

**Программа спортивной подготовки детей и юниоров  
(возраст от 6 до 17 лет)  
Сквош программа для детей и юниоров Украины**

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детских спортивных школ разработана ОО «Федерацией сквоша Украины» на основе Закона Украины «Про физическую культуру и спорт» в соответствии с Приказом Министерства молодежи и спорта Украины «Про организацию научно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ» от 17.01.2015 года №67, с привлечением специалистов Мировой Федерации сквоша (WSF).

Многолетняя подготовка сквош игрока – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до игрока мирового класса, входящего в число сильнейших сквошистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства.

Режимы учебно-тренировочной работы и учебные планы работ детских спортивных школ будут показаны далее в таблицах 1 и 2.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СО)

На спортивно-оздоровительном этапе в спортивные детские группы могут приниматься дети в возрасте шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями с разрешения врача-педиатра.

Цель, задачи преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и сквошем;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- овладение основными техническими приемами игры сквош.

Этот этап работы, продолжительностью до конца года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. Не должны остаться без внимания тренера динамика роста показателей развития физических качеств занимающихся уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям сквошем;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в сквоше;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)

Этот этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (1-2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

Повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих сквошистов мира и сильнейших сквошистов своего возраста.

### **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (СС) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)**

Спортивным организациям, осуществляющим деятельность, направленную на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Украины.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и члены юношеских и взрослых сборных команд страны.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

Основная цель – достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрыш турниров PSA и других турниров европейской мировой классификации) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;
- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;
- дальнейшего совершенствования своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на украинских и международных турнирах.



Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Украины.

В предлагаемой программе изложен учебный материал для групп, тренирующихся на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном и спортивного совершенствования.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществляются в течение календарного года. В период каникул спортивные школы, в установленном порядке, вправе открывать спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Учебная работа в спортивных школах должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и являющейся основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям сквошем.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-воспитательных мероприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки сквошистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по годам обучения в соответствии с режимом работы спортивных школ.

### **2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

#### **2.2.1 ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СКВОШИСТОВ**

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса сквошистов лежат основные положения спортивной тренировки.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе

относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не сколько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между ними:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно- подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для сквошиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих игроков страны главными могут быть турниры Европейской и Мировой Федерации сквоша. Для начинающих спортсменов главными могут быть внутренние чемпионаты спортивных школ, турниры ФСУ. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижение первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводит к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий сквошистом и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься сквошем очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специализированности – 2 специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа:

аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;

координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих украинских тренеров, а также опыт работы в других странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих сквошистов можно считать 6 лет, реже 5. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.



Таблиця 1

**Режими учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности**

Наименование этапа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовленности на конец года
СОГ	5	15	6	3	312	Общая физическая подготовка, подвижные игры
ГНП-1	6	10	6	3	312	Выполнение нормативов по ФП
ГНП-2	7	8	9	4	468	Выполнение нормативов по ФП и СП
ГНП-3	8	6	12	4	468	Выполнение нормативов по ФП, СП и показатели СД
УТГ-1	9	4	12	6	624	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение I и II разрядов
УТГ-2	10	4	18	6	624	
УТГ-3	11	4	18	9	936	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение II и III разрядов
УТГ-4	12	4	24	11	936	
ГСС-1	13	4	28	12	1248	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение II и I разрядов
ГСС-2	14	3	32	12	1456	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение I разряда и КМС
ГВСМ	15	1-2		18	1664	Выполнение нормативов ОПТП, показатели СД. Выполнение КМС и МС

Таблиця 2

Учебный план на год в спортивных школах по сквошу

Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Теория	Подвижные игры	ОФП	ТТП	Психологическая подготовка	Контрольные испытания	Соревновательная деятельность	Судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинское обследование
СОГ	6	312	6	206	100	-	-	-	-	-	-	-
ГНП-1	6	312	6	-	200	100	-	6	-	-	-	-
ГНП-2	9	468	20	-	260	179	-	9	-	-	-	-
ГНП-3	9	468	24	-	187	228	-	9	Внутрен. Соревнования	8	-	12
УТГ-1	12	624	26	-	178	255	22	9	96	10	16	12
УТГ-2	12	624	30	-	147	210	30	9	144	12	30	12
УТГ-3	18	936	32	-	206	366	35	9	234	12	30	12
УТГ-4	18	936	34	-	192	327	40	9	270	12	40	12
ГСС-1	24	1248	35	-	253	468	42	9	384	-	45	12
ГСС-2	28	1456	40	-	236	550	50	9	504	-	55	12
ГВСМ	32	1664	50	-	230	534	60	9	704	-	65	12

## 2.2.2 ВОЗРАСНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ УЧЕТ

### ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Примерные учебные планы для спортивных школ по сквошу разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время.

Поскольку большинство ударных действий сквошист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностям окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья – к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам – у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные сквошисты могут продолжать занятия сквошем, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиями воспитания физических качеств. Первые два года учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности (рекомендуемые подвижные игры приведены в разделе «Физические качества»). В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям сквошем (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются сквошем по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми,

мотивацію, моральні якості та психологічну стійкість, фізичну витривалість та швидке відновлення, готовність виконувати важку роботу на тренуваннях.

На третьому році навчання розв’язувані завдання розширюються. Наприклад, при вихованні фізичних якостей продовжується робити акцент на ті самі якості, що і в попередні роки, але додається акцент на виховання аеробної (загальної) витривалості. Це важливо ще й тому, що у дітей дуже низький відсоток використання кисню (6 років – 3%; 10 років – 3,6%; 14 років – 3,9%), відносно невисока економічність функцій зовнішнього дихання та транспортної функції крові, саме тому низька здатність переносити гіпоксичні стани.

Крім того, діти починають брати участь у внутрішніх змаганнях. Необхідно уважно спостерігати за тим, як діти проводять свої матчі, здатні чи вони приймати правильні рішення під час гри, як психологічно та фізично витримують її навантаження.

У віці 9-10 років діти починають більш уважно ставитися до виконуваної роботи. Тому на початку кожного заняття повинні чітко та ясно сформулюватися завдання, які будуть розв’язуватися. Желательно давати домашні завдання з конкретними завданнями та змістом: для того, щоб встигнути зробити «то-то», треба виконувати таке вправи стільки-то раз, таке вправи стільки-то раз і т.д.

Найбільше уваги в цьому віці надається швидкісним якостям, аеробній витривалості у дівчаток, координаційним здатностям, гнучкості. У 10 років – здатності до розслаблення та точності. У 9-річному віці всі змагання, в яких беруть участь діти, є контрольними-підготовчими.

Тому річний цикл будується за типом підготовчого періоду та основними завданнями є наступні:

- навчання технічним діям, виконуваним в різних точках (верхній, середній, нижній), з різними напрямками м’яча (крутий, різаний) та без нього;
- виховання фізичних якостей;
- застосування всього навченого в матчах.

У 10-річному віці діти беруть участь у 10 турнірах, з яких 2 – головні. Річний цикл має більш складну структуру та складається з двох підготовчих періодів, двох змагальних та одного перехідного.

I підготовчий період – тривалий, складається з шести мезоциклів (МзЦ), включаючи в себе 22 мікроцикла (МЦ), в яких розв’язуються всі завдання, пов’язані з технічною, тактичною, фізичною та психичною підготовкою.

II підготовчий період – в ньому продовжують розв’язуватися основні завдання тренування з урахуванням виявлених недоліків та позитивних сторін підготовленості. Цей період значно коротше першого та складається з трьох МзЦ, включаючи в себе 11 МЦ.

III змагальний період складається з одного підводячого МЦ та трьох змагальних, в ході яких граються головний турнір та два контрольні-підготовчі турніри. Дуже зрозуміло, що діти так довго тримати спортивну форму не можуть. Тому після участі в



главном соревновании выполняется тренировочная работа по коррекции недостатков, результаты которой проверяются в двух контрольно-подготовительных турнирах.

В переходном периоде решаются две задачи: дать отдых нервам и работу мышцам. Для этого необходимо использовать средства общей подготовки. Причем отобрать те, которые сквошит выполняет с желанием, без усилия над собой, но выполнение которых поддерживали бы физические качества на должном уровне.

В возрасте 11-13 лет прослеживается наибольший прирост роста-весовых показателей, который связан с годами полового созревания. Эта фаза биологического созревания называется предпубертатной. Кроме возрастающего ускорения роста в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств.

При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств, хотя объем общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных – он продолжает увеличиваться.

11-летние сквошисты принимают участие в 13 турнирах: 2 из которых главные, 2 – важные и 9 – контрольно-подготовительные.

Годичный макроцикл (МаЦ) строится по типу сдвоенного, состоящего из двух соревновательных, двух подготовительных и одного переходного периодов.

Длительность I подготовительного периода – 6 МзЦ, включающих в себя 23 МЦ. В течении первого подготовительного этапа сквошисты принимают участие в двух контрольно-подготовительных турнирах и одном важном. При подведении к нему используется эффект сверхвосстановления.

Длительность I соревновательного периода – 3 МЦ, один из которых подводящий, два последующих – соревновательные, причем первый из них главный, второй – контрольно-подготовительный. При подведении к главному турниру необходимо использовать как эффект запаздывающей трансформации, так и эффект сверхвосстановления.

Длительность II подготовительного периода – 4 МзЦ (16 МЦ). Для решения необходимых задач наряду со специальными и общеподготовительными средствами используются соревновательные.

Длительность II соревновательного периода – 4 МЦ: подводящего, двух соревновательных и восстановительно-поддерживающего между ними.

Структура годичного МаЦ 12-летних сквошистов аналогична. МаЦ – сдвоенный: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 1 переходный период. Количество турниров, в которых сквошисты принимают участие, увеличено до 15. Из них: 2 важных, 2 главных 11 контрольно-подготовительных.

К 15 годам мастерство сквошистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям подэтапа спортивного совершенствования. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют

показателям взрослых. Так, анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека к 16-17 годам, а рост мышц в длину продолжается до 23-25 лет. В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека к 14-15 годам. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. По мнению ведущего специалиста в области детско-юношеского спорта профессора В.П. Филина, физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени – до 18-20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста.

Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенным отягощением могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков.

Установлено, что изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов. Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови (СОК) к 14-15 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови (МОК) увеличивается лишь в 3 раза. Неодинаковость изменений объясняется урежением с возрастом частоты сердечных сокращений.

Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличиваются, но достигают величин взрослых людей лишь к 17-18 годам. При систематических занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких (МВЛ) увеличивается к 15-16 годам. МВЛ может достигать 140-150 л/мин. Высокий уровень максимальной вентиляции легких компенсирует более низкий, чем у взрослых процент утилизации кислорода из вдыхаемого воздуха. С возрастом утилизация кислорода из вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека, увеличивается и максимальное потребление кислорода (МПК).

Максимальное потребление кислорода (МПК) имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства сквошистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой. Так, в 14-15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше чем в 8-9 лет.

В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий.

Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями в ориентированию в пространстве, расслаблению и точности действий. Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробных выносливости.

Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. Общим остается подход к планированию МаЦ. МаЦ строится по типу сдвоенного: 2 подготовительных периода, 2 соревновательных и 1 переходный.

Безумовно, очень важно уметь вести тактически грамотную игру, применять в нужный момент освоенные технические приемы, выстоять физически и психически в равной борьбе и добиться успеха. Однако практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не становятся спортсменами экстра-класса, потому что своих первых побед они добиваются за счет большой стабильности одного-двух технических действий и высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих побед, а это значит – осваивать все технические действия воспитывать технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

### **2.2.3. ПЛАНІРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревание и подведение к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используется обще подготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвуют небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать и разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Таблиця 3

**Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (до года)**

**Задачи занятия:**

1. Обучение базовых технических навыков
2. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	≈ 10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	≈ 25	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	≈ 40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	≈ 5	≈ 110

\* на первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем – подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

**Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (свыше года)**

**Задачи занятия:**

1. Обучение ударов драйв, боуст, дроп, кросс
2. Обучение подачи и приема подачи
3. Совершенствование технических навыков
4. Воспитание физических качеств



Таблиця 4

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	≈ 10	120-130
Основная	Обучение техники выполнения ударов	СПУ	≈ 20	12-140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации*	≈ 25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости	ОПУ и подвижные игры	45	До 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	≈ 10	≈ 100-120

\* Все имеющиеся специфические средства спортсменов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков.

- Комбинации – совокупность действий, которой исключен элемент неожиданности. Упражнения, которые включают в себя связки из двух и более ударов (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие – спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации – совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

Тренировочные игры со счетом.

### 2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С первого дня занятий сквошем тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины.

Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая – во взаимосвязи навыков и умений. Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин.

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, %

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный		Спортивное совершенствование		
			Нач. спорт. Спец-ия	Углуб. спорт. Спец-ия			
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Физическая	63	50-55	45-50	40-45	40	35	35
Технико-тактическая	35	45-50	50-55	55-60	60	65	65

Как видно из таблицы 2, доля средств физической подготовки с возрастом и ростом мастерства сквошистов уменьшается. Однако уменьшается лишь их относительная величина. Абсолютная величина с возрастом и ростом мастерства сквошистов увеличивается. При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т.е. периоды во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Таблица 5 характеризует возрасты, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Таблиця 6

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовое	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергосбережения)	После 12 лет	После 12 лет
Гибкость	С рождения до 13-14	С рождения до 13-14
Координационные способности	С 7 до 12-14 лет	С 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	С 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Способность к расслаблению	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Точность	10-11, 14-15	10-12, 14-15

Для того, чтобы вести сложную изнурительную борьбу на корте, сквошисту необходимы следующие физические качества.

**Быстрота**

Быстрота реакции, сложная. сквошисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, сквошист может выбрать свое ответное действие. Значит, сквошисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в сквоше зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты – скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е.

выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 3-4 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в сквоше зависит примерно на 18%. Проявление быстроты движений тесно связаны с уровнем развития силы, от которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять внимание воспитанию силовых способностей.

### **Силовые способности**

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват в ракетке. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого старта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются.

Сквошисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подойти к мячу и совершив удар с отскока от передней стены, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившись недалеко от боковой стены, затем вернуться в позицию в середину корта и двинуться в другом направлении. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае – укороченному, - скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, спортсменам необходимо еще и такое качество, как координация.



### **Координаційні здібності**

Координація – це здібність осваювати нові рухи, т.е. швидко навчатися, а також здібність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог змінюваної обстановки. Таким чином, координація – це складне, комплексне якість, від якого результат залежить на 13,5%.

У спортсменів воно проявляється в швидкості освоєння основних ударів. В можливості виконання різних ударів, необхідних для тактичного ведення гри за очком. Причому навіть в одному матчі ці удари виконуються в змінюваних умовах, оскільки суперник може змінювати довжину і швидкість польоту м'яча, його обертання, напрям удару, тому буде змінюватися місце попадання м'яча в корт, висота відскоку. Отже, гравець все час повинен виконувати удари в різних умовах. Але його дії все час різні. Чи він грає справа, чи зліва. Чи б'є по м'ячу з різним прискоренням або без нього, з різним напрямком, довжиною і силою. Правильність цих змін буде залежати від координаційних здібностей спортсмена.

При виконанні ударів з відскоку і слета дуже важливо заздалегідь визначити точку виконання удару. Це дуже складно, оскільки удар потрібно виконувати по рухомому об'єкту – м'ячу.

Щоб ударити правильно по м'ячу, велике значення має здібність зберігати рівновагу. Від ступеня розвитку рівноваги в багатьох залежить швидкість, з якою спортсмен займе початкове положення після виконання удару в складній ситуації.

Таким чином, сквошист, який має високий рівень координаційних здібностей, швидко оволодіє новими руховими діями, перебудовує наявні в зв'язі з змінюваною ситуацією, а також раціонально використовує такі фізичні якості, як сила, швидкість, гнучкість.

### **Гнучкість**

Гнучкість – це здібність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість необхідна сквошисту для виконання основних технічних прийомів. Від неї результат залежить в середньому на 9%. Якщо у спортсмена погано розвинуто це якість, він не зможе освоїти і вдосконалити свій технічний потенціал. Все це можливо зробити при хорошій подвижності в суглобах, т.е. гнучкості.

При добре розвинутої гнучкості спортсмену при виконанні ударів легше використати силовий потенціал і м'яч летить з значно більшою швидкістю. Крім того, рухи виконуються швидше і економніше.

Виконувати удари сквошисту доводиться в різних точках від дуже високих до найнижчих, так що іноді буває необхідно дуже низько присідати. Для цього також потрібна гнучкість. Більш гнучкий сквошист, не встиг добігти до м'яча, має можливість все одно відбити його, дотягнувшись. Цього ніколи не зможе зробити не дуже гнучкий спортсмен. Для гнучкого спортсмена, а ще дуже швидкого, практично немає недотягаємих м'ячів.

Недостатня гнучкість часто є причиною травм, виражених у пошкодженні м'язів, зв'язок і др.

Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

Изменяется гибкость в течении суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 ч. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов с места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкости перед сквошистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работа по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы сквошисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, направлением по определенному адресу.

Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 30 минут до 1,5 часа. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

### **Выносливость**

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость – это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

## КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода – МПК л/мин, порог анаэробного обмена – ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНОЛ, кислородный пульс – КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWS 170, по которому косвенно можно судить об уровне МПК.

Оценка физической подготовленности сквошиста (мальчики)

Таблица 7

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,3	3,9									Отл.
	4,6	4,2									Хор
	4,9	4,5									Уд.
Бег 30 м (с)			5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,35	4,2	Отл.
			5,6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,6	4,45	4,3	Хор
			5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	4,7	4,55	4,4	Уд.
Прыжок вверх (см)	26	30	33	36	39	42	45	48	51	54	Отл.
	22	26	29	32	35	38	41	44	47	50	Хор
	18	22	25	28	31	34	37	40	43	46	Уд.
Прыжок в длину (см)	135	155	175	185	195	205	215	225	235	245	Отл.
	120	140	160	170	180	190	200	210	220	230	Хор
	105	125	145	155	165	175	185	195	205	215	Уд.
		5	6	7	9	11,5	13,5	16	19	22,5	Хор
		4	5	6	8	10	12	14	17	20,5	Уд.
«Челнок» (4*8 м) (с)	11,0	10,0									Отл.
	13,0	11,5									Хор
	15,0	13,0									Уд.
«Челнок» (6*8 м) (с)			15,1	14,6	14,1	13,6	13,1	12,9	12,7	12,5	Отл.
			15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,3	13,1	12,9	Хор
			15,9	15,4	14,9	14,4	13,9	13,7	13,5	13,3	Уд.
Ловля палки (см)	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	Отл.
	8	8	6	6	5	4	4	4	4	4	Хор
	12	12	9	9	7	6	6	6	6	6	Уд.
Прыжки на координацию (см)			3,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	Отл.
			5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	Хор
			6,5	6,0	6,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	Уд.



Таблиця 8

Оценка физической подготовленности сквошиста (девочки)

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,5	4,1									Отл.
	4,8	4,4									Хор
	5,1	4,7									Уд.
Бег 30 м (с)			5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,65	4,6	4,55	Отл.
			5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,95	4,9	4,85	Хор
			6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,25	5,2	5,15	Уд.
Прыжок вверх (см)	23	27	31	35	37	39	41	43	45	47	Отл.
	19	23	27	31	33	35	37	39	41	43	Хор
	15	19	23	27	29	31	33	35	43	39	Уд.
Прыжок в длину (см)	130	150	170	180	190	200	210	215	220	225	Отл.
	115	135	155	165	175	185	195	200	205	210	Хор
	100	120	140	150	160	170	180	185	190	195	Уд.
«Челнок» (4*8 м) (с)	11,0	10,0									Отл.
	13,0	11,5									Хор
	15,0	13,0									Уд.
«Челнок» (6*8 м) (с)			15,3	14,8	14,3	13,8	13,3	13,1	12,9	12,7	Отл.
			15,7	15,2	14,7	14,2	13,7	13,5	13,3	13,1	Хор
			16,1	15,6	15,1	14,6	14,1	13,9	13,7	13,5	Уд.
Ловля палки (см)	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	Отл.
	8	8	6	6	5	4	4	4	4	4	Хор
	12	12	9	9	7	6	6	6	6	6	Уд.
Прыжки на координацию (см)			3,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	Отл.
			5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	Хор
			6,5	6,0	6,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	Уд.





### **3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судьи.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в сквоше. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные сквошисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу со сквошистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении и технических приемов как у себя, так и других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать сквошистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

### **4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

#### **И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ**

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий со сквошистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.



Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние корта в целом.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным сквошистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена. Такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм сквошистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсменам инвентаря для сквоша, оборудования, одежды и обуви.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата сквошиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы. А также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм сквошистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары не в баланс.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц сквошиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

Качественно проводить разминку;

- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- слідить за станом обуття для сквоша, ракетки (особенно обмотки ручки), станом поверхні корта (нерівність, підвищена вологість, ковзкая поверхність) і його освітленість;
- постійно удосконалювати матеріально-технічне забезпечення і умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань.







