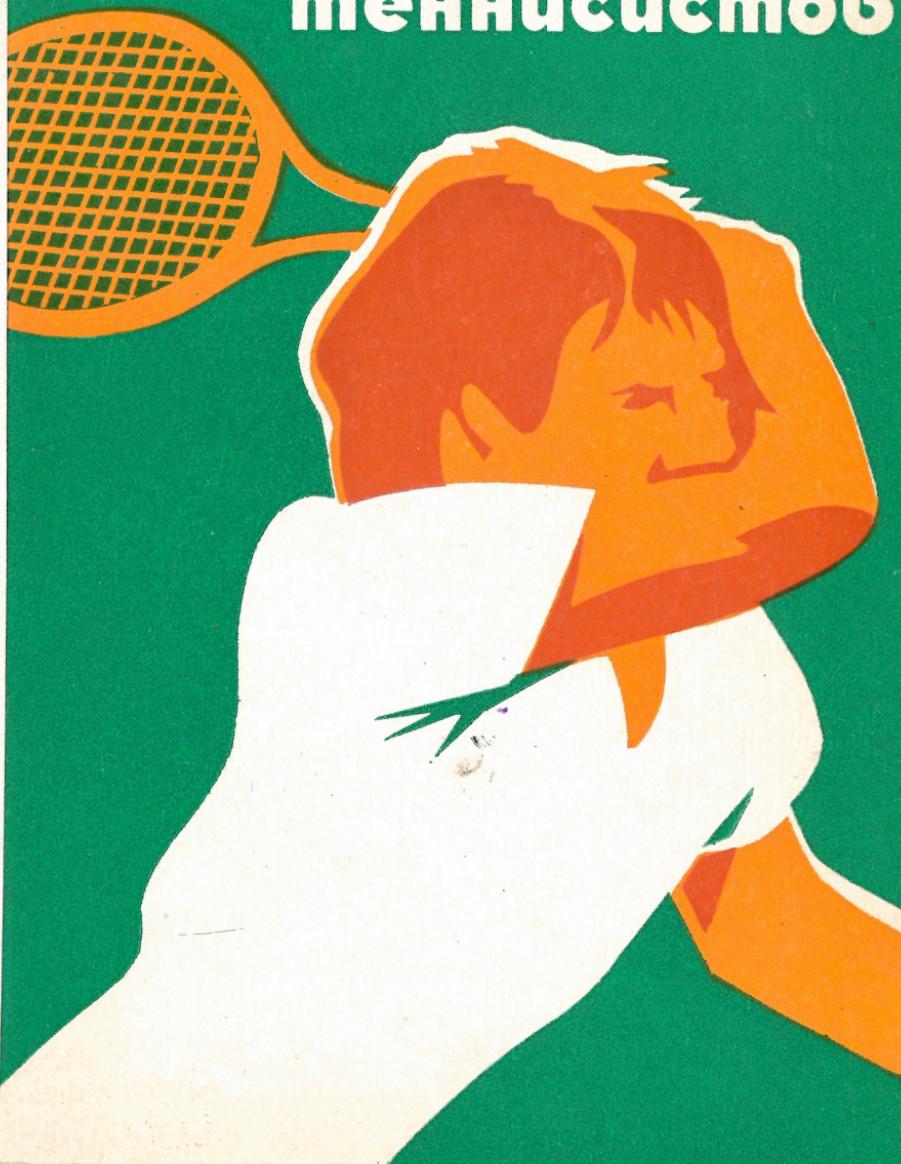


В.П. ЖУР

# Начальное обучение и тренировка теннисистов



75 411

985 L  
734-1

B 83-92  
326  
В.П. ЖУР

# **Начальное обучение и тренировка теннисистов**

**Методическое пособие**

**Минск «Вышэйшая школа» 1983**

ББК 75.577  
Ж91

Р е ц е н з е н т ы: *А. И. Шокин* — канд. пед. наук, доц. кафедры тенниса ГЦОЛИФК; *В. Б. Скугарев* — засл. тренер БССР



2019318297

Ж 4202000000—190 111—83  
М304(05)—83

© Издательство «Вышэйшая школа», 1983.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди отличаются друг от друга по своим психофизиологическим особенностям, которые с большим трудом и в очень незначительной степени поддаются изменению. Это предъявляет определенные требования как к воспитанию и обучению, так и к выбору вида (группы видов) спорта.

Теннис — один из наиболее сложных видов спорта как в техническом отношении, так и в смысле требований, предъявляемых к психологической подготовке занимающихся. Успех в этой игре приходит к людям с различной степенью чувствительности нервной системы, однако среди теннисистов высокого класса лица с высоко чувствительной нервной системой встречаются реже, чем с низкой, поэтому методика обучения занимающихся определяется типом их нервной системы.

В практической работе и в исследованиях нами учитывались особенности высшей нервной деятельности, в частности сила процесса возбуждения. Сила нервных процессов определялась в двигательном анализаторе, который играет ведущую роль в спортивной деятельности. Однако было доказано, что у одного и того же человека в различных анализаторах, например в зрительном и слуховом, может быть различная сила нервных процессов. Такая особенность анализаторов не позволяет судить об абсолютной силе нервной

системы спортсмена. Поэтому мы пришли к выводу, что более правильно говорить не о силе нервной системы занимающихся вообще, а об особенностях, свойственных представителям того или иного типа нервной системы. Так, занимающиеся с высокими психической работоспособностью и помехоустойчивостью, показывающие хорошие результаты в экстремальной обстановке, обладают качествами, свойственными людям с сильным типом нервной системы. Теннисистам с невысокими психической работоспособностью и помехоустойчивостью, снижающим свои показатели в напряженной обстановке, присущи качества, свойственные представителям со слабым типом нервной системы.

Из вышесказанного напрашивается вывод о том, что методика обучения и тренировки должна строиться в зависимости от типа нервной системы занимающихся. Так, при обучении занимающихся с высокой психической выносливостью необходимо много внимания уделять отработке техники ударов. Теннисистам с низкой психической выносливостью важно много внимания уделять ударам, выполняемым с максимальными усилиями, и использовать на тренировке соревновательный метод.

## **Глава I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ТЕННИС**

### **I.1. Теннис как средство физического воспитания**

Теннис — одна из наиболее интересных спортивных игр, которая в последние годы получает все большее распространение. Теннис доступен всем, и увлекаются им в самом различном возрасте. Можно видеть, как восьми-, девятилетние девочки и мальчики только обучаются игре, как девушки и юноши принимают участие в соревнованиях, как взрослые теннисисты в возрасте 60 и более лет с энтузиазмом «сражаются» на кортах.

Современный теннис относится к атлетическим видам спорта, требующим всестороннего развития физических, умственных и волевых качеств. Во время игры теннисист непрерывно находится в движении. Он совершает множество прыжков, рывков, наносит разнообразные удары по мячу, ведет напряженную психологическую борьбу с противником.

Теннис развивает мышцы, усиливает кровообращение, улучшает работу сердца, увеличивает жизненную емкость легких, углубляет дыхание. Он вырабатывает ловкость, быстроту реакции, выносливость, развивает глазомер, умение расчетливо расходовать свои силы, придает бодрость. У занимающихся теннисом укрепляется нервная система.

Игра в теннис — это увлекательный вид активного отдыха. Тысячи советских людей укрепляют свое здоровье с его помощью. Народный артист СССР Игорь Ильинский, которого можно было часто видеть с теннисной ракеткой, рассказывает, что после многочисленных репетиций в театре он всегда находит время поиграть со своими коллегами в теннис. Это придает ему силы и чувство бодрости, жизнерадостности.

Многие космонавты с успехом используют эту игру как средство физической подготовки. Юрий Гагарин пи-

сал, что теннис — отличная игра, требующая физической выносливости, хорошего глазомера, сообразительности.

В последние годы большое распространение получает теннис среди военнослужащих. Увлекаются им и спортсмены других видов спорта, особенно футболисты и хоккеисты, а известный конькобежец Эдуард Матусевич даже делал успехи в теннисе.

Следует отметить и еще некоторые достоинства тенниса. Большинство спортивных игр — хоккей, футбол, баскетбол, волейбол и другие — требуют участия двух играющих команд. В теннисе же достаточно иметь одного партнера, чтобы выйти на площадку. Кроме того, обучение игре можно начать в любом возрасте и играть до глубокой старости. Так, француз Эдмонт Барр был чемпионом мира среди профессионалов около 30 лет, уступив это звание лишь в возрасте 60 лет.

Игра в теннис — это прекрасное средство закаливания организма. Она развивает такие качества, как упорство, выдержка, сила воли, и поэтому может быть с успехом использована для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для их всестороннего развития, подготовки к активной трудовой деятельности.

## I.2. Отбор занимающихся в секцию тенниса<sup>1</sup>

Проблема отбора беспокоит каждого тренера. Ведь стать перворазрядником может практически любой здоровый человек, подготовить же более хорошего игрока можно лишь из ученика, обладающего рядом качеств, необходимых теннисисту.

Преподаватель тенниса ЦГОЛИФК Т. С. Иванова, анализируя спортивный путь ряда ведущих теннисистов Советского Союза, пишет, что им свойственны следующие качества:

в двигательной сфере — координация движений, ритм, «чувство мяча и ракетки», быстрота реагирования; физические качества — быстрота передвижения, гибкость, лов-

<sup>1</sup> Начальную подготовку в теннисе лучше всего проводить с детьми в возрасте 7—10 лет. В этот период организм человека наиболее подготовлен к овладению сложной техникой тенниса. Если начальное обучение начинается в более позднем возрасте, то в требования по отбору следует внести некоторые поправки на возраст.

кость, скоростная выносливость, точность пространственных оценок;

в эмоционально-волевой сфере — инициативность, решительность, целеустремленность, способность концентрировать внимание в течение длительного времени, умение распределять внимание, психическая выносливость, способность регулировать свое психическое состояние, нацеленность на высокий результат.

Как же проводить отбор на практике?

Прежде всего о наборе. Хорошо, если корты или теннисный зал находятся в районе, где много желающих научиться играть в теннис. Когда же возникает необходимость делать набор из удаленных школ, то при этом следует помнить, что дорога к местам занятий должна быть удобной — желательно без пересадок.

Большая роль в популяризации тенниса отводится радио и телевидению, которые часто рассказывают об этом виде спорта, транслируют репортажи с соревнований. Информацию о наборе в секцию тенниса получают из газет. Желающих прийти на корты много, но, тем не менее, тренеры сами участвуют в работе по набору наиболее перспективных ребят.

Набор проводится обычно несколькими путями. Тренер объявляет в классе о наборе в секцию и приглашает всех желающих, из которых выбирает лучших. Некоторые тренеры наблюдают за детьми на уроках физкультуры или сами проводят их, отбирая наиболее достойных кандидатов. Но эти пути набора могут не дать желаемого результата. Иногда в секцию приходят явно не подходящие для занятий дети, но пользующиеся авторитетом среди сверстников. Когда они прекращают занятия, то часто уводят за собой одноклассников. Случается и такое, что тренер затрачивает много сил и времени на отбор в школе, а отобранные дети не хотят или не могут ездить на занятия. Это следует предусмотреть при наборе.

Возраст, с которого следует принимать детей в секцию, обусловлен программой ДЮСШ (7—9 лет). Однако опыт подсказывает, что девочек лучше набирать с 7—9, а мальчиков — с 8—10 лет. Не следует отказываться и от более старших ребят, так как способный ребенок сможет довольно быстро догнать и перегнать своих младших товарищей. Можно принимать в секцию и дошкольников, при этом надо учитывать их готовность к обуче-

нию — умение понимать команды, заниматься без перерыва в течение 1—1,5 часов<sup>1</sup>.

После разрешения заниматься, сделанного школьным врачом, врач ДЮСШ определяет общее физическое развитие кандидатов в группы, особое внимание обращает на зрение, которое в теннисе имеет очень большое значение. Медицинское обследование позволяет отсеять детей, имеющих явные противопоказания к занятиям: очень слабое здоровье, плохое зрение и т. п.

При проведении отбора целесообразно использовать подвижные игры, которые наряду с другими методиками помогают определить уровень физической работоспособности занимающихся, их активность и др.

В игре «Пятнашки» хорошо проявляются двигательная активность, ловкость; в «Разведке» — тактическое мышление; в «Круговой лапте» — реакция на движущийся объект, точность; в «Пионерболе» — оригинальность мышления; в футболе всесторонне проявляются различные качества игрока.

Тренер обычно для комплектования группы в 14—16 человек просматривает 300—400 детей, из которых выбирает 30—40 и с ними проводит более тщательные испытания. Вместе с тем просмотреть большое количество детей — это еще не значит сделать хороший отбор. Талантливый ребенок может не попасть в это число. Способных к теннису надо искать ежедневно — на улице, в парках, на аттракционах, спортивных площадках.

Отбор представляет собой изучение психофизиологических качеств и специальной координации движений в процессе начальной подготовки, определение работоспособности, инициативности, самостоятельности. Большое значение в отборе имеет учет прироста показателей. Так, в ГДР о спортивной пригодности судят по следующим критериям: уровень спортивных достижений, темп прироста результатов, стабильность достижений.

Мы рекомендуем следующие контрольные задания-тесты: 1) изучение поведения учащихся в соревнованиях по измерению силы кисти и при метании теннисного мяча в мишень; 2) подбивание мяча ракеткой вверх;

<sup>1</sup> Следует отметить, что если условия, в которых проводятся занятия, хорошие, можно привлекать в секцию более старших детей. В противном случае набирают детей более младших возрастных групп, чтобы отсутствие нормальных условий для занятий в этих случаях компенсировать количеством тренировок.

- 3) оценка координации движения по результатам метания мяча в мишень; 4) игра с тренером на площадке; 5) оценка физической подготовленности (см. табл. 6).

Изучение психической работоспособности (теппинг-тест, помехоустойчивость) проводится не с целью отбора, а (совместно с определением поведения учащихся в соревновании) для последующей индивидуализации обучения.

Рассмотрим методику проведения отбора.

**Изучение поведения занимающихся в соревновательной обстановке.** Для изучения поведения учащихся в соревновательной обстановке целесообразно сравнить результаты измерения силы кисти и метания теннисного мяча в мишень, которые показываются в обычной и соревновательной обстановке.

Вначале динамометрия фиксируется в обычных условиях, затем устраивается соревнование — чей результат выше.

Мяч метают с расстояния 6 м (для дошкольников — 4 м). В качестве мишени удобно использовать рыболовные сачки размером 50×50 см. После некоторой тренировки занимающиеся самостоятельно выполняют две попытки по 10 бросков и называют свой результат. Затем, как и при динамометрии, устраивается соревнование. Каждый занимающийся под наблюдением тренера и товарищей вновь выполняет две попытки по 10 бросков.

Сравнение результатов соревнования с результатами обычной тренировки позволяет прогнозировать поведение игрока по время соревнования.

Ученики, показавшие в соревновании результаты выше, чем в спокойной обстановке, обладают устойчивой психикой (табл. 1).

Табл. 1. Влияние соревновательной обстановки на результат в метании мяча и при определении силы кисти

Критерий	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Изменение результатов соревнования по сравнению с результатами, показанными в обычных условиях, %	+20 и более	+10	0	-10

Результат, показанный до соревнования, принимается за 100 %, затем определяется, как изменяется количество попаданий в мишень в процессе соревнования (в процентах). Положительно оцениваются занимающиеся, которых соревнование мобилизует на достижение более высоких результатов, чем до соревнования.

Более тщательное испытание проводится следующим образом.

Занимающиеся выполняют самостоятельно три попытки по 10 бросков каждая и сообщают тренеру свои результаты. После этого формируются 3 или 4 группы по 4—5 человек. Ученики в каждой группе соревнуются между собой по круговой системе. Все встречи состоят из двух партий. В партии играющие метают мяч по очереди 10 раз каждый. Побеждает выигравший обе партии. В случае, если оба соперника выиграли по одной партии, победителем считается тот, кто имеет большее количество попаданий за встречу. Если же и здесь будет равенство, объявляется «ничья» и каждый получает по половине очка.

В случае, если соревнуются четыре группы, занявшие первые места в подгруппах оспаривают места с первого по четвертое, вторые — с пятого по восьмое.

При определении влияния соревнования на успешность в метании средний результат, показанный в обычных условиях (фон), сравнивается со средним результатом бросков, выполненных в соревновании (см. табл. 1).

Умение показывать на соревнованиях результаты выше, чем на тренировках, является одним из важнейших качеств, влияющих на достижения в теннисе. Так, из анализа игр сильнейших теннисистов видно, что среди игроков первой десятки страны на соревнованиях играют лучше 91,4 % мужчин и 58,3 % женщин; стоящих вне десятки — 58,3 % мужчин и 44,4 % женщин.

**Определение помехоустойчивости.** Помехоустойчивость определяется с помощью таблиц Шульта (рис. 1), в которых в случайном порядке расположены цифры от 1 до 25. Вначале занимающиеся в течение 15 с отыскивают цифры по порядку — 1, 2, 3 и т. п., молча указывая на каждую. Затем опыт повторяется, но каждая цифра произносится вслух, т. е. создаются естественные помехи. Во избежание случайностей при считывании опыт повторяется не менее трех раз, затем выводится средний результат для каждого испытуемого. Таблицы для каждого

считывания заменяются, количество найденных учеником цифр тренер записывает. Испытуемые, которые, несмотря на помехи, смогли отыскать цифр больше, чем без помех, или столько же, обладают высокой помехоустойчивостью.

**Определение психической работоспособности с помощью теппинг-теста.** В основу этой методики положена динамика изменения максимального двигательного темпа движений кистью при нанесении точек карандашом.

Для проведения исследования каждому испытуемому необходимо иметь карандаш и лист бумаги с начертанными шестью квадратами размером  $7 \times 7$  см<sup>1</sup>.

По сигналу тренера учащиеся наносят точки в каждый квадрат в максимальном темпе в течение 5 с с интервалом между заполнением квадратов 5 с (квадраты пронумерованы по порядку от 1 до 6). Таким образом, все испытание продолжается 55 с. Оценка работоспособности проводится по следующим критериям:

- a)* разница между количеством точек в первом и шестом квадратах (1—6);
- b)* разница между наибольшим и наименьшим результатами из шести квадратов (*b* — *m*);
- v)* разница между суммой точек в двух первых и двух последних квадратах (1+2)—(5+6);
- g)* разница между суммой точек в трех первых и трех последних квадратах (1+2+3)—(4+5+6);
- d)* количество пиков (отклонений от средней величины более чем на 10 %).

Психическая работоспособность оценивается по сумме критериев *a*, *b*, *v* и по критериям *g* и *d*. Из суммы трех первых выводится положительная или минусовая оценка, к ней прибавляется оценка по критериям *g* и *d*<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Так же как и при определении помехоустойчивости, при проведении теппинг-теста в исследовании могут принимать участие одновременно от 5—7 до 15—20 занимающихся.

<sup>2</sup> Высокий уровень психической работоспособности по каждому критерию обозначается знаком (+), низкий — (-).

25	18	3	17	6
1	22	13	24	14
12	19	4	16	7
9	23	10	21	11
2	20	5	15	8

Рис. 1

При определении психической работоспособности отклонения по каждому критерию зависят от величины среднего двигательного темпа: чем он выше, тем больше допустимые отклонения (табл. 2).

Т а б л. 2. Допустимые колебания при определении психической работоспособности занимающихся на основе теппинг-теста

Среднее количество точек, нанесенных в шесть квадратов за 5 с	Отклонения по критерию				
	а	б	в	г	д
20—29	—1	4	—1	—2	0
30—39	—2	8	—2	—4	0
40—49	—4	16	—4	—8	1

Рассмотрим пример изучения психической работоспособности учащихся на основе теппинг-теста (табл. 3). В первом случае средний двигательный темп равен 30. На основе допустимых отклонений (см. табл. 2) оцениваются полученные по каждому критерию результаты (над каждым из них ставится плюс, если они соответствуют норме, в противном случае — минус). Затем делается общий вывод о психической работоспособности (высокая). Аналогично выводится психическая работоспособность спортсмена, показавшего средний двигательный темп 34. В данном случае допустимые отклонения зна-

Т а б л. 3. Определение психической работоспособности учащихся на основе теппинг-теста

Количество движений, выполненных в шести квадратах за 30 с	Средний результат за 30 с	Отклонения по критерию					Психическая работоспособность
		а	б	в	г	д	
I. 31, 30, 31, 32, 30, 29	30	+	+	+	+	+	+++
II. 35, 40, 33, 32, 30, 32	34	—2	3	—2	—1	0	высокая
		—	—	—	—	—	—
		—3	10	—13	—14	2	низкая

чительно превышают норму, поэтому над ними стоит знак минус. Психическая работоспособность оценена как низкая.

**Наблюдение за учащимися.** Результаты, полученные в предыдущих испытаниях, дополняются наблюдением за учащимися в процессе занятий. Результаты наблюдения могут быть оформлены в следующем виде:

сохраняет высокую работоспособность в течение всей тренировки;

качество выполнения упражнений к концу тренировки не снижается;

может оставаться непосредственно после тренировки для самостоятельной работы;

не склонен поддаваться возникающему ощущению усталости;

игнорирует отработку чистоты и четкости движений; не теряется в новой обстановке;

помехи (шум, разговоры, посторонние люди) не снижают качество выполнения упражнения;

стремится к участию в соревнованиях;

добивается на соревнованиях более высоких результатов, чем на тренировках;

при неудачах не теряется.

**Изучение специальной координации движений.** Техническое мастерство теннисиста невозможно без наличия у него так называемого «чувства мяча», которое позволяет спортсмену точно согласовать свои движения с полетом мяча. Это очень точное восприятие веса мяча, его формы, твердости, эластичности, силы удара по нему, скорости и высоты полета и т. п. «Чувство мяча» развивается по мере повышения мастерства спортсмена и достигает наивысшей остроты, когда спортсмен находится в состоянии спортивной формы, и значительно уменьшается, вплоть до полного исчезновения, при длительных перерывах в тренировках. При отборе следует обращать внимание на развитие «чувства мяча» в зависимости от возраста и пола учащихся. Для определения «чувства мяча» целесообразно использовать следующие испытания: метание мяча в мишень (табл. 4), подбивание его ракеткой вверх (табл. 5) и игру с тренером через сетку.

Результаты метания в мишень берутся из испытания, которое проводилось с целью определения поведения учащегося в соревновательной обстановке,— используют-

Табл. 4. Оценка результатов метания теннисного мяча в мишень

Пол; возраст, лет	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Д. 8	6	5	3	2
9	7	6	4	3
10	8	7	5	4
11	9	8	6	5
М. 8	7	6	4	3
9	8	7	5	4
10	9	8	6	5
11	10	9	7	6

Табл. 5. Оценка «чувств мяча и ракетки» при подбивании мяча ракеткой вверх

Пол; возраст, лет	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Д. 8	20	17	14	10
9	24	21	17	13
10	27	23	19	16
11	30	26	22	19
М. 8	27	23	19	16
9	31	27	22	18
10	35	31	26	21
11	40	35	30	25

ся средние результаты попыток, показанные в обычных условиях.

**Игра с тренером.** Обследование занимающихся проходит параллельно с обучением их основным техническим приемам, поэтому проводится еще одно испытание — игра с тренером. Тренер с близкого расстояния от сетки играет с лета с каждым занимающимся, который выполняет удары с отскока. Целью данного испытания явля-

ется определение реакции на мяч, правильности подхода к нему, а также умения перебивать мяч через сетку. Игра занимающегося оценивается по пятибалльной системе.

**Физическая подготовка.** В процессе обучения у учащихся определяется уровень физической подготовки, нормативы по которой составлены на основе наших наблюдений, таблиц ГТО, рекомендаций по определению физической подготовки И. В. Всеволодова, С. М. Вайцеховского и др. Требования по отбору сведены в таблицу 6.

Таким образом, при определении пригодности учащихся к занятиям теннисом оценивается пять показателей: бойцовские качества, подбивание мяча ракеткой вверх, координация движения, игра с тренером, физическая подготовка. Максимальное количество баллов, которое занимающиеся могут набрать, — 50.

Как же рассматривается вопрос о зачислении занимающихся в секцию?

Среди учащихся, показавших достаточно высокие результаты, одни имеют преимущество в проявлении бойцовских качеств, другие — в специальной координации. Кому отдать предпочтение?

В теннисе успехов достигают спортсмены как с высокой психической работоспособностью, так и с относительно высокой. Поэтому при отборе следует учитывать количество очков, набранных каждым учащимся, и продолжать наблюдение за ним, отмечая рост достижений и их стабильность, физическую работоспособность, активность. Начальный период обучения организуется с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в основе которых лежит психическая работоспособность.

На основе изучения помехоустойчивости, психической работоспособности и поведения в соревновательной обстановке выделяются две группы занимающихся. В первую (группа А) включаются учащиеся, показавшие высокие результаты в исследовании, во вторую (группа Б) — учащиеся, имеющие недостаточную помехоустойчивость, относительно низкую психическую работоспособность, снижающие свои показатели в соревновании. Каждая из групп имеет свои преимущества и недостатки. Так, учащиеся, выделенные в группу «А», психически устойчивы, но с трудом овладевают сложнокоординационными движениями. Занимающиеся группы Б, наоборот, достаточно легко овладевают техникой, но могут растеряться в не привычной обстановке. Поэтому при работе с учащимися

Табл. 6. Требования по физической подготовке начинающих теннисистов в период проведения начального обучения

Упражнение	Пол; возраст, лет	Оценка			
		отлично	хорошо	удовлет- вори- тельно	неудов- летвори- тельно
Бег 6 м, с	Д. 8	1,56	1,60	1,64	1,68
	9	1,52	1,56	1,60	1,64
	10	1,48	1,52	1,56	1,60
	11	1,44	1,48	1,52	1,56
	М. 8	1,53	1,57	1,61	1,65
	9	1,49	1,53	1,57	1,61
	10	1,45	1,49	1,53	1,57
	11	1,41	1,45	1,49	1,53
Прыжок вверх со взмахом рук, см	Д. 8	36	30	24	18
	9	38	32	26	20
	10	40	34	28	22
	11	42	36	30	24
	М. 8	38	32	26	20
	9	40	34	28	22
	10	42	36	30	24
	11	44	38	32	26
Прыжок в длину с места, см	Д. 8	155	145	135	132
	9	160	150	140	135
	10	170	160	150	140
	11	175	165	155	145
	М. 8	160	150	140	138
	9	165	155	145	140
	10	175	165	155	150
	11	185	175	165	155
Метание теннисного мяча, м	Д. 8	23	20	17	14
	9	25	22	19	16
	10	28	25	20	17
	11	30	27	22	19

Окончание табл. 6

Упражнение	Пол; возраст, лет	Оценка			
		отлично	хорошо	удовлет- вори- тельно	неудов- летвори- тельно
Бег 300 м, мин	M. 8	35	31	27	23
	9	37	33	29	25
	10	43	38	33	27
	11	46	41	36	30
Д.	8	1,00	1,06	1,12	1,18
	9	0,58	1,04	1,10	1,16
	10	0,56	1,02	1,04	1,08
	11	0,54	1,00	1,02	1,06
M.	8	0,56	1,02	1,08	1,14
	9	0,54	1,00	1,06	1,12
	10	0,50	0,56	1,02	1,04
	11	0,48	0,54	1,00	1,02

группы А надо больше внимания уделять упражнениям по технике, с учащимися группы Б — повышению уровня их психической работоспособности.

Учащиеся группы А более открытые, эмоциональные, любят энергичных тренеров. Занимающиеся группы Б замкнуты, обидчивы, откликаются только на ласковое обращение, открывая критика недостатков парализует их активность.

С какой группой легче работать?

Начинающие тренеры, которые слабо изучили своих учеников, на первых порах отдают предпочтение занимающимся, отнесенным нами в группу Б, так как они быстрее продвигаются в обучении технике. Но часто этих тренеров ждет разочарование, когда они сталкиваются с недостаточной психической устойчивостью своих питомцев. Кроме того, учащиеся группы Б, несмотря на неплохие результаты, иногда прекращают занятия в возрасте 15—17 лет. Это не случайно. Психика многих из них устает от частых сверхсильных нервных напряжений, которые предъявляют соревнования. Поэтому с самого начала занятий их нужно готовить к психическим

напряжениям, для чего в тренировках следует чаще применять соревновательный метод. Идеалом же теннисиста, по-видимому, можно считать игрока с высокими чувствительностью и устойчивостью нервной системы.

Таким образом, в основу отбора мы рекомендуем положить определение психической устойчивости, специальной координации движений и работоспособности. Остальные качества и свойства (подвижность и уравновешенность нервных процессов, реакция на движущийся объект и двигательная реакция — см. Приложение) не влияют существенным образом на перспективность занимающихся. Они оказывают влияние на стиль игры будущего теннисиста, выработку излюбленных комбинаций. Так, теннисистам с быстрой реакцией, имеющим высокую подвижность нервных процессов и способным прогнозировать ситуацию, целесообразно играть в остроатакующем стиле с частыми выходами к сетке. Теннисисты с недостаточной подвижностью нервных процессов добиваются успехов, как правило, за счет ведения игры «от себя», используя мощные удары, наигранные комбинации.

Пусть читатель не упрекнет автора за то, что он не дает категорических заключений по отбору. Часто суждения о свойствах и качествах личности занимающихся, полученные при отборе в лабораторных условиях, не подтверждаются в учебном процессе. Кроме того, иногда способности к теннису сочетаются с отсутствием склонности к занятиям этим видом спорта. Происходит это из-за того, что каждый человек обладает определенным складом нервной системы, который требует определенного вида деятельности (вида спорта). Бывают и такие случаи, когда ученик при отборе выглядел гораздо слабее своих сверстников и явно не подходил для занятий. Однако, если его забыли отчислить, он может через год-два опередить бывших фаворитов. Поэтому целесообразно условно разделить занимающихся на две группы. Одну группу составляют учащиеся, которые успешно осваивают технику, тактику и показывают хорошие результаты. В состав второй группы следует включить занимающихся, которые имеют высокую работоспособность, большое желание тренироваться, но несколько медленно продвигаются в обучении. Не исключена возможность, что из них также выйдут хорошие теннисисты, которые упорным трудом добываются успехов в спорте.

### 1.3. Техника основных ударов

**Способ держания ракетки.** Способ держания ракетки (*хватка*) во многом определяет стиль игры теннисистов, но еще в большей степени — качество выполнения ударов. Теннисисты используют главным образом три хватки — универсальную, хватку для ударов справа и хватку для ударов слева.

**Универсальная хватка.** При универсальной хватке средняя фалангра большого пальца находится на левой боковой грани ракетки (рис. 2). Такой хваткой

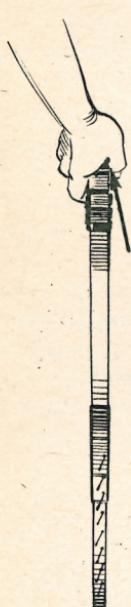


Рис. 2

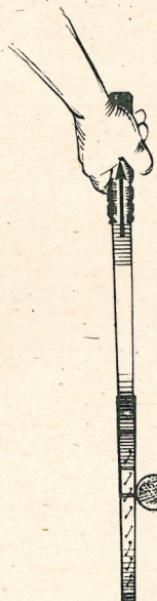


Рис. 3

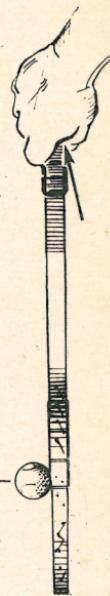


Рис. 4

можно одинаково успешно выполнять все без исключения удары, однако она больше подходит игрокам с сильной кистью. Теннисисты, использующие универсальную хватку, имеют умеренные по силе удары с отскоком, играют комбинационно, создают преимущество за счет наращивания темпа игры.

**Хватка для удара справа.** При хватке для удара справа вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на середине верхней

средней грани ручки (рис. 3). Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар слева. Этой хваткой удобно выполнять сильные крученые удары справа, после которых мяч дает высокий отскок. Игроки, применяющие такую хватку, играют, как правило, активно с задней линии, делая ставку на завершение атаки сильным ударом справа.

Хватка для удара слева. При данной хватке вершина угла между большим и указательным пальцами находится на верхней левой грани ручки (рис. 4). Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар справа. Игроки, использующие описанную хватку, имеют надежный удар слева, эффективно применяют его как для контратакующих, так и для атакующих действий.

Хватка для подачи и удара над головой. Наиболее целесообразной для выполнения подачи и ударов над головой является универсальная хватка. Некоторые теннисисты в целях усиления вращения мяча и увеличения надежности подачи используют хватку для удара слева.

Все описанные способы держания ракетки имеют определенные различия, но у них есть и общее: пальцы на ручке ракетки располагаются не в кулаке, а указательный палец несколько отставлен, что увеличивает плоскость соприкосновения играющей руки с ракеткой и повышает возможность управлять ракеткой при выполнении ударов (рис. 5).

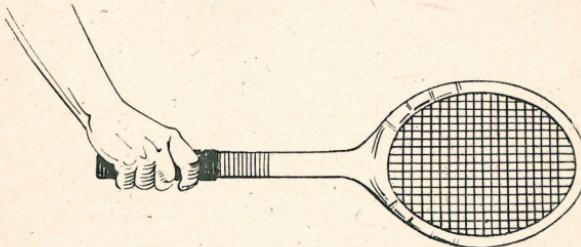


Рис. 5

Прежде чем перейти к рассмотрению техники выполнения ударов, остановимся в нескольких словах на стойке теннисиста.

Стойка теннисиста — это положение, из которого можно наиболее эффективно подготовливаться к удару

и перемещаться по площадке к мячу. В стойке слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, вес тела на носках, ракетка в правой руке, левая рука поддерживает ракетку за шейку, головка ракетки обращена в сторону сетки (рис. 6).

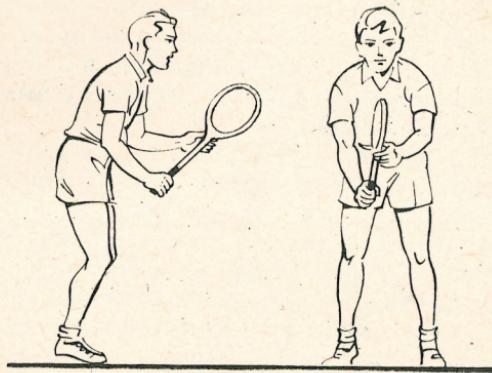


Рис. 6

**Основы техники ударов.** Арсенал основных технических приемов в теннисе сравнительно небольшой: удары справа и слева с отскока и с лета, подача, удар над головой, удар с полулета.

Обучение технике — процесс трудоемкий, проходит он не один год и относительно заканчивается у начавших играть с 8—10 лет к 13—14 годам, то есть продолжается около 3—4 лет. Некоторые тренеры высказывают мнение, что не следует делать из техники культ. Думается, что это не совсем верно. Конечно, внешняя форма движения существенным образом не влияет на эффективность удара, которую определяет скоростно-силовая характеристика движения.

Техника должна быть вариативной. По замаху и подготовительным движениям противник не должен определить направление удара, сила удара должна сочетаться с точностью его выполнения.

Опыт работы по начальной подготовке теннисистов и анализ их дальнейших выступлений показывает, что при разучивании ударов с отскока целесообразнее начинать обучение с удара справа. Связывается это с тем, что, во-первых, этот удар является более сложным

по технике, во-вторых, он более эффективен в атакующих действиях. Сравним игру теннисистов с ведущим ударом справа и с ведущим ударом слева. Наблюдение показывает, что в защитных, контратакующих действиях оба игрока примерно равны. В атакующих же некоторое преимущество оказывается на стороне игрока с более уверенным ударом справа. Связано это в основном с тем, что при ударе справа легче бить по мячу в движениях как вдоль сетки, так и по направлению к ней при выполнении завершающего удара или активного выхода к сетке для завершения атаки.

Удар справа с отскока. Подготовка к этому удару начинается с поворота туловища и ног вправо, вес тела переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад. В исходном положении не следует вес тела переносить вперед. Удар по мячу осуществляется всей рукой при активном участии кисти и перемещении веса тела на левую ногу. При этом кисть не должна быть слишком свободной, а стопа передней ноги должна становиться под углом примерно  $40-60^{\circ}$  по отношению к сетке, что сдерживает вращение тела вокруг себя. В противном случае удар получается ненадежным, коротким

по длине, медленным по скорости. Профилактика этой ошибки — повышенное внимание на сдерживании левого плеча и выведение вперед левой руки для того, чтобы подхватить ею ракетку после завершения удара.

При плоском ударе плоскость головки ракетки в момент соприкосновения с мячом движется почти перпендикулярно площадке; в таком положении ее и следует вести вперед, сопровождая мяч после удара (рис. 7). После плоского удара мяч летит почти по прямой линии.



Рис. 7

Крученый удар отличается от плоского тем, что мячу придается верхнее вращение. Для этого головку ракетки при замахе опускают несколько ниже точки удара, а затем, двигая ее снизу-вперед и вверх, закручивают мяч (рис. 8). Но следует заметить, что слишком низкое опускание головки ракетки снижает темп игры. Удар позволяет вести игру в высоком темпе с малым количеством ошибок.

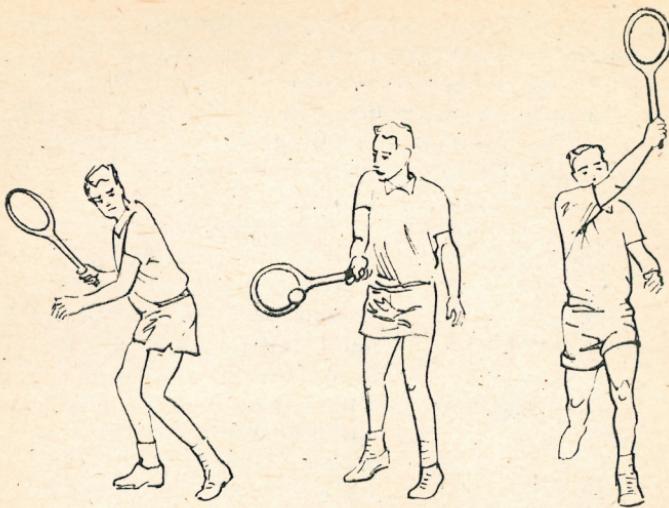


Рис. 8

При выполнении *резаного* удара мяч вращается в направлении, обратном крученному удару. Ракетка ведется сверху-вниз и вперед (рис. 9). При резаном ударе мяч летит медленно, но достаточно точно. Этот удар целесообразно использовать при отражении сильных неудобных мячей, в случае приема трудных подач, а также, когда нужно сбить активную игру противника длинными точными ударами.



Рис. 9.

**Удар слева с отскока.** Многие, даже неплохо играющие теннисисты, не владеют уверенным ударом слева. Причина здесь, по-видимому, кроется в установке, полученной в начальном периоде обучения, о трудности этого удара, а потом и в отставании в технике, в недостаточном упорстве при работе над ударом, который не удается.



Рис. 10

Освоение удара слева начинают с **плоского** удара. Подготовка начинается с поворота туловища и ног влево, вес тела переносится на левую ногу, рука с ракеткой отводится назад. При выполнении удара очень важно, чтобы туловище не вращалось до удара. Кисть играет активно, контролируя направление и скорость полета мяча (рис. 10).

**Крученый** удар отличается от плоского, так же как и при ударе справа, тем, что мячу придается поступательное вращение.

Для этого головка ракетки опускается на замахе ниже уровня мяча, а затем активным движением руки вперед и вверх выполняется удар с вращением (рис. 11). Мяч после кручения летит по наклонной траектории и дает высокий отскок.



Рис. 11

*Резаный* удар слева проще, чем крученый. Выполняется он с вращением, обратным крученному удару (рис. 12). Мяч после резаного удара летит медленно, дает низкий отскок, но при этом появляется возможность очень точной игры.

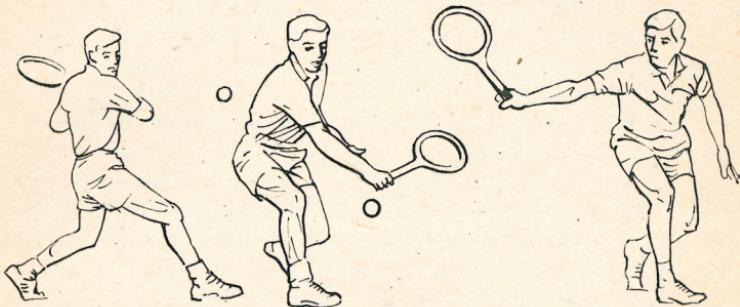


Рис. 12

Следует отметить, что после общего ознакомления с плоским ударом необходимо переходить к обучению крученному удару, а не к резаному, как это иногда встречается в практике. Особенно это касается занимающихся, относящихся к группе Б. Объясняется это тем, что, научившись выполнять более легкий (резаный) удар, занимающиеся с трудом овладевают крученым ударом и на соревнованиях пользуются им неуверенно.

В последнее время широкое распространение получил двуручный удар слева. Это, надо сказать, не только подражание таким игрокам, как Б. Борг, Д. Коннорс, К. Эверт, но и следствие ранней специализации, получившей распространение и в теннисе.

Тренеры, занимаясь с детьми 7—8-летнего возраста, испытывают затруднения при обучении удару слева ребенка с недостаточным физическим развитием. На овладение ударом слева одной рукой уходит около двух лет, тогда как удар двумя руками осваивается в течение 3—6 месяцев.

Практика показывает, что теннисисты, начавшие играть двумя руками, могли переучиться в более старшем возрасте на удар одной рукой. Переучивание с удара одной рукой на двуручный после значительного стажа тренировки, как правило, заканчивалось неудачей.

И еще одно замечание по поводу двуручного удара

слева. Теннисисты, играющие одной рукой, имеют, как правило, один более уверенный удар (слева или справа). Играющие двумя руками слева могут иметь одинаково уверенные оба удара.

Уд *ары с ходу и по восходящему мячу*. После того как занимающиеся в основном овладели техникой ударов с отскока, следует переходить к выполнению ударов с ходу. Вначале это легкие мячи, падающие на расстоянии 3—4 м до игрока, когда движение вперед необходимо, чтобы выполнить удар, а затем подбираются менее удобные мячи.

Отличительной особенностью удара с ходу является то, что он осуществляется после более короткого замаха и сложнее подойти к мячу так, чтобы ноги были почти в таком же положении, как при ударе с места.

Уд *ары, выполняемые по мячу почти сразу после отскока — 30—40 см над поверхностью площадки (по восходящему мячу)*, являются более сложными, чем удары с места и с ходу, и осваиваются они после достаточно уверенного овладения крученым ударом в движении.

Почему удары с ходу и по восходящему мячу более перспективны, чем удары с места?

Главный недостаток удара с места заключается в том, что промежуток времени от удара противника до ответного удара оказывается значительным, и даже если играть мощными ударами, трудно выиграть мяч с отскока или сделать хороший выход к сетке для завершения розыгрыша очка ударом с лета.

Несколько слов о тактике использования разновидностей ударов с отскока.

В последнее время определилось новое направление в технической и тактической подготовке ведущих теннисистов мира: игра кручеными ударами с мощными и сверхмощными вращениями, изматывание противника высоким темпом ведения игры и выходы к сетке после тщательной подготовки.

Успех игроков, обладающих сильными кручеными ударами, во многом обусловлен более «медленными» покрытиями площадок. Выход к сетке на такой площадке связан с большим риском для «сеточника», так как у защищающегося игрока есть достаточно времени для нанесения обводящего удара.

Резаным ударом при игре с отскока пользуются, как отмечалось выше, при отражении неудобного трудного

мяча, при необходимости неожиданно поменять отскок или при игре на сырой площадке, где резаный удар дает низкий отскок и отражать такой мяч неудобно.

И, наконец, последнее замечание относительно ударов с отскока. Австралиец Р. Метцлер выделяет два вида ударов — «твердой кистью» и «свободной кистью». Второй удар требует более точного расчета времени, но зато дает возможность изменить в последнее мгновение направление мяча. Поэтому удар «свободной кистью» более перспективен, только не следует смешивать понятия — «свободная кисть» и «разболтанная кисть».

Удар с лета. До обучения технике ударов с лета необходимо освоить с занимающимися исходное положение — стойку. Отличается она от исходного положения для ударов с отскока тем, что вес тела находится на носках. При этом туловище за несколько мгновений до удара уже двигается вперед и в момент удара игрок делает шаг вперед.

Удар с лета выполняется после короткого замаха. Это связано с тем, что мяч летит быстро и его трудно направить в намеченное место, а новичкам трудно даже попасть по мячу, если ударять с большим замахом. Удар выполняется в шаге вперед разноименной ногой — левой при ударе справа, правой при ударе слева.

Обучать ударам с лета новичков наиболее удобно, набрасывая им мяч рукой. После того как движение начнет получаться, целесообразно тренировать удары у тренировочной стенки и на площадке с более подготовленным партнером, который аккуратно набрасывает мяч ракеткой.

При подготовке к удару плечи вместе с ракеткой поворачиваются в соответствующую сторону, а затем четким движением ракетки на мяч выполняется удар (рис. 13, 14).

Удары с лета эффективны для выигрыша мяча, часто применяются в парных играх. Они всегда вызывают во-сторг у зрителей во время соревнований. Особенно результативны удары, которые выполняются в движении вперед, что способствует большему продвижению ракетки на мяч, а это влияет на точность удара и скорость полета мяча.

Как правило, применяются плоские и резаные удары с лета. Плоский удобен для отражения мяча, летящего

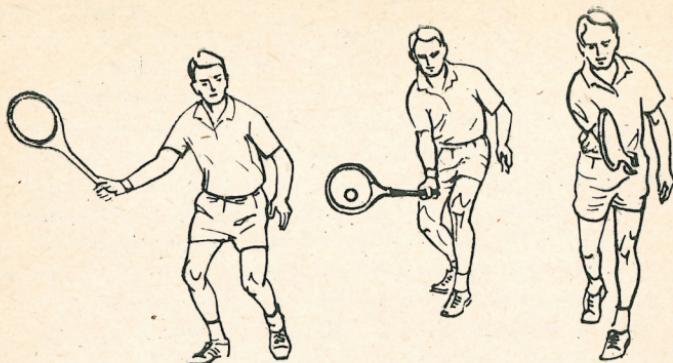


Рис. 13

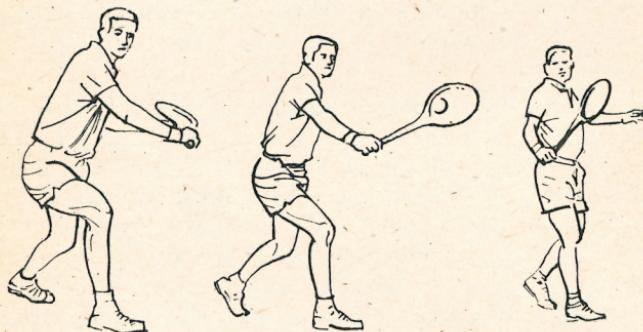


Рис. 14

выше уровня сетки, при полете мяча ниже уровня сетки чаще применяют *резаные удары*.

При игре с лета теннисисту, как отмечалось, приходится выполнять удары по мячу в различных точках: высокой, средней, низкой. Удары с лета в средней точке показаны на рисунках 13 и 14. Рассмотрим выполнение ударов с лета в высокой и низкой точках.

Удар с лета в высокой точке может быть эффективным оружием «сеточника» (рис. 15, 16), но если этот удар освоен недостаточно, он часто приводит к ошибкам. Нередко причиной неудач является отсутствие паузы между замахом и ударом, а также недостаточное про движение вперед туловища и ракетки. Удары с лета в высокой точке надо тренировать специально, набрасы-

вая мяч друг другу в различных направлениях и с различной скоростью.

Удар с лета в низкой точке выполняется ниже уровня сетки, часто в неудобном положении (рис. 17). Чаще всего мяч возвращают длинным ударом к задней линии и стараются занять лучшую позицию у сетки. Безусловно, преимущество получают игроки, владеющие укороченным ударом с лета по низкому мячу.

Практика показывает, что многие начинающие теннисисты из-за ошибок, допущенных при их начальной подготовке, не уверенно и редко выходят к сетке, даже если для этого создалась удобная ситуация. Боязнь игры с лета связана с тем, что в такой ситуации теннисист находится под повышенной психической нагрузкой. Тренер должен учить это и не очень решительных занимающихся (по нашим данным, это ребята, отнесенные в группу Б) раньше обучать ударам с лета. Очень кстати совет, как научиться играть с лета, данный известным профессиональным теннисистом, ныне тренером Джимми Коннорса, Панчо Сегурой. «Чтобы научиться играть с лета,—



Рис. 15

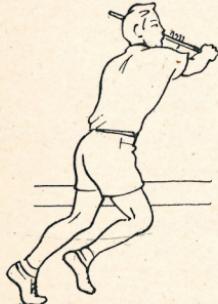


Рис. 16

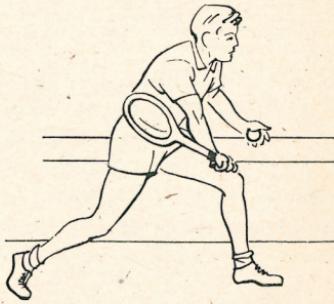


Рис. 17

пишет он,— необходимо: 1) овладеть уверенными ударами с отскока длиной около 1—1,5 м до задней линии, 2) играть «левой хваткой», хорошо сгибать ноги, доставать все мячи с лета, 3) тренировать выход к сетке со слабым противником, 4) иметь уверенный удар над головой»<sup>1</sup>.

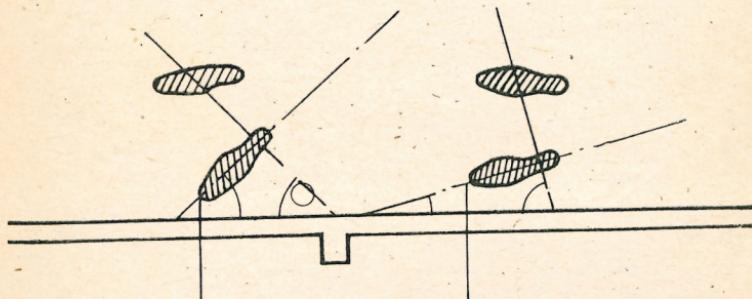


Рис. 18

**Подача.** Обучать подаче, считает С. П. Белиц-Гейман, следует с первых занятий. С этой целью используются подводящие упражнения — метание мячей разного веса на дальность и в мишень.

В теннисе подача имеет большое значение. Сильная, нацеленная подача сразу ставит принимающего в трудное положение, неуверенная и короткая ведет к потере инициативы.

Подача бывает плоская, крученаая, резаная. Вначале следует обучить занимающихся исходному положению, затем подбросу мяча и замаху ракеткой. Исходное положение для подачи следующее: левая нога ставится на 5—7 см до задней линии площадки под углом 45° для подачи в первый квадрат и 15—20° — во второй (рис. 18). Правая нога располагается позади левой на ширине плеч. При подаче в первый квадрат перпендикуляр, мысленно проведенный от носка левой ноги, должен проходить через середину правой стопы. При подаче во второй квадрат этот перпендикуляр проходит у носка правой ноги, который несколько развернут вперед для того, чтобы было удобнее делать толчок вперед при шаге вперед или при выходе к сетке после подачи.

<sup>1</sup> Сегура П. Учитесь стаковать.— В сб.: Теннис, 1973, вып. 2, с. 13—15.

Замах ракеткой и подброс мяча выполняются одновременно, причем левая рука поднимается вперед-вверх, правая — вверх-назад и сгибается в локтевом суставе (рис. 19). Мяч для подачи подбрасывается так, чтобы он не вращался. При подаче не следует опускать локоть. Левая рука после удара прижимается к туловищу, сдер-



Рис. 19



Рис. 20

живая его разворот. Закрепление левого плеча является важнейшим моментом вместе с правильным подбросом мяча, определяющим качество подачи.

При *плоской* подаче струнная поверхность ракетки подходит к мячу перпендикулярно и мяч посылается без всякого вращения (рис. 20). *Резаная* подача (рис. 21) отличается от плоской тем, что головка ракетки выходит вперед почти ребром и придает мячу сильное боковое вращение, после которого мяч отскакивает в правую сторону. При *крученой* подаче (рис. 22) мячу придается боковое и верхнее вращение, мяч после такой подачи отскакивает вперед и вправо.

На технику выполнения подачи влияет рост игрока: чем выше рост подающего, тем более по прямой линии будет лететь мяч до поля подачи, что обеспечивает скорость удара. Поэтому выполнение детьми и занимающи-

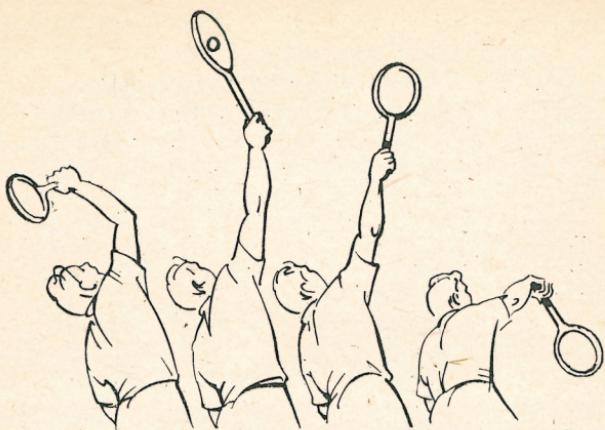


Рис. 21

мися невысокого роста обычной, плоской подачи ведет к тому, что мяч, посланный с максимальной скоростью, не попадает в поле подачи. Поэтому таким игрокам ничего не остается, как бить по нему вполсиль, чтобы попасть в квадрат. Многократные повторения подачи за медленным движением ракетки приводят в конце концов

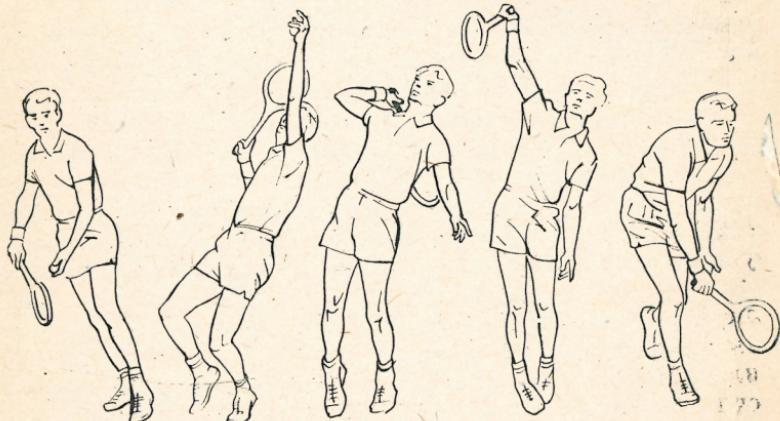


Рис. 22

к возникновению своеобразного скоростного барьера, который затем трудно преодолеть. Поэтому, когда занимающиеся освоили движение плоской подачи, целесообразно сразу переходить к подаче с вращением, вначале резаной, а затем и крученою. Овладение ими позволит выполнять движение с максимальной скоростью и за счет вращения направлять мяч в пределы полей подачи.

Не следует также слишком долго задерживаться на выполнении подачи с места. Когда занимающиеся овладели ударами с лета, выход к сетке с подачи удается легче, однако работать над ним вначале следует при игре без счета с более слабыми партнерами.

Для ускорения овладения техникой подачи с вращением целесообразно использовать различные приспособления: мяч на спице, «удочка» и др.

Прием подачи. Многие считают, что подача является самым важным ударом в теннисе, но это заявление справедливо лишь наполовину, отмечает известный профессионал Кен Розул. Фактически прием подачи очень важен потому, что успех имеет тот игрок, который может отразить сильную подачу. Выигрыш гейма на подаче противника делает возможным выигрыш партии. И наоборот, неуверенный прием подачи предъявляет повышенные требования к выполнению других ударов. При приеме подачи очень важно определить направление удара с тем, чтобы успеть подготовиться к ее отражению.

Принимающий располагается в районе задней линии. Он должен смотреть не на противника, а на 1—1,5 м выше его, т. е. в точку удара по мячу, это улучшает скорость реагирования.

При приеме подачи замах делается более короткий, чем при игре с отскока. Если подача очень сильная, то для ее приема следует отойти на 1—2 м за заднюю линию. Вместе с тем, принимая подачу, игрок должен двигаться на мяч. Это дает возможность сразу контратаковать, особенно в случае, если противник после подачи устремился к сетке.

Принимающий использует блокированные и активные сильным вращением удары. Первые выполняются плоским или резаным ударом и направляются косо, в ноги или против хода. Прием подачи крученым ударом рассчитан на опережение противника с целью застать его как можно дальше от сетки и играть мяч в неудобной для атаки низкой точке.

Удар над головой. Точный удар над головой — это возможность сразу выиграть очко. Известный советский тренер Н. С. Теплякова обучение этому удару начинает с овладения замахом, затем следует имитация движения. Важное место отводится метанию мяча движением, имитирующим удар над головой, затем осваивается удар ракеткой.



Рис. 23

Игроки, в совершенстве владеющие ударом над головой, имеют явное преимущество: противник не рискует часто использовать «свечу», тем самым облегчается игра с лета, так как нет большой необходимости страховаться «свечу» и можно ближе подходить к сетке, откуда легче нанести завершающий удар.

Рассматриваемый прием выполняется плоским, резанным и крученым ударами. Плоский удар наиболее эффективен, так как мяч после него летит с максимальной скоростью. Удар над головой с вращениями целесообразно выполнять по «неудобной свече» — против солнца или в ветреную погоду, а также при необходимости сыграть очень косо или после обманного движения.

Техника выполнения удара над головой во многом аналогична технике подачи; разница определяется лишь

тем, что при подаче мяч подбрасывается самим игроком, а при ударе над головой это делает противник.

Удар над головой выполняется по короткой «свече», которую надо бить в движении вперед (рис. 23), или по «свече», которую приходится принимать, отбегая назад (рис. 24). Отбегание выполняется скрестным шагом, толчок вверх правой ногой при этом важно делать назад и



Рис. 24

вверх, а не только назад. Это позволяет наносить сильный удар и быть готовым для отражения следующего удара, если мяч еще не вышел из игры.

«Свеча». Этот прием разучивают параллельно с ударом над головой — один занимающийся бросает «свечу»,

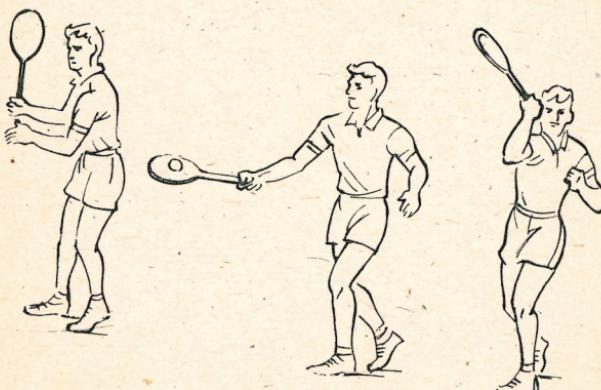


Рис. 25

а второй выполняет удар над головой. «Свеча» — это удар, после которого мяч пролетает над сеткой на высоте 5—10 м. При выполнении приема головка ракетки опускается несколько ниже мяча и струнная поверхность несколько раскрывается для того, чтобы направить мяч вверх (рис. 25). «Свеча» выполняется плоским, резанным и крученым ударами и бывает защитной или нападающей. Защитную «свечу» используют, когда нужно выиграть время, занять более удобную позицию на площадке, и с успехом применяют в игре с противником, плохо владеющим ударом над головой или играющим против солнца. Нападающую «свечу» выполняют неожиданно для противника, мяч после нее летит не очень высоко. Наиболее выгодно ее применять «против хода», когда противник в ожидании низкого обводящего удара вплотную двигается к сетке. Нападающую «свечу» можно выполнять различными ударами, но наиболее эффективна крученая «свеча» (мяч после такого удара летит по кривой траектории и делает быстрый отскок). Ею с успехом пользуются игроки, хорошо владеющие сильными кручеными ударами с отскока (В. Борисов, А. Залужный, И. Тихонко и др.).

Удар с полулета. Обучение ударам с лета и с полулета проходит параллельно. Удар с полулета выполняется по мячу сразу после его отскока от площадки (на высоте 10—20 см). Его отличием по технике от ударов с лета является то, что удар с лета выполняется почти без замаха толчковым движением, а с полулета мяч играется ударным движением, лучше всего крученым ударом (рис. 26). Уверенный удар с полулета позволяет

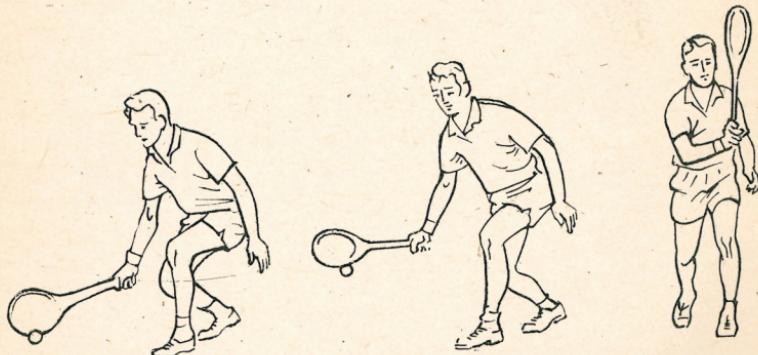


Рис. 26

теннисисту смело идти вперед на мяч с задней линии и торопить противника, а также не упускать инициативу при игре у сетки.

Укороченные удары с отскока ис лёта. Удачное выполнение укороченного удара с отскока

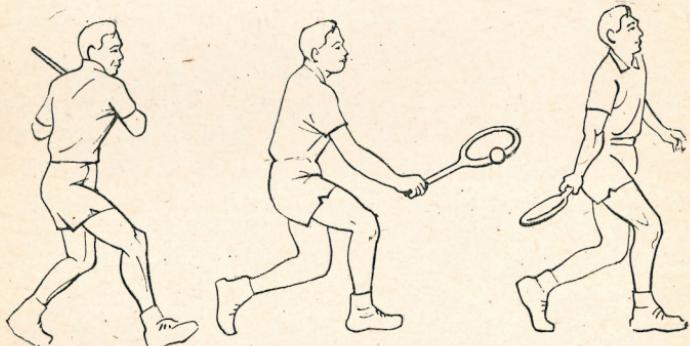


Рис. 27

может привести к выигрышу очка, неудачное — к проигрышу. Этот прием выполняется резанным ударом, причем справа в большей мере толчком (аналогично удару с лета), слева — движением, сходным с резанным ударом слева (рис. 27).

Укороченный удар с лета выполняется таким же движением, как обычный удар с лета, но только мяч летит с более сильным вращением для погашения скорости полета (рис. 28).



Рис. 28

Обучение укороченным ударам следует начинать у тренировочной стены, а по мере овладения движением переходить на площадку вначале при игре без счета, а затем и со счетом.

**Обводка «с сеточкика».** Обводке можно учить после двух-трех лет занятий. Прежде всего необходимо создать у занимающихся целостное представление об обводящих ударах. Здесь применяются различные по силе, направлению и вращению удары. Обводка может выполняться в один удар, можно первым ударом поставить противника в трудное положение, а последующим — выиграть очко. Важно при обводке научиться делать паузу до удара и кистевые обманные движения. Обводкой можно считать и «свечу», вынуждающую противника отбежать от сетки, чтобы самому последующими ударами выйти к ней.

#### I.4. Этапы обучения технике ударов

В литературе, посвященной методике обучения теннису и другим видам спорта, а также психологии спорта, выделяются отдельные методические приемы, которые, по мнению автора, имеют очень большое значение в обучении. Можно выделить четыре таких приема, которые мы называли этапами:

взаимодействие словесного и наглядного обучения;

уделение пристального внимания скорости выполнения удара по мячу в начальном периоде обучения;

ступенчатый метод и метод обучения технике ударов широким фронтом;

соревновательный и тренировочный методы проведения занятий.

**Словесный и наглядный методы обучения технике.** Обобщение передового опыта учителей физического воспитания и тренеров, а также личная практика проведения занятий убедительно доказывают, что правильное применение методов слова и показа является одним из важнейших условий быстрейшего обучения. Надо помнить, что образцовый показ не только вооружает занимающихся нужными знаниями о технике движения, но и, что не менее важно, воздействует на эмоциональную сферу занимающегося, вызывает в нем активное желание выполнить движение так, как это делает тренер. Это поло-

жение особенно близко касается тенниса и других видов спорта, где начальное обучение технике движения начинается в более раннем возрасте.

В работе с начинающими теннисистами целесообразно использовать следующие методы (по Л. П. Матвееву).

*инструктирование* — точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания;

*сопроводительное пояснение* — лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или используют их по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений;

*указания и команды* — специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклонением. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Указания используются и с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения заданий;

*словесные оценки* — общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения («хорошо», «плохо», «на 3 балла»). Наряду со своим основным назначением — быть мерой достигнутых успехов — они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий: оценивая действия занимающихся по ходу выполнения заданий, преподаватель тем самым сообщает, согласуются ли они с намеченным образом, и соответственно направляет дальнейшие усилия;

*словесные отчеты и взаиморазъяснения* — устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполнении упражнении.

Каковы же психофизиологические механизмы влияния слова и показа на усвоение движения?

Словом тренер убеждает, а показом через механизм подражания создает конкретный рисунок выполняемого движения. Посредством слова объясняется, почему и как надо выполнять данные элементы. В сознании занимаю-

шихся с помощью хорошо известных, доступных для понимания словесных терминов возникают представления об усваиваемом движении, которые тесно связаны с уже привычными двигательными ощущениями. При показе на основе привычных двигательных ощущений у занимающихся возникает целостный образ выполняемого движения, который в дальнейшем усваивается и конкретизируется с помощью словесных терминов. Само стремление к подражанию психологически подготавливает занимающегося к сознательной деятельности.

Методы слова и показа органически связаны между собой. Как при использовании словесных методов, так и при показе у занимающихся создаются правильные представления о движении. Поэтому по результатам воздействия трудно определить, является ли соответствующий факт выполнения движения следствием применения метода показа или словесного объяснения. В связи с этим в практике тренеры довольно часто используют одновременно методы слова и показа, не задумываясь над оптимальным их сочетанием. Опыт убеждает, что для успешной работы тренеру необходимо четко представлять общие черты и специфические особенности этих методов, чтобы правильно сочетать их при объяснении нового движения.

Рассмотрим несколько подробнее значение и специфику воздействия слова через убеждение и показа на основе подражания.

*Словесный метод* — это такое словесное воздействие на ученика с целью обучения его движению, которое создает правильное представление о выполняемом действии. Методы слова активизируют сознание, создают двигательную установку, формируют мотивационную сферу, побуждают занимающихся к выполнению двигательных действий. Несмотря на явные достоинства словесных методов, увлечение ими может привести к нервно-психическому напряжению в результате получения излишней информации. Средством, защищающим организм от такой перегрузки, являются методы обеспечения наглядности, дающие возможность ученику через подражание запомнить и выполнить движение без большого напряжения сознания.

*Метод обеспечения наглядности* — это такое воздействие на учащегося, которое создает новую двигательную установку или стимулирует реализацию имеющейся пу-

тем подражания. При наличии соответствующих условий процесс подражания не ведет к пассивному отношению ученика к заданию. Для этого нужно, чтобы объект подражания вызывал интерес у учащихся, готовность применить свои силы, способности, умение мобилизовать себя на выполнение задания.

Имея глубокие корни в социальной и психонервной природе человека, подражание, однако, проявляется при наличии соответствующих условий со стороны объекта подражания (тренера), о чём говорилось выше, и со стороны субъекта подражания (ученика). Показ должен быть образцовым. Образцовый показ не только вооружает ученика нужными знаниями о технике движения, но и воздействует на его эмоциональную сферу, вызывает активное желание и старание выполнить движение так же, как тренер.

Нельзя механически чередовать слово и показ. Их соотношение определяется как возрастными, так и индивидуальными особенностями занимающихся. В практике методы слова и показа применяются, как правило, в органической связи.

На основании исследований и опыта нами установлено, что чем младше учащиеся, тем быстрее они усваивают упражнение при показе, а не при объяснении. Кроме того, эффективность использования словесного и наглядного методов обучения связана с индивидуальными особенностями. Так, учащиеся, отнесенные к группе А, быстрее осваивают технику удара на основе объяснения, а занимающиеся группы Б — на основе показа. Но в связи с тем, что методы слова и показа применяются во взаимодействии, то на занятиях с группой А должно преобладать объяснение, а с группой Б — показ. Учащиеся группы А стремятся сразу бить по мячу с максимальной силой, допуская при этом ошибки, а, как известно, на основе объяснения движение выполняется с более низкой скоростью, чем при показе, поэтому ведущим методом в этом случае должно быть объяснение. Занимающиеся группы Б, наоборот, выполняют движение с замедленной скоростью, поэтому метод показа будет в значительной мере способствовать развитию необходимой скорости при выполнении удара по мячу.

**Скорость выполнения удара по мячу.** Определение скорости, с которой надо выполнять удар по мячу, — одна из важнейших проблем не только в начальном перио-

де обучения, но и на этапе дальнейшего совершенствования спортивной подготовки. Мнения по этому вопросу в теории физического воспитания сводятся к следующему: 1) необходимо начинать обучение с выполнения удара с максимальной скоростью, 2) следует разучивать движение в замедленном темпе, а затем переходить к выполнению его с максимальной скоростью, 3) нужно уделять больше внимания тому, что отстает — скорости или технике.

Практический опыт, наблюдения за поведением учащихся при обучении показывают, что занимающиеся, отнесенные в группу А, имеют склонность к выполнению ударов с максимальной скоростью, а работа над техникой («школой») для них затруднительна. Занимающиеся группы Б легчеправляются с движениями точностного характера, но выполнение движений с максимальной скоростью вызывает у них затруднения. Поэтому учащиеся, отнесенные в группу А, должны больше внимания уделять ударам с несколько замедленной скоростью (точность), а группа Б — ударам с максимальной скоростью. Это соотношение выражается, примерно, как 30 и 70 % времени тренировки.

Скорость, с которой выполняются удары по мячу в начальном периоде обучения, влияет на быстроту достижения спортивного мастерства, на длительность выступлений на высоком уровне, гарантирует более позднее ухудшение результатов. Так, с помощью анкетирования более 30 мастеров спорта, сильнейших игроков СССР и БССР было установлено, что теннисисты с особенностями, свойственными группе Б, выполнившие в начальном периоде обучения преимущественно удары на точность (с невысокой скоростью), и теннисисты группы А, тренировавшиеся преимущественно в выполнении ударов с максимальной скоростью, затратили больше времени на выполнение нормы мастера спорта (7,5 и 7,8 лет) и сохранили высокие результаты непродолжительное время (2,7 и 3,8 лет). Это может быть объяснено тем, что спортсмены группы Б легче усваивают технику и выполняют удары с несколько замедленной скоростью, а игроки группы А медленнее овладевают техникой и стремятся к ударам, выполняемым с максимальной скоростью. Поэтому выполнение в начальном периоде обучения преимущественно ударов с замедленной (группа Б) или с максимальной скоростью (группа А) не приводит к наруше-

нию гомеостазиса и затрудняет достижение более высоких и стабильных результатов.

Из анализа результатов анкетирования следует, что теннисисты группы Б, выполнившие в начальном периоде обучения в основном удары с максимальной скоростью, и игроки группы А, игравшие в основном на точность, затратили меньше времени на выполнение нормы мастера спорта (6,1 и 5,1 лет) и свои высокие результаты поддерживали более длительное время (5,4 и более 10 лет). Это объясняется тем, что выполнение «неудобной работы» вызывает нарушение гомеостазиса, а на его восстановление в организме изыскиваются дополнительные резервы, что и способствует развитию функций нервной системы.

**Ступенчатый (последовательный) метод и метод изучения технических приемов широким фронтом (параллельный).** В теории физического воспитания и психологии спорта нет единого мнения в оценке указанных методов. В рекомендациях по теннису предпочтение отдается обучению технике параллельно (широким фронтом). Профессор С. П. Белиц-Гейман отмечает, что последовательное обучение техническим приемам лишь на первых порах приносит успех, а затем тормозит рост спортивного мастерства. Ответ о преимуществе того или иного метода ищут в установлении общей закономерности для всех занимающихся без учета их индивидуальных особенностей, что неверно. Как уже отмечалось, занимающимся группы А труднее осваивать технические приемы, но усвоенные элементы они с успехом применяют в соревнованиях. Учащиеся группы Б быстрее овладевают техникой, но в соревнованиях избегают применять сложные технические приемы. Поэтому в работе с занимающимися группы А необходимо использовать метод изучения технических приемов широким фронтом, в противном случае они не овладеют всем разнообразием техники и не достигнут высоких результатов. Применение ступенчатого метода в группе Б позволяет начать обучение с более трудного приема, что обеспечит его наибольшую повторяемость в тренировке и укрепит уверенность учащихся в своих силах. В ходе соревнования спортсмены не будут избегать выполнения сложных ударов и смогут добиться высоких результатов.

**Соревновательный и тренировочный методы обучения.** Вопрос о влиянии соревновательного и тренировоч-

ного методов обучения рассматривается с позиции приспособления метода к индивидуальным особенностям занимающихся. Так, пермский психолог Б. А. Вяткин считает, что соревновательный метод тренировки создает психическое напряжение, которое отрицательно сказывается на обучении учащихся, имеющих свойства нервной системы, принадлежащие занимающимся группы Б. Но это касается только обучения. Спортивная же тренировка предполагает подготовку занимающихся к успешным выступлениям в соревнованиях.

На основе экспериментальных исследований и опыта мы пришли к выводу, что большое психическое напряжение у занимающихся группы А вызывает монотонная работа на тренировках, а в группе Б — участие в соревнованиях. «Неудобная работа» сопровождается возрастанием напряжения, а это способствует развитию быстроты протекания нервных процессов, интенсивности внимания и др.

Итак, можно сделать вывод: занимающимся группы А необходимо основное внимание (70 % времени занятий) отводить выработке точности ударов и технике и 30 % — игре с максимальной скоростью (выполнение ударов на силу), а также проведению занятия в соревновательной форме. Учащимся группы Б, наоборот, 70 % времени нужно уделять выполнению ударов с максимальной скоростью (на силу) и проведению занятия в форме соревнования, 30 % — работе на точность и технике.

Индивидуализация процесса начального обучения теннисистов несколько усложняет работу тренера, особенно на первых порах, но она позволяет более полно раскрыть возможности каждого ученика в теннисе, развить психофизиологические функции его нервной системы.

### I.5. Формирование двигательного навыка

Техническая подготовка теннисиста предполагает овладение всеми способами выполнения ударов, а затем их систематическое совершенствование.

Техническое мастерство представляет собой своеобразный выход всей спортивной подготовки. Действительно, в двигательной деятельности спортсмена, то есть его технике, проявляются результаты его физической, такти-

ческой, психологической и теоретической подготовки. Овладение техникой представляет собой, по существу, овладение двигательными спортивно-техническими навыками. Что же такое навык?

*Навыком* считается действие, доведенное до автоматизма; результат этого действия отличается высокой надежностью.

**Особенности формирования навыка.** Целостность навыка, объединение ряда частных движений в единое целое. Ученик выполняет технический прием по отдельным элементам и только в процессе упражнений и тренировки происходит объединение этих элементов. Благодаря взаимодействию ощущений и восприятий от последовательно выполняемых частных движений образуется определенная форма навыка, в которой каждое выполненное движение служит сигналом для последующих, то есть замыкается цепь создания динамического стереотипа. Причем процесс объединения отдельных приемов в целостный спортивно-технический навык очень сложен и ученику приходится преодолевать много трудностей.

*Постепенное устранение излишних движений и уменьшение мышечной напряженности.* На первых порах овладения навыком удара по мячу в теннисе обучающийся совершает движения в сильном напряжении. Излишние движения в начальном периоде овладения навыком неизбежны. Это объясняется законом иррадиации нервных процессов. И. П. Павлов показал, что в этот период возбуждение распространяется (иррадиирует) на соседние участки коры головного мозга, захватывая более или менее значительную область ее. Поэтому первоначальный период формирования навыка сопровождается лишними движениями. По мере упрочения условного рефлекса очаг возбуждения становится более концентрированным и обуславливает устранение излишних движений.

*Перемещение внимания.* Вначале обучающийся вынужден наблюдать только за своими движениями, впоследствии он получает возможность следить более внимательно за объектом действия, отвлекаясь от своих движений. Иначе говоря, в процессе выработки навыка происходит перемещение внимания с действия на его результат. Так, теннисист уже обращает внимание на попадание мяча в пределы площадки, в определенную ее часть. Умение последовательно сосредотачивать внимание на нужных частях движения приходит не сразу. Оно

формируется в процессе упрочения временных связей в сигнальных системах и взаимосвязи между ними. Это умение характеризует квалификацию спортсмена и требует постоянной тренировки.

*Сознательное выполнение движений.* Нельзя считать навыки автоматизированными компонентами деятельности. Неосознанность деталей движения и перемещение внимания на результат при исполнении заученных действий не может служить основанием для того, чтобы считать навыки в целом бессознательными актами. Важно не то, что из сознания ускользывают детали текущего движения, важна глубоко осознаваемая человеком возможность в любой момент вмешаться в ход заученного движения, начать и кончить его, изменить в связи с объективными условиями деятельности силу удара, амплитуду и направление полета мяча, его вращение. Во всех этих случаях имеет место связь процессов во второй сигнальной системе с процессами в первой сигнальной системе. Поскольку у человека весь двигательный навык осуществляется на речевом подкреплении, то совершенно ясна важная роль второй сигнальной системы в процессе образования, выполнения и переделки двигательного навыка. Выполнение движения в большинстве случаев — это завершение мысли речевого сигнала и в то же время возбудитель словесного отчета о характере и качестве выполняемого упражнения. При этом, чем выше квалификация спортсмена, тем совершеннее и тоньше взаимосвязь его сигнальных систем и тем более тонкий словесный анализ он может дать своим движениям и с большей точностью оценить их.

*Наличие у ученика психологической готовности к овладению навыком и способности мобилизовать себя в необходимый момент.* Эта особенность включает следующие компоненты:

мысленная настроенность — обучающийся должен сосредоточить все свое внимание на предстоящем выполнении упражнения, чтобы созданный им двигательный образ не потускнел и не исчез. В противном случае, при отвлечении внимания и посторонних мыслях легко будет разбита и смазана та внутренняя психологическая готовность, которая мобилизует обучающегося на предстоящее действие. Поэтому можно считать нерациональным увеличение в любых случаях плотности как урока в школе, так и тренировочного занятия путем введения дополн-

нительных упражнений. При выполнении дополнительных упражнений, отличающихся по своему назначению и структуре от изучаемых технических приемов, расстраиваются внимание и настроенность обучающихся, что отрицательно сказывается на усвоении навыка;

настроенность мышечного аппарата при выполнении технического приема. Мышечная настроенность создается невольно, но усиливается и сохраняется она путем концентрации внимания и создания определенных представлений;

мысленное подражание занимает большое место при просмотре соревнований, выступлений ведущих спортсменов. На занятии по теннису учащийся лучше поймет и усвоит движение, наблюдая за тем, как его выполняет товарищ или тренер, так как имеет возможность составить о движении более точное представление.

**Формирование навыка при обучении теннису.** Нами выделяется шесть ступеней формирования навыка.

*Создание у занимающихся установки на выполнение технического приема и ясного представления о его назначении.* Для решения этих задач необходимо назвать технический прием, объяснить его содержание, показать преимущества при использовании. Для этого удар следует продемонстрировать в игре, повторить несколько раз в медленном темпе, подчеркивая наиболее характерные моменты выполнения.

*Непосредственное овладение ударом, используя подготовительные и подводящие упражнения.* Удар изучается по частям, делаются попытки выполнить его самостоятельно. На этом этапе занимающиеся обучаются исходному положению для выполнения удара, осваивают внешнюю форму движения и, что более важно, знакомятся с его скоростно-силовой структурой: замах, пауза, удар — увеличение скорости к моменту соприкосновения с мячом. Особое внимание также следует обратить на то, как должен перемещаться вес тела. После этого выполняют сначала удары по мячу, наброшенному партнером (для ударов с отскока, с лета), затем — в парах без большого замаха, о стену, через сетку. При этом особенно важно следить, чтобы движение было свободным, плавным.

*Выполнение удара в целом.* На данном этапе обучения движения выполняются еще как бы рывками, однако дифференциация мышечных усилий постоянно улучшает-

ся; мышцы, не участвующие в движении, напрягаются меньше, удар выполняется более свободно.

*Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в упрощенных условиях, но с такой скоростью, с которой он выполняется в игровых условиях.* При систематических повторениях удара постепенно приобретается экономичность и легкость движений, то есть последние выполняются без лишнего физического напряжения. По мере овладения ударом скорость, с которой он выполняется, следует увеличивать.

*Создание динамического двигательного стереотипа путем многократных повторений удара в целом и во время игры со счетом.* На данной ступени удар необходимо выполнять на площадке в усложненных условиях: в произвольном направлении, в определенном направлении, ударять по мячу в низкой, средней, высокой точках, использовать разучиваемый удар в учебных играх со счетом с различными по подготовленности спортсменами.

*Закрепление двигательного навыка в условиях соревнований.* Чем выше ранг соревнований, тем больше психическое напряжение теннисиста. Поэтому условия формирования, а точнее закрепления двигательного навыка должны последовательно усложняться. Нарушение такой последовательности часто приводит к разрушению навыка, который был еще недостаточно закреплен.

Степень овладения навыком устанавливается по следующим критериям:

- правильно ли ученик показывает удар;
- умеет ли объяснить основные моменты удара;
- правильно ли удар выполняет о стену;
- » — на площадке в легких условиях;
- » — при игре со счетом;
- » — в напряженной обстановке соревнований.

В практике выступлений теннисистов на соревнованиях нередки случаи, когда вдруг «отказывает» какой-либо удар. Чаще всего это происходит в напряженной игре и объясняется следующим образом. Соревнование вызывает у спортсменов психическое напряжение (стресс). Стресс оптимальной силы активизирует игрока, но дальнейшее его увеличение снижает качество игры. Чрезмерное напряжение центральной нервной системы нарушает в первую очередь те двигательные стереотипы, которые недостаточно закреплены.

Когда не получается какой-то удар, необходимо установить причину срыва. В первую очередь следует определить уровень соревнования, на котором «отказал» удар. Если это самые крупные для теннисиста соревнования, то необходимо вспомнить, как обстояло дело в предыдущих, менее ответственных. Если там было все благополучно, можно сделать вывод, что двигательный навык закреплен достаточно хорошо, но теннисисту надо готовить себя к повышенным психическим нагрузкам.

Может быть и такое, что при игре со счетом у спортсмена не получается, например, крученый удар слева. В этом случае надо определить, в какой фазе недостаточно закреплен удар. Если игрок плохо представляет само движение, не может объяснить его основные моменты, хотя и показывает правильно, то для исправления техники удара надо повторно пройти все следующие фазы (критерии) формирования двигательного навыка. При этом переходить к очередной фазе следует после прочного освоения предыдущих.

Предлагаемый подход к изучению формирования двигательного навыка позволяет четче анализировать процесс начального обучения, осуществлять планомерный переход к каждому следующему этапу.

## **Глава II. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

### **II.1. Планирование и проведение занятий с начинающими теннисистами**

Составление плана тренировки на начальном периоде обучения сопряжено с определенными трудностями, которые возникают вследствие необходимости в зависимости от индивидуально-психологических особенностей занимающихся учитывать рекомендации по объяснению и показу, последовательному и параллельному методам овладения техникой, учету влияния максимального и замедленного темпов выполнения движений, применению соревновательного и тренировочного методов обучения.

Для облегчения обучения начинающих теннисистов предлагается план тренировок, рассчитанный на 10 занятий (табл. 7), в процессе которых занимающиеся смогут ознакомиться с простейшими подводящими упражнениями и перейдут к освоению техники.

Предложенный план в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся может быть выполнен не за 10, а за 15—20 занятий, может быть изменена физическая подготовка.

В дальнейшем начинающие теннисисты (группа А — параллельным, группа Б — последовательным методами) обучаются технике тенниса. После ознакомления новичков с основами техники тренировочный процесс следует программировать (табл. 8).

После того как занимающиеся овладеют первоначальными навыками ударов с отскока и с лета, целесообразно усложнить план тренировки (табл. 9).

Для занимающихся группы А 70 % времени следует отводить ударам на точность и технику, 30 % — на силу, метод проведения занятий — соревновательный. Для занимающихся группы Б 70 % времени отводится ударам на силу, метод проведения занятий — соревновательный, 30 % — ударам на точность и технику.

Если основная часть занятий длится 60 мин, то распределение времени для группы А должно быть следую-

Табл. 7. План тренировок для начинающих теннисистов

Подготовка		
физическая	технико-тактическая	психологическая
1-е занятие		
Ходьба и бег Прыжки в длину с броска о стену разбега Подвижная игра «Перемена мест»	Ловля мяча после броска о стену Набивание мяча рукой об пол	Ловля мяча после броска о стену под наблюдением тренера
2-е занятие		
Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища Бег 5×5, 2×10, 30 м Подвижная игра «Поезда»	Броски мяча в падах Подбивание мяча ракеткой вверх	Подбивание мяча (30—40 раз) ракеткой вверх под наблюдением тренера
3-е занятие		
Бег Эстафета с набивными мячами Метание теннисного мяча	Броски мяча в падах с обманными движениями Набивание мяча ракеткой об пол	Броски мяча в падах с подсчетом пропущенных в ворота мячей
4-е занятие		
Прыжки «кенгуру» » вверх Подвижная игра «Вьюны» Подвижная игра «Пятнашки»	Подбивание мяча вверх попеременно обеими сторонами ракетки Броски мяча в падах в неожиданных направлениях	Подбивание мяча вверх попеременно обеими сторонами ракетки (25—30 раз)
5-е занятие		
Упражнение у гимнастической стенки Тройной прыжок с места Эстафеты	Группа А — выполнение ударов справа с отскока по мячу, наброшенному партнером Группа Б — выполнение ударов с лета по мячу, наброшенному партнером	Эстафетный бег сильным противником

Окончание табл. 7

Подготовка		
физическая	технико-тактическая	психологическая

6 - е занятие

Броски набивного мяча движением ударов слева и справа

Подвижная игра «Не давай мяч водящему»

Бег 30 м

Группа А — выполнение ударов справа с отскока в мягкий фон

Группа Б — выполнение ударов с лета о стену

Выполнение ударов на оценку

Эстафета с мячами  
Прыжки «кенгуру»  
Подвижная игра «Защита крепости»

Группа А — выполнение ударов справа с отскока о стену

Выполнение ударов без ошибки на счет (под наблюдением тренера)

Группа Б — выполнение ударов с лета о стену

Эстафета с мячами  
Игра «Вратари»  
Тройной прыжок в длину с места

Группа А — выполнение ударов слева с отскока о стену

Игра «Вратари» с выявлением лучшего вратаря

Группа Б — выполнение ударов с лета в парах

Упражнения с палками  
Броски теннисного мяча на дальность  
Эстафеты

Группа А — выполнение ударов с отскока в парах

Соревнование между парами — какая пара выполнит большее ударов на площадке без ошибок

Группа Б — выполнение ударов с лета на площадке в парах

Подвижная игра «День и ночь»  
Метание набивного мяча

Группа А — выполнение ударов с лета по наброшенному мячу

Соревнование между парами — какая пара лучше выполнит удары

Группа Б — выполнение ударов справа с отскока по наброшенному мячу

Т а б л . 8 . Примерный план программированных занятий

Содержание занятий	Время, мин
<b>Г р у п п а А</b>	
<i>1-е занятие</i>	
Удары с отскока в мишень	20
» с лета на технику	20
Соревнование (кто сделает меньше ошибок при игре о стену по очереди через два удара)	10
Удары над головой на силу	10
<i>2-е занятие</i>	
Удары с отскока на технику	20
Укороченный удар с отскока в мишень	20
Подача на силу	10
Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену)	10
<i>3-е занятие</i>	
Удары с лета на технику	20
» с отскока в мишень	20
»     » на силу	10
Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену в парах)	10
<b>Г р у п п а Б</b>	
<i>1-е занятие</i>	
Удары с отскока на силу	20
»     » в мишень	10
Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену)	10
Удары с лета на технику	20
<i>2-е занятие</i>	
Удары над головой на силу	10
Подача на силу	10
Удары с отскока на технику	10
Соревнование (кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар)	20
Укороченный удар с отскока в мишень	10

Содержание занятий	Время, мин
<b>3-е занятие</b>	
Удары с отскока на силу	20
» с лета на технику	10
Соревнование (кто больше выполнит ударов о стену в парах)	10
Удары над головой на силу	20

щим: 20 мин — игра на точность, 20 мин — игра на технику, 10 мин — игра на силу, 10 мин — соревнование для группы Б: 20 мин — игра на силу, 20 мин — соревнование, 10 мин — игра на точность, 10 мин — игра на технику.

Все технические приемы были условно разделены на относящиеся преимущественно к работе на силу (удар над головой, удары с отскока на силу, с лета в высокой точке, подача) и на точность (удары с отскока, с лета, укороченный и др.). В течение недели необходимо выполнить почти все технические приемы. Каждые одну-две недели задания следует постепенно обновлять, вводя новые технические приемы и выполняя уже изученные в более сложных условиях.

Если занятие проводится с учащимися двух типологических групп, то трудно следить за сменой задания для каждой из них. В связи с этим целесообразно на специальной карточке для каждого дня тренировки и отдельной группы составлять задания и указывать время их выполнения.

Занимающиеся по часам следят за временем выполнения задания. Перед началом основной части занятия минутную стрелку следует сдвинуть на «12», чтобы облегчить отсчет времени. При такой организации занятия учащиеся сами могут следить за сменой заданий.

При планировании учебно-тренировочного процесса, проводимого на площадках, целесообразно намечать режим занятий по дням (например, первая тренировка — удары на силу для группы А, удары на точность для группы Б).

В заключение следует отметить, что программирова-

Табл. 9. Шестидневный план тренировки

Содержание занятий	Время, мин
<b>Группа А</b>	
<i>1-й день</i>	
Кто больше выполнит ударов без ошибки за три раза	20
Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через два удара	20
Выполнение одним партнером мягких ударов, вторым — ударов с максимальной силой	10
Подача на силу	10
<i>2-й день</i>	
Удары с отскока на технику	20
» с лета на технику	20
Подача на технику	20
<i>3-й день</i>	
Удары с отскока в мишень	20
Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	20
Подача о стену в мишень	20
<i>4-й день</i>	
Кто больше выполнит ударов без ошибок слева, спра-ва за три попытки	20
Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди че-рез один удар	10
Удары на силу в парах и самостоятельно	20
Удар над головой на силу	10
<i>5-й день</i>	
Удары с отскока на технику	20
» с лета на технику	20
Подача на технику	20
<i>6-й день</i>	
Удары с отскока в мишень	30
Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	20
Подача о стену в мишень	10

Окончание табл. 9

Содержание занятий	Время, мин
<b>Группа Б</b>	
<b>1-й день</b>	
Выполнение ударов с отскока на технику по очереди через два удара	20
Удары с лета на технику	10
» в мишень	20
Подача о стену в мишень	10
<b>2-й день</b>	
Кто больше выполнит ударов за 3—6 попыток	20
» без ошибки справа или слева за три попытки	20
Кто сделает меньше ошибок при выполнении ударов о стену по очереди через два удара	20
<b>3-й день</b>	
Один партнер выполняет удары мягко о стену, второй — на силу	20
Поочередное выполнение ударов на силу и мягких	20
Подача на силу	20
<b>4-й день</b>	
Удары с отскока на технику	15
» с лета на технику	15
Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	15
Удары с отскока в мишень	15
<b>5-й день</b>	
Кто больше выполнит ударов за 3—6 попыток	20
» слева и справа за три попытки	20
Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар	20
<b>6-й день</b>	
Один партнер выполняет удары мягко о стену, второй — на силу	20
Поочередное выполнение ударов на силу и мягких	20
Удар над головой на силу	20

ние тренировочного процесса значительно облегчает работу тренера и позволяет более рационально использовать время занятий, а самое главное — обеспечивает индивидуальный характер нагрузки. При этом занимающиеся видят, над чем им надо больше работать, что в значительной степени повышает их активность на занятиях. Усложнение плана с ростом спортивного мастерства приучает теннисистов творчески подходить к планированию учебного материала.

На занятиях с начинающими теннисистами с успехом используются следующие игровые упражнения:

— выполнение ударов по мячу, наброшенному тренером, тремя-четырьмя учениками по очереди;

— выполнение ударов двумя-тремя учениками по очереди через два, три или четыре удара;

— игра через сетку: один выполняет удары с лета, партнеры (2—5) — с отскока по очереди через один-три удара или до ошибки;

— выполнение задания тремя-пятью учениками со счетом (например, попадание в мишень).

Занимающиеся группы А с трудом осваивают технику, поэтому результаты у них растут медленно. В работе с ними тренеру надо запастись терпением и не показывать им разочарования по поводу их неудач. Наоборот, следует говорить, что так все и должно быть, а результат улучшится тогда, когда будет лучше получаться, например удар слева, затем... удар справа, с лета и т. д. В результате не будет пропадать интерес к теннису, особенно у тех, кто пока не очень полюбил эту игру.

Бывает, что какой-нибудь ученик (часто случается и неплохой) никак не может понять (освоить) один из ударов. В таком случае нужно постараться найти главную ошибку в исполнении и начать исправлять технику удара с нее. Затем нужно перейти к устраниению следующей ошибки и т. д. Главное в такой работе со стороны тренера — терпение.

Тренеру следует помнить, что если с занимающимися группы А недостаточно работать над техникой, они не смогут овладеть необходимым техническим арсеналом. С другой стороны, не следует часто делать замечания, так как это очень утомляет ученика. Лучше несколько растянуть процесс обучения, чем его форсировать и потерять способного ученика. Целесообразно дать такому занимающемуся конкретное задание и оставить его на

некоторое время в покое для того, чтобы дать ему возможность прочувствовать форму, особенности движения, его скоростно-силовую характеристику.

И еще один вопрос — о создании и поддержании у занимающихся интереса к тренировкам.

Плохо, когда в зале очень много занимающихся и играть практически негде. Но и другая крайность часто приводит к неудаче. Имеется в виду тот случай, когда тренер стремится создать для учеников наилучшие условия: уменьшить количество занимающихся, увеличить время тренировки с теми ребятами, которые лучше других показали себя на первых порах. В первом случае ученики не могут научиться играть из-за тесноты и многие прекращают занятия. Во втором, почувствовав к себе слишком заинтересованное отношение, отдельные ученики перестают серьезно относиться к тренировкам. Наилучшими, по нашему мнению, являются такие условия занятий, когда создается здоровая конкуренция за место в зале, на площадке, тогда у ребят есть к чему стремиться, а этот стимул ускоряет процесс обучения.

## II.2. Планирование и организация тренировки теннисистов-разрядников

При проведении тренировочных занятий с теннисистами-разрядниками так же, как и с новичками, большое значение имеет использование различных режимов обучения — игра на точность, технику, силу, соревновательный метод проведения занятий.

**Работа над техникой ударов.** Работа над техникой ударов остается таким же важным разделом тренировки, как и у новичков. В этот период спортсмены осваивают разновидности ударов, удары в движении, по восходящему мячу и так далее. Рассмотрим игровые упражнения, направленные на повышение эффективности технической подготовки.

**Техника ударов с лета:**

- о стену слева, справа, слева и справа поочередно;
- на площадке вдвоем (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);
- против двоих партнеров (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);
- против партнера, играющего с отскока (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);

— против партнера, играющего с лета из левого, правого углов площадки (направление ударов — поочередно влево, вправо, произвольное);

— против партнера, играющего с отскока из левого, правого углов площадки (направление ударов — поочередно влево, вправо, произвольное);

— против двоих партнеров, играющих с отскока (направление ударов — по диагоналям, по линиям, произвольное);

— против двоих партнеров, играющих с отскока не только низом, но и «свечой».

При работе над техникой ударов с лета особое значение приобретают задания, в которых заранее не известно направление ответного удара. Разгадывание замысла партнера способствует развитию интуиции — важнейшего качества теннисиста. Выполнение удара в намеченное место площадки создает определенное нервное напряжение, преодоление которого делает спортсмена более стойким на соревнованиях.

#### Техника ударов с отскока:

— резаного, кручено-го, плоского только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям, поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии, один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении;

— против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении;

— резаного, кручено-го по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока;

— кручено-го, резаного по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока крученым или резанным ударом;

— кручено-го, резаного против двоих партнеров, играющих с отскока крученым или резанным ударом в левый или правый угол, направление произвольное;

— «восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй — только по диагоналям) по линиям, по диагоналям;

— «восьмерка» по линиям, по диагоналям против двоих партнеров.

При работе над техникой ударов с отскока большое место должны занимать игровые упражнения, в которых удары выполняются в следующих комбинациях: кручено-

ный по резаному, крученый по крученому, резаный по крученому. Умение играть активно независимо от технической подготовленности противника дает большое преимущество, так как позволяет бить сильно как по быстро, так и по медленно летящему мячу и выходить к сетке.

#### Техника ударов над головой:

- по мячу, отскочившему от стены после удара о землю;
- в направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого углов площадки;
- против двоих партнеров, направление удара — в углы площадки;
- игра с лета против партнера (двоих), применяющего наряду с ударами низом и «свечу»;
- удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих) партнера.

При совершенствовании техники удара над головой необходимо помнить, что тренировка в легких условиях может проводиться только на этапе, когда игрок еще очень слабо владеет этим важнейшим оружием атаки. Основное внимание отработке удара над головой должно уделяться в различного рода учебных играх с заданием, игре со счетом.

#### Техника подачи:

- о стену;
- на площадке при различной степени вращения мяча;
- с расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки;
- утяжеленной ракеткой.

Подача является грозным оружием теннисиста. При сильной, точно направленной подаче принимающий ее игрок затрачивает много физической и нервной энергии, так как приходится очень тщательно готовиться к приему мяча, пытаться отразить его так, чтобы подающий не смог выиграть его следующим ударом с лета или с отскока. При неуверенной, короткой, медленной подаче с ошибками подающий проигрывает вдвое, потому что возрастают требования к выполнению остальных ударов, кроме того, противник в этом случае чувствует себя гораздо увереннее, что помогает ему играть намного свободнее и лучше.

**Выполнение ударов на силу.** Тренировка ударов на

силу должна занимать значительное место, особенно у игроков группы Б.

К ударам, выполняемым преимущественно на силу, можно отнести подачу, удар над головой, удар с лета в высокой точке, отдельные удары с отскока.

Рассмотрим некоторые упражнения, которые целесообразно выполнять при тренировке ударов с максимальными усилиями (на силу).

Отработка ударов на силу с отскока:

- о стену (мягкий удар чередуется с сильным);
- плоские, крученые против партнера, играющего с лета;

- против партнера, играющего на задней линии;
- против двоих партнеров, играющих с лета;
- против партнеров, играющих на задней линии.

Выполняя сильные удары с отскока, основное внимание следует обращать не на полет мяча, а на силу удара. Движение ракетки при этом должно быть плавным, ее скорость должна возрастать без рывков и быть наивысшей в момент соприкосновения с мячом.

Отработка ударов на силу с лета:

- в высокой точке по мячу, отскочившему от стены;
- в высокой точке против партнера, играющего в одном из углов площадки;
- в высокой точке против двоих партнеров, играющих в углах площадки.

Отработка ударов над головой:

- по мячу, отскочившему от стены;
- в землю по мячу, отскочившему от стены;
- в один из углов площадки;
- против двоих партнеров, играющих в углах площадки;
- по короткой «свече» таким образом, чтобы мяч после отскока от площадки летел в заградительную сетку через партнера.

Отработка подачи:

- без шага вперед, используя ударную силу руки;
- работа над ударным движением при подаче (обращать внимание на силу удара);
- с вращением (обращать все внимание на быстроту движения ракетки в момент удара по мячу);
- крученая подача с выходом к сетке.

При тренировке ударов на силу основное внимание следует уделять не точности попадания мяча в площад-

ку, а скорости его полета. Вместе с тѣм, чѣм выше класс игрока, тем больше внимания следует обращать и на точность удара.

При выполнении ударов на силу теннисисты группы Б совершают свои психические качества, так как работа на силу сопровождается повышением психического напряжения, а на его преодоление в организме изыскиваются дополнительные резервы, необходимые на соревнованиях.

**Работа над точностью ударов.** Мастерство теннисиста растет медленно: вначале появляется умение перебить мяч в площадку; через один-два года занятий занимающийся уже в состоянии перебивать мяч 20—30 раз; на третьем-четвертом году появляется умение направлять мяч в мишени, размеры которых постепенно уменьшаются ( $3 \times 3$ ,  $2 \times 2$ ,  $1 \times 1$  и т. д.). Не обладая умением попадать 5—7 раз подряд в мишень размером примерно  $1 \times 1$  м, теннисисту трудно рассчитывать на успех в большом спорте. Неумение направлять мяч близко к линиям делает комбинации теннисиста малоэффективными, а игру неинтересной, так как игрок не может создать выигрышную ситуацию или сделать эффективный выход к сетке.

Точность необходима при выполнении всех ударов, так как теннисист, играющий даже очень мощно, но не точно и допускающий много ошибок, как правило, уступает противнику с более точной, хотя и мягкой игрой. Поэтому ниже предлагаются упражнения, способствующие повышению точности ударов. Упражнения объединены в комплексы, при выполнении которых спортсмен имеет возможность тренировать удары как с лета, так и с отскока, используя удары по линии и по диагонали. Вначале, при игре с отскока, теннисист находится в облегченных условиях, например играя по резаному удару, мяч после которого летит не очень быстро.

Предлагаемые комплексы могут служить индикатором технической подготовленности игроков. С этой целью на выполнение каждого задания спортсмену даются три попытки и лучшая из них оценивается по пятибалльной системе. Таким образом, получается ряд оценок (в первом комплексе, например, 14), анализ которых позволяет сделать вывод о том, выполнение какого удара у игрока вызывает затруднения. При игре на оценку для теннисистов низших разрядов следует подбирать

более подготовленных партнеров, которые сами не выполняют задание, а только «подбрасывают». Подготовленные теннисисты могут одновременно выполнять задания комплекса на оценку, считая только свои ошибки. Это создает высокую интенсивность тренировки особенно при игре втроем.

Если задания выполняются без напряжения, для отработки точности ударов следует использовать мишени. Их применение повышает психическую нагрузку теннисистов, приучая к обстановке соревнования. Еще больший эффект дает игра по заданиям комплексов со счетом. Спортсмен тренирует точность в напряженных условиях, что повышает его уверенность в своих ударах при игре на соревнованиях.

При выполнении каждого задания мяч должен попадать в коридор от боковой линии до центра площадки. Ошибкой считается удар в сетку и в аут. Рассмотрим рекомендуемые комплексы заданий.

### Комплекс 1

*Оба партнера выполняют удары с лета:*

слева и справа;  
слева под удар слева;  
справа под удар справа.

*Партнер выполняет удары с лета, выполняющий играет с отскока:*

справа и слева;  
слева под удар слева;  
справа под удар справа.

*Партнер выполняет удары с отскока, выполняющий играет с лета:*

справа и слева;  
слева под удар слева;  
справа под удар справа.

*Оба партнера выполняют удары с отскока:*

справа и слева;  
слева под удар слева;  
справа под удар справа.

*Выполняющий подает 10 подач:*

в первый квадрат;  
во второй квадрат.

Этот комплекс включает в себя удары по диагонали с лета и с отскока, которые у начинающих теннисистов

получаются, как правило, более уверенно. Когда задания выполняются свободно, следует переходить ко второму комплексу, который состоит из ударов по линии.

Оценка ударов с лета и с отскока: 7 попаданий — удовлетворительно, 10 — хорошо, 15 — отлично. Оценка подачи: 7 попаданий из 10 — удовлетворительно, 9 — хорошо, 10 — отлично.

## Комплекс 2

*Оба партнера выполняют удары с лета:*

слева под удар справа;  
справа под удар слева.

*Партнер выполняет удары с лета, выполняющий играет с отскока:*

слева под удар справа;  
справа под удар слева.

*Партнер выполняет удары с отскока, выполняющий играет с лета:*

слева под удар справа;  
справа под удар слева.

*Оба партнера выполняют удары с отскока:*

слева под удар справа;  
справа под удар слева.

*Выполняющий пробивает 10 ударов над головой:*

в левый угол;  
в правый угол.

Второй комплекс, так же как и первый, выполняется любыми ударами в силу того, что занимающиеся на данном этапе еще не в совершенстве овладели всеми разновидностями ударов. Продолжительность работы по заданиям комплекса в тренировке (особенно на этапе начальной подготовки) не должна быть чрезмерно длительной, так как эта работа утомляет занимающихся (имеется в виду не только игра на оценку, но и освоение заданий комплекса).

Оценка ударов над головой: 7 попаданий — удовлетворительно, 9 — хорошо, 10 — отлично.

## Комплекс 3

*Оба партнера выполняют удары с отскока.*

*Выполняющий играет слева по линии:*

крученым по резаному;

крученым по крученому;  
резаным по крученому;  
резаным по резаному.

*Выполняющий играет справа по линии:*  
крученым по резаному;  
крученым по крученому;  
резаным по крученому;  
резаным по резаному.

*Выполняющий играет справа под удар справа:*  
крученым по резаному;  
крученым по крученому;  
резаным по крученому;  
резаным по резаному.

*Выполняющий играет слева под удар слева:*  
крученым по резаному;  
крученым по крученому;  
резаным по крученому;  
резаным по резаному.

Комплекс состоит из ударов с отскока. Его назначение — научиться выполнять различные удары (крученые, резаные) по линиям и диагоналям. Спортсмену заранее известно, каким ударом будет играть партнер. Это облегчает действия выполняющего задание. Кроме того, играя по резаному крученым, спортсмен имеет возможность тренировать активные удары; крученым по крученному — как активные, так и защитные.

Оценки за выполнение такие же, что и в комплексе 1.

#### Комплекс 4

*Оба партнера выполняют удары с лета:*  
«восьмерка» по линиям;  
«восьмерка» по диагоналям.

*Выполняющий играет с лета, партнер выполняет удары с отскока:*  
резаным слева под удар слева;  
крученым слева под удар слева;  
резаным справа под удар справа;  
крученым справа под удар справа;  
резаным слева под удар справа;  
крученым слева под удар справа;  
резаным справа под удар слева;  
крученым справа под удар слева.

*Оба партнера выполняют удары с отскока.*

*Выполняющий играет:*

резаным слева под удар справа;  
крученым слева под удар справа;  
резаным справа под удар слева;  
крученым справа под удар слева;  
резаным слева под удар слева;  
крученым слева под удар слева;  
резаным справа под удар справа;  
крученым справа под удар справа.

*Выполняющий подаёт 10 сильных подач:*

в первый квадрат;  
во второй квадрат.

Этот комплекс отличается от предыдущего тем, что партнер играет любыми ударами, что предъявляет к выполняющему задание повышенные требования, так как ему приходится определить тип каждого удара и соответствующим образом к нему подготовиться.

Оценки ударов с лета, с отскока и при подаче те же, что и в комплексе 1.

### Комплекс 5

*Партнер играет с лета, выполняющий играет с отскока:*

«треугольник» слева и справа под удар слева;  
«треугольник» слева под удары слева и справа;  
«треугольник» справа и слева под удар справа;  
«треугольник» справа под удары слева и справа.

*Оба партнера выполняют удары с отскока.*

*Выполняющий играет:*

«треугольник» слева и справа под удар слева;  
«треугольник» слева под удары слева и справа;  
«треугольник» справа и слева под удар справа;  
«треугольник» справа под удары слева и справа.

*Партнер выполняет удары с отскока, выполняющий играет с лета:*

«треугольник» слева и справа под удар слева;  
«треугольник» слева под удары слева и справа;  
«треугольник» справа и слева под удар справа;  
«треугольник» справа под удары справа и слева.

Удары с отскока против партнера, играющего с лета, следует чаще выполнять кручеными; против партнера, играющего с отскока, можно использовать любой удар, однако лучше крученый.

Пятый комплекс требует не только технической, но и специальной физической подготовки, так как удары приходится выполнять в разные углы площадки и из разных углов, и с места, и в движении.

### Комплекс 6

*Выполняющий играет против двоих партнеров.*

*Партнеры играют с лета:*

слева и справа по линиям;

слева и справа по диагоналям.

*Партнеры выполняют удары с лета, выполняющий играет с отскока:*

слева и справа по линиям крученым;

слева и справа по диагоналям крученым;

слева и справа по линиям любым ударом;

слева и справа по диагоналям любым ударом.

*Выполняющий играет с лета, партнеры выполняют удары с отскока:*

слева и справа по линиям любым ударом;

слева и справа по диагоналям любым ударом.

Шестой комплекс является одним из наиболее трудных в связи с тем, что задания выполняются против двоих партнеров, которые играют с места, что обеспечивает лучшую пассивировку мяча.

Оценки ударов с отскока — как в комплексе 1, с лета — как в комплексе 2.

### Комплекс 7

*Выполняется обоими партнерами.*

*Оба выполняют удары с лета:*

«восьмерка» по линиям;

«восьмерка» по диагоналям.

*Один партнер выполняет удары с лета, второй с отскока:*

«восьмерка» по линиям;

«восьмерка» по диагоналям;

«восьмерка» по линиям;

«восьмерка» по диагоналям.

*Оба партнера выполняют удары с отскока:*

«восьмерка» по линиям;

«восьмерка» по диагоналям.

Последний комплекс состоит из «восьмерок». Выпол-

няются они достаточно подготовленными спортсменами, поэтому целесообразно применять мишени для увеличения психической нагрузки.

Оценка: 2 повторения «восьмерки» — удовлетворительно, 4 — хорошо, 6 — отлично.

Задания комплексов требуют от спортсменов постоянной собранности, сосредоточенности, дают возможность систематически контролировать свою техническую подготовку. Использование в тренировке комплексов способствует повышению плотности занятия, занимающиеся четко знают стоящие перед ними цели (получение наивысших оценок) и видят пути к их выполнению (больше времени уделять отработке определенных заданий комплексов).

**Использование соревновательного метода в тренировке.** При проведении тренировки соревновательным методом можно использовать перечисленные выше игровые упражнения и задания комплексов. Соревновательный метод — это не просто игра со счетом, он включает все основные компоненты подготовки теннисистов: техническую подготовку, работу на силу и на точность. Тренировка на основе этого метода отличается от обычной тем, что вопросы технической и психологической подготовки решаются комплексно в обстановке, приближенной к соревновательной, то есть в условиях психического напряжения. Кроме того, на таких занятиях следует давать спортсменам конкретные задания, чтобы они имели возможность сосредоточить свое внимание на ограниченном круге приемов и за более короткий срок улучшить качество их выполнения.

Рассмотрим игровые задания, которые целесообразно использовать на тренировках, проводимых соревновательным методом:

- игра со счетом до 11 очков по линиям, диагоналям (счет ведется, как в настольном теннисе);
- игра со счетом до 11 очков по линиям, диагоналям (с использованием мишеней);
- игра со счетом до 11 очков по всей площадке (играть за линии подачи);
- игра со счетом до 11 очков по всей площадке (мяч вводится в игру подачей);
- выполнение «треугольников» со счетом;
- игра со счетом до 11 очков — один партнер бросает «свечи», второй выполняет удар над головой;

— игра со счётом до 11 очков — один партнер бросает «свечи» в чередовании с ударами низом, второй играет с лета и выполняет удар над головой;

— игра со счетом до 11 очков на половине площадки с выходом к сетке после подачи.

Кроме перечисленных заданий, большое место здесь должны занимать двусторонние игры со счетом по специальному заданию, в частности:

— игра со счетом с частыми выходами к сетке (партнеру дается задание при обводке использовать преимущественно «свечи»);

— вызов партнера к сетке укороченным ударом и обводка его «свечой»;

— вызов партнера к сетке укороченным ударом и обводка его низом;

— обводка низом партнера, которому дана установка выходить к сетке;

— парная игра против партнеров, которым дана установка часто использовать «свечу»;

— парная игра, при которой дается установка часто перемещаться вдоль сетки для перехвата мяча.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся тренеры могут использовать и другие задания.

В теннисе сложилась система — чем выше класс игрока, тем чаще в тренировках используется соревновательный метод (игра со счетом), что не всегда оправдано. Применение этого метода должно быть тесно связано с периодами тренировки, календарем соревнований, с задачами, стоящими перед данным соревнованием.

В связи с тем что соревнования по теннису проводятся круглый год, применяются, в основном, два варианта подготовки к ним. При первом спортсмен по специальному плану готовится к каждому соревнованию, при втором — лишь к определенным соревнованиям, а участие в остальных рассматривает как подготовку к важнейшим стартам.

Теннисисты обеих типологических групп добиваются высоких результатов в случае, если тренер при подготовке их к соревнованию заранее распределяет время на каждый метод тренировки.

На занятиях с теннисистами-разрядниками соотношение соревновательного и тренировочного методов обучения в различные периоды подготовки к соревнованиям

должно быть примерно таким. В начале ее для теннисистов группы А 70 % времени отводится тренировочному методу (работе над техникой, точностью), 30 % — соревновательному, игре на силу; для теннисистов группы Б 50 % времени — тренировочному методу, 50 % — соревновательному, игре на силу. В середине подготовительного к соревнованию периода в группе А 50 % времени должен занимать тренировочный метод, 50 % — соревновательный, в группе Б соответственно 40 и 60 %. В конце этого периода теннисистам группы А 40 % времени нужно отводить тренировочному, 60 % — соревновательному; игрокам группы Б 30 % времени — тренировочному, 70 % — соревновательному методу.

### II.3. Стиль и тактика игры

**Стиль одиночной игры.** Наблюдая за теннисистами, особенно опытными, можно отметить, что игра каждого из них имеет свои особенности. Однако если присмотреться внимательнее, можно заметить и некоторое сходство в действиях спортсменов — сходство стилей. *Стиль игры* — это стойкие, сложившиеся способы ведения игры, отличающие одного игрока от другого, определяющие их индивидуальность. Существует несколько классификаций стилей, например силовой (атлетический), интеллектуальный. Старший тренер сборной СССР по теннису Ш. А. Тарпищев выделяет пять типов теннисистов:

остроатакующего стиля, предпочитающие вести игру преимущественно у сетки;

остроатакующего стиля, но атакующие преимущественно с задней линии;

комбинационного стиля, тонко чувствующие игровую ситуацию; они играют продуманно, выходы к сетке готовят очень тщательно;

контратакующего стиля, ведущие игру в спокойном темпе, использующие малейшие неточности противника;

защитного стиля (в современном теннисе встречаются редко, играют практически без ошибок и сами не проигрывают).

Любой из известных теннисистов может быть отнесен к тому или иному типу, соответствующему определенному стилю игры. Так, Стен Смит, Джон Ньюкомб, Александр Богомолов, Ольга Морозова — к первой группе; Джимми Коннорс, Джек Стоктон, Анатолий Волков — ко

второй; Род Лейвер, Артур Эш, Александр Метревели — к третьей.

Из приведенной классификации не следует, что теннисисты играют строго в манере, соответствующей стилю их игры. Учет игровой ситуации, покрытия площадки, освещения вынуждает теннисистов действовать в различных манерах. Но все же, особенно в благоприятных условиях, теннисисты предпочитают играть в своем стиле.

Чем же определяется принадлежность теннисиста к тому или иному стилю игры? Исследования показали, что стиль игры является выражением всего комплекса особенностей личности и организма теннисиста. Но наиболее важную роль играют такие стойкие, мало изменяющиеся в процессе жизни качества и свойства личности, как внимание, реакция, чувство мяча, способность к прогнозированию, свойства высшей нервной деятельности. Какими же качествами конкретно характеризуется каждый стиль игры?

В исследованиях, проведенных преподавателем ГЦОЛИФК Т. С. Ивановой с членами сборной команды СССР по теннису, были получены интересные результаты, некоторыми из них мы воспользуемся в данной главе.

У теннисистов, *предпочитающих играть у сетки*, развиты все виды реакций, особенно двигательная; у них лучшие показатели по времени оперативного мышления (решение сложных игровых ситуаций), прогнозированию, дифференцированию мышечных усилий, кинестезической чувствительности, быстроте образования навыка, интенсивности внимания.

Теннисисты, *играющие активно преимущественно с задней линии*, отличаются высоким уровнем развития РДО (реакция на движущийся объект), устойчивостью внимания и уравновешенностью нервной системы; они быстро решают оперативные задачи.

У игроков *комбинационного стиля* высокие показатели простых реакций и РДО. По уровню рациональности оперативного мышления, дифференцированию мышечных усилий, быстроте изменения навыка и устойчивости внимания они также имеют высокие показатели.

Основу игроков *контратакующего стиля* составляют такие качества, как точная реакция на время, тонкое дифференцирование мышечных усилий, кинестезическая чувствительность, быстрота в решении оперативных задач.

*Игроков оборонительного плана* у нас очень мало, поэтому точного описания стиля их игры нет, но можно предположить, что это игроки, не достигшие успехов в поисках активного стиля игры, но имеющие уравновешенную нервную систему и большую выдержку, позволяющую им раз за разом возвращать мяч на сторону противника, ничего не предпринимая самостоятельно.

Таким образом, мы разобрали, что стиль игры определяется индивидуальными особенностями психических свойств и качеств личности теннисиста. В одних случаях игроки сами выбирают для себя стиль ведения игры, который соответствует их индивидуальности. В других необходима помощь тренера. Понятно, что не у каждого тренера есть необходимое оборудование для исследования занимающихся, а если оборудование есть, то не всегда есть навыки работы с ним. Поэтому в данном случае следует формировать индивидуальный стиль игры в процессе обучения.

Основой всякого стиля игры являются несколько ведущих комбинаций, которые на основе импровизации вводятся в арсенал теннисиста. Таким образом, основа формирования стиля игры — это овладение техническим мастерством, по мере освоения которого можно переходить к отработке наиболее простых комбинаций. Последовательность изучения комбинаций зависит от возраста занимающихся, уверенного овладения ими определенными ударами. Мы рекомендуем нижеприведенную последовательность.

#### Выигрыш очка ударом с отскока:

1) игрок выполняет 1—3 удара влево, затем сильный и длинный удар в правый угол площадки; 2) 1—3 удара вправо и сильный длинный удар в левый угол площадки; 3) 2—3 удара в один угол площадки, затем удар в другой угол, после чего удар «против хода».

Эти комбинации применяются игроками, не овладевшими еще в достаточной мере ударами с лета, а также теннисистами, придерживающимися активного стиля игры с задней линии. Их можно выполнять и так, чтобы последний удар направлялся вновь в другой угол. Чередование направлений не дает возможности противнику предугадать направление завершающего удара.

#### Выигрыш очка после вызова противника к сетке:

1) после выполнения 2—4 длинных ударов — укор-

ченный, а затем обводка противника низом; 2) после 3—6 длинных ударов вызов противника к сетке укороченным ударом, затем обводка атакующей «свечой»; 3) длинная игра с неожиданным укороченным или косым ударом средней силы. Если противник отыграл этот мяч и возвращается на заднюю линию, то следующим ударом можно сыграть против его движения (против хода) и выйти самому к сетке.

Эти комбинации часто применяются теннисистами, играющими активно с задней линии, а также игроками комбинационного и контратакующего стилей.

#### Выигрыш очка после выхода к сетке:

1) длинная игра с задней линии с неожиданным выходом к сетке; 2) выход к сетке через несколько мгновений после выполнения длинного удара в угол площадки; 3) выход к сетке после подачи; 4) выход к сетке после приема подачи; 5) активный прием неуверенной подачи с выходом к сетке; 6) чередование активного приема подачи с укороченным ударом.

Эти комбинации используются ярковыраженными «сеточниками», а также игроками других стилей.

Разучивание приведенных комбинаций идет параллельно с повышением технического мастерства теннисиста. На первых порах комбинации целесообразно отрабатывать у тренировочной стенки, следующим этапом является игра с партнером, который помогает выполнять их. В дальнейшем целесообразно опробовать их с несколько более слабыми партнерами во время игры без счета и со счетом. Варьирование условий — от более простых к более сложным — путь к уверенному овладению всеми приведенными нами тактическими комбинациями.

Овладевая данными комбинациями, теннисист сможет выбрать наиболее эффективные для себя, из них впоследствии и сложится тактический рисунок игры.

**Тактика одиночной игры.** Тактика, по определению Л. П. Матвеева, — это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов, особенно начинаяющих — один из самых отстающих участков в работе тренеров. Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся в игре на площадке. С. П. Белиц-Гейман пишет, что элементарными основами

тактики и стратегии начинают овладевать уже в первые годы занятий теннисом<sup>1</sup>. Занимающиеся изучают основные тактические особенности различных позиций и перемещений, простейшие тактические комбинации, простейшие способы анализа действий соперника.

В процессе разучивания и шлифовки техники необходимо настраивать занимающихся на применение полученных навыков для ведения игры, так как по мере изучения технического приема формируется тактическое умение, связанное с его применением.

Тактическое мышление следует развивать с первых игр со счетом. Тактику целесообразно разбирать на соревнованиях, а также наблюдая за игрой мастеров, когда тренер заостряет внимание на интересных моментах. Следует не только обучать занимающихся тактическим приемам, но и стремиться развить тактическое мышление, направленное на выполнение преднамеренных действий и на подготовку выигрышной ситуации. Это — наблюдение за противником, умение решать, как вести игру: применить ли быстрое нападение или иной способ, вести игру на изматывание противника и т. п. Следует также развивать ориентирование теннисиста в изменяющейся обстановке, способность к молниеносной интуитивной оценке игровой ситуации, умение принять решение и выполнить его в доли секунды.

При обучении тактике вначале создают целостное представление об игре на основе просмотра игр с анализом тренера, игр со счетом на уменьшенной площадке сначала рукой, а затем и ракеткой. Позднее следует разучивание комбинаций и обучение умению играть при определенном счете.

Очень важно, чтобы тактика была гибкой и теннисист своевременно решал, какой удар надо использовать, какую комбинацию применить. Необходимо начинающих теннисистов приучать развивать свои сильные стороны, но и не забывать об устранении недостатков. Тренер должен дать возможность своим ученикам подобрать для себя наилучшие тактические варианты, комбинации, обусловленные технической оснащенностью, характером теннисиста.

Рассмотрим факторы, влияющие на тактику теннисиста во время игры.

<sup>1</sup> Белиц-Гейман С. П. Теннис.— М., 1977, с. 107.

**Внешние условия игры.** Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов.

*Покрытие и состояние площадки* имеет настолько большое значение, что одни и те же теннисисты на разных площадках демонстрируют разный класс игры. Особенno это касается быстрых (с травяным, деревянным, бетонным покрытиями) и медленных (грунтовых) площадок.

На быстрых площадках мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому прием его после отскока затруднителен. Следовательно, быстрые площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лета. Поэтому тактика игры на таких площадках предусматривает широкое использование мощных подач, ударов с лета и ударов над головой.

Сильные подачи и удары на грунтовых площадках дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие пушечные подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, очень сухие и скользкие. На влажных резаные удары дают низкий отскок и поэтому неудобны для отражения, а укороченные удары «мертво» падают, почти не отскакивая от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны сильные неожиданные удары.

*Ветер* часто вносит значительные корректизы в игру. Есть теннисисты, играющие в ветреную погоду намного слабее, чем в безветреную. В ветреную погоду имеют преимущество игроки, владеющие крученными ударами и играющие у сетки. Ветер, дующий вдоль площадки, ставит перед играющими различные задачи. Так, играющему против ветра труднее играть при обводке, особенно если он не владеет мощными кручеными ударами; резаный удар останавливается ветром и будет легкой добычей «сеточника». «Свечу» против ветра следует бросать высокую и длинную, так как ветер останавливает мяч. Теннисисту, играющему по ветру, целесообразно пользоваться крученными ударами, направляя мяч с запасом — до линий. При боковом или диагональном вете надо все время делать поправку на силу ветра и стараться не бить слишком близко к линиям.

*Температура воздуха* также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке теннисиста. Иногда физически хорошо подготовленные теннисисты, играя против опытного, но недостаточно подготовленного физически игрока, умышленно затягивает розыгрыш каждого очка, чтобы утомить противника, заставить играть его не лучшим образом. Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становится более упругим и поэтому летит и отскакивает значительно быстрее, особенно на твердых площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов.

*Освещение площадки* также должно учитываться при составлении плана на игру. Так, если солнце светит в глаза, то частое применение «свечи» при обводке затруднит противнику выходы к сетке. Нередко в солнечную погоду площадка бывает освещена неравномерно из-за бликов, созданных близко стоящими деревьями. Игра с лета в таких условиях затруднена, поэтому целесообразно умышленно вызывать противника к сетке и обводить его быстрыми низко летящими над сеткой ударами.

*Упругость мячей*, поданных для игры, также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план. Мягкий мяч забить чрезвычайно трудно как с отскока, так и с лета. Поэтому, играя соревнование мягкими мячами, выходы к сетке следует готовить тщательно; приносят эффект выходы к сетке после длинного с высоким отскоком мяча ударом. С такого мяча противнику трудно нанести быстрый, нацеленный удар (кроме «свечи»).

*Особенности игры противника.* Тактика игры с различными по стилю противниками предъявляет к спортсмену еще более высокие требования, чем внешние условия. Тактическая борьба с противником — это интеллектуальное соперничество, которое при одинаковом классе игры приносит успех более гибкому и глубокому уму. Мы не будем слишком подробно рассматривать этот раздел, так как он освещен в ряде пособий по теннису, коснемся только некоторых моментов.

Фактор физической подготовленности может быть удобным и неудобным союзником. Выносливым целесообразно затягивать встречу, теннисистам с недостаточ-

но хорошими физическими возможностями вести розыгрыш очка в 2—5 ударов.

Играя против противника, который все время стремится к сетке, постарайтесь удержать его длинными ударами средней силы на задней линии и сами с удобного мяча идите вперед, так как противник не любит защищаться.

Встречи с противниками, которые играют мощно с задней линии и с игроками контратакующего плана, имеют много общего. Главное — это не дать им играть в удобную для себя игру. В первом случае целесообразно использовать длинные мягкие удары в чередовании с неожиданными сильными, то есть менять темп игры, держать противника в напряжении. Эффективным против таких противников является вызов их к сетке и обводка низом и «свечой».

Во встрече с теннисистом комбинационного стиля победу приносит более мощная и быстрая игра, чем у противника. Эффективными являются неожиданные комбинации в 1—3 удара, укороченный — обводка, выход к сетке с подачи и т. п.

Встречаясь с игроком защитного плана, надо разыгрывать мяч с таким расчетом, чтобы за 3—5 ударов создать выигрышную ситуацию. Длительная перекидка мяча с такими игроками нередко приводит к поражению.

Составление тактического плана на предстоящую игру — это достаточно трудная задача. В нее входит анализ технико-тактических действий противника, его излюбленных приемов и т. п., оценка своих сильных и слабых сторон в сравнении с данным противником. Но есть еще один, пожалуй, самый важный момент, который трудно предусмотреть накануне, но который может сыграть самую главную роль — психическое состояние спортсмена. Психическое состояние обусловливается индивидуально-психологическими особенностями высшей нервной деятельности спортсмена, ответственностью матча, опытом участия в напряженных матчах и т. д.

Интересный эпизод произошел на первенстве Советского Союза по теннису 1979 года, когда встречались Сергей Грузман и Игорь Тихонко. Встреча была очень ответственная в связи с тем, что победитель занимал в подгруппе первое место и боролся за места с 1 по 8, проигравший — третье и ему предстояло бороться за 17—24 места.

Игорь Тихонко — игрок, проповедующий остроатакующий теннис в игре с любым противником. Его козыри — быстрые удары, скорость, уверенная игра с лета; поправки, вносимые им в тактику, касаются, как правило, направления атаки в связи с характером обводящих ударов и с учетом излюбленных комбинаций противника — коротких или затяжных. Такая стратегия на данном чемпионате уже принесла успех И. Тихонко во встречах с Ю. Филевым и А. Залужным. Видя, что Грузман играет турнир довольно пассивно, Тихонко решил действовать быстро, выходя к сетке либо с подачи, либо после 1—2 ударов, используя как косые удары, так и удары по линиям. Зная направление обводящих ударов противника — с середины площадки чаще по линиям, из углов — по диагонали, Тихонко имел все шансы на успех. Так, возможно, все бы и было, если бы не одно но... Ни тренер, ни спортсмен не разработали варианта игры в случае большого напряжения матча. А это надо было предвидеть. Оба спортсмена очень волновались, но игравший много у сетки Тихонко ошибался чаще в самых выигрышных ситуациях, посыпая мяч то в аут, то в сетку. На то, чтобы разобраться и прийти в себя, понадобилась партия. Хотя вторая партия была выиграна и Тихонко вел в решающей, полностью психическое напряжение не было преодолено, что и явилось причиной поражения.

Как видно из примера, психологический фактор, который не был учтен заранее и оказался для спортсмена неожиданностью, сыграл свою роль.

Итак, мы рассмотрели факторы, влияющие на тактику игры. А как же, спросите Вы, с описанными раньше стилями игры?

Отвечая на этот вопрос, мы подошли к одному из важнейших и наименее изученному теорией и практикой тенниса вопросу: стиль игры, тактика, с одной стороны, и индивидуальные особенности — с другой.

Да, теннисисты бывают разные. Так, Э. Негребецкий, один из выдающихся советских теннисистов, всегда придерживался своего тактического плана, не считаясь с тактикой противника. Он целиком полагался на свою пушечную подачу, мощные удары справа, отличные удары с лета. Не в его правилах было перестраивать тактику игры в зависимости от технических и тактических особенностей противника. Было бы неправильно, тем не менее,

утверждать, что у Э. Негребецкого отсутствовал план игры. Он учитывал более слабые стороны в подготовке противника, но все же решающую роль в его победах играла его собственная спортивная форма.

Другой пример — А. Метревели, который строил свою тактику в зависимости от игры противника. Кто же лучше? С кого брать пример?

Ответ на этот вопрос не может быть однозначный — тактика игры спортсмена зависит от индивидуальных особенностей игрока. Так, теннисистам с подвижной нервной системой легче использовать широкий круг тактических приемов, то есть развивать свои возможности за счет вариативности. Медленным, спокойным игрокам необходимо строить игру, наоборот, за счет глубины развития своего выработанного тактического стиля игры, более уверенного использования его в зависимости от условий.

Остановимся на тактике игры теннисистов групп А и Б с учетом их психологических особенностей. Спортсмены, отнесенные в группу А, как правило, могут более вариативно подходить к выбору тактического плана на предстоящую игру, так как они обладают более устойчивой психикой и имеют возможность варьировать тактические приемы в довольно широком диапазоне: от активного стиля до защитного и наоборот. В Белоруссии так играют В. Драгун, С. Леонюк, Н. Бородина.

Представители группы Б ведут себя иначе. Если дать им установку поиграть в защитном стиле, то перейти к активной игре в напряженном матче они, как правило, не могут. Так, чемпионка СССР 1977 года среди девушек 16-летнего возраста В. Курневич успешно играла, используя выработанный у нее тренером активный стиль игры. Тренер, несмотря на неудачи, никогда не давал ей установки играть мягко. Такое направление в работе укрепляло уверенность теннисистки в себе, в своем стиле игры и выдвинуло ее в ряды сильнейших спортсменок страны.

Отмечено, что больших успехов достигают теннисисты группы А, которые вырабатывали присущий им стиль игры, а затем много внимания уделяли его вариативности, внося в игру ряд новых интересных комбинаций, тактических вариантов и т. д. Теннисистам группы Б удается добиться более высоких результатов за счет выработки присущего им стиля игры и глубокого познания

его, что позволяет им играть уверенно в самые сложные моменты матча. Вариативность начинает приходить после становления мастерства и касается в большей степени внешних условий.

Рассмотрим еще один из важнейших вопросов, который назовем так: как побеждать в теннисе?

Можно слышать высказывания опытных игроков, тренеров, специалистов по теннису о том, как следует распределять силы в ответственной игре. Есть мнение, что надо стараться выиграть вторую партию, вторую и четвертую (при игре из пяти партий). Другое мнение — стараться выиграть первые партии (вести по партиям). Надо сказать, что эти высказывания не опровергают себя. Они рекомендуются для игроков с различными особенностями поведения. Дело в том, что есть теннисисты, которые хорошо играют, когда ведут в счете. Их действия с каждым выигранным геймом, партией становятся все более уверенными, и остановить их бывает невозможно. Для таких игроков более благоприятная обстановка создается при ведении в счете. Другие, наоборот, мобилизуются на самоотверженную игру в условиях проигрышного счета.

Поведение игроков и в самой партии и в отдельном гейме также зависит от их индивидуальных особенностей. Так, есть игроки, которые: 1) хорошо играют, ведя в счете 5:2, 4:1, 30:0, 40:15; 2) увереннее играют, когда счет 3:5, 4:5, 1:4, 0:30, 0:40, 15:40; 3) хорошо играют, когда счет в партии равный — 4:4, 5:5, «ровно»; 4) плохо играют, когда ведут 5:0, 5:2, 5:3, 40:15, 40:0.

Зная свои особенности, игрокам следует вести игру в наиболее выигрышном для себя русле, а в отдельном случае даже уступить выигрышный гейм. Однако это следует делать, играя с равным или более сильным противником, игра с которым создает значительное психическое напряжение. Описанные здесь особенности относятся к теннисистам не очень высокой квалификации. Мастера знают, что проиграть гейм на своей подаче — значит проиграть партию. Поэтому важность выигрыша своей подачи является непреложной. Но для победы надо выиграть и подачу противника. Опытные игроки придают очень большое значение гейму на подаче противника при счете 3:3, 4:3. Для выигрыша этого гейма они не жалеют сил, так как победа в нем дает большие шансы выиграть партию.

Рассмотрим тактику игроков, подающих и принимающих подачу.

Тактика подающего определяется несколькими положениями: счетом, общим тактическим планом на игру, стилем игрока, подающего подачу. Но в любом случае подача должна быть мощной, неожиданной по направлению и должна ставить принимающего в затруднительное положение. Лучше подавать под слабейший удар, но иногда неожиданное изменение направления подачи приносит успех. При равной игре и счете «ровно» или «больше» известный профессионал Род Лейвер советует подавать ближе к центру площадки, так как угол ответа будет меньшим и принимающий не сможет ответить очень косо. Дальнейшие действия подающего — захватить инициативу, навязать противнику свою тактику и создать ситуацию для выигрыша очка.

Тактика игрока, принимающего подачу, зависит во многом от подающего. Если подача недостаточно сильная, появляется возможность начать атаку. Если подача нацеленная и сильная, то и здесь нужно не только отразить ее, но и контратаковать. Принимают подачу обычно в районе задней линии, а поправки (стать ближе или дальше) обусловлены реакцией принимающего и силой подачи. Принимая активную подачу, надо попытаться понять, будет ли противник с подачи выходить к сетке или нет. Если противник сразу идет к сетке, то ответ должен быть таким, чтобы противник не смог сразу выиграть очко. Род Лейвер советует принимать подачу блокированным ударом или бросать «свечу». Если принимающий хорошо владеет крученными ударами, эффективен прием подачи в ноги; из второго квадрата лучше ответить кроссом; короткую подачу следует выиграть сразу ударом по линии. Бывает, что подающий все время идет к сетке и с успехом играет с лета по быстро летящему мячу. Варьирование силы удара может застать его врасплох, поэтому ответ принимающего подачу должен быть разнообразным. При приеме подачи следует смотреть на 1—1,5 м над противником, а не на него.

Обводка игрока, вышедшего к сетке, в равной степени касается как подающего, так и принимающего, потому что каждый из них играет с лета и защищается. От эффективности выполнения обводящих ударов во многом зависит успех. Мастера используют несколько вариантов выполнения обводки. Так, игроки, имеющие

сильную кисть, могут в последний момент изменить направление удара. Очень эффективным является удар, который выполняется после некоторой паузы: сделав замах, игрок на мгновение задерживается с ударом, а противник в это время либо проходит пик готовности к ответному удару, либо смещается в какую-нибудь сторону, освобождая тем самым другую для обводки. Есть игроки, не меняющие намерения в отношении направления обводящего удара. Но удар они выполняют очень сильно и в движении на мяч. Если же обводящий удар предстоит выполнить из-за пределов площадки, то самое лучшее — бросить «свечу».

Итак, следует творчески подходить к обучению игре, к выбору наиболее удобных и приносящих успех комбинаций, найти правильное для себя соотношение стиля и его вариативности в зависимости от индивидуальных особенностей, технической оснащенности, физической подготовленности, психологической устойчивости.

**Тактика парной игры.** В отличие от одиночной в парной игре принимают участие четыре спортсмена (двою против двоих). Игроки пары, как правило, дополняют друг друга, их действия должны быть согласованными. Парная игра с участием известных теннисистов — уве-

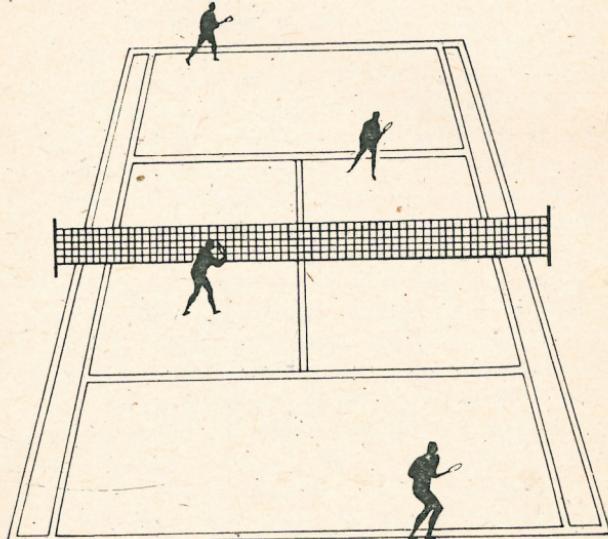


Рис. 29

кательное зрелище, доставляющее зрителям огромное удовольствие.

Рассмотрим тактику и расстановку игроков пары.

Подающий игрок располагается на задней линии на уровне середины квадрата, его партнер — на 2,5—3 м от сетки также посередине квадрата (рис. 29). Такая расстановка обеспечивает ряд преимуществ подающей паре. Так, партнер подающего контролирует половину площадки, затрудняя противнику выполнение приема подачи, и может быстро перемещаться вдоль сетки для перехвата мяча. Подача в парной игре дает очень большое преимущество, поэтому проигрыш своей подачи чаще всего ведет к проигрышу партии. Это обстоятельство предъявляет к подающему высокие требования. Подача должна быть глубокой по длине и направляться ближе к боковым линиям квадрата с тем, чтобы принимающий ее игрок сместился в сторону для приема мяча, освобождая незащищенной другую часть площадки. Причем крученая подача дает больший эффект, чем сильная плоская. После крученої подачи подающий успевает ближе подойти к сетке и занять более выгодную позицию для продолжения атаки.

Расположение игроков вблизи сетки затрудняет действия принимающего подачу и его партнера в связи с тем, что если мяч поднимается хоть чуть выше сетки, его «убивают». Действия партнера подающего имеют немалый удельный вес в выигрыше своей подачи. Находясь у сетки, на самом острье атаки, он может или помочь своей команде, или навредить ей. Главной задачей партнера подающего является создание трудностей игроку, принимающему подачу. Своими действиями он должен запутывать противников, для чего есть несколько приемов: показать движениями, что будет перебегать вдоль сетки для перехвата мяча, а затем остаться на месте; всем своим видом показать полное безразличие к происходящему, а затем активно пойти на перехват мяча; показать высокую готовность к действиям, но не делать слишком рискованных ходов.

При этом подающий должен моментально сориентироваться в возникшей обстановке. Если партнер вышел на перехват мяча и играет его, подающий должен занять его часть площадки (поменяться местами); если же партнер не смог дотянуться до мяча, подающий должен играть этот мяч сам. Бывают случаи, когда принимаю-

щий подачу игрок обманул сеточника, сыграв мяч по коридору. Такой мяч также должен попытаться сыграть подающий подачу, так как находясь сзади, он имеет больше времени на ответные действия. Перемещения для перехвата мяча совершаются игроками не только при приеме подачи, но и при розыгрыше мяча. И, надо сказать, что пары, игроки которых много двигаются вдоль

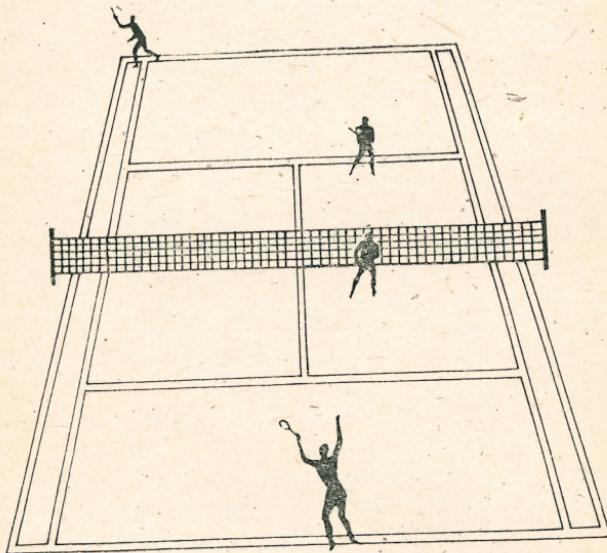


Рис. 30

сетки, имеют преимущества перед теми, которые закрывают только свою половину площадки.

Иногда, когда принимающий подачу игрок обладает очень уверенным косым ударом, а также для внесения неожиданности в игру подающая команда применяет другое построение (рис. 30).

Принимающий подачу располагается у задней линии, его партнер — на середине квадрата, несколько ближе к линии подачи (см. рис. 29). Такое расположение партнера принимающего обусловлено тем, что если подача будет принята не слишком успешно, он останется на этом же месте, а иногда может и несколько отступить назад. Когда подача принята успешно или выполняется

вторая подача, партнер принимающего подачу игрока продвигается к сетке на 1—2 шага.

Прием подачи — один из наиболее трудных в парной игре. Принимая подачу, игрок должен сыграть так, чтобы мяч опускался сразу за сеткой (наиболее эффективными являются удары, направленные в ноги выбегающему к сетке противнику). Кроме того, он должен оценить действия противника у сетки — пойдет он на перехват мяча или нет? Если не пойдет, можно играть не очень косо, если пойдет, играть надо более косо или по линии против хода. Эффективным в паре является прием подачи «свечой», особенно в солнечную погоду. Вообще можно заметить, что опытные игроки в парной игре часто пользуются «свечами».

Действия партнера принимающего подачи затруднены тем, что они во многом зависят от качества приема подачи. Если принимающий ответил мягким, высоко поднятым над сеткой ударом, шансов спасти положение мало. При удачном приеме можно перехватить ответный удар, переместившись вперед и в сторону.

Заканчивая главу по тактике игры, хочется сказать, что современный теннис идет по пути увеличения мощи ударов, ведущие игроки обладают высокой атлетической подготовкой, с одинаковым успехом выполняют все удары, быстро перемещаются по площадке. Они предпочитают играть в атакующем стиле.

## II. 4. Комплектование команды и пар

**Комплектование команды.** Спортсмены, регулярно посещающие тренировки и повышающие свое спортивное мастерство, периодически выступают в соревнованиях, защищая честь своего коллектива, города, республики. Когда соревнования являются личными, вопрос о том, кто должен выступать, решается довольно просто — это спортсмены более высокой квалификации и также успешно выступившие на предыдущих соревнованиях. Если же соревнуются команды, тренеру приходится решать многие проблемы. Рассмотрим некоторые из них.

Задача укомплектовать команду, то есть создать коллектив, способный вести трудную командную борьбу, — это не только наличие подготовленных спортсме-

нов, но и знание тренером их психологических качеств и морально-волевых черт, которые проявляются в условиях соревнований.

На основании исследования большого количества спортсменов-теннисистов, анализа их выступлений на соревнованиях выявила определенная закономерность: одни лучше играют личные соревнования, другие — командные. Конечно, в зависимости от конкретных задач, которые решаются на данном соревновании, тренеры могут отобрать в команду различных игроков, но они должны знать, как может повести себя тот или иной спортсмен, и в зависимости от этого использовать необходимые средства их психологической настройки на игру.

Чем обусловлена такая разница — умением лучше играть командные или личные соревнования? Глубокий анализ показал, что спортсмены, отнесенные в группу Б, достигают более высоких результатов в личных соревнованиях; спортсмены группы А — в командных. Объясняется это тем, что, выступая за команду, игроки группы Б испытывают чрезмерное волнение, обусловленное ответственностью за коллектив. Это волнение часто и не позволяет им показать тот уровень игры, на который они способны. У спортсменов группы А, наоборот, командная борьба повышает нервно-психическое напряжение до высокого уровня, что помогает им в игре.

Тренеру необходимо помнить, что спортсменам группы Б труднее выступать первыми, когда они должны задавать тон. Выступление последними также предъявляет повышенные требования к психике, так как часто последние встречи являются решающими. Наиболее правильно вводить их в борьбу вторыми или третьими. В данном случае можно создать определенную установку: в случае успеха предыдущих товарищей — играть с запасом и постараться увеличить разрыв, в случае неудачи — играть смелее, так как терять нечего.

При настройке теннисистов на игру требуется индивидуальный подход с учетом их психологических особенностей. Здесь многие тренеры допускают серьезные ошибки, являясь виновниками поражений своих учеников. Так, установка на победу во что бы то ни стало может стимулировать игроков группы А. В то же время разговоры с игроками группы Б в подобном направлении отрицательно влияют на их игру. С легковозбудимыми (группа Б) эффективными формами беседы являются

такие, которые снимают психическое напряжение. Фразы типа «Не думай о результате, просто покажи все, что ты умеешь» и т. п. в значительной мере способствуют созданию оптимального возбуждения нервной системы и позволяют спортсмену добиться успеха.

Нужно сказать, что перед соревнованиями в большей или меньшей степени волнуются все спортсмены, поэтому уменьшать психическое напряжение иногда приходится и спортсменам группы А. Это делается в результате бесед, анализа предыдущих успешных выступлений, а также с помощью психорегулирующей тренировки, которая будет рассмотрена в следующей главе.

**Составление пар.** Парная игра! Как часто она решает итог многочасовой командной борьбы. И как часто в парной игре теннисисты упускают такую нужную победу.

Составление пар — вопрос сложный. Его нельзя решать однозначно — если оба игрока сильны в одиночных встречах, можно ожидать от них успеха и в парной игре. Парное состязание во многом отличается от одиночных игр, и успех в них зависит не только от личных игровых достоинств спортсмена, но и от правильного подбора партнеров и их сыгранности.

На основе анализа результатов наблюдений и анкетного опроса более 100 теннисистов высших разрядов были получены данные: 50 % пар создается стихийно (подбираются игроки близкие по классу), 35 % — просто по желанию партнеров и лишь 15 % пар составляется на основе желания игроков и их технико-тактических возможностей.

Рассматривая выступление игроков в паре, мы заметили, что наличие в ней двух лидеров отрицательно влияет на нормализацию межличностных отношений, на ее сплочение. Оптимизация деятельности игроков должна осуществляться на основе четко разработанной системы критериев, определяющих единство пары как коллектива, установления правильных отношений, взаимопонимания и взаимодействия игроков. Эти критерии предъявляются в определенной последовательности.

В технико-тактическом отношении положительное влияние на установление личных взаимоотношений, способствующих спортивным успехам пары, оказывает ее создание из игроков примерно равного класса игры.

Не менее важна общественная направленность пары, то есть умение бороться за честь команды, а не только

за личный результат. Игрок, подчиняющий себя интересам команды в одиночном разряде, может хорошо выступать в паре. Он выдерживает трудности командной борьбы и умеет воодушевить товарищей в трудную минуту матча. Используя социометрические методы, из игроков, отобранных по предыдущим критериям, выбирают теннисистов на основе совместимости. Личные взаимоотношения можно изучить путем постановки перед игроками вопросов: «С кем бы ты хотел ехать на соревнование в одном купе?», «С кем бы ты хотел тренироваться?», «С кем из игроков, по твоему мнению, ты сможешь добиться лучших результатов в паре?».

Следующий критерий — наиболее эффективные межличностные взаимоотношения. Окончательный вывод делается на основании проверки вариантов пар в различных подготовительных соревнованиях.

Выделение во время контрольных игр лидера и опекаемого игрока, что позволяет создать в паре оптимальный психологический режим. На данном этапе отбора очень важно проанализировать поведение лидера в подготовительных и тренировочных играх, а также выявить особенности игры ведомого. Лидеров по их социально-психологическому эффекту можно разделить на два полярных типа: вдохновляющий и подавляющий. Первый легко приспосабливается к игре с любым партнером, не подчеркивая своего превосходства, стимулирует опекаемых на самоутверженную игру. Подавляющий лидер нередко демонстрирует удары «на публику», не заботится о влиянии своей игры на партнера, парализует активность игры товарища и подчеркивает невозможность сравняться с ним.

Проверка пары, определение ее эффективности по следующим показателям: умение партнеров своевременно изменить тактику в зависимости от игры соперников; умение партнеров в зависимости от обстановки применить неожиданную комбинацию, новое построение игры; мгновенное взаимопонимание при отражении атаки или при ее завершении; эмоциональное единство пары — его мы учитывали по tremorу, причем стержень держали оба игрока. Тремор имеет исключительное значение для психодиагностики в условиях взаимодействия членов группы. Его можно использовать и при диагностике оптимальной совместимости пары по психомоторным характеристикам.

Проверка волевого единства в условиях стресса на официальных соревнованиях. Здесь очень важно проанализировать весь ход борьбы, выяснить, до конца ли сражались оба игрока, каково было их речевое общение (выражение одобрения и поддержки или пререкания и неодобрения).

Реализуя все описанные критерии, тренеры имеют возможность устанавливать в паре благоприятный психологический климат, обеспечивающий оптимальную психическую работоспособность игроков и достижение ими высоких спортивных результатов.

## *Глава III. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ*

### **III.1. Физическая подготовка теннисистов**

В последние годы теннис сделал громадный шаг в своем развитии. На смену игре с частыми выходами к сетке, когда разыгрывалось очко продолжался 2—4 удара, пришел более динамичный теннис. Очко разыгрывается сильнейшими ударами с задней линии (10—20 ударов) с использованием сильных вращений. Игра ведется в высоком темпе. Игрок выполняет большой объем работы на предельных возможностях организма. Поэтому физическая подготовка приобрела еще большее значение и играет немалую роль в успехах спортсмена на соревнованиях.

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие начинающего теннисиста. Упражнения ОФП должны подбираться с учетом специфики развития физических качеств, необходимых теннисисту:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения по подготовке к сдаче нормативов по ОФП;
- элементы и упражнения из других видов спорта, например, из акробатики — прыжковые упражнения;
- использование других видов спорта (спортивных игр).

СФП имеет целью развить необходимые двигательные качества теннисиста. Ее все более следует приближать к специфике игры. Для подготовки начинающего теннисиста используются следующие упражнения СФП: перемещения, имитация ударов, броски набивного мяча движением ударов и т. п.

В тренировке начинающих теннисистов примерно половина занятия уходит на общую и специальную физическую подготовку. Если занятие проводится с учащимися

более старшего возраста, то физической подготовкой можно заниматься специально 1—2 раза в неделю.

Остановимся на характеристике и особенностях развития отдельных физических качеств теннисиста.

**Быстрота.** Быстрота теннисиста включает в себя быстроту реакции, быстроту передвижения и быстроту выполнения ударов. Наблюдения показывают, что человек обладает неодинаковой быстротой в тех или иных двигательных актах. Спортсмен может выполнять очень быстро отдельные одиночные движения, но значительно медленнее — несколько движений подряд; иметь быструю простую реакцию и медленную реакцию выбора; быстро перемещаться по площадке, но медленно выполнять удары. Поэтому следует уделять большое внимание развитию быстроты во всех необходимых теннисисту действиях.

Для улучшения быстроты перемещения по площадке целесообразно использовать бег с ускорениями: приставным шагом; спиной вперед; «змейкой»; на 6, 10, 15, 20, 30, 60 м;  $2 \times 10$ ,  $4 \times 10$ ,  $6 \times 10$ ,  $2 \times 30$  м и т. п.

Быстроту ударного движения можно повысить, выполняя следующие упражнения: имитация удара быстрым движением; имитация удара ракетками различного веса; имитация удара с амортизаторами; метание отягощений различного веса движением ударов; повышение подвижности суставов; использование ударов по мячу с максимальной скоростью (на площадке, о стену).

Для повышения быстроты простой и сложной реакции эффективными могут быть следующие упражнения: передвижение по различному сигналу — на звук, сигнал рукой, появляющийся мяч; удар по мячу, наброшенному с близкого расстояния; выполнение задания в зависимости от сигнала, например, при поднятии левой руки — перемещение вперед, правой — удар над головой с отбеганием; удар по мячу в умышленно освобожденную партнером часть площадки.

**Сила:** Теннисисту нужна сила, проявляющаяся в движении. Для ее развития используются движения в быстром темпе с большой амплитудой, для чего применяют отягощения, вес которых позволял бы выполнять упражнение на скоростях, близких к максимальным. Упражнения на силу следует чередовать с упражнениями на расслабление и на гибкость: движения кисти с палкой или тяжелой ракеткой влево-вправо, «восьмерки»

и др.; метание набивного мяча движениями ударов; сжимание эспандера кистью; метание набивного мяча движениями из-за головы, сбоку, снизу; имитация ударов с эспандером, резиной, палкой.

**Выносливость.** Выносливость — это способность к длительному выполнению работы на нужном уровне интенсивности. В связи с тем, что последние годы теннис развивается по пути все большего увеличения темпа, теннисистам требуется скоростная выносливость — способность игрока длительное время сохранять быстроту на высоком уровне. Отсутствие этого качества приводит к снижению быстроты реакции, точности ударов, темпа ведения игры. Для развития скоростной выносливости начинающих теннисистов целесообразно применять: бег  $7 \times 30$ ,  $10 \times 30$  м; бег  $5 \times 60$ ,  $10 \times 60$  м; кросс 2—4 км с ускорениями; игру в теннис (3—6 партий).

Развитие скоростной выносливости соответствует повышению функциональных возможностей организма спортсменов, что и позволяет им вести игру в высоком темпе (ЧСС — 170—200 уд/мин). Для повышения темпа игры предлагаются следующие упражнения, рекомендованные А. П. Скородумовой, В. А. Даниловым и др.: кросс 300, 600, 1000, 3000 м, лыжные кроссы, тренировочные игры при частоте пульса 150—170 уд/мин; кросс — ускорение 1,5 мин (около 400—500 м), затем медленный бег (3—4 мин) по сильно пересеченной местности, после 5—6 ускорений — отдых 7—8 мин; прыжки, многоскоки (ЧСС 180 уд/мин, при отдыхе — 120 уд/мин), «треугольник» на площадке — 1,5 мин в чередовании с легкой игрой (3—4 мин, 5—7 серий); движения с предельной интенсивностью 8—15 с сериями (4—5 повторений через 2—3-минутные интервалы, пауза между сериями 7—8 мин), рекомендуется выполнять 5—6 серий; бег 5—8 км по пересеченной местности.

Эти упражнения, безусловно, следует применять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся как в процессе подготовки к соревнованиям, так и в дни соревнований.

**Гибкость.** Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Теннисист с недостаточной гибкостью на корте выглядит скованным. Упражнения для развития гибкости можно выполнять как с отягощением, так и без них. Отягощения применяются для увеличения амплитуды за счет движения по инерции.

Эти упражнения вначале выполняют медленно, затем скорость и амплитуда увеличиваются. Теннисистам нужна подвижность в плечевом поясе, в коленных и голеностопных суставах. Для развития гибкости используются следующие упражнения: наклоны туловища вперед, в стороны; вращения туловища — руки в замке над головой; «мост»; «шпагат»; выкруты с палкой.

**Ловкость.** Ловкость — это способность выполнять сложные двигательные действия, быстро перестраивая их в изменяющейся обстановке. Ловкость органически связана с развитием силы, быстроты, выносливости и гибкости. В теннисе она обусловливается развитием силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости. Для развития этих качеств применяются следующие упражнения: приседания на одной ноге; танец в приседе; выпрыгивание вверх после глубокого приседа; отбивание набивного мяча ступнями ног, лежа на полу на спине; прыжки на гимнастическую скамейку и через нее; ловля мяча в прыжках; прыжки на одной, двух ногах; игры «Перестрелка», «Круговая лапта», «Пятнашки».

Начинающие теннисисты должны много времени уделять физической подготовке, причем вначале преобладает общая физподготовка, а по мере роста спортивного мастерства увеличивается процент специальной физподготовки, которая включает в себя «треугольники», «восьмерки», игру один против двоих, игру со счетом по определенному заданию и др. ОФП квалифицированных теннисистов чаще всего проводится в виде спортивных игр, кроссов по пересеченной местности с ускорениями, пробежек на 5—8 км.

### III.2. Психологическая подготовка теннисистов

Для достижения успеха в теннисе необходимо наличие ряда морально-волевых качеств. Важнейшими среди них являются самостоятельность, инициативность, способность преодолевать трудности, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание и другие.

Перечисленные качества по-разному развиты у начинающих теннисистов, поэтому тренер в процессе обучения и воспитания должен изучить и направить все усилия на подтягивание недостаточно развитых качеств. Воспитание волевого качества осуществляется путем

создания таких трудностей, преодоление которых требует его проявления.

*Самостоятельность* — это умение человека без постоянной помощи принимать обдуманные решения и проводить их в жизнь. Это качество проявляется в умении взять на себя инициативу в команде, коллективе, в умении действовать без напоминаний и подталкиваний, а также в умении нести ответственность за свои действия и поступки. Самостоятельность не следует понимать как игнорирование советов и суждений других людей. Самостоятельный человек обдумывает их, но решения принимает сам. Самостоятельность можно развивать в такой последовательности:

— занимающимся дается задание, выполнение которого рассчитано на полчаса, при этом тренер не вмешивается в выполнение задания, а наблюдает со стороны;

— то же, только тренер уходит с площадки, назначив вместо себя старшего из ребят;

— тренер доверяет проводить разминку, часть занятия или всю тренировку одному из занимающихся. Особенно эффективно это в работе со способными, но несколько застенчивыми ребятами. Создается обстановка, в которой бы они укрепляли уверенность в своих силах, хотели бы быть примером для других;

— для способных, но несобранных, безответственных, отличающихся неровным поведением, эффективны задания по оказанию шефской помощи начинающим ребятам младших возрастных групп. Это — проверка дневников, оценка посещаемости и внешнего вида и т. п.

Работа по развитию самостоятельности облегчается знанием уровня притязаний занимающихся, для определения которого можно использовать несложную методику. Заключается она в следующем. Занимающимся показывается 20 геометрических фигур, различных по величине и форме, вырезанных из бумаги и пронумерованных. Ученику задается вопрос: «Какова площадь первой фигуры?» Правильность ответа оценивается как «хорошо» или «плохо». Причем, 10 раз называется оценка «хорошо» и 10 раз — «плохо». После этого испытуемому задается неожиданный вопрос: «Площадь скольких фигур ты назвал правильно?» Ответ значительно меньше 10 говорит о заниженном уровне притязаний, значительно выше 10 — о его переоценке.

Результаты определения уровня притязаний помогут

тренеру в учебно-тренировочном процессе и воспитании занимающихся. Учащимся, которые недооценивают себя, надо помочь поверить в свои силы, для чего следует чаще оценивать положительно их действия, подбирать для них более слабых партнеров. К занимающимся, которые переоценивают себя, следует применять противоположное воздействие: чаще заострять внимание на их ошибках, в тренировках использовать более сильных партнеров.

Под *инициативностью* понимаются энергичные, решительные и смелые действия, нацеленные на захват и удержание игровой инициативы, неуклонное навязывание сопернику своей воли, применение выгодного для себя тактического плана игры, умение повести за собой коллектив к выполнению поставленной цели.

Сущность этого качества заключается в способности человека самостоятельно ставить цели для своей деятельности, организовывать действия для достижения этих целей. Для проявления инициативности нужно понять ситуацию, в которой необходимо проявить самостоятельную деятельность; составить план действий; решиться на самостоятельные действия, то есть принять на себя ответственность за них.

Инициативность человека формируется в процессе обучения и воспитания. Одно из важнейших условий ее выработки — сознательное, творческое отношение к выполняемой на тренировках работе. Оно возникает только в том случае, если теннисист активно ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть высоких результатов. Поэтому наиболее отчетливо проявляется инициативность у спортсменов, отличающихся положительным отношением к спортивной деятельности.

Основным условием воспитания инициативности является создание для учащихся положений, ситуаций, из которых они должны найти выход собственными усилиями. Однако при этом необходимо соблюдать принцип постепенности и ставить перед воспитанником лишь доступные по трудности задачи. Требования, намного превышающие силы и способности воспитанника, могут лишь подорвать у него стремление к проявлению инициативы. Это не значит, что спортсмен должен оставаться без всякой помощи со стороны тренера, который должен указать ему способы возможно более полного и успешного проявления инициативности. Большое значение при

этом имеет поощрение самостоятельных проявлений инициативы, обнадеживание и поддержка в трудных условиях.

Для развития инициативности целесообразно использовать следующие методы:

— назначить занимающегося капитаном команды, составленной из менее подготовленных игроков, при двухсторонней игре с установкой внести перелом в ход борьбы и добиться командной победы;

— дать задание разработать и привести в исполнение тактический план, построенный на активных действиях в игре с менее подготовленным противником;

— поощрять занимающихся, которые без указания тренера совершают поступки, способствующие повышению эффективности учебно-тренировочного процесса (приносят вырезки из газет о теннисе, борются со своими и чужими недостатками, мешающими успехам коллектива);

— проводить парные соревнования, в которых пары составлены по следующему принципу: первый по силам играет с самым слабым, второй — с предпоследним и т. д. В такой ситуации от ведущего игрока зависит успех в паре, спортивная борьба предъявляет к нему повышенные требования, вынуждает искать выигрышные варианты.

*Способность к преодолению трудностей* — это комплексное качество, объединяющее выдержку, самообладание, настойчивость, инициативность и другие. Особое значение имеет это качество в теннисе, где единоборство продолжается в течение длительного времени и спортсмену приходится преодолевать усталость, желание прекратить борьбу и т. п.

Для развития способности к преодолению трудностей можно предложить:

— выполнять задания на точность на фоне сильного физического и эмоционального утомления (например, попасть определенное количество раз в мишень за ограниченное количество попыток при выполнении подачи, ударов с отскока, с лета, удара над головой);

— после серии попыток выполнить задание лучше, чем позволяют окончательные возможности;

— по окончании тренировки возвратить ребят из раздевалки и предложить выполнить задание на точность или организовать соревнование. Справившихся

с заданием освободить от дальнейшей тренировки, остальные продолжают попытки;

— выполнять технический прием на точность после не свойственной работы (например, после метания тяжелого набивного мяча);

— выполнять технический прием на точность в конце занятия одним занимающимся за всю команду. Если задание выполняется хорошо, команда заканчивает занятие, в противном случае вызывается следующий игрок;

— выполнить задание (снять фон), затем повторить его с установкой обязательно улучшить результат;

— соревнование со слабым противником, но с большой форой;

— соревнование, в котором форы неизвестна до конца матча;

— на фоне высокого психического напряжения игра непривычной (металлической) ракеткой с установкой на победу.

*Настойчивость* проявляется в умении человека длительное время преодолевать трудности и препятствия, не уклонно идти к поставленной цели. Такой человек не падает духом при неудачах, а продолжает борьбу, ищет новые способы действия, новые пути и варианты и неотступно идет к намеченной цели. Настойчивость связана с целеустремленностью — умением ставить ближние и отдаленные цели. Тренер должен учить занимающихся доводить начатое дело до конца, быть пунктуальными.

*Выдержка и самообладание* — это умение контролировать свое поведение, сдерживать непосредственные побуждения и импульсивные действия. Выдержаный человек в сложных ситуациях в состоянии затормозить аффективные вспышки, способен овладеть собой, проявить высший уровень организованности. Описанные качества отсутствуют или слабо выражены у людей слабовольных, которые легко следуют чужим советам, легко выполняют чужие указания, не пытаясь критически осмыслить их. Таких легко переубедить — им всегда кажется, что мнение других лучше.

Внушаемость свойственна детям, это их возрастная особенность. Ребенок внушаем из-за ограниченности жизненного опыта, слабости критического мышления и недостаточной самостоятельности. Поэтому от тренера во многом зависит, какие положительные качества и черты

поведения он привьет своим ученикам в детском возрасте.

В спорте выдержка и самообладание имеют очень большое значение, так как секундная слабость может свести к нулю труд многих лет. Особенно важна выдержка в теннисе, где ведется единоборство двух людей и нет замен. Теннисисту приходится стойко переносить свои неудачи, удачные действия противника, не поддаваться наступающей усталости.

Успешному выступлению многих теннисистов мешает чрезмерная эмоциональность: бурная реакция на свои неудачи, пререкания с судьями, зрителями и т. д. Беседы, разговоры об исправлении не всегда приносят желаемый результат. Эффективным средством борьбы с невыдержанностью может быть один прием. Теннисисту, отличающемуся неумением вести себя на площадке,дается задание — фиксировать неэтичные поступки (разбрасывание мячей, оспаривание решения судьи и др.), проявленные в игре занимающимся, отличающимся таким же поведением. При разборе проведенных встреч он зачитывает, сколько и каких именно нарушений допущено. После нескольких таких разборов поведение занимающихся, как правило, улучшается, они проявляют больше выдержки и самообладания.

Воспитание личности — процесс непростой. Он также связан с отбором, так как занимающиеся со слабым развитием специальных качеств не смогут достигнуть сколько-нибудь значительных успехов в спорте. В случае, когда отстает развитие одного-двух качеств, тренер, используя положительные стороны личности, может оказать воздействие на другие недостаточно развитые качества занимающегося. При этом нужно:

- на основе анализа основных психических качеств занимающихся создать у него активное желание преодолеть свои недостатки;
- повышать требования к занимающимся, условия тренировок следует усложнять постепенно;
- положительно оценивать усилия ученика, направленные на самосовершенствование;
- использовать как образец примеры из жизни выдающихся людей, спортсменов и др.;
- индивидуальные особенности занимающихся обсуждать в персональных беседах.

### **III.3. Психологическая подготовка теннисистов к соревнованиям**

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию — важнейший фактор в успешном выступлении. От опыта самого игрока и тренера зависит, сможет ли спортсмен показать все, на что он способен. Особенно пристальное внимание необходимо обращать на игроков с недостаточно устойчивой психикой (группа Б). Особенностью этих теннисистов является то, что они с первых шагов в теннисе не склонны к рискованной игре с выходами к сетке и сложным активным ударом в критические моменты матча. Вместе с тем, если в их обучении основное внимание уделять выполнению активных ударов и прививать активный стиль игры, то через 4—6 лет они в состоянии играть в активный наступательный теннис, но тренер должен еще присутствовать на их матчах и настраивать на атакующие действия, иначе под влиянием усталости, психического напряжения или неуверенности в себе они могут перейти к пассивной игре и не только потерпеть поражение, но и нанести ущерб усилиям тренера по подготовке из них игроков наступательного стиля.

Игроки группы А, как правило, играют в свойственном им активном стиле и внимание тренера может быть больше обращено на детали тактики.

Опыт подготовки теннисистов высокой квалификации показал, что в подготовке к соревнованию и вообще в психологической подготовке теннисистов положительный эффект дает моделирование игровых комбинаций, игры с определенного счета (с которого теннисист играет менее удачно).

Бывает, что спортсмен с успехом применяет в соревновании комбинацию, состоящую из 4—6 ударов, как с выходом к сетке, так и без выхода к ней для завершающего удара. Но из-за недостаточной психической устойчивости часто завершающий удар он выполняет не очень уверенно, тем самым сводя на нет затраченные усилия. Для обретения уверенности следует при подготовке к соревнованию повторять наигранные комбинации со счетом, обращая внимание на выполнение завершающего удара. Тренировку и повторение отдельных ударов, выполнение которых вызывает психическое напряжение

(крученый удар слева или удар над головой и т. п.), следует проводить со счетом до 11 очков.

Из-за особенностей нервной системы у некоторых игроков наступают спады в игре: потеря необходимого уровня внимания, усталость и т. п. Для преодоления таких отрицательных явлений следует в тренировке чаще играть со счета 4 : 4, 4 : 3, 3 : 4, 3 : 5 в зависимости от того, при каком счете происходит снижение эффективности игры.

Работая над комбинациями, важно правильно подбирать партнеров: сначала целесообразно использовать партнеров чуть более слабых для того, чтобы было легче выполнять комбинации и создавался положительный фон от выигранных партий; впоследствии подготовленность партнеров должна чередоваться от более сильных до равных и более слабых в зависимости от периода подготовки.

При игре с определенного счета целесообразно вначале также использовать партнеров более слабых и давать им фору, при которой можно победить. По мере улучшения результативности игры следует использовать более подготовленных партнеров.

Предстартовое состояние сильно влияет на исход матча. Это состояния боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии.

Боевая готовность — это благоприятное состояние, в котором спортсмен готов показать высокий результат. Предстартовая лихорадка — это чрезмерное возбуждение, которое, как правило, мешает показать спортсмену, на что он способен. Состояние предстартовой апатии показывает, что теннисист «перегорел», то есть прошел состояние боевой готовности, после чего наступила апатия. В таком состоянии трудно рассчитывать на высокий результат.

Своевременно выявить состояние своего ученика — важнейшая задача тренера. Но на глаз это удается сделать не всегда точно. Существует несколько методик определения психического состояния спортсмена: по ЧСС (частота сердечных сокращений); ЭКС (электрокожное сопротивление); КЧМ (критическая частота мельканий); дифференцировка времени, усилия, расстояния; РДО (реакция на движущийся объект) и др. Для использования этих методик при определении психического состояния необходимо определить показатели по данному исследо-

ванию в спокойном состоянии (на основе средних данных), а затем установить, при каких значениях характеристик спортсмен показывает определенный уровень игры.

Чтобы подготовить к игре занимающихся с чрезмерным уровнем возбуждения, используют игровые упражнения, способствующие успокоению и создающие положительный фон. При более сильном возбуждении можно рекомендовать медленный бег 5—10 мин до испарины.

Для теннисистов со спокойным темпераментом целесообразно проводить подвижные игры, предлагать для выполнения удары с лета с близкого расстояния, быстрые энергичные движения.

Теннисисты, мастерство которых достигло примерно уровня первого разряда, могут повысить качество игры и за счет овладения психорегулирующей тренировкой (ПРТ). Основанием для ее использования является то, что такие игроки получают значительные нагрузки, поэтому возникает необходимость оптимального варьирования нагрузки и отдыха, без чего невозможно повысить их психическую работоспособность.

Использование метода непрерывной работы, выполняемой до полного утомления, приводит к повышению работоспособности, однако по сравнению с другими методами он менее эффективен, а поэтому в спортивной практике в последнее время применяется редко (в качестве одного из приемов, входящих в общий тренировочный процесс).

Многократные повторения определенных упражнений с заданными интервалами отдыха, используемыми при повторном методе тренировки, создают условия для наиболее прочного закрепления двигательного навыка. Интервалы отдыха зависят от уровня мастерства спортсмена и периода тренировки. Так, если в подготовительном периоде после 50 мин игры отдых может быть 5—7 мин, то в период подготовки к соревнованию продолжительность отрезков игры может сохраняться, интенсивность увеличивается, а интервалы отдыха сокращаются. В эти короткие паузы в тренировке спортсмен должен привести свой организм в состояние готовности продолжить тренировку на высоком уровне.

Нервно-психическое утомление, наступающее в процессе тренировки, характеризуется снижением устойчивости внимания, замедлением быстроты мыслительных

процессов, ухудшением координации движений, что проявляется в ухудшении качества игры. Поэтому опытные тренеры обучаю своих учеников использованию ПРТ в условиях соревнования. Предлагаемая методика ПРТ может дать положительный эффект лишь тогда, когда ее приемы будут хорошо усвоены спортсменами и у них будет активное желание получить от нее пользу. Возраст, с которого можно начинать занятия ПРТ, по-видимому, не имеет принципиального значения. На наш взгляд, ПРТ следует начинать серьезно заниматься тогда, когда резервы тактики, техники и физической подготовки в основном исчерпаны.

Приемами ПРТ можно овладевать или в группе или самостоятельно. В период овладения методами саморегуляции каждая формула повторяется до тех пор, пока проговариваемые слова не дадут эффект (расслабление соответствующих групп мышц), но не менее 15 раз, что, как отмечал И. П. Павлов, необходимо для выработки условного рефлекса.

На первых порах ПРТ продолжается около 10 мин, переход к новым формулам осуществляется по мере овладения предыдущими, причем каждое занятие следует начинать с повторения закрепленных формул. Так, с каждым занятием осваиваются новые формулы до тех пор, пока не будут заучены все. Проверить умение пользоваться ПРТ можно следующим образом. После нагрузки занимающиеся подсчитывают у себя пульс, затем в течение трех минут занимаются ПРТ, после чего вновь подсчитывается пульс. Разница между ЧСС до и после ПРТ показывает умение спортсмена регулировать свое состояние.

Занятия ПРТ проводятся в положении лежа или сидя (поза извозчика): ноги согнуты в коленях, руки лежат на коленях, не касаясь одна другой, спина слегка сутулая, голова опущена вниз, глаза закрыты, все мышцы расслаблены. Рассмотрим один из вариантов формул ПРТ. Первая часть ПРТ — расслабляющая:

1. Я успокаиваюсь.
2. Я спокоен и сосредоточен.
3. Мои ноги свободные, расслабленные, теплые.
4. Мои руки свободные, расслабленные, теплые.
5. Мышцы спины расслабленные, теплые.
6. Мышцы туловища расслабленные, теплые.
7. Мое лицо спокойное, неподвижное.

8. Мне хорошо и приятно.

9. Я отдыхаю.

Цель данных формул — приведение организма в расслабленное, полусонное состояние, во время которого нервная система отдыхает. Когда эти формулы заучены в совершенстве, то есть в короткие промежутки времени спортсмен может уменьшить частоту пульса за минуту на 30—40 ударов, можно приступать ко второй стадии ПРТ.

Достигнув полного расслабления, спортсмен начинает внушать себе необходимые для него положения. Например, теннисист неуверенно играет, ведя в счете 5 : 2, 5 : 3, вследствие наступающей скованности. Для излечения от этой «болезни» он внушает себе, что при счете 5 : 2, 5 : 3 играет совершенно свободно и смело. Кроме этого, целесообразно мысленное повторение ситуаций, когда с этого счета были выиграны ответственные матчи. При выполнении ПРТ перед встречей спортсмен всегда заканчивает сеанс повторением удачных для себя игровых ситуаций, быстро встает и приступает к непосредственной разминке.

ПРТ отводится большое место в подготовке игрока к ответственному матчу. В процессе проведения сеанса теннисист мысленно проводит встречу и отдельные ее ситуации, проверяя свою тактику, формируя уверенность в выполнении технических приемов и тактических комбинаций. Создание уверенности в благополучном исходе поединка — важная деталь в психологической подготовке спортсмена.

Однако ПРТ не для всех одинаково эффективна, и это главная причина негативного отношения к ней со стороны многих спортсменов и тренеров. Наилучших результатов в самовоспитании добиваются волевые, психически устойчивые спортсмены, которые отнесены нами в группу А. Занимающиеся группы Б легче поддаются внушению и убеждению, поэтому мысленный отдых и психическая настройка оказывает более эффективное влияние, если внушение осуществляется товарищем по команде или тренером. Присутствие рядом тренера и его уверенность в успехе способствуют хорошему настроению таких спортсменов в период подготовки к встрече.

### III.4. Психическая нагрузка теннисиста

При планировании учебно-тренировочного процесса обычно оперируют двумя основными показателями нагрузки—объемом и интенсивностью. Под интенсивностью понимают напряженность нагрузки и степень ее концентрации во времени (например, количество ударов, выполняемых за единицу времени), под объемом — общее количество движений (ударов), выполняемых за тренировку. Однако для более полной характеристики нагрузки недостаточно учитывать лишь ее двигательную сторону. Необходимо рассматривать также и реакцию психики спортсмена на тренировочные задания.

В тренировке теннисистов психическая нагрузка зависит от целого ряда факторов (режим тренировки — работа над техникой, точностью и др.; подготовленность партнера; установка на тренировку и т. п.), поэтому очень трудно только на основе опыта тренера поддерживать психическую нагрузку каждого теннисиста на нужном уровне.

В ряде случаев показателем психической нагрузки считают частоту сердечных сокращений (ЧСС). Однако этот показатель, по-видимому, в большей степени подходит к циклическим видам спорта. У теннисистов же, как приходилось наблюдать, психические переживания не всегда отражаются на ЧСС. Более достоверным показателем в таких случаях служит трепет, использование которого доказывает, что различные задания по-разному влияют на теннисистов. И это во многом зависит от склада нервной системы. Поэтому отсутствие индивидуального подхода к тренировке значительно снижает ее эффективность.

Ранее уже отмечалось, что у занимающихся группы А выполнение ударов на технику и точность вызывает большее психическое напряжение, чем тренировки ударов на силу или с использованием соревновательного метода. Игроки группы Б, напротив, с большим напряжением тренируются в ударах на силу и с использованием соревновательного метода. У подготовленных спортсменов эти различия выражены несколько слабее. У игроков группы А при выполнении каждого из используемых режимов уровень нервно-психического напряжения увеличивается в одинаковых пределах. У теннисистов группы Б наибольшее напряжение вызывает игра со

счетом, а при игре на силу оно лишь несколько больше, чем при игре на точность и на технику. Таким образом, индивидуальный характер обучения может определенным образом сказываться на реакции организма на различные режимы работы.

Большое влияние на степень психического напряжения тренировки оказывают сами партнеры. Нередко тренеры занимают ошибочную позицию, выбирая для наиболее перспективных занимающихся очень сильных партнеров. Безусловно, тренируясь с хорошо подготовленным игроком, начинающий теннисист имеет возможность видеть зрелую технику выполнения отдельных ударов, интересные комбинации. Но с другой стороны, он не получает той психической нагрузки, которую ему дает игра с равным партнером. Здесь он не хочет выглядеть слабее и поэтому будет стараться победить, выполнить задание лучше, чем партнер.

Эксперименты показывают, что теннисистам группы Б легче выполнять задания с более слабым партнером. Тренировка с равным по силам игроком вызывает у них большое напряжение. Особенно это проявляется при игре с потенциальным соперником на предстоящих соревнованиях. Игра с более сильным партнером вначале несколько повышает, а затем снижает нервно-психическое напряжение. Поэтому тренировки с равным партнером в большей степени служат «тренировкой нервов».

У игроков группы А большее нервно-психическое напряжение вызывает игра на технику со слабым партнером и меньшее — игра с более сильным партнером. Рассмотрим игровые упражнения и их влияние на психическую напряженность тренировки (в баллах) в зависимости от особенностей нервной системы теннисистов:

### *Игроки группы А*

Парная игра	0,8
Игра без задания через сетку ударами с лета и отскока	1,0
Игра у стенки на силу	1,1
Выполнение учебных заданий на оценку	1,3
Внутригрупповое соревнование	1,5
Игра у стенки с отскока в мишень	1,6
Игра у стенки с отскока	1,6
Игра на технику со слабым партнером	1,8

Игра в мишень с сильным партнером	1,9
Игра на технику с сильным партнером	2,0
Игра на силу с равным партнером	2,0
Игра на технику с тренером	2,1
Бег 20 мин	2,2
Игра на силу со слабым партнером	2,2
Игра со счетом до 11 очков с сильным партнером	2,2
Игра со счетом до 11 очков со слабым партнером	2,2
Игра в мишень с равным партнером	2,6
Игра на технику у стенки	2,6
Игра в мишень со слабым партнером	2,7
Бег на скорость, прыжки	2,7
Игра в футбол	3,6
Игра со счетом до 11 очков с равным партнером	4,0

### Игроки группы Б

Игра в футбол	0,8
Парная игра	0,9
Игра на технику со слабым партнером	1,0
Игра о стену в мишень	1,3
Игра на силу с равным партнером	1,5
Игра в мишень с равным партнером	1,5
Игра в мишень с сильным партнером	1,5
Выполнение учебных заданий на оценку	1,6
Игра о стену	2,0
Игра через сетку	2,0
Игра на силу со слабым партнером	2,1
Игра на технику с сильным партнером	2,2
Игра на технику с тренером	2,3
Бег на скорость, прыжки	2,7
Игра в мишень со слабым партнером	2,8
Игра о стену на силу	3,0
Игра со счетом до 11 очков со слабым партнером	3,1
Бег 20 мин	3,1
Внутригрупповое соревнование	3,8
Игра со счетом до 11 очков с равным партнером	4,3
Игра о стену на технику	4,3
Игра со счетом до 11 очков с сильным партнером	4,3

При сравнении полученных данных с отчетом теннисистов обнаружилось значительное совпадение результатов. Расхождения определялись влиянием выполняемого задания на психическое напряжение в начале и в конце двадцатиминутного периода времени выполнения зада-

ния. Так, перед игрой в футбол занимающиеся группы Б испытывают значительное нервное напряжение, а во время игры и в конце 20 мин оно значительно уменьшается, то есть теннисисты не сильно переживают процесс игры. Тем не менее, в своем отчете указывают, что перед игрой они были в напряженном состоянии. Такое же положение наблюдается и во время парной игры. Поэтому тренер не должен полагаться только на мнение игроков в оценке нервно-психического утомления, вызываемого предыдущей тренировкой.

Пользуясь шкалой, предложенной выше, можно без большого труда спланировать психическую нагрузку теннисистов. Причем при подготовке к соревнованиям можно использовать два варианта планирования нагрузки: подготовка к каждому соревнованию и подготовка к наиболее важным соревнованиям.

Первый вариант используется тогда, когда до соревнования остается немного времени — 5—6 дней. При этом следует помнить, что периоду соревнования должна соответствовать наивысшая нервно-психическая нагрузка. Поэтому при подготовке нагрузку в течение недели нужно увеличивать до максимальной к середине недели, а за один-два дня до соревнования снизить ее, чтобы спортсмен не испытывал нервного переутомления.

Если подготовка длится около месяца, ее необходимо разделить на циклы, соответствующие длительности турнира. Нагрузка при этом может колебаться примерно следующим образом:

Цикл	Нагрузка, усл. ед.
1	10
2	5
3	12
4	5

Соревнование 10—12

На время соревнований планируется наивысшая нагрузка, и организм должен готовиться к этому в течение всего периода подготовки.

При планировании пика спортивной формы на самое важное соревнование (все другие старты рассматриваются как подготовка к важнейшему соревнованию) можно использовать распределение нагрузки следующим образом:

Цикл	Нагрузка, усл. ед.	Цикл	Нагрузка, усл. ед.
1	7	7	10
2	7	8	4
3	8	9	11
4	6	10	3
5	9	11	12
6	5	12	2
Соревнование		13—14	

Могут быть и другие варианты подготовки к соревнованиям, особенно у опытных игроков, которые очень хорошо знают себя.

Объем и интенсивность психической и физической нагрузок при планировании тренировочного процесса рассматриваются в единстве. При анализе подготовки известных спортсменов удалось выявить четкую закономерность: чем ближе соревнования, тем короче тренировки и выше их интенсивность. Копировать систему подготовки в других видах спорта не имеет смысла, однако закономерности изменения психической нагрузки можно с успехом применить к теннису. Считают, что для новичков и спортсменов юношеских разрядов тренировки должны быть продолжительными, но малоинтенсивными. С ростом спортивного мастерства интенсивность тренировок значительно возрастает, тогда как объем изменяется незначительно. Дело в том, что в период спортивного совершенствования основное внимание уделяется повышению уровня специальной физической подготовленности, тогда как обучение технике, тактике занимает значительно меньшее место, чем на предыдущих этапах.

Рассмотрим, как изменяется объем и интенсивность тренировок, организованных с учетом предложенной шкалы. Например, спортсмен группы А выполнил следующий объем работы:

- игра на технику с более сильным партнером;
- игра со счетом по линиям и диагоналям с сильным партнером;
- игра в мишень с более слабым партнером;
- бег на скорость, прыжки;
- игра в футбол.

Каждое из этих заданий (пять) выполнялось в течение 20 мин. По предложенной шкале запишем объем психической нагрузки (ОП) и вычислим ее интенсивность (ИП) в данном занятии:

$$\text{ОП} = 2 + 2,2 + 2,7 + 3,6 = 12,7 \text{ (балла);}$$

$$\text{ИП} = \frac{12,7}{5} = 2,5 \text{ (балла).}$$

Итак, за каждые 20 мин спортсмен получал в среднем нагрузку, равную 2,5 балла.

Значительно более высокую интенсивность психической нагрузки создает другая работа — игра со счетом по линиям и диагоналям с равным партнером:

$$\text{ОП} = 4 + 4 = 8 \text{ (баллов);}$$

$$\text{ИП} = \frac{8}{2} = 4 \text{ (балла).}$$

Таким образом, учет объема и интенсивности тренировки теннисистов дает возможность более четко планировать тренировку, а это приносит положительные плоды как при работе с новичками, так и при подготовке спортсменов высокой квалификации.

### III.5. Спады в игре теннисистов и их причины

Поединок теннисистов — это единоборство в технической, тактической, физической, морально-волевой подгтовках двух спортсменов. Во встречах близких по классу игроков борьба, как правило, проходит на фоне высокого психического напряжения, которое неизменно ведет к спадам в игре. Спады бывают различные — на один-два очка, одну-две игры, партию, иногда продолжаются несколько недель, месяцев и более. Причины спадов многообразны. Так, спад на 1—2 очка, как правило, следствие потери концентрации внимания. Продолжительные спады — от нескольких недель до нескольких месяцев — большей частью связаны с переутомлением, потерей уверенности в себе. Спад, продолжающийся примерно одну партию, достаточно часто встречается в практике тенниса и поэтому остановимся на нем более подробно.

Многие тренеры могут вспомнить случаи, когда их ученик легко выиграл первую партию, и, казалось бы, есть все основания надеяться на такой же исход во второй. Но... Еще свежи в памяти воспоминания о финальном матче на первенстве СССР по теннису 1978 года, который проходил между А. Метревели и Т. Каулией. Первые две партии (встреча проходила из пяти партий)

легко выиграл А. Метревели (6 : 1, 6 : 1), и всем казалось, что исход матча предрешен. Но неожиданно две другие с таким же счетом выигрывает Т. Каулия, и мог выиграть пятую решающую, в которой вел 5 : 1 и имел матчбол.

На основании опроса 72 ведущих теннисисток и теннисистов Советского Союза были установлены причины спадов в игре. Из исследования выяснилось, что спады в игре бывают почти у всех теннисистов. Причем, у женщин они наблюдаются гораздо чаще (46,7 %, в то время как у мужчин 19,0 %). Среди игроков, входивших в десятку страны, это соотношение сохраняется. Рассмотрим более конкретно, что влияет на спады в игре (табл. 10).

«Усталость физическая» отмечается половиной теннисистов как причина спада, причем у игроков десятки этот показатель значительно ниже.

«Экономия сил для решающей партии». Эта причина выражена слабо, а у мужчин (игроков десятки) не значится вообще.

«Пропал важнейший удар». Эта причина является информативной. У игроков десятки он значительно ниже, чем у не входивших в десятку. Это ярчайшим образом показывает, что одним из главных препятствий в достижении ими высоких результатов являются дефекты в технической подготовке.

«Противник начал играть очень хорошо». Данная причина оказалась на первом месте в процентном отношении, хотя у игроков десятки этот показатель значительно ниже, чем у игроков, не входящих в десятку. Выделение этой причины, по-видимому, в какой-то степени является оправданием своих неудач.

«Сильная усталость в связи с высокой психической напряженностью матча» показывает, что у мужчин (игроков десятки) он ниже, чем у остальных игроков.

«Очень сильное психическое напряжение после первой партии в связи с неудачными предыдущими матчами с данным противником». Эта причина выражена сильнее у игроков десятки. Связано это, по-видимому, с тем, что проигрыш матча игроком десятки воспринимается иначе, чем проигрыш другими спортсменами. Это повышает чувство ответственности и мешает играть лучше, особенно с неудобными для себя соперниками.

«Очень сильное психическое напряжение в связи с большой значимостью и ответственностью матча». Дан-

Табл. 10. Влияние различных причин на спады в игре, %

Причины спадов	Для всей группы	Мужчины			Женщины		
		общий показатель	для «10»	вне «10»	общий показатель	для «10»	вне «10»
Усталость физическая	50,0	47,8	33,3	58,3	53,3	50,0	55,5
Экономия сил для решающей партии	13,8	16,6	—	29,1	10,0	8,3	11,1
Пропал важнейший удар	40,2	40,4	25,7	50,0	40,0	25,0	50,0
Противник начал играть очень хорошо	51,3	52,3	44,4	58,3	50,0	41,6	55,5
Сильная усталость в связи с высокой психической напряженностью матча	33,3	30,9	16,5	42,7	36,6	33,3	38,8
Очень сильное психическое напряжение после первой партии в связи с неудачными предыдущими матчами с данным противником	40,3	40,4	44,4	37,5	40,0	41,6	38,8
Очень сильное психическое напряжение в связи с большой важностью и ответственностью матча	45,8	40,4	27,7	50,0	56,5	41,6	61,1
Отсутствие опыта участия в ответственных соревнованиях	15,2	12,3	—	25,0	16,6	—	25,7
Отсутствие опыта участия в международных встречах	11,1	6,8	—	20,5	10,0	8,3	11,1
Ошибка судьи	20,8	26,1	22,2	29,1	13,8	—	22,2

ная причина имеет высокий показатель, но особенно он высок у женщин, не входящих в десятку. У мужчин, не входящих в десятку, он также высок. Это можно объяснить тем, что игроки десятки имеют больший опыт участия в ответственных соревнованиях. Сильное влияние данной причины на женщин объясняется еще и тем, что

нервная система у них имеет меньшую устойчивость по сравнению с мужчинами, и они с трудом справляются высокой психической нагрузкой ответственных матчей.

«Отсутствие опыта участия в ответственных соревнованиях». Эта причина мешает играть теннисистам, не входящим в десятку.

«Отсутствие опыта участия в международных встречах». Для мужчин (игроков десятки) эта причина отсутствует вовсе. У всех остальных теннисистов не имеет большого значения.

«Ошибка судьи». Эта причина имеет некоторую значимость для мужчин, для женщин имеет незначительное влияние.

В результате анализа высказываний теннисистов выяснилось, что самыми большими недостатками, мешающими показать игру без спадов и соответственно более высокие результаты, являются: недостаточная физическая подготовка; неуверенность в своих силах, выражаяющаяся в высоком мнении об игре противника; неуверенная игра с неудобными противниками, связанная с боязнью ухудшить место в классификации; недостаточная готовность к психическому напряжению, которое вызывается ответственными матчами.

Рассматривая причины спадов, можно сделать выводы и о причинах отставания уровня игры советских теннисистов от игроков мирового класса. Это: недостаточная функциональная подготовка, которая не позволяет вести игру в течение 2—3 часов в максимальном темпе; крайне ограниченный календарь международных турниров с участием сильнейших теннисистов мира; отсутствие селекции, направленной на выявление талантливых подростков на местах, и создание для них хороших условий для тренировок.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод о путях устранения спадов в игре и повышения класса игры советских теннисистов. Это (в порядке значимости): интенсификация тренировочного процесса; психологическая подготовка; проведение большего количества ответственных матчей; тренировка по физподготовке; увеличение объема тренировок; целенаправленность тренировочного процесса; психорегулирующая тренировка; отдых психики перед соревнованиями; моделирование соревнования на тренировке; работа над техникой; рабочая над улучшением концентрации внимания.

### III.6. Переходный период в тренировке теннисистов

В предыдущих главах в большей или меньшей степени описаны подготовительный и соревновательный периоды. В данной главе дается описание переходного периода в системе тренировки теннисистов высокого класса (мастеров спорта и перворазрядников) в связи с их индивидуальными особенностями.

*Переходный период* — это своеобразное звено в системе круглогодичной тренировки. У теннисистов он продолжается, как правило, около месяца. С целью предупреждения перетренировки в первую очередь обеспечивается активный отдых. В это время должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантирована преемственность между завершающимся и наступающим спортивными сезонами. Очевидно, что в условиях активного отдыха невозможно поддержать максимальную тренированность, особенно специальную, но ее можно сохранить на уровне, который позволил бы начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

В этом периоде рекомендуется основное внимание уделять активному отдыху в виде общей физподготовки. Занятия следует проводить в лесу, в парках и т. п. В отдельных случаях применяются специальные подготовительные упражнения для поддержания специальной тренированности.

Как правило, в конце сезона спортивная форма ухудшается, снижаются показатели ее составляющих: физической, технической, тактической и психологической подготовок. Спортсмен, как уже отмечалось, активно отдохает. Однако наблюдения за целым рядом ведущих теннисистов БССР и страны показали, что некоторые из них ежегодно первые соревнования проводят неуверенно. Это, по-видимому, объясняется недостаточной устойчивостью их психики, которая во время активного отдыха не получала должной тренировки. Из этого следует вывод, что переходный период, так же как и все другие, необходимо строить с учетом особенностей нервной системы занимающихся. Так, теннисистам, которые не испытывают неуверенности и чрезмерного волнения перед соревнованиями (группа А), переходный период целесообразно организовывать по общепринятым рекоменда-

циям. Теннисистам, которым волнение мешает показать уверенную игру (группа Б), во время переходного периода целесообразно снизить объем и интенсивность тренировок, много времени уделять активному отдыху, используя занятия другими видами спорта. Это почти не отличается от рекомендаций в теории физического воспитания. Но таким теннисистам ни в коем случае нельзя значительно снижать психическую нагрузку на тренировке.

Повысить уровень физической, технической и тактической подготовок после переходного периода теннисистам удается довольно быстро. Гораздо сложнее обстоят дела с психологической подготовкой. Поэтому для теннисистов, имеющих недостаточную психическую устойчивость, необходимо часто применять соревновательный метод проведения тренировок: бег на время, различные соревнования в парах, игры в футбол и баскетбол, работа над техникой при игре со счетом, игра в теннис со счетом и др.

Проведение переходного периода с учетом особенностей нервной системы позволяет теннисистам уже с первых соревнований показывать высокие результаты.

## **Глава IV. НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ И РОДИТЕЛЯМ**

### **IV.1. Советы тренеру по воспитанию и обучению теннисистов**

Задачей спортивной секции является не только проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и осуществление воспитания занимающихся.

Воспитание занимающихся начинается одновременно с обучением их игре в теннис и продолжается параллельно с ним. Важно с первых же шагов в спорте воспитывать у занимающихся чувство спортивного долга: беспрекословное выполнение традиций, сложившихся в секции; добросовестное отношение к тренировкам и учебе в школе. Так, следует приучать их приходить на занятия даже тогда, когда они плохо себя чувствуют или травмированы (исключение составляют лишь те, кому прописан постельный режим). Это очень важный момент в работе секции на пути создания сплоченного коллектива, способного решать любые самые сложные задачи. Постепенно у занимающихся будет вырабатываться серьезное отношение к тренировкам, в результате чего ни один из них не пропустит занятия из-за дождя летом или зимой из-за сильного мороза. Результатом успешного применения высокой требовательности к занимающимся и тренера к себе явится то, что даже серьезные травмы и заболевания не будут вести к отсеву из секции.

Успех в воспитании спортсменов во многом зависит не только от сложившихся в секции традиций, но и от взаимоотношений между занимающимися. Если «климат» внутри группы здоровый, то гораздо легче воспитывать у ребят такие черты, как доброжелательное отношение к товарищу, стремление помогать друг другу, направлять свои усилия на достижение общей цели. В сплоченном коллективе рост спортивных результатов происходит быстрее на 15—20 %, чем в том, где нет дружбы.

Большую помощь в воспитании занимающихся может оказать художественная литература на спортивную

тему, мемуары выдающихся спортсменов. Даже небольшая, но хорошо подобранная библиотека может оказать большую помощь тренеру не только в воспитании нравственных черт личности, но и в решении многих других вопросов: воспитании преданности своему виду спорта, безжалостного отношения к себе на тренировках, самостоятельной работы над собой, умения анализировать свои успехи и неудачи и др.

Помимо книг много полезного можно извлечь и из периодической печати, в том числе из спортивной, которую сами ребята приносят на тренировки.

Воспитание на примерах выдающихся спортсменов является действенной формой для начинающих игроков, так как ребята подвержены влиянию авторитетов. Мысль, высказанная известным чемпионом, доходит до сознания спортсмена гораздо быстрее, чем услышанная от тренера. Поэтому свои собственные мысли и указания тренеру выгодно подтвердить цитатами из известных учащимся книг. При использовании такого метода объяснения авторитет тренера возрастает, так как ученик убеждается в правильности слов тренера.

Тщательное изучение членов секции показывает, что не все занимающиеся имеют одинаковый вес среди сверстников. Такое положение закономерно для коллектива, однако общим считалось мнение, что спокойные, порой несколько застенчивые ученики не могут быть лидерами в силу особенностей своего характера. Однако нами были получены данные, согласно которым среди лидеров, особенно девочек, довольно часто встречаются занимающиеся со спокойным характером; среди мальчиков такие случаи также наблюдаются, но значительно реже.

Знание межличностных отношений в секции, группе позволяет тренеру правильно организовать педагогический процесс: разделить занимающихся на группы, ориентироваться в выборе помощников и т. п. Кроме того, тренеру часто приходится вмешиваться в поведение лидера, показывая окружающим и ему самому, что его персона не является исключительной. Для этого целесообразно заострять внимание на его ошибках, подбирать для него сильных противников и т. д.

В секции встречаются учащиеся, исключительность которых коллектив не принял. С такими занимающимися нужно побеседовать, указать им на ошибки в поведении и показать пути выхода из создавшегося положения: ве-

сти себя более скромно, помогать другим ребятам. А на занятиях следует подчеркивать их хорошие поступки.

Симпатии или антипатии в коллективе не являются раз и навсегда установленными. Рост класса игры, улучшение поведения повышает симпатии коллектива; снижение спортивных результатов — понижает, особенно это относится к тем, кто раньше играл лучше других.

Регулирование межличностных отношений внутри группы — достаточно трудная задача, и от успешного ее решения зависят спортивные успехи группы и ее сплоченность. Наиболее серьезное внимание тренер должен обращать на спокойных, несколько замкнутых занимающихся, которые глубоко переживают мелкие обиды. В противном случае они будут выпадать из тренировочного процесса. Тренеру необходимо чувствовать как настроение группы в целом, так и отдельных занимающихся. Особую трудность представляет оптимизация межличностных отношений среди девочек среднего и старшего возраста. В это время они особенно ранимы, легко обижаются, долго не входят в контакт после ссор. В своей работе для регулирования возникших конфликтов мы организовывали командные встречи по теннису, в которой девочки играли против равных по силам мальчиков. Еще более действенным методом является игра в футбол или баскетбол. Одну команду составляют мальчики, другую — девочки вместе с тренером. Общение, вызванное игрой, сохраняется и после игры. Конфликт разрешается. Однако пользоваться таким лекарством следует осторожно.

Нормализации межличностных отношений в группе способствует ровное ко всем отношение тренера. Когда ученики видят, что одному из них уделяется больше внимания, конфликта не избежать. Безусловно, есть ребята, которые могут, по мнению тренера, добиться более высоких результатов. По-видимому, лучше оставаться после тренировки и заниматься с таким учеником, чем делать это на виду у всех.

Существенным фактором, влияющим на нормализацию межличностных отношений, является комплектование команды. Все кандидаты в команду должны иметь равное право на попадание на соревнование. Решение вопроса облегчается, если перед предыдущими соревнованиями было сказано, что по их результатам будет комплектоваться команда на следующие соревнования.

Но бывает, что неудачу терпит основной кандидат. Как поступить в таком случае? Каждый тренер решает вопрос по-своему, но делать это надо так, чтобы не настраивать одних ребят против других.

Тренер часто набирает учеников и занимается с ними, стараясь обучить их мастерству и вывести на ведущие места в республике, стране. Однако в ряде случаев получается так, что этого желает только тренер, сам же ученик не планирует таких результатов в силу отсутствия либо честолюбивых черт характера, либо каких-нибудь важнейших качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов (например, высокой работоспособности).

Нам кажется, что лучшим, а возможно, и единственным условием достижения успеха является такая постановка работы, когда тренер не «тянет» ученика, а лишь показывает ему пути устранения возникших ошибок. «Ученик — не сосуд, который тренер должен наполнить до краев, а факел, который нужно только поджечь», — так определили учебный процесс тренеры по карате на страницах газеты «Советский спорт».

В жизни почти каждого теннисиста бывают моменты, матчи, после которых его достижения начинают расти. Это может быть победа над более сильным игроком, выигрыш в ответственном турнире и т. п. Так, не выиграй в 1977 году зимнее первенство СССР Юрий Филев, не известно, когда бы он вошел в группу ведущих теннисистов страны. Правда, класс его игры повысился сразу, но спортсмен почувствовал уверенность в себе.

В процессе работы тренер должен выезжать на соревнования. Как поступать с оставшимися, если тренера не может заменить коллега? Как правило, его выручают старшие ребята или тренеры-общественники. В такие периоды (4—5 дней) целесообразно провести турнир в одиночном или парном разряде, чтобы были заняты все дни и все ребята участвовали в соревновании. При такой постановке работы отъезды тренера не сдерживают рост занимающихся.

Советы, которые читатель нашел в данной главе, не являются исчерпывающими, так как многое зависит от опыта тренера, его квалификации, контингента занимающихся. Поэтому здесь собраны лишь некоторые общие проблемы, при рассмотрении которых у читателя возникнут свои мысли и рекомендации.

## IV.2. Личность тренера

Заглавие этого раздела, возможно, вызовет улыбку у многих: «Неужели не ясно?» — спросят они. И будут в основном правы. Действительно, всем известно, что тренер должен быть честным, добросовестным, отзывчивым, быть хорошим специалистом и т. д.

Тренер — личность яркая. Он не только обучает, он воспитывает подрастающее поколение. Занимающиеся проводят с тренером в зимнее время 3—4 часа, а летом 6—7 часов ежедневно. От тренера они перенимают манеру разговаривать, выражения, жесты и т. д. В зависимости от возраста учащиеся в тренере ценят различные качества. Так, учащиеся младшего возраста ценят в тренере веселый нрав, умение жить их жизнью, то есть им нужен тренер-затейник. Занимающиеся более старшего возраста начинают различать кроме того, что отмечалось выше, его знания как специалиста. Спортсмены высших разрядов отдают предпочтение тренеру, глубоко разбирающемуся в тонкостях своей профессии.

Опыт работы с детьми дал возможность сделать вывод о том, что ученики подбираются в зависимости от особенностей характера тренера. Так, у тренеров с жестким характером, как правило, остаются спортсмены с такими же чертами характера. Учащиеся более чувствительные, легко ранимые от такого тренера уходят и тренируются у того, кто всегда тактичен, не позволяет себе повышать голос. Если возникнет вопрос, какой тренер лучше, то нужно ответить, что в теннисе добиваются успехов представители различного типа нервной системы — и спокойные, и энергичные, поэтому и тот, и другой тип тренера в теннисе уживается. Однако не зависимо от своих индивидуальных особенностей тренер не должен проявлять отрицательные черты характера, в противном случае он потеряет уважение у занимающихся. Тренер не должен давать непосильные задания, делать замечания раздражительным тоном, вместе с тем нельзя и идти на поводу у своих учеников.

В последнее время в спортивной практике все более распространяется бригадный метод работы. Заключается он в том, что под руководством опытного тренера, проработавшего много лет, собираются молодые начинающие специалисты. Образуется сплоченный коллектив, который в состоянии решать большие задачи. Вся ра-

бота в бригаде ведется на основе общих для всех положений, выработанных опытом старшего тренера и с учетом последних рекомендаций науки и практики. Распределение обязанностей в бригаде происходит по принципу — каждый делает то, к чему он больше склонен: работает с начинающими теннисистами, или с более подготовленными спортсменами, или с мастерами. Но начинать, по-видимому, целесообразно всем молодым тренерам с набора, отбора, начального обучения, где они могут показать свои тренерские способности. Отсутствие таковых может быть поводом для отказа от такого специалиста или же, если есть возможность, перевода его на другую работу. Вообще, надо сказать, что работа в бригаде — дело нелегкое. Существующий в ней метод передачи учеников требует преемственности, то есть тренеры должны поддерживать тесную связь с занимающимися других возрастных групп: присутствовать на занятиях и проводить их, знать всех учеников. Заинтересованность тренера в работе повышается тогда, когда каждый член бригады получает за свой труд и видит перспективу своего профессионального роста. Удачными, как правило, бывают бригады, укомплектованные бывшими учениками старшего тренера. Для них его авторитет не вызывает сомнений. Вместе с тем, и старший тренер должен расти в научном и методическом плане, иначе он потеряет уважение своих более молодых коллег.

#### IV.3. Родителям

Теннис становится все более популярным видом спорта, поэтому им занимаются дети не только из ближних к кортам районов, но и из дальних. У некоторых родителей находится время, чтобы привозить их на занятия. Это очень хорошо — чем больше детей привлекается к занятиям, тем легче найти будущих Тихонок, Леонюков и др. Но с другой стороны, многих детей взрослые излишне опекают. Ребенок мог бы сам ездить на тренировки, а его все еще ведут за руку, лишая тем самым самостоятельности, превращая занятия по теннису в какую-то «обязаловку». Причем некоторые родители, наблюдая тренировки, думают, что разбираются в тонкостях игры и методики обучения гораздо лучше тренера, стараются дать тренеру ценные указания, предъявляют претензии,

что тренер мало занимается их ребенком. Все это мешает вести целенаправленный учебный процесс. Родителям следует объяснить, что у тренера, как правило, нет возможности разделить всех учащихся по темпам роста спортивных результатов, поэтому на занятии присутствуют как занимающиеся, которым надо давать новый материал, так и те, кто еще не освоил старый. Естественно, тренер будет чаще находиться около ребят, идущих вперед быстрее. Отставание других не всегда говорит об отсутствии у них способностей к теннису. Просто одни сразу схватывают новый материал, другие это делают медленнее. А каждый тренер видит, на какой ступени обучения находится ученик, и, когда надо будет, всегда подойдет и даст ему очередное задание.

Прежде чем закончить этот маленький раздел, хочется пожелать родителям запастись таким же терпением, как тренер, который по три-четыре года ждет результатов от того или иного ученика.

В заключение приведем заповеди, которые дает некоторым чересчур заботливым родителям известный в прошлом профессионал, а сейчас тренер Панчо Сегура. Вот они:

— не стойте у площадки и не наблюдайте за действиями Вашего ребенка во время тренировки;

— давайте советы лишь тогда, когда Ваш ребенок действительно в них нуждается. Прибегая к советам, делайте их в виде кратких, поощряющих к каким-либо действиям рекомендаций;

— не ходите на тренировки и матчи своего ребенка, пока он сам Вас не пригласит. Не объявляйте аутов, не хлопайте в ладоши, не нервируйте противника, не спорьте с судьей, не делайте комментариев по поводу матча, обращаясь к соседям по трибуне. Превратитесь в повседневного наблюдателя;

— если Ваш ребенок участвует в турнире, это прежде всего его личное дело. Не ходите за организаторами соревнований, не обсуждайте результаты рассеивания, жеребьевки или время, на которое назначен матч;

— кто-то хвалит Вашего ребенка — ограничьтесь благодарностью и не высказывайте чересчур собственной радости. Но и не делайте вид, что Вам якобы безразлично, выиграл Ваш ребенок или проиграл;

— если Ваш ребенок проиграл, не приставайте к нему с расспросами. Он сам заведет разговор, когда захо-

чет поделиться с Вами. Попытайтесь придать ему бодрости. В следующий раз он вновь обратится к Вам за поддержкой. В противном случае он этого не сделает, опасаясь нравоучений, долгих объяснений и упреков;

— если Вашего ребенка в течение года преследуют неудачи, успокойте его, напомнив (но только однажды), что и большие мастера испытывают горечь поражений подчас на протяжении целого сезона. Начинающий теннисист должен помнить, что никому и никогда не удавалось стать чемпионом, не проиграв ни разу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Определение качеств нервной системы

*Подвижность* нервной системы определяется по таблице Анфимова. Учащимся дается задание, например, в течение 5 мин ставить над буквой «А» знак (+), над буквой «С» — знак (—). Затем дается противоположное задание: над буквой «А» поставить знак (—), над буквой «С» — (+). Разница в объеме выполненной работы в заданиях является показателем подвижности нервной системы. Занимающиеся, которые не уменьшили количество просмотренных букв при смене задания, имеют подвижную нервную систему.

Подвижность нервной системы учащегося можно определить также, фиксируя следующие моменты в его поведении:

при корректирующих замечаниях преподавателя, едва дослушав фразу, ученик утвердительно кивает головой, порываясь приступить к выполнению задания;

во время коллективного инструктажа он часто меняет позу, смотрит по сторонам;

во время тренировки много разговаривает, смеется; активен в общении, быстро заводит новые знакомства, непринужденно ведет себя в кругу малознакомых лиц; при смене заданий на занятии быстро переключается на другой вид деятельности;

положительные и отрицательные эмоции проявляются ярко в мимике, жестах;

несколько импульсивно, напряженно, поспешно выполняет плавные движения.

*Уравновешенность нервной системы.* Преобладание возбуждения делает поведение спортсмена во время тренировок и соревнований неровным. Преобладание торможения ведет к тому, что спортсмен может растеряться при неожиданном повороте в спортивной борьбе, не использовав всех своих возможностей. Таким образом, бывает неуравновешенность возбуждения и торможения. Для лиц с неуравновешенностью возбуждения характерны следующие черты: неусидчивость, суетливость; работа рывками; склонность к риску; способность быстро действовать и принимать решения; выразительная мимика.

Для лиц с неуравновешенностью торможения характерны следующие черты: подавленность и растерянность

при неудачах; впечатлительность до слезливости; болезненная чувствительность и раздражительность; чрезмерная обидчивость; скрытность и необщительность.

Названные качества можно выявить в результате естественного эксперимента, проводимого непосредственно на тренировке. Умение ученика точно определить возможное для него количество попаданий мячом в мишень является показателем уравновешенности. Он выполняет четыре серии по 10 бросков. Проводится наблюдение за тем, какие задачи ставит занимающийся перед каждой серией, как ведет себя в случае успеха или неудачи. Все это очень важно.

Оценка выставляется по десятибалльной системе. Определяются следующие типы уравновешенности: уверенно-устойчивый (10 баллов), уверенно-настойчивый (8), уверенно-изменчивый (6), неуверенно-устойчивый (4), неуверенно-изменчивый (2 балла). Учащиеся первых двух типов характеризуются наибольшей психической устойчивостью, уверенно определяют свои возможности, добиваются поставленной цели и не теряются при неудачах.

*Простая реакция.* Измеряется время реакции на желтый свет. Испытуемый кладет правую руку на реактивный ключ, не нажимая на него. Затем ему объясняют, что он должен как можно быстрее нажать на ключ при появлении на приборе желтого света (экспериментатор включает желтую лампочку на 1—2 с). Прежде, чем зажечь лампочку (за 1—3 с), подают предварительный сигнал «Внимание».

Измеряется время 15 реакций (3 пробных и 12 основных) с интервалами приблизительно 25—30 с. При обработке материала исключается самая быстрая и самая медленная реакция из 12 основных.

*Сложная реакция.* Испытуемому предъявляют три раздражителя (два положительных — красный и зеленый свет и один тормозной — желтый свет); после этого ему предлагается положить указательный палец правой руки на один ключ, а левой — на другой, не нажимая на них. Испытуемому дается установка: на красный свет нажать правый ключ, на зеленый — левый, на желтый — не нажимать на ключи. Реагировать надо возможно быстрее и вместе с тем правильно.

Проводится пять пробных измерений быстроты реакции (на красный, желтый, зеленый, зеленый, красный свет); после этого следуют 12 основных измерений.

Порядок подачи раздражителей при измерении сложной реакции следующий:

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1) красный, | 9) зеленый,  |
| 2) зеленый, | 10) красный, |
| 3) красный, | 11) красный, |
| 4) желтый,  | 12) желтый,  |
| 5) красный, | 13) красный, |
| 6) зеленый, | 14) зеленый, |
| 7) зеленый, | 15) зеленый. |
| 8) желтый,  |              |

При повторных опытах раздражители даются в обратном порядке.

Измерения следуют одно за другим с интервалом 25—30 с.

При обработке материала исключаются самая быстрая и самая медленная реакции, а также все ошибочные реакции.

При обработке данных простой и сложной реакции вводятся следующие показатели:

среднее арифметическое время реакции;  
вариативность (среднее квадратическое отклонение);  
количество ошибочных реакций (для сложной реакции).

*Реакция на движущийся объект (РДО).* При определении реакции на движущийся объект используется миллиэлектросекундомер, где испытуемому нужно остановить стрелку на «0» после одного оборота. Выполняется 12 измерений, два из которых являются пробным. Величина отклонений от «0» и есть показатель реакции на движущийся объект.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	3
<b>Глава I. Психолого-педагогические особенности игры в теннис</b>	5
I.1. Теннис как средство физического воспитания . . . . .	5
I.2. Отбор занимающихся в секцию тенниса . . . . .	6
I.3. Техника основных ударов . . . . .	19
I.4. Этапы обучения технике ударов . . . . .	38
I.5. Формирование двигательного навыка . . . . .	44
<b>Глава II. Планирование и организация занятий</b>	50
II.1. Планирование и проведение занятий с начинающими теннисистами . . . . .	50
II.2. Планирование и организация тренировки теннисистов-разрядников . . . . .	58
II.3. Стиль и тактика игры . . . . .	70
II.4. Комплектование команды и пар . . . . .	85
<b>Глава III. Физическая и психологическая подготовка теннисистов</b>	90
III.1. Физическая подготовка теннисистов . . . . .	90
III.2. Психологическая подготовка теннисистов . . . . .	93
III.3. Психологическая подготовка теннисистов к соревнованиям . . . . .	99
III.4. Психическая нагрузка теннисиста . . . . .	104
III.5. Спады в игре теннисистов и их причины . . . . .	109
III.6. Переходный период в тренировке теннисистов . . . . .	113
<b>Глава IV. Некоторые советы тренерам и родителям</b>	115
IV.1. Советы тренеру по воспитанию и обучению теннисистов . . . . .	115
IV.2. Личность тренера . . . . .	119
IV.3. Родителям . . . . .	120
<b>Приложение . . . . .</b>	123

*Валерий Павлович Жур*

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА  
ТЕННИСИСТОВ

Зав. редакцией *А. Я. Канторович*

Редактор *Л. Н. Козловская*

Обложка *М. А. Ветика*

Худож. редактор *Ю. С. Сергачев*

Техн. редактор *М. Н. Кислякова*

Корректор *Н. И. Бондаренко*

ИБ № 1575

Сдано в набор 20.09.82. Подписано к печати 03.11.82. Формат  
84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага тип. № 3. Гарнитура литературная. Высокая пе-  
чать. Усл. печ. л. 6.72. Усл. кр.-отт. 7,035. Уч.-изд. л. 6.8. Тираж  
5400 экз. Заказ 1163. Цена 40 к.

Издательство «Вышэйшая школа» Государственного комитета БССР  
по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220048.  
Минск, пр. Машерова, 11.

Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства ЦК  
КП Белоруссии. 220041. Минск, Ленинский пр., 79.

**Жур В. П.**

Ж91 Начальное обучение и тренировка теннисистов:  
Метод. пособие.—Мн.: Выш. школа, 1983.—126 с.,  
ил.

40 к.

Рассматривается методика начальной подготовки теннисистов. Выделяются этапы обучения технике игры, даются планы построения занятий. Освещаются вопросы комплектования пар и команды, большое внимание отводится психорегулирующей тренировке.

Книга предназначена специалистам по психологии спорта, тренерам по теннису, спортсменам, преподавателям физической культуры.

Ж 420200000—190  
М304(05)—83 111—83

ББК 75.577  
7A 8.4

3  
9  
11  
C-  
D-  
BL,  
e-  
BL.

7  
4

40 к.

7394



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЫШЕИШАЯ ШКОЛА»