

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ

Выполнила: студентка 3
курса

Группы: 2-1-13

Кистерная Мария

Понятие ОФП и СФП

Общая физическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленный на получение требуемых двигательных навыков и умений. ОФП помогает развить физические возможности человека, повысить выносливость организма и снизить вероятность получения травм.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Для всестороннего физического развития теннисиста используются дополнительные виды спорта: лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учётом состояния здоровья, индивидуальных качеств, физической и спортивно-технической подготовленности на данный период.







Физические качества

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют общеразвивающие и специальные физические упражнения. Только многократное повторение специальных упражнений (имитационные упражнения, упражнения на вело-колесе, упражнения с отягощениями и т.д.) даёт положительный результат в процессе обучения теннисиста. В этой связи предлагаем основные физические качества, необходимые теннисисту.

1. Развитие силы.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

2. Развитие быстроты.

Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, делать замах, двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д. Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры (“крутиловка”), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью.





3. Развитие ловкости

Ловкость - это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры.

Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой.

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- переменный бег (30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- прыжки в стороны;
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1 кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

4. Развитие выносливости

Принято различать общую и специальную выносливость.

Под **общей выносливостью** следует понимать способность организма к длительной работе, а под **специальной**, или **скоростной** выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

Общая выносливость

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае:

- упражнения со скакалками;**
- спортивная ходьба;**
- кросс, ходьба на лыжах(20-30 км);**
- игра в баскетбол;**
- систематические повторные пробежки;**
- специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях**



5. Развитие гибкости.

Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Спортивная форма

Спортивная форма - подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки для данного индивида. Хорошая форма достигается путём систематической, специальной и всесторонней физической подготовки.

Одним из важных видов контроля за спортивной формой является **самоконтроль**. В этих целях заводится дневник, где записываются основные данные о состоянии здоровья. Самоконтроль - лучшее средство выявления перетренированности.

Спасибо за внимание