

B 80-37
1348

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Утверждена
Ученым советом ГЦОЛИФКа

2) Т Е Н Н И С
ПУТИ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ТЕННИС
Лекция для студентов-заочников

Москва-1979

Лекция составлена доцентом А.И. Шохиным (ГЦОЛИЖК).



2022089399

План лекции

Введение.

Малый теннис — одна из разновидностей тенниса:

Развитие малого тенниса в СССР и за рубежом.

Решение президиума Федерации тенниса СССР и комиссии по массовому развитию тенниса.

Методика обучения.

Площадка для игры и инвентарь.

Игра со счетом.

Правила игры.

Виды соревнований и их организация.

Литература

Шокин А.И. Малый теннис. Изд. 2-е, дополненное.
М., "Просвещение", 1970.

Введение

Массовое развитие тенниса и повышение спортивного мастерства советских теннисистов имеют большое государственное значение. Умело организованные учебно-тренировочные занятия по теннису могут быть мощным средством физического воспитания, разрешающим ряд стоящих перед физкультурным движением СССР задач в области воспитания и образования.

За последние годы увеличилось число детей, играющих в теннис, что позволяет выявлять талантливых теннисистов. Однако не все желающие могут играть в теннис из-за недостаточного количества площадок, ракет, мячей, инструкторско-тренерского состава и ряда других причин. Многие дети, у которых есть способности к игре в теннис, остаются невыявленными.

При изучении вопроса об организации учебно-тренировочной работы по теннису были внимательно рассмотрены положительные стороны и недостатки с тем, чтобы, внедряя положительное и устраняя недочеты в практике и теории, можно было решить поставленные задачи — достигнуть в ближайшие годы массовости и высокого спортивного мастерства.

На пути развития тенниса стоит немало препятствий, задерживающих его распространение.

Большая часть территории СССР имеет в течение года неблагоприятные климатические условия для игры в теннис: раннее похолодание и дождливая погода весной и осенью. Эти факторы делают период учебно-тренировочных занятий по теннису на открытых летних площадках кратковременным по сравнению со временем занятий на закрытых зимних площадках. Количество же последних, а также залов, в которых помещались бы полностью размер теннисной площадки, крайне незначительно. Поэтому, по окончании летнего сезона большинство теннисистов не может продолжать учебно-тренировочные занятия, в результате чего

культивирование игры в теннис как средства физического воспитания в течение круглого года тормозится. Если в некоторых городах страны имеются закрытые зимние площадки и залы для тенниса, где можно продолжать учебно-тренировочные занятия, то почти совсем лишены этой возможности теннисисты периферии, где их единицы.

В летний период значительная часть времени уходит на соревнования, являющиеся одной из форм учебно-тренировочной работы, поэтому на обучение новичков остается сравнительно немного времени.

Далее необходимо учесть то обстоятельство, что большинство детей на лето уезжает в лагеря, на дачи и в сельские местности, где они, как правило, не могут заниматься теннисом, и возвращается в город только осенью, когда занятия на летних площадках прекращаются. Те же ребята, которые остаются в городе и обучаются в течение летнего периода, не тренируются зимой из-за нехватки площадок. Такое сезонное положение тенниса нередко расхолаживает желающих заниматься.

И наконец, отрицательным условием, затрудняющим массовое развитие тенниса, является сложность и дороговизна инвентаря и оборудования.

Ряд республик настолько плохо культивирует теннис среди детей, что в течение последних лет не может выставить сборные команды на всесоюзные соревнования юных теннисистов. В результате этого не только ряды мастеров, но и ряды теннисистов в целом слабо пополняются молодежью.

Изучая и обобщая творческий опыт тренеров, преподавателей и спортсменов в направлении круглогодичной учебно-тренировочной работы по теннису, можно привести следующие данные: отдельные тренеры обучают элементам техники в малых залах, используя игру о стенку и игру с лета; таким же путем продолжает тренировку часть квалифицированных спортсменов. Известны случаи, когда технику тенниса начинали изучать в малых залах и достигали хороших результатов. Однако проведение учебно-тренировочной работы зимой в малых залах все же полностью удовлетворить не может, так как в данном случае отсутствует обучение и совершенствование игры на площадке, т.е. практика подлинного процесса игры.

Малый теннис - одна из разновидностей тенниса

Развитие малого тенниса в СССР и за рубежом

Игра в теннис имеет несколько разновидностей: малый теннис, настольный теннис, платформ-теннис, сквош, фронтон, бадминтон и др.

Наиболее родственной теннису является игра в малый теннис. Это - самостоятельная спортивная игра, в которой в основном сохраняются техника, тактика и правила игры большого тенниса.

Игра в малый теннис развивает координацию движений, умение ориентироваться в сложной игровой обстановке, вырабатывает навыки, необходимые теннисисту.

Малым теннисом можно заниматься в любом спортивном зале, на каждой спортивной площадке даже малого размера.

Многие школьники с увлечением играют во дворах деревянными лопаточками на малых площадках, разделенных пополам волейбольной сеткой, проволочной решеткой или просто проволочкой. При этом чаще всего пользуются бывшими в употреблении теннисными или малыми детскими мячами. Такая игра и получила название "малый теннис".

Игра в малый теннис пользуется большой популярностью за рубежом, особенно в США, на Филиппинах, Гавайских островах, в Китае.

Культивируют игру в малый теннис в Румынии, Чехословакии, Венгрии, Югославии, ГДР и других странах.

По литературным источникам на земном шаре в малый теннис играют более 6 млн. человек.

В США, Чехословакии, ГДР и СССР и некоторых других странах есть специальная литература по малому теннису, печатаются статьи в журналах и газетах.

Говард Кон - автор одной из статей о малом теннисе - в журнале "Американский лаун теннис" писал о том, что в последние годы малый теннис культивируется в 700 городах США, особенно хорошо в колледжах. Благодаря популярности малого тенниса среди школьников удается проводить большое количество

соревнований детей младшего возраста и тем самым выявить талантливых игроков. Взрослые теннисисты могут тренироваться в межсезонье, так как площадка малого тенниса умещается в небольшом зале. В малый теннис играют даже целыми семьями. Ассоциация малого тенниса США, начиная с 1940 г., ежегодно организует национальные чемпионаты. Кроме того, развитию малого тенниса в США способствуют сотни местных турниров, которые проводятся также ежегодно по всей стране.

Автор приводит данные о количестве площадок малого тенниса: так, в Нью-Йорке в парках их до 500 и столько же в городе; один из чемпионатов малого тенниса привлек к участию свыше 60 тыс. человек.

Тренеры США рассматривают малый теннис как переходную ступень для игры в теннис. Они утверждают, что игрок, начавший с малого тенниса, должен перейти к большому теннису. Как пример — один из лучших теннисистов мира Бобби Ригбиг играл в малый теннис и был чемпионом в Лос-Анджелесе; с малого тенниса начинал и Д. Стайнер, чемпион закрытых кортов; А. Гибсон начала свою спортивную карьеру на малых асфальтовых площадках Нью-Йорк Сити...

Знакомясь с опытом развития малого тенниса в зарубежных странах, следует сделать вывод о необходимости как можно большего распространения малого тенниса и в нашей стране.

В эту игру в России играли еще до революции. Так, заслуженный мастер спорта по теннису Н.Н. Иванов в детстве, начиная с 1914 г., играл в теннис деревянной лопаточкой на малой площадке. Примерно в те же годы в малый теннис играл один из старейших теннисистов — И.И. Куликов. Мастер спорта по теннису Т.Н. Ветшеникова рассказывает, что она также начинала играть деревянной лопаточкой на малой площадке, разделенной пополам веревочкой. Заслуженный мастер спорта, неоднократный чемпион страны по теннису Н.Н. Озеров и мастер спорта по теннису М.К. Корчагин в детские годы также начинала с малого тенниса. Таких примеров можно привести немало.

Цель развития игры в малый теннис как спортивной игры заключается в создании возможностей для основной массы школьников нашей страны в городах и сельских местностях обучаться

малому теннису и тренироваться в течение круглого года, сохранив при этом технику, тактику и правила обычного тенниса, что позволило бы детям впоследствии хорошо играть и в "большой" теннис.

Всесоюзный тренерский совет по теннису и комиссия по массовому развитию тенниса придают большое значение развитию игры в малый теннис среди школьников. Тренерский совет разработал правила для этой, доступной всем, интересной игры.

Одно из очередных своих заседаний, посвященных уточнению правил и популяризации игры в малый теннис, тренерский совет провел в физкультурном зале одной из средних школ Москвы. Мастер спорта по теннису Г.А. Кондратьева рассказала школьникам о пользе игры в малый теннис. Члены совета просмотрели одиночные и парные игры детей в малый теннис, дали оценку их судейству. Затем были сыграны показательные одиночные и парные игры. Одиночную игру продемонстрировала заслуженный мастер спорта по теннису, неоднократный чемпион Советского Союза Н.Н. Озеров и перворазрядник П.А. Беляков. В парной игре выступали Н.Н. Озеров и П.А. Беляков против мастеров спорта М.К. Корчагина и С.П. Белиц-Геймана.

На заседании Совета демонстрировалась игра деревянной ракеткой на уменьшенной площадке. Обсуждались правила подачи, розыгрыш очка, счет и другие правила игры. Проверялась возможность использования в игре технических приемов тенниса.

Распространяя игру в малый теннис среди детей, Всесоюзный тренерский совет и комиссия по массовому развитию тенниса ставят задачу использовать ее не только как одно из средств физического воспитания молодежи в нашей стране, но и как путь вовлечения молодежи в теннисный спорт, подготовки теннисистов и выявления среди них талантливых игроков.

В зимнее время две группы детей начали обучаться игре в малый теннис, к весне все занимающиеся научились хорошо играть, а в мае занимающиеся начали играть в большой теннис, правильно выполняли технические приемы и тактические элементы игры, хорошо знали правила. Два мальчика (Катаманин и Горяинов) приняли участие в классификационных соревнованиях по теннису среди новичков и выполнили норму III разряда. Остальные занимающиеся хорошо усвоили теннисные правила, быстро и пра-

вильно обучились выполнять основные удары и даже подачу сверху.

Был проведен эксперимент и в деревне с двумя группами, чтобы убедиться в реальной возможности широко культивировать игру среди сельской молодежи и в пионерских лагерях. Опыт показал, что по предложенной методике дети быстро усваивают технику, без труда усваивают игру по теннисным правилам и с теннисным счетом. При этом надо учесть, что занятия проводились с детьми, которые никогда не только не видели игры в теннис, но даже не слышали о ней.

Между тем они уже через 5-6 занятий усвоили основные правила игры и счет. При обучении игре в малый теннис была использована та же метелка, что и при обучении игре в обычный теннис.

Более быстрый процесс обучения технике малого тенниса по сравнению с теннисом позволяет сократить отсев при обучении. Доступность игры в малый теннис для 7-летних детей дает возможность улучшить подготовку кадров теннисистов.

С целью пропаганды малого тенниса среди работников физического воспитания был прочитан два доклада о малом теннисе. Первый доклад был сделан в Институте физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук РСФСР; второй доклад - на УП студенческой научно-методической конференции ЦОЛИИФК. Оба доклада вызвали большой интерес общественности и были отмечены похвальными грамотами.

На конференции преподавателей физического воспитания школ Москвы в повестке заседания стоял вопрос "О развитии малог тенниса среди школьников столицы".

Совет тренеров, популяризируя малый теннис в Москве, провел телевизионную переделку, в которой было рассказано, как оборудовать площадку, сделать инвентарь, объяснены правила основы техники и тактики игры в малый теннис. В качестве примера была продемонстрирована игра в малый теннис "Юными динамовцами".

Кроме того, на зимних теннисных площадках стадиона "Динамо" во время перерыва между встречами сильнейших проков Москвы проводилась демонстрация игры в малый теннис. Все эти мероприятия способствовали пропаганде малого тенниса в Москве.

В школах Москвы малый теннис в основном пропагандируется студентами ЦПОЛИФКа. В ЦПОЛИФКе были проведены экспериментальные исследования по стандартизации инвентаря и оборудования, разработке правил, методике обучения и тренировке. Студенты, выходясь на школьной практике, организуют в школах секции малого тенниса, обучают и проводят соревнования.

Следует не только создать возможность для масс молодежи с детства играть в малый теннис, но и научить ее пользоваться в этой игре техническими и тактическими приемами и правилами соревнований "большого" тенниса для того, чтобы в дальнейшем молодежь начала быстро и хорошо играть в теннис и стала достойной сменой мастерам теннисного спорта.

Для успешного решения этих задач необходима правильная организация учебно-тренировочных занятий по малому теннису. Частью учебно-тренировочных занятий являются соревнования, на которых происходит дальнейшее воспитание и совершенствование технических, тактических и других данных будущего теннисиста.

Решение президиума Федерации тенниса СССР и комиссии по массовому развитию тенниса

Для более успешного распространения игры в малый теннис республиканским и местным комитетам по физической культуре и спорту, а также Федерации тенниса и секциям предлагается осуществить следующие мероприятия:

1. Издать на местах приказ о развитии малого тенниса.
2. Обратиться с письмом в министерства и отделы народного образования с просьбой культивировать малый теннис в школах, пионерских лагерях.
3. Добиться включения в программу институтов физической культуры и факультетов физического воспитания (там, где они имеются) ознакомительного курса по малому теннису.
4. Читать лекции на сборах и семинарах тренеров о культивировании малого тенниса.
5. Провести семинары среди учителей физической культуры с целью организации и культивирования малого тенниса в школах, дворах и пионерских лагерях.

6. Привлечь на местах актив теннисных секций для осуществления мероприятий по развитию малого тенниса.

7. Обеспечить выпуск и продажу ракет и комплектов малого тенниса (типа настольного тенниса или бадминтона): а) для одиночной игры - две ракетки, три теннисных мяча, сетку и инструкцию; б) для парной игры - четыре ракетки, три теннисных мяча, сетку и инструкцию.

8. Оборудовать в парках и дворах площадки для малого тенниса и проводить соревнования.

9. Выступать по радио и телевидению с пропагандой малого тенниса.

10. Выступать в периодической печати со статьями о малом теннисе.

11. Добиться включения игры в малый теннис в программу спортивных игр пионеров и школьников.

12. Организовать секции малого тенниса в школах и ремесленных училищах.

13. Организовать секции малого тенниса при ЖЭКах и в пионерских лагерях.

14. Организовать добровольным спортивным обществам в коллективах секции малого тенниса для детей.

15. Предусмотреть в положении о соревнованиях при встрече теннисных команд выставлять команду, состоящую из игроков в малый теннис (дающую дополнительные очки в общем зачете).

16. Рекомендовать проводить лично-командные соревнования по малому теннису, так как дирекция школ недостаточно заинтересована в проведении только личных соревнований.

Президиум Федерации тенниса СССР и комиссия по массовому развитию тенниса обращает внимание республиканских федераций и секций на то, что перечисленные мероприятия дадут положительные результаты только при условии, если они будут проводиться систематически.

Распространяя игру в малый теннис среди детей, ставится задача использовать ее не только как одно из средств физического воспитания молодежи в нашей стране, но и как путь вовлечения талантливой молодежи в теннисный спорт и подготовки из нее теннисистов международного класса.

Президиумом Федерации тенниса СССР и комиссией по массовому развитию тенниса была разработана инструкция по оборудованию площадки для малого тенниса, изготовлению инвентаря, а также правила игры, кроме того, даны 30 примерных занятий для начинающих.

Методика обучения

Обучение игре в малый теннис должно начинаться с беседы. Беседа поможет занимающимся получить основное понятие об игре, способе держания ракетки, выполнении ударов справа, слева, подачи и о правилах игры. Нужно рассказать занимающимся, что для играющих в малый теннис необходимо всестороннее физическое развитие. Теннисист, недостаточно подготовленный физически, не сможет достигнуть хороших спортивных результатов.

Основной формой проведения занятий должен быть урок. Предлагаемые ниже в лекции примерные планы 30 занятий помогут начинающим теннисистам развить необходимые физические качества и освоить современную технику игры.

Для развития физических качеств рекомендуется применять не только указание в планах легкоатлетические упражнения, но и различные спортивные игры, элементы гимнастики, акробатики и другие в зависимости от конкретных условий и подготовленности занимающихся.

Хорошую техническую подготовку необходимо рассматривать как основу спортивного мастерства. Поэтому подготовка занимающихся должна быть нацелена на активную, разнообразную, тактически гибкую игру в быстром темпе с завершающими ударами с лета. Высоких результатов в современном теннисе могут достичь только игроки, хорошо владеющие как ударами по отскокшему мячу, так и ударами с лета, умеющие успешно вести нападающую игру и активно обороняться.

Для освоения современной техники теннисисту следует:

- а) изучить все технические приемы, разнообразные подачи, удары с земли и с лета как плоские, так крученые и резаные;
- б) развить хорошую приспособляемость к различным, особенно сложным, быстро и неожиданно изменяющимся игровым условиям, изменять свои движения в зависимости от этих условий

и тактической направленности различных ударов;

в) научиться варьировать силу ударов — применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и мягкие;

г) достигнуть точности попадания мяча в определенное место площадки;

д) научиться варьировать быстроту ответов; хорошо исполнять удары в различных по высоте точках (средней, высокой, низкой) и везде всего удары по поднимающемуся мячу.

Для развития точности в игре следует чаще использовать так называемый "мишеный метод" совершенствования ударов.

В связи с необходимостью освоения активной и разнообразной игры в быстром темпе особое внимание должно быть обращено на изучение следующих элементов:

ударов с хода (особенно ударов по восходящему мячу), выполняемых в быстром и свободном движении, обеспечивающем возможность вести активную игру у задней линии площадки, эффективно подготавливать выход к сетке и успешно обороняться при игре противника с лета;

нападающей подачи, которая может приводить к немедленному выигрышу очка и применяться для выхода к сетке;

активного приема подачи, осуществляемого из исходной позиции у задней линии, ударами с хода (особенно ударами по восходящему мячу). Это поможет игроку эффективно защищаться при подходе к сетке нападающего противника и при первой возможности выходить вперед и играть с лета;

завершающих ударов с лета у сетки и нападающих мощных ударов над головой с лета и по отскокшему мячу, выполняемых в более сложных условиях (у задней линии в момент быстрого отбегания от сетки при поражении труднодостижимой цели);

разнообразных низких обводящих ударов, позволяющих противника принять мяч у сетки в достаточно высокой точке.

Обучение можно ускорить, если выполнять рекомендуемые подводные упражнения. Это особенно важно в начальном периоде обучения.

Примерные планы уроков

Занятие I

Задача: обучение способу держания ракетки, исходному положению теннисиста на площадке и удару справа.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение ударов справа по отскочившему мячу (10 мин.).
3. Держание ракетки и исходное положение теннисиста на площадке (10 мин.).
4. Удар справа: а) удар справа с ракеткой без мяча (имитация удара - 15 мин.); б) удар справа у подвешенного мяча (10 мин.); в) удар справа у фона или заградительной сетки (15 мин.); г) удар справа на площадке в упрощенных условиях (один игрок подбрасывает мяч рукой, другой отбивает его ракеткой после отскока от площадки - 10 мин.).

Занятие II

Задача: обучение ударам справа и слева.

1. Общеукрепляющие упражнения (20 мин.).
2. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение ударов справа и слева по отскочившему мячу (5 мин.).
3. Держание ракетки и исходное положение теннисиста на площадке (5 мин.).
4. Удар справа: а) удар справа с ракеткой без мяча (имитация удара - 5 мин.); б) удар справа у подвешенного мяча (10 мин.); в) удар справа у фона (10 мин.); г) удар справа на площадке в упрощенных условиях (10 мин.).
5. Удар слева: а) удар слева с ракеткой без мяча (10 мин.); б) удар слева у подвешенного мяча (10 мин.); в) удар слева у фона (5 мин.).

Занятие III

Задача: обучение ударам справа и слева.

1. Особеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (20 мин.): а) пробежки; б) бег с ускорением; в) бег по пересеченной местности.
3. Удар справа: а) удар справа с ракетой без мяча (5 мин.); б) удар справа у фона (5 мин.); в) удар справа у стенки (5 мин.).
4. Удар слева: а) удар слева с ракетой без мяча (5 мин.); б) удар слева у подвешенного мяча (5 мин.); в) удар слева у фона (10 мин.).
5. Удары справа и слева на площадке в упрощенных условиях (15 мин.).

Занятие IV

Задача: обучение ударам справа и слева.

1. Особеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удар справа: а) удар справа с ракетой без мяча (5 мин.); б) удар справа у фона (5 мин.); в) удар справа у стенки (10 мин.).
3. Удар слева: а) удар слева с ракетой без мяча (5 мин.); б) удар слева у подвешенного мяча (5 мин.); в) удар слева у фона (5 мин.); г) удар слева у стенки (10 мин.).
4. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи (5 мин.).
5. Удары справа и слева во время игры на площадке (20 мин.).

Занятие V

Задача: обучение ударам справа и слева и подаче.

1. Общеукрепляющие упражнения (20 мин.).
2. Удар справа: а) удар справа у фона (5 мин.); б) удар справа у стенки (10 мин.).
3. Удар слева: а) удар слева у фона (5 мин.); б) удар слева у стенки (10 мин.).

4. Подача: а) специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи (5 мин.); б) подача с ракетой без мяча (10 мин.).
5. Удары справа и слева на площадке (25 мин.).

Занятие VI

Задача: обучение подаче.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (30 мин.): а) пробежки; б) старты; в) прыжки в высоту с разбега; г) бег по пересеченной местности.
3. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
4. Подача: а) подача у подвешенного мяча (5 мин.); б) подача у фона (5 мин.).
5. Удары справа и слева на площадке (20 мин.).

Занятие VII

Повторение занятия V.

Занятие VIII

Задача: обучение подаче и удару с лета.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Подача: а) подача с ракетой без мяча (5 мин.); б) подача у подвешенного мяча (5 мин.); в) подача у фона (15 мин.).
3. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
4. Удары с лета на площадке (10 мин.).
5. Удары справа и слева во время игры на площадке (25 мин.).

Занятие IX

Задача: обучение ударам справа и слева.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (30 мин.): а) пробежки; б) бег с усложнениями; в) прыжки в длину с разбега; г) метание гранаты.
3. Удары справа и слева у стенки (20 мин.).
4. Удары справа и слева на площадке (20 мин.).

Занятие X

Задача: обучение подаче и удару с лета.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Подача с ракетой без мяча (10 мин.).
3. Подача с ракетой у фона (10 мин.).
4. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
5. Удар с лета на площадке (10 мин.).
6. Удары справа и слева на площадке (30 мин.).

Занятие XI

Задача: обучение подаче и свече.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
3. Подача с мячом без ракеты (5 мин.).
4. Подача с ракетой без мяча (5 мин.).
5. Подача у фона (10 мин.).
6. Подача на площадке (15 мин.).
7. Свеча на площадке (10 мин.).
8. Удары справа и слева на площадке (15 мин.).

Занятие XII

Повторение занятия IX.

Занятие XIII

Задача: обучение подаче и удару с лета.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
3. Подача с ракетой без мяча (5 мин.).
4. Подача у фона (10 мин.).
5. Подача на площадке (15 мин.).
6. Удары с лета (10 мин.).
7. Удары справа и слева на площадке (20 мин.).

Занятие XIV

Задачи: обучение удару над головой и свеча и освоение игры со счетом.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
3. Удары справа и слева на площадке (10 мин.).
4. Подача у фона (10 мин.).
5. Удар над головой и свеча (10 мин.).
6. Одиночные учебные игры со счетом (специальные задания по тактике - 30 мин.).

Занятие XV

Задача: обучение ударам справа и слева и подаче.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (35 мин.): а) пробегки; б) старты; в) бег ускорением; г) метание копья; д) кросс.
3. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
4. Подача у фона (5 мин.).
5. Подача на площадке (10 мин.).
6. Удары справа и слева на площадке (10 мин.).

Занятие XVI

Задачи: обучение ударам справа и слева и подаче и освоение ударов по линии и диагонали.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары слева и справа у стенки (10 мин.).
3. Подача у фона и у стенки (15 мин.).
4. Удары с лета (10 мин.).
5. Удары справа и слева на площадке (15 мин.).
6. Удары справа и слева по линии и диагонали на площадке (20 мин.).

Занятие XVII

Повторение занятия XIV.

Занятие XUI

Задача: обучение ударам справа и слева и подаче.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (25 мин.): а) пробежка 400-500 м;
- б) прыжки в длину с разбега; в) метание копьа или гранаты;
- г) бег по пересеченной местности.
3. Удары справа и слева на площадке (25 мин.).
4. подача на площадке (20 мин.).

Занятие XIX

Задачи: обучение удару с лета, ознакомление с игрой со счетом.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
3. Подачи у фона и стенки (10 мин.).
4. подача на площадке (10 мин.).
5. Удар с лета (10 мин.).
6. Одиночные учебные игры со счетом (специальные задания по тактике - 30 мин.).

Занятие XX

Задача: обучение удару над головой и ударам по линии и диагонали.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева у стенки (10 мин.).
3. Удары над головой у стенки (10 мин.).
4. подача у фона (10 мин.).
5. Удары справа и слева на площадке (10 мин.).
6. Удары справа и слева на площадке (10 мин.).
7. Удары по линии и диагонали на площадке (20 мин.).

Занятие XXI

Задача: обучение удару с полулета.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (40 мин.): а) бег с ускорениями;
- б) метание гранаты; в) прыжки в высоту с места и с разбега.

3. Удар с полюлета справа и слева (20 мин.).
4. Подача на площадке (10 мин.).

Занятие XXI

Задача: обучение подаче и игре со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Подача у фона (5 мин.).
3. Подача у стенки (5 мин.).
4. Подача на площадке (10 мин.).
5. Удар справа на площадке (10 мин.).
6. Удар слева на площадке (10 мин.).
7. Удар с лета на площадке (10 мин.).
8. Одиночные учебные игры со счетом (здания по тактике - 20 мин.).

Занятие XXII

Задачи: обучение удару с полюлета и ударам по линии и диагонали.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Удар с полюлета справа у стенки (10 мин.).
3. Удар с полюлета слева у стенки (10 мин.).
4. Подача на площадке (10 мин.).
5. Удар над головой и свеча (10 мин.).
6. Удары справа и слева по линии и диагонали на площадке (30 мин.).

Занятие XXIV

Задача: обучение удару с полюлета.

1. Общеразвивающие упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (40 мин.): а) пробегка; б) бег с низкого старта (короткие отрезки); в) прыжки в высоту с разбега; г) метание диска.
3. Игра на площадке (30 мин.): а) удар с полюлета справа на площадке; б) удар с полюлета слева на площадке; в) подача на площадке.

Занятие XXV

Повторение занятия XIX.

Занятие XXVI

Задача: обучение ударам по линии и диагонали, ознакомление с парной игрой со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева по линии и диагонали (10 мин.).
3. То же с попаданием в мишень (20 мин.).
4. Удар с лета (10 мин.).
5. Парная игра со счетом (задания по тактике - 30 мин.).

Занятие XXVII

Повторение занятия XXII.

Занятие XXVIII

Задачи: обучение ударам по линии и диагонали и применение их в одиночной игре со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева по линии и диагонали (20 мин.).
3. Упражнение "треугольник" (10 мин.).
4. Удар над головой и свеча (10 мин.).
5. Одиночная игра со счетом (задания по тактике - 30 мин.).

Занятие XXIX

Задача: обучение укороченному удару и ударам по линии и диагонали.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Удары справа и слева по линии и диагонали (20 мин.).
3. Удар с лета (10 мин.).
4. Упражнение "восьмерка" (10 мин.).
5. Укороченный удар (10 мин.).
6. Парная игра со счетом (задания по тактике - 20 мин.).

Занятие XXV

Задача: обучение парной игре.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин.).
2. Легкая атлетика (35 мин.): а) пробежка с ускорением;
- б) низкие старты и бег на 60 м; в) прыжки в длину с разбега.
3. На площадке (35 мин.): а) удары над головой и овечье;
- б) парная игра со счетом (задания по тактике).

Площадка для игры и инвентарь

Местом для игры служит площадка размером 20 x 10 м или 17 x 8 м, оборудованная на ровном, посыпанном песком и утрамбованном земляном помещении. Площадка может иметь также бетонное, асфальтовое и деревянное покрытие.

Игровая часть площадки представляет собой прямоугольник длиной 12 м (боковые линии) и шириной 6 м (задние линии), ограниченный линиями, их ширина — 5 см. При разметке ширина линий входит в размеры игровой части площадки.

Вокруг игровой части площадки должно оставаться свободное место, необходимое для передвижения игроков.

Площадка для игры делится пополам сеткой. С обеих сторон сетки на расстоянии 3,5 м параллельно ей проводятся линии. Это линии подачи. Середины линий подачи соединяются средней линией.

Прямоугольники, ограниченные сеткой, боковой линией, линией подачи и средней линией, называются полями подачи.

На середине обеих задних линий проводятся линии длиной 10 см, концы которых направлены внутрь поля игры. Это средние метки.

Места за задними линиями, ограниченные с боков воображаемыми продолжениями боковых линий и средней метки, называются позициями подачи.

На земляном грунте, а также на площадках с бетонным, асфальтовым и деревянным покрытием линии могут быть нанесены белой краской, известью или мелом. На травяной лужайке с этой целью по ширине линии вырезается дерн, переворачивается и утрамбовывается или вместо вырванного дерна насыпает песок.

Сетка, делая площадку на две равные части, натягивается между двумя столбами, которые находятся на расстоянии 0,5 м от середины боковых линий. Высота сетки около столбов и на середине — 0,8 м. Помимо специальной сетки фабричного производства, можно использовать волейбольную сетку, тесьму или веревочку.

Для того, чтобы во время игры не приходилось далеко бегать за мячами, площадку желательно огородить металлической или веревочной сеткой высотой 2-3 м.

За задними линиями площадки должен быть фон спокойного цвета, который позволит лучше видеть мяч. Фоном могут служить зеленые вьющиеся растения или материал, навешиваемый на сетки для ограждения.

Для обучения игре желательно иметь следующее дополнительное оборудование и инвентарь: подвесной мяч (мяч привязанный на веревочке к двухметровому шнуровому или камышовому кругу); гладкую деревянную или каменную стенку с небольшой ровной площадкой перед ней; судейскую вышку высотой 1,5 или 2 м.

Ракета должна быть легкой и прочной. Ее можно сделать самим, вырезав из фанеры или доски (толщиной 1 см) и зачистив наждачной бумагой. На ручку ракеты с обеих сторон наклеиваются накладки. Форма ручки получается восьмиконечной.

На ударную поверхность можно наклеить с обеих сторон шероховатую резину (как у ракет для настольного тенниса). Это поможет выполнять кручение и резаные удары.

Мяч для малого тенниса используется резиновый или теннисный (новый или бывший в употреблении). Для игры нужно иметь не менее трех мячей.

Игра со счетом

После того, как теннисисты научатся продолжительное время удерживать мяч на площадке при перекидке, можно перейти к разучиванию комбинаций ударов (ударов, выполняемых справа, слева, с различных мест).

Вот примерные комбинации ударов: "треугольник", "восьмерка", "два к одному", "три к одному", "два к двум".

Дальнейшее изучение упражнений на точность попадания проходит во время игры со счетом. Вначале эти игры проводятся с некоторыми условиями. Например: при подаче игрок может подбрасывать мяч не выше головы и после отскока ударом справа или слева перебивать его на сторону противника; мяч, не задевший сетки и упавший в пределах площадки, считается в игре. Ошибкой считается попадание в сетку или на пределы грани площадки (ошибка дает одно очко). Игрок, допустивший 15 ошибок, проигрывает партию. Встреча состоит из трех партий.

Для старших возрастных групп соревнования проводятся по правилам игры в теннис, для детей 7-10 лет - по упрощенным правилам.

Примечания. 1. Соревнования по малому теннису можно проводить, пользуясь обычным счетом. Каждый выигранный мяч дает одно очко.

2. подача начинается с первой позиции и до окончания партии выполняется игроком поочередно с первой и со второй позиций подачи.

3. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон наберет 15 очков и получит перевес над другой не менее чем на два очка (17:15, 19:17 и т.д.).

4. Игроки чередуют подачи в продолжение каждой партии при счете 4, 8 и 12 очков, т.е. при счете 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 4:4 подача переходит к противнику, следующий переход подачи будет при счете 8 и 12.

5. В парной игре подача производится следующим образом: один из игроков подает до счета 4 (4:0, 4:1, 4:2, 4:3), затем подает один из противников до счета 8, после этого до счета 12 подает партнер игрока, подавшего первым, и далее до окончания партии (до 15 очков) подает партнер игрока, подавшего вторым.

6. Во время встречи игроки меняются сторонами площадки после каждой партии и счета 8, достигнутого одним из противников в решающей партии.

Правила игры

Начало встреч на соревнованиях. Перед началом игры бросают жребий. Игрок, выигравший жребий, имеет право выбрать подачу или сторону площадки. Подающий игрок не имеет права начинать игру, пока судья не объявит чья подача, а после розыгрыша очка нельзя начинать подачу, пока судья не объявит счет. Игроки во время встречи должны меняться сторонами площадки после первой, третьей, пятой и каждой последующей нечетной игры. Если подача производилась без перемены сторон площадки, все очки засчитываются, встреча продолжается, а перемена сторон производится при нечетном числе игр.

Мяч считается в игре до первой ошибки, объявленной судьей. В соревнованиях мальчиков и девочек после второй партии устанавливается перерыв продолжительностью 10 мин. Кратковременные перерывы разрешаются при повреждении сетки, ракетки, мячей, обуви, одежды, а также при несчастных случаях с игроками. Если начатая встреча не может быть закончена из-за плохого состояния здоровья игрока или из-за невозможности заменить сломавшуюся ракетку новой, то встреча считается проигранной. Неявка игрока к назначенному сроку также засчитывается ему как проигрыш.

Судья имеет право отменить игру: в случае плохой погоды, наступления темноты, неподготовленности площадок. Отложенная игра начинается со счета, на котором она была прервана, и с того расположения, в котором игроки находились до перерыва.

Введение мяча в игру. Подающий, стоя на первой позиции подачи, посылает мяч в первое поле подачи, стоя на второй позиции, — во второе поле подачи (по диагонали). При этом подающий должен находиться за задней линией и не имеет права заходить и наступать на воображаемое продолжение средней линии или боковой линии.

Подача начинается с первой позиции и на протяжении всей игры производится одним игроком попеременно то с первой, то со второй позиции. В следующей игре подачу выполняет противник.

Подача считается неправильной, если: игрок сделал подачу с хода, наступил на заднюю линию или перенес ногу в пре-

дела площадки до удара по мячу, подал мяч не с места подачи; подавший уронил мяч, подброшенный для подачи; промахнулся при попытке ударить по мячу; поданный мяч (в первой игре) коснулся партнера или его ракеты; поданный мяч попал в сетку. После второй неправильной попытки сделать подачу очко считается проигранным.

Подача переигрывается при следующих обстоятельствах, если: принимающий заявит до удара подающего, что он готов к игре; подающий поймает в руку подброшенный для подачи мяч; мяч при подаче заденет сетку и упадет в поле подачи; подающему или принимающему помешало непредвиденное препятствие (ошибочный возглас судьи, человек, проходящий через площадку, мяч на площадке и т.д.).

В парной игре теннисисты решают, кто из них будет подавать первым. В дальнейшем устанавливается очередность: партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей, а партнер игрока, подающего во второй игре, подает в четвертой. Каждый из игроков обеих пар выбирает определенное поле для приема подачи, которое он не имеет права менять до окончания партии. Если игроки поменялись полями подачи, то все очки, разыгранные до обнаружения ошибки, засчитываются, а теннисисты занимают первоначальное положение.

Розыгрыши очка начинаются подачей в определенное поле площадки, затем игроки перебивают мяч с одной стороны площадки на другую до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки (попадает в сетку или за пределы площадки). Поданный мяч отбивают только после первого отскока. Во время же розыгрыша очка мяч можно отбивать и после первого отскока, и с лета, т.е. до приземления мяча на площадку. Мяч считается в игре, когда он опустился в пределах площадки или коснулся ее линия. Мяч, упавший за линиями, ограничивающими площадку, считается проигранным. Мяч (во время розыгрыша очка), заденувший сетку, но упавший в пределах площадки, считается в игре.

В парной игре любой из теннисистов может отражать перелетевший к ним мяч, исключая подачи, когда игроки принимают мячи, находясь каждый на своем поле.

Очко выигрывается, когда: противник два раза неправильно подает мяч в данное поле; при приеме подачи отобьет мяч до его приземления; отобьет мяч за пределы площадки; игрок, отбивая мяч, коснется его ракетой более одного раза; отобьет мяч ракетой, выпущенной из руки (бросок) до удара; игрок будет задет мячом во время розыгрыша очка; теннисист во время розыгрыша очка заденет сетку; перенесет руку с ракетой до удара на сторону противника (за исключением случая, когда мяч вследствие вращения перелетит на сторону противника); не успевает отбить мяч после первого отскока.

Розыгрыш очка, прерванный в случае непредвиденного обстоятельства, возобновляется снова с подачи в то же поле.

Счет. После окончания розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего и так до тех пор, пока один из участников не выиграет игры. Игра считается выигранной, когда один из теннисистов наберет не менее чем 4 очка и получит перевес над другим на менее чем на 2 очка. Счет ведется так: при выигрыше игроком первого очка считается 15:0 в его пользу, при выигрыше следующего прибавляется еще 15 (счет становится 30:0 в его пользу), при выигрыше третьего прибавляется 10 (счет становится 40:0 в его пользу), следующий выигранный мяч дает победу в игре.

Для удобства вместо цифры произносятся слова "ровно", когда противники имеют одинаковое количество очков (начиная со счета 40:40); "больше" — если подающий выиграл очко после счета "ровно".

П р и м е ч а н и е. Возможен только следующий счет очков: 15:0, 30:0, 40:0, 0:15, 0:30, 0:40, 15:15 (по пятнадцати), 30:15, 40:15, 15:30, 15:40, 30:30 (по тридцати), 0:30, 30:40 "ровно", "больше", "меньше", игра".

Счет всегда ведется с очков подающего. По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет партии. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет не менее 6 игр и получит перевес над другой не менее чем на 2 игры. Счет игр ведется обычным порядком, начиная с большего счета (например, 1:0, 3:2, 5:4 и т.д.).

П р и м е ч а н и е. Если у противников окажется по пяти игр, то победа одной из сторон в следующей игре дает ей преимущество (6:5), если та же сторона победит еще в одной игре (счет 7:5), то она выиграет и партию, если же проиграет игру, то счет партии снова выравнивается (6:6) и так до тех пор, пока одна из сторон не получит перевеса в две игры. Таким образом, партия может быть закончена со счетом 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4, 7:5, 8:6, 9:7 и т.д. По окончании первой партии назначается розыгрыш следующей и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет встречи. Встреча считается выигранной, когда одна из сторон имеет перевес в две партии.

Виды соревнований и их организация

Соревнования по малому теннису проводятся по следующим видам: одиночные, парные — 2 девочки или 2 мальчика и парные смешанные, когда в паре играют мальчик и девочка.

По характеру соревнований делятся на личные, командные и лично-командные.

Программа соревнований определяется положением о соревнованиях.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

1-я группа — 7-8, 9-10 лет,

2-я группа — 11-12, 13-14 лет,

3-я группа — 15-16, 17-18 лет.

Встречи состоят из трех партий.

К участию в соревнованиях допускаются игроки, имеющие чистую и аккуратную форму, желательного белого цвета, тапочки или теннисные туфли.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь назначенного из числа игроков капитана, который отвечает за дисциплину в команде, обеспечивает своевременную явку игроков на соревнования, участвует в жеребьевке, присутствует на заседаниях судейской коллегии, является посредником между участниками и судьями. Капитану запрещается вмешиваться в распоряжения судей. Протесты команд передаются капитаном в судейскую коллегию в письменном виде.

При нарушении правил судья делает игроку предупреждение. При грубом нарушении правил игрок снимается с соревнований. Во время игры теннисист имеет право обратиться к судье за разъяснением или с просьбой, но ему категорически запрещается вступать в пререкания с судьей.

Судейская коллегия для проведения соревнований по малому теннису назначается организацией, проводящей соревнования.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, старший судья на вышке и секретарь. В распоряжении главного судьи находится также администратор и врач. Небольшое соревнование может быть проведено судейским аппаратом в составе главного судьи и судей на вышке.

Главный судья и его заместитель отвечают за проведение соревнований.

Главный судья обязан:

- а) следить за подготовкой мест соревнований и за обеспечением мест для участников и зрителей;
- б) распределить обязанности между судьями, утвердить расписание встреч, проводить жеребьевку участников;
- в) руководить работой судейского аппарата и разрешать все спорные вопросы и протесты;
- г) утверждать результаты соревнований;
- д) информировать участников и зрителей о ходе соревнований.

Главный судья имеет право:

- а) отстранить от проведения соревнований судей, не справляющихся с обязанностями и нарушающих правила и дисциплину;
 - б) отстранить от участия в соревнованиях теннисистов, нарушающих правила и порядок проведения соревнований;
 - в) отменить или отложить проведение соревнования из-за неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных метеорологических условий;
 - г) отменить решение судьи на вышке (это должно происходить на площадке и до момента розыгрыша следующего мяча).
- Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии и участников соревнований.

Во время отсутствия главного судьи заместитель выполняет его обязанности.

Старший судья руководит соревнованием на определенных площадках, распределяет выделенных судей на вышках для проведения встреч.

Судья на вышке: а) руководит розыгрышем встреч на площадке, разрешает самостоятельно все вопросы, возникающие по ходу игры; б) следит за состоянием площадки и высотой сетки до начала и во время игры; в) проводит жеребьевку для выбора подечи или стороны, ведет протокол встречи; г) объявляет встречу, состав участников, ошибки и результаты игры; д) ведет счет игр и партий, записывая их в протокол; е) следит за точным выполнением правил игры (судья на вышке имеет право за нарушение правил снять участников с игры).

Секретарь ведет протокол заседаний судейской коллегии, принимает заявки, протесты и докладывает о них главному судье, оформляет распоряжения и решения главного судьи, подводит итоги соревнования.

Администратор отвечает за подготовку и художественное оформление мест соревнований, прием участников и зрителей, обеспечивает судей всем необходимым для проведения соревнований.

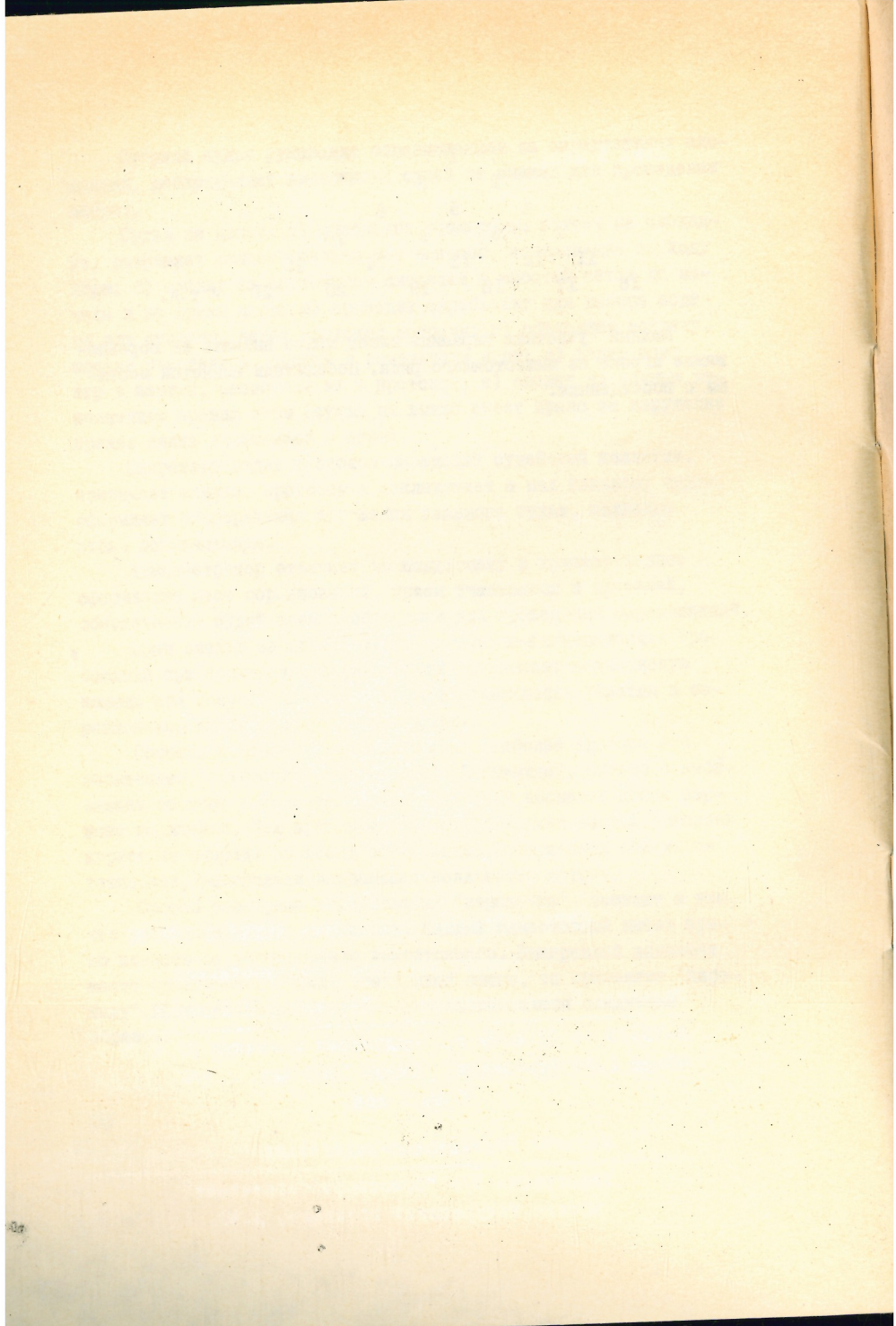
Лечащий следит за обеспечением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований, оказывает медицинскую помощь при повреждениях, определяет возможность участия в соревновании игрока, получившего травму.

Способы проведения соревнований. Наиболее удобные — с выбиванием, круговой, "веревочка" и "пирамида". Способ с выбиванием состоит в том, что каждый участник выбивает после первого поражения. При круговом способе розыгрыша каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем считается теннисист, выигравший наибольшее количество встреч.

Способ розыгрыша соревнований "веревочка" состоит в том, что участники играют по списку. Каждый нижестоящий имеет право вызвать на соревнование вышестоящего. Выигравший занимает место проигравшего. Если участников много, то применяют "пирамиду". При этом способе участники записываются следующим образом:

			I			
		2		3		
		4		5		6
	7		8		9	10
II	12		13		14	15
16	17	18	19	20	21	и т.д.

Каждый участник пирамиды имеет право вызвать на соревнование игрока из вышестоящего ряда. Победитель меняется местами с побежденным.



Цена 5 коп.

Т Е Н Н И С
ПУТИ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ТЕННИС

Лекция для студентов-заочников

Редактор Н.Масленникова. Коуректор Н.Лаптева

Л-70518 от 22.Ш.79 г. Подписано к печати 22.Ш.79 г.
Объем I,38 уч.-изд.л. Тираж 1000 экз. Зак. 3025

Цена 5 коп.

Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКА

Типография В/о "Совэспортобеспечение"

Москва, Мичуринский проспект, д.40.