

## Развитие выносливости в условиях тренировочного процесса

Выносливость - это качество, необходимое теннисисту любого уровня. Она играет важную роль в конечном результате матча. В матче игроки выполняют большое количество пробежек за мячом. Вы наверняка замечали, что держа мяч в игре длительное время, в какой-то момент у вас накапливается усталость и теряется концентрация, снижается эффективность ваших движений. Как следствие, появляются технические и тактические ошибки. Выносливость - это способность теннисиста сохранять требуемую работоспособность на протяжении длительного времени, преодолевая как физическую, так и психологическую усталость без снижения эффективности двигательной деятельности.

Развитие этого качества положительно влияет на весь организм и в особенности на сердечнососудистую систему, снижая риск заболеваний сердца и органов дыхания.

Классификация выносливости группируется по тем или иным признакам.

- выносливость к работе циклического, ациклического или смешанного характера;
- выносливость к работе в конкретной зоне мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной);
- выносливость статическая или динамическая;
- выносливость локальная, региональная или глобальная;
- выносливость аэробная или анаэробная;
- выносливость скоростная, силовая или координационная;
- выносливость общая или специальная;
- выносливость дистанционная, игровая или многоборная и др.

Однако нет таких двигательных действий, которые требовали бы проявления какой-либо формы выносливости в "чистом виде". Например, силовая выносливость может носить аэробный или анаэробный характер проявляться в циклических или ациклических упражнениях, в работе может участвовать небольшое число мышечных групп или почти все мышцы тела. Существуют две принципиально разные разновидности выносливости - краткосрочная и долгосрочная, или, как их называют, - аэробная и анаэробная. Аэробная выносливость - это качество, позволяющее теннисисту выполнять физическую работу в обычном режиме снабжения мышц кислородом. Анаэробная выносливость подразумевает способность длительного выполнения работы теннисистом в условиях нехватки кислорода.

В практике обилие всех форм проявления выносливости обычно сводятся к двум её видам: **общей и специальной**. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Специальная выносливость – способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров. Проще говоря: общая выносливость - к любым видам физкультурно-спортивной деятельности, и специальная - к определенному виду физкультурно-спортивной деятельности. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Сначала развивают общую выносливость, потом, на ее основе - специальную.

Методика развития общей, а затем и специальной выносливости предусматривает применение так называемых циклических видов физических упражнений (бег, плавание) с постепенным увеличением интенсивности и длины дистанции, а также спортивные игры.

Одна из основных черт методики - постоянство и регулярность применения этих упражнений. Для развития таких видов выносливости, как скоростная, силовая, координационная применяют общеразвивающие, гимнастические и другие упражнения, которые также должны применяться регулярно и с достаточной длительностью. При развитии специальной выносливости (характерной для определенного вида спорта) может применяться выполнение упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Для теннисиста главная цель тренировки на выносливость кроется в том, чтобы он мог выдерживать на корте физические нагрузки на протяжении длительного времени. Для развития выносливости может быть применен широкий круг средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки.

## Упражнения на развитие выносливости

Для развития выносливости в теннисе, выполняют различные виды бега – аэробный, анаэробный, интервальный. Интервальный наиболее эффективен, поскольку происходит чередование от медленного к быстрому и обратно. Также можно бегать по пересеченной местности, передвигаться в разных направлениях, бегать боком, спиной вперед. Важно постоянно чередовать нагрузку, направления, скорость. Эффективна в тренировке выносливости также обычная скакалка – она отлично тренирует сердечную и дыхательную системы.

На этапе начальной физической подготовки для развития выносливости мы применяем различные подвижные игры, бег на короткие и длинные дистанции. В дальнейшем по мере развития качества увеличиваются и нагрузки. Увеличивается время тренировки на выносливость, количество этих тренировок, вводятся новые упражнения.

На занятиях тренировочных групп я уделяю внимание как аэробной, так и анаэробной выносливости. Упражнения на выносливость, как правило, подразумевают довольно тяжелую монотонную циклическую работу. Я предлагаю метод круговой тренировки. Данный метод наиболее эффективен при воспитании общей и специальной выносливости. Этот метод применяется и при воспитании скоростно-силовых и координационных способностей. Каждое упражнение выполняется в течении 30 секунд, время пауз между упражнениями - 30 секунд.

Примеры упражнений для круговой тренировки:

1. Имитация удара справа утяжеленной ракеткой;
2. Прыжки «кенгуру», можно с набивным мячом в руках;
3. Выполнение удара справа (5 ударов);
4. Отжимания от пола;
5. Перепрыгивание скамейки двумя ногами;
6. Напрыгивание на скамейку на правой ноге, на левой ноге, двумя ногами;
7. Лестница – приставными шагами, правым и левым боком, семенящий бег.
8. Разнообразные виды прыжков со скакалкой.

Необходимо избегать однотипности упражнений и чрезмерно высоких объемов нагрузок, ведь это может привести к нежелательному психологическому состоянию спортсмена, перетренированности, общему состоянию дискомфорта и даже к травмам.

## Список использованной литературы:

Всеволодов И.В., Голенко В.А., Горелов В.А. Жихарева О.И., Скородумова А.П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт, 2007.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. Физкультура и спорт, 1988.

Гужаловский А.А., Попов В.П. Воспитание выносливости. Основы воспитания физических способностей. /В кн. Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М. Физкультура и спорт, 1986.

Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. /В кн. Физиология человека М., 1976.

Курамшин Ю.Ф. Методика развития выносливости /В кн. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина -М. Советский спорт, 2003.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт, 1991.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М. «Академия», 2001.

Выполнила:

Тренер-преподаватель Колесникова М.В.