

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОК В 4-ХЛЕТНЕМ МАКРОЦИКЛЕ К ВЫСШИМ СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Мокроусов Елена¹

¹Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинэу, Республика Молдова

Abstract: For the training of highly qualified female table tennis players from novice athletes, an 8-year period of the systemic training process is optimally required, which provides for eight annual macrocycles, which include the necessary types of sports training, interdependent with the stage tasks to be solved and the specific level of playing qualifications. In so doing, each annual macrocycle of sports training has continuity, both in the volume of training influences on female athletes, and in the conditioned combination of all necessary types of training influences, which reflect the pedagogical, psychological, physical and technical-tactical aspects of sports training. The studies used in each annual macrocycle provided for the acquisition of factual data that would make it possible objectively judge what impacts, in what volume, what predominant direction and what character of their distribution is the most optimal. This article presents the features of training in the first annual macrocycle.

Keywords: table tennis, female athletes, functional motor manifestations, macrocycle, sporting achievements, training impacts, qualification.

Актуальность. Постоянное развитие научно-теоретических и технологических основ многолетней спортивной подготовки невозможно без современных подходов к эволюции спорта высших достижений. Базовыми факторами, ведущими к ускоренным темпам улучшения системной многолетней подготовки спортсменов, являются: транснационализация (глобализация) значения спорта высших достижений в прогрессе мировой и национальной физической культуры и возрастание ее роли в жизни развитых стран [1, 3, 4]; возрастающая потребность в повышении профессиональных качеств тренерского состава, специалистов научного сопровождения в подготовке резервов и сборных команд, управленческого круга физкультуры и спорта [5]; прогрессирующая тенденция слияния олимпийского и профессионального спорта, и рост интереса к последнему, как к перспективной области занятости [6]; ускоренный рост соперничества в олимпийских видах спорта [7, 8]; усиленный поиск новых возможностей роста спортивного мастерства теннисистов высокой квалификации [3, 4]. Исследования, используемых в каждом годичном мезоцикле тренировочных процессов, предусматривали получение фактических данных, позволяющих достаточно объективно

судить о том, какие воздействия, в каком объеме, какой преимущественной направленности и какой характер их распределения самый оптимальный. Нами было определено, что традиционно в настольном теннисе в каждом годичном макроцикле, к тренировочным воздействиям относились такие основные периоды: общеподготовительный (ОФП), соревновательный (СП) и переходный (ПП) [3, 4, 6, 7].

В то же время, мы считаем, что в настоящее время, в ряд перечисленных периодов спортивной подготовки теннисисток высшей квалификации необходимо включить ещё специально-подготовительный (СПП) и предсоревновательный период (ПСП), которые, по нашему мнению, имеют исключительное значение и должны быть ведущими, с точки зрения формирования должных координационных способностей у теннисисток. Структура каждого годичного макроцикла была идентичной. Выделялись только те задачи и объемы видов подготовки, которые были актуальны в конкретном периоде. В то же время, с точки зрения оптимальности и эффективности форм организации тренировочного процесса, нами был осуществлен анализ практического опыта тренеров по настольному теннису, по поводу традиционного структурного построения обозначенных периодов различных тренировочных воздействий в годичном цикле. Изучение этого вопроса показало, что единой системы структурного построения представленных периодов тренировочного процесса для спортсменов высшей квалификации по настольному теннису, в том числе и по специальной физической подготовке, не существует. Имеются только отдельные экземпляры планирования тренировочного воздействия классического стиля, где в большинстве своем преобладают силовые и скоростно-силовые средства общей физической подготовки теннисисток различного уровня [3, 6].

Цель исследования – разработка теоретических и методических основ подготовки высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису, в первом 4-х летнем макроцикле подготовки, на основе оптимального выбора тренировочных воздействий.

Объект исследования – процесс многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису.

Задачи исследования:

1. Изучить современные аспекты развития настольного тенниса, систему тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, характер и структурные формы многолетней подготовки.

2. Научно обосновать основные направления системного подхода к многолетнему подготовительному процессу в настольном теннисе.

3. Обосновать теоретически и реализовать на практике системный подход к выбору тренировочных воздействий, включающий взаимосвязь различных механизмов, форм и методов, в зависимости от индивидуальных особенностей и индивидуального ритма, динамики овладения технико-тактическими умениями настольного тенниса, что выступит в свою очередь основанием и критерием для оптимального выбора тренировочных воздействий.

Структурный вариант годового макроцикла подготовительного процесса, являющийся структурным элементом 8-летнего макроцикла, представлен на Рисунке 1. Как видно из Рисунка 1, годовой макроцикл тренировочного процесса подразделяется на ряд относительно самостоятельных, и в то же время взаимосвязанных периодов (подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, и переходный), длительность которых, в нашем примере соответствовала различным временным параметрам (микро и мезоциклам). Следует отметить, что по структуре, показанной на Рисунке 1, все 8 годичных макроциклов внешне идентичны. В то же время по структуре и решаемым задачам в видах спортивной подготовки они, естественно, отличаются друг от друга. При этом диалектически их отличие имеет также и определенную количественную, и качественную преемственность по развиваемому уровню спортивной подготовки: на последующем этапе уровень вида подготовки преобладает над предыдущим этапом.

Так, подготовительный период спортивно-тренировочного процесса состоит из общей физической, специально-физической и технической подготовки, но по объёму времени выделяемого на эти виды подготовки они неравнозначны по каждому последующему макроциклу.

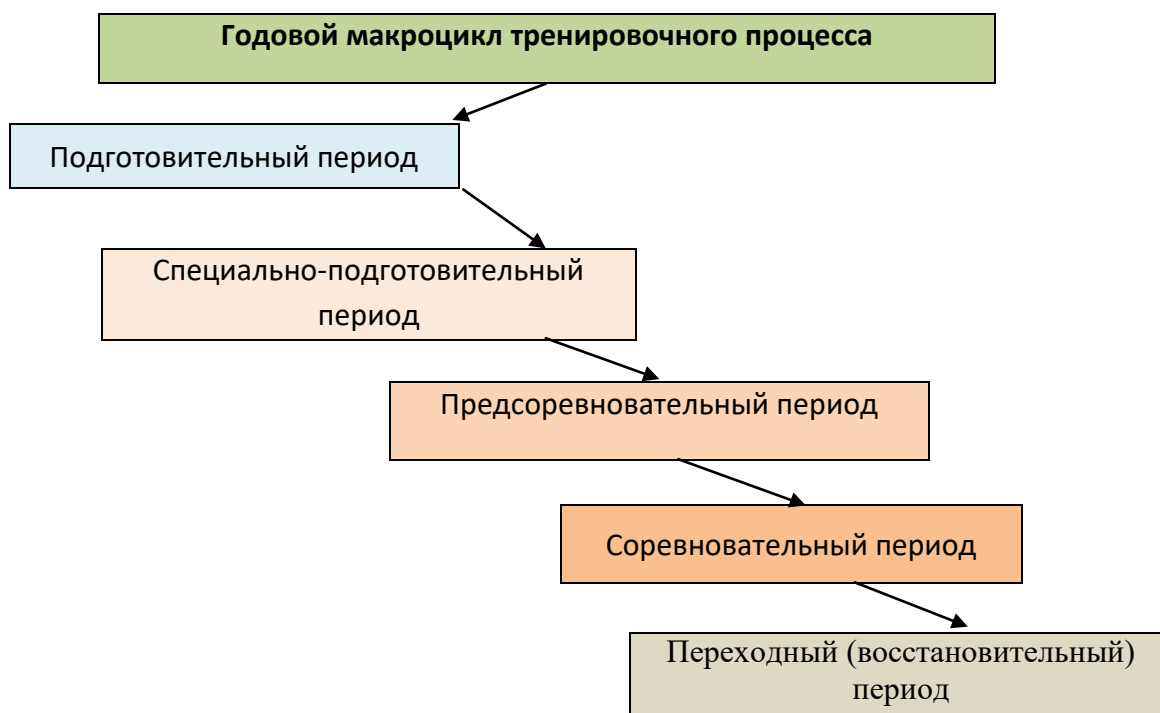


Рис. 1. Общее представление о предлагаемой нами структуре годового макроцикла подготовки теннисисток к высшей спортивной квалификации в настольном теннисе

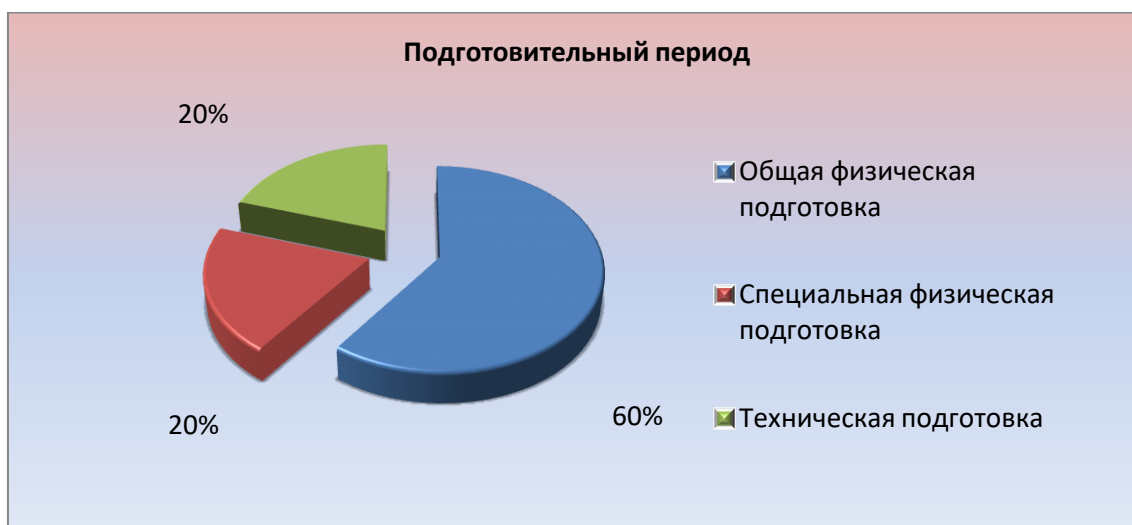


Рис. 2. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий в подготовительном периоде годового макроцикла для спортсменок теннисисток

На Рисунке 2 показаны виды подготовки и их распределение по объему времени на их реализацию на первом тренировочном этапе – подготовительном периоде. В то же время, как видно из Рисунка 2, объемное распределение видов спортивной подготовки в подготовительном периоде неоднозначно. Так, в данном периоде

основной объем тренировочных занятий отводится общей физической подготовке - до 60% времени. И это обусловлено тем, что в данном периоде необходимо развивать и совершенствовать силовые, скоростно-силовые способности, их быстроту движений и общую координацию. При этом несколько меньший объем тренировочных занятий отводится специальной физической подготовке - до 20%, в содержание которых входит развитие координационных способностей применительно к технике настольного тенниса. Такой же объем тренировочных занятий - до 20% отводится технической подготовке теннисистов, в содержание которых входят технические приемы подачи мяча, нападения и защиты в предстоящих игровых ситуациях.

На Рисунке 3 показана структура специально-подготовительного периода, первого этапа тренировок, состоящая из общей физической подготовки - до 30%, специально-физической подготовки - до 30% и технико-тактической подготовки - до 20% времени. Отличительной особенностью этого периода является то, что в нем планируются учебно-тренировочные сборы (УЧС) в пределах 20% времени, с выездом теннисисток в спортивные лагеря.



Рис. 3. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий в специально-подготовительном периоде годового макроцикла для теннисисток

На Рисунке 4 показано распределение времени в предсоревновательном периоде первого тренировочного этапа теннисисток.



Рис. 4. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий в предсоревновательном периоде годичного макроцикла для теннисисток

Как видно из Рисунка 4 в этом периоде планируется в уменьшенном объёме общая физическая подготовка (10%), имеет место несколько сниженная специальная физическая подготовка (до 20%), значительно увеличенная технико-тактическая подготовка (до 40%) на которых совершенствуются координационные способности и игровые технико-тактические элементы, а также турнирные игры и соревнования регионального уровня (до 30%), основной задачей которых является проверка приобретенных умений и навыков в игровых ситуациях.

На Рисунке 5, представлен соревновательный период теннисисток высокой квалификации, основной задачей которого является закрепление приобретенных технических умений и навыков в игровых ситуациях и достижения высоких спортивных результатов наивысшего международного уровня, а также аналитическая работа над ошибками. Как видно из Рисунка 5, соревновательный период состоит собственно из соревновательной подготовки (до 80%) и технико-тактического анализа (до 20%), который предусматривает, в первую очередь, соревновательный процесс различного уровня и масштаба в стране и за рубежом, а также работу над собственными соревновательными ошибками и детальное изучение техники и тактики других спортсменок более высокой квалификации.

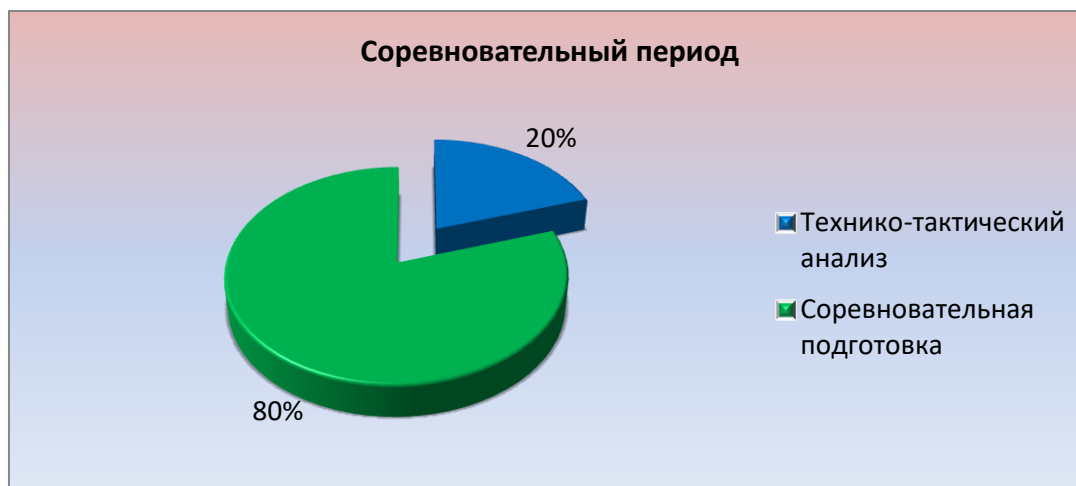


Рис. 5. Примерное соотношение объемов тренировочных воздействий различной теннисисток в соревновательном периоде годового макроцикла

На Рисунке 6 графически представлен переходный (восстановительный) период системы годового процесса подготовки теннисисток к высокой спортивной квалификации. Основной задачей этого периода является восстановление функциональных способностей путем активного отдыха (до 70%) и постепенная адаптация к последующему подготовительному периоду (до 30%) тренировочного процесса спортсменок теннисисток высокой квалификации. При этом для активного отдыха спортсменок применялись педагогические, психологические, медико-биологические и гигиенические средства восстановительных процессов. Далее, после активного отдыха спортсменки теннисистки постепенно втягивались в режим подготовительного периода, готовясь к предстоящим тренировочным нагрузкам.



Рис. 6. Примерное распределение видов деятельности в переходном (восстановительном) периоде процесса подготовки теннисисток к высшей спортивной квалификации

Основной задачей этого периода является восстановление функциональных способностей путем активного отдыха (до 70%) и постепенная адаптация к последующему подготовительному периоду (до 30%) тренировочного процесса спортсменок теннисисток высокой квалификации. Особенностью «втягивающего» процесса также являлась организация межэтапного отбора спортсменов к дальнейшей тренировочной их деятельности в следующем годичном этапе. В Таблице 1 представлено распределение объема видов тренировочных воздействий в экспериментальном 4-х летнем макроцикле подготовительного процесса теннисисток, претендующих на высшую квалификацию. Этот макроцикл начинался с первого этапа 8-ми летней подготовки теннисисток к высшей квалификации.

Таблица 1. Распределение объема видов тренировочных воздействий в 4-х летнем процессе подготовки (макроцикле) теннисисток к их высшей квалификации (%)

Макроциклы	Подготовительный период			Специально-подготовительный период				Пред-соревновательный период			Соревновательный период		
	офп	сфп	тп	офп	сфп	лсп	тп	офп	сфп	тп	ТИ и СРМ	СМУ	ТТА
1-й этап (макроцикл)	60	20	20	30	20	20	30	10	20	40	30	80	20
2-й этап (макроцикл)	40	30	30	20	30	20	30	10	10	50	30	80	20
3-й этап (макроцикл)	30	30	40	20	20	20	40	10	10	40	40	80	20
4-й этап (макроцикл)	20	30	50	10	20	20	50	10	10	40	40	80	20

Выводы:

1. Теоретическая составляющая предложенного нами подхода включает психологические, теоретические и педагогические факторы, как основа построения методической составляющей: принципы, циклы подготовки, формы тренировочных воздействий, механизмы тренировочных воздействий.

2. При планировании многолетнего тренировочного процесса теннисисток высшей квалификации по годичным макроциклам спортивной подготовки, акцент ставится на подготовительный этап, где

формируются специальные координационные способности спортсменов, которые наряду с достаточной технической и тактической подготовкой, обуславливают квалификационный успех.

3. Все периоды тренировочного процесса должны быть взаимосвязаны с задачами как годовых макроциклов, так и ведущей задачей 8-ми летнего макроцикла - достижения высокой квалификации международного уровня в настольном теннисе.

4. Комплексы педагогического планирования позволяют системно связать весь тренировочный процесс в единую Программу, придав ему целенаправленный характер устойчивого повышения спортивного мастерства девочкам, посвятившим себя настольному теннису.

5. Для оптимальной подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису весь тренировочный процесс от первого до восьмого этапа необходимо обеспечить применением общих, специальных и специализированных тренировочных средств, позволяющих эффективно разнообразить технику и тактику игры, для владения впоследствии высоким спортивным мастерством на самых престижных международных соревновательных уровнях.

Литература:

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. *Прогнозирование в спорте*. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 150 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. *Физическая культура: молодежь и современность*. В: *Теория и практика физической культуры*, №4, 1995, с. 2-7.
3. Барчукова Г.В., Волков В.И. *Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 40 с.
4. Богушас В.А. *Обучение и тренировка в настольном теннисе*. Вильнюс, 1981. 42 с.
5. Вайцеховский С.М. *Книга тренера*. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 242 с.
6. Команов В. В. *Тренировочный процесс в настольном теннисе*. Учеб. метод. пособие. Москва: Советский спорт, 2014. 392 с.
7. Матвеев Л.П. *Основы спортивной тренировки*. Москва: Физкультура и Спорт, 1977. 280 с.
8. Манолаки В.Г. *Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации*. Монография. Санкт-Петербург, 1993, стр. 33-146.
9. Манолаки В.Г. *Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования*: Автореф. канд. дисс. Л.: 1990. 24 с.
10. Мокроусов Е. *Общетеоретические положения спортивной тренировки для подготовки высококвалифицированных игроков на примере настольного тенниса*. В: *Congresul Științific Internațional «SPORT. OLIMPISM. HEALTH»*, ediția a II-a, 26-28 octombrie. Chisinau: USEFS, 2017, p. 118.