

В. П. ЖУР

УЧИСЬ ИГРАТЬ В ТЕННИС



25. 4. 11

882
28/1

Б

78-20
1082

В. П. ЖУР

**УЧИТЬСЯ
ИГРАТЬ
В ТЕННИС**

МИНСК «БЕЛАРУСЬ» 1978

7A8.4
Ж 91



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Немного истории	5
Теннисная площадка	7
Спортивный инвентарь	11
Правила игры	14
Как держать ракетку	16
Основные удары	18
Тактика и стиль одиночной игры	28
Тактика парной игры	33
Подготовка теннисиста (общие методические со- веты)	37
Этапы овладения техникой ударов	43
Планирование и проведение занятий	46
Обучение начинающих теннисистов	55
Тренировка теннисистов-разрядников	59
Соревнования	72

Ж $\frac{60902-232}{M 301(05)-78}$ 134-78

© Беларусь, 1978

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга — одна из немногих попыток помочь начинающим любителям тенниса овладеть техникой и тактикой игры.

В книге даются советы, как построить теннисную площадку, описываются сущность игры и ее основные правила. Излагаются фазы формирования двигательного навыка, на основе которых легче находить и устранять ошибки в технике выполнения отдельных ударов, контролировать свое продвижение по ступенькам, ведущим к вершинам мастерства. Описываются методика овладения техникой ударов, совершенствования сильных ударов, тренировки на точность.

На основе исследований, практического опыта по подготовке теннисистов, а также обобщения результатов обучения спортсменов в других видах спорта рекомендуется методика обучения по этапам, от решения которых зависит успешность начальной подготовки теннисистов.

Методика обучения описывается с учетом индивидуально-психологических особенностей теннисистов. Вместе с тем любители тенниса, которые не ставят перед собой цели стать мастерами спорта, а играют в основном для поддержания хорошего физического состояния, могут не прибегать к нашим советам, касающимся индивидуализации обучения, и постигать искусство игры на основе более общих правил и рекомендаций.

В книге не ставилась цель очень подробно осветить технику отдельных ударов. Это связано с тем, что техническая подготовка теннисиста детально раскрывается во многих пособиях по теннису.

Книга адресуется любителям тенниса, обучающимся игре как самостоятельно, так и под руководством тренера. Ею могут воспользоваться инструкторы физической культуры на предприятиях, в домах отдыха, при домоуправлениях, обучая основам игры в теннис людей различного возраста и подготовленности.

Некоторые вопросы, освещенные в книге, обсуждались с А. Л. Вайнштейном, П. А. Рудиком, С. П. Белиц-Гейманом, И. В. Всеволодовым, В. С. Вепринцевым, А. И. Шокиным, М. Н. Зверевым и др. Всем им автор выражает свою благодарность.

Автор

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Недавно отмечался 100-летний юбилей современного тенниса, однако, как свидетельствуют источники, начало этой игры уходит в далекое прошлое.

Первые описания и иллюстрации игр, напоминающих теннис, найдены во французских источниках XIII века: во дворце короля придумали новое развлечение — перебрасывание ладонями маленького мяча. Игра называлась «же де пом» (игра рукой), или еще — королевский теннис. Различные подоби́я ракеток стали появляться позже, первые ракетки вошли в употребление в конце XV столетия.

Особого расцвета игры с мячом и ракетками достигли в XVIII—XIX веках. Ими увлекались в Великобритании, Германии, Италии, Австрии. В этот период появилось много различных правил игры, формы и размеры площадок были также самыми разнообразными.

Но вот в один из декабрьских дней английский майор в отставке Уолтер Клоптон Уингфилд предложил своим друзьям в качестве развлечения игру на лужайке. Эту игру он назвал «сферистика». Уингфилд приготовил все необходимое для игры: ракетки, маленькие полые мячи, сетку и стойки к ней, а также отпечатанную в типографии брошюру, объясняющую правила игры.

Игра впервые была представлена широкой публике газетой «Арми энд неви газетт» (Лондон) 7 марта 1874 года в объявлении, приглашавшем «на выступление офицеров-драгун в новой игре».

Она имела феноменальный успех. В печати отмечали простоту и уникальность игры.

Открытие процесса превращения сырого каучука в резину сыграло немаловажную роль в развитии тенниса — улучшилось качество мячей. С 1874 года резиновый мяч стали покрывать белым сукном. Размеры площадки и правила игры еще несколько раз изменялись, но 8 марта 1875 года правила были официально приняты. Кроме того, комитетом по выработке правил были утверждены новые размеры и форма теннисной площадки.

6 июня 1877 года в английских газетах появилось объявление о первом чемпионате по лаун-теннису в местечке Уимблдон. В соревнованиях приняло участие 22 человека. Соревнование проводилось только в одиночном разряде среди мужчин. Первым чемпионом стал Спенсер Гор.

Ежегодные турниры в Уимблдоне стали своеобразной экспериментальной лабораторией. После них обновлялись правила, появлялись новинки в технике и тактике тенниса. К 1882 году окончательно установились размеры теннисной площадки — они сохранились до наших дней.

В начале века ведущими теннисистами России были иностранцы, постоянно проживающие в России, но уже с 1910 года в группу лидеров вошли русские игроки Аленыцын, Мартынова, Данилевская и исключительно яркий, самобытный спортсмен Михаил Сумароков-Эльстон. В восьми открытых первенствах России он 5 раз подряд становился чемпионом.

Первыми советскими чемпионами были С. Мальцева, Е. Александрова, Н. Теплякова, Н. Белоненко, Е. Кудрявцев, Б. Новиков, Э. Негребецкий, С. Андреев, Н. Озеров и др.

Начиная с 1958 года наши теннисисты принимают участие в официальных международных соревнованиях. Первый успех выпал на долю А. Дмитриевой, занявшей

второе место в неофициальном первенстве мира среди девушек. Первое место в Уимблдонском турнире среди девушек и юношей в разные годы завоевывали Т. Лейус, Г. Бакшеева, В. Коротков, О. Морозова, М. Крошина, Н. Чмырева.

Больших успехов добился А. Метревели — он выходил победителем многих крупных турниров, а в 1973 году стал финалистом Уимблдонского турнира. Советская команда неоднократно становилась сильнейшей в Европе среди любителей. Чемпионами Европы были А. Метревели, Т. Какулия, О. Морозова, М. Крошина.

В Белоруссии теннис стал массовым видом спорта лишь в начале 50-х годов. Чемпионами республики в это время были Г. Петров, М. Зверев, Л. Петрова, М. Щербакова.

В последние годы уровень игры белорусских теннисистов заметно вырос. Так, юношеская команда неоднократно становилась призером первенств СССР. Многие юные теннисисты выходили победителями юношеских первенств СССР, а в 1977 году Н. Бородина впервые в истории белорусского тенниса стала чемпионкой Советского Союза.

Теннисом в республике занимается около двух тысяч человек, среди них более 30 мастеров спорта СССР. Успехи белорусской школы тенниса являются плодом работы тренеров М. Зверева, Г. Петрова, Г. Кравкова, В. Скугарева, А. Эйдельмана и др.

ТЕННИСНАЯ ПЛОЩАДКА

Площадка для игры в теннис. В теннис играют как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. Играть в помещении стали с того времени, как появились спортивные сооружения с залами размером более 36×18 м и специальные закрытые теннисные площадки.

Площадки отличаются покрытием. Так, для игры на открытом воздухе используются земляное, асфальтовое, деревянное и травяное покрытия. В закрытых помещениях наиболее часто применяются деревянное и пластиковое, а в последнее время широкое распространение получает искусственное покрытие, по своим свойствам в значительной степени напоминающее травяную площадку.

Травяные площадки используются редко — главным образом в Австралии, Соединенных Штатах Америки, Англии. Узкая география такого вида покрытия во многом объясняется тем, что уход за травяными площадками очень дорог, а функционируют они в году непродолжительное время. Наиболее широко распространены площадки с земляным покрытием. На них проводится большинство крупных турниров.

Площадки с деревянным и асфальтовым покрытием для спортивных соревнований применяются редко, но любители тенниса с большим удовольствием проводят тренировки на таких площадках.

Как построить площадку. Теннисную площадку построить довольно трудно. Это связано с тем, что ее поверхность должна быть идеально гладкой и однородной. Кроме того, даже для одного корта необходима площадь 40×20 м.

Наиболее просто построить асфальтовую площадку. Место, где намечается строить площадку, выравнивают и покрывают слоем песка или щебня толщиной 5—7 см, после чего укатывают. Затем площадку покрывают слоем асфальта толщиной около 5 см. Очень важно, чтобы поверхность игровой площадки не имела складок и вмятин, иначе мяч будет делать неправильный отскок, а после дождя в неровных местах будут стоять лужи.

При постройке деревянного покрытия используют бруски или доски, которые укладываются на бетонные или деревянные чурки на расстоянии 30—40 см от зем-

ли так, чтобы снизу настил проветривался, иначе доски быстро сгнивают.

Наконец, рассмотрим наиболее распространенный вид площадок — земляные. При строительстве такой площадки роют котлован (корыто) глубиной 25 см. Котлован засыпают слоем крупного щебня толщиной до 10 см, а сверху наносят слой мелкого щебня с песком — 5—7 см. Верхний слой приготавливают из смеси, состоящей на 85% из кирпичной крошки и на 15% из порошкообразной глины. Этот слой разравнивают и укатывают катком, а сверху посыпают кирпичной крошкой.

Теннисную площадку ограждают металлической сеткой или деревянным забором. Для этого сначала вкапывают деревянные или металлические столбы на расстоянии 5 м один от другого. На крючья, имеющиеся на столбах, натягивают металлическую сетку или приваривают секции с сеткой. Высота ограждения должна быть не менее 3 м. Кроме того, к площадке должна быть подведена вода для поливки. Если площадка построена не вблизи зеленого массива, то вокруг нее необходимо посадить кусты и деревья или сделать зеленый фон из досок, чтобы при игре мяч не терялся из виду.

Размеры теннисной площадки твердо установлены правилами и их нельзя изменять ни при каких условиях. Ширина площадки для одиночной игры — 8 м 23 см, для парной — 10 м 97 см, остальные размеры одинаковы (рис. 1).

Сетку натягивают на стойки высотой 110 см. Стойки крепят с помощью растяжек или вставляют в металлические гнезда, забетонированные в земле.

На одной стойке находится крючок, за который цепляют трос, проходящий через сетку, на второй стойке — лебедка для натягивания сетки.

Стойки находятся на расстоянии 91,4 см от боковой линии площадки для парной игры. Высота сетки у стоек — 106 см, а в центре площадки — 91,4 см. Высоту сет-

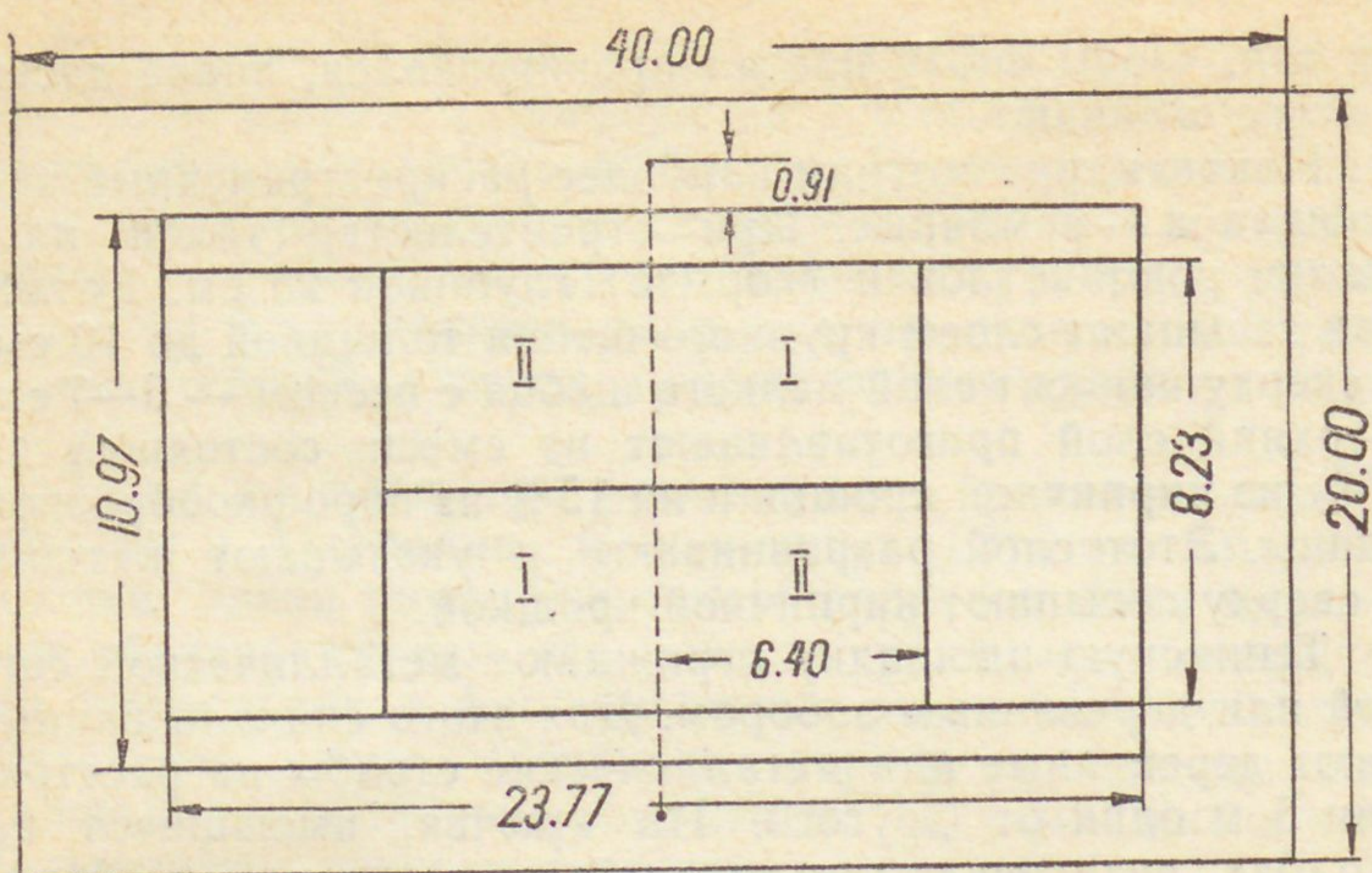


Рис. 1. Размеры теннисной площадки

ки в центре площадки регулируют тесьмой, которая в виде петли охватывает сетку и крепится за крючок, вмонтированный в землю.

Сетки для игры в теннис изготавливают из прочных капроновых ниток или из веревки, пропитанной специальной жидкостью, предохраняющей ее от порчи. Длина сетки — около 13 м, ширина — 90 см, размер ячеек — не более 16 см². Верх сетки обшит белой материей, называемой ленточкой, через которую проходит трос толщиной не менее 4 см. На концах троса имеются петли для закрепления за стойки.

Обычно площадку размечают весной перед началом сезона. Сначала наносят контуры площадки, обозначая их колышками. При проведении линий для удобства между колышками натягивают тонкую веревку или проволоку. Линии наносят белой масляной краской. Чтобы краска хорошо держалась, землю, где будут проходить линии, следует пропитать олифой. Ширина линий —

5 см. Размечать площадку надо тогда, когда земля уже хорошо просохла.

Чтобы площадка была в хорошем состоянии, ее следует обильно поливать вечером и утром, а также после тренировок.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Ракетка. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста наша промышленность выпускает ракетки «Пионер». Их размеры и вес наименьшие. Для детей среднего школьного возраста (10—12 лет) наиболее удобны ракетки «Юниор». Для учащихся старших классов и взрослых игроков предназначаются ракетки «Восток», «Москва» и «МЭФСИ». Основными поставщиками теннисных ракеток являются фабрики спортивных изделий Тарту и Москвы. Следует отметить, что наши отечественные деревянные ракетки имеют высокие качества и находятся на уровне лучших мировых стандартов.

В последние годы стали выпускать металлические ракетки, а также ракетки из искусственных материалов. Они более гибкие, чем деревянные, и мяч от них летит быстрее, но играть ими значительно труднее, чем деревянными. Переходить к игре металлическими ракетками целесообразно только после овладения техникой игры.

Ракетку изготавливают, склеивая отдельные кусочки (около 120), из различных сортов дерева. Она состоит из головки, шейки и ручки. В головке два ряда струн, натянутых перпендикулярно, образуют так называемую струнную поверхность (рис. 2).

Подбирать ракетку следует по весу в зависимости от силы кисти. Сила кисти определяется динамометром. При силе кисти 25 кг вес ракетки должен быть около

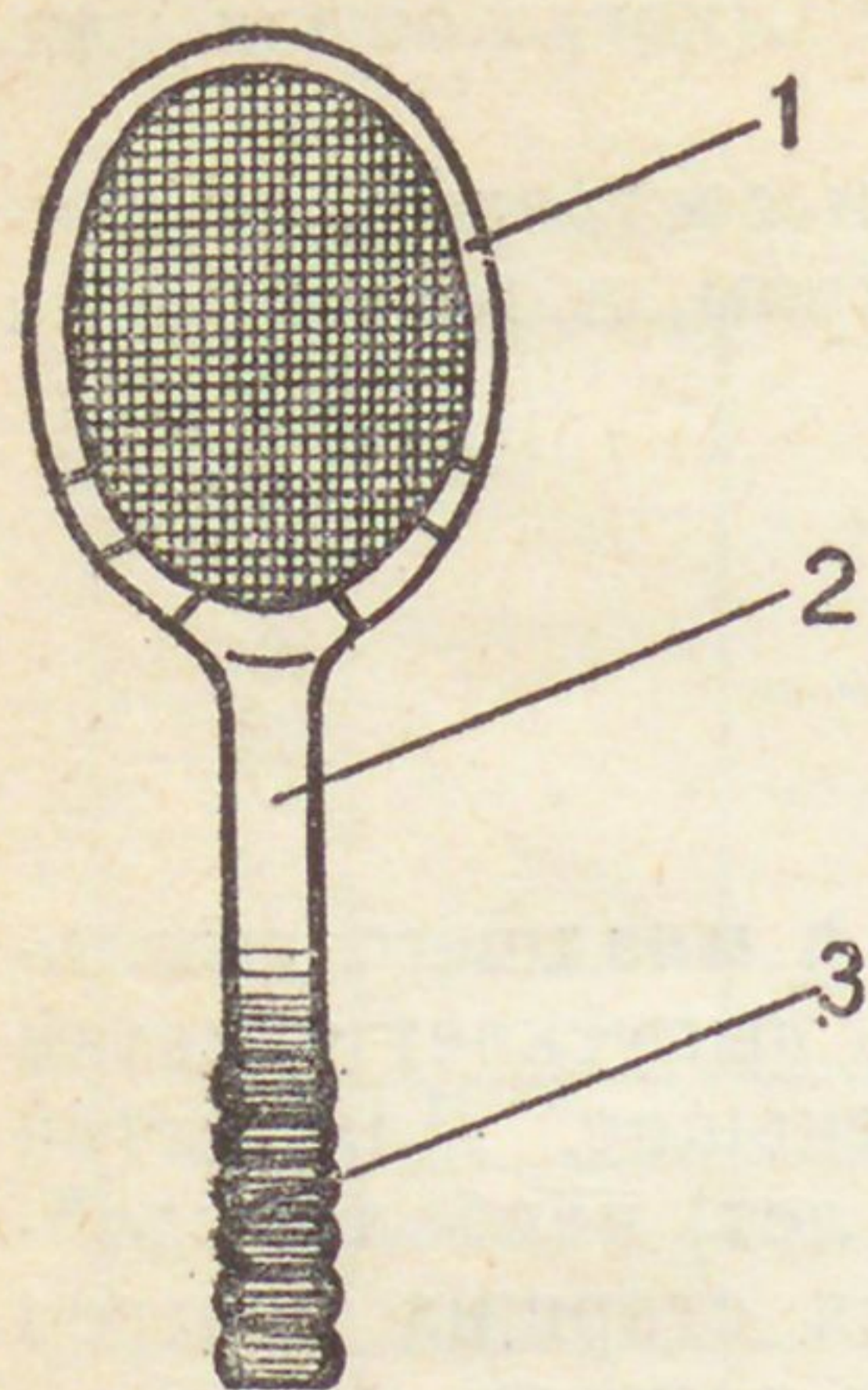


Рис. 2. Теннисная ракетка: 1 — головка; 2 — шейка; 3 — ручка

12 унций (336 г), при силе 30—35 кг — около 13 унций (364 г). Толщина ручки ракетки должна быть такой, чтобы ее удобно было держать.

Для натягивания ракетки применяются натуральные и искусственные струны. Натуральные изготавливаются из бараньих кишок, имеют хорошие динамические свойства, но довольно быстро изнашиваются и рвутся. Кроме того, они боятся влаги.

Искусственные струны делают из синтетических материалов, у них довольно хорошие динамические качества, они не боятся влаги. Начинающим теннисистам искусственные струны подходят больше из-за своей надежности и долговечности.

Натянуть ракетку самому не очень сложно, для этого следует иметь 3—4 шила, накрутку, плоскогубцы, режущий инструмент и распорку.

Шилья (стержни) должны иметь конусообразную форму и гладкую поверхность. Накруткой может служить отпиленная ручка от старой ракетки.

В распорке различают верхнюю часть с винтом и нижнюю. Распорка вставляется в ракетку при натяжке для предотвращения деформации обода. Винтом можно менять форму головки ракетки. Рассмотрим, как производят натяжку.

Вначале натягивают шесть продольных струн (по три справа и слева от центра), затем вставляют распорку, винтом регулируют ее длину и натягивают остальные двенадцать струн. Причем последние продольные стру-

ны протягивают не в 9-ю, а в 10-ю ячейку на нижней стороне обода. Затем натягивают 18 поперечных струн.

Если распорки нет, то сначала натягивают шесть продольных струн, потом 4—5 поперечных, после этого — оставшиеся продольные струны. Таким образом, вставка 4—5 поперечных струн заменяет распорку (рис. 3).

Натянуть ракетку можно с различной силой. Когда ракетка натягивается на специальном станке, можно задавать любую силу натяжки. При работе вручную умение натянуть струну с определенной силой приходит с опытом.

В зависимости от индивидуальных особенностей игроки предпочитают ракетки с разной жесткостью натяжки. Так, люди, физически сильные, чувствуют себя более уверенно, играя ракеткой с жесткой натяжкой. Игроки, выполняющие удары с небольшой силой, предпочитают ракетки с более мягкой натяжкой. Это связано с тем, что мягкая натяжка придает мячу дополнительную скорость, действуя как катапульта. Однако при выполнении сильных ударов предпочтительна жесткая натяжка: она обеспечивает большую точность удара.

Мяч. В теннис играют специальными мячами. Мяч состоит из резинового баллона, покрытого сукном. Качество мяча определяется его упругостью. Если мяч пролежит после изготовления 4—5 месяцев, он теряет свою упругость, что отрицательно влияет на качество игры теннисистов высокой квалификации. Для начинающих теннисистов этот фактор не имеет решающего зна-

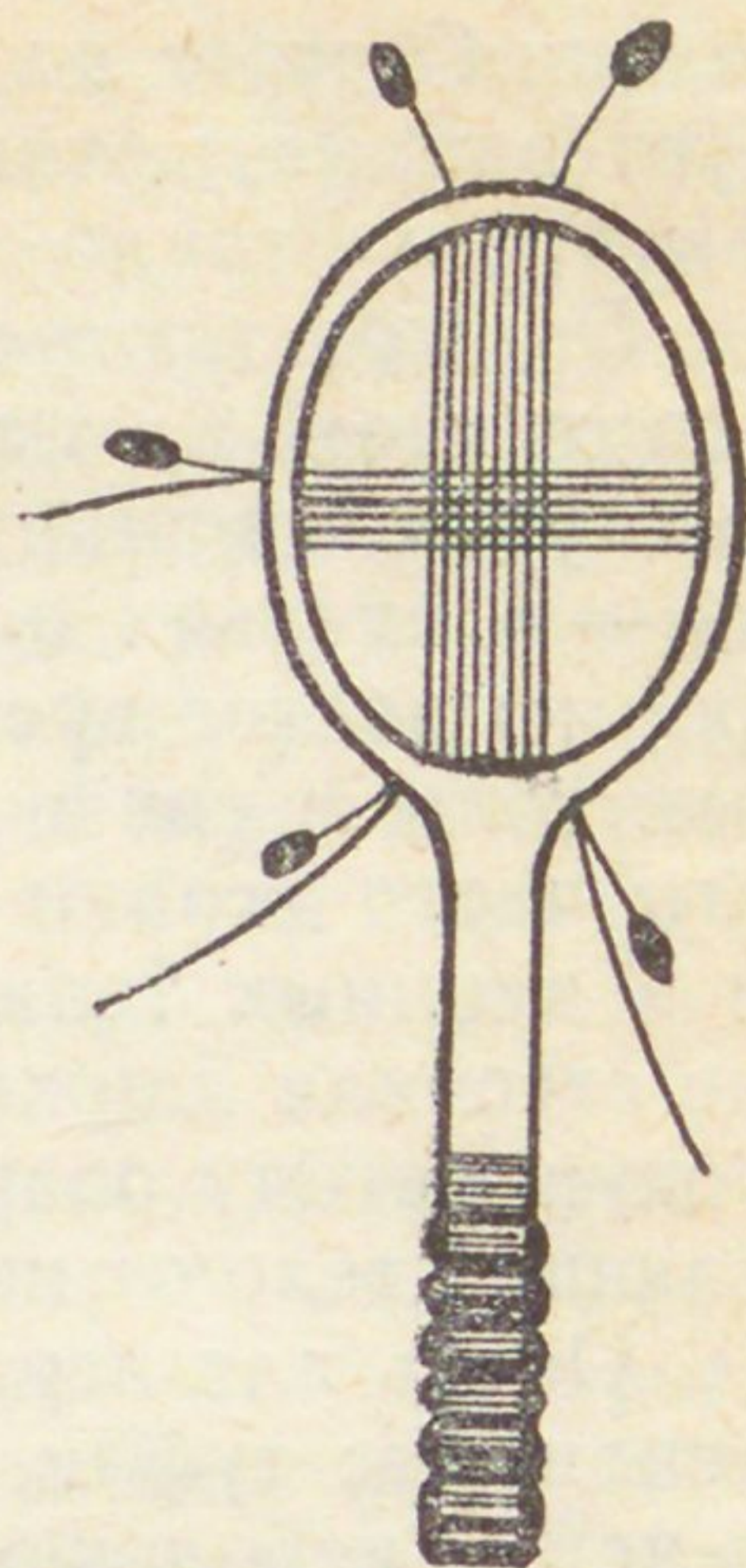


Рис. 3. Натяжка ракетки

чения. Старые, со стершейся шерстью (лысые) мячи следует заменять, так как они летят и прыгают чрезмерно быстро и с трудом поддаются обработке.

Одежда теннисиста. В теннис можно играть в любом спортивном костюме, но на соревнованиях спортсмены выступают в шортах и рубашках (теннисках), девушки — в платьях или юбках и теннисках. Цвет теннисной формы долгое время был неизменно белым. Но в последние годы в связи с пожеланиями телезрителей теннисисты часто играют в цветной форме. Разрешается играть и в длинных теннисных брюках, главное, чтобы одежда не стесняла движений и была удобной. В холодную, ветреную погоду разрешается играть в костюмах, предохраняющих тело от переохлаждения и травм.

Обувь для игры в теннис применяется разнообразная: теннисные туфли, кроссовки и т. п. Главные требования к ней — небольшой вес, достаточно мягкие подошвы, хорошие протекторы, удобное облегание стоп. Из отечественной обуви наиболее популярны и удобны теннисные туфли фирмы «МЭФСИ».

ПРАВИЛА ИГРЫ

Сущность игры в теннис заключается в том, что игроки, располагаясь на противоположных сторонах площадки, посылают друг другу мяч ракеткой через сетку в пределах площадки таким образом, чтобы противник не смог его возвратить. Перед началом игры по жребию разыгрывается подача. Игрок, которому предоставляется право выбора, может выбрать или подачу, или сторону. Если он выбрал сторону, право подавать предоставляется его противнику. В процессе игры спортсмены поочередно отбивают мяч на сторону противника, не давая мячу удариться о площадку более одного раза. Во всех случаях, кроме приема подачи, когда мяч должен обя-

зательно коснуться земли в пределах поля подачи, разрешается отбивать мяч ударом с лета, т. е. до его касания о площадку.

Для победы во встрече необходимо выиграть две из трех (или три из пяти) любых партий. Соревнования для подростков, юношей, девушек и женщин проводятся из трех партий, для мужчин — как из трех, так и из пяти партий. Для выигрыша партии надо выиграть шесть игр с преимуществом не менее чем в две игры, т. е. счет может быть — 6 : 0, 6 : 1, 6 : 2, 6 : 3, 6 : 4. Если счет 5 : 5, нужно играть до счета 7 : 5, при счете 6 : 6 — до 8 : 6 и т. д.

Разыгранный мяч оценивается в 15 очков. Счет ведется таким образом: 15 : 0, 30 : 0, 40 : 0, «игра». Счет 40 : 40 обозначается «ровно». Выигрыш мяча после счета «ровно» делает его «больше» или «меньше». Выигрыш двух мячей подряд после «ровно» дает выигрыш игры. Объявляя счет, очки подающего называют первыми, фамилии игроков не упоминают.

Выполняя подачу, теннисист должен попадать мячом в первый квадрат при счете 0 : 0, 15 : 15, 30 : 0, 0 : 30, 40 : 15, 15 : 40, «ровно» или во второй — при счете 0 : 15, 15 : 0, 15 : 30, 30 : 15, 40 : 30, 30 : 40, «больше», «меньше».

Для выполнения подачи дается две попытки. Если игрок не смог попасть в нужное поле с первого мяча, он использует вторую попытку. Если же и второй мяч не попал в квадрат, игроку засчитывается проигрыш данного очка. подача переходит от одного играющего к другому после каждой игры.

Нередко одна партия продолжалась несколько часов, утомляя зрителей и нарушая регламент соревнований. С целью ограничения времени поединка был введен решающий, тринадцатый гейм, называемый тайм-брейк. Выигрывает этот гейм тот, кто сможет выиграть семь мячей (очков) с преимуществом не менее двух очков. Очки за разыгранные мячи считаются — 1, 2, 3 и т. д. При сче-

те 7:7 игра ведется до того момента, пока у одного из противников не будет преимущества в два очка.

В тринадцатом гейме подача подается по очереди: вначале один игрок подает подачу для розыгрыша первого очка, затем каждый игрок на своей подаче разыгрывает два очка, и так продолжается до конца гейма. В новой партии начинает подавать тот, кто принимал подачу при розыгрыше первого очка.

КАК ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ

Одним из основных элементов техники теннисиста является способ держания ракетки. Применяются главным образом три способа держания ракетки: хватка для удара справа, хватка для удара слева и универсальная хватка. Отличаются они положением кисти по отношению к граням ручки ракетки.

При универсальной хватке средняя фаланга большого пальца находится на левой боковой грани ракетки, и если смотреть на ракетку сверху, то виден лишь верхний край обода (рис. 4). При такой хватке можно одинаково успешно выполнять удары с отскока и с лета. Универсальная хватка, однако, больше подходит игрокам, имеющим сильную кисть. Ею с успехом играл австралиец Л. Хоад.

Теннисисты, пользующиеся хваткой, удобной для удара справа, держат ракетку так, что угол, образованный основаниями большого и указательного пальцев, смещен вправо. При взгляде на ракетку сверху в таком случае видна струнная поверхность, которой выполняется удар слева (рис. 5). Этой хваткой удобно выполнять сильные крученые удары, после которых мяч делает высокий отскок (такую хватку при ударе справа применяет известный шведский теннисист Б. Борг).

Игроки, пользующиеся хваткой для удара слева, дер-

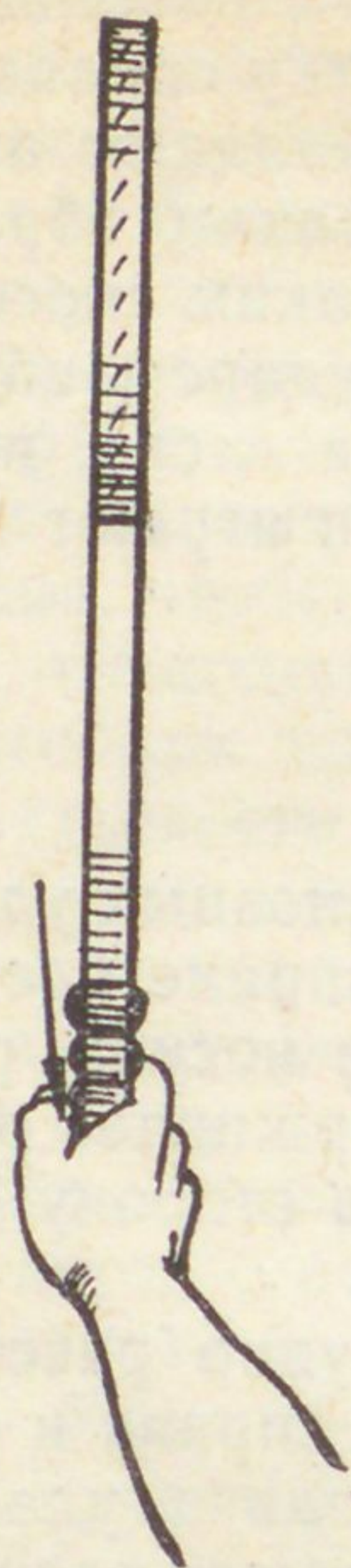


Рис. 4. Универсальная хватка

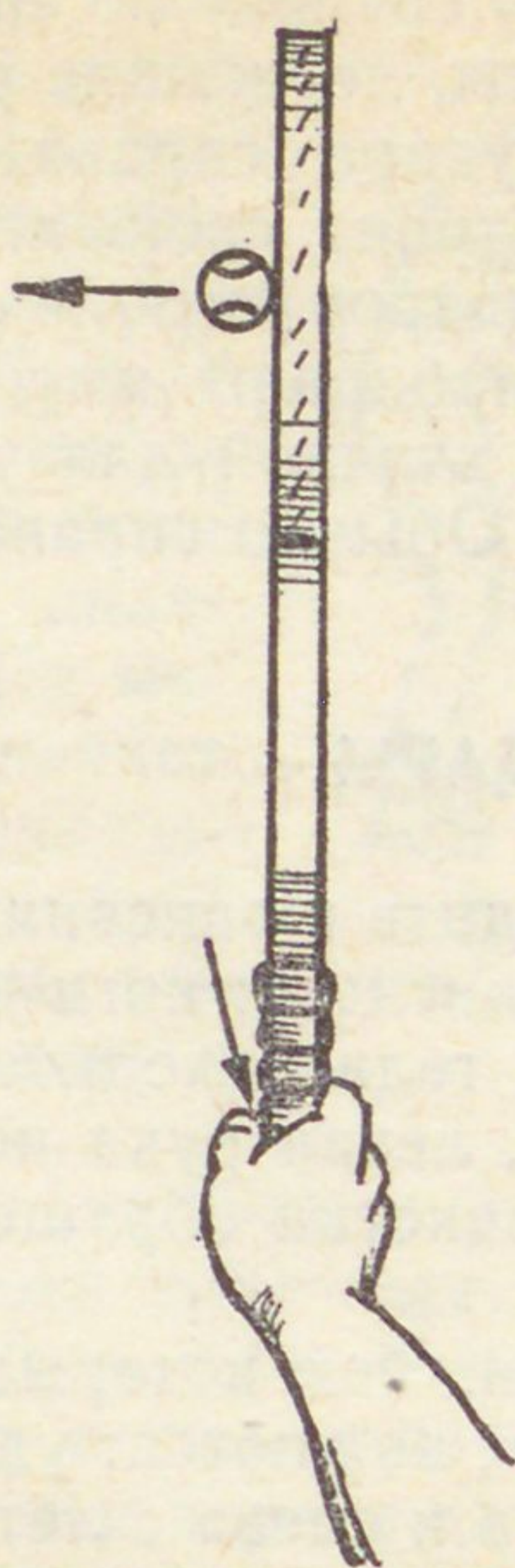


Рис. 5. Хватка для удара справа

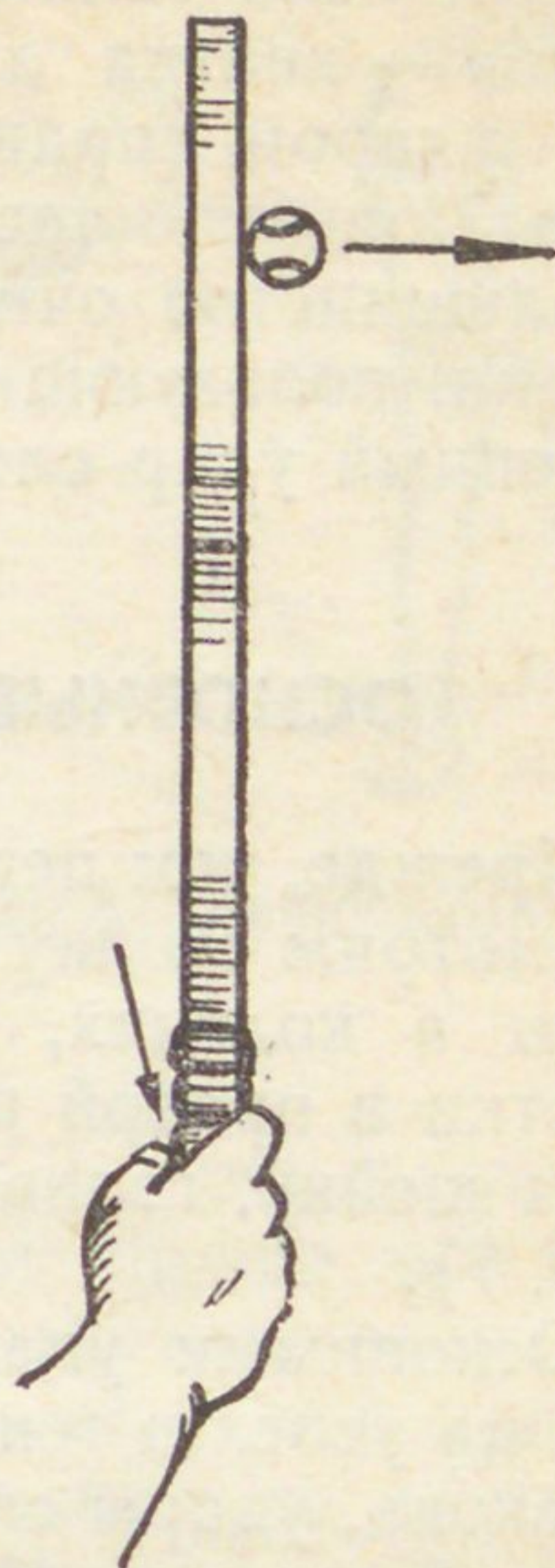


Рис. 6. Хватка для удара слева

жат ракетку таким образом, что угол, образованный основаниями большого и указательного пальцев, смещен влево. Если смотреть на ракетку сверху, то можно видеть струнную поверхность, которой выполняется удар справа (рис. 6). Этой хваткой удобно выполнять плоские и крученые удары слева. Такую хватку применял известный американский теннисист Д. Траберт, обладавший лучшим в мире ударом слева.

Хватка ракетки во многом предопределяет стиль игры будущего теннисиста. Так, теннисисты, использующие универсальную хватку, играют, как правило, комбинационно, сочетая игру с задней линии с выходами к сетке.

Удары у них чаще всего средние по силе и с небольшими вращениями. Теннисисты, держащие ракетку справа «закрыто» — хватка для удара справа, — обладают активным ударом справа, строят свою игру таким образом, чтобы большую часть ударов выполнять таким способом, и большинство очков набирают именно ударом справа. Игроки, пользующиеся хваткой для удара слева, имеют уверенный удар слева. Обычно справа они играют хуже.

ОСНОВНЫЕ УДАРЫ

Прежде, чем переходить к описанию основных ударов, рассмотрим стойку теннисиста: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, вес тела находится на носках, ручка ракетки в правой руке, левая рука поддерживает ракетку за шейку, головка ракетки обращена в сторону сетки (рис. 7).

Основными ударами, без которых трудно рассчитывать на успех в теннисе, являются: удары справа и слева с отскока, удары справа и слева с лета, подача, удар над головой, «свеча». Каждый из этих ударов имеет разновидности в зависимости от вращения мяча. Наиболее часто применяют верхнее (крученный удар) и обратное (резаный удар) вращения.

Начинающие теннисисты, как правило, овладевают вначале ударами без вращения (плоскими), а затем ударами с вращением.

Рассмотрим технику выполнения основных ударов.

Удары с отскока. При обучении удару вначале следует ознакомиться с техникой его выполнения по кинограммам или наблюдая за игроками, уже овладевшими ударами с отскока. Затем нужно научиться подбрасывать мяч для выполнения удара. Мяч подбрасывается мягким движением руки вверх в ту точку, где будет проходить головка ракетки.

Замах делается свободным движением руки с ракеткой назад при поворнотом боком туловище. Головку ракетки не следует опускать низко.

Первые удары желательно выполнять в мягкий фон, чтобы мяч далеко не отскакивал. По мере того как удар начнет получаться, его можно выполнять по мячу, брошенному партнером, затем следует переходить к игре о стену.

Удар справа. Подготовка к удару справа с отскока начинается с поворота туловища и ног вправо, вес тела переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад. Удар по мячу осуществляется всей рукой при активном участии кисти и перемещении веса тела на левую ногу. После удара ракетка подхватывается левой рукой и начинается подготовка к следующему удару.

При плоском ударе ракетка в момент соприкосновения с мячом почти перпендикулярна земле (рис. 8), в таком положении ее следует вести вперед, сопровождая мяч после удара. При этом ударе мяч летит почти по прямой линии.

Крученый удар отличается от плоского тем, что мячу придается вращение. Для этого головку ракетки при замахе опускают несколько ниже точки удара, а затем, двигая ее снизу-вперед и вверх, закручивают мяч (рис. 9). Крученый удар позволяет вести игру в довольно высоком темпе с малым количеством ошибок.

Резаный удар отличается от крученого направлением вращения мяча и движением ракетки. При резаном ударе

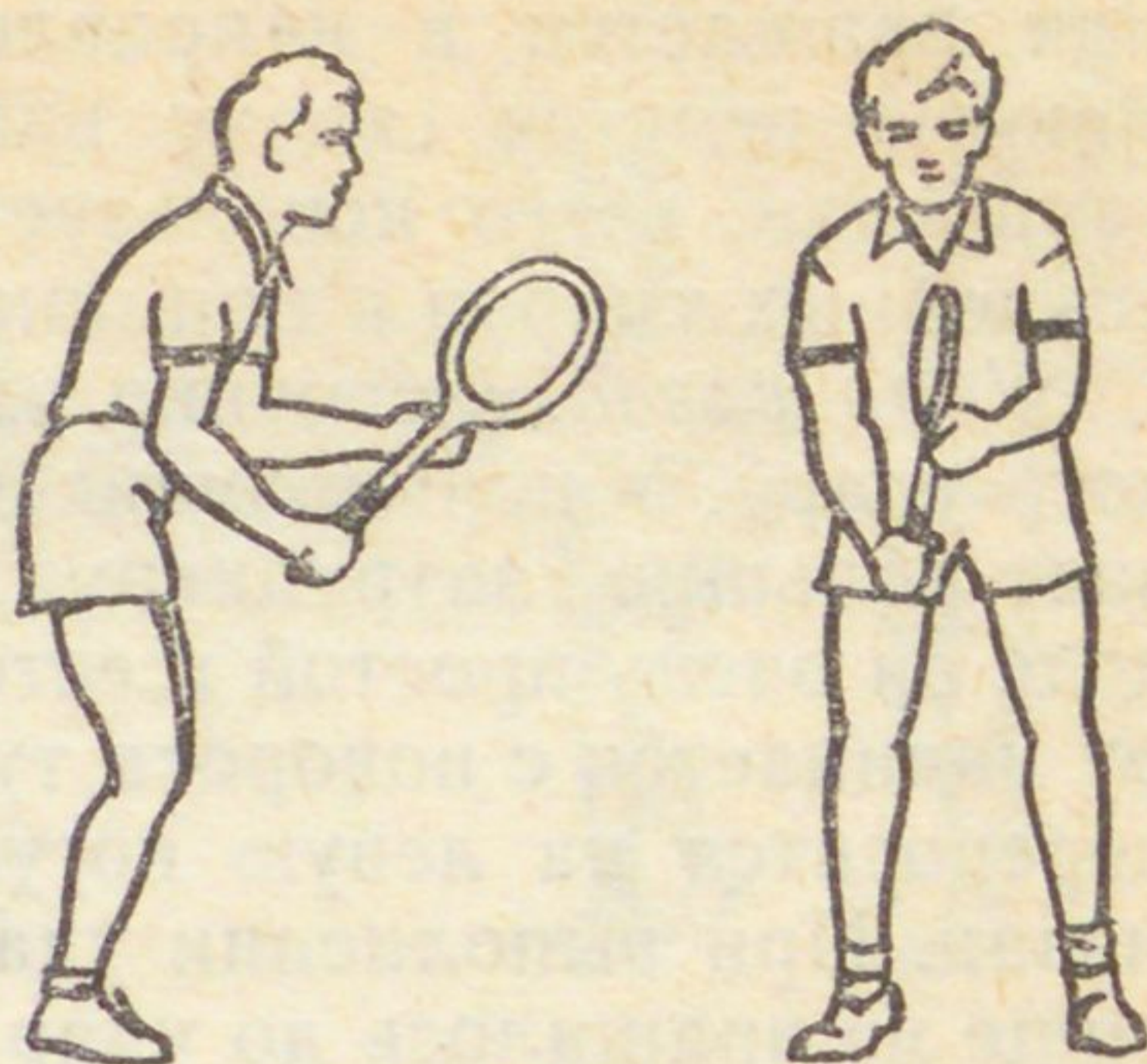


Рис. 7. Стойка теннисиста

мяч вращается в направлении, обратном полету мяча. Ракетка ведется сверху вниз и вперед (рис. 10). Этот удар чаще всего используется при отражении сильных, неудобных ударов и при приеме сильных подач.

Удар слева. Освоение удара слева начинают с плоского удара. У начинающих теннисистов удар слева вызывает большие затруднения, чем удар справа. На самом деле он очень простой и естественный. Подготовка к удару 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. 11).

Крученный удар слева выполняется по такому же принципу, как и крученный удар справа (рис. 12).

Резаный удар слева достаточно прост для обучения и, как правило, не вызывает у начинающих теннисистов затруднений. Его отличие от резаного удара справа в том, что при ударе слева делается обычный замах и удар выполняется активным движением ракетки на мяч (рис. 13). Обучаясь удару слева, необходимо в первую очередь освоить плоский удар, а затем переходить к разучиванию крученого удара. Если не заострить внимание начинающих теннисистов на такой последовательности освоения ударов, то все они будут пытаться выполнять резаный удар — менее эффективный, чем крученный.

Удары с лета. При разучивании ударов с лета следует помнить, что удар выполняется после очень короткого замаха в шаге вперед. Это связано с тем, что мяч летит быстро и его трудно направить в намеченное место, а в ряде случаев и просто попасть по мячу, если ударять с большим замахом.

Осваивать технику ударов с лета наиболее удобно с партнером, который набрасывает мяч рукой. После того как движение начнет получаться, целесообразно тренировать удары у тренировочной стены и на площадке.

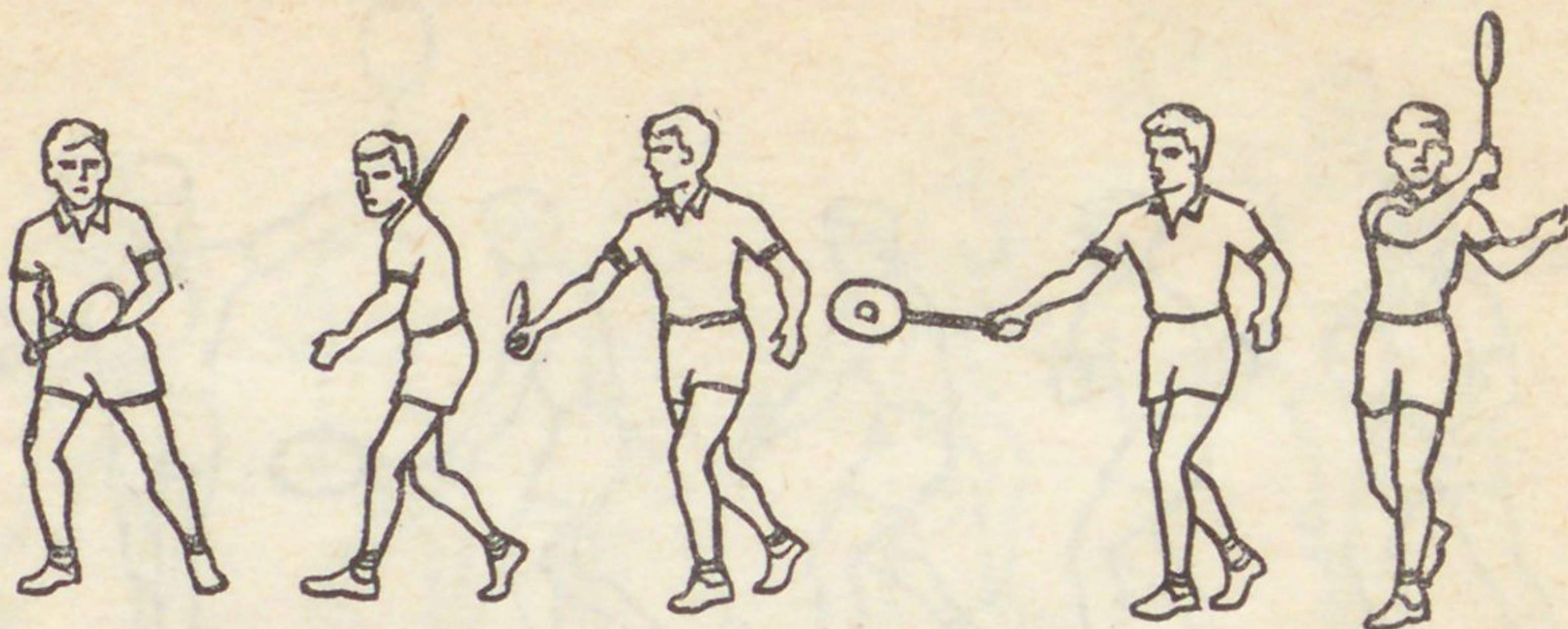


Рис. 8. Плоский удар справа



Рис. 9. Крученный удар справа



Рис. 10. Резанный удар справа

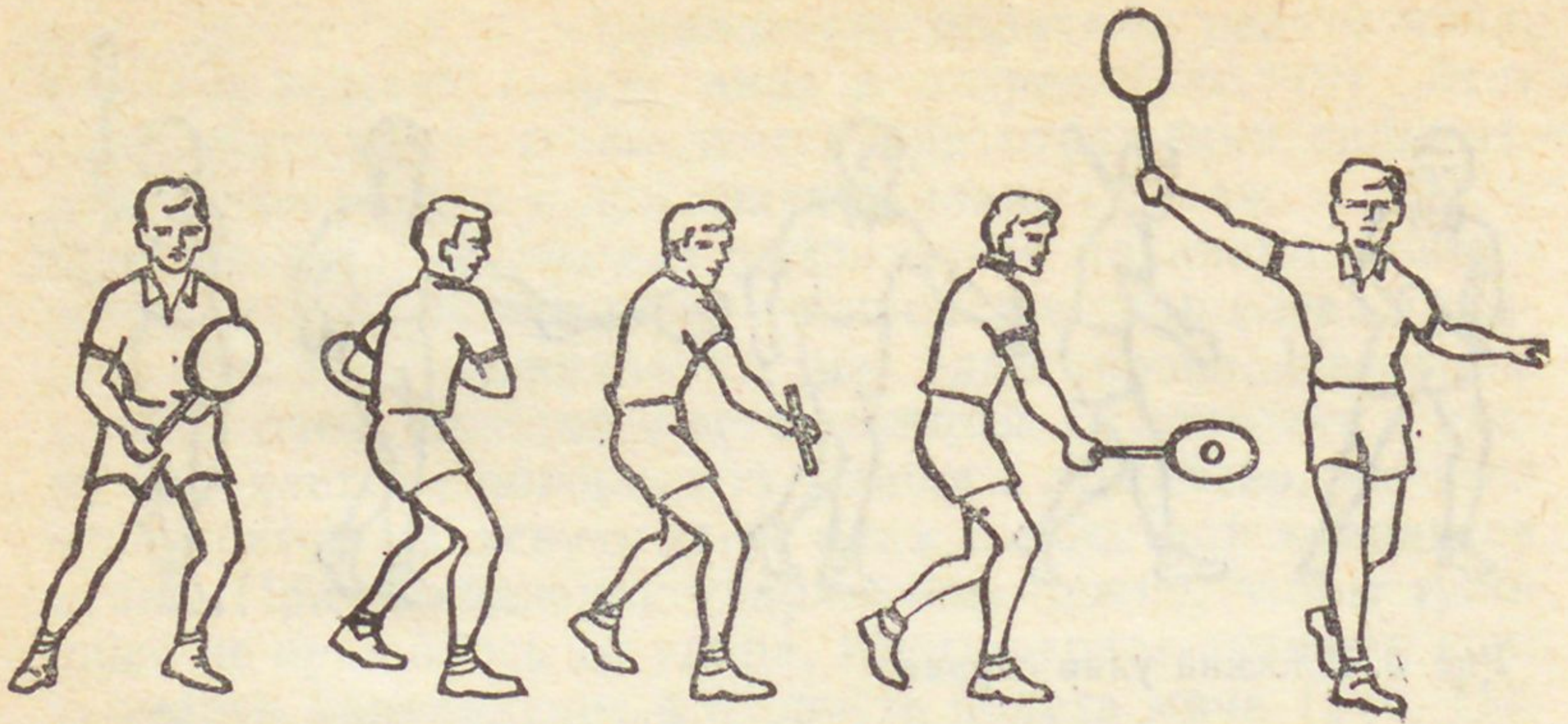


Рис. 11. Плоский удар слева

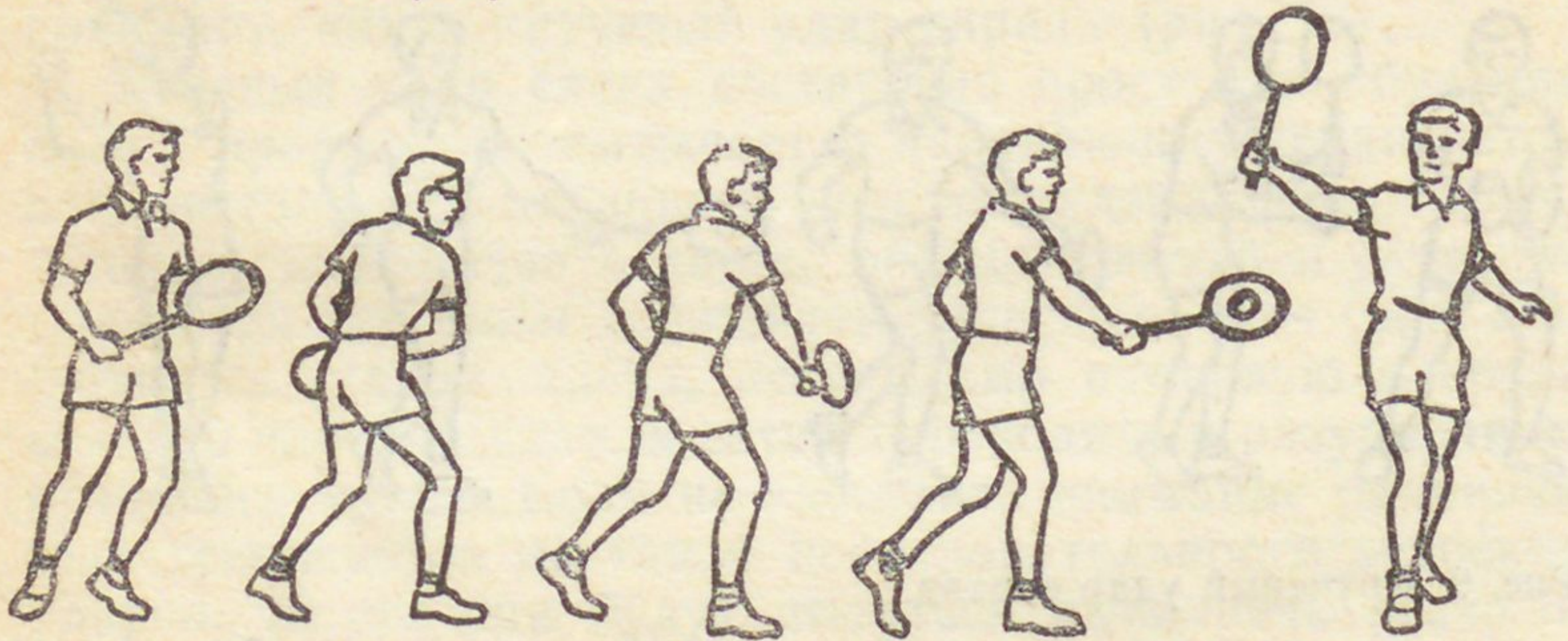


Рис. 12. Крученный удар слева

Удары с лета являются наиболее эффективными для выигрыша очка. Они всегда вызывают восторг у зрителей во время соревнований. При подготовке к удару плечи вместе с ракеткой поворачиваются в соответствующую сторону, затем четким движением ракетки на мяч выполняется удар (рис. 14). Особенно эффективны удары, которые выполняются в движении вперед, что способствует большему продвижению ракетки на мяч, а это

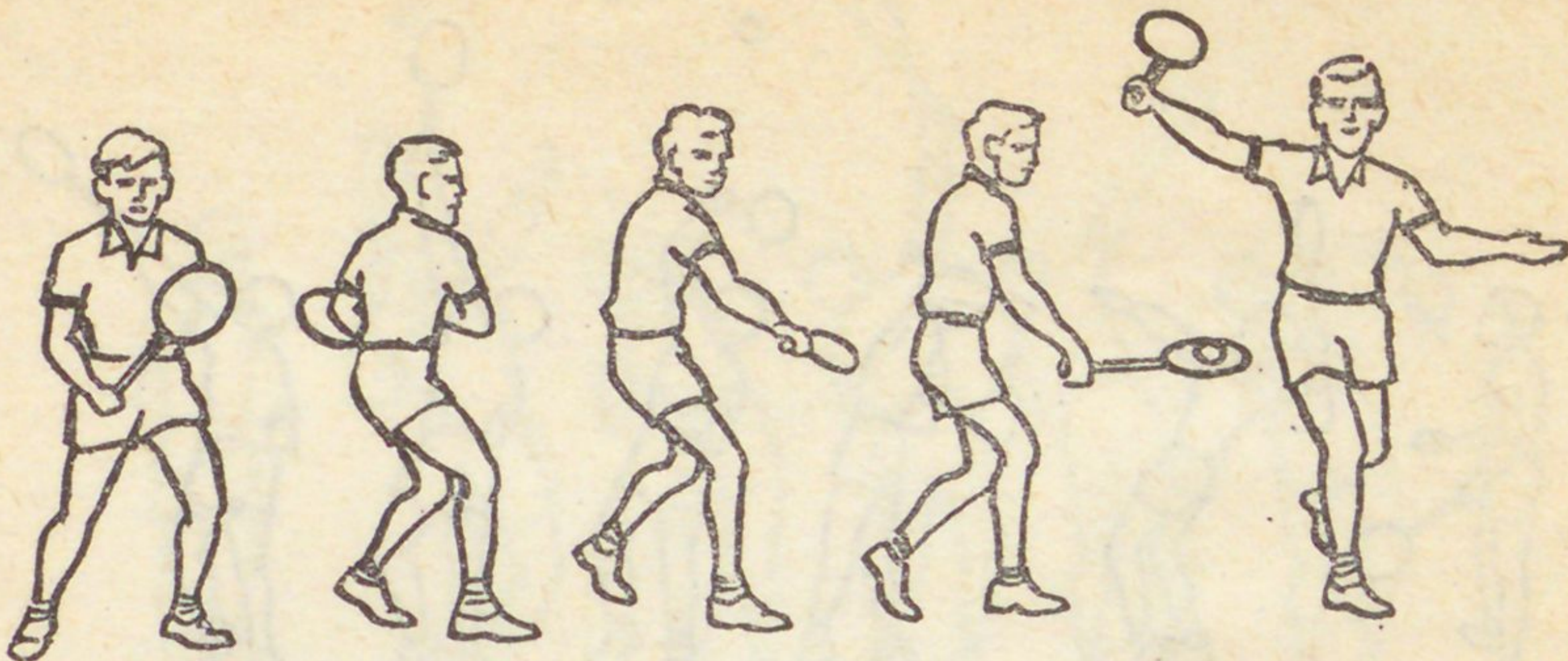


Рис. 13. Резаный удар слева

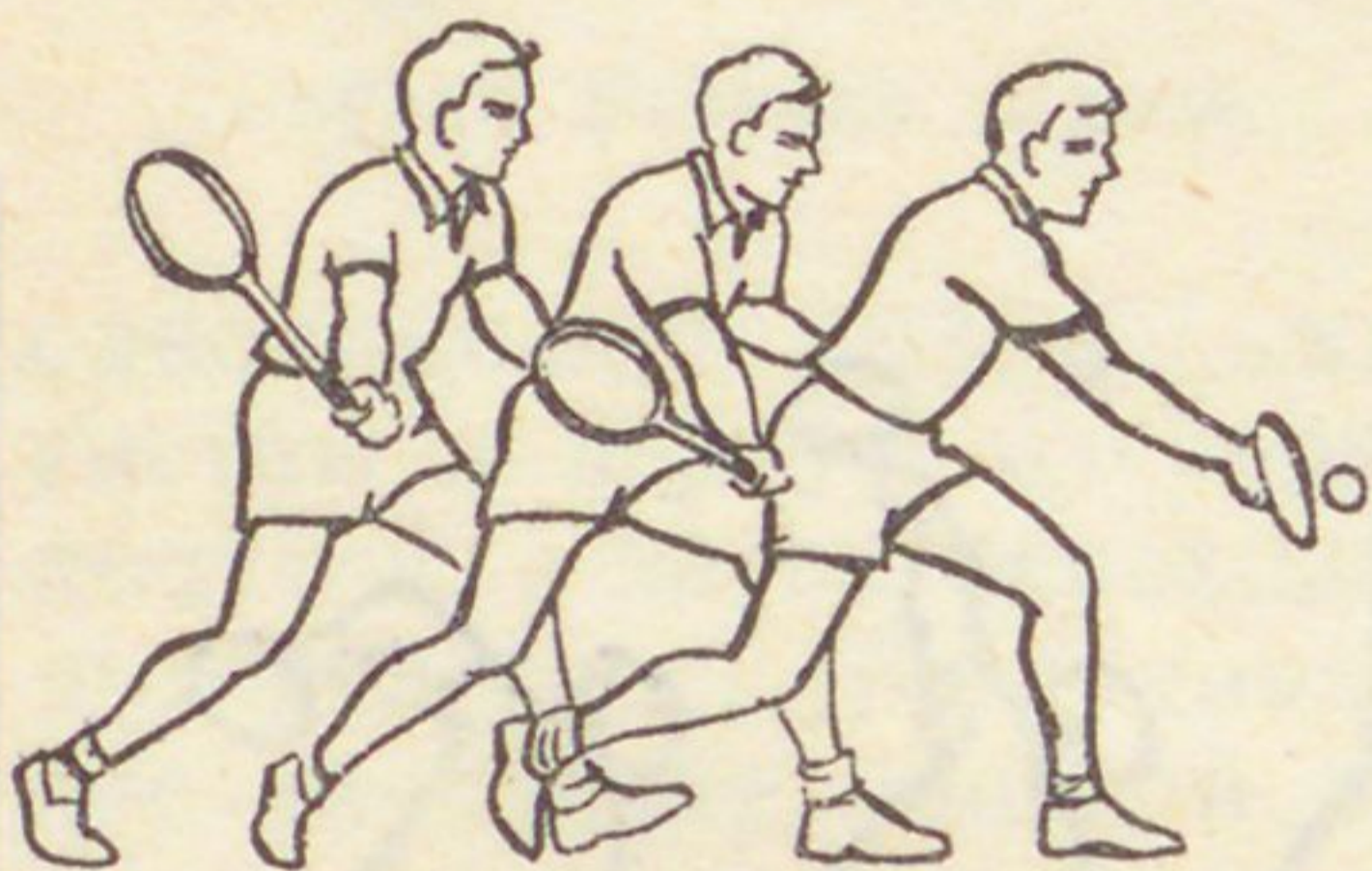


Рис. 14. Удар с лета справа



Рис. 15. Удар слева с лета в прыжке

в свою очередь влияет на точность удара и скорость полета мяча (рис. 15).

Удары с лета бывают плоскими и резаными. Плоскими ударами удобно выполнять удар по мячу, летящему выше уровня сетки, при полете мяча ниже уровня сетки чаще применяются резаные удары.

Подача. При игре в теннис подача имеет очень большое значение. Сильная, нацеленная подача сразу ставит противника в трудное положение, неуверенная и короткая ведет к потере инициативы, а часто и к поражению.

Подача, как и удары с отскока, может быть плоской, крученной, резаной. Прежде чем начать выполнять пода-

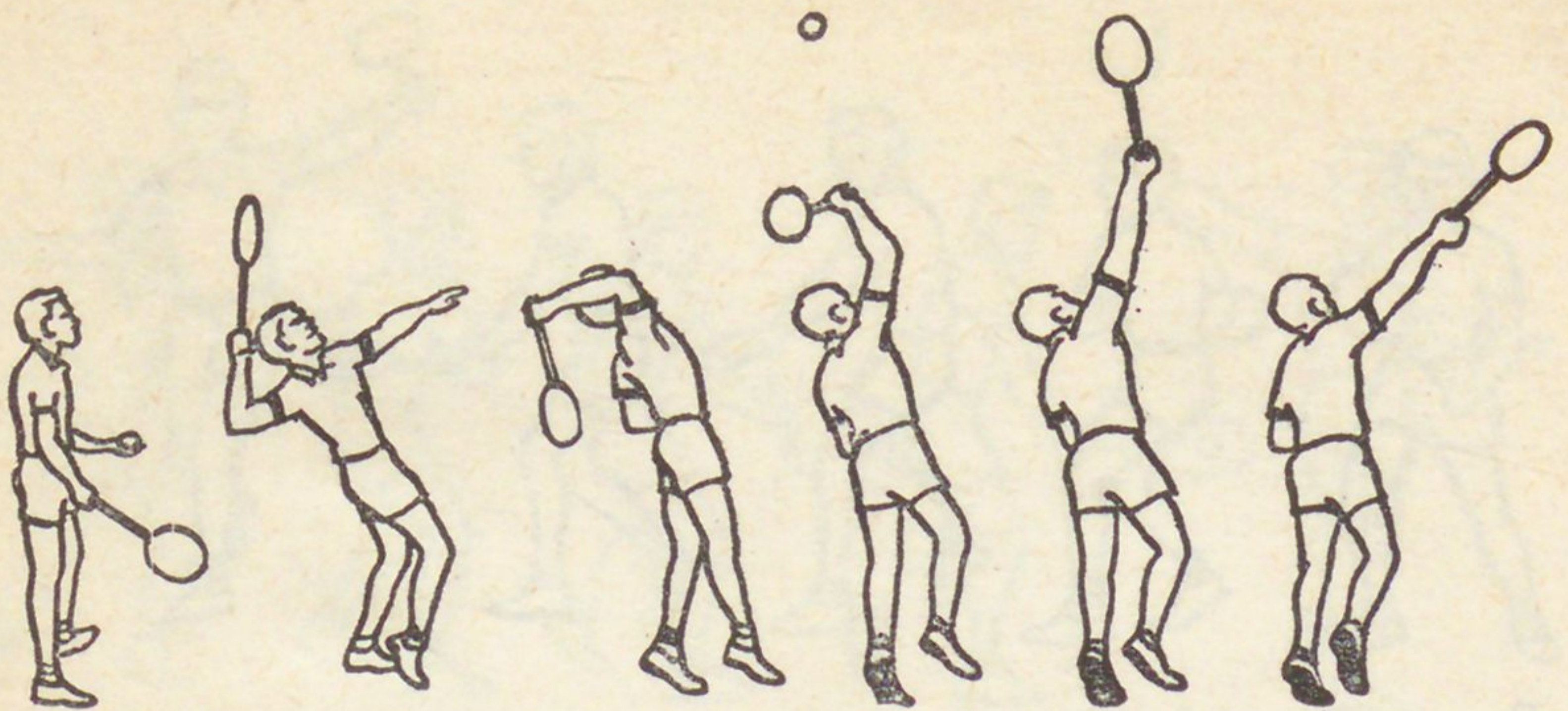


Рис. 16. Плоская подача

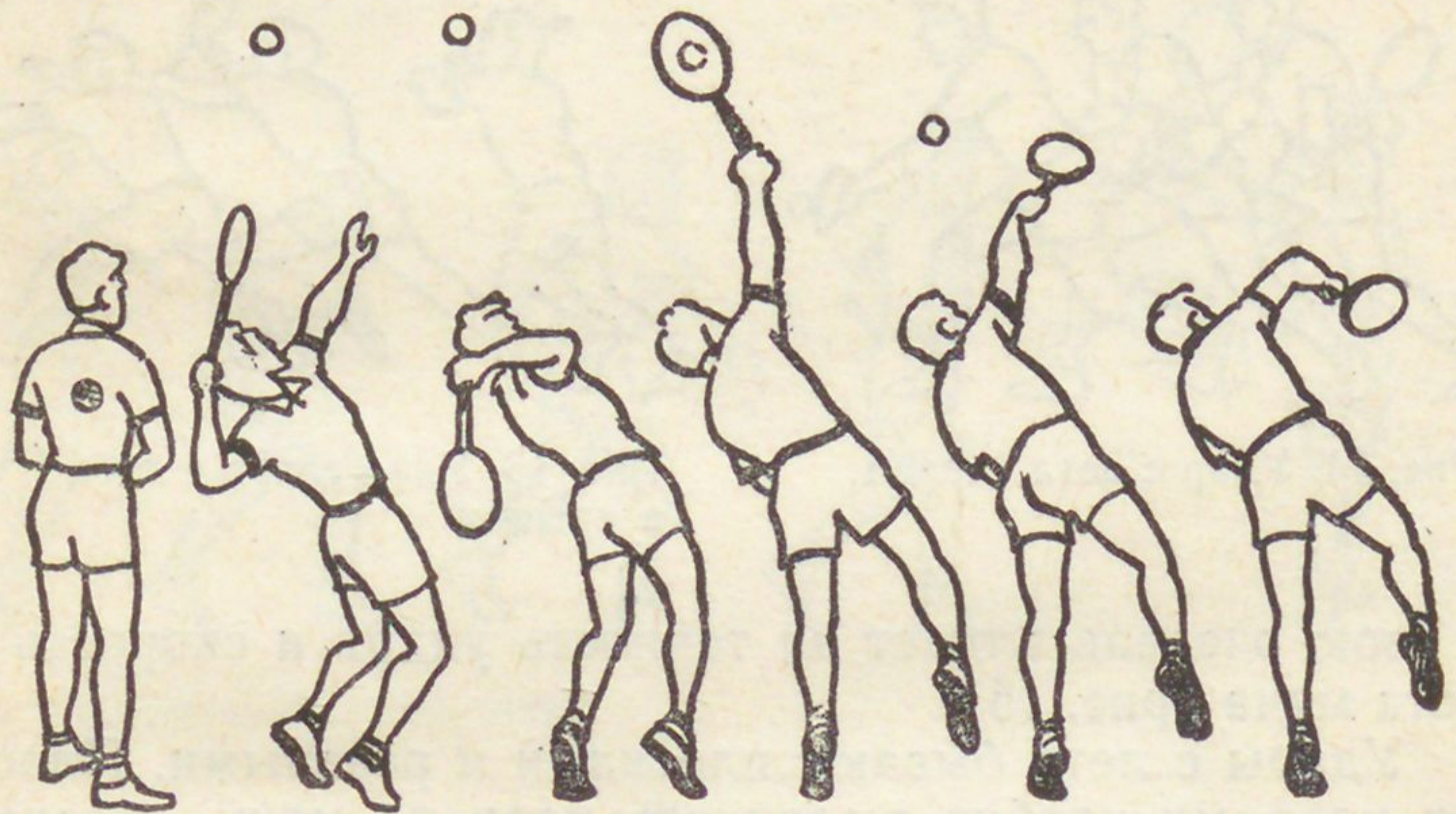


Рис. 17. Крученая подача

чу, необходимо научиться подбрасывать мяч и делать правильный замах ракеткой. Мяч нужно подбрасывать вверх таким образом, чтобы он не вращался. Это позволяет стабилизировать подброс, а точный подброс мяча — это одно из важнейших условий хорошей подачи.

Замах ракеткой делается наиболее коротким путем,

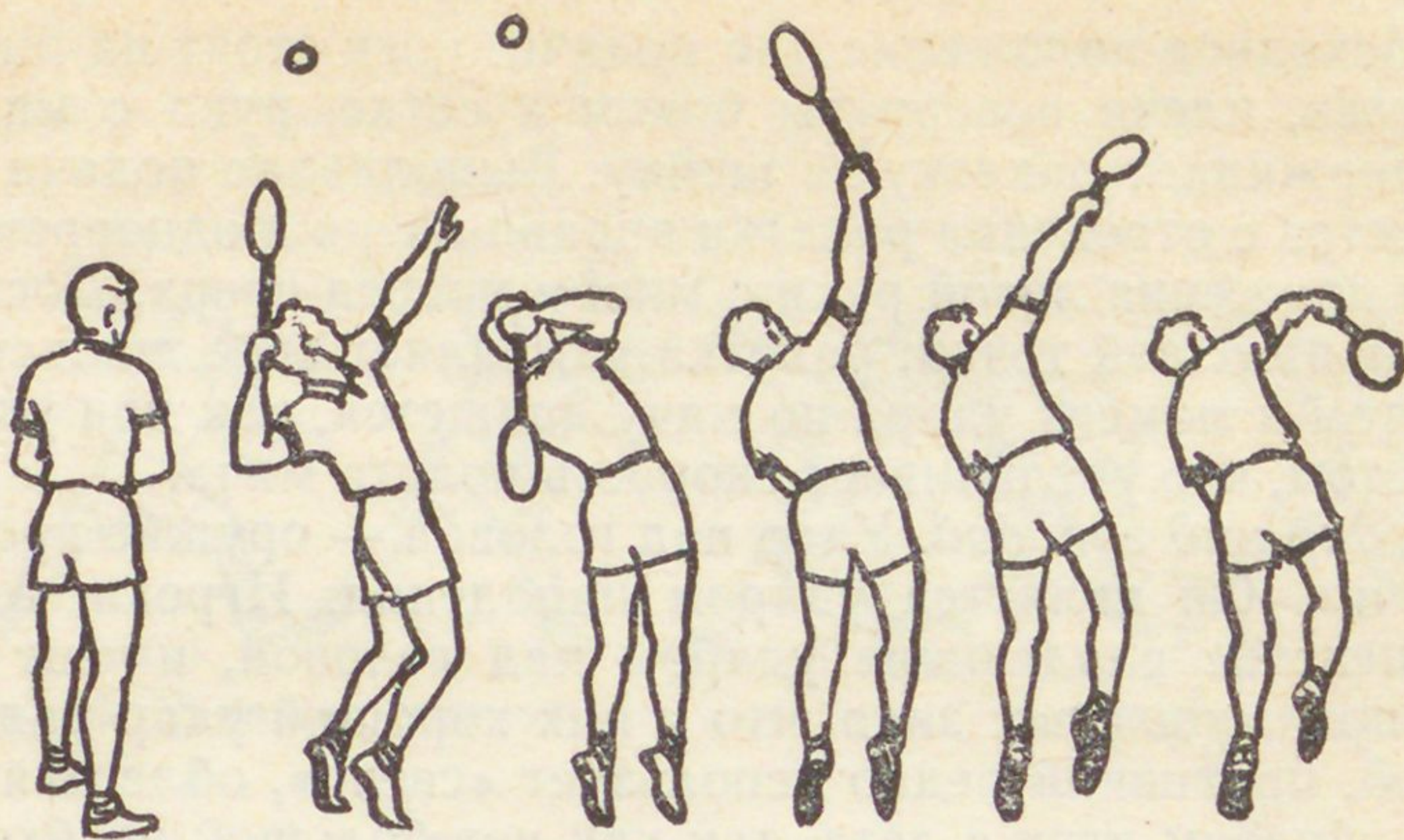


Рис. 18. Резаная подача

одновременно подбрасывается мяч. Начинающим теннисистам в первую очередь необходимо овладеть плоской подачей, а затем переходить к выполнению подачи с вращением (рис. 16). Однако нужно помнить, что чрезмерное увлечение плоской подачей, особенно игроками невысокого роста, может отрицательно повлиять на скорость движения ракетки при ударе. Связано это с тем, что мяч, пробитый в полную силу, редко попадает в поле подачи, поэтому приходится подавать, ударяя по мячу вполсилы, чтобы попасть в квадрат. Многократные повторения подачи замедленным движением ракетки приводят к тому, что возникает своеобразный «скоростной барьер», который затем трудно преодолевается. Поэтому, как только плоская подача начала выполняться достаточно уверенно, следует переходить к освоению подачи с вращениями и доводить ее до совершенства (рис. 17).

Наиболее простая подача с вращением — резаная. При выполнении такой подачи ракетка движется на мяч с максимальной скоростью, но за счет вращения мяч попадает в квадрат (рис. 18).

Исходное положение для подачи: ноги стоят на ширине плеч, плечи повернуты боком к сетке, рука с мячом поддерживает ракетку за шейку. Выполнение подачи начинается с отведения ракетки вправо-вверх и одновременного движения левой руки с мячом вперед-вверх. Достигнув наивысшей точки, ракетка замедляет свое движение, а затем в момент удара по мячу движется, как при ударе хлыстом, что увеличивает скорость полета мяча.

Удар над головой. Удар над головой — оружие против «свечи». Он является ударом нападения. Игроки, в совершенстве владеющие ударом над головой, имеют явное преимущество: зная, что у них хороший удар над головой, противник редко использует «свечу», облегчая таким образом игру с лета, так как нет большой необходимости страховать «свечу», а поэтому можно ближе подходить к сетке, откуда легче нанести завершающий удар.

Удар над головой бывает как плоским, так резаным и крученым. Плоский удар наиболее эффективен — мяч после него летит с наибольшей скоростью. Удар над головой с вращениями целесообразно выполнять по неудобной «свече» — против солнца, в ветреную погоду, т. е. в тех случаях, когда надо сыграть с запасом.

Техника выполнения удара над головой во многом аналогична технике выполнения подачи; разница лишь в том, что при подаче мяч подбрасывается самим игроком, а при ударе над головой это делает противник.

Удар над головой выполняется: по короткой «свече», на которую надо выходить вперед; по «свече», которая находится прямо над игроком; по длинной «свече», которую приходится принимать, отбегая назад (рис. 19). Отбегая назад, важно делать прыжок вверх и назад, а не только назад. Это позволяет наносить сильный удар и быть готовым для отражения следующего удара, если мяч еще не вышел из игры.

«Свеча» — это удар, после которого мяч пролетает на высоте 5—10 м над сеткой. Некоторые теннисисты

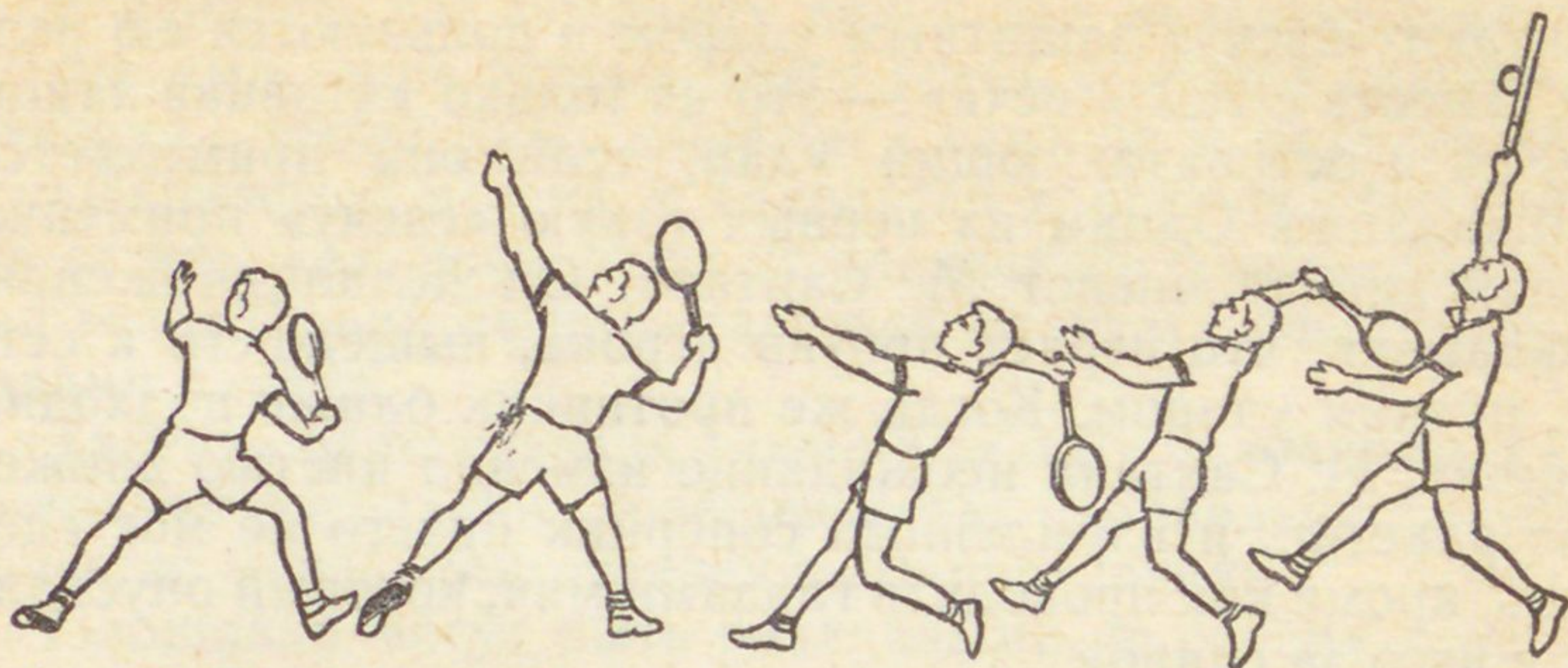


Рис. 19. Удар над головой

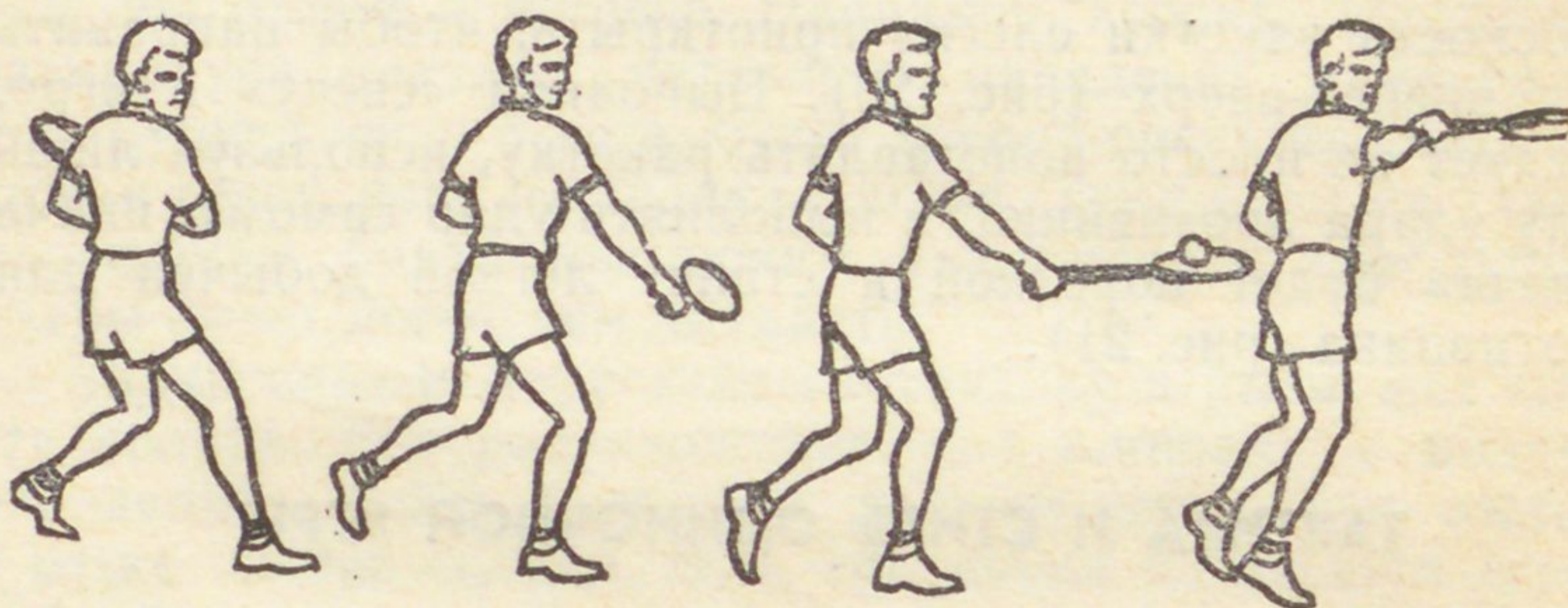


Рис. 20. «Свеча» слева

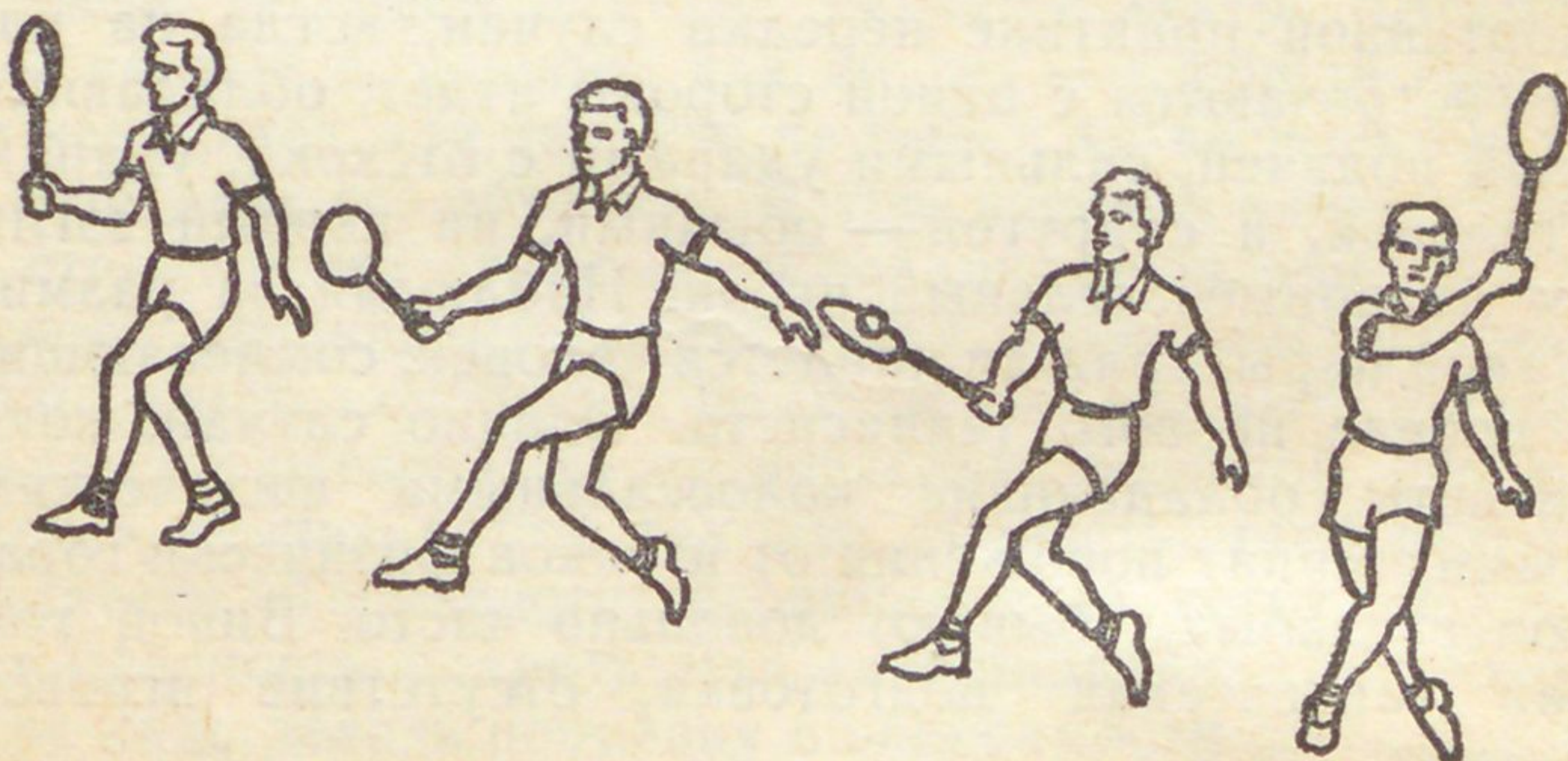


Рис. 21. «Свеча» справа

считают «свечу» защитным ударом и пользуются ею редко. Вместе с тем «свеча» — это не только активная защита, но и остроатакующий удар, если она применяется неожиданно. Одним из первых такую «свечу» применил испанский теннисист М. Сантана. Он делал движения, показывая, что играет против игрока, вышедшего к сетке, низким ударом. Когда же противник ближе подходил к сетке, М. Сантана неожиданно изменял кистью движение ракетки, и изумленный соперник ничего не мог сделать, кроме как проводить глазами мяч, который опускался у него за спиной.

Выполняя «свечу», необходимо при подготовке к удару опустить ракетку несколько ниже, а в момент удара плоскость ракетки слегка приоткрыть, чтобы направить мяч вперед-вверх (рис. 20). Выполняя «свечу» в игре, следует не просто подставлять ракетку, используя лишь силу удара противника, а выполнять удар самому, иначе «свеча» будет короткой и станет легкой добычей для противника (рис. 21).

ТАКТИКА И СТИЛЬ ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

Тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. В спортивной практике нередки случаи, когда на площадке встречаются с одной стороны атлет, обладающий мощной подачей, сильными ударами с отскока, ударами над головой, а с другой — обычный, на первый взгляд ничем не примечательный игрок. Наблюдая за разминкой такой пары, вряд ли найдется человек, сомневающийся в победе первого теннисиста. Однако случаи, когда теннисисты, обладающие колоссальными физическими данными, терпят поражения от игроков физически гораздо более слабых, бывают довольно часто. Виной тому слабая тактическая подготовка, отсутствие игрового мышления.

В теннисе, где поединок ведут два человека, тактическое мышление игрока имеет очень большое значение. Тактика теснейшим образом связана с технической оснащенностью игрока и находится в прямой зависимости от нее. Так, если игрок не владеет уверенным ударом над головой, ему нечего надеяться на игру с частыми выходами к сетке.

Тактика игры связана также с такими условиями, как состояние площадки, освещенность, направление ветра, качество мячей, подготовленность противника.

Площадки могут быть различными по своему качеству: мягкими, жесткими, неровными, а после дождя мягкими и тяжелыми. Все эти факторы нельзя не учитывать при подготовке к встрече. Например, игроку, придерживающемуся тактики активного нападения с ударами преимущественно с лета, будет трудно очень часто выходить к сетке, если площадка мягкая. Темп игры на таких площадках будет невысоким и выполнять обводящие удары будет легче, чем нападать.

Значительные коррективы в тактику игры может внести солнце. Его расположение над площадкой подчас определяет выбор тактики и ход поединка. Так, выход к сетке против солнца, если противник пользуется «свечой», редко приводит к успеху.

Часто большой помехой является ветер. Для одних он — первый помощник, для других — злейший враг. Ветер неприятен для тех, кто не умеет им воспользоваться, не знает, как его обуздать. Ветер, дующий вдоль площадки, ставит перед играющими различные задачи. Так, теннисисту, играющему против ветра, труднее играть на обводке низом, особенно если он не владеет мощными ударами с отскока; не представляет большой угрозы и «свеча» против ветра, так как скорость мяча резко замедляется. Теннисиста, играющего по ветру, подстерегает опасность ударить мяч за площадку. При боковом ветре надо делать поправку в зависимости от силы ветра.

Несмотря на различные условия, влияющие на тактику игры, тактический рисунок игроков можно разделить на следующие стили: 1) тактика активной игры преимущественно с лета; 2) тактика активной игры преимущественно с отскока; 3) тактика комбинационной игры; 4) тактика контратакующей игры; 5) тактика защитной игры.

Тактика активной игры преимущественно с лета заключается в том, что игрок на своей подаче часто выходит к сетке, при розыгрыше мяча с отскока при первой же возможности устремляется вперед. На подаче противника такой игрок часто принимает мяч с выходом к сетке, его стихия — атака.

Активную игру показывают также игроки, атакующие в основном с задней линии. Свой главный козырь — сильные удары с отскока они используют при первой же возможности. С лета они играют менее уверенно и поэтому к сетке выходят редко.

Представители комбинационного стиля игры отличаются, как правило, тонким чутьем игровой ситуации, они не бросаются вперед в неудобный для себя момент, играют продуманно, но подчас несколько скучно, что не всегда нравится зрителям, жаждущим острых игровых моментов. Игроки такого стиля одинаково хорошо владеют ударами с отскока и с лета.

Теннисисты контратакующего стиля ведут игру в спокойном темпе, они редко сами идут на обострение, но стоит только противнику начать готовить атакующую комбинацию, как они очень четко пресекают любую попытку осуществить ее безупречной игрой на обводке, активным, быстрым и неожиданным ударом из глубины площадки.

Игроки чисто защитного стиля в теннисе встречаются редко. Однако еще можно иногда видеть, как теннисист перебивает мяч на сторону противника десятки раз, даже не пытаясь атаковать. Такие игроки сами не проигрыва-

ют. И, надо сказать, могут оказаться крепким орешком для тех, кто не умеет навязать свой стиль игры.

В практике понятия «тактика игры» и «стиль игры» иногда смешивают. Стиль игры — это стойкие, сложившиеся способы ведения игры, отличающие одного игрока от другого, определяющие их индивидуальность. Стили игры, так же как и тактических рисунков, можно выделить пять. Тактика же — это те поправки, которые игрок вносит в свою игру во встрече с определенным противником. Игроки, не имеющие сложившегося в связи со своими индивидуальными особенностями стиля игры, как правило, не достигают хороших результатов.

Стиль игры формируется в процессе обучения. В одних случаях тренер или инструктор, являясь приверженцем определенного стиля игры, учит играть только в соответствии с ним, пресекая всякие отклонения от этого стиля. Иногда начинающие теннисисты, обучаясь без тренера, просто перенимают стиль более опытного игрока. Лучше всего, если индивидуальный стиль игры вырабатывается после овладения теннисистом различными тактическими комбинациями и (сознательного или неосознанного) выбора одной из них в соответствии со своими психологическими особенностями.

Для успешного освоения каждого из приведенных стилей игры необходимы определенные психофизиологические задатки. Для активного стиля игры с лета нужны быстрая реакция, отличное чувство мяча, интуиция, концентрация внимания. При игре в основном с задней линии должны быть хорошая реакция на летящий мяч, устойчивое внимание, оперативное мышление. Для теннисистов комбинационного стиля игры характерны рациональность оперативного мышления, хорошая реакция, быстрота переделки навыка, устойчивость внимания. У теннисистов, играющих в контратакующем стиле, должны быть хорошее распределение и переключение внимания, точная реакция на время, хорошая дифферен-

цировка мышечных усилий, умение быстро решать оперативные задачи.

Основой тактического мастерства являются комбинации. Овладение технико-тактическими приемами происходит в единстве, причем на первом месте стоит техническая подготовка. По мере освоения основных ударов можно переходить к отработке наиболее простых комбинаций. Мы рекомендуем сначала освоить следующее.

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 и 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 удара не дает возможности противнику предугадать, куда будет нанесен завершающий удар.

Выигрыш очка после вызова противника к сетке:

1) после выполнения 2—4 длинных ударов — укороченный, а затем обводка противника низом; 2) после 3—6 длинных ударов вызов противника к сетке укороченным ударом, затем обводка атакующей «свечой»; 3) длинная игра со средней силой с неожиданным укороченным или косым ударом. Если противник отыграл этот мяч и возвратился 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. Эти комбинации кроме ярко выраженных «сеточников» применяются игроками комбинационного и контратакующего стилей игры.

Следует отметить, что перечисленные комбинации используются не только теннисистами названных нами стилей. В арсенале каждого игрока может быть одна-две комбинации из арсенала игроков 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 эти упражнения-комбинации. В дальнейшем целесообразно опробовать их при встрече с несколько более слабым партнером 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 ПАРНОЙ ИГРЫ

Парная игра в исполнении высококвалифицированных теннисистов — захватывающее зрелище. Зрителям она всегда доставляет огромное удовольствие. Парная игра насыщена мощными подачами, «мертвыми» ударами над головой, «кинжальными» ударами с лета, замысловатыми и неожиданными перемещениями партнеров по площадке.

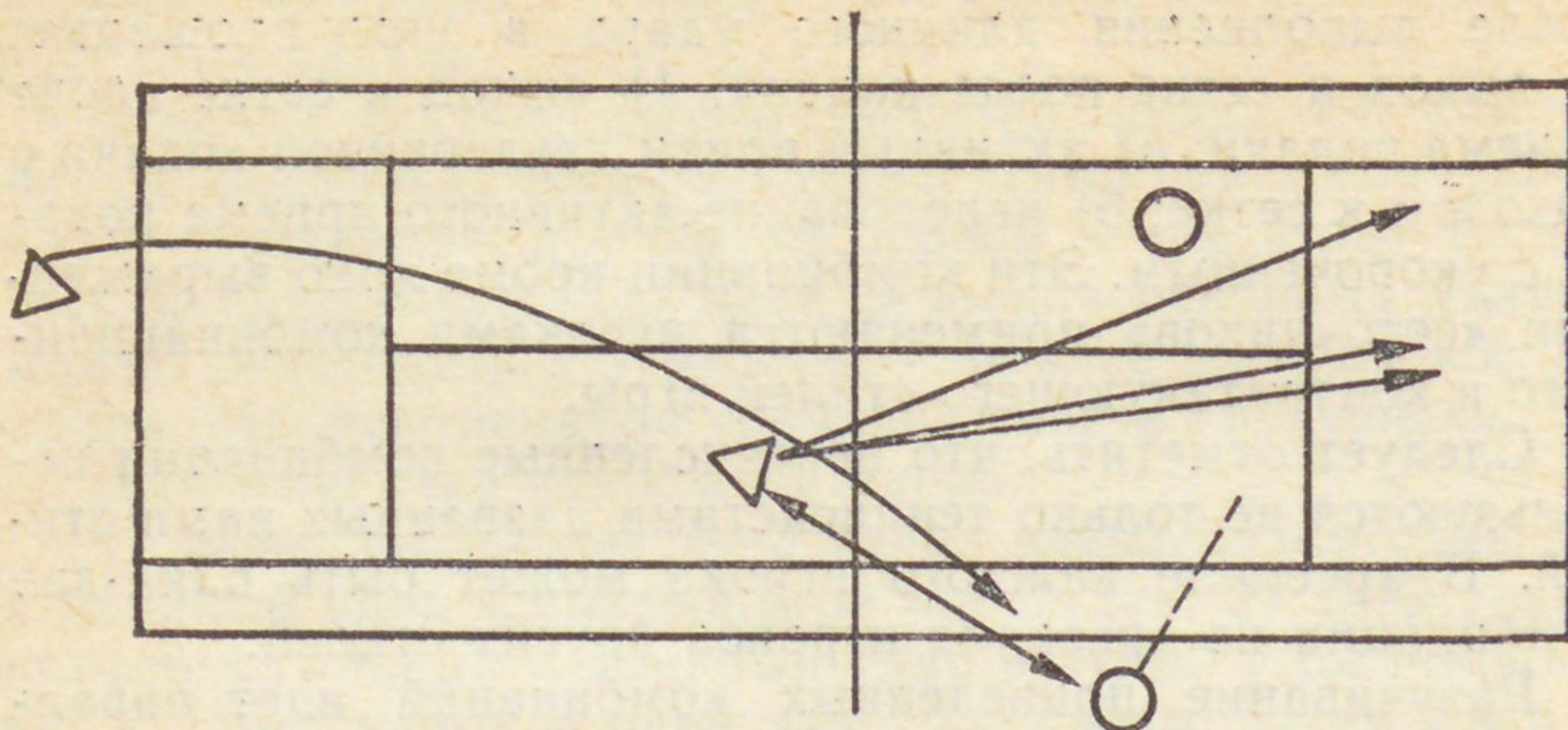


Рис. 22. Выигрыш очка после косого удара (первый вариант)

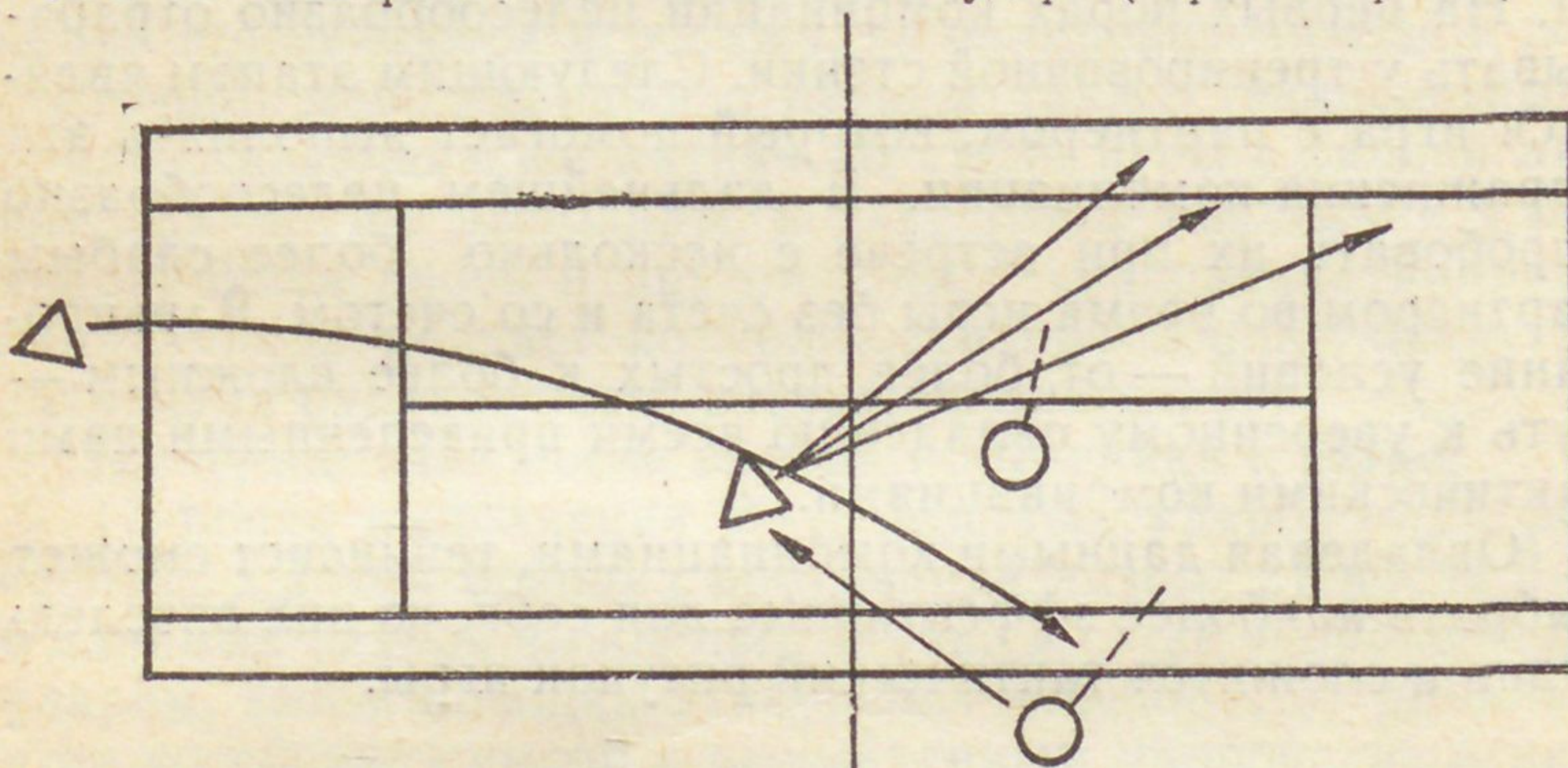


Рис. 23. Выигрыш очка после косого удара (второй вариант)

Кстати, не все спортсмены, хорошо играющие одиночку, также успешно играют парную встречу. Хорошим парным игрокам свойственны отличная реакция, быстрота оперативного мышления, интуиция.

Расположение игроков в паре на площадке следующее. Партнер подающего находится на расстоянии 1—2 м от сетки и защищает коридор и часть середины площадки. Партнер принимающего подачу находится при-

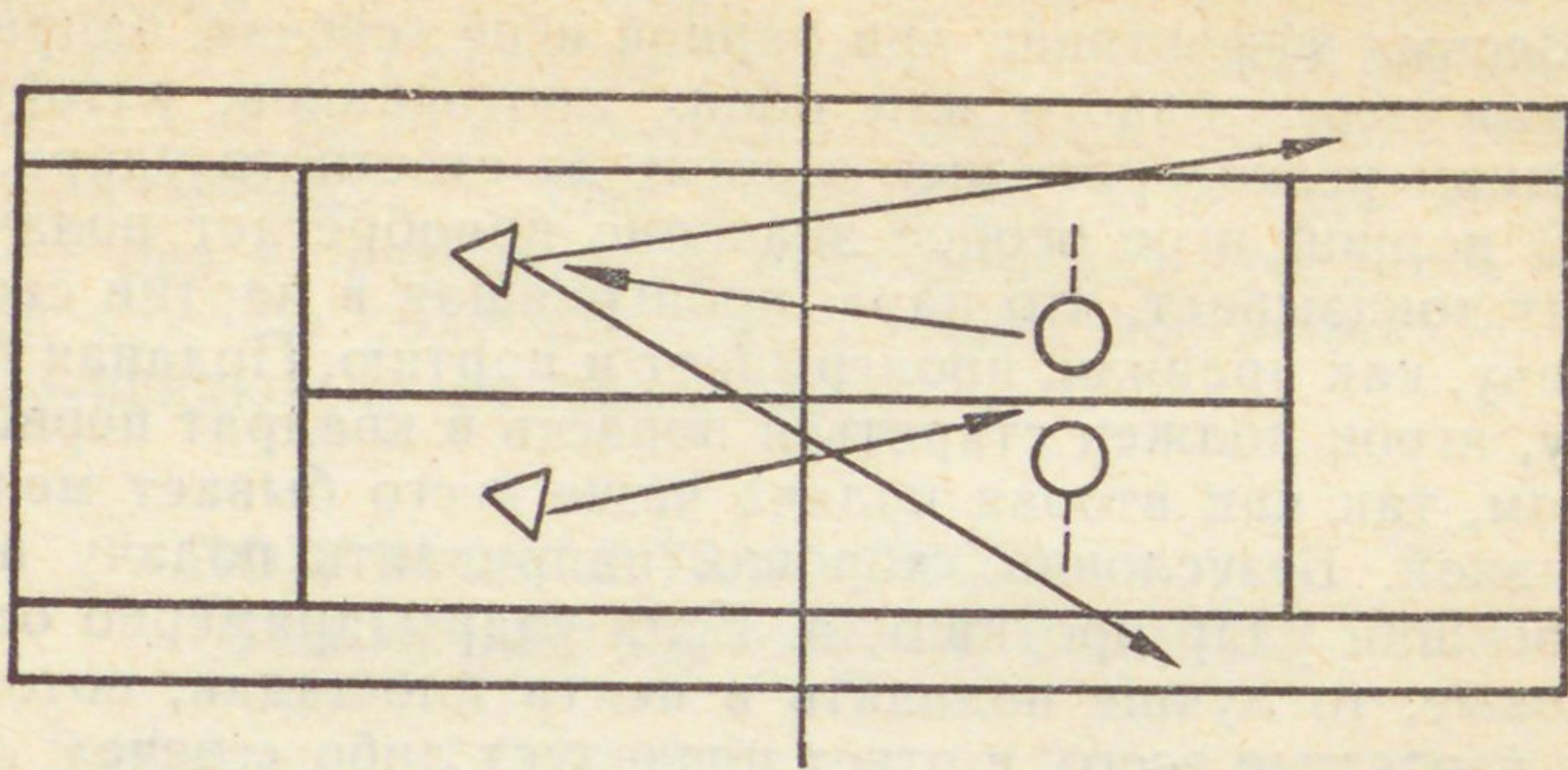


Рис. 24. Выигрыш очка после удара в центр площадки

мерно на линии подачи. Если подача принята удачно, он приближается ближе к сетке, при неуверенном приеме остается на месте или отходит несколько назад.

Парная игра — это командная игра, и партнеры должны действовать согласованно. Площадка закрывается двумя игроками так, что мяч просто сильным ударом выиграть трудно, необходимо создавать выигрышную ситуацию. Хорошо, если в паре объединяются игроки, один из которых создает удобные для выигрыша очка ситуации, а второй умеет хорошо завершать атаку.

Для создания удобной для выигрыша очка ситуации используются различные удары, но наиболее часто — косые удары. Чтобы принять косой удар, один из противников должен сместиться за пределы площадки, значительная часть площадки при этом остается незащищенной, в нее и направляется следующий удар (рис. 22). Если партнер «выбитого» за площадку игрока будет пытаться занять его место, мяч нужно направлять в то место площадки, где он недавно находился (рис. 23). Удобная ситуация также возникает, если после нескольких ударов противники сходятся в центре площадки, освобождая тем самым коридоры (рис. 24).

Весьма эффективна при парной игре «свеча», направляемая через одного или обоих противников, которые слишком резко бросились к сетке до ответного удара.

В парной игре особое значение приобретает подача. Опыт показывает, что пара, проигравшая в партии свою подачу, как правило, проигрывает и партию. Подавая подачу, игрок должен стараться попасть в квадрат первым мячом, так как вторая подача чаще всего бывает менее активной. Безусловно, хорошо направлять подачу под слабейший удар противника. Если удары примерно одинаковые, то лучше подавать в центр площадки, потому что, вероятнее всего, в ответ последует либо «свеча», либо удар в центр площадки.

После своей подачи партнеры стремятся занять наиболее удобную позицию у сетки (плотнее подойти к сетке). Если в этом случае противник сыграет чуть выше сетки, то мяч легко «убивается», а при «свече» игроки либо пробьют удар над головой, либо успеют отбежать и вернуть мяч.

Подающий игрок чаще всего после подачи выходит к сетке, стараясь сыграть мяч или на игрока, находящегося на задней линии, или, если противник у сетки, в ноги одному из них, чтобы ответный удар был значительно выше сетки и можно было его «убить». Если противник ответил так, что мяч нельзя выиграть одним ударом, надо провести одну из комбинаций, описанных выше.

В последние годы многие игроки овладели сильноокрученными ударами, что дало возможность контратаковать уже при приеме подачи. Главная задача игрока, принимающего подачу, — направить мяч так, чтобы он летел вниз и противники не смогли создать для себя выигрышную ситуацию. Хорошо ответить «свечой» на заднюю линию. Если «свеча» выполнена удачно, она ставит подающих в положение защищающихся или сразу ведет к проигрышу очка.

В парной игре много очков выигрывается за счет не-

ожиданных перемещений и перехвата мячей, летящих далеко. Такие рейды заставляют противников играть так, чтобы мяч было невозможно перехватить, а это влечет за собой ошибки. Вообще каждый игрок должен не менее 1—2 раз в течение игры выходить для перехвата мяча, так как это облегчит игру и будет постоянно держать противников в напряжении.

ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА (ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ)

Эффективность тренировочного процесса в значительной мере зависит от того, насколько методически правильно он организован. Сейчас общепризнано, что наилучшие результаты дают те методы обучения, которые учитывают индивидуальные психофизиологические особенности спортсменов.

Даже в одинаковых условиях разные люди ведут себя по-разному. Это объясняется различием свойств их центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности или лабильности нервных процессов. Важнейшим из этих свойств, особенно влияющим на поведение людей, по мнению известного советского психолога Б. М. Теплова, является сила нервных процессов. Люди с различной силой нервных процессов отличаются по уровню работоспособности, скорости овладения навыком, устойчивости результатов и др.

Для определения типа высшей нервной деятельности существуют различные методы *. Некоторые из них очень

* См.: А. Л. Вайнштейн, В. П. Жур. Индивидуализация начального этапа обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки учащихся младших классов.— Методические рекомендации. Мн., 1973; А. Л. Вайнштейн, В. П. Жур. Теппинг-тест как показатель типологических различий.— В кн.: Физиология труда (тезисы докладов VI Всесоюзной научной конференции по физиологии труда). М., 1973.

сложные и могут проводиться только в специально оборудованных лабораториях. Однако и простое наблюдение за поведением спортсмена или самонаблюдение во время тренировок и соревнований дает информацию, зачастую вполне достаточную для определения типа нервной системы (слабый или сильный). К сильному типу можно отнести спортсмена, которому присущи следующие качества:

- 1) сохраняет высокую работоспособность в течение всего занятия;
- 2) качество выполнения задания к концу тренировки не снижается;
- 3) может оставаться непосредственно после занятия для самостоятельной работы;
- 4) не склонен поддаваться возникающему ощущению усталости;
- 5) игнорирует отработку чистоты и четкости движения;
- 6) не теряется в новой обстановке;
- 7) помехи (шум, разговоры, посторонние люди) незначительно снижают качество выполнения упражнения;
- 8) стремится к участию в соревнованиях;
- 9) на соревнованиях добивается более высоких результатов, чем на тренировках;
- 10) при неудачах не теряется.

Противоположные качества свидетельствуют о слабости нервной системы.

Несмотря на существенные различия между слабым и сильным типами нервной системы, нельзя ставить вопрос о том, какой из них лучше. Спортсмены с сильным типом нервной системы испытывают затруднения при овладении сложнокоординационными движениями, но в соревнованиях показывают свои наиболее высокие результаты. «Слабые», наоборот, технику движения осваивают легче в связи с высокой пластичностью нервной системы, но в соревновательной обстановке могут не показать того ре-

зультата, на который способны. Поэтому методика тренировки представителей сильного и слабого типов нервной системы должна быть построена с учетом их особенностей. Так, первым следует больше внимания уделять работе над техникой и точностью, вторым — в основном выполнять движения на силу и использовать соревновательный метод тренировки.

На достаточно уверенное овладение основными техническими приемами, как правило, уходит 3—4 года. Перед начинающими игроками могут возникнуть вопросы: подражать опытным теннисистам в выполнении ударов или попытаться разобраться в тонкостях игры самостоятельно; обучаться сразу всем ударам или к новому переходить только после прочного овладения предыдущим; выполнять разучиваемый удар медленным движением или с той скоростью, с которой он совершается во время игры; соревноваться, если удар освоен недостаточно хорошо, или нет.

Необходимо остановиться на каждом из этих вопросов, так как их значение в обучении трудно переоценить: это и рост результатов, и успешные выступления на корте, и развитие психомоторных функций.

Что важнее — объяснение или показ? Ответить однозначно на этот вопрос нельзя. У игроков с сильным типом нервной системы отмечается желание быстрее начать играть со счетом, бить по мячу сильнее, еще не отработав технику удара, а это приводит к ошибкам. Естественно, что успех в овладении ударами к ним придет быстрее, если они больше внимания будут уделять работе над техникой на основе разбора кинограмм, анализа движений; при работе с ними следует больше объяснять, выполняя удары с замедленной скоростью.

Теннисисты со слабым типом нервной системы, наоборот, стремятся довести технику выполнения удара до совершенства, пренебрегая силой удара и скоростью полета мяча. Они хорошо анализируют свои движения, легко

имитируют достаточно сложные упражнения. Поэтому для них важнее показ, после которого легче осваиваются сильные удары.

В начальном периоде обучения игре в теннис одной из важнейших проблем является скорость, с которой надо выполнять удар. Довольно широкое распространение получило мнение, что освоение техники должно строиться на постановке в основном мягких ударов и только после прочного закрепления их следует переходить к сильным ударам. При такой установке, которую мы считаем ошибочной, даже после 4—5 лет занятий теннисисты практически не владеют сильными ударами. Более того, попытки освоить сильные удары наталкиваются на трудно преодолимые препятствия, которые возникают из-за неправильной предшествующей технической подготовки. Этот «скоростной барьер» в дальнейшем преодолевается с большим трудом.

Чемпион Уимблдонского турнира 1963 года Мак-Кинли указывает, что есть две школы обучения. Некоторые склонны сначала обучать детей «держат мяч в игре», а потом бить по мячу сильно. Другие же вначале учат бить сильно, а потом контролировать полет мяча. Безусловно, отмечает Мак-Кинли, обучение должно зависеть от индивидуальности спортсмена. Если тренер сумеет объединить эти два способа и научить спортсмена бить сильно, но не настолько, чтобы терять контроль над мячом, — он достигнет идеальных результатов, так как теннисист, играющий мягко и не делающий ошибок, всегда уступает сопернику, который играет мощно и также мало ошибается. Сам Мак-Кинли никогда не играл мягко.

Таким образом, теннисисты с сильным типом нервной системы легче справляются с ударами на силу, работа же над точностью движения для них затруднительна. Игроки со слабым типом нервной системы, наоборот, легче овладевают выполнением ударов на точность (с замедленной скоростью), удары на силу (с максимальной ско-

ростью) даются им гораздо труднее. Поэтому занимающимся с сильным типом нервной системы в начальном периоде обучения надо больше ударов выполнять в несколько замедленном темпе, а со слабым — с максимальной силой.

Влияние соотношения ударов, выполняемых с максимальной и заниженной скоростью, на быстроту овладения техникой подтвердилось при анкетном опросе сильнейших теннисистов нашей страны, проведенном автором. Так, более высоких результатов достигали теннисисты с сильным типом нервной системы, если они в начальном периоде обучения выполняли удары преимущественно на точность, а также игроки со слабым типом нервной системы, уделявшие основное внимание ударам на силу. Объясняется это тем, что игроки слабого типа легче усваивают технику ударов, а сильного — стремятся к сильным ударам. Поэтому выполнение в начальном периоде обучения ударов преимущественно на точность занимающимися сильного типа и на силу спортсменами слабого типа способствует развитию отдельных функций нервной системы и создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Иными словами, умение играть разнообразно — точно или сильно — в кульминационные моменты матча не предопределяется наследственными особенностями нервной системы. Роль наследственных особенностей проявляется лишь в том, что в процессе обучения они благоприятствуют или противодействуют формированию определенных навыков и волевых качеств. Но необходимое и определяющее условие возникновения последних обусловлено характером обучения.

Не менее важный вопрос при овладении техникой — разучивать параллельно все основные технические приемы или подходить к последующему только после того, как предыдущий освоен достаточно прочно. В данном вопросе также надо учитывать тип нервной системы.



Установлено, что теннисисты с сильным типом нервной системы с трудом овладевают техническими приемами, особенно деталями техники, но освоенные удары с успехом используют в соревнованиях. Установка на овладение сразу несколькими техническими приемами, т. е. параллельный метод, позволяет им лучше осваивать разнообразную технику и учит на тренировках преодолевать психическое напряжение, что в дальнейшем сказывается на росте спортивного мастерства.

Игроки со слабым типом нервной системы быстрее овладевают разнообразной техникой, но в соревнованиях неуверенно применяют сложные элементы. Их обучение надо начинать последовательным методом, чтобы они вначале овладели более трудными ударами, а затем закрепили полученные навыки во время длительных тренировок. Тогда сложные технические приемы станут для них привычными, и в ходе соревнования будут выполняться легко и непринужденно, что позволит добиться более высоких результатов.

Значительные затруднения у начинающих игроков со слабым типом нервной системы вызывает на соревнованиях игра с лета. Это происходит потому, что выход к сетке для теннисиста со слабым типом нервной системы представляется достаточно сложной психологической задачей — его могут обвести или он сам может сделать ошибку. Поэтому он старается не рисковать и предпочитает вести игру с задней линии. В связи с этим очень важно, чтобы представители со слабым типом нервной системы разучивали и закрепляли удары с лета в первую очередь. Длительное повторение ударов с лета создаст уверенность в себе, и в решающие моменты матча у них не будет возникать боязнь поражения при выполнении этого удара.

Очень важно уже в начальном периоде подготовки теннисиста использовать соревновательный метод. Известно, что перед игрой на счет, особенно на официаль-

ных соревнованиях, спортсмены волнуются в большей или меньшей степени. Поэтому игроки, нервная система которых отличается большей неустойчивостью, должны не только бороться с отрицательным предстартовым состоянием, но и постоянно закалять волю, для чего целесообразно еженедельно устраивать контрольные игры, соревнования.

Для представителей сильного типа наиболее трудна работа, выполняемая в тренировочном режиме, а для «слабых» камнем преткновения являются соревнования. Неудобная работа вызывает психическое напряжение, преодоление которого способствует развитию функций нервной системы. Соревновательный метод заметно улучшает интенсивность внимания и быстроту протекания нервных процессов у теннисистов со слабым типом нервной системы, позволяет постепенно приучать их к соревновательной обстановке.

Игроки с сильным типом нервной системы, наоборот, значительно улучшают результаты, если основное внимание уделяется движениям на технику; при работе с ними большее значение имеет тренировочный метод.

ЭТАПЫ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ УДАРОВ

Для успешного овладения техникой каждый начинающий теннисист, особенно если он тренируется самостоятельно, должен иметь представление о методике обучения и теории формирования навыка.

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

Рассмотрим особенности формирования навыка. Вначале, когда спортсмен только начинает отрабатывать удары по мячу, движения его угловаты, напрягаются даже те группы мышц, которые не имеют никакого отно-

шения к данному движению. Внимание никак не может сосредоточиться на мяче и ракетке. По мере того как технический прием осваивается, устраняются лишние движения, уменьшается напряжение мышц. Теннисист уже может произвольно переключать внимание на некоторые детали, меньше контролировать свои движения, больше думать о том, куда направлять мяч. И наконец удар выполняется легко и свободно, сознание контролирует лишь самые главные элементы.

Двигательный навык формируется в определенной последовательности.

На первом этапе необходимо создать готовность, желание освоить данный удар. На втором этапе используют подготовительные и подводящие упражнения, изучают удар по частям, пробуют его выполнять самостоятельно. Очень важно, чтобы было создано правильное представление не только о форме движения, но и о скорости его выполнения. Сначала изучают исходное положение — расположение ног, рук, туловища, затем механику движения. Особое внимание обращается на то, как должен перемещаться центр тяжести тела во время удара. После этого следует выполнять сначала удары по мячу, набрасываемому партнером, затем — в парах без большого замаха, только движением ракетки на мяч. При этом особенно важно следить за тем, чтобы движение было свободным, плавным.

На третьем этапе движение выполняется в целом. На данном этапе движения выполняются еще как бы рывками, однако дифференциация мышечных усилий постоянно улучшается; мышцы, не участвующие в движении, напрягаются меньше, удар выполняется более свободно.

На четвертом этапе двигательный навык уточняется в упрощенных условиях, но со скоростью, с которой удар выполняется в игре. При систематических повторениях ударов постепенно приобретаются экономичность и легкость движений, т. е. последние выполняются четко, без

лишнего физического напряжения. По мере овладения ударом скорость, с которой выполняется движение, надо увеличивать.

На пятом этапе закрепляется двигательный навык и создается динамический стереотип путем многократного повторения удара в целом и во время игры со счетом. На данном этапе удар необходимо выполнять на площадке как в произвольном, так и в указанном тренером направлении, использовать разучиваемый удар в учебных играх со счетом, чередуя партнеров по подготовленности.

Шестой этап — этап закрепления двигательного навыка в условиях соревнований. Причем чем выше ранг состязания, тем, как правило, 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.

Для определения надежности, устойчивости двигательного навыка можно выделить шесть фаз, по которым можно установить степень овладения навыком:

- 1) правильно показывает;
- 2) умеет объяснить основные моменты удара;
- 3) выполняет правильно удар о стену;
- 4) выполняет правильно удар по площадке в легких условиях;
- 5) выполняет правильно удар в игре со счетом;
- 6) выполняет правильно удар в напряженной обстановке соревнований.

В практике выступлений теннисистов на соревнованиях нередки случаи, когда вдруг «отказывает» какой-то удар. Причем чаще всего это происходит в напряженной игре. С психологической точки зрения это можно объяснить следующим образом. Соревнование вызывает у спортсменов психическое напряжение (стресс). Стресс оптимальной силы активизирует игрока, но дальнейшее

увеличение напряженности снижает качество выполнения отдельных ударов. Чрезмерное возбуждение центральной нервной системы нарушает в первую очередь те двигательные стереотипы, которые недостаточно закреплены.

Когда не получается какой-то удар, необходимо установить, вследствие чего произошел этот срыв. 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 все было благополучно, можно сделать вывод, что двигательный навык сформирован достаточно хорошо, но теннисисту надо готовить себя к повышенным психическим нагрузкам, которые вызывают соревнования.

Может быть и такое, что при игре со счетом у спортсмена, например, не получается крученный 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 фазы формирования двигательного навыка. При этом переходить к последующей фазе можно после прочного освоения предыдущих.

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

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Организация обучения на начальном этапе связана с определенными трудностями, поскольку приходится учитывать индивидуально-типологические особенности занимающихся. Мы предлагаем начинающим теннисис-

План занятий в начальном периоде обучения

Подготовка		
физическая	техничко-тактическая	психологическая
<i>1-е занятие</i>		
1. Ходьба и бег 2. Прыжки в длину с разбега 3. Подвижная игра «Перемена мест»	1. Ловля мяча после броска о стену 2. Набивание мяча рукой об пол	Ловля мяча после броска о стену под наблюдением тренера
<i>2-е занятие</i>		
1. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища 2. Бег 5×5, 2×10 и 30 м 3. Подвижная игра «Поезда»	1. Броски мяча в парах 2. Подбивание мяча ракеткой вверх	Подбивание мяча (30—40 раз) ракеткой вверх под наблюдением тренера
<i>3-е занятие</i>		
1. Бег 2. Эстафета с набивными мячами 3. Метание теннисного мяча	1. Броски мяча в парах с обманными движениями 2. Набивание мяча ракеткой об пол	Броски мяча в парах с подсчетом пропущенных в ворота мячей
<i>4-е занятие</i>		
1. Прыжки «кенгуру» 2. Прыжки вверх 3. Подвижная игра «Вьюны» 4. Подвижная игра «Пятнашки»	1. Подбивание мяча вверх попеременно обеими сторонами ракетки 2. Броски мяча в парах в неожиданных направлениях	Подбивание мяча вверх попеременно (25—30 раз) обеими сторонами ракетки

Подготовка		
физическая	техничко-тактическая	психологическая
<i>5-е занятие</i>		
1. Упражнения у гимнастической стенки 2. Тройной прыжок с места 3. Эстафеты	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов справа с отскока по мячу, наброшенному партнером. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета по мячу, наброшенному партнером	Эстафетный бег с сильным противником
<i>6-е занятие</i>		
1. Броски набивного мяча движением ударов слева и справа 2. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» 3. Бег 30 м	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов справа с отскока в мягкий фон. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета о стену	Выполнение ударов на оценку
<i>7-е занятие</i>		
1. Эстафета с мячами 2. Прыжки «кенгуру» 3. Подвижная игра «Защита крепости»	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов справа с отскока о стену. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета о стену	Выполнение ударов без ошибки на счет (под наблюдением тренера)

Подготовка		
физическая	техничко-тактическая	психологическая

8-е занятие

1. Эстафета с мячами 2. Игра «Вратари» 3. Тройной прыжок в длину с места	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов слева с отскока о стену. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета в парах	Игра «Вратари» с выявлением лучшего вратаря
--	---	---

9-е занятие

1. Упражнения с палками 2. Броски теннисного мяча на дальность 3. Эстафеты	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов с отскока в парах на площадке. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета на площадке в парах	Соревнование между парами — какая пара выполнит больше ударов на площадке без ошибок
--	---	--

10-е занятие

1. Подвижная игра «День и ночь» 2. Подвижная игра «Перемена мест»	Группа занимающихся с сильным типом нервной системы — выполнение ударов с отскока в парах на площадке. Группа занимающихся со слабым типом нервной системы — выполнение ударов с лета на площадке в парах	Соревнование между парами — какая пара выполнит больше ударов на площадке без ошибок
--	---	--

там план тренировки, рассчитанный на 10 занятий (табл. 1), в процессе которых они смогут ознакомиться с простейшими подводными упражнениями и перейти к разучиванию ударов.

После ознакомления новичков с основами техники параллельным (группа занимающихся с сильным типом нервной системы) и последовательным (группа занимающихся со слабым типом нервной системы) методами обучения тренировочный процесс необходимо программировать (табл. 2).

После того как занимающиеся овладеют первоначальными навыками техники ударов с отскока и с лета, целесообразно усложнить план тренировки. Его можно составлять на шесть дней. При трехразовых занятиях в неделю это будет двухнедельный план (табл. 3).

В группе занимающихся с сильным типом нервной системы 70% времени следует отводить ударам на точность и технику, 30% — на силу, метод проведения занятий — соревновательный. В группе занимающихся со слабым типом нервной системы 70% времени отводится ударам на силу, соревновательный метод проведения занятий, 30% — ударам на точность и технику.

Если основная часть занятия длится 60 минут, то распределение времени для группы занимающихся с сильным типом нервной системы должно быть следующим: 20 минут — игра на точность, 20 минут — игра на технику, 10 минут — игра на силу, 10 минут — соревнование; для группы занимающихся со слабым типом нервной системы: 20 минут — игра на силу, 20 минут — соревнование, 10 минут — игра на точность, 10 минут — игра на технику.

Все технические приемы следует разделять на преимущественно относящиеся к работе на силу (удар над головой, удары с отскока на силу, с лета в высокой точке, подача) и на преимущественно относящиеся к работе на точность (удары с отскока, с лета, укороченный и др.);

Примерные планы программированных занятий

Содержание занятий	Время, мин
--------------------	------------

Спортсмены с сильным типом нервной системы

1-е занятие

1. Удары с отскока в мишень	20
2. Удары с лета на технику	20
3. Соревнование (кто меньше сделает ошибок при игре о стену по очереди через два удара)	10
4. Удары над головой на силу	10

2-е занятие

1. Удары с отскока на технику	20
2. Укороченный удар с отскока в мишень	20
3. Подача на силу	10
4. Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену)	10

3-е занятие

1. Удары с лета на технику	20
2. Удары с отскока в мишень	20
3. Удары с отскока на силу	10
4. Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену)	10

Спортсмены со слабым типом нервной системы

1-е занятие

1. Удары с отскока на силу	20
2. Удары с отскока в мишень	10
3. Соревнование (кто больше выполнит ударов при игре о стену)	10
4. Удары с лета на технику	20

Содержание занятий	Время, мин
<i>2-е занятие</i>	
1. Удары над головой на силу	10
2. Подача на силу	10
3. Удары с отскока на технику	10
4. Соревнование (кто сделает меньше ошибок при игре по очереди)	20
5. Укороченный удар с отскока в мишень	10
<i>3-е занятие</i>	
1. Удары с отскока на силу	20
2. Удары с лета на технику	10
3. Соревнование (кто больше выполнит ударов о стену в парах)	10
4. Удары над головой на силу	20

В течение недели необходимо выполнять почти все технические приемы. Каждые 1—2 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 группы. В связи с этим целесообразно на специальной карточке для каждого дня тренировки и каждой группы составлять задания и указывать время их выполнения. Рядом с карточками должны находиться часы, по которым занимающиеся следят за временем выполнения каждого задания. Перед началом основной части занятия минутную стрелку лучше 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 ре-

Шестидневный план тренировки

Содержание занятий	Время, мин
Спортсмены с сильным типом нервной системы	
<i>1-й день</i>	
1. Кто больше выполнит ударов без ошибки за три раза	20
2. Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через два удара	20
3. Выполнение одним партнером мягких ударов, вторым — с максимальной силой	10
4. Подача на силу	10
<i>2-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока на технику	20
2. Выполнение ударов с лета на технику	20
3. Выполнение подачи на технику	20
<i>3-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока в мишень	20
2. Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	20
3. Выполнение подачи о стену в мишень	20
<i>4-й день</i>	
1. Кто больше выполнит ударов без ошибки слева, справа за три попытки	20
2. Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар	10
3. Выполнение ударов на силу в парах и самостоятельно	20
4. Подача на силу	10
<i>5-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока на технику	20
2. Выполнение ударов с лета на технику	20
3. Выполнение подачи на технику	20

Содержание занятий	Время, мин
<i>6-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока в мишень	30
2. Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	20
3. Выполнение подачи о стену в мишень	10
Спортсмены со слабым типом нервной системы	
<i>1-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока на технику по очереди через два удара	20
2. Выполнение ударов с лета на технику	10
3. Выполнение ударов в мишень	20
4. Выполнение подачи о стену в мишень	10
<i>2-й день</i>	
1. Кто больше выполнит ударов за 3—6 попыток	20
2. Кто больше выполнит ударов без ошибки справа или слева за три попытки	20
3. Кто сделает меньше ошибок при выполнении ударов о стену по очереди через два удара	20
<i>3-й день</i>	
1. Один партнер выполняет удары мягко о стену, второй — на силу	20
2. Выполнение поочередно ударов на силу и мягких	20
3. Выполнение подачи на силу	20
<i>4-й день</i>	
1. Выполнение ударов с отскока на технику	15
2. Выполнение ударов с лета на технику	15
3. Набивание мяча о стену 20, 30, 50 раз	15
4. Выполнение ударов с отскока в мишень	15
<i>5-й день</i>	
1. Кто больше выполнит ударов за 3—6 попыток	20
2. Кто больше выполнит ударов без ошибки слева и справа за три попытки	20
3. Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар	20

Содержание занятий	Время, мин
<i>6-й день</i>	
1. Один партнер выполняет удары мягко о стену, второй — на силу	20
2. Выполнение поочередно ударов на силу и мягких	20
3. Выполнение подачи на силу	20

жим занятий по дням (например, первая тренировка — удары на силу для группы занимающихся с сильным типом нервной системы, удары на точность для группы занимающихся со слабым типом нервной системы).

В заключение следует отметить, что программирование тренировочного процесса значительно облегчает работу тренера и позволяет более рационально использовать время занятий, а самое главное — обеспечивает индивидуальный характер нагрузки.

При программировании тренировок 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.

ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ ТЕННИСИСТОВ

Для достижения высоких результатов теннисисту приходится систематически работать над ударами, которые, казалось бы, выполняются им свободно и уверенно. Сложность техники тенниса заключается в том, что малейшая неточность при обработке мяча ведет к большим отклонениям в направлении его полета. Кроме того, большинство ударов по мячу, летящему с различной скоростью и направлением вращения, выполняется после стремительных перемещений по площадке. Это требует постоян-

ной готовности: устойчивого внимания, хорошего чувства мяча, быстрой реакции. Поэтому техническая подготовка в теннисе является одним из важнейших разделов обучения новичков.

В группе должно быть не менее 14 новичков. Чтобы эффективно провести двухчасовую тренировку в зале, размеры которого часто не превышают 9×18 м, надо правильно распределить нагрузки, выбрав оптимальное соотношение ударов на технику, точность и силу, а также использовать соревновательный метод тренировки.

При работе над техникой ударов целесообразно использовать следующие игровые упражнения.

I. При ударах с отскока:

1) выполнение ударов по мячу, брошенному тренером (3—4 учениками по очереди);

2) выполнение ударов по мячу, брошенному партнером;

3) выполнение ударов о стену вдвоем, втроем по очереди (через один удар);

4) выполнение ударов о стену вдвоем, втроем по очереди (через 2, 3 или 4 удара);

5) выполнение ударов о стену (3—4 человека) до ошибки;

6) игра через сетку: один выполняет удары с лета, партнеры (2—5) — с отскока по очереди (через 1, 2, 3 или 4 удара);

7) то же, только партнеры выполняют удары до ошибки (5—10 ударов).

При такой организации занятия все теннисисты включены в игру. Дисциплина на занятии хорошая. Кроме того, играя по очереди, занимающиеся все время находятся в движении — они выполняют удары после 2—5 шагов к мячу.

При игре через сетку плотность занятия, проводимого аналогичным образом, гораздо выше, чем в том случае, когда один играет, а другие занимающиеся ожидают сво-

ей очереди сидя. При таком построении тренировки учащиеся все время находятся в состоянии готовности (чтобы не пропустить свою очередь) и должны быстро перемещаться к мячу.

II. При ударах с лета:

- 1) выполнение ударов с лета по очереди (3—5 человек) по мячу, брошенному тренером;
- 2) выполнение ударов по мячу, брошенному одним учеником, по очереди (3—5 человек);
- 3) игра о стену вдвоем по очереди одним мячом;
- 4) выполнение ударов с лета по мячу, отскочившему от стены после броска партнера, стоящего сзади;
- 5) игра через сетку с тренером по очереди (3—5 человек) по 2—5 ударов.

Когда занимающиеся по очереди выполняют удары с лета по мячу, брошенному о стену партнером, стоящим сзади, они находятся в условиях, во многом идентичных игровой обстановке.

III. При ударах с отскока на силу:

- 1) выполнение ударов на силу после точного мягкого удара;
- 2) выполнение ударов одним партнером на точность, другим — на силу по очереди;
- 3) выполнение сильных и точных ударов по очереди каждым из 2—3 учеников.

Выполняя сильные и точные удары о стену в парах, занимающиеся должны очень тщательно готовиться к приему мяча, чтобы возвратит его ударом, удобным для партнера, и быстро подойти самому к мячу для выполнения сильного удара.

IV. При игре на точность:

- 1) выполнение ударов 3—4 учениками по очереди через один удар с подсчетом попаданий каждым из них в мишень;
- 2) выполнение ударов о стену с расстояния 5, 7, 8 м 3—4 учениками по очереди до ошибки;

3) выполнение каждым из 3—4 учеников ударов с отскока, с полулета, с лета до ошибки;

4) выполнение ударов о стену в мишень 3—4 учениками по очереди со счетом попаданий в мишень — по 10, 20 ударов;

5) подача о стену 2—5 учениками по очереди со счетом попаданий в мишень из 10 попыток;

6) игра через сетку по очереди 3—5 учениками, смена после выполнения 10 ударов без ошибки;

7) выполнение в парах (один партнер играет с лета, другой — с отскока) без ошибки по 5, 10 ударов.

Выполнение ударов на точность при взаимном контроле значительно повышает психическое напряжение на тренировке, что способствует подготовке занимающихся к обстановке соревнований.

V. При соревновательном методе тренировки:

1) кто больше выполнит ударов (3—4 ученика) за 3—6 попыток при игре о стену определенным ударом;

2) кто раньше выполнит (3—5 учеников) отдельно справа и слева по 40, 50, 100 ударов с отскока, 20, 25, 30 — с полулета, 30, 40, 50 — с лета;

3) кто сделает меньше ошибок при выполнении ударов по очереди в определенное место стены, партия до 11 очков;

4) игра через сетку (один партнер выполняет удары с лета, второй — с отскока) со счетом: после того как каждый выполнит по 2 удара, игрок, находящийся у сетки, должен выиграть мяч косым или укороченным ударом, а играющий с отскока — обвести своего партнера (партия до 11 очков).

Рекомендованные варианты тренировок помогают подобрать правильное соотношение ударов на технику, силу, точность и использовать соревновательный метод проведения занятий, что дает возможность успешно решать задачи, выдвигаемые на начальном этапе обучения теннису.

ТРЕНИРОВКА 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.

Некоторые из рекомендованных комбинаций составлены на основе упражнений, применяемых тренерами М. Зверевым, Г. Петровым, В. Скугаревым, Г. Кравковым и др.

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

I. При отработке ударов с лета:

1) выполнение ударов с лета о стену слева, справа, слева и справа поочередно;

2) выполнение ударов с лета на площадке вдвоем (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);

3) выполнение ударов с лета против двоих партнеров (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);

4) выполнение ударов с лета против партнера, играющего с отскока (направление ударов — по линиям, по диагоналям, произвольное);

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

6) выполнение ударов с лета против партнера, игра-

ющего из левого, правого углов площадки (направление ударов — поочередно влево, вправо, произвольное);

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

8) выполнение ударов с лета против двоих партнеров, играющих с задней линии не только низом, но и «свечой».

При работе над техникой ударов с лета особое значение приобретает выполнение заданий, когда заранее неизвестно направление ответного удара. Разгадывание замысла партнера способствует развитию интуиции — важнейшего качества теннисиста. Кроме того, работа над техникой в усложненных условиях — залог успеха в соревнованиях.

II. При отработке ударов с отскока:

1) выполнение ударов с отскока (резаного, крученого, 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;

2) выполнение ударов с отскока против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении;

3) выполнение ударов с отскока (резаного, крученого) по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока;

4) выполнение ударов с отскока (крученого, резаного) по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока крученым или резаным ударом;

5) выполнение ударов с отскока (крученого, резаного) против двоих партнеров, играющих с отскока крученым или резаным ударом в левый или правый угол, направление произвольное;

6) выполнение игрового упражнения «восьмерка»

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

7) выполнение игрового упражнения «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: крученый 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.

На основе приведенных нами игровых упражнений каждый спортсмен может составить и другие комбинации.

III. При отработке удара над головой:

1) выполнение ударов над головой по мячу, отскочившему от стены после удара о землю;

2) выполнение ударов над головой в направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого и правого углов площадки;

3) выполнение ударов над головой против двоих партнеров, направление удара — в углы площадки;

4) выполнение ударов с лета против партнера (двоих), применяющего наряду с ударами низом и «свечу»;

5) выполнение ударов с лета против партнера (двоих) при тренировке удара над головой с отскока.

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

IV. При отработке подачи:

1) выполнение подачи о стену;

2) выполнение подачи в квадрат при различной степени вращения мяча;

3) выполнение подачи с расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки;

4) выполнение подачи утяжеленной ракеткой.

Подача является грозным оружием теннисиста. При сильной, точно направленной подаче принимающий ее затрачивает много физической и нервной энергии, так как приходится очень тщательно готовиться к приему мяча. При неуверенной, короткой, медленной подаче с ошибками подающий проигрывает вдвойне, 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 со слабым типом нервной системы.

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 с максимальными усилиями.

I. При отработке ударов с отскока:

1) выполнение ударов о стену на силу (мягкий удар чередуется с сильным);

2) выполнение ударов с отскока (плоских, крученых) против партнера, играющего с лета;

3) выполнение ударов с отскока против партнера, играющего на задней линии;

4) выполнение ударов с отскока против двоих партнеров, играющих с лета;

5) выполнение ударов на силу против партнеров, играющих на задней линии.

Выполняя сильные удары с отскока, основное внимание следует обращать не на полет мяча, а на силу уда-

ра. Движение ракетки при этом должно выполняться плавно, его скорость должна возрастать без рывков и быть наивысшей в момент соприкосновения с мячом.

II. При отработке ударов с лета:

1) выполнение ударов с лета в высокой точке по мячу, отскочившему от стены;

2) выполнение ударов с лета в высокой точке против партнера, играющего в одном из углов площадки;

3) выполнение ударов с лета в высокой точке против двоих партнеров, играющих в углах площадки.

III. При отработке ударов над головой:

1) выполнение ударов над головой по мячу, отскочившему от стены;

2) выполнение нескольких ударов над головой в землю по мячу, отскочившему от стены;

3) выполнение ударов над головой в один из углов площадки;

4) выполнение ударов над головой против двоих партнеров, играющих в углах площадки;

5) выполнение ударов над головой по короткой «свече» таким образом, чтобы мяч после отскока от площадки летел в заградительную сетку через партнера.

IV. При отработке подачи:

1) выполнение подачи о стену без шага вперед (использовать ударную силу руки);

2) работа над ударным движением при подаче (обращать внимание на силу удара);

3) выполнение подачи с вращением (обращать внимание на быстроту движения ракетки в момент удара по мячу);

4) выполнение крученой подачи с выходом к сетке.

При тренировке ударов на силу основное внимание следует уделять не точности попадания мяча в площадку, а скорости его полета. Вместе с тем, чем выше класс игрока, тем больше внимания следует обращать на точность удара.

При выполнении ударов на силу теннисисты со слабым типом нервной системы совершенствуют свои психические качества, так как работа на силу сопровождается повышением психического напряжения, а на его преодоление в организме изыскиваются дополнительные резервы, необходимые на соревновании.

Работа над точностью ударов. Точность необходима для выполнения всех ударов, так как теннисист, играющий даже очень мощно, но неточно и допускающий много ошибок, как правило, проигрывает противнику с более точной, хотя и мягкой игрой.

Нами составлены комплексы игровых упражнений, которые до известной степени могут служить основой программированного учебно-тренировочного плана. Работа по комплексам требует от теннисиста постоянной собранности. Кроме того, комплексы могут служить индикатором для определения спортивной формы теннисиста. С этой целью на выполнение каждого задания комплекса спортсмену дается 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 затруднение. При игре на оценку теннисисты низших разрядов должны иметь более подготовленных партнеров, которые сами задание не выполняют, а только «подбрасывают». Подготовленные спортсмены могут выполнять комплекс на оценку одновременно. При выполнении ударов нужно попадать в определенное место площадки: при игре по линии и по диагонали — это коридор от центра площадки до боковой линии. Ошибкой при выполнении каждого задания комплекса считается удар в сетку и за площадку.

Когда спортсмены начинают выполнять задание легко и без напряжения, для отработки точности ударов следует использовать различные мишени. Их примене-

ние в тренировке увеличивает психическую нагрузку теннисистов, особенно с сильным типом нервной системы.

Комплексы заданий составлены с возрастающей трудностью, поэтому начинать рекомендуется с первого.

Комплекс 1

Оба партнера выполняют удары с лета:

- 1) слева и справа,
- 2) слева под удар слева,
- 3) справа под удар справа.

Выполняющий играет с отскока, партнер выполняет удары с лета:

- 4) справа и слева,
- 5) слева под удар слева,
- 6) справа под удар справа.

Выполняющий играет с лета, партнер выполняет удары с отскока:

- 7) справа и слева,
- 8) слева под удар слева,
- 9) справа под удар справа.

Оба партнера выполняют удары с отскока:

- 10) справа и слева,
- 11) слева под удар слева,
- 12) справа под удар справа.

Выполняющий подает 10 подач:

- 13) в первый квадрат,
- 14) во второй квадрат.

Выполнение ударов с лета и с отскока оценивается следующим образом: 7 попаданий — удовлетворительно, 10 — хорошо, 15 — отлично.

При подаче: 7 попаданий из 10 — удовлетворительно, 9 — хорошо, 10 — отлично.

Комплекс 2

Оба партнера выполняют удары с лета:

- 1) слева под удар справа,
- 2) справа под удар слева.

Выполняющий играет с отскока, партнер выполняет удары с лета:

- 3) слева под удар справа,
- 4) справа под удар слева.

Выполняющий играет с лета, партнер выполняет удары с отскока:

- 5) слева под удар справа,
- 6) справа под удар слева.

Оба партнера выполняют удары с отскока:

- 7) слева под удар справа,
- 8) справа под удар слева.

Выполняющий пробивает 10 ударов над головой:

- 9) в левый угол,
- 0) в правый угол.

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

Комплекс 3

Оба партнера выполняют удары с лета:

- 1) «восьмерка» по линиям,
- 2) «восьмерка» по диагоналям.

Выполняющий играет с лета, партнер выполняет удары с отскока:

- 3) резаным слева под удар слева,
- 4) крученым слева под удар слева,
- 5) резаным справа под удар справа,
- 6) крученым справа под удар справа,
- 7) резаным слева под удар справа,
- 8) крученым слева под удар справа,

- 9) резаным справа под удар слева,
- 10) крученым справа под удар слева.

Оба партнера выполняют удары с отскока:

- 11) резаным слева под удар справа,
- 12) крученым слева под удар справа,
- 13) резаным справа под удар слева,
- 14) крученым справа под удар слева,
- 15) резаным слева под удар слева,
- 16) крученым слева под удар слева,
- 17) резаным справа под удар справа,
- 18) крученым справа под удар справа.

Выполняющий подает 10 сильных подач:

- 19) в первый квадрат,
- 20) во второй квадрат.

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

Комплекс 4

Оба партнера выполняют удары с отскока. Выполняющий играет слева по линии:

- 1) крученым по резаному,
- 2) крученым по крученому,
- 3) резаным по крученому,
- 4) резаным по резаному.

Выполняющий играет справа по линии:

- 5) крученым по резаному,
- 6) крученым по крученому,
- 7) резаным по резаному,
- 8) резаным по крученому.

Выполняющий играет справа под удар справа:

- 9) крученым по резаному,
- 10) крученым по крученому,
- 11) резаным по резаному,
- 12) резаным по крученому.

Выполняющий играет слева под удар слева:

- 13) крученым по резаному,
- 14) крученым по крученому,
- 15) резаным по резаному,
- 16) резаным по крученому.

Оценки те же, что и в комплексе 1.

Комплекс 5

Выполняющий играет против двоих партнеров. Партнеры играют с лета:

- 1) слева и справа по линиям,
- 2) слева и справа по диагоналям.

Выполняющий играет с отскока, партнеры выполняют удары с лета:

- 3) слева и справа по линиям крученым,
- 4) слева и справа по диагоналям крученым,
- 5) слева и справа по линиям любым ударом,
- 6) слева и справа по диагоналям любым ударом.

Выполняющий играет с лета, партнеры выполняют удары с отскока:

- 7) слева и справа по линиям любыми ударами,
- 8) слева и справа по диагоналям любыми ударами.

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

Комплекс 6

Выполняющий играет с отскока, партнер выполняет удары с лета:

- 1) «треугольник» слева и справа под удар слева,
- 2) «треугольник» слева под удары слева и справа,
- 3) «треугольник» справа и слева под удар справа,
- 4) «треугольник» справа под удары слева и справа.

Оба партнера выполняют удары с отскока:

- 5) «треугольник» слева и справа под удар слева,
- 6) «треугольник» слева под удары слева и справа,
- 7) «треугольник» справа и слева под удар справа,
- 8) «треугольник» справа под удары слева и справа.

Выполняющий играет с отскока, партнер выполняет удары с лета:

- 9) «треугольник» слева и справа под удар слева,
- 10) «треугольник» слева под удары слева и справа,
- 11) «треугольник» справа и слева под удар справа,
- 12) «треугольник» справа под удары справа и слева.

При выполнении ударов с отскока против партнера, играющего с лета, следует чаще использовать крученный удар, против партнера, играющего с отскока, можно применять любой удар.

Комплекс 7

Выполняется обоими партнерами. Партнеры выполняют удары с лета:

- 1) «восьмерка» по линиям,
- 2) «восьмерка» по диагоналям.

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

- 3) «восьмерка» по линиям,
- 4) «восьмерка» по диагоналям,
- 5) «восьмерка» по линиям,
- 6) «восьмерка» по диагоналям.

Оба партнера выполняют удары с отскока:

- 7) «восьмерка» по линиям,
- 8) «восьмерка» по диагоналям.

Оценка: 2 повторения «восьмерки» — удовлетворительно, 4 — хорошо, 5 — отлично.

Использование соревновательного метода в тренировке. При проведении тренировки соревновательным мето-

дом 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 соревновательного метода отличается от обычной лишь тем, что вопросы технической и психологической подготовки решаются комплексно в обстановке, приближенной к соревновательной, т. е. в условиях психического напряжения. Кроме того, на таких занятиях следует давать спортсмену конкретные задания, чтобы он имел возможность сосредоточить свое внимание на ограниченном круге приемов и за более короткий срок улучшить качество их выполнения.

Приводим некоторые игровые задания, которые можно использовать на тренировках, проводимых соревновательным методом:

1) игра со счетом до 11 очков по линиям, диагоналям (счет ведется как в настольном теннисе);

2) игра со счетом до 11 очков по линиям, диагоналям (мяч должен попадать в мишень);

3) игра со счетом до 11 очков по всей площадке (мяч должен попадать за линию подачи);

4) игра со счетом до 11 очков по всей площадке (мяч вводится в игру с подачи);

5) выполнение «треугольника» со счетом;

6) игра со счетом до 11 очков — один партнер бросает «свечи», второй выполняет удар над головой;

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

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

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

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

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

3) вызов партнера к сетке укороченным ударом и обводка его низом;

4) обводка низом партнера, которому дана установка все время выходить к сетке;

5) парная игра против партнеров, которым дана установка часто пользоваться «свечой»;

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

Тренеры и спортсмены могут использовать в тренировках и другие игры в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

В теннисе сложилась система — чем выше класс игрока, тем чаще в тренировках используется соревновательный метод (игра со счетом), что не совсем верно. Применение этого метода должно зависеть от периода тренировки, календаря соревнований, задач, стоящих перед данным соревнованием.

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

Как уже отмечалось, в начальном периоде обучения теннисистам с сильным типом нервной системы рекомендуется около 70 % времени отводить игре на технику, точность, 30 % — игре на силу и соревновательному методу обучения. При подготовке игроков со слабым типом нервной системы, наоборот, больше внимания следует уделять игре на силу, соревновательному методу обучения.

При подготовке теннисистов-разрядников соотношение

соревновательного и тренировочного методов обучения в различные периоды подготовки к соревнованиям должно быть примерно таким. В начале подготовки к соревнованиям теннисистам с сильным типом нервной системы необходимо 70% времени отводить тренировочному методу (работе над техникой, точностью), 30% — соревновательному; у теннисистов со слабым типом нервной системы 50% времени должен занимать тренировочный метод, 50% — соревновательный. В середине подготовительного к соревнованию периода у «сильных» 50% времени должен занимать тренировочный метод, 50% — соревновательный; у «слабых» 40% — тренировочный, 60% — соревновательный метод. В конце подготовительного к соревнованию периода теннисистам с сильным типом нервной системы 40% времени нужно отводить тренировочному методу, 60% — соревновательному; игрокам со слабым типом нервной системы 30% времени — тренировочному, 70% — соревновательному методу.

Как показывает наш опыт, такое распределение времени на каждый метод тренировки позволяет добиться хороших результатов теннисистам обеих типологических групп.

СОРЕВНОВАНИЯ

Организация соревнований. Соревнования по теннису проводятся по круговой системе, с выбыванием и в смешанном варианте.

По круговой системе проводятся соревнования с небольшим числом участников (4—8). Если их больше, то целесообразнее использовать систему с выбыванием (олимпийскую).

Приведем пример розыгрыша по круговой системе.

Расписание игр для 8 участников

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1—8	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	8—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—8
3—6	2—5	8—4	7—3	6—2	5—8	4—7
4—5	3—4	2—3	8—2	7—8	6—7	5—6

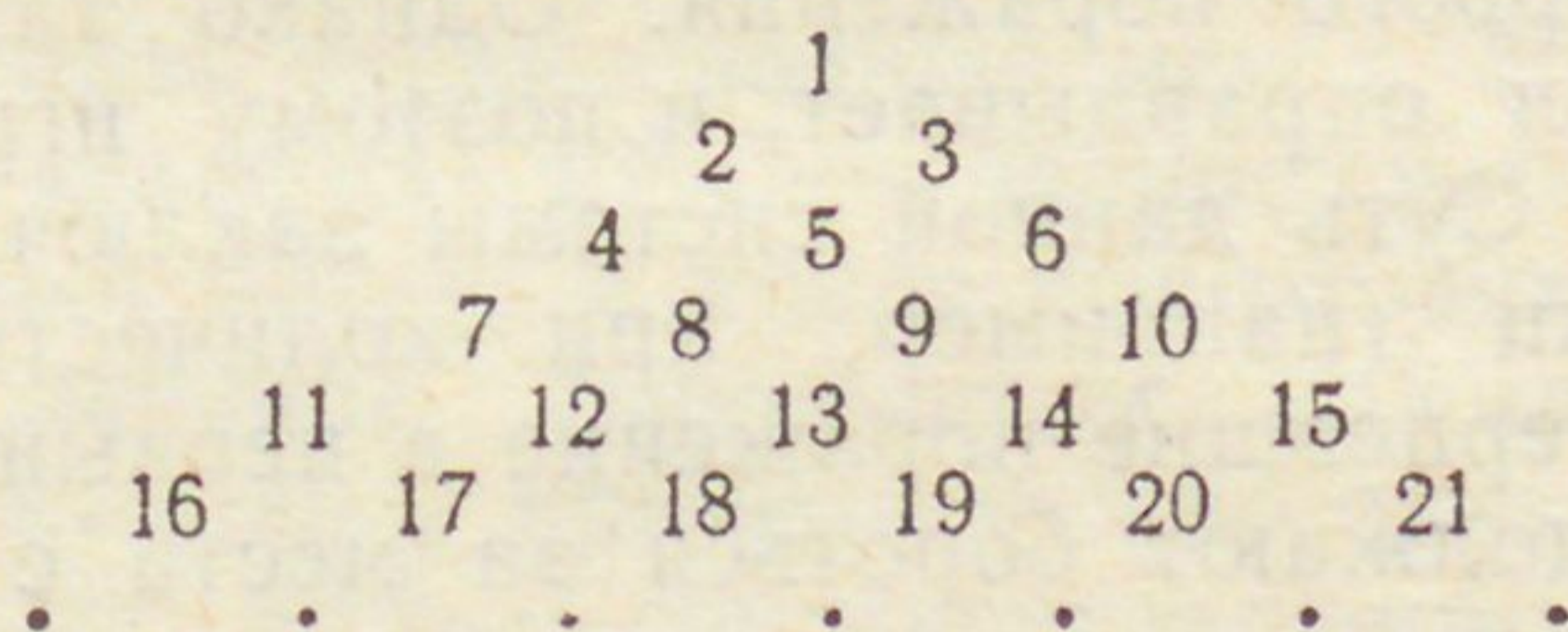
При олимпийской системе соревнования могут проводиться до первого поражения. Однако такой вариант не всегда себя оправдывает, и поэтому игры проводят за все места. Суть данной системы заключается в том, что участники (например, при количестве участников — 16), потерпевшие поражение в первый день соревнования, продолжают бороться за места с IX по XVI, проигравшие среди них и во второй день — с XII по XVI и т. д. Спортсмены, победившие в первый день, но потерпевшие поражение во второй, продолжают борьбу за места с V по VIII.

При круговой и олимпийской системе все игроки расставляются на основе классификации за прошлый год либо по силам. В тех случаях, когда либо все, либо какая-то часть игроков не может быть расставлена по силам, так как для этого нет сведений, расстановку делают по жребию.

Система с розыгрышем по круговой системе, как уже отмечалось, занимает много дней, но она позволяет выявить чемпиона и распределить места между остальными игроками в соответствии с уровнем их подготовки. Система с выбыванием определяет чемпиона, последующие места могут занять игроки не в полном соответствии со своими силами. Поэтому смешанная система розыгрыша более справедлива и пригодна для проведения соревнований с большим числом участников. Ее суть заключается в том, что все участники делятся на подгруппы, где в течение 4—7 дней играют по круговой системе, а

затем по олимпийской системе разыгрывают места. Элемент случайности при этом сводится к минимуму, чемпион и последующие игроки распределяются в соответствии с их силами.

Есть еще одна удобная система, соревнования по ней можно проводить в течение длительного времени. Называется она «пирамидка». Выглядит таблица этой системы следующим образом.



Каждому игроку присваивается номер, в соответствии с которым он занимает в «пирамидке» определенное место. Основное положение заключается в том, что игрок нижестоящего ряда вызывает на встречу игрока, стоящего над ним (вышестоящего ряда), и в случае победы занимает его место, освобождая проигравшему свое. Соревнования могут проводиться в определенные дни недели или каждый день. Подведение итогов проводится в назначенный судьейской коллегией день. Место каждого участника определяется по его ряду в таблице.

При «пирамидке» каждый играющий в соревнованиях имеет возможность повысить свое мастерство и спортивный разряд, проверить себя с различными по силе и стилю игроками.

Участие в соревнованиях начинающих теннисистов. Время включения начинающих теннисистов в соревнования является важной проблемой. Как преждевременное, так и слишком позднее включение в соревнования может во многом определить стиль игрока, его отношение к со-

ревнованиям, а часто приводит и к тому, что новичок прекращает занятия.

Ранним мы считаем выступление не маленьких по возрасту ребят, а еще не овладевших основными техническими приемами.

Как показывают результаты исследований и опыт подготовки теннисистов, игроки с сильным типом нервной системы медленнее, чем «слабые», овладевают техникой игры. Выступление в соревнованиях «сильных», пока они не освоят основные технические приемы — удары с лета, удар над головой, подачу, приводит к замедлению их спортивного роста в дальнейшем. Рассмотрим пример из практики.

Девочка с сильным типом нервной системы начала заниматься теннисом в 12 лет. За 8 месяцев занятий она смогла освоить удары только с отскока и подачу. После этого ее включили в городские соревнования. Благодаря высокой психической устойчивости она заняла 9-е место, выполнив 1-й юношеский разряд. После соревнований в ее обучение были введены параллельным методом удары с лета, с полулета, удар над головой. Однако девочка после нескольких неудачных попыток наотрез отказалась учиться ударам с лета. Почувствовав, что может побеждать, играя только с отскока, она не захотела вводить в свой арсенал новый удар, который не был своевременно подключен в обучение параллельным методом. На преодоление психической травмы ушел не один год.

Отрицательно сказывается и слишком раннее включение в соревнования ребят со слабым типом нервной системы.

Как известно, соревнования предъявляют повышенные требования к психике занимающихся, и у них соревновательное возбуждение часто вызывает охранительное торможение. Поэтому выступление в соревнованиях новичков со слабым типом нервной системы, не успевших на тренировках адаптироваться к соревновательным нагруз-

кам, часто приводит к тому, что они прекращают занятия, иногда даже не закончив соревнование.

Слишком позднее включение также нежелательно, особенно для теннисистов со слабым типом нервной системы, которые обладают недостаточной силой возбуждательного процесса. Их надо постепенно приучать к соревновательным нагрузкам, а это с успехом можно осуществить на тренировочных занятиях, проводимых соревновательным методом, при внутригрупповых соревнованиях как по теннису, так и по другим видам физических упражнений (бег, прыжки, метания, игра в футбол, баскетбол и т. д.).

Комплектование команды. Теннисистам, тренирующимся как самостоятельно, так и под руководством тренера, приходится защищать честь своего общества или рабочего коллектива на соревнованиях различного уровня, в связи с чем тренер, представитель или капитан команды комплектует команду.

При комплектовании команды необходимо учитывать не только подготовленность спортсменов, но и их психические и морально-волевые качества, которые проявляются на соревнованиях.

Как показывает анализ выступлений теннисистов на соревнованиях, одни из них играют лучше в личных соревнованиях, другие в командных. Конечно, в зависимости от конкретных задач, которые решаются на данных соревнованиях, в команду можно отбирать различных игроков, при этом нужно знать, как может повести себя тот или иной спортсмен, и использовать необходимые средства психической настройки на игру каждого из них.

Более глубокий анализ показал, что спортсмены со слабым типом нервной системы в личных соревнованиях достигают более высоких результатов, чем в командных, а «сильные», наоборот, — в командных. Объясняется это тем, что, играя за команду, теннисисты со слабым типом нервной системы испытывают чрезмерное волнение, обу-

словленное ответственностью за свой коллектив. Это часто и не позволяет им показать игру, на которую они способны. У «сильных», наоборот, командная борьба повышает нервно-психическое напряжение до высокого уровня, что помогает им хорошо играть.

Тренер, капитан команды при подготовке команды к конкретной встрече и расстановке сил в ней должны помнить, что спортсмену со слабым типом нервной системы труднее выступать первым, так как нужно задавать тон в соревновании. К выступающему последним также предъявляются повышенные требования — часто эти встречи являются решающими. Наиболее удобное время вступления в борьбу — вторым, третьим. В данном случае уже можно создать определенную установку. Если предыдущие товарищи выступили удачно, то можно играть свободно и увеличить разрыв, при неудаче следует играть смелее, так как терять уже нечего.

Теннисисты в связи с индивидуально-типологическими особенностями требуют индивидуального подхода при настройке их на игру. Здесь иногда допускаются серьезные ошибки. Так, например, установка на победу во что бы то ни стало может стимулировать игроков с сильным типом нервной системы. В то же время такой разговор со «слабыми» отрицательно влияет на их игру. С легко возбудимыми спортсменами эффективны беседы, снижающие психическое напряжение. Слова «не думай о результате», «просто покажи все, что ты умеешь» и т. п. в значительной мере способствуют созданию у них оптимального возбуждения, а это позволяет добиться успеха.

Комплектование пар — вопрос сложный. Его нельзя решать однозначно: если оба игрока сильны как одиночники, то это не значит, что от них можно ожидать успеха и в парных встречах. В парном соревновании успех зависит не только от личных игровых достоинств спортсмена, но и от правильного подбора партнеров, их сыгранности.

Подбор игроков для пары должен осуществляться на

основе четко разработанной системы требований и критериев, которые бы способствовали определению пары как коллектива, установлению правильных отношений, взаимопонимания и взаимодействия игроков. Эти требования предъявляются в определенной последовательности.

1. В технико-тактическом отношении определенное влияние на становление таких взаимоотношений в паре, которые способствовали бы спортивным успехам, оказывает создание ее из игроков примерно равного класса.

2. Не менее важна общественная направленность интересов пары, т. е. умение бороться за честь команды, а не только за личный результат. Теннисист, подчиняющий себя интересам команды в одиночном разряде, может быть и хорошим парным игроком. Такой теннисист выдерживает все тяжести командной борьбы и умеет воодушевить товарищей в трудную минуту матча.

3. Из игроков, отобранных по предыдущим критериям, с учетом их личных взаимоотношений составляются пары. Личные взаимоотношения можно изучить, поставив перед игроками следующие вопросы: «С кем бы ты хотел ехать на соревнования в одном купе?», «С кем бы ты хотел тренироваться?», «С кем из игроков, по твоему мнению, ты сможешь добиться лучших результатов в паре?»

4. Насколько правильно подобраны спортсмены для игры в паре, можно проверить, используя различные варианты расстановки их в подготовительных соревнованиях.

5. Во время контрольных игр нужно выделить лидера и опекаемого игрока, что позволит создать в паре оптимальный психологический режим. На данном этапе очень важно проанализировать поведение лидера, а также особенности игры опекаемого.

Лидеров по их социально-психологическому эффекту можно разделить на два типа: вдохновляющий и подавляющий. Вдохновляющий лидер легко приспособляется к игре с любым партнером, не подчеркивает своего пре-

восходства, стимулирует опекаемых на самоотверженную игру. Подавляющий лидер нередко демонстрирует удары на публику, не заботится о влиянии своей игры на партнера, подавляет активность товарища и подчеркивает свое превосходство.

6. Эффективность игры в паре проверяется по следующим показателям: а) умению своевременно изменить тактику в зависимости от игры соперников; б) умению в зависимости от обстановки применить неожиданную комбинацию, новое построение и т. п.; в) мгновенному взаимопониманию при отражении или завершении атаки; г) эмоциональному единству пары — взаимная поддержка, одобрение удачных действий друг другом.

7. Проверка волевого единства в условиях соревнования. Здесь очень важно проанализировать весь ход борьбы, выяснить, до конца ли сражались оба игрока, каково было речевое общение (тон, реакция на ошибки партнера).

Реализуя все описанные критерии, можно создать сплоченную пару, показывающую высокие результаты независимо от их выступлений в одиночном разряде.

104930

Жур В. П.

Ж 91 Учись играть в теннис.— Мн.: Беларусь, 1978.—79 с., ил.,

В книге рассказывается о том, как оборудовать простейшую теннисную площадку, излагаются основные правила и технические приемы игры в теннис, приводятся методика обучения начинающих спортсменов и примерные планы построения занятий.

Книга предназначена для широкого круга любителей игры в теннис, может быть полезна тренерам первичных спортивных коллективов, инструкторам-общественникам при домоуправлениях.

Ж $\frac{60902-232}{M 301(05)-78}$ 134-78

7A8.4

Валерий Павлович Жур

УЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В ТЕННИС

Редакторы *О. С. Лукашенок, Л. И. Янович*

Художник *Н. А. Бушин*

Художественный редактор *В. П. Безмен*

Технический редактор *М. И. Гриневич*

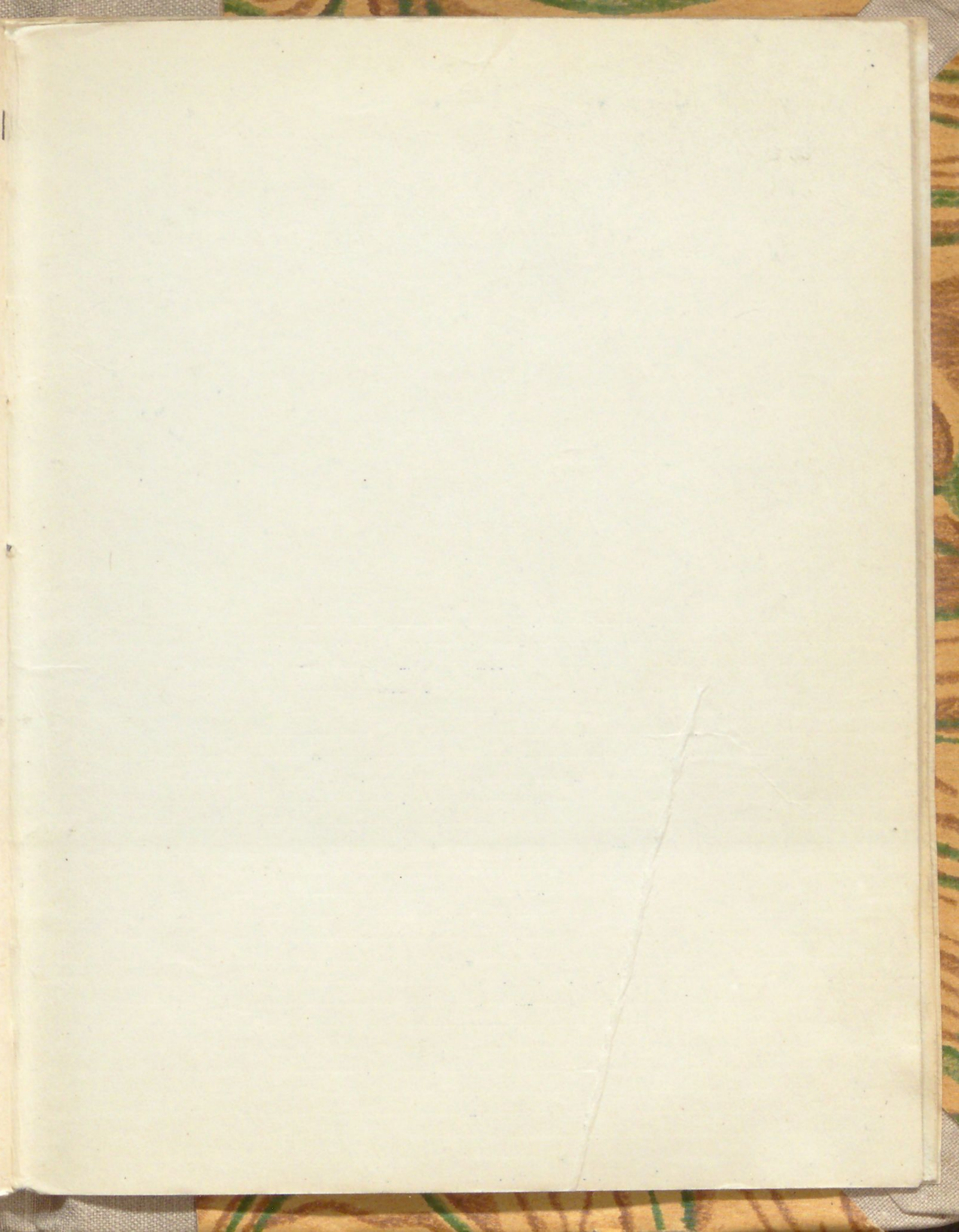
Корректор *В. М. Екель*

ИБ № 703

Сдано в набор 08.07.78. Подписано в печать 02.10.78. АТ 18017. Формат 70×108^{1/32}. Бумага тип. № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,5. Уч.-изд. л. 3,29. Тираж 20 000 экз. Зак. 1292. Цена 30 к.

Издательство «Беларусь». Минск, Парковая магистраль, 11.

Полиграфический комбинат им. Я. Коласа Госкомиздата БССР, 220005, Минск-5, Красная, 23.



30 к.