

## Литература

1 Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 6-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. – 457 с.

2 Паркур – новая соревновательная дисциплина Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа : <https://scipress.ru/pedagogy/articles/parkur-novaya-sorevnovatel'naya-distiplina-mezhdunarodnoj-federatsii-gimnastiki-fizh.html> /. – Дата доступа : 25.04.2021.

*А. Д. Лебедь*

*Науч. рук. В. А. Боровая,*  
*доцент*

### **ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ДВУРУЧНОГО УДАРА СЛЕВА В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

Двуручный удар слева (бэкхенд) в большом теннисе – один из важных и сложных в техническом исполнении. Каждый удар начинается с работы ног, удар слева не исключение. Профессиональный игрок в основном пользуется несколькими стойками – нейтральной (классической), при которой правая нога выходит вперед, так что ноги параллельны сетке, носки развернуты вполборота к сетке, ноги согнуты в коленных суставах. И открытой стойкой, при которой ноги стоят перпендикулярно к сетке и согнуты в коленных суставах. Каждый удар начинается с открытой стойки, с этой стойки игрок может перейти в нейтральную и вернуться обратно или остаться в открытой.

Большинство профессионалов используют хватку ракетки, которая выглядит следующим образом: правая рука расположена на краю ручки ракетки и находится в положении для континентальной хватки. Левая рука расположена выше вплотную к правой и принимает положение восточной хватки.

Бэкхенд делится на 3 основных части:

- 1) замах;
- 2) удар (взаимодействие ракетки и мяча);
- 3) послеударное движение.

Замах начинается с отведением рук назад петлеобразным движением. Оптимальное отведение рук – это ракетка и туловище в одной плоскости.

Частой ошибкой может являться сильное отведение рук сзади. Несколько подводящих упражнений могут исправить ситуацию:

– игрок упирается в какой-то объект или объект не дает отвести руки слишком далеко. Например, игрок стоит спиной к сетке, руки отведены назад и обод ракетки упирается в сетку. С этого положения игрок выполняет имитацию удара;

– также грубой ошибкой при замахе может быть прижимание рук к туловищу. Эту ошибку можно исправить. Игроку кладут теннисный мяч под мышку, так он не сможет прижать руки к туловищу и выполняет замах с последующими действиями;

Удар производится впереди-сбоку так, чтобы руки были прямыми.

Частой ошибкой является раннее взаимодействие с мячом (сбоку, согнутыми руками). Игрок стоит напротив объекта (в нейтральной стойке), выполняет связку замаха-удар, так чтобы при ударе руки упирались в объект; – это и есть точка удара (сетка, стена, стойка).

Чтобы мяч полетел на другую сторону, требуется «провести» мяч. После взаимодействия с мячом необходимо провести руки вперед (по инерции).

Основной ошибкой может быть резкая остановка ракетки или завершение удара без проводки.

Ассоциация (рядом с игроком выкладываются в ряд по направлению к сетке тренировочные мячи, фишки, конусы (5–10 штук) и при ударе игрок проводит ракетку параллельно объектам, чем дальше проводит, тем лучше).

Стоя боком к сетке в нейтральной стойке так, чтобы при имитации удара ракетка прикасалась к сетке. Чем дольше звук проведения, тем лучше.

**В. К. Мнакацян**

*Науч. рук. В. С. Молчанов,*

*преподаватель*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУПЕРСЕТОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ АНТАГОНИСТОВ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Суперсетом называется последовательное выполнение упражнений, оказывающих воздействие на одну и ту же мышцу либо на мышцу, выполняющую противоположные функции. Такие мышцы называют антагонистами. Основным достоинством этого приема является то, что эти упражнения выполняются одно за другим, с минимальными временными промежутками между подходами или вообще таковых.

Мышцы-антагонисты всегда включаются в работу вместе, и сокращение одной мышцы ведет к неизбежному сокращению другой. Следовательно, одна из них не может быть намного более развита, чем другая. Эту закономерность можно использовать в случае травмирования одной из мышц, оказывая тренировочное воздействие на здоровую мышцу в паре «мышца и ее антагонист», мы косвенно будем заставлять работать ее антагониста.

Суперсеты для мышц антагонистов можно использовать для развития аэробной выносливости и для повышения взрывной силы. Развитие аэробной выносливости требует большого количества повторений в каждом упражнении либо выполнения подходов «до отказа». Отдых между подходами может занимать от 1 до 5 минут. Работа с небольшим интервалом отдыха в 1–2 минуты предусматривает развитие алактатных возможностей организма. При больших интервалах отдыха работа направлена на развитие гликолитической емкости мышц, так как работа такой мощности направлена в основном на истощение гликогена в мышцах.

Для развития взрывной силы используются с весом 75–85 % от максимума с количеством повторений 6–8 раз. Для данного типа тренинга характерна высокая интенсивность работы с интервалом отдыха 1–2 минуты, при этом в первом упражнении суперсета не нужно выполнять максимально возможное количество повторений, эффективней всего «до отказа» выполнить второе упражнение [1, с. 43].

Одним из самых популярных суперсетов для мышц антагонистов являются такие упражнения, как подъемы штанги стоя на двуглавую мышцу плеча и жим штанги лежа узким хватом на трехглавую мышцу плеча. В этой паре первым следует делать упражнение для трицепса, так как оно задействует большее количество мышечных групп и является более энергозатратным.

Для мышц груди противоположными по функциям являются широчайшие мышцы спины. Примером суперсета для этих групп мышц будут следующие упражнения: жим штанги лежа с любым углом наклона для мышц груди и тяга штанги в наклоне обратным хватом.