

*Вейкуть Андрей Геннадиевич,
тренер-педагог, педагог-исследователь,
мастер спорта РФ по большому теннису,
ГБУ Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки № 2»,
г. Сочи*

НОВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ИХ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. Статья содержит описание новых компонентов тренировки теннисистов в процессе подготовки их к профессиональным соревнованиям.

Ключевые слова: теория и методика физического воспитания, методика спортивной тренировки, большой теннис, подготовка теннисистов, дыхательные технологии в теннисе, специальная подготовка теннисистов.

Проблемы максимально эффективного задействования физических и психологических качеств спортсмена, его тактико-технической подготовленности в соревновательном и предсоревновательном периодах занимают важное место, так как, не владея достоверными знаниями о формировании отдельных физических качеств игрока невозможно обеспечить эффективную организацию всего учебно-тренировочного процесса.

Теоретические и практические основы подготовки игроков к выступлениям на профессиональных теннисных турнирах разрабатывались как в отечественной, так и в зарубежной спортивной науке (С. П. Белиц-Гейман, А. В. Голенко, И. В. Всеволодов, А. П. Скородумова, Г. П. Иванова, Т. С. Иванова, Л. С. Зайцева, Б. И. Фоменко, Ш. А. Тарпищев, В. Н. Янчук, N. Vollettieri, D. VanderMeer и др.) [1, 2, 6]. Однако, современный большой теннис становится все более динамичным и скоростным видом спорта, предъявляющим высокие требования к скоростной выносливости игроков. При этом, теннисисты должны уметь сохранять высокие скорости передвижения по теннисному корту и нанесения профессиональных ударов по мячу на протяжении всего матча, время которого правилами не ограничено.

При таком состоянии объекта изучения понятно наличие множества разнообразных методик и рекомендаций, касающихся подготовки к теннисным матчам и специальной физической подготовки теннисистов, в том числе по развитию их скоростной выносливости [6]. Однако наименьшей разработке с использованием современных методологических подходов подвергались вопросы использования в учебно-тренировочном процессе подготовки теннисистов к профессиональным турнирам дыхательных технологий.

Низкий уровень развития физических качеств, составляющих скоростную выносливость теннисистов, послужил основанием для разработки методики повышения скоростной выносливости теннисистов средствами дыхательных технологий в тренировочном периоде подготовки к профессиональным турнирам.

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Факторами, определяющими целесообразность применения дыхательных технологий в период подготовки теннисистов к профессиональным турнирам в целях повышения их скоростной выносливости, являются: специфика соревновательной деятельности в профессиональном теннисе; причинно-следственные связи между жизненной емкостью легких и скоростной выносливостью теннисистов; необходимость предельной мобилизации гипоксических возможностей спортсмена для сохранения скоростной выносливости во время матчей на корте; данные о выраженном гипоксемическом эффекте упражнений методики, которые могут использоваться как элемент интервальной гипоксической тренировки теннисистов и направленного развития аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения работы организма спортсмена; необходимость направленного развития аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения работы организма спортсмена в периоде подготовки теннисистов к профессиональным турнирам; значимость функций внешнего дыхания спортсмена в спортивном успехе; значимость скоростной выносливости для достижения спортивных результатов теннисистами в периоде подготовки теннисистов к профессиональным турнирам.

Для определения возможностей, путей и средств применения методики повышения скоростной выносливости теннисистов средствами дыхательных технологий в тренировочном процессе профессиональных теннисистов нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 20 занимающихся на профессиональной основе теннисистов в возрасте 16-18 лет. Эксперимент включал такие этапы, как: анализ направленности тренировочных нагрузок данных спортсменов и их связи с функциями внешнего дыхания; разработку методики развития скоростной выносливости теннисистов средствами дыхательных технологий в процессе подготовки их к профессиональным турнирам и внедрение её в учебно-тренировочный процесс теннисистов; изучение влияния выполнения дыхательных упражнений по указанной методике на показатели внешнего дыхания теннисистов; оценку взаимосвязи между показателями жизненной емкости легких теннисистов и результатами тестирований на корте.

В процессе нашего исследования был установлен факт активизации аэробных процессов у теннисистов непосредственно перед стартами в тестированиях на корте, а что подтвердило существующее мнение о том, что роль аэробных процессов в реализации продолжительных двигательных актов скоростного характера более выражена, чем это представляется сегодня [4]. В частности, до 40% энергии, потребляемой мышцами во время 30-секундной работы максимальной интенсивности, вырабатывается за счет аэробных процессов. Следовательно, применение дыхательных технологий в повышении скоростной выносливости, сохранении скоростных качеств теннисистов необходимо и обоснованно [3, 4].

За основу нашей методики тренировки был взят метод пошагового дыхания, разработанный доктором психологических наук Захаревич Андреем Ста-

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

ниславовичем [5]. В результате ежедневного выполнения дыхательных упражнений А.С. Захаревича теннисистами происходит развитие функций внешнего дыхания спортсмена, рост жизненной емкости легких спортсмена за счет повышения эффективности работы мышц, обеспечивающих функцию внешнего дыхания и большего задействования в акте дыхания периферических отделов легких. Методика направлена на тренировку мышц дыхательной системы с целью формирования в них особого состояния энергетичности и создание условий для массажа внутренних органов за счет участия в дыхательном цикле возможно большего количества мышц, управляемых синхронно в соответствии с задаваемой последовательностью.

Данная методика подразумевает пошаговое дыхание в ритме свободного глубокого дыхания с регулярными задержками на выдохе, сочетая в себе циклический и пиковый типы дыхания. В методике интервальной тренировки, применяемой в современной подготовке бегунов, пловцов, лыжников, каждая последующая порция в серии интенсивной физической нагрузки в упражнениях циклического характера дается спортсмену через краткий интервал отдыха в фазе остаточного недовосстановления от предыдущей порции нагрузки. В результате, спортсмен испытывает чувство дискомфорта в краткий период (измеряется секундами) момент волевой паузы между порциями нагрузок, но он способен контролировать себя и продолжает выполнять следующую порцию нагрузки. Серия таких пошаговых нагрузок, даваемых спортсмену в фазе недовосстановления от предыдущей порции, вызывает эффект сверхвосстановления, тренирует дыхание спортсмена таким образом, что в организме развивается мощный биохимический механизм аэробной гиперкомпенсации, являющейся основой тренировки специальной выносливости спортсменов. С психофизиологической точки зрения то же самое происходит и в случае тренировки дыхания по нашей методике, т.е. с каждой последующей порцией дыхательной нагрузки теннисист все более активизирует свои резервные возможности адаптации организма к новому психофизиологическому состоянию, ощущаемому как дискомфорт. Технический результат применения методики состоит в расширении возможностей регуляции психосоматических состояний за счет чередования ритмичных гипервентиляционных дыхательных циклов с гипоксидными паузами (задержками дыхания).

Особо следует учесть тот факт, что гипоксия мышц, участвующих в выполнении интенсивной работы, играет существенную роль в снижении скорости мышечных сокращений. Соответственно, повышение эффективности функции внешнего дыхания позволяет снизить выраженность гипоксии интенсивно работающих мышц и позволить им дольше работать в максимальном и субмаксимальном скоростных режимах. Таким образом, выявлен выраженный гипоксемический эффект, проявляющийся при выполнении теннисистами дыхательных упражнений по предлагаемой нами методике тренировки. Следовательно, данные упражнения могут использоваться как элемент интервальной гипоксической тренировки, направленной на развитие как

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

аэробных, так и анаэробных механизмов энергообеспечения работы организма спортсмена, что является новым компонентом тренировки теннисистов в процессе подготовки их к профессиональным соревнованиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман, С. П. *В мире большого тенниса* / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Интерграф Сервис, 1994. – 351 с.
2. Беляева, Е. В. *Проблемы развития инноваций в России: мотивационный аспект* / Е.В. Беляева // *Гуманизация образования*. – 2014. – № 4. – С. 75-79.
3. Вейкуть, А. Г., Беляева, Е. В. *Методологические основы разработки теории управления инновационными процессами в физкультурной организации* / А.Г. Вейкуть, Е.В. Беляева // *Материалы IV Международной научно-практической конференции «Наука и образование: векторы развития»*. – Чебоксары, 2016. – С. 77-79.
4. Волков, Н. И. *Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: Учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа* / Н.И. Волков. – М., 1986. – 63 с.
5. Захаревич, А. С. *Дыхание, сознание, здоровье человека. Опыт теоретического и экспериментального исследования дыхательных психотехнологий: монография* / А.С. Захаревич. – СПб., 2003 – 182 с.
6. *Теннис. Учебник для вузов физической культуры* / Под общ. ред. А.П. Скородумовой. – М., 2012. – 279 с.