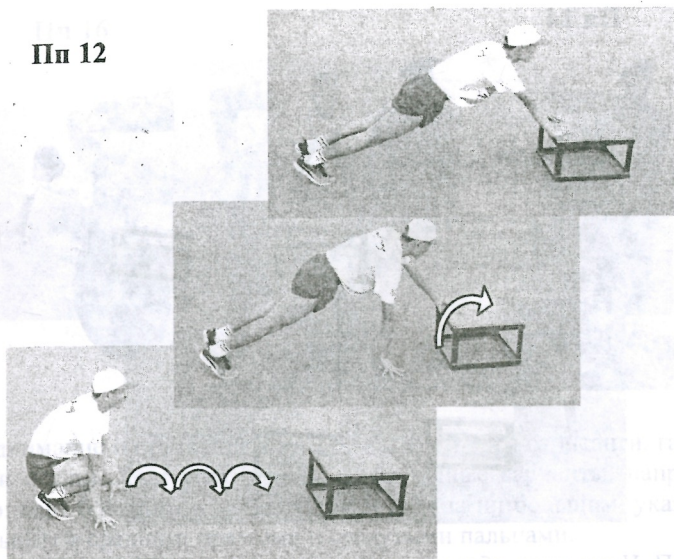
Ходьба на руках по кругу, ступни ног являются центром вращения и остаются неподвижными во время выполнения упражнения. Пройти 2 – 3 круга по часовой и против часовой стрелки.

### Пп11



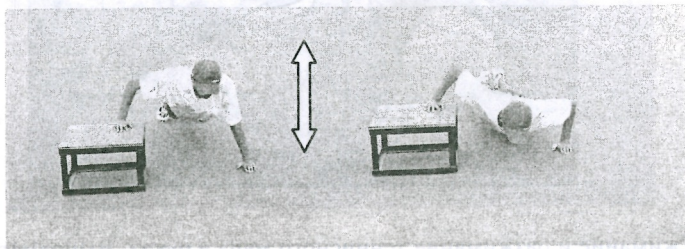
Поднимание и опускание туловища за счет сгибания и разгибания рук из положения лежа на животе, кисти рук на опоре. Повторить 7 – 9 раз.

## Пп 12



Из положения упора присев ходьба на руках с зашагиванием на опору 30 – 40 см. Ступни ног неподвижны. Фиксирование положения упора лежа на опоре 1 – 3 сек. Обратным движением вернуться в начальное положение. Повторить 7 – 9 раз.

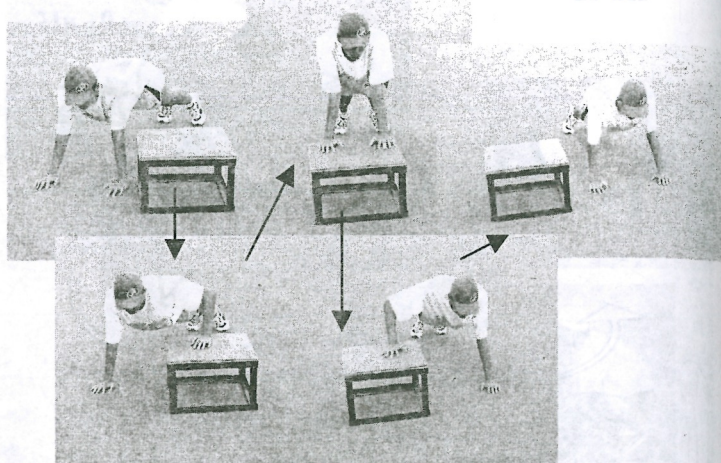
## Пп 13



Сгибание – разгибание рук из упора лежа, одна рука на возвышении высотой 30 – 40 см. Поменять положение рук. Повторить 8 – 10 раз для каждого положения.

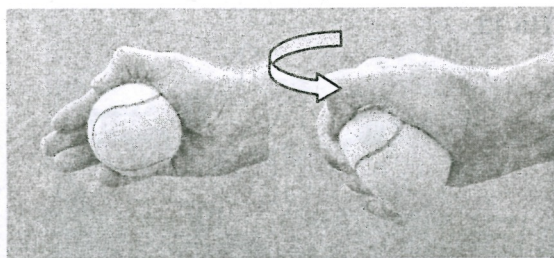


## Пп 14



И.П. Упор лежа, сбоку от возвышения высотой 30 – 40 см. Ходьба на руках с преодолением возвышения справа налево и обратно слева направо. Повторить 5 – 6 раз.

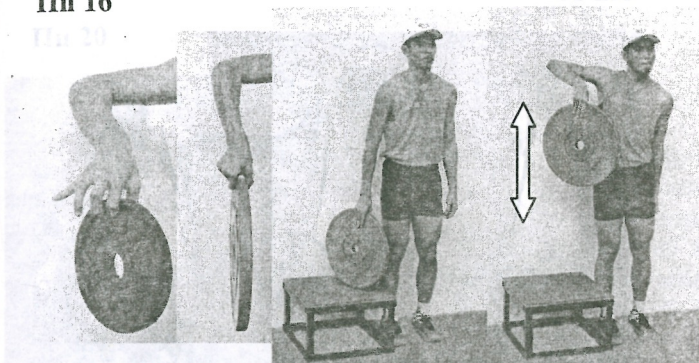
## Пп 15



Сжимание и разжимание теннисного мяча в руках. Выполнять упражнение сериями по 2 – 5 мин. Варианты упражнения:  
А) на счет 1 – 5 сжимание мяча, на счет 6 – 7 разжимание.  
Б) сжать мяч и удерживать его в сжатом состоянии 5 – 8 сек. Затем быстро разжать ладонь.



## Пп 16



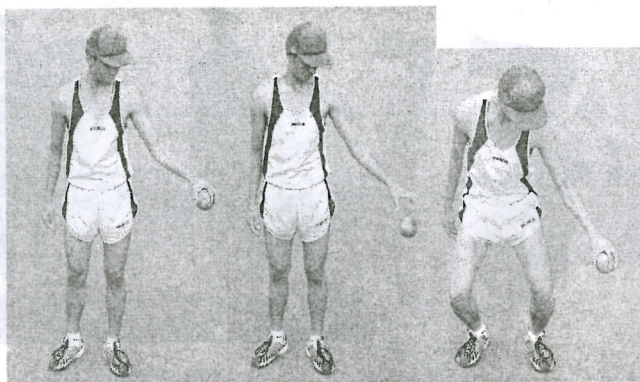
Поднимание и опускание веса 2,5 – 10 кг (блины от штанги, гантели и т.п.). Хват веса пальцами. Различные варианты, например: хват большим и указательным пальцами; большим, указательным и средним; прямыми и согнутыми пальцами.

## Пп 17



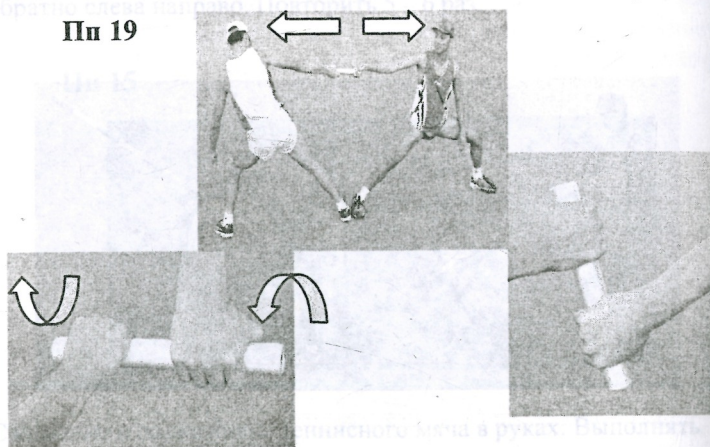
Поднимание и опускание шеста длиной 1 – 2 м. Различные повороты и замахи с поднятым шестом. Держать шест хватом теннисной ракетки. Повторить 8 – 12 раз для каждой руки.

## Пп 18



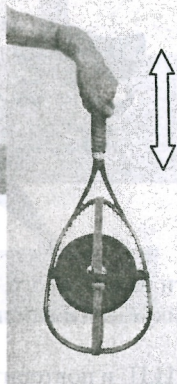
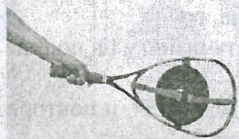
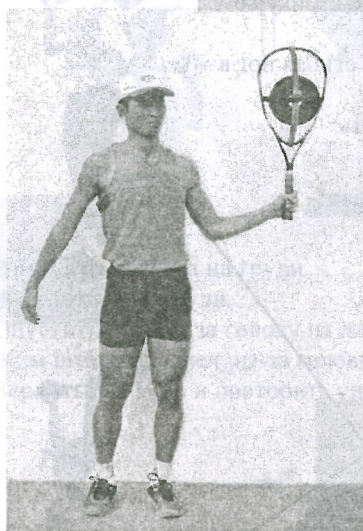
И.П. Стоя, в руке, хватом сверху, шар весом 2 – 4 кг (ядро, камень и т.п.). Отпустить шар и снова поймать его на лету. Повторить 8 – 10 раз для каждой руки.

## Пп 19



И.П. Два партнера стоят боком друг к другу, одноименными руками, хватом теннисной ракетки, держат отрезок шеста (трубка, палка и т.п.) диаметром 4 – 6 см. Единоборство партнеров: перетягивание друг друга, вращение и повороты шеста в разные стороны с сопротивлением партнера.

## Шп 20



И.П. Стоя, в руках теннисная ракетка с закрепленным на струнах грузом 2 – 5 кг. Поднимание и опускание ракетки, вращения ракетки в разные стороны, повороты туловища вправо и влево. Подбросить и ловить ракетку в положении «ручка вверх».

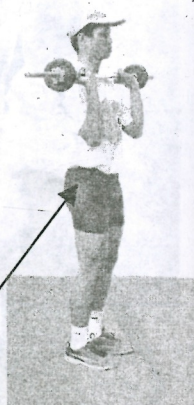


## 5. Силовые упражнения с отягощениями

### 5.1. Упражнения со штангой

#### Ш 1

1. Взятие штанги на грудь из глубокого «седа» и вставание в основную стойку со штангой на груди.
2. Опустить штангу на пол, не сгибая ног в коленях.
3. Вернуться в И.П. и повторить упражнение \*.



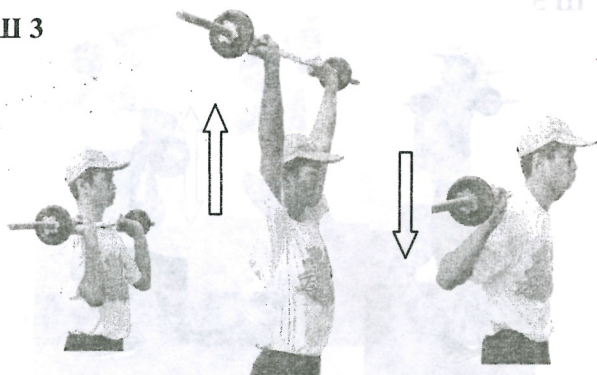
#### Ш 2

1. Рывок штанги из глубокого «седа» в «высокую стойку», ноги в положении выпада.
2. Вернуться в И.П. и повторить упражнение \*.



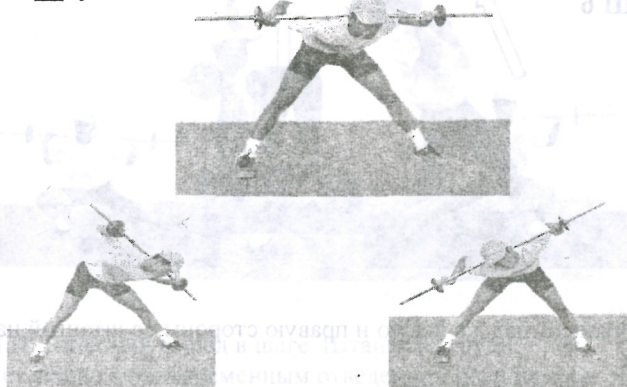
\* Число повторений зависит от веса штанги и подготовленности спортсмена.

### Ш 3



1. И.П. Стоя, штанга на груди.
2. Жим штанги с груди.
3. Опустить штангу за голову на плечи.
4. Жим штанги с плеч, из-за головы.
5. Вернуться в И.П. и повторить упражнение \*.

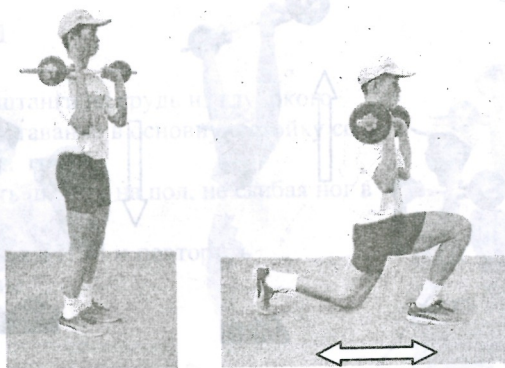
### Ш 4



1. Повороты туловища вправо и влево со штангой на плечах, стоя в наклоне, положение ног на 30 – 40 см шире плеч.
2. Повторить упражнение 7 – 9 раз в каждую сторону.

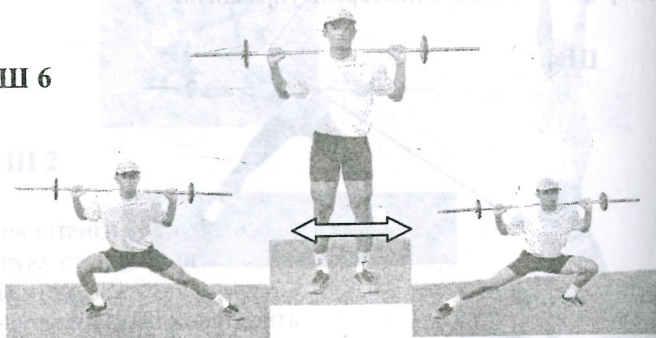
\*\* Все упражнения выполняются с учетом роста-весовых показателей спортсмена и его податливости.

### Ш 5 Упражнения со штангой



1. Выпады вперед со штангой на груди в широкую разножку.
2. В выпадах чередовать положение ног: левая впереди – правая впереди.
3. Повторить упражнение 7 – 9 раз для каждого положения ног.

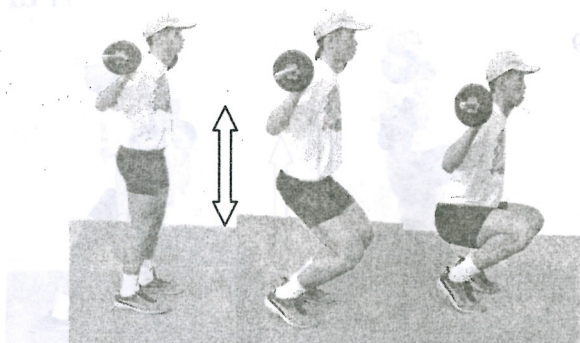
### Ш 6



1. Широкие выпады в левую и правую стороны со штангой на плечах.
2. Повторить 7 – 9 раз в каждую сторону.

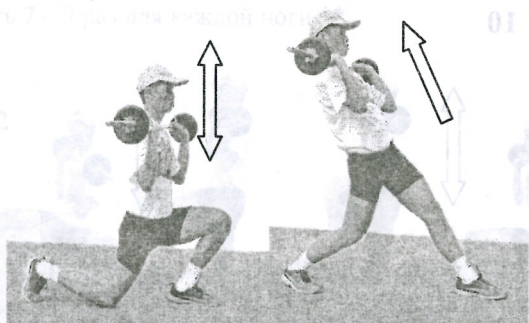


### Ш 7



1. Полуприседы и приседы со штангой на плечах.
2. Вернуться в исходное положение, стоя, штанга на плечах.
3. Повторить упражнения \*.

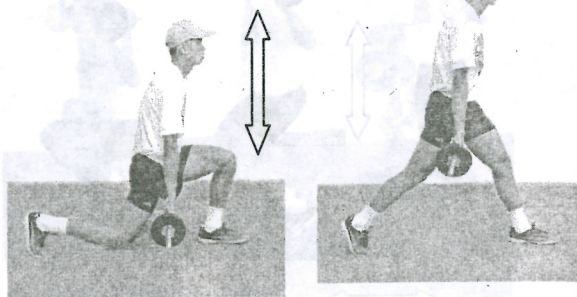
### Ш 8



1. И.П. Широкий выпад в шаге. Штанга на груди.
2. Вставание с одновременным отведением плеч назад и полным выпрямлением впереди стоящей ноги.
3. Поменять местами положение ног.
4. Повторить упражнение 8 – 10 раз для каждого положения \*\*.

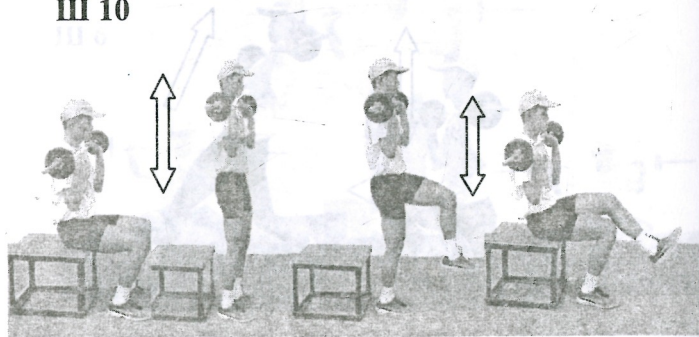
\*\* Вес штанги выбирается с учетом роста-весовых показателей спортсмена и его подготовленности.

### Ш 9



1. И.П. Широкий выпад в шаге. Штанга на полу.
2. Вставание со штангой в руках.
3. Поменять положение ног.
4. Повторить 8 – 10 раз для каждого положения ног \*\*.

### Ш 10

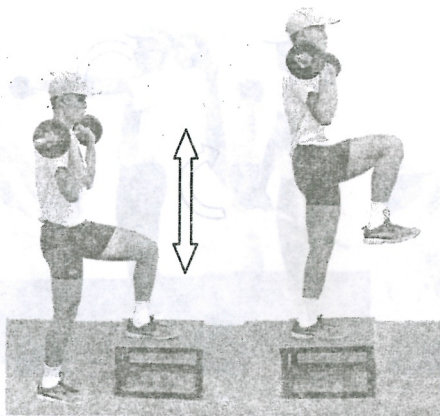


А

Б

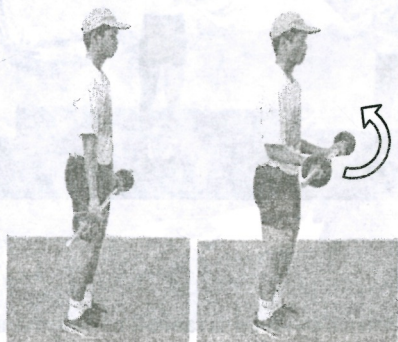
1. Вставание с опоры 50 – 60 см. со штангой на груди:  
А – стоя на двух ногах;  
Б – стоя на одной ноге.
2. Повторить 10 – 12 раз (А), 6 – 8 раз для каждой ноги (Б) \*\*.

### Ш 11



1. Вставание на одной ноге на опору 30 – 40 см со штангой на груди.
2. Сменить положение ног.
3. Повторить 7 – 9 раз для каждой ноги \*\*.

### Ш 12



1. Сгибание (до  $90^{\circ}$ ) и разгибание рук со штангой, хват ладонями снизу.
2. Повторить 10 – 12 раз \*\*.

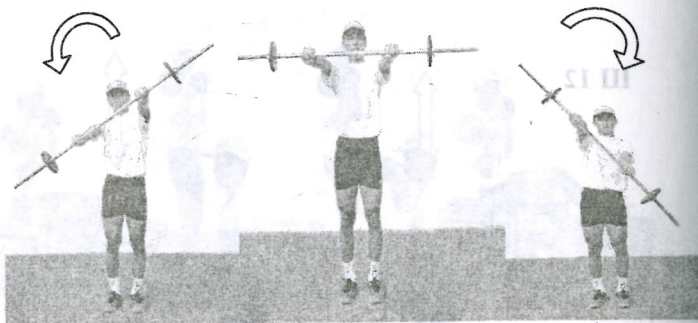


### Ш 13



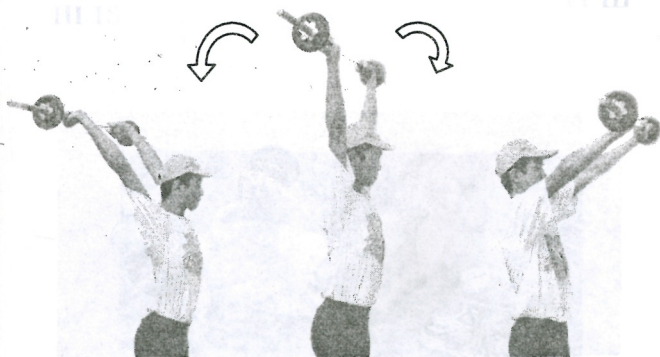
1. Поднимание и опускание прямых рук со штангой.  
Хват штанги сверху.
2. Повторить 8 – 10 раз \*\*.

### Ш 14



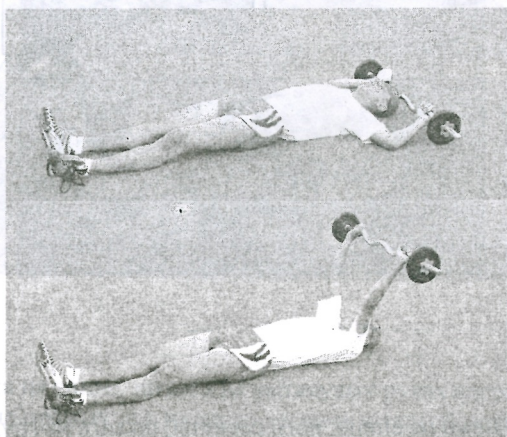
1. И.П. Стоя, прямые руки со штангой вытянуты вперед.
2. Повороты штанги на  $45^{\circ}$  в правую и левую стороны.
3. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону \*\*.

### Ш 15

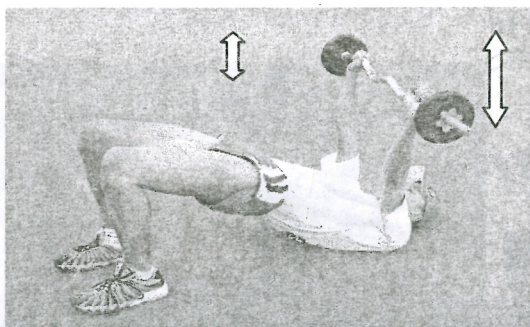


1. Выведение вперед и отведение назад штанги на прямых руках из положения стоя, штанга на вытянутых руках вверх.
2. Повторить по 7 – 9 раз вперед и назад \*\*.

### Ш 16

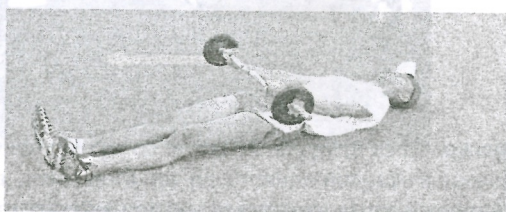
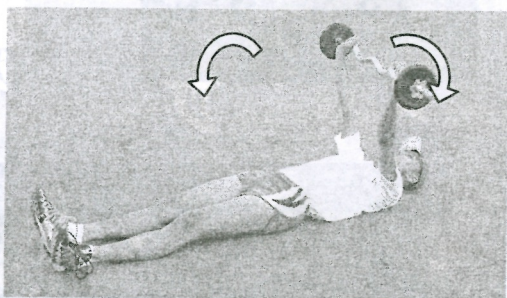
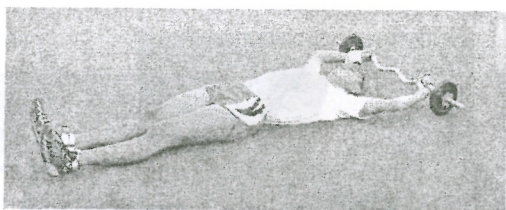


1. Жим штанги из-за головы из положения лежа на спине.
2. Повторить упражнение \*.



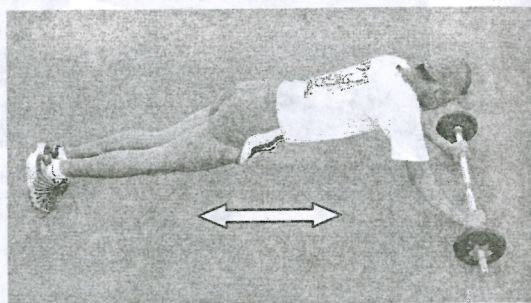
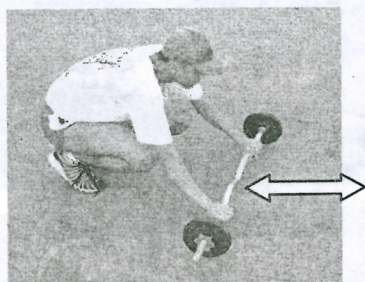
1. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты, штанга на груди.
2. Жим штанги вверх с одновременным выведением таза вверх.
3. Вернуться в И.П. и повторить упражнение \*.





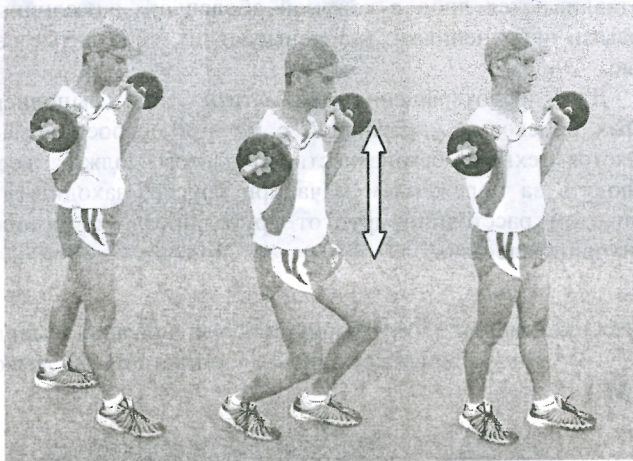
1. В исходном положении...
2. Сместить...
3. Повторить 10-12 раз\*\*

1. И.П. Лежа на спине, штанга на вытянутых руках вверх.
2. Отведение прямых рук назад до касания штангой пола и выведение ее вперед.
3. Вернуться в И.П. и повторить упражнение \*.



1. И.П. Упор присев со штангой в руках.
2. Прокатить штангу максимально вперед и вернуться в И.П. (ступни ног остаются на месте).
3. Повторить 3 – 5 раз.

### III 20



1. Выпрыгивания вверх со штангой на груди из положения полуприседа, левая нога на расстоянии полушага впереди.
2. Сменить положение ног после каждого выпрыгивания.
3. Повторить 10 – 12 раз \*\*.

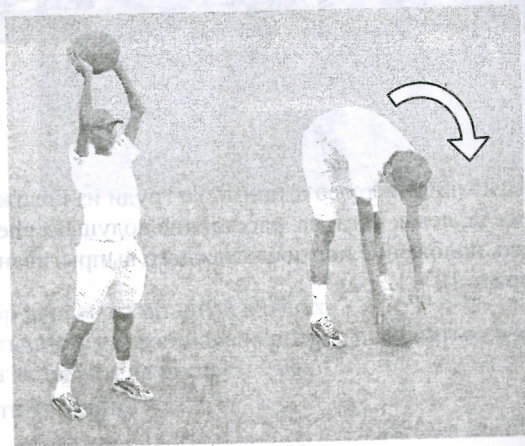


## 5.2. Упражнения с утяжеленным мячом (Набивные мячи, medicine ball.)

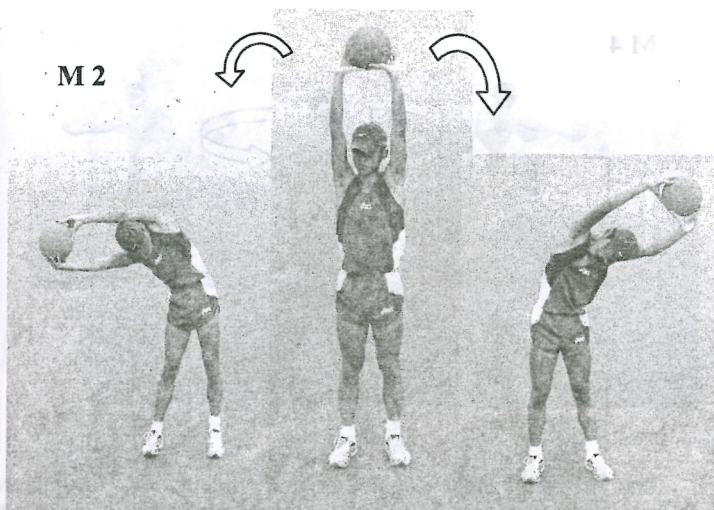
В тренировочной практике, в зависимости от цели занятия и подготовленности спортсмена, используются утяжеленные мячи различного диаметра и веса (от 1 до 7 кг). Мячи изготавливаются либо с кожаной оболочкой и различными весовыми наполнениями (набивные мячи), либо литые резиновые.

Для предотвращения травматизма при выполнении парных бросковых упражнений с мячами особое внимание уделяется технике безопасности. Партнеры должны всегда наблюдать за положением мяча при броске, находиться на безопасном расстоянии друг от друга, проявлять осторожность при ловле мяча.

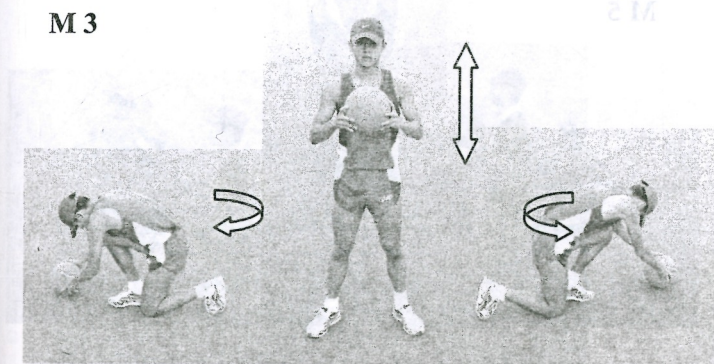
**М 1**



Наклоны, касаясь мячом пола, из положения стоя, руки с мячом вверх. Повторить 10 – 12 раз.

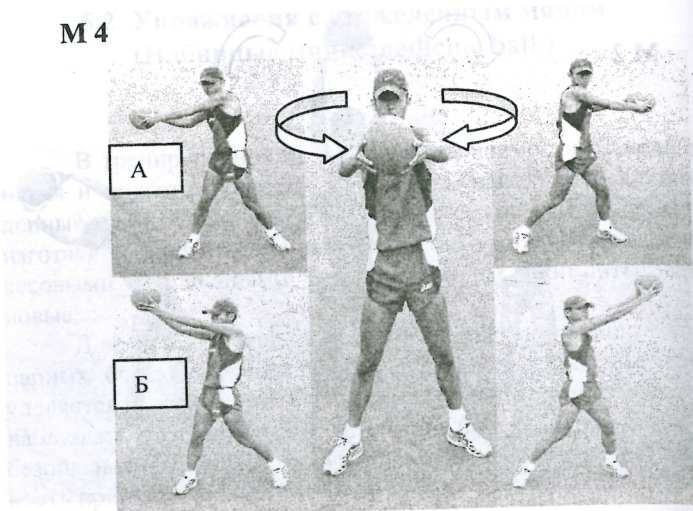


Наклоны в правую и левую стороны. Руки с мячом полностью выпрямлены. Повторить 7–9 раз в каждую сторону.



Приседания с разворотом туловища в правую и левую стороны и касанием мячом пола. Повторить 7–9 раз в каждую сторону.

#### М 4



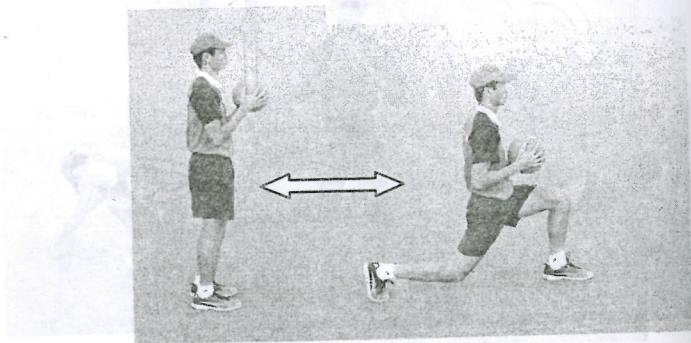
Повороты туловища в правую и левую стороны.

А) руки с мячом на уровне груди;

Б) руки с мячом на уровне головы.

Повторить упражнения 10 – 12 раз в каждую сторону.

#### М 5

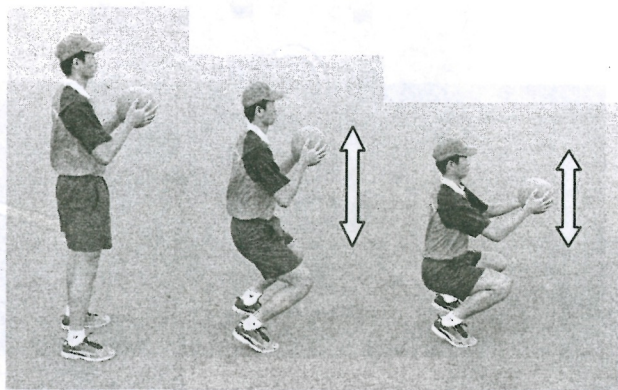


Широкие выпады в шаге. Мяч перед грудью.

Повторить 8 – 10 раз на каждую ногу.

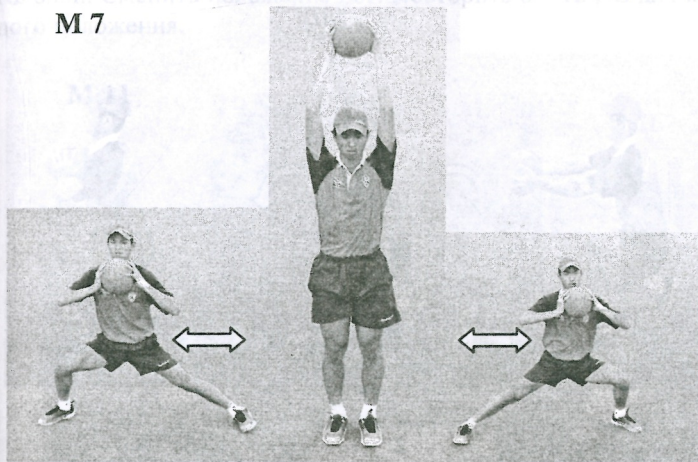


## М 6



Медленные приседания и вставания с мячом перед грудью.  
Повторить 7 – 10 раз.

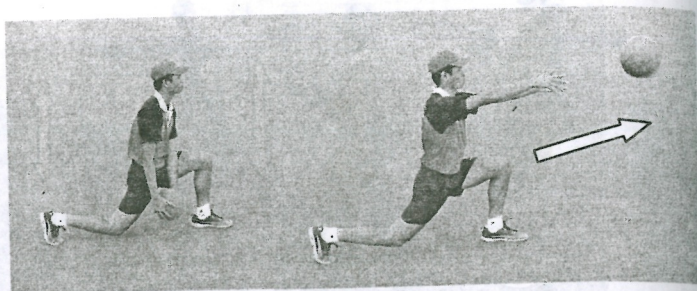
## М 7



И.П. Стоя, руки с мячом над головой. Выпады в правую и левую стороны с мячом перед грудью. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону.

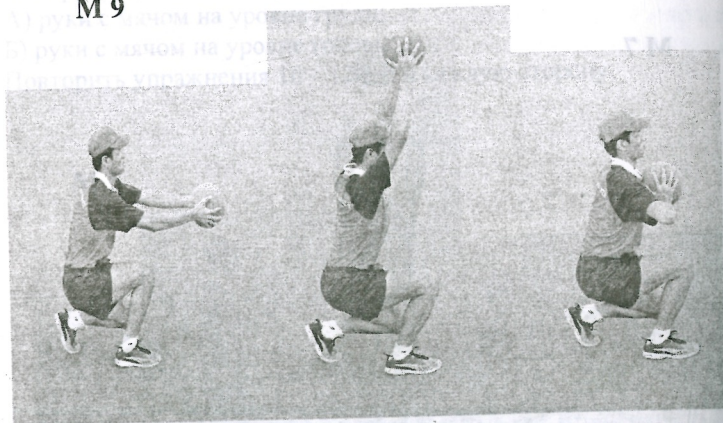
М 8

8 М



Броски мяча снизу вперед и вверх из положения широкого выпада. Сменить положение ног.  
Повторить 10 – 12 раз для каждого положения.

М 9



1

2

3

Ходьба в приседе («гусиный шаг») со сменой положения рук с мячом на каждые 2-3 шага:

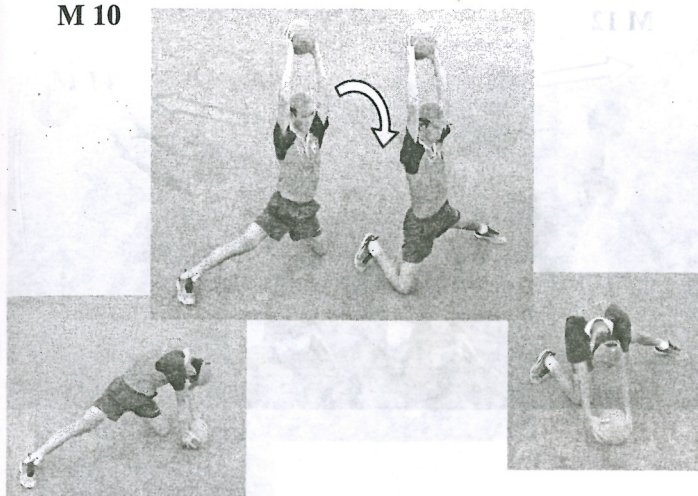
1 – мяч впереди, руки выпрямлены;

2 – мяч над головой;

3 – мяч перед грудью.

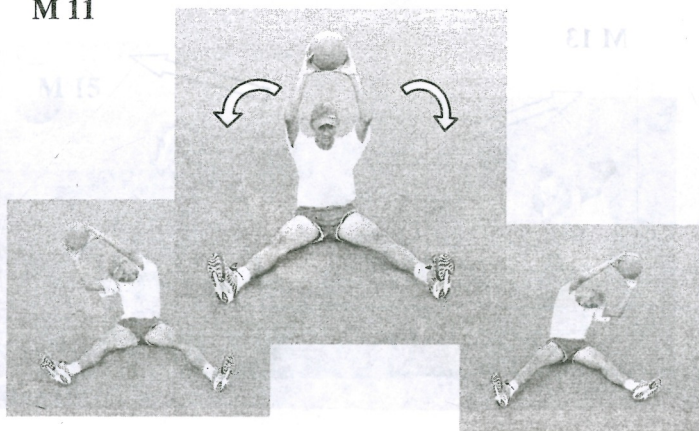
Выполнить 2 – 4 серии по 9 – 12 шагов в каждой из них.

### М 10



Наклоны вперед, доставая мячом пол из положения стоя на колене левой ноги, правая отведена в сторону. Руки с мячом над головой. Сменить положение ног. Повторить 8 – 12 раз для каждого положения.

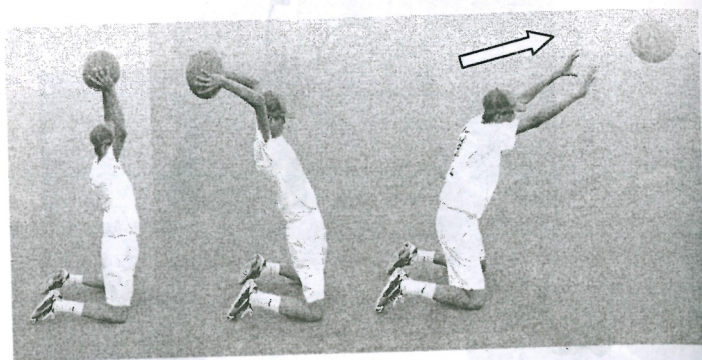
### М 11



Наклоны в правую и левую сторону с мячом в руках из положения сидя, ноги врозь. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону.

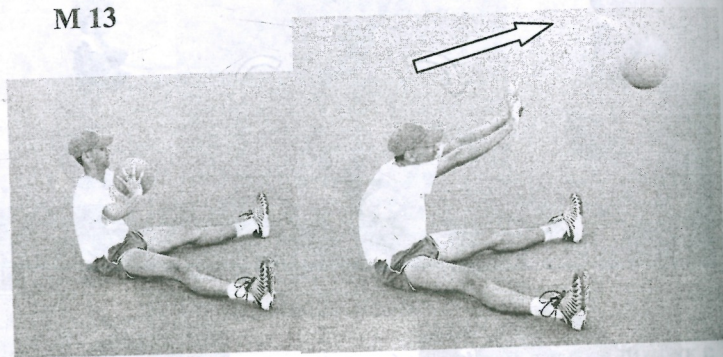


## М 12



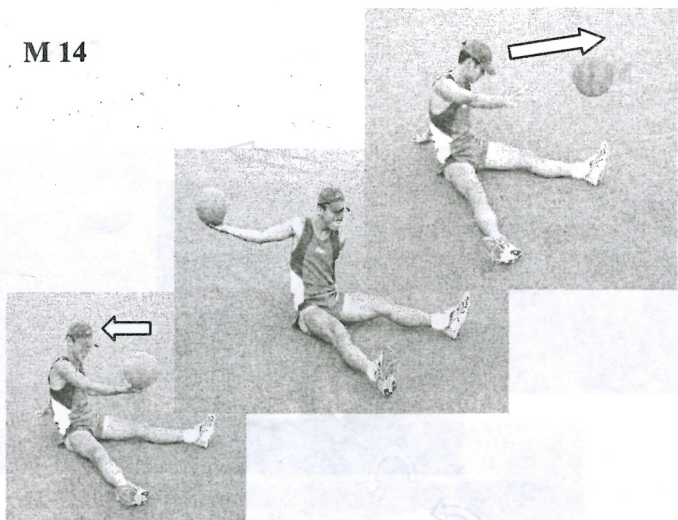
Броски мяча вперед из-за головы из положения стоя на коленях.  
Повторить 8 – 12 раз.

## М 13



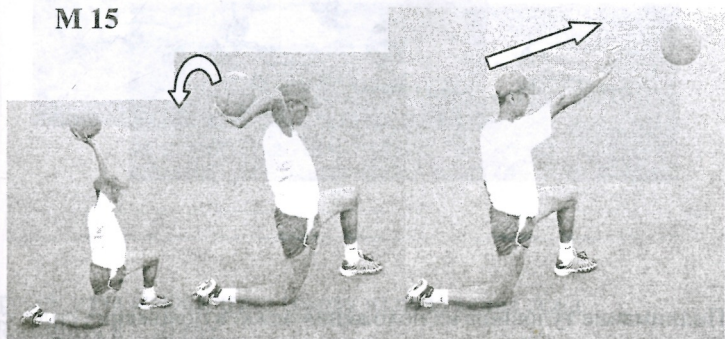
Броски мяча вперед от груди из положения сидя, ноги врозь.  
Повторить 8 – 12 раз.

### М 14



И.П. Сидя, ноги врозь. Мяч на вытянутой руке перед грудью. Отведение мяча назад через сторону. Бросок мяча вперед прямой рукой через сторону. Поменять положение рук. Повторить 6 – 9 раз для каждого положения.

### М 15

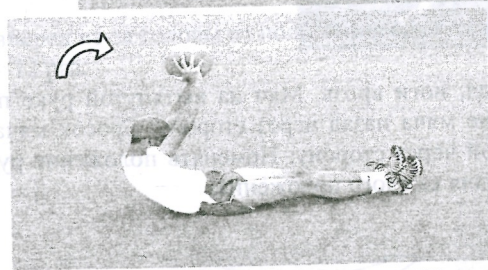
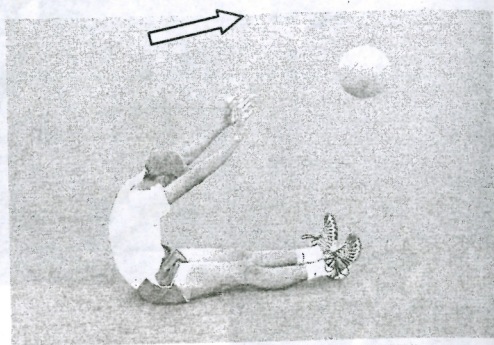


Бросок мяча вперед одной рукой через голову из положения стоя на одном колене сзади. Поменять положение ног и рук. Повторить 7 – 9 раз для каждого положения.

M 12

M 16

M 11

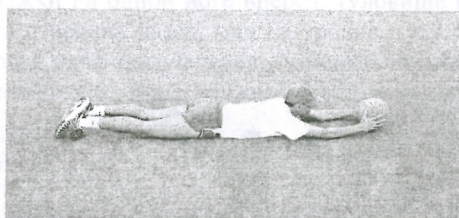
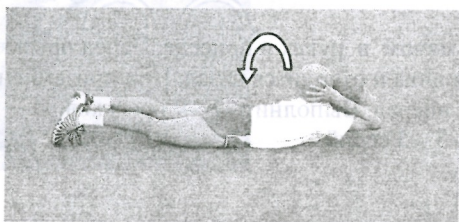
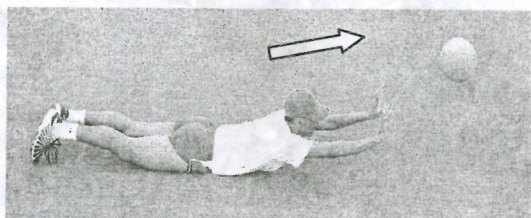


Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, с одновременным броском мяча вперед через голову. Повторить 8 – 12 раз.



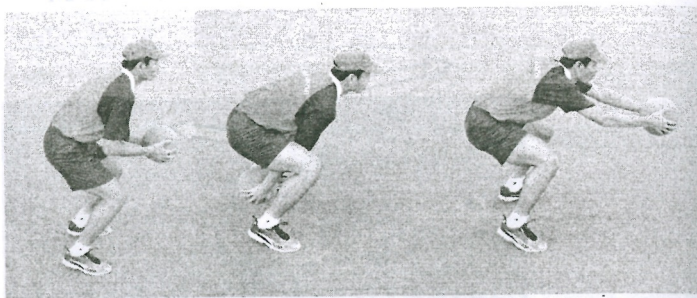
М 17

8114



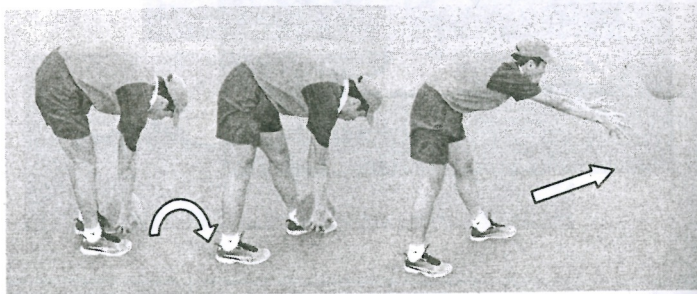
Бросок мяча вперед через голову из положения лежа.  
Повторить 8 – 10 раз.

## М 18



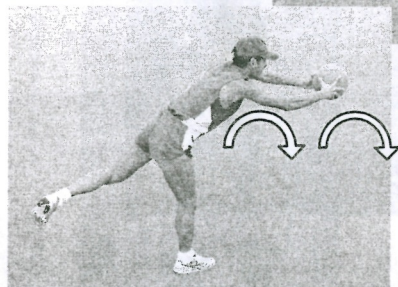
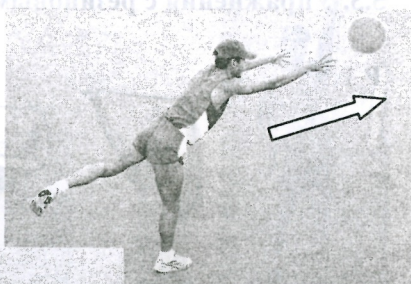
Прыжки с мячом в руках в приседе. Перед прыжком мяч опускается вниз и отводится назад. При приземлении мяч выводится вперед. Выполнить 7 – 9 прыжков. Повторить 3 – 5 серий.

## М 19



Ходьба вперед на прямых ногах в наклоне с мячом в руках. После 3 – 6 шагов бросок мяча снизу вперед, сохраняя наклон туловища. Повторить 8 – 10 раз.

М 20

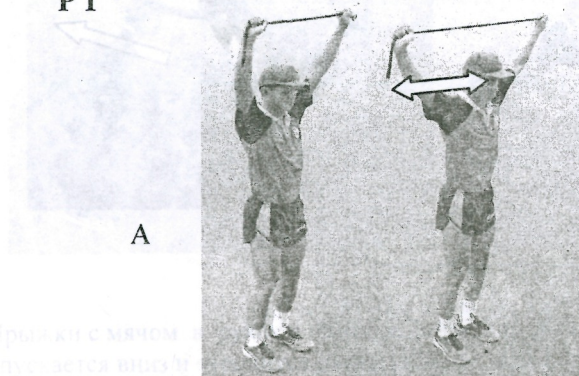


Прыжки на одной ноге вперед, туловище наклонено, свободная нога отведена назад, мяч на уровне плеч. После 3 – 5 прыжков бросок мяча снизу вперед. Поменять положение ног. Повторить 6 – 8 раз для каждого положения.



### 5.3. Упражнения с резиновым амортизатором

Р 1



А



Б

В

Растягивание резинового амортизатора прямыми руками:  
А) над головой; Б) перед грудью; В) за спиной.  
Повторить сериями по 12 – 15 раз.

Р 2



А



Б

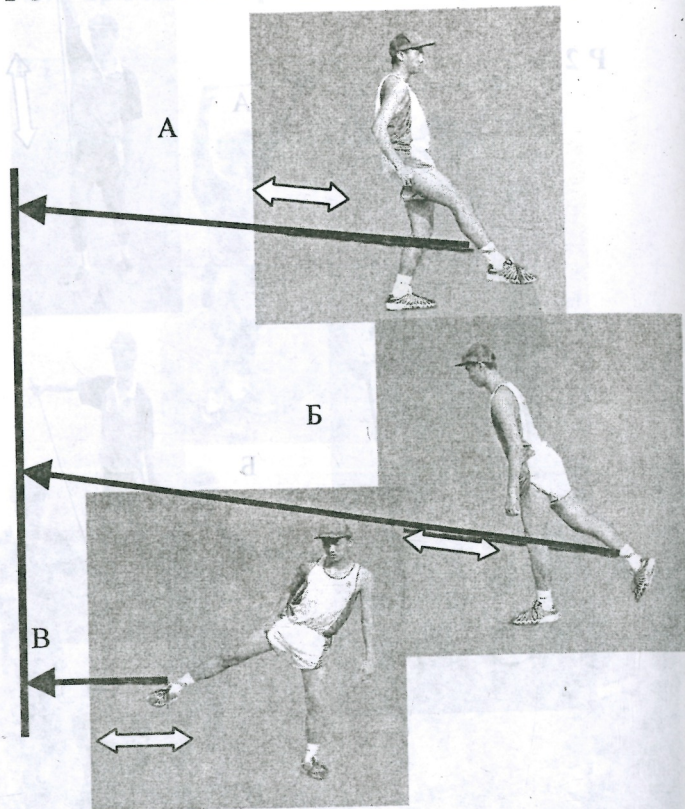


В



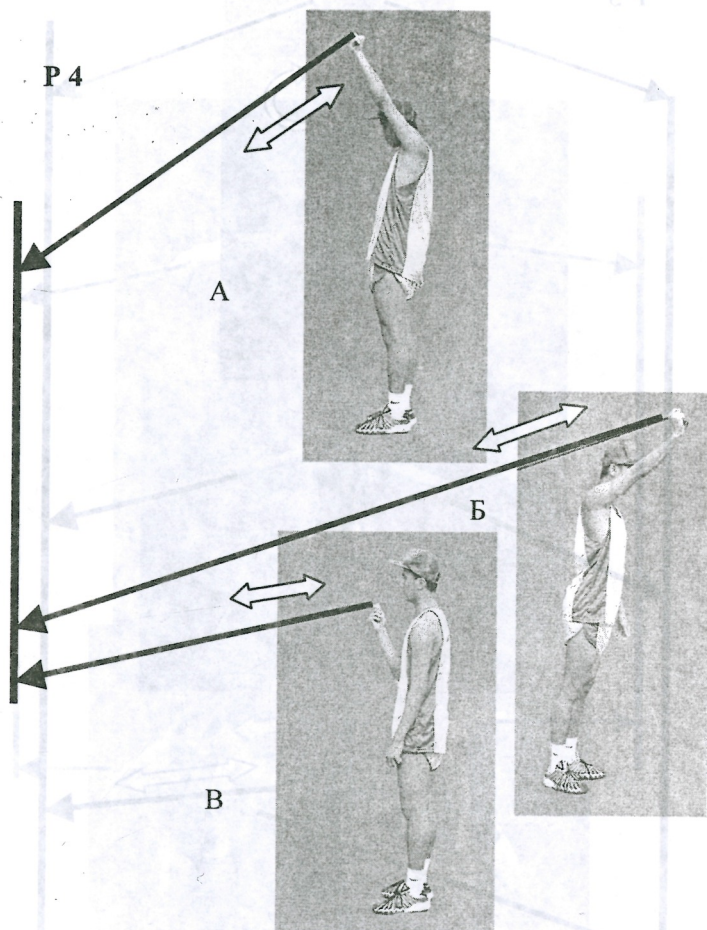
Растягивание закрепленного на полу амортизатора прямой рукой: А) вверх – вниз; Б) вверх – влево – вниз; В) вверх – вправо – вниз. Повторить сериями 10 – 15 раз для каждой руки.

Р 3



Растягивание амортизатора прямой ногой вперед – назад, стоя на одной ноге: А) спиной к амортизатору; Б) лицом к амортизатору; В) боком к амортизатору. Амортизатор фиксируется одним концом на голени спортсмена, другим на жесткой конструкции (столб, стойка и т.д.). Повторить сериями по 12 – 15 раз для каждого положения.





Растягивание жестко закрепленного амортизатора:

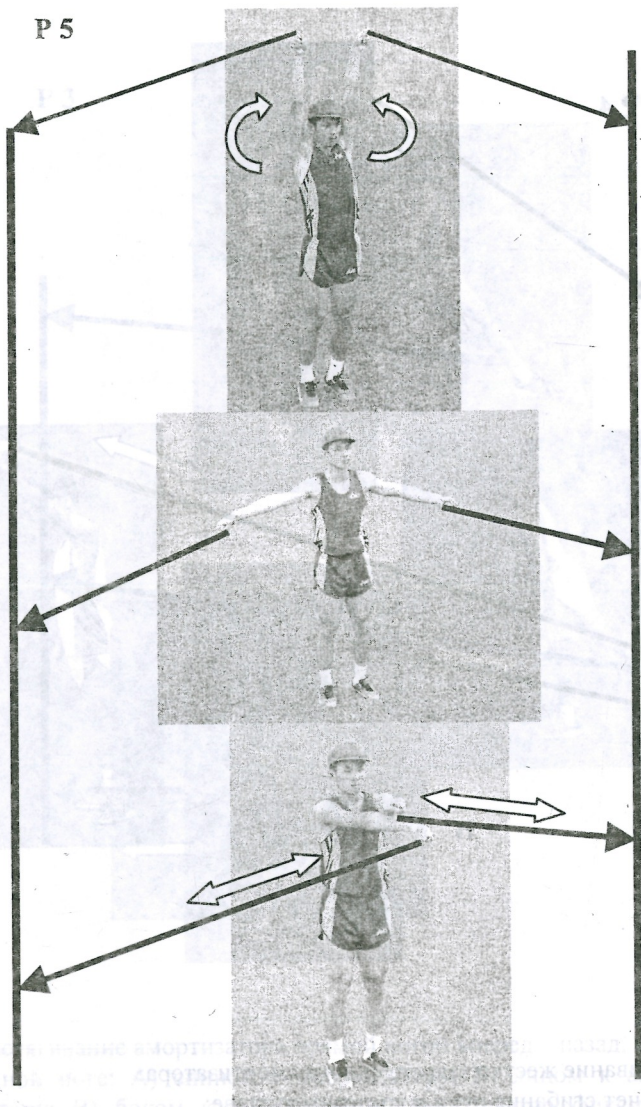
А) за счет сгибания руки в локтевом суставе;

Б) прямой рукой, находясь спиной к амортизатору;

В) прямой рукой, находясь лицом к амортизатору.

Повторить по 12 – 15 раз для каждого положения для левой и правой руки.

P 5



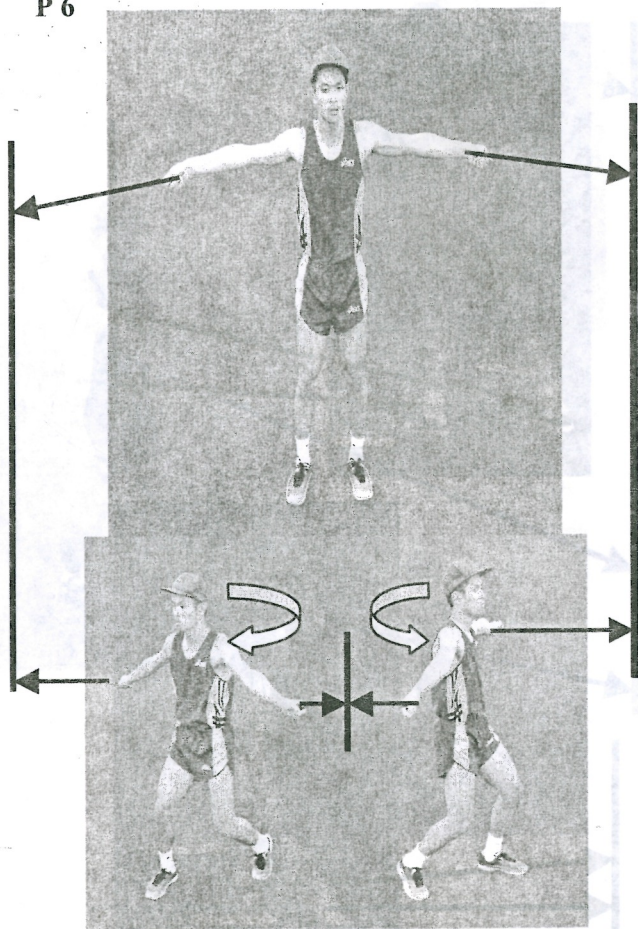
Растягивание двух жестко закрепленных амортизаторов:

А) подниманием и опусканием прямых рук через стороны;

Б) скрестным сведением прямых рук перед грудью.

Повторить 12 – 15 раз для каждого положения.

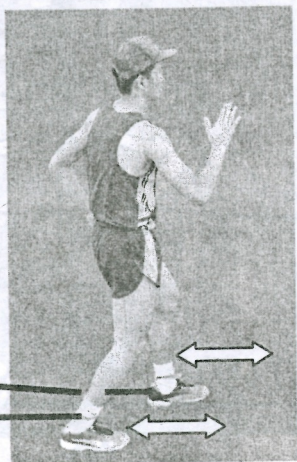
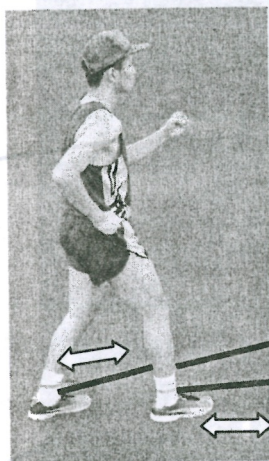
Р 6



Повороты туловища вправо и влево с фиксированным положением рук « в стороны », преодолевая сопротивление двух жестко закрепленных амортизаторов. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону.

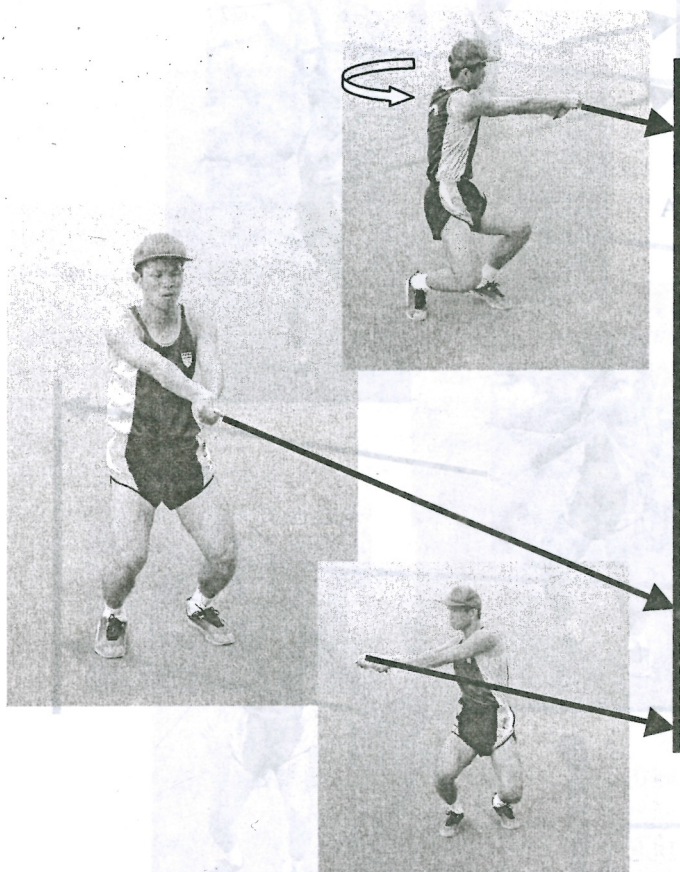


Р 7



Прыжки со сменой положения ног, преодолевая сопротивление двух закрепленных на голени амортизаторов:  
А) из положения выпада, амортизаторы сзади;  
Б) из положения выпада, амортизаторы спереди.  
Повторить 15 – 20 раз для каждого положения.

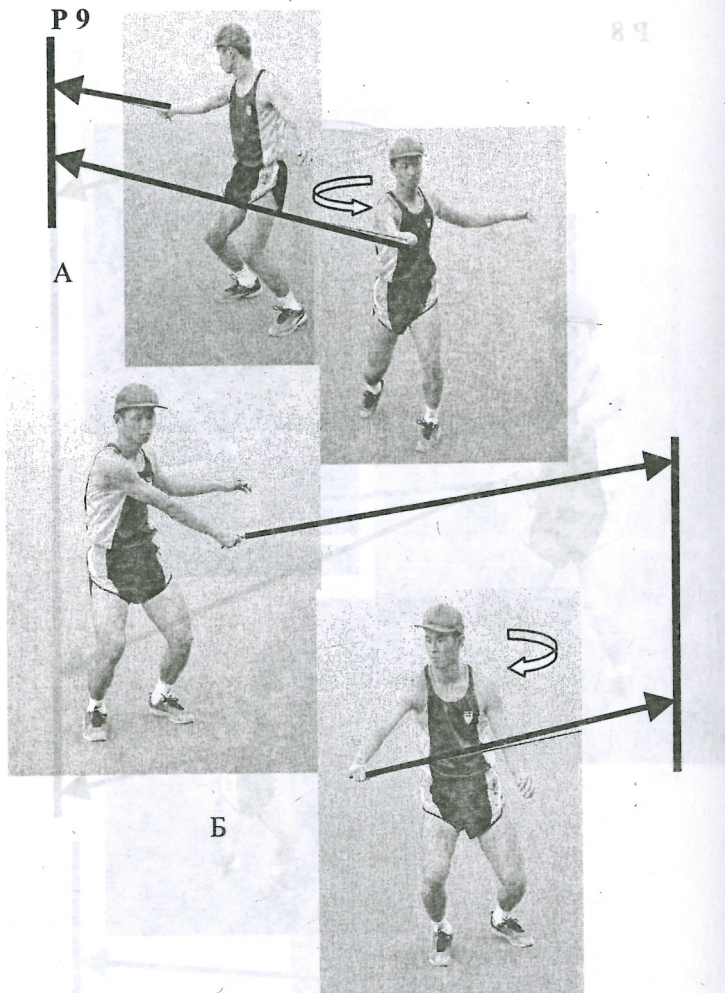
Р 8



Повороты туловища вправо и влево с фиксированным положением прямых рук перед грудью, преодолевая упругое сопротивление амортизатора. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону.

Р 9

89



Повороты туловища в правую и левую стороны с выведением кисти правой руки с амортизатором вперед и отведением ее обратно:

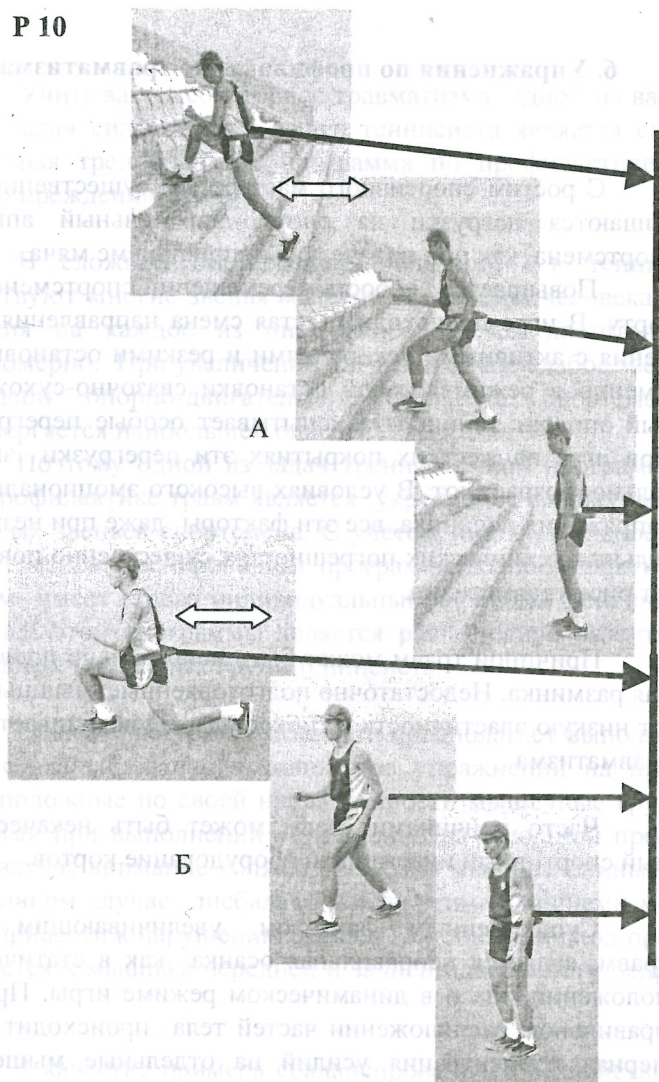
А) стоя правым боком к амортизатору;

Б) стоя левым боком к амортизатору.

Повторить 10 – 12 раз для каждого положения

В) стоя левым боком к амортизатору, амортизатор спереди.  
Повторить 15 – 20 раз для каждого положения.





И.П. Стоя, амортизатор закреплен сзади на спортсмена. Выполнить шаг и широкий выпад вперед, преодолевая сопротивление амортизатора. Вернуться в И.П. Повторить 10-12 раз для каждой ноги.

Варианты: А) на ступенях лестницы; Б) на ровном покрытии зала или корта.

<b>Упражнения для мышц</b>	<b>Вариант 1</b>	<b>Вариант 2</b>
<b>Живота</b>	<b>Б 1, Б 4*</b>	<b>Б 2, Б 7</b>
<b>Спины</b>	<b>С 1, С 4</b>	<b>С 2, С 5</b>
<b>Передней поверхности бедра</b>	<b>П 3, П 6</b>	<b>П 4, П 7</b>
<b>Задней поверхности бедра</b>	<b>З 1, З 10</b>	<b>З 3, З 9</b>
<b>Плечевого пояса</b>	<b>Пп 1Б, Пп 5</b>	<b>Пп 4, Пп 8</b>
<b>Стопы</b>	<b>Ст 1, Ст 4</b>	<b>Ст 2, Ст 5</b>

\* Номера упражнений из соответствующих разделов силовой подготовки.

Одной из форм выполнения силовых упражнений может быть круговая тренировка. Для ее проведения готовится несколько станций с упражнениями на определенные группы мышц на каждой из них. Число станций зависит от задач тренировки. Для представленного примера в тренировке используется 6 станций, по числу мышечных групп, участвующих в силовой тренировке (брюшной пресс, спина, передняя и задняя поверхность бедра, плечевой пояс, стопы). После выполнения упражнений на одной из станций спортсмен переходит на следующую станцию и так далее, по кругу, пока не выполнит упражнения на всех представленных станциях. Количество повторений кругов с силовыми упражнениями зависит от тренировочного плана. Для повышения интенсивности тренировочного занятия и развития общей выносливости упражнения на каждой станции могут выполняться в режиме лимита времени и максимальной скорости повторений. Так, например, спортсмен выполняет упражнения на каждой из станций в течение одной минуты, и после небольшого отдыха (10 – 60 сек.) переходит на следующую станцию и т.д.

Статистический анализ травм и повреждений в теннисе выявил высокий уровень травматизма голеностопного сустава. Поэтому пристальное внимание, особенно у начинающих теннисистов, должно уделяться укреплению связочно-мышечного аппарата стопы.

Анатомически стопа представляет достаточно сложную конструкцию, обеспечивающую высокую степень свободы ее движений. Стопа состоит из множества суставов, мелких мышц и сухожилий. Поэтому для ее укрепления требуются разнообразные, достаточно сложные как по усилиям, так и по направлению силовые упражнения.



На практике для укрепления стопы используются многочисленные подскоки, прыжки, выпрыгивания на одной и двух ногах, спрыгивания в глубину и запрыгивания на возвышения и т.д. Однако чрезмерное увлечение большим объемом и интенсивностью прыжковых упражнений может приводить к уплощению свода стопы и увеличению риска травм голеностопного сустава. Чтобы избежать этого в тренировочную программу необходимо включать специальные упражнения по укреплению свода стопы. К числу таких упражнений относятся Ст1, Ст4, Ст5, Ст10, Ст11, Ст14. Эти упражнения могут выполняться как в режимах динамического, так и изометрического сокращения мышц. Для повышения эффективности целесообразно проводить эти упражнения на мягких, щадящих покрытиях и грунтах (ковровые дорожки, гимнастические маты, ямы приземления на легкоатлетических стадионах, песчаные пляжи и т.п.).

Укрепление свода стопы требует достаточно продолжительной и кропотливой работы с выполнением разнообразных упражнений с большим числом повторений. После такой тренировочной программы мышцы стопы устают, несколько теряется гибкость и подвижность голеностопного сустава. Поэтому подобные упражнения целесообразно выполнять либо по завершению основной технической тренировки, либо в ходе специальной силовой тренировки.

Одной из задач по профилактике травматизма в теннисе является укрепление мышц и связок коленного сустава. Для этого используются разнообразные силовые упражнения со сгибанием и разгибанием колена П3, П5, П6, П8, П10, П11, П12.

\* Номера упражнений соответствуют названиям разделов силовой подготовки.

Для укрепления боковых связок колена используются упражнения в движении:

1. Ходьба и прыжки левым и правым боком в высокой стойке и полуприседе;
2. То же, с разворотом стоп вовнутрь и наружу;
3. Ходьба выпадами скрестными шагами;
4. Ходьба в приседе;
5. То же, но приставными шагами левым и правым боком, с круговыми вращениями на  $360^{\circ}$ ;

упражнения на месте:

1. Сведение и разведение коленей в сторону в высокой стойке и с медленным приседанием;
2. Круговые вращения коленей в горизонтальной плоскости по часовой и против часовой стрелки по малой и большой амплитуде;
3. То же, но с медленным приседанием и вставанием.

Для лучшего восстановления сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата спортсмена после тренировочных занятий необходимо выполнять комплекс растягивающих упражнений. Обычно он состоит из 5 – 8 различных упражнений как изометрического, так и динамического характера. Упражнения выполняются в режиме низкой интенсивности. Продолжительность упражнений 5 – 15 минут. В завершении этих упражнений может выполняться легкий, «заминочный» бег продолжительностью 3 – 5 мин.

05-23379

**СИДОРЕНКО**  
Сергей Павлович  
**СЫРОВ**  
Сергей Леонидович

## **ТЕННИС** **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Корректор *А. Г. Казакова*

Лицензия ЛР 010246 от 28.05.97 г.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 26.01.2005.

Формат 84 × 108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура Петербургская.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Уч.-изд. л. 3,5.

Тираж 5000 экз. Заказ № 433.

Издательство «Лениздат»

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

E-mail: lenizdatpub@mail.wplus.net

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП ИПК «Лениздат»

Федерального агентства по печати  
и массовым коммуникациям Министерства культуры  
и массовых коммуникаций Российской Федерации.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



274-1-28



**Сыров Сергей Леонидович – 1952 г.р.**

Чемпион СССР, победитель Спартакиады школьников СССР в тройном прыжке. В 1973 г. окончил с отличием ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта.

В 1976 г. – победитель в номинации «Лучший детский тренер г. Ленинграда».

В 1976 – 1990 гг. – тренер-преподаватель ШВСМ при Спорткомитете Ленинграда по легкой атлетике.

В 1990 – 1995 гг. – тренер команды мастеров высшей лиги по волейболу «Автомобилист» Ленинград.

Среди учеников С.Л. Сырова чемпион СССР в тройном прыжке – А. Роганин, игроки «Автомобилиста» – дважды чемпионы России, первые чемпионы России по пляжному волейболу Д.Кувичка, Р.Жбанков, серебряный призер Олимпийских игр в Нагано, ведущий хоккеист НХЛ, С.Гончар, чемпион России в парном разряде по теннису, чемпион Санкт-Петербурга М. Елгин.

В настоящее время – генеральный директор ООО «Спорт-Экспресс СПб».

**Сидоренко Сергей Павлович – 1947 г.р., мастер спорта СССР (1971), кандидат педагогических наук (1982), заслуженный тренер Российской Федерации (1985).**

В 1975 – 1977 гг. входил в сборную команду СССР по легкой атлетике.

В 1977 – 1992 гг. тренер сборной СССР по легкой атлетике.

За подготовку спортсменов высокого класса, победителей и призеров чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр награжден медалью «За трудовую доблесть».

Более 5 лет работал по контракту в Малайзии в качестве тренера по легкой атлетике и физической подготовке в игровых видах спорта (теннис, волейбол и др.).

Опубликовал более 20 книг и статей по теории и практике физической культуры в России, на Украине, в Австралии, США, Италии, Малайзии.

В настоящее время – доцент кафедры физического воспитания Государственной академии сервиса и экономики, тренер по физической подготовке молодых теннисистов в Санкт-Петербурге.