

Б $\frac{288}{435}$



А·И·ШОКИН

*От малого
тенниса*

К ТЕННИСУ



А. И. ШОКИН

Б $\frac{288}{435}$

ОТ МАЛОГО ТЕННИСА К ТЕННИСУ

Государственное издательство
«Физкультура и спорт»
Москва 1957

Эта книга рассказывает, как самому научиться играть в малый теннис и затем перейти к занятиям теннисом. Ею могут пользоваться и ребята, желающие научиться этой интересной и увлекательной игре, и общественные инструкторы, обучающие играть начинающих. Здесь описываются и техника, и тактика тенниса, и устройство площадок как для малого тенниса, так и для тенниса.

Государственная
БИБЛИОТЕКА
СССР
им. В. И. Ленина

57-96167

126 100



2022568003

ОТ АВТОРА

Теннис — полезный для здоровья и увлекательный вид спорта, но в нашей стране он еще слабо развит.

С каждым годом растут симпатии к теннису, все больше и больше ребят приобщается к занятиям и спортивным выступлениям по теннису.

Для достижения нашими теннисистами высокого спортивного мастерства нужно, чтобы эта игра стала массовой.

Часто начинающего пугает сложность оборудования, высокая цена инвентаря, а иногда и трудность овладения игрой. Но в этом случае можно начать играть в малый теннис. В нем сохраняются техника, тактика и правила игры в теннис. Оборудование и инвентарь просты и доступны для самостоятельного изготовления, а овладеть игрой легче, чем в теннис.

Известно, что у ребят, играющих в малый теннис, всегда появляется желание взять в руки настоящую ракету и выйти на теннисную площадку, чтобы соревноваться в ловкости, сообразительности, умении. Каждый хорошо играющий в малый теннис быстро и легко начинает преуспевать в теннисе. Поэтому малый теннис может являться неиссякаемым резервом для пополнения отряда советских теннисистов.

Задача данной книги — рассказать, как сделать самим ракету, оборудовать маленькую площадку в городе или деревне и учиться играть в малый теннис.

В книге также описывается, как устроить настоящую теннисную площадку, приобрести инвентарь, и рекомендуется литература, по которой можно дальше учиться играть в теннис.

Фотографии и кинограммы по малому теннису были сделаны М. Ерковым и автором по материалам кино-фото съемок, проведенных на вторых и третьих летних играх пионеров и школьников Москвы, в пионерских лагерях, в школах и Дворце пионеров Ленинграда.

ТЕННИС И МАЛЫЙ ТЕННИС

В советской системе физического воспитания видное место занимают игры. «В игре воспитываются качества будущего работника и гражданина»*, — так говорит о воспитательном значении игры выдающийся советский педагог Макаренко. Игра способствует развитию ценных моральных и физических качеств — силы, скорости, ловкости, смелости, настойчивости, выдержки, инициативности, дисциплинированности. Развивая мыслительные способности, умение оценивать обстоятельства, находчивость, игра способствует разрешению образовательных задач. П. Ф. Лесгафт отводит большое место играм, как средству, содействующему развитию умственных способностей, выработке координации движений, формированию характера. Он говорит: «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни»**.

Теннис — увлекательная спортивная игра, богато насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

Играют в теннис маленьким мячом, который участники отбивают с помощью ракетки через сетку на сторону противника, стремясь послать мяч так, чтобы противнику трудно было возвратит его обратно (рис. 1).

Ударты выполняются в процессе быстрого передвижения по площадке в быстро и неожиданно изменяющихся игровых условиях, в которых игрок заранее не знает, куда и как направит противник мяч. Для успешных действий

* А. Макаренко. Избранные педагогические сочинения, М., 1949, стр. 44.

** П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, часть 1. СПб, 1909, стр. 133.

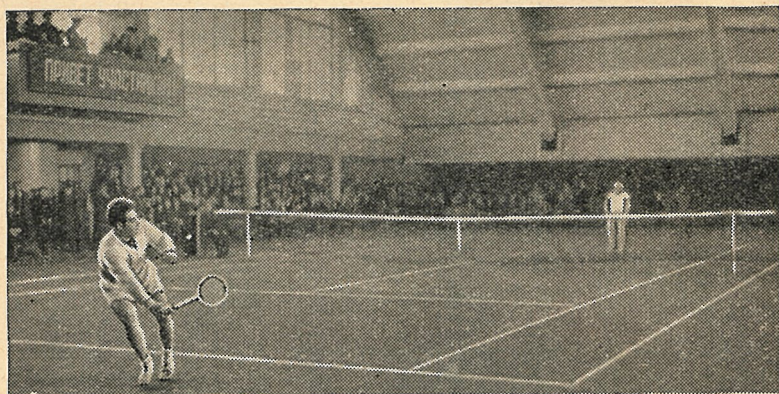


Рис. 1. Соревнования по теннису

в таких условиях необходима быстрая реакция, быстрая ориентировка, требующие пристального наблюдения за действиями противника и полетом мяча.

Игра мастеров тенниса отличается сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мяча в намеченную игроком точку площадки. Такая игра требует хорошо освоенной правильной техники, позволяющей выполнять удары из различных точек площадки с хода по только что отскочившему от грунта мячу и по мячу, еще не стукнувшемуся о землю (удар с лёта).

Действия теннисиста на площадке строятся на исключительно точном согласовании движений всех частей тела. Движения хорошего игрока отличаются легкостью, свободой, полным отсутствием напряженности. Это достигается лишь долгой и упорной тренировкой.

Современный теннис стал подлинно атлетическим видом спорта, высокие достижения в котором невозможны без всесторонней физической подготовки. Только при достаточно высоком развитии таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость, теннисист может достичь высот спортивного мастерства.

Игра в теннис имеет несколько разновидностей: бадминтон, настольный теннис, сквош, плетформ — теннис, малый теннис и др. Наиболее родственной теннису является игра в малый теннис, в ней сохраняются техника, тактика и правила игры в теннис.

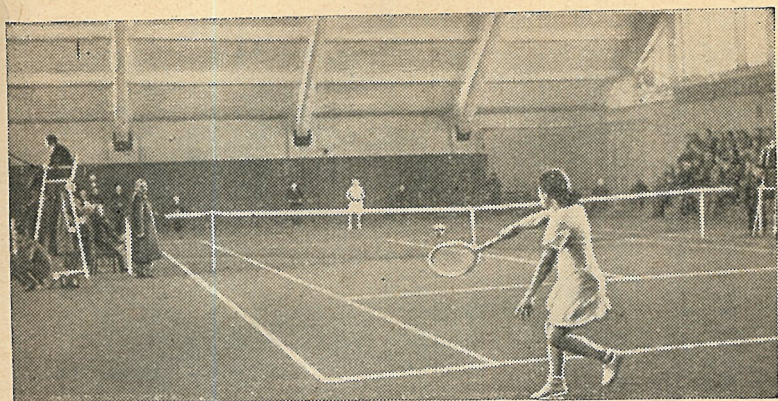


Рис. 1. Соревнования по теннису (продолжение)

Многие из нас часто видят школьников, с увлечением играющих во дворах деревянными лопаточками на малых площадках, разделенных пополам волейбольной сеткой, проволочной решеткой или просто веревочкой (рис. 2). При этом чаще всего пользуются бывшими в употреблении теннисными или малыми детскими мячами. Эта игра и получила название малый теннис.

Известно, что в России еще до революции играли в эту игру. В частности, заслуженный мастер спорта по теннису Н. Н. Иванов в 1914 г. до начала игры «настоящей» ракетой начал играть в теннис деревянной лопаточкой на малой площадке. Примерно в те же годы играл в малый теннис один из старейших теннисистов И. У. Куликов. Мастер спорта по теннису Ветошников рассказывает, что она также начинала играть деревянной лопаточкой на малой площадке, разделенной пополам веревочкой. Заслуженный мастер спорта, неоднократный чемпион страны по теннису Н. Озеров в детские годы тоже играл сначала в малый теннис. Таких примеров можно привести немало.

Играют в малый теннис и дети, и взрослые во многих странах мира. Игра в малый теннис пользуется особенно большой популярностью в США, на Филиппинах, Гавайских островах, в Чехословакии. Культивируют игру в малый теннис в Румынии, Китае, Венгрии и других странах (рис. 3). Из литературных источников известно, что в малый теннис играют более 6 000 000 человек.

Все больше и больше детей играет в малый теннис у нас в стране. Эта полезная и увлекательная игра развивает у детей высокую координацию движений, умение ориентироваться в сложной игровой обстановке. В этой игре детям прививаются необходимые теннисисту навыки, которые лучше всего усваиваются в раннем возрасте.

Площадку и ракетки для игры под силу сделать ребятам, желающим играть в малый теннис. Поэтому игра в малый теннис быстро завоевывает симпатии ребят и с каждым годом получает все большее признание среди преподавателей физического воспитания, учителей, пионервожатых, родителей.

В последние годы в Ленинграде, Москве, Воронеже, Таллине и других городах проводятся соревнования по малому теннису. Летом 1956 г. школьники столицы участвовали в командном первенстве Москвы по малому теннису. В финальных соревнованиях встретились команды двадцати районов города. Победили школьники Советского района.



Рис. 2. Игра в малый теннис без сетки

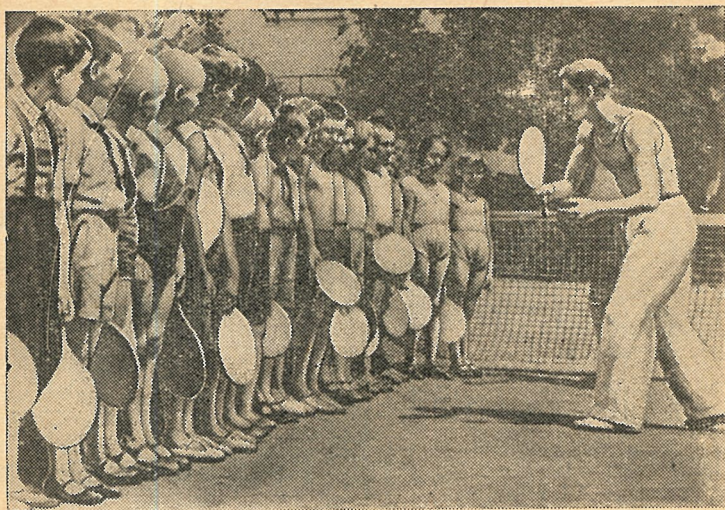


Рис. 3. Дети служащих финансовых и банковских учреждений столицы Румынии Бухареста впервые знакомятся с малым теннисом

Такой большой интерес к малому теннису объясняется еще и тем, что у каждого, впервые взявшего в руку деревянную ракету-лопаточку, получается игра, он отбивает летящий к нему мяч через сетку на другую сторону площадки. Это доставляет новичку большое удовольствие, которого долгое время нельзя получить новичку в большом теннисе.

Соревнования доставляют детям большое удовольствие и дают возможность выявить талантливых игроков. Да и взрослым теннисистам полезно в межсезонье поддерживать спортивную форму игрой в малый теннис, если нет большого спортивного зала.

Неплохо также и начать учиться играть в малый теннис с осени в небольшом зале (20×10 или 15×7 м). Тогда весной вы уже будете подготовлены к теннису и вам не нужно будет тратить летние месяцы на изучение основ большого тенниса.

Доступность игры в малый теннис для детей с 7-летне-

го возраста дает возможность выявить наиболее способных будущих теннисистов.

В Ленинграде под руководством опытных теннисистов обучается много детей. В Риге, Ленинграде, Таллине, Москве уже проводятся соревнования по малому теннису, охватывающие значительное количество детей. На рис. 4 изображен момент финальной игры командного первенства Москвы 1955 г. среди школьников.

Умеющие играть в малый теннис значительно быстрее, правильнее и успешнее осваивают большой теннис.

Во дворах игру в малый теннис часто организывают сами ребята. В пионерских лагерях малый теннис можно организовать, проведя инструктаж или краткосрочный семинар с преподавателями физической культуры или пионервожатыми. Так было сделано, например, в лагере института физической культуры и в ряде других лагерей.

Обучение игре осуществлялось и так: команда школьников, играющих в малый теннис, с инструктором физической культуры приезжала в пионерский лагерь. В течение 10—15 мин. инструктор знакомил детей лагеря с игрой; в течение 30—40 мин. пионеры делали 5—8 площадок, на

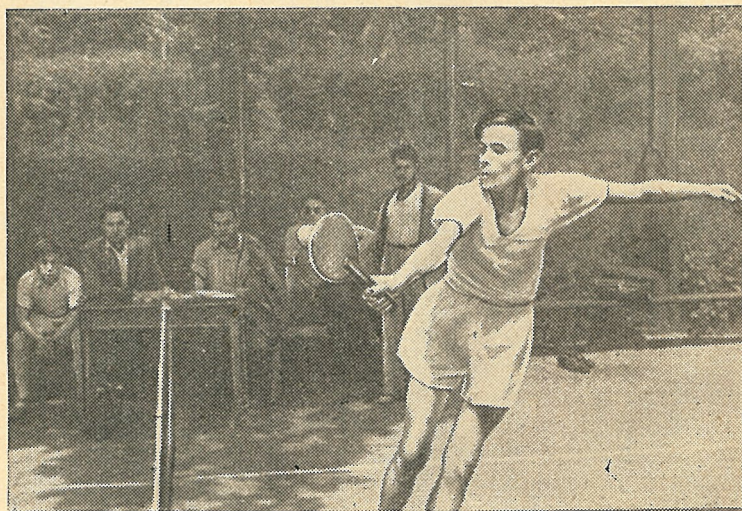


Рис. 4. Момент игры с лёта у сетки



Рис. 5. Парная игра в малый теннис на травяной лужайке в деревне

которых команда проводила показательные игры, одиночные и парные. Затем инструктор обучал группу пионеров, и новичкам давалась возможность поиграть на площадках. После этого можно было не сомневаться, что за весь период пребывания пионеров в лагере площадки не будут пустовать. На рис. 5 изображены дети, играющие в малый теннис на травяной площадке.

Играют в малый теннис на прямоугольной площадке, разделенной пополам сеткой. Игроки встают на противоположных сторонах площадки. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо (парная игра).

Игра начинается с того, что один из играющих ударом деревянной ракетки перебивает резиновый мяч на сторону противника, согласно правилу подачи. Перелетевший через сетку мяч другой игрок отбивает обратно на сторону противника после первого отскока от земли. И так игроки поочередно отбивают ракеткой летящий к ним мяч на противоположную сторону площадки.

Если игрок при ударе допустит ошибку (попадет мячом в сетку или отобьет его за границы поля противника

или же вообще не успеет отбить), то он проигрывает очко. После розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д.

Игрок, набравший определенное количество очков, выигрывает «игру», набравший определенное количество игр — выигрывает «партию» и, наконец, набравший определенное количество партий — выигрывает «встречу», или соревнование (подробнее см. правила игры в малый теннис).

МЕСТО ДЛЯ ИГРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ МАЛОГО ТЕННИСА

Площадку для игры в малый теннис можно оборудовать на обыкновенном земляном грунте, выровненном, укатанном и просыпанном песком, или на ровной травяной лужайке, а также на бетонном, асфальтовом и деревянном основании.

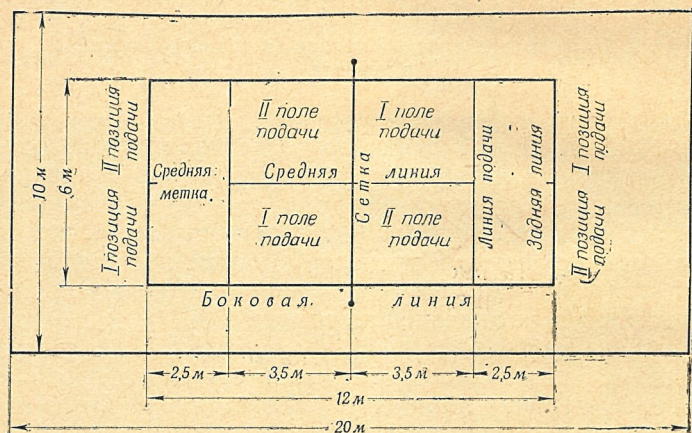


Рис. 6. Площадка для игры в малый теннис

Местом для игры может служить площадь размером 20×10 м и даже значительно меньшая. Она должна быть сухой и ровной. На указанной площади может быть оборудована площадка для игры. Все линии площадки имеют определенные названия, обозначенные на рис. 6. Вдоль боковых линий должно быть свободное место на

2 м, вдоль задних линий — на 4 м. Играющие часто во время соревнования выбегают на эти места, называемые «забегами».

На земляном грунте все линии площадки могут быть нанесены белой масляной краской, известью, мелом или песком. На травяной лужайке линии площадки делаются так: по ширине линии вырезается дерн, перевертывается вниз травой и утрамбовывается; получаются земляные линии. Или в места вынутого дерна засыпается песок. На бетонных, асфальтовых и деревянных основаниях линии площадки наносят масляной краской, известью или мелом. Ширина всех линий — 5 см. Ширина задних и боковых линий и линии подачи входит в размеры ограничиваемой ими площадки. Ширина средней линии и средней метки распределяется равномерно по продольной оси площадки.

Сетка, делящая площадку на две равные части, натягивается между двумя столбами. Ось столбов должна находиться в 0,5 м от середины боковых линий. Длина сетки 7 м. Высота сетки 0,8 м. Помимо специальной сетки для малого тенниса фабричного производства, можно пользоваться волейбольной сеткой, рыболовной сетью, в крайнем случае между столбами можно натянуть широкую тесьму или веревку.

Для того чтобы не приходилось далеко бегать за мячами, площадку желательно огородить проволочной или веревочной сеткой высотой 2—3 м.

Вдоль задних линий площадки на изгороди можно повесить материю темного цвета (синего или зеленого) или посадить вьющиеся растения, которые будут являться фоном, на котором будет хорошо виден мяч во время игры.

Оборудуя площадку в зале, следует стекла окон и электрические лампочки предохранять оградительными сетками.

Для обучения игре желательно иметь дополнительное оборудование и инвентарь: подвесной мяч, привязанный

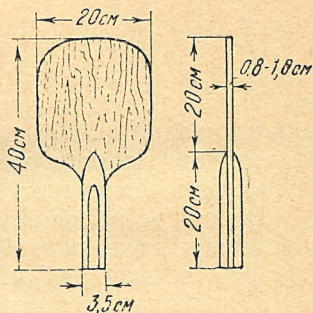


Рис. 7. Ракета для игры в малый теннис

на веревочке к двухметровому ивовому или камышовому пруту, гладкую деревянную или каменную сетку с небольшой ровной площадкой перед ней, судейскую вышку высотой 1,5 или 2 м.

Ракеты для малого тенниса продаются в магазине. Их также можно легко вырезать из толстой фанеры или доски (0,7—1,0 см). Форма и размеры ракеты указаны на рис. 7.

Ракета должна быть легкой и прочной. На ручку ракеты с обеих сторон наклеиваются накладки. Форма ручки получается восьмигранная. Ракету следует зачистить наждачной бумагой. На ударную поверхность можно наклеить с обеих сторон шероховатую резину. Такая резина продается в магазинах для ракет настольного тенниса.

В малый теннис играют теннисным мячом (новым или играным), а также маленьким детским резиновым мячом. Для игры нужно взять два мяча.

ПРАВИЛА ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО МАЛОМУ ТЕННИСУ

Перед началом игры бросается жребий. Игрок, выигравший жребий, имеет право выбирать подачу или сторону, или прием подачи. Подающий теннисист не имеет права начинать игру, пока судья не объявит, чья подача, а после розыгрыша очка нельзя начинать подачу, пока судья не объявит счет.

Игроки во время встречи должны меняться сторонами площадки после первой, третьей, пятой и каждой последующей нечетной игры.

Мяч считается в игре до первой ошибки, объявляемой судьей. В соревнованиях после второй партии устанавливается перерыв продолжительностью 10 мин.

Кратковременные перерывы разрешаются в случаях неисправности сетки, ракеты, мячей, обуви, одежды, травмы игрока.

Неявка игрока к назначенному сроку засчитывается ему как проигрыш.

В случае плохой погоды, темноты, плохого состояния площадок судья имеет право отменить игру. Отложенная игра начинается со счета, на котором она была прерва-

на. Игроки располагаются на тех сторонах площадки, где они находились до перерыва.

Под а ч е й называется первый удар, посредством которого игрок, перебив мяч через сетку на сторону противника, начинает розыгрыш очка. Подающий, стоя на первой позиции подачи, посылает мяч в первое поле подачи, стоя на второй позиции — во второе поле подачи (т. е. по диагонали). При этом подающий находится за задней линией и не имеет права заходить на площадку и наступать на воображаемое продолжение средней метки или боковой линии.

В каждой игре подача начинается с первой позиции и на протяжении всей игры производится одним игроком то с первой, то со второй позиции поочередно.

В следующей игре подачу производит противник.

Подача считается неправильной:

если игрок сделал подачу с хода, подпрыгнул, наступил на заднюю линию или перенес ступню ноги в пределы площадки до удара по мячу;

если мяч подан не с надлежащей позиции;

если подающий уронит мяч, подброшенный для подачи;

если подающий промахнулся при попытке ударить по мячу;

если поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его ракеты.

После второй неправильной попытки сделать подачу очко считается проигранным. подача переигрывается при следующих обстоятельствах:

если принимающий заявит до удара подающего, что он не готов;

если подающий поймает рукой подброшенный для подачи мяч;

если поданный мяч перед падением в соответствующее поле заденет сетку;

если подающему или принимающему помешало непредвиденное препятствие: ошибочный возглас судьи, мяч на площадке и т. д.

В парной игре подача производится так: каждая пара сама решает в начале встречи, кто будет подавать первым. В дальнейшем устанавливается очередность: партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей игре, а партнер игрока, подающего во второй игре, пода-

ет в четвертой и т. д. Каждый из игроков обеих пар выбирает определенное поле для приема подачи, которое он не имеет права менять до окончания партии.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и заключается в перебивании мяча с лёта или после первого отскока от земли через сетку с одной стороны площадки на другую. Заканчивается розыгрыш выигрышем очка одним из игроков.

Поданный мяч должен быть отбит принимающим после первого отскока. Мяч считается в игре, когда он приземлился в пределах площадки или коснулся ее линии. Мяч, упавший за линиями, ограничивающими площадку, считается проигранным. Мяч, задевший сетку, но упавший в пределах площадки, считается в игре.

В парной игре любой из игроков каждой пары может отражать перелетевший к ним мяч, за исключением мячей при подаче, когда мяч должен принимать каждый игрок на своем поле.

Очко выигрывается при таких ошибках противника: если подача два раза произведена не в нужное поле; если при приеме подачи игрок отобьет мяч до его приземления;

если мяч отбит за пределы площадки;

если мяч задег ракетой более сдного раза;

если мяч отбит ракетой, выпущенной до удара из руки;

если игрок будет задег мячом во время розыгрыша очка;

если игрок во время розыгрыша очка заденет сетку;

если игрок перенесет руку с ракетой до удара на сторону противника.

Счет. После окончания розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка, и так до тех пор, пока один из игроков не выиграет игры. Игра считается выигранной, когда один из игроков наберет не менее 4 очков и получит перевес над другим не менее чем на 2 очка.

Счет ведется так: при выигрыше какой-либо стороной первого очка считается 15 в ее пользу; при выигрыше следующего очка прибавляется еще 15 (счет становится 30 в ее пользу). При выигрыше третьего очка прибавляется 10 (счет становится 40 в пользу этой стороны), следующий выигранный мяч дает выигрыш игры. Для удоб-

ства вместо цифр произносятся слова «ровно» — когда игроки имеют одинаковое количество очков (начиная со счета 40:40); «больше» — если подающий выиграл очко после того, как было «ровно»; «меньше» — если подающий проиграл очко после того, как было «ровно».

Возможен только следующий счет очков: 15 : 0, 30 : 0, 40 : 0, 0 : 15, 0 : 30, 0 : 40, 15 : 15 (по пятнадцати), 30 : 15, 40 : 15, 15 : 30, 15 : 40, 30 : 30 (по тридцати), 40 : 30, 30 : 40, «ровно», «больше», «меньше», «игра».

Первыми всегда произносятся очки подающего.

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

Если у противника окажется по пяти игр, то игра продолжается до тех пор, пока одна из сторон не получит перевеса на две игры. Таким образом, партия может быть закончена со счетом 6 : 0, 6 : 1, 6 : 2, 6 : 3, 6 : 4, 7 : 5, 8 : 6, 9 : 7 и т. д. По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей партии, и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет встречи. Встреча считается выигранной, когда одна из сторон выигрывает две партии. Встреча разыгрывается из трех партий.

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

2. Подача начинается также с первой позиции и в дальнейшем, до окончания партии, проводится игроками поочередно с первой и со второй позиций подачи.

3. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет 15 очков и получит перевес над другой не менее чем на 2 очка, т. е. 17 : 15 или 19 : 17 и т. д.

В случае перевеса в 1 очко следует продолжать игру, пока одна из сторон не получит перевеса в 2 очка.

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

5. В парной игре подача производится следующим образом: один из игроков подает до счета 4 (4 : 0, 4 : 1, 4 : 2, 4 : 3). Затем подает один из противников до счета 8, после чего подавать начинает партнер игрока, подававшего первым, до счета 12, и затем до

окончания партии, т. е. до 15 очков, подает партнер игрока, подававшего вторым.

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

Соревнования по малому теннису проводятся одиночные и парные.

Одиночные — играют мальчик или девочка (соответственно против мальчика или девочки. Парные — играют мальчики или девочки (двое против двух). Парные смешанные — мальчик и девочка играют против мальчика и девочки.

Соревнования делятся на личные и командные. В первых результаты засчитываются каждому отдельному игроку, во вторых — команде.

Программа соревнований определяется положением о соревнованиях.

Игроку, нарушившему правила игры, судья делает предупреждение. При грубом нарушении правил игрока снимают с соревнований. Во время игры участник соревнований имеет право обращаться к судье за разъяснением или с просьбой. Вступать в пререкания с судьей категорически запрещается.

Для участия в соревнованиях игроки должны иметь спортивный костюм — желательно белого цвета. Участники в обуви на каблуках к игре не допускаются.

Каждая команда (звено, отряд), участвующая в соревнованиях, должна иметь капитана, назначаемого из числа участников. В обязанности капитана входит: поддерживать дисциплину в команде, обеспечивать своевременную явку членов команды на соревнования, участвовать при жеребьевке, присутствовать на заседаниях судейского аппарата и быть посредником между игроками и судьями.

Капитану запрещается вмешиваться в распоряжения судьи. Протесты команды передаются капитаном в судейский аппарат в письменном виде.

Для проведения соревнований по малому теннису назначают судейский аппарат, который состоит из главного судьи, судей на вышке и секретаря. Когда трудно создать судейский аппарат, то для руководства соревнованием выделяют старшего товарища — инструктора

физкультуры, вожатого пионерского отряда, активиста — общественника домоуправления и т. п.

В обязанности судейского аппарата входит:

а) распределение обязанностей между судьями, проведение жеребьевки между участниками, утверждение расписания встреч и проведение их;

б) утверждение результатов соревнования.

В малый теннис проводятся соревнования по следующим системам: «круговой, с выбыванием, «веревочке», по усовершенствованной системе с выбыванием и «пирамиде». В том случае, когда в соревнованиях на первенство участвуют игроки разные по силе, следует проводить «урavnительные» соревнования (гандикап).

Наиболее удобные системы соревнований — круговая, «веревочка» и «пирамида».

Круговая система розыгрыша соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Выигравший наибольшее количество встреч считается победителем. Команда-победительница определяется по наименьшей сумме мест, занятой игроками этой команды.

Система розыгрыша соревнований «веревочка» состоит в том, что участники располагаются по списку. Каждый нижестоящий в списке может вызвать на встречу первого вышестоящего. Выигравший занимает место проигравшего, а проигравший — место выигравшего.

Встречи проводятся в течение всего сезона.

Если много играющих, то можно применять другую систему розыгрыша — «пирамиду». По этой системе участники располагаются следующим образом:

1
2 3
4 5 6
7 8 9 10
11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 и т. д.

Каждый участник «пирамиды» имеет право вызвать участника из вышестоящего ряда. При выигрыше он меняется местом с проигравшим.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Желающий научиться хорошо играть в теннис должен представлять себе основы современной техники и тактики.

Игра сильнейших представителей тенниса — нападающая. Она изобилует острыми моментами, проходит в очень быстром темпе и отличается большой точностью. В игре применяются различные атакующие удары как с задней линии, так и особенно часто завершающие удары у сетки.

Подача и прием подачи стали атакующими ударами. Раньше подачей только начинали розыгрыш очка. Лишь в парных играх подача использовалась для выхода к сетке. Теперь подача используется для выхода к сетке даже в одиночных играх. Сильная и точная подача часто приводит к выигрышу очка или заставляет противника обороняться. Каждый сильный игрок владеет несколькими видами подач, чтобы иметь преимущество в разнообразии ударов.

Для того, чтобы прием подачи был активным, игрок занимает позицию вплотную у задней линии или внутри площадки.

Выдвинутая вперед позиция игрока дает ему возможность принимать подачу раньше, бить по восходящему мячу в высокой точке и при возможности выйти к сетке.

Во время розыгрыша очка теннисисты выполняют удары с хода по восходящему мячу, при которых мяч отбивается в точке впереди и сбоку от игрока, что очень ускоряет темп игры. Теннисисты используют во время игры, в зависимости от обстоятельств, разнообразные удары: плоские, крученые и резаные, производя их как с задней линии, так и у сетки.

Движения в подготовительной фазе этих разнообразных ударов почти одинаковы, это обстоятельство затрудняет противнику возможность предугадать удар.

Такая богатая и разнообразная техника дает возможность теннисисту играть быстро и активно. В игре сильнейших теннисистов мира розыгрыш очка происходит в 3—4 удара. В своей тактике игры такому быстрому розыгрышу очка они отводят основное место. Все это требует хорошей разнообразной техники, тактики и высокой разносторонней физической подготовки.

СПОСОБ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТЫ

Играя в теннис, все теннисисты получают большое удовольствие и пользу для здоровья. Все они стремятся играть еще лучше, но большинству из них мешают недостатки в технике. Среди играющих в теннис лишь немногие владеют совершенной техникой.

Теннис — такая захватывающая, интересная игра, что не стоит жалеть тех усилий, которые вы затратите для того, чтобы научиться играть правильно.

Перед тем как перейти к описанию ударов, следует сделать несколько замечаний, которые помогут начинающему теннисисту изучить правильную технику выполнения этих ударов.

Одним из существенных элементов техники тенниса является способ держания теннисной ракетки. От применяемого способа держания ракетки зависит успешное формирование правильной техники.

Существуют три способа держания теннисной ракетки. Называются они: первый, второй и третий.

Второй и третий способы удобны только для выполнения одного или нескольких ударов и создают затруднения при выполнении других ударов.

В практике можно наблюдать случаи, когда нецелесообразный способ держания ракетки мешает теннисисту увеличить разнообразие своих технических приемов, это затрудняет или останавливает его дальнейшее спортивное совершенствование.

Третий способ держания ракетки пробовать не стоит, а если вы им уже пользуетесь, то постарайтесь овладеть новым. Из педагогического опыта известно, что он является причиной порождения многих ошибок. Этот способ держания ракетки уже не применяется ведущими теннисистами.

Для того чтобы представить себе третий способ держания ракетки, положите ее на стол так, чтобы ручка выступала над краем стола. Наложите кисть руки на ручку ракетки, сожмите пальцы. Вы будете держать ракетку так, как будто собираетесь выбивать пыль из дивана или ковра.

Любой средней силы игрок, применяющий третий способ, улучшит свою игру, если научится пользоваться первым или вторым способом.

Чтобы держать ракету вторым способом, возьмите ее левой рукой за шейку. Держите впереди себя так, чтобы ударная поверхность ракетки была вертикальна по отношению к грунту. Кисть правой руки положите на ручку ракетки так, чтобы вершина угла, образованная между большим и указательным пальцами, была на верх-

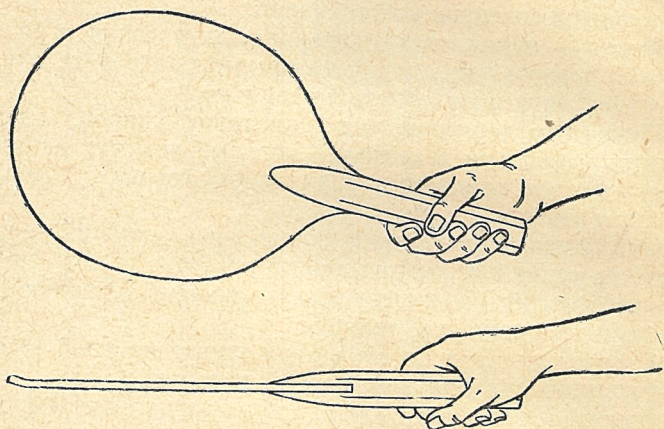


Рис. 8. Второй способ держания ракетки

ней грани (вид сверху). Конец ручки ракетки немного выступает из кисти. Пальцы руки слегка вытянуты вдоль ручки ракетки (по диагонали). Головка ракетки выше кисти (вид снизу) (рис. 8).

Держа ракетку вторым способом, удобно выполнять все удары справа, легко разучить и производить плоскую подачу, но трудно выполнять плоские удары слева. Для того чтобы легче выполнить плоский удар слева, некоторые игроки держат большой палец вдоль ручки ракетки. При втором способе держания ракетки удобно отбивать мячи, отскакивающие примерно на высоту пояса, а отбивать низкие мячи и производить удары с лёта очень трудно. Вероятнее всего, именно второй способ держания ракетки является причиной большинства плохих ударов слева.

Многие игроки при ударах слева меняют положение кисти руки на гранях ручки ракетки, перехватывают ракетку и держат ее первым способом. Однако если учесть, что

современная игра в теннис проходит в быстром темпе с частыми выходами к сетке, ударами с лёта и по восходящему мячу, то станет ясно, что перехват ракетки (переход со второго способа на первый и обратно) во время игры часто вызывает ошибки.

Первый способ держания теннисной ракетки — «универсальный», самый удобный для выполнения всех ударов (рис. 9). Поэтому именно этим способом следует овладеть новичку.

При групповом обучении способ держания ракетки изучается следующим образом. Группа строится в шеренгу. Ведущий занятие становится перед строем так, чтобы все обучающиеся видели показываемый им способ держания ракетки. Если группа большая (15—20 чел.), то ее нужно строить в две шеренги лицом друг к другу. Левши обязательно располагаются на левом фланге. Такое построение удобно тем, что новички после поправок преподавателем одного из них, следя друг за другом, сами исправляют ошибки (рис. 10).

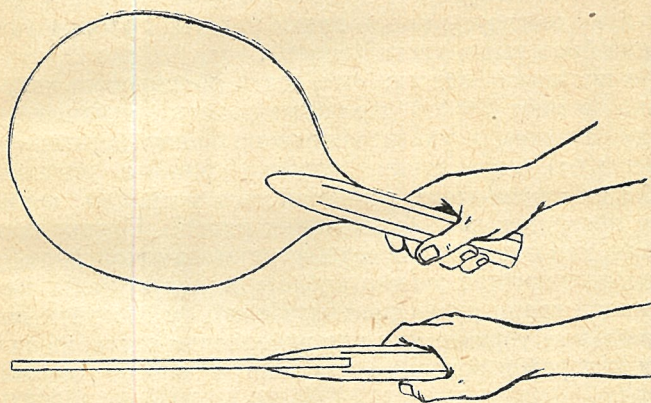


Рис. 9. Первый способ держания ракетки

При «универсальном» способе игрок должен взять ракетку левой рукой за шейку, держа ее ударной поверхностью перпендикулярно земле. Затем положить правую руку на ручку ракетки, как при рукопожатии, чтобы вершина угла, образованная между большим и указательным пальцами, находилась на левой малой грани ручки (вид



Рис. 10. Обучение способу держания ракетки

сверху), а конец ручки немного выступал из кисти. Пальцы слегка вытянуты вдоль ручки ракетки. Головка ракетки должна быть выше кисти (рис. 9).

Из практики известно, что почти все новички непроизвольно меняют способ держания ракетки: вершина угла между большим и указательным пальцами перемещается на верхнюю грань ручки, головка ракетки опускается. Чтобы избежать этого, рекомендуется ученикам периодически проверять способ держания ракетки. Преподаватель должен напомнить занимающимся о самоконтроле. Для лучшего ориентира можно сделать меловую черту на левой малой грани ручки ракетки. Новичкам следует давать специальные упражнения для укрепления кисти, из-за слабости которой в основном и меняется способ держания ракетки.

ОБУЧЕНИЕ ИСХОДНОМУ, ИЛИ СТАРТОВОМУ, ПОЛОЖЕНИЮ ТЕННИСИСТА И ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ПО ПЛОЩАДКЕ

После ознакомления с правильным способом держания ракетки необходимо изучить положение готовности к действиям соответственно игровой обстановке; это положение может быть названо «стартовым положением».

Почему этот вопрос изучается до обучения ударам? Почти каждый удар начинается из стартового положения, оно является исходным для начала передвижения по площадке, следовательно, стартовое положение означает готовность игрока к передвижению в нужном направлении с наименьшей затратой времени и усилий.

Перед каждым ударом игрок должен находиться в положении старта: лицом к сетке, ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед и тяжесть тела перенесена на носки ног. ракету теннисист держит двумя руками (левая рука поддерживает ее за шейку). Такое положение дает возможность хорошо видеть все происходящее на площадке и быстро начать передвижение в нужном направлении (рис. 11).

Правильное быстрое передвижение по площадке имеет большое значение для выполнения удара. Передвижение обеспечивает своевременный подход к мячу; способствует выполнению удара по мячу в удобной и выгодной точке, а также правильному использованию туловища и рук. Правильное передвижение дает возможность вести игру в быстром темпе и способствует сильному и точному выполнению удара.

Ошибка начинающих заключается в том, что они начинают передвижение (подготовку к удару) не из стартового положения.

Обучающийся должен хорошо представлять стартовое положение игрока на площадке, уяснить его целесообразность. Освоению стартового положения следует уделить специальное время, добываясь в дальнейшем закрепления его как навыка. Для того чтобы правильно подойти к мячу, пробитому к вам противником, прежде всего следует возможно раньше определить направление полета, возможную глубину (длину полета мяча), представить себе предполагаемую точку удара на площадке и начать подготовку к удару, обеспечивая себе свободную боковую позицию, для чего передвигаться к мячу, держась несколько в стороне от линии полета.



Рис. 11. Стартовое положение теннисиста

На каком же расстоянии нужно находиться от линии полета мяча?

Для того чтобы вы могли это представить, встаньте для удара справа (левым боком к сетке), вытяните правую руку с ракетой вправо и немного вперед. Пространство от вас до середины головки ракеты и будет тем расстоянием, на котором нужно находиться от линии полета мяча.

Встав для удара слева (правым боком к сетке), вытяните правую руку с ракетой влево и немного вперед, и вы увидите, на каком расстоянии нужно находиться от линии полета мяча при ударе слева.

Если вы, передвигаясь к мячу, слишком приблизитесь к линии полета мяча, это вынудит вас сильно сгибать руку, поднимать плечо и бить по мячу в скованном положении. Если вы будете далеко от линии полета мяча, это вынудит вас тянуться к мячу, иногда заставит потерять равновесие.

Выполняя удар, вы иногда вынуждены отклониться назад или в сторону и тем нарушить равновесие. Происходит это потому, что вы находились очень тесно (близко) к мячу. Вы вынуждены согнуть руку, отклонить туловище назад для того, чтобы при ударе по мячу попасть серединой ударной поверхности ракеты. Сколько бы вам ни указывали, чтобы вы при ударе не поднимали плечо, не отклоняли туловище, не били согнутой рукой, сколько бы вы ни старались избежать этого, ошибка будет повторяться.

Как только вы начнете уделять внимание тому, чтобы приближаться к мячу в стороне от линии его полета или уходить быстро в сторону, если он летит прямо на вас, вы быстро научитесь занимать правильную позицию при ударе, сможете выполнять удары не скованно, а свободно, при этом всегда сохраняя равновесие.

Никогда не стойте на месте, если мяч летит прямо на вас. Никогда не бегите прямо на мяч! Всегда уходите в сторону от летящего на вас мяча!

УДАР СПРАВА

В зависимости от соприкосновения ударной поверхности ракеты с мячом и характера вращения мяча в полете удары можно разделить на плоские, крученые и резаные.

Плоский удар справа

Плоские удары следует считать основными при игре в теннис. При плоском ударе ракетка соприкасается с мячом под прямым углом и центром ударной поверхности. Мяч как бы сопровождается ракетой в направлении предполагаемого удара.

Отделившийся от ракетки мяч летит почти по прямой траектории с очень незначительным вращением, с большой скоростью.

При плоском ударе мяч низко отскакивает от поверхности площадки, что является большим преимуществом этого удара.

Изображенный на рис. 12 удар называется плоским ударом справа. Его мы рекомендуем начинающему изучать первым.

Другие удары справа — крученый и резаный — изучаются позже. Плоский удар не трудно освоить, если новичок будет придерживаться тех советов, которые мы даем.

Перед ударом игрок всегда должен находиться в стартовом положении. Это положение имеет большое значение для своевременной подготовки к удару, поэтому его нужно снова принимать после окончания удара.

Как только теннисист определит направление полета мяча, пробитого противником, он начинает подход к мячу, одновременно отводит ракетку для замаха, обеспечивая тем самым своевременную готовность к удару. И все время голова и глаза его следят за полетом и отскоком мяча.

Подходя к мячу, он делает небольшие шаги и старается не набегать на линию полета мяча, иначе удар будет скованным.

В начале замаха совместное движение обеих рук направлено в правую сторону и выполняется вместе с поворотом туловища, в последующем левая рука несколько замедляет движение, останавливается, а затем вместе с встречным (в сторону мяча) поворотом туловища и одновременно с движением правой руки с ракеткой также движется вперед, навстречу мячу, в сторону будущего удара.

Головку ракетки при отведении ее назад для замаха несколько поднимают вверх, но не выше уровня головы

игрока, чтобы обеспечить непрерывность движения ракетки, а затем опускают ракетку на уровень предполагаемого удара.

Начав встречное движение для удара, туловище поворачивайте справа налево. Обе руки совместно направь-

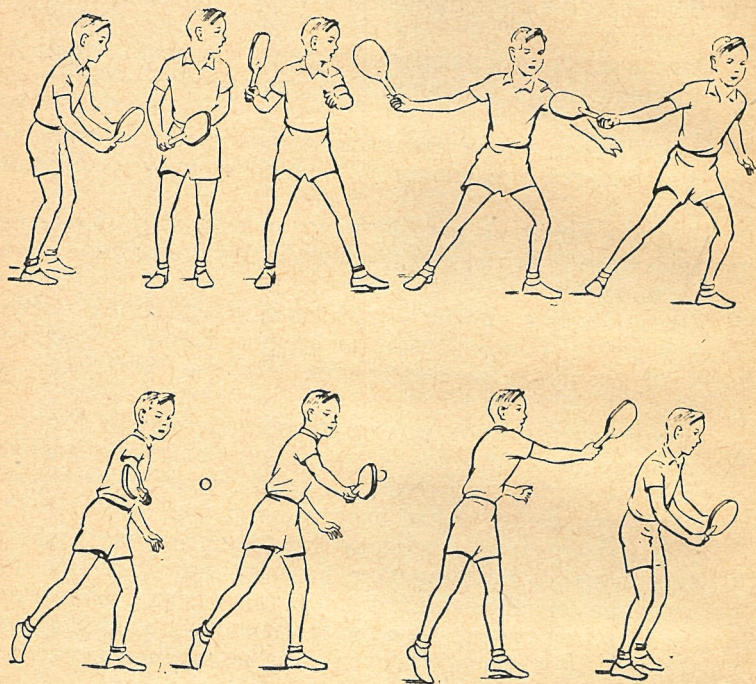


Рис. 12. Плоский удар справа

те вперед-влево на уровень предполагаемого удара. Правая рука движется в направлении удара (сначала плечо, затем предплечье, кисть и, наконец, головка ракетки) вперед к мячу на уровне предполагаемого удара и соприкасается с мячом серединой ударной поверхности.

Удар справа выполняется на правой ноге, а левая нога выставляется вперед, чтобы сохранить устойчивость при движении вперед. Ступню левой ноги желательно поставить возможно ближе к направлению предполагаемого удара.

После удара по мячу руки продолжают свободно (по инерции) двигаться в левую сторону до тех пор, пока не будет закончено это движение. Вес тела переносится на выставленную вперед левую ногу. Игрок сейчас же подтягивает правую ногу к левой и принимает стартовое положение.

Изучая замах, нужно знать, что ракетка описывает за туловищем теннисиста петлю.

Если новичок будет изучать удар в последовательном порядке, как это показано на рисунке, сначала медленно, затем быстрее, то он скоро научится правильно выполнять замах. Помните, когда начинается замах, поднимайте головку ракетки вверх.

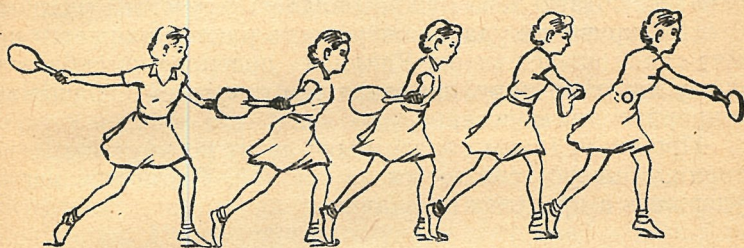


Рис. 13. Плоский удар справа

На рис. 13 показан поворот игрока при замахе к мячу левым боком. Затем ясно видно встречное движение туловища и руки с ракеткой вперед для удара.

Говоря о работе ног, следует указать на то, что левая нога должна выставляться вперед в направлении удара. Однако не следует делать полного поворота за счет сильного выставления левой ноги в сторону боковой линии. Такой поворот часто является причиной скованного удара и мешает свободному сопровождению руки с ракеткой и вращательно-поступательному движению теннисиста.

Обратите внимание на момент удара и сопровождение мяча на рис. 13. Видно, что теннисист находится в движении вперед, удар выполняется с хода, с шагом навстречу мячу, а не в статическом положении. Не старайтесь бить по мячу очень сильно, старайтесь бить центром ракетки, выполняя сопровождение вперед в намеченном направлении.

Трудно выиграть очко при помощи только одних сильных, но мало точных ударов, легче выиграть, посылая мяч точно в желаемое место площадки, не достигаемое для теннисиста. Старайтесь выполнять удары по восходящему мячу, т. е. не давайте мячу начинать опускаться после отскока. Не скрещивайте рук после окончания удара, это очень плохая привычка, она мешает вращению туловища.

Крученный удар справа

Крученые удары являются не менее важными, чем плоские. Любому игроку, желающему достичь успехов в теннисе, обязательно нужно овладеть крученым ударом.

При крученном ударе поверхность ракетки движется на мяч снизу вперед-вверх. Ударная поверхность скользит снизу вверх по мячу, придавая тем самым ему вращение в направлении полета.

Пробитый таким образом мяч летит по крутой траектории, быстро снижается за сеткой. Такой мяч легче удержать в пределах площадки.

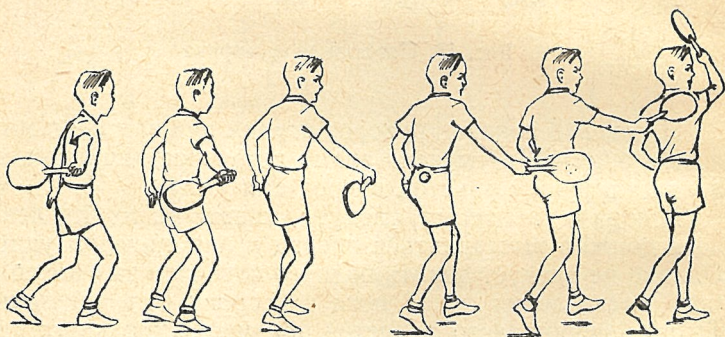


Рис. 14. Крученный удар справа

Замах для крученого удара не должен отличаться от замаха при плоском или резаном ударе, чтобы противник заранее не мог определить, каким будет удар.

В конце замаха головка ракетки опускается незначительно ниже точки предполагаемого удара. Соприкасаясь с мячом, ракетка скользит по мячу ударной поверхно-

стью снизу вперед-вверх, сообщая ему вращение в направлении полета (рис. 14).

По окончании крученого удара ракета резко поднимается вверх-влево.

При сильно крученых ударах ракета резко скользит по мячу вверх и вперед. В этом ударе большое значение приобретает быстрое, энергичное движение предплечьем и кистью.

Слегка подкрученным ударом часто пользуются, чтобы разнообразить удары. Крученые удары также целесообразно применять, когда возникает необходимость не давать противнику возможности подойти к сетке.

Короткий, сильно подкрученный удар очень выгоден для обводки игрока, вышедшего к сетке. Этот игрок вынужден принимать мяч в низкой точке, что осложняет ответный удар с лёта.

Крученый удар играет очень важную роль в парной игре, в которой обведение «сеточника» имеет решающее значение.

Нередко крученые удары применяются как подготовительные для выхода к сетке. Особенно это относится к женщинам. После крученого удара женщины обычно успевают выйти к сетке.

Резаный удар справа

При резаных ударах ударная поверхность ракеты скользит по мячу вниз-вперед. Мяч получает вращение, обратное направлению полета. Он летит по крутой траектории и медленнее, чем при плоском или крученом ударе.

Резаный удар удобно производить при низком отскоке мяча. Хорошо применять этот удар для изменения темпа игры, так как можно изменять скорость полета и отскока мяча.

Резаный удар справа применяется в игре реже, чем удары плоские и крученые. Если площадка имеет мягкий грунт из-за недостаточной плотности верхнего покрова или влажности, можно воспользоваться резаным ударом, чтобы затруднить противнику активный ответ. На мягкой площадке мяч после резаного удара отскакивает очень низко.

Замах при резаном ударе ничем не отличается от замаха при плоском и крученом ударах. В конечной точке

замаха ракетка не опускается на уровень удара, а скользит сверху вниз-вперед под мяч (рис. 15). При ударе ракетка выносится вперед и встречает мяч в несколько открытом положении (т. е. ударная поверхность обращена вперед-вверх).



Рис. 15. Резаный удар справа

После удара ракетка некоторое время следует по инерции вперед-вниз или влево-вниз при боковой срезке, затем поднимается вверх и подхватывается левой рукой.

Разучивание движений удара справа

Для разучивания удара справа встаньте за задней линией площадки лицом к сетке. Примите стартовое положение, а затем сделайте упражнение «удар по воображаемому мячу» (оно заключается в условном выполнении удара по мячу, который якобы должен к моменту удара находиться против левого бедра бьющего на высоте пояса).

Удар выполняется под команду обучающего: «замах, движение вперед, удар». Первая часть команды подается медленно, вторая быстрее, а третья быстро. Выполняя удар под такую команду, новичок получает представление о правильном ритме движения при ударе.

Перед началом упражнения обучающийся стоит в стартовом положении. По команде он поворачивается направо и выполняет удар, передвигаясь сначала на один шаг, а затем на несколько шагов и занимая каждый раз после

окончания удара стартовое положение. При неправильном выполнении какой-нибудь части удара ученик изучает ее отдельно.

Упражнение «удар по воображаемому мячу» как при целостном, так и при расчлененном выполнении помогает обучающемуся освоить нужное движение, так как зрительные и двигательные восприятия целиком направлены на контроль за правильным выполнением движения (не отвлечены мячом).

Далее приступают к разучиванию удара справа у подвешенного мяча или у мяча, установленного на специальной подставке*.

Один занимающийся держит подвесной мяч на уровне пояса, стоя правым боком к сетке, другой становится лицом к сетке с таким расчетом, чтобы висящий мяч нахо-

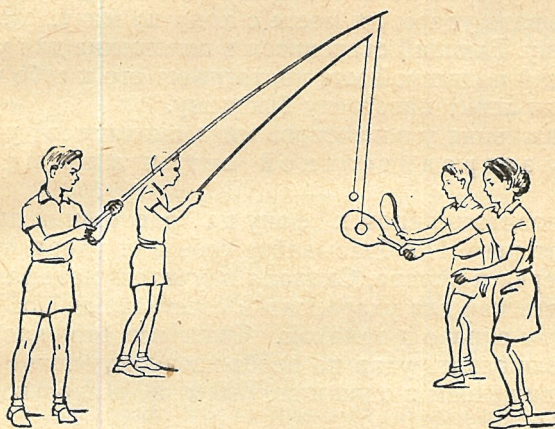


Рис. 16. Обучение удару справа у подвешенного мяча

дился от него справа на расстоянии вытянутой руки с ракетой и на один шаг впереди. После того как научитесь правильно определять свое место по отношению к мячу, займите стартовое положение и производите удары (рис.

* Подвесной мяч привязывают на веревочке к планке-удочке. Специальная подставка — металлическая стойка, на конце которой на специальной пружине укреплена кисточка для бритвы, на нее кладется мяч для удара.

16). При выполнении этого упражнения мяч следует направить вперед и чуть вправо. Это заставляет ударять по мячу не близко около себя и дальше проводить ракету вперед.

Дальнейшее разучивание удара у подвешенного мяча производится с подхода в несколько шагов. Обучающийся становится в трех-четыре шага слева от места предполагаемого удара по мячу, движение начинает с левой ноги. Это является наиболее естественным вследствие того, что начало всех действий рекомендуется выполнять с поворота туловища в сторону мяча на правой ноге. Момент удара должен совпадать с перенесением тяжести тела с правой ноги на левую.

Следующая ступень — выполнение удара на бегу. Бег начать с расстояния пяти-шести шагов от мяча.

После ударов по неподвижно висящему мячу следует проделывать удары на месте с хода по мячу, летящему навстречу. Бьющий становится в положение для удара, а держащий подвесной мяч подтягивает его к себе и отпускает: мяч летит навстречу бьющему.

Упражнения у подвешенного мяча сменяются упражнениями у заградительной сетки или мягкого фона.

Становитесь лицом к фону на расстоянии двух-трех шагов от него. Подбрасывайте себе для удара мяч немного вперед и вправо. Сначала научитесь правильно подбрасывать мяч для удара, затем сочетать подброс мяча с поворотом вправо и замахом. Если все это получается, можно выполнять удар по подброшенному мячу с поворотом и движением в один шаг, затем в несколько шагов (рис. 17).

В том случае, если обучающийся не может согласовать подбрасывание мяча с замахом, то ему мяч подбрасывает товарищ, пока он не усвоит правильный замах.

Цель упражнений перед заградительной сеткой или фоном — сосредоточить внимание обучающихся на правильной технике выполнения удара (мяч от фона не отскакивает и тем самым не привлекает внимание обучающихся, им не нужно готовиться к новому действию).

Комплекс упражнений с мячом, способствующих лучшему освоению техники.

Производимые теннисистом движения, кроме своей подачи, являются ответными действиями на движения

противника и полет мяча. Правильность этих движений определяется в основном строгой ограниченностью объектов внимания теннисиста: лишь полет мяча и действия противника должны быть постоянно в поле зрения игрока.

Большая скорость полета мяча и невозможность заранее предвидеть действия противника, т. е. направление и

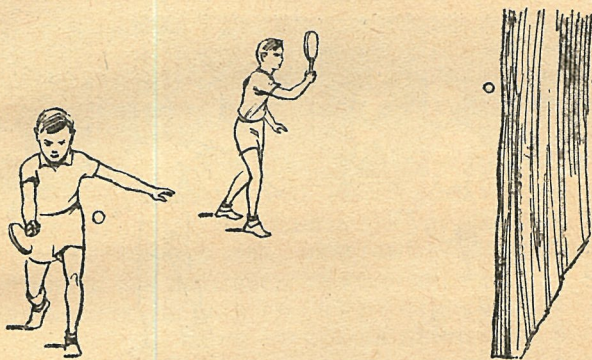


Рис. 17. Обучение удару справа у фона

характер его удара, осложняют условия восприятия в игре действий противника и полет мяча, что предъявляет повышенные требования к сосредоточенному вниманию теннисиста. Следовательно, необходимо воспитание требуемых качеств зрительного восприятия.

Мы уже сказали, что основными объектами внимания теннисиста во время игры являются мяч и противник. Мяч на протяжении всей игры является главным объектом восприятия теннисиста. Лишь когда мяч приблизится к противнику и тот готовится произвести по нему удар, главным объектом восприятия должен быть противник. Теннисист должен научиться своевременно определять: направление, скорость и траекторию полета мяча и в зависимости от этого длину полета мяча, угол его отскока и вращение.

В романе «Анна Каренина» Л. Н. Толстой так определяет это умение теннисистов: «Они зорко следили за кидаемым к ним мячом, не торопясь и не мешкая, ловко

подбегали к нему, выжидали прыжок и, метко и верно подавая мяч ракетой, перекидывали за сетку»*.

Игровые упражнения с мячом, применяемые многими тренерами, совершенствуют зрительное восприятие игрока, что помогает ему рассчитать свои действия для удобного выполнения удара. Кроме того, эти упражнения дают возможность обучающимся легче усвоить движение

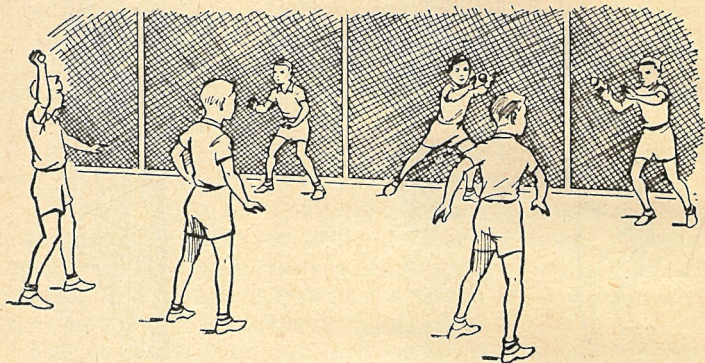


Рис. 18. Упражнения в ловле теннисного мяча

ног. Не имея в руке ракетки, новичок концентрирует свое внимание на мяче и движении ног, что облегчает освоение правильных движений.

Основное внимание в этих специальных упражнениях уделяется ловле теннисного мяча (рис. 18).

Разучивание удара на площадке по мячу, подброшенному самим обучающимся.

В том случае, если группа небольшая, встаньте по одному на противоположных сторонах площадки в 1—1,5 м за задней линией. Если группа большая — по два.

Упражнение заключается в следующем. Один из пары подбрасывает мяч и после отскока от земли ударом справа перебрасывает его на сторону своего партнера так, чтобы мяч пролетел невысоко над сеткой и упал в пределах площадки. Партнер задерживает рукой или ракеткой перелетевший на его сторону мяч, занимает стартовое по-

* Л. Н. Толстой. Анна Каренина. ГИХЛ, 1947, стр. 589.

ложение, подбрасывает мяч и ударом справа перебивает через сетку обратно.

Выполнение упражнения преследует цель научить занимающихся выполнять удар справа на площадке так, чтобы мяч пролетел невысоко над сеткой и упал в пределах площадки.

Следующее упражнение: первые номера стоят за задней линией, вторые на линии подачи и рукой бросают мяч на сторону первого номера на высоте 1—2 м над сеткой так, чтобы мяч упал на линию подачи первого номера. Первый номер старается подойти удобно и правильно ударить мяч с расчетом, чтобы он перелетел на сторону второго номера.

Затем упражнение усложняется: мяч бросают не в установленное заранее место. После того как обучающиеся смогут правильно выполнять эти упражнения, им разрешается перебивать мяч ракетками один другому, т. е. осуществлять так называемую «перекидку».

Разучивание удара у тренировочной стенки.

Располагайтесь вдоль стенки на расстоянии 5—6 м от нее. Задание: подбросив мяч левой рукой, ударить по нему после отскока так, чтобы он попал в стенку. Отскочивший от стенки мяч задержать рукой или ракетой.

Когда обучающиеся смогут правильно проделать такое упражнение, следует повторить его, но уже стоя на расстоянии 6—8 м. После удара можно переключать ракетку в левую руку, а правой ловить отраженный от стенки мяч, это помешает часто встречающейся ошибке, когда ракета после удара излишне далеко проводится в сторону левого плеча.

Затем предлагается после отскока мяча от стенки сделать несколько последовательных ударов. Отскочивший под левую руку мяч не отбивать, а останавливать. Условия удара по мячу в этом упражнении усложняются, мяч отскакивает от стенки и этим заставляет обучающихся сосредоточить внимание не только на ударе по мячу, но и на быстрой подготовке к следующему удару.

По мере того как обучающиеся осваивают правильное выполнение удара, условия усложняются уменьшением мишени на стенке, уменьшением расстояния от стенки до игрока.

Затем обучающиеся разбиваются на пары. Каждая пара становится на расстоянии 5—6 м от стенки на рас-

стоянии 3—4 м один от другого. Предлагается отбивать мяч так, чтобы он, отскакивая от стенки, летел к партнеру под удар справа.

Дальнейшее обучение удару справа происходит на площадке.

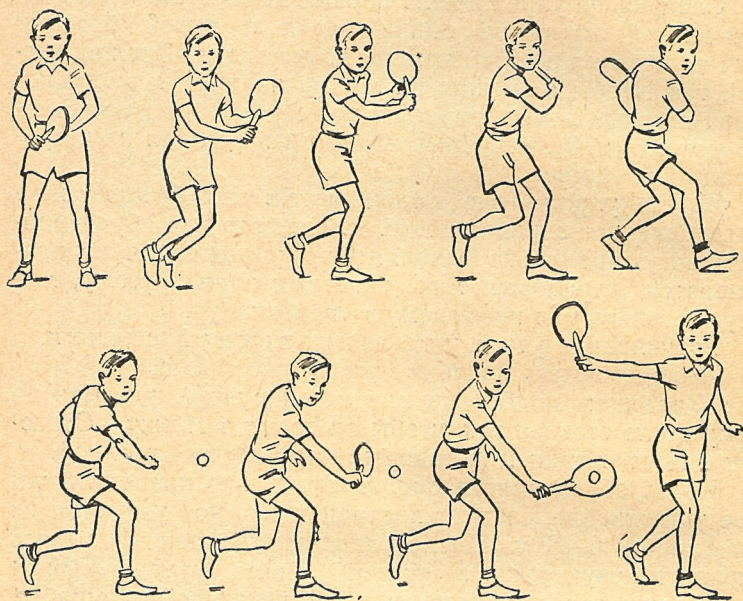


Рис. 19. Плоский удар слева

Удар справа выполняется в парах на площадке в простейших упражнениях с заранее обусловленным направлением ударов (игра ударами справа по диагонали площадки, игра ударами справа вдоль боковых линий).

УДАР СЛЕВА

Переходим к изучению трудного для многих начинающих удара слева. Если правильно представить себе основы этого удара, то изучить его не труднее, чем удар справа.

Плоский удар слева

Плоский удар слева (рис. 19) выполняется так: от начала замаха и до его окончания руки совместно движутся в левую сторону (фигуры верхнего ряда на рис. 19). Туловище при этом также поворачивают в левую сторону. В конце замаха теннисист находится почти спиной к направлению предполагаемого удара.

С началом выноса ракетки навстречу мячу туловище надо поворачивать в правую сторону. Обе руки одновременно начинают движение в правую сторону на уровне предполагаемого удара, правая рука движется в направлении удара (сначала плечо, затем предплечье, кисть и, наконец, ракетка). Момент удара совпадает с переносом веса тела на правую ногу.

После окончания удара туловище и руки продолжают двигаться вперед-влево до окончания движения. Плечо и предплечье правой руки слегка повернуты наружу.

Разберите плоский удар слева по кадрам рис. 19. Вначале изображена позиция ожидания мяча. Противник только что пробил мяч, игрок начинает замахиваться. Подготовительная часть удара — замах; это очень важное движение, его надо очень тщательно изучить. Обратите внимание на то, как ракетка, поддерживаемая левой рукой, одновременно вместе с правой отводится за левое плечо, а правая нога выставляется вперед и немного влево. Изучите весь замах от начала до конца.

Участие левой руки при замахе и поворот боком к сетке — очень важная деталь при ударе слева, требующая совершенного овладения ею. Овладев замахом двумя руками и поворотом, всегда будете иметь возможность выполнить удар слева из наиболее удобного положения.

Многие новички, выполняя удар слева, стоят лицом к сетке и замахиваются одной рукой. Это очень грубая ошибка.

Два первых кадра рис. 19 показывают начало движения ног и поворот туловища. На рисунке видно петлеобразное движение ракетки при замахе. На нижних кадрах видно встречное движение ракетки на мяч на уровне предполагаемого удара. Обратите внимание на положение туловища, ног и рук в момент удара по мячу. Удар производят не стоя боком на месте, а в движении вперед. Мяч касается середины ударной поверхности ракетки.

При плоском ударе слева не опускайте головку ракетки ниже кисти (головка опускается при расслабленной кисти). Никогда не расслабляйте кисти, это ошибка начинающих. Вы убедитесь, что ваш удар стал лучше, если кисть не расслаблена.

Не расставляйте ноги широко при ударе слева, это не позволит вам удобно подойти к мячу и нарушит равновесие.

Ошибка начинающих теннисистов заключается в том, что они при выполнении удара слева держат ракетку вторым способом. Держа ракетку этим способом, можно успешно выполнять только резаные удары. Некоторые теннисисты, держа ракетку вторым способом, вытягивают большой палец вдоль ручки ракетки. При такой хватке ракетки удобно выполнять удары только тогда, когда мяч подскакивает на высоту пояса.

Если удар у вас в целом не получается, разучивайте его по частям, потом постепенно соединяйте отдельные части и ускоряйте их выполнение.

Начинающие теннисисты всегда более уверены в ударе справа. Поэтому во время игры многие из них стараются больше бить справа, и если мяч летит под удар слева, они забегают влево и отбивают его ударом справа. Со временем такое забегание только для удара справа становится привычкой, а она мешает дальнейшему спортивному росту. Из опыта известно, что если серьезно совершенствовать удар слева, то выполнять его будет так же удобно, как удар справа.

Крученный удар слева

Крученный удар слева наши теннисисты долгое время недооценивали. В современной игре, особенно у зарубежных теннисистов, крученный удар слева эффективно используется для обводки противника у сетки или для удержания его у задней линии.

Рекомендуется старательно изучить крученный удар слева и применять его в игре.

При выполнении крученого удара ракетку нужно держать обязательно первым способом.

Выполняется крученный удар так: начальное движение — замах выполняется так же, как при плоском ударе слева, только при окончании замаха головка ракетки опу-

скается несколько ниже уровня предполагаемого удара (рис. 20).

При встречном движении ракетки на мяч ударная поверхность ракетки движется несколько снизу вверх-вперед на мяч и, ударя мяч, скользит по нему снизу вверх. После удара ракетка по инерции поднимается высоко вперед и

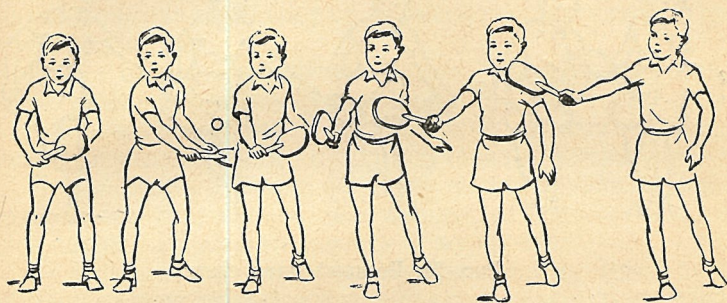


Рис. 20. Крученый удар слева

в сторону, причем ударная поверхность ракетки за счет поворота кисти тыльной стороной книзу также обращена вниз.

Крученый удар слева придает мячу сильное вращение в направлении полета и крутую траекторию, что обеспечивает быстрое снижение и более высокий отскок мяча.

Резаный удар слева

Резаный удар дает возможность отбивать все мячи — и высокие, и низкие. Это очень легкий и надежный способ удара по мячу.

Резаный удар слева часто применяют очень многие наши теннисисты (рис. 21). Держа ракетку вторым способом, они могут успешно производить в основном только резаный удар, в ущерб плоскому и крученому. Применение в основном одного резаного удара является недостатком в технике теннисиста, мешает вести игру в быстром темпе и разнообразить удары.

Резаный удар можно использовать как подготовительный для выхода к сетке, так как из-за низкого отскока мяча противнику трудно произвести обводящий удар. Этот удар удобен также для изменения темпа игры.

При замахе движения теннисиста ничем не отличаются от замаха при плоском и крученном ударах. Только при окончании замаха ракетка находится немного выше уровня предполагаемого удара.

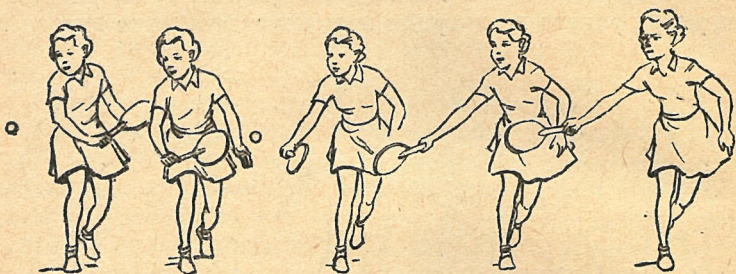


Рис. 21. Резаный удар слева

При встречном движении ракетки на мяч и в момент удара она скользит сверху-вперед под мяч, придавая ему вращение, обратное направлению полета. После удара ракетка поднимается вперед-вверх.

Обучение удару слева

При обучении удару слева следует особенное внимание уделять подводящим упражнениям, ибо удар слева труднее разучить, чем удар справа, так как все положения, позиции и движения при его выполнении менее естественны.

Удар слева осваивается значительно труднее и медленнее еще и потому, что время, отводимое на обучение удару справа и удару слева, используется неправильно: многие тренеры разучиванию удара справа уделяют значительно больше времени, чем разучиванию удара слева.

Изучение удара справа и слева следует сопровождать разбором схемы, которая дает наглядное представление о движении руки и ракетки, а также и разбором кинограммы, показывающей движение всех частей тела при выполнении удара.

Разучивание движения удара слева также начинается с удара по воображаемому мячу, который якобы к моменту удара находится с левой стороны бьющего на высоте

пояса, против правого бедра. Обучающийся стоит на задней линии площадки и выполняет все движения удара слева в целом или по частям, если это необходимо.

Затем удар разучивается в движении, упражнение начинается из стартового положения. С поворотом влево обучающийся выполняет удар при движении в несколько шагов, занимая каждый раз после окончания удара стартовое положение.

Далее следуют упражнения для разучивания удара слева у подвешенного мяча, заградительной сетки или фона, у тренировочной стенки и на площадке, аналогично подводящим упражнениям при разучивании удара справа.

В начальном периоде обучения удару справа и слева подводящие упражнения рекомендуется использовать в следующей последовательности и дозировке:

1) упражнение «удар по воображаемому мячу» при обучении удару справа и слева следует включать в содержание первых двух-трех занятий;

2) упражнение у подвешенного мяча при обучении удару справа следует включать в содержание первых трех-четырех занятий, при обучении удару слева — в содержание первых четырех-пяти занятий;

3) упражнение у заградительной сетки или мягкого фона при обучении удару справа следует использовать на первых четырех-пяти занятиях, при обучении удару слева — на первых пяти-шести занятиях;

4) упражнение в ловле теннисного мяча при обучении удару справа следует включать с третьего-четвертого занятия, при обучении удару слева — с четвертого-пятого занятия и проводить на последующих трех-четыре занятиях;

5) упражнение на площадке в упрощенных условиях при обучении удару справа включают с четвертого-пятого занятия и проводят на последующих четырех-пяти занятиях. При обучении удару слева — с пятого-шестого занятия и проводят на последующих шести-семи занятиях.

В дальнейшем если и прибегают к использованию выше перечисленных подводящих упражнений, то только в индивидуальном порядке. Последовательность и дозировка определяются в зависимости от встречающихся ошибок и трудности их устранения;

6) упражнения у тренировочной стенки при обучении удару справа включаются с пятого-шестого занятия, при

обучении удару слева — с шестого-седьмого занятия используются так же, как и в период совершенствования;

7) упражнение в игре на площадке при изучении удара справа используются, начиная с шестого-седьмого занятия, при обучении удару слева — с седьмого-восьмого занятия. Применяются они не только в период начального обучения, но и в период совершенствования.

В дальнейшем для лучшего совершенствования удара слева рекомендуется во время «перекидки» с партнером на площадке или у тренировочной стенки вводить мяч в игру каждый раз ударом слева, после своего подброса.

На первых порах это упражнение покажется вам не очень интересным — скучным, так как вы часто будете допускать много ошибок по сравнению с тем, если бы вы вводили мяч в игру ударом справа. Наберитесь терпения, это даст вам возможность улучшить удар слева. Это очень хороший метод для усовершенствования удара слева.

ПОДАЧА

В настоящее время среди теннисистов широко применяются три подачи: плоская, крученая и резаная. В основном эти подачи отличаются одна от другой особенностью вращения мяча за счет различного подбрасывания мяча по отношению к телу теннисиста и местом, которым ударная часть рекаты соприкасается с мячом.

Многие теннисисты рассматривают подачу только как удар для начала игры, а не как удар, начинающий атаку. Это неверно. Нет оправдания теннисисту, который обладает только какой-нибудь одной из трех подач, тем более нет оправдания игроку, обладающему одной, да еще плохой, неатакующей подачей.

Если вы хотите хорошо играть и получить от игры удовольствие, тренируйте все три подачи. Время, потраченное на тренировку и изучение подач, даст вам возможность быстрее и лучше разучить удар над головой, потому что подача и удар над головой имеют много общего.

Плоская подача

Начинайте изучать сначала плоскую подачу, изображенную на рис. 22. Теннисист становится левым боком к задней линии площадки, левая стопа находится к линии под углом 45° , а правая стопа почти параллельно задней

линии. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Руки находятся впереди туловища на высоте пояса.

Начало замаха осуществляется поворотом туловища в правую сторону с последовательной передачей веса тела на правую ногу и одновременным движением вниз-вправо обеих рук, причем правая рука с ракеткой выполняет сво-

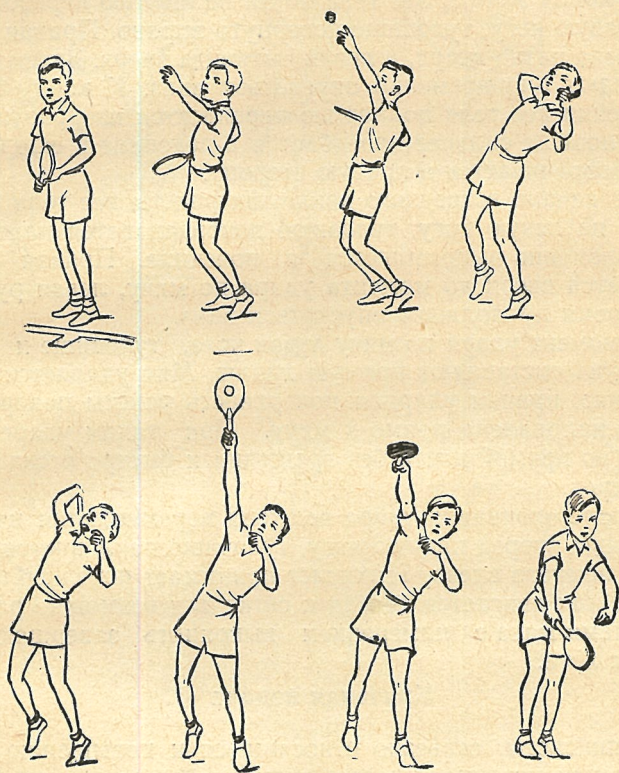


Рис. 22. Плоская подача

бодное маятникообразное движение вниз-назад, затем вверх и, сгибаясь в локте, свободно, с расслабленной кистью опускается за спину, левая же рука, начав одновременное движение вниз-вправо примерно в плоскости середины грудной клетки, начинает подъем вверх для

подброса мяча. Выпускать мяч из пальцев руки следует в момент почти вертикального положения левой руки.

При плоской подаче мяч подбрасывается вперед и немного вправо. Правильно подброшенный мяч, если по нему не ударить, должен упасть немного вперед и правее носка левой стопы.

К концу замаха вес тела почти полностью переносится на правую ногу, туловище повернуто вправо. Правая рука отведена назад-вверх, а левая вытянута вверх. Затем руки начинают одновременно опускаться вниз. К концу этого движения вес тела полностью переносится на правую ногу, туловище сильнее прогибается в пояснице и еще больше поворачивается в правую сторону.

От начала встречного движения ракетки вес тела переносят на левую ногу, туловище поворачивается налево и одновременно выпрямляется в пояснице. Правая рука двигается вверх до момента удара по мячу, левая рука в это время продолжает опускаться вниз.

В момент удара по мячу левая нога, туловище и правая рука составляют прямую линию. Мяч ударяется вперед-вниз, причем ударная поверхность ракетки поворотом кисти направлена прямо к мячу. При таком ударе мяч летит по прямой почти без вращения и быстро отскакивает вперед.

После окончания удара вес тела перемещается на вынесенную вперед правую ногу, туловище наклоняется вперед и немного влево. Теннисист принимает исходное положение или двигается вперед к сетке для возможно раннего приема мяча с намерением выполнить завершающий удар с лёта.

Крученая подача

Теннисисты, серьезно относящиеся к повышению своего спортивного мастерства, должны достаточно времени уделять изучению и совершенствованию крученой подачи.

Этой подачей пользуются очень немногие игроки. Объясняется это тем, что она кажется очень сложной для многих желающих ее изучить. Она будет вам казаться страшно сложной, пока вы ее будете наблюдать в игре других. Но когда вы ее разберете по элементам и проанализируете хорошо, вам будет легко понять различные ее элементы и сравнительно быстро изучить (рис. 23).

Крученая подача лучше плоской и резаной, ее можно

успешно использовать для выхода к сетке. В ответ на крученую подачу трудно сделать сильный и обводящий удар. Она дает возможность подающему разнообразить свою подачу.

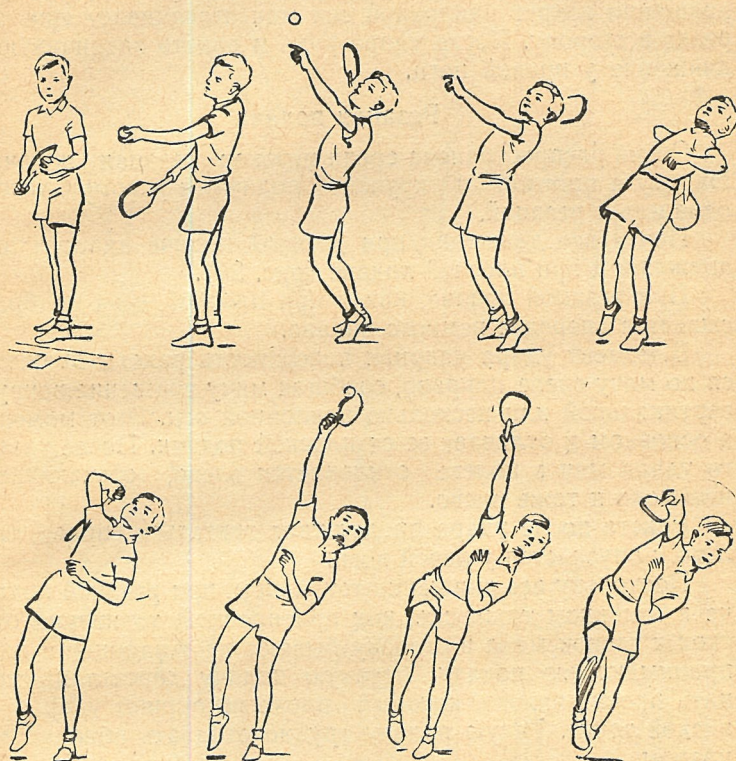


Рис. 23. Крученая подача

В начале замаха крученая подача ничем особым не отличается от других видов подач. Но при ней подбрасывание мяча и удар по нему не такие, как в плоской и резаной подачах. При крученой подаче мяч подбрасывается над левым плечом и немного назад. Правильно подброшенный мяч должен упасть немного левее стопы левой ноги.

В момент удара струнная поверхность проходит по мячу вверх-вперед или слева вверх-направо. В первом

случае мяч получит вращение вокруг горизонтальной оси, во втором — вокруг оси, наклоненной слева вниз-направо.

При таких ударах мяч летит медленнее и не по прямой, резко и быстро отскакивает. Во втором случае при вращении вокруг наклонной оси мяч отскакивает еще и резко в сторону. После удара рука и ракетка заканчивают движение у правой ноги.

Резаная подача

Очень распространена среди игроков резаная подача. Наряду с плоской и крученой подачами рекомендуется овладеть и резаной.

Почти все движения при резаной подаче аналогичны движениям при плоской подаче (рис. 24).

При резаной подаче, как и при плоской, мяч подбрасывается вперед и немного вправо.

В момент удара ударная поверхность ракетки движется по мячу слева направо, сообщая мячу вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси. Этот момент в основном и отличает ее от плоской подачи. После такого удара мяч в полете отклоняется влево, отскакивает невысоко и тоже влево.

Ракета после удара продолжает двигаться справа налево и опускается у левой ноги.

Поскольку все движения теннисиста при резаной подаче в основном такие же, как при плоской, то низкий отскок и отскок мяча в сторону бывают неожиданными для принимающего подачу. Резаную подачу хорошо применять против игрока, который плохо выполняет удары в низкой точке. Такую подачу трудно отбивать обводящим ударом.

Хочется сделать несколько общих замечаний, над которыми вы должны подумать.

Причиной многих неудачных подач являются либо мелкие ошибки, либо недостаточное внимание и старание с вашей стороны.

Многие теннисисты во время игры или соревнования нервничают, спешат, поэтому занимают неправильное исходное положение для подачи, плохо координируют свои движения, и в частности подброс мяча с движением ракетки для удара. В результате происходит ошибка.

При подаче вы должны стоять боком к сетке. Часто многие теннисисты при второй подаче делают ошибку:

становятся лицом к сетке, хотя при первой подаче стояли правильно. Рекомендуется при второй подаче сделать паузу, проверить свое исходное положение, посмотреть, куда подаете, и начать подачу.

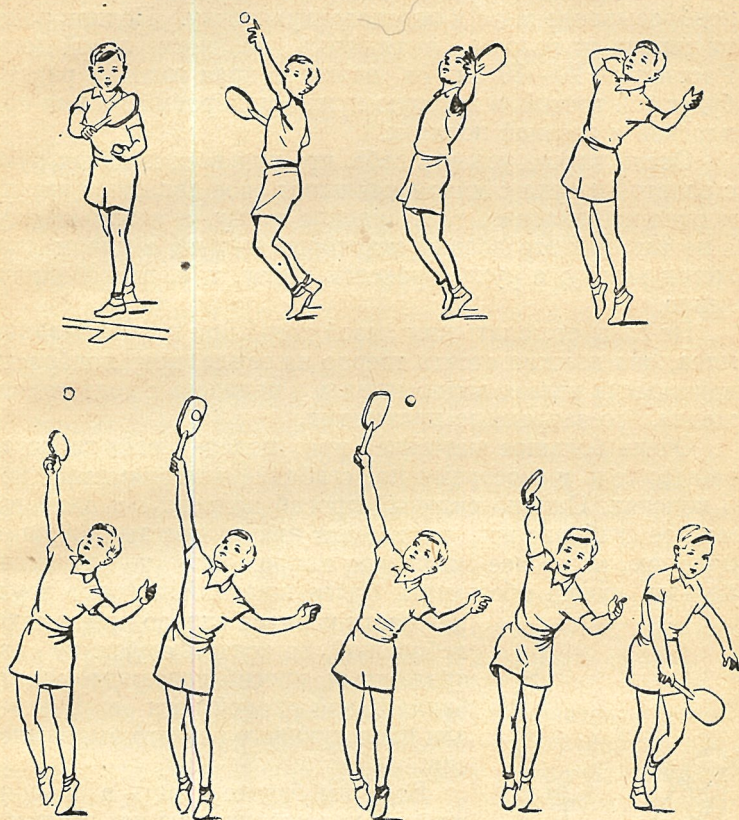


Рис. 24. Резаная подача

Одной из причин плохой подачи — слишком высокое подбрасывание мяча. Оно нарушает согласованность движений и снижает скорость движения ракетки. Вы должны приостановить замах для того, чтобы дать мячу опуститься, тогда как надо обеспечить непрерывное движение ракетки с возрастающей скоростью по мере приближения к мячу.

При высоком подбрасывании мяча сильно затрудняется расчет момента удара. Оно также отражается плохо при большом ветре и светящем в глаза солнце.

Одним из очень важных элементов подачи является подбрасывание мяча в определенную точку. Подняв ракетку справа от головы, вытянитесь на носке левой ноги. Расстояние 20—30 см от верхнего края головки ракетки будет той точкой, в которую нужно подбрасывать мяч при плоской и резаной подачах.

Очень важно усвоить себе, что при всех подачах рука с ракеткой и рука с мячом начинают свое движение вместе и однонаправленно, т. е. сначала книзу, а затем кверху, а не так, как это делают некоторые, — рука с мячом движется кверху, а рука с ракеткой книзу, т. е. разнонаправленно.

Не следует делать шаг левой ногой при подбрасывании мяча, она должна стоять твердо на земле, при подбрасывании мяча нельзя подпрыгивать и подавать с хода, в движении, это запрещено правилами.

Очень большое значение при подаче имеет гибкость вашего тела и своевременное сгибание и выпрямление ног в коленях. Однако сильный прогиб поясницы и одновременное сгибание ног в коленях нельзя считать хорошим приемом, излишнее мышечное напряжение не принесет пользы, лучше обеспечить более широкий поворот верх-

ней части корпуса вправо при замахе, небольшой, во всяком случае не напряженный, прогиб поясницы и сгибание одной правой ноги в колене, для последующего резкого выпрямления.

Если вы будете стоять в напряженном положении, вы не сможете сильно и хорошо подавать. Обратите внимание на теннисиста при замахе, он достаточно прогнулся в пояснице, правое плечо ниже левого; это положение теннисиста напоминает согнутую стальную пружину, которая готова стремительно и с большой силой выпрямиться. Действительно, в момент удара теннисист выпрямился,

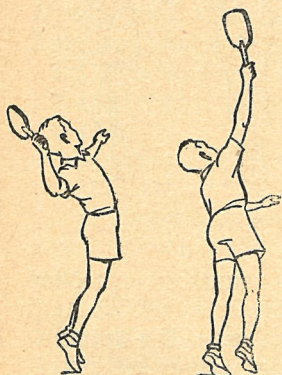


Рис. 25. Момент замаха и удара при подаче

правое плечо и рука оказались вверху, а левое плечо внизу. Стальная пружина выпрямилась (рис. 25).

Причиной неудачного выполнения подачи может быть стремление задерживать движение ракеты после удара по мячу, результатом этого является толчок, а не удар. Продолжайте движение ракеты до естественного окончания.

Обучение подаче

Разучивание подачи следует сопровождать разбором рисунков, которые дают наглядное представление о движении правой руки с ракетой и всех других частей тела теннисиста при выполнении подачи.

Разучивание подачи начинается с удара по воображаемому мячу. Для этого необходимо встать за задней линией площадки и выполнять удар по условному мячу, который якобы подбрасывается.

Обучающийся, стоя в исходном для подачи положении, на первых порах выполняет это упражнение расчлененно: вначале он только отводит правую руку для замаха, а левую как бы для подбрасывания мяча. Потом осваивается петлеобразное движение ракеты для опускания ее за спину. Затем из положения: правая рука опущена за спину, левая впереди туловища — проделывают движение правой рукой, имитируя удар по мячу. Дальше занимают положение удара, когда левая нога, туловище, правая рука с ракетой представляют как бы прямую линию, и имитируют окончание удара.

Наконец все движение подачи проделывается в целом.

Следующий этап обучения подаче — разучивание движений у подвешенного мяча. Держащему ракету предлагается вытянуть ее вертикально вверх, а держащему подвешенный мяч подвести мяч к ракетке. Обучающийся становится в исходное положение и выполняет удар по мячу в установленной точке (рис. 26).

Надо следить, чтобы мяч у держащего «удочку» находился на нужной высоте и не отклонялся в стороны. При этом упражнении основное внимание обращается на момент удара, когда левая нога, туловище и правая рука составляют как бы одну прямую линию, а также на то, чтобы занимающиеся научились поворачивать кисть правой руки, чтобы получалась плоская подача.

Важным элементом подачи является правильное под-

брасывание мяча для удара. Большинство ошибок при выполнении подачи происходит из-за неточного подбрасывания мяча. Чтобы избежать этого, нужно проделать следующие специальные упражнения.

1-е упражнение. Начертите впереди себя линию, встаньте в исходное положение для выполнения подачи

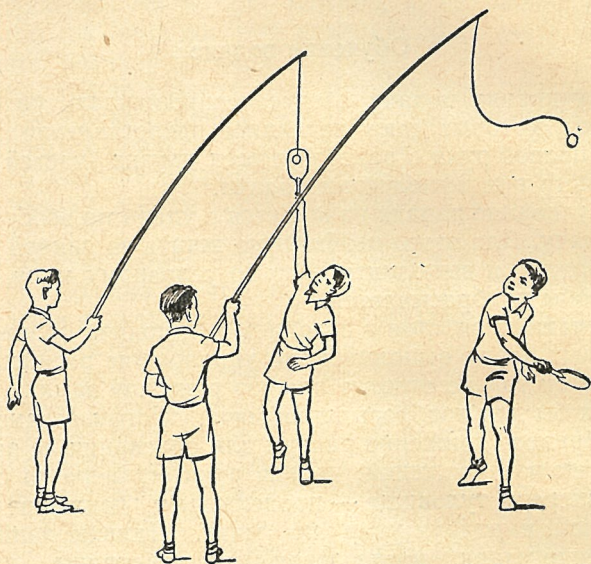


Рис. 26. Обучение подаче у подвешеного мяча

перед этой линией: левая нога под углом 45° к ней, правая параллельна линии, вес тела равномерно распределите на обе ноги. Вытяните вертикально вверх правую руку с ракетой и зрительно запомните точку подброса мяча. Опустите ракету вниз, примите исходное положение для подачи. Делая замах, старайтесь подбрасывать мяч в нужную для удара точку и ловить его левой рукой, не производя удара по мячу.

2-е упражнение. Начертите впереди себя круг диаметром 50 см, станьте в исходное положение для выполнения подачи так, чтобы носок левой ноги был у линии круга. Подбросьте мяч вверх в нужную точку для удара: правильно подброшенный мяч должен упасть в границах круга у носка левой ноги.

3-е упражнение. Займите исходное положение для по-

дачи и подбрасывайте мяч в кольцо или консервную банку без дна, висящую на необходимой для удара высоте (рис. 27).

Удары по мячу перед фоном

После того как приобретете некоторую точность в подбрасывании мяча и согласованность в движении руки с ракетой, проделайте упражнения у фона (рис. 28).

Становитесь лицом к фону на таком же расстоянии, как от задней линии до сетки. На фоне нарисована верхняя граница сетки, предлагается попасть мячом не ниже верхней границы сетки и не выше линии, проведенной на 1 м над линией сетки.

Обучение подаче на площадке

Первый из пары подает 12 мячей в первое поле подачи, 12 мячей во второе поле подачи, второй в это время принимает мячи.

Принимающий мячи встает около задней линии в стартовом положении, все его внимание сосредоточено на своевременной подготовке к удару по мячу, попавшему в поле подачи. В этом упражнении совмещается изучение подачи и прием подачи. Подающий же останавливает отбитый принимающим мяч. В дальнейшем для выработки точности подачи в поле подачи чертятся определенные мишени, в которые нужно попадать.

В начальном периоде обучения подаче подводящие упражнения рекомендуются использовать в следующей последовательности и дозировке:

1-е упражнение — «удар по воображаемому мячу» — следует включать в содержание первых трех-четырех занятий.

2-е упражнение — «у подвешенного мяча» — следует включать в содержание первых трех-четырех занятий;



Рис. 27. Подбрасывание мяча в цель при разучивании подачи

3-е упражнение — «подбрасывание мяча» — следует включать в содержание первых занятий и весь период совершенствования;

4-е упражнение — «у заградительной сетки или мягкого фона» — следует начинать с четвертого-пятого занятия и использовать на протяжении шести-семи занятий;

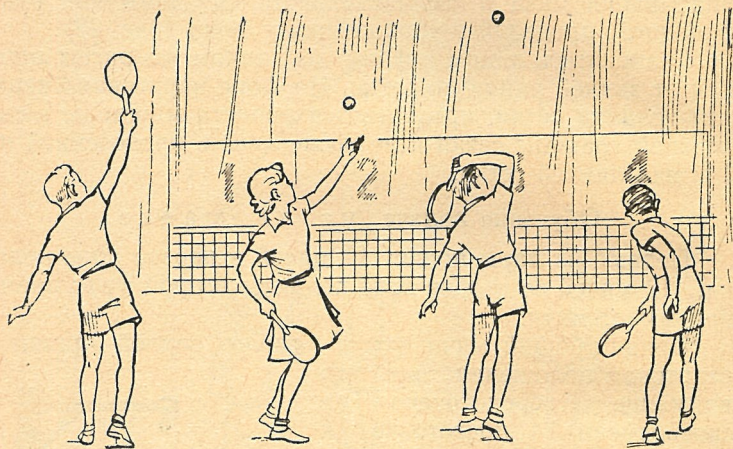


Рис. 28. Обучение подаче у фона

5-е упражнение — «в игре на площадке» — следует начинать с четвертого-пятого занятия и использовать также и в период совершенствования.

В дальнейшем, если приходится прибегать к использованию подводящих упражнений (кроме упражнений в подбрасывании мяча и в игре на площадке), то только в индивидуальном порядке.

Последовательность и дозировка упражнений определяются в зависимости от встречающихся ошибок и трудностей их устранения.

Начальный период обучения заканчивается, когда обучающиеся перейдут к двусторонней игре на площадке. Установленная последовательность и дозировка применения подводящих упражнений должны строго соблюдаться в начальном периоде обучения основным ударам. Подводящие упражнения в дальнейшем, при совершенствовании, не нужны, только в некоторых случаях для отдель-

ных лиц может возникать необходимость применения того или иного подводящего упражнения.

Во время тренировки часто остается недостаточно времени на совершенствование подачи. Поэтому советуем во время перекидки вводить в игру мяч только подачей, сначала стараясь удержать его в пределах границ площадки, а затем направляя его в желаемое место поля подачи. Это упражнение приблизит вас к естественным игровым условиям и будет являться прекрасной тренировкой подачи и ее приема.

Некоторые игроки в теннис думают, что если они хорошо владеют ударами справа и слева, то этими ударами они могут хорошо принимать подачу. Это не совсем так. Прием подачи справа или слева отличается от ударов справа и слева с задней линии площадки.

Принимая подачу, игрок должен находиться несколько впереди задней линии, готовый броситься к сетке. Поэтому он располагает значительно меньшим временем для подготовки к удару, выполняет его часто по восходящему мячу. Прием подачи внутри площадки очень желателен, но требует определенной тренированности, сосредоточенного внимания и хорошей реакции при уверенной координации всех движений.

Выполняя удары справа и слева в игре на площадке, теннисист в большинстве своем находится на задней линии, он располагает большим временем для подготовки к удару и часто бьет по опускающемуся мячу.

Различие это вы можете увидеть, разобрав для примера прием подачи справа на рис. 29.

Обратите внимание, что стартовое положение теннисиста обычное, но стоит он несколько впереди задней линии, ближе к сетке, а не на задней линии, как мы это обычно привыкли видеть. Находясь впереди задней линии, он принимает мяч значительно раньше и тем уменьшает время подготовки противника к приему мяча.

При замахе почти совершенно отсутствует поворот ног, туловище поворачивается вправо, ноги сильно сгибаются в коленях и вся поза теннисиста создает впечатление, что он готов броситься к сетке.

Замах и удар производятся почти без повертывания ног, но с вращательным движением туловища. При ударе очень ярко выражено сопровождение мяча. После удара игрок срывается с места и бежит к сетке.

Одно из преимуществ такой позиции при приеме подачи то, что он может принять более ранний мяч и этим сохранить время, быстрее достигнуть сетки и убить ответный мяч противника

Учитесь принимать подачу, стоя впереди задней линии! Вначале вас легко будут обводить, вы будете делать

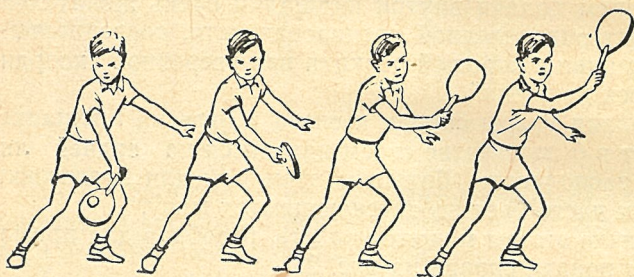
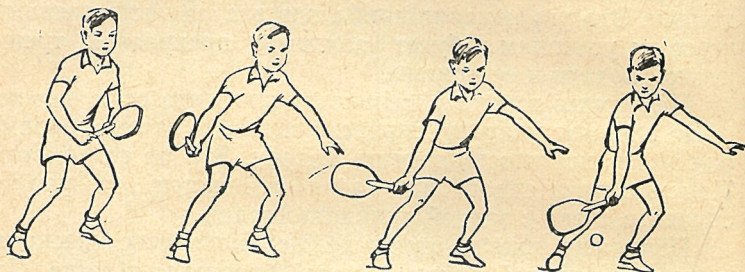


Рис. 29. Прием подачи

много ошибок при приеме мяча. Но впоследствии вы научитесь принимать любую подачу и убивать у сетки ответный мяч.

Научившись такому приему подачи, вы будете меньше уставать, чем если бы принимали подачу и играли за задней линией площадки.

УДАРЫ С ЛЁТА

Удары с лёта в современном теннисе — самые эффективные. Тактика ведущих игроков в основном строится на

подготовке условий для выхода к сетке и выигрыша очка завершающим ударом с лёта.

Теннисист, хорошо играющий и на задней линии, и с лёта, всегда будет побеждать игрока, хорошо играющего только на задней линии.

Удары с лёта бывают плоские, крученые и резаные. При игре с лёта пользуются главным образом плоскими и резаными ударами и очень ограниченно кручеными. Выполняя удары с лёта, держите ракету первым способом. Ни в коем случае не меняйте способ держания ракетки при ударах с лёта справа и слева. Это приводит к многочисленным ошибкам.

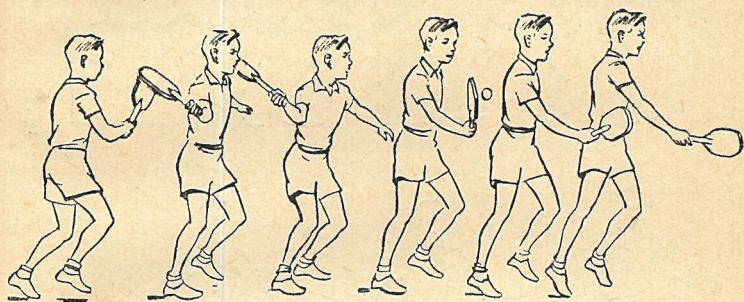


Рис. 30. Удар с лёта справа (вид сбоку)

Почти все удары с лёта игрок производит во время бега к сетке, поэтому ступни ног всегда обращены в сторону сетки, а плечи почти параллельны ей. Замах немного короче, чем при ударах с задней линии. Самая удобная точка удара по мячу — сбоку и немного впереди себя (рис. 30). При ударе с лёта почти отсутствует сопровождение мяча.

На рис. 31 видно стартовое положение теннисиста перед выполнением удара с лёта справа. Ракетка поддерживается левой рукой. При замахе ракетка отводится вверх, туловище слегка поворачивается направо. Это подготовительное положение является типичным для удара с лёта, ноги обращены к сетке, плечи почти параллельны сетке. Во время удара ракетка приподнята вверх, кисть ниже обода. По заключительной части удара видно, что удар не имеет длительного сопровождения, вперед слегка выно-

сится только правое плечо, а ракетка после соприкосновения с мячом почти не меняет своего положения.

На рис. 32 показан удар с лёта слева при движении теннисиста вдоль сетки (кадры расположены справа налево). Подготовительная часть выполняется так же, как и при обычном ударе слева. Замаха почти нет, ноги дви-

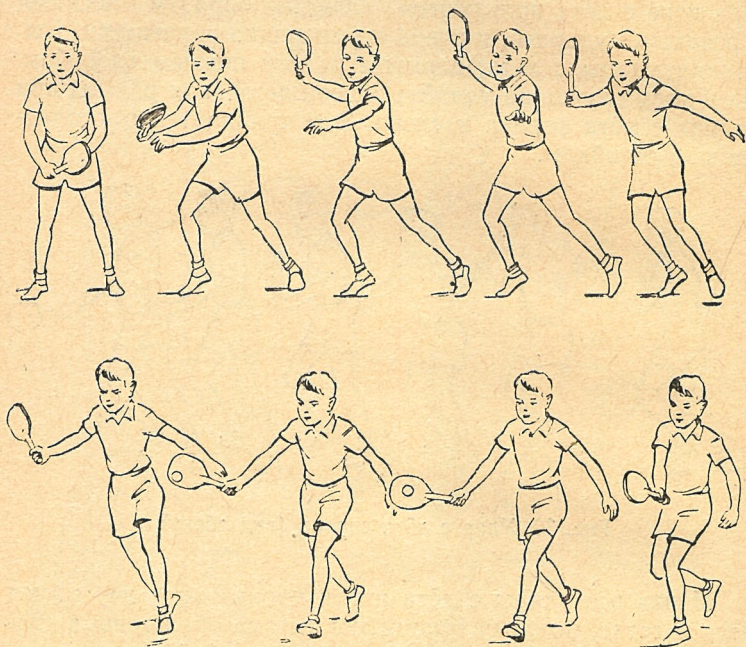


Рис. 31. Удар с лёта справа (вид спереди)

гаются вдоль сетки, значительно поворачивается верхняя часть туловища.

В момент удара и после того как мяч отделился от ударной поверхности, ракетка остается почти на одном месте. При ударе с лёта замах очень короткий, а сопровождения мяча почти нет, в отличие от ударов по отскочившему мячу с задней линии.

Чем вы ближе подбежите к сетке, тем больше возможностей выиграть очко ударами с лёта. Чем дальше вы от сетки, тем меньше эта возможность. Играя с лёта далеко

от сетки, теннисист в большинстве своем бьет по мячу в низкой точке. Удар получается не нападающим, создается удобное положение для выигрыша очка противником.

Некоторые игроки, имеющие все возможности для игры у сетки, часто уклоняются от такой игры до того момента, пока не окажутся близкими к проигрышу, тогда они начинают активно играть у сетки и часто выигрывают

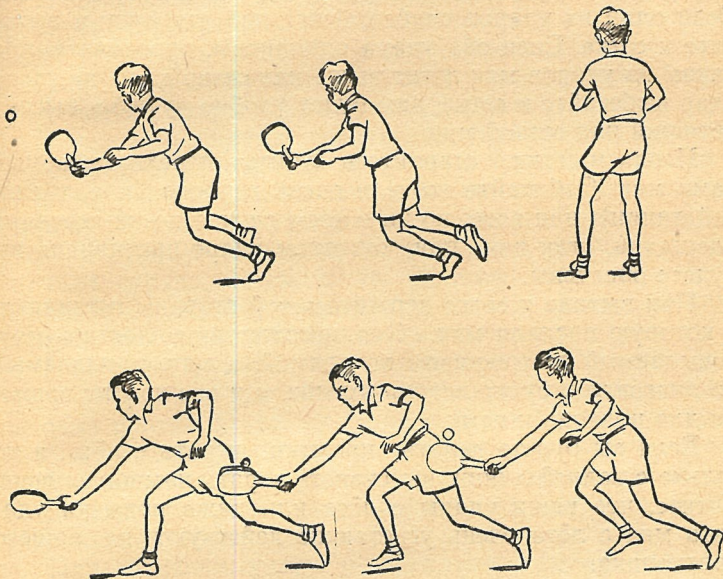


Рис. 32. Удар с лёта слева (вид сзади)

встречу. Другие начинают играть у сетки, а после нескольких неудачных ударов переходят к игре у задней линии и чаще всего проигрывают встречу.

Многие игроки оправдывают свою игру на задней линии усталостью или якобы слабыми и неточными ударами, не обеспечивающими им безопасный выход к сетке. Что говорить, причин находится очень много..! А между тем единственная возможность выиграть у опытного игрока, безошибочно играющего на задней линии, — это выходить к сетке и играть с лёта. Играя против такого игрока на задней линии, вы все равно проиграете, а выходя к сет-

ке и играя с лёта, вы можете выиграть. Принимайте все его мячи по возможности на самой задней линии, а не за ней, это облегчит вам выход к сетке. Отбитый противником из-за задней линии мяч будет лететь долго, и это даст вам возможность подготовиться к завершающему удару с лёта.

Для того чтобы уверенно выходить к сетке, наблюдайте и изучайте удары справа и слева вашего противника. Если один из ударов слабее, бейте под эту руку и выходите к сетке. Если оба удара одинаковы, определите, при каком из ударов мяч летит выше над сеткой, и на этот удар выбегайте к сетке, вам будет удобно «убить» высоко летящий над сеткой мяч.

Играя у сетки, старайтесь «убить» перехватываемый вами мяч. Отбивайте его или очень глубоко (т. е. к задней линии), или косо, но ни в коем случае не на середину площадки, так как при ответном ударе противника вы будете обведены.

При выходе к сетке держитесь той стороны площадки, в которую послали мяч. Это поможет вам достать мяч, посылаемый противником по прямой, а мяч, посылаемый по диагонали, будет лететь дольше, и у вас хватит времени для подхода к нему.

Если вы будете делать попытки играть с лёта, а не только с задней линии, вы станете играть намного лучше. Учтите, что ваши удары с лёта или даже попытки ударить мяч с лёта очень угнетающе действуют на вашего противника.

Для игры с лёта у теннисиста часто не хватает уверенности. Сделав несколько ошибок или будучи неоднократно обведен, он боится играть с лёта. Для того чтобы начать играть с лёта, надо сделать большое усилие. Сделайте это усилие и не унывайте от первых неудачных ударов с лёта!

Когда вы тренируетесь, заставляйте себя играть с воздуха возможно чаще. Не бейте по отскочившему мячу, если есть возможность ударить с лёта.

Разучивать удары с лёта следует после того, как освоены удары справа и слева по отскочившему мячу и подача.

Обучаются удару с лёта на площадке. Располагаются обучающиеся так: один становится у линии подачи, другой на противоположной стороне площадки у сетки. Стоя-

щий у линии подачи подбрасывает мяч рукой стоящему у сетки так, чтобы тому удобно было отбивать мяч с лёта справа, затем слева.

Следующее упражнение такое. Встав в квадрат подачи с разных сторон сетки, осваивают удар с лёта без обводки, стараясь лишь удержать мяч в игре возможно дольше.

В дальнейшем обучающиеся располагаются вдоль тренировочной сетки на расстоянии 2—2,5 м от нее и производят удары с лёта справа, а потом слева. По мере усвоения этих ударов обучающиеся, стоя у тренировочной стенки, чередуют удары с лёта справа и слева.

Затем выполняется следующее упражнение: один из обучающихся становится за задней линией площадки и ударами ракетки направляет мяч на противоположную сторону площадки в удобные для приема места. Стоящий у сетки отбивает летящие на него мячи ударами с лёта сначала справа, затем слева. Вначале мяч направляют недалеко от игрока, стоящего у сетки, затем немного дальше, вынуждая его подходить к мячу.

Наиболее трудное упражнение при разучивании ударов с лёта такое, при котором обучающиеся располагаются один против другого у сетки и играют с лёта, направляя мяч в неожиданном для партнера направлении.

В дальнейшем обучаются ударам с лёта с выходом к сетке после сильного удара справа под левую руку противнику или после подачи.

При обучении удару с лёта нельзя делать длинный и витиеватый замах и поворачиваться боком, повертывать в сторону замаха нужно только верхнюю часть туловища.

Необходимо выработать навык встречать мяч как можно раньше, т. е. впереди туловища, и выполнять удар с хода. Обучающийся должен не ждать того момента, когда мяч подлетит к нему, а двигаться к нему навстречу, чтобы ударить мяч, находясь как можно ближе к сетке.

Успешно овладевают ударами с лёта те теннисисты, которые хорошо физически подготовлены, у которых хорошо развиты качества ловкости, быстроты, прыгучести, гибкости. Следовательно, нужно уделять специальное время на развитие этих качеств.

Нужно научиться выполнять удары с лёта с различ-

ным вращением: плоские, резаные, желательны и крученые как справа, так и слева. Эти удары надо выполнять в различных точках: высокой и низкой. Наиболее выгодным из ударов с лёта является плоский удар по мячу в высокой точке, выполненный в движении на мяч. Именно такие удары и стремитесь выполнять на тренировках и в соревновании.

СВЕЧА

Свечой называется удар, после которого мяч летит явно выше роста игроков и выполняется ударами справа и слева как после отскока, так и с лёта.

Свечу обычно считают защитным ударом. Это не совсем так. Игрок в невыгодной позиции отбивает свечой удар противника для того, чтобы воспользоваться дли-

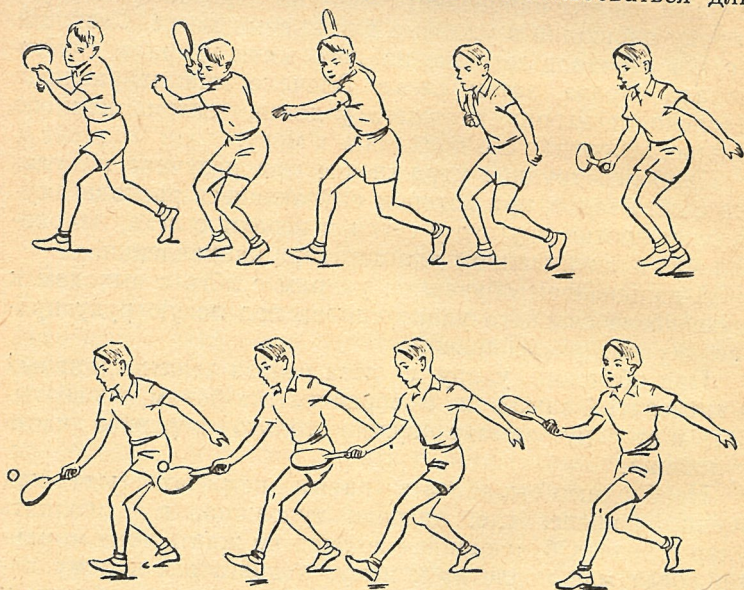


Рис. 33. Свеча справа

тельным полетом мяча в воздухе, вне досягаемости противника занять наиболее удобную позицию на площадке. В данном случае свеча является защитным ударом. Но если игрок неожиданно обводит свечой противника, выбежавшего к сетке, и заставляет его, догоняя свечу, перейти к обороне, то свеча является нападающим ударом.

Свечи бывают плоские, крученые и резаные. На рис. 33 изображены движения теннисиста при ударе свечой. Техника выполнения плоской, крученой и резаной свеч почти аналогична технике выполнения этих ударов справа и слева.

Свечу нужно посылать так, чтобы ее самая высокая точка была примерно над линией подачи. Свеча тем более эффективна, чем ближе к задней линии падает мяч.

Очень целесообразно применять свечи в парных играх.

Можно также иногда использовать свечу для выхода к сетке против противника, плохо владеющего ударами над головой.

Выбегая к сетке, нужно внимательно следить за противником: если он собирается ответить свечой, замедлите бег, если собирается ответить ударом справа или слева, старайтесь быстрее добежать до сетки и убить летящий мяч ударом с лёта.

К обучению удару свечой переходят после того, как обучающиеся овладели ударами с лёта. Занимающиеся располагаются за задней линией площадки. Вначале обучают свече справа в ответ на обычный удар, плоский или слегка закрученный, затем обучают свече слева, также на ответ на обычный удар с задней линии площадки. Первой изучается плоская свеча, затем крученая и резаная.

УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Удар над головой — орудие против свечи. Этим ударом игрок пользуется для успешного ответного удара при высоко летящем мяче. Без овладения этим ударом нельзя смело выходить к сетке, и, наоборот, хорошо поставленный удар над головой позволит при короткой или низкой свече с силой убить мяч, что сделает его не достигаемым для противника.

Удары над головой бывают плоские и резаные. Удар над головой производится как с правой, так и с левой стороны. Удар с левой стороны хотя не такой сильный, как с правой, но не менее эффективен. Удар над головой можно выполнять с лёта и после отскока мяча от грунта.

Удар над головой по технике исполнения почти не отличается от подачи.

Удар над головой легче подачи тем, что игрок может направлять мяч из любого места в любое место площадки,

а труднее тем, что мяч подбрасывается не самим бьющим, как при подаче, а противником и для удара нужно двигаться иногда очень быстро, подчас спиной вперед.

Рассмотрим движения теннисиста при ударе над головой (рис. 34).

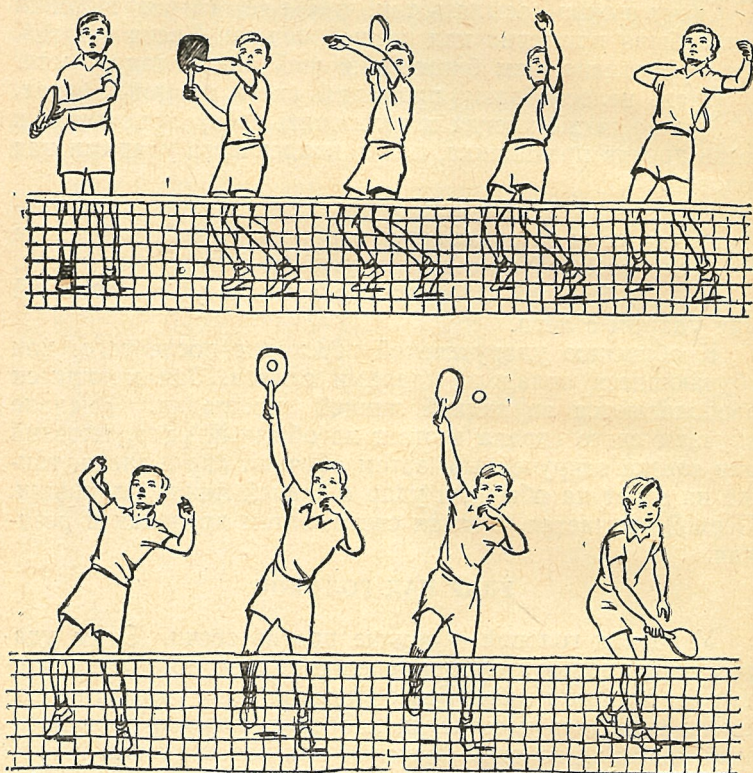


Рис. 34. Удар над головой

Замах при ударе над головой похож на замах при подаче. Замах начинается с поворота туловища направо и одновременного отведения рук с начала вправо-назад.

Потом правая рука движется вверх с правой стороны туловища, левая — с левой стороны. Затем правая рука с ракетой опускается на спину. Правое плечо опускается вниз, а ноги сгибаются в коленях. На рисунке видно, что

при движении ракеты на мяч правое плечо выносится вверх и ноги выпрямляются в коленях.

В момент удара левая нога, туловище и правая рука с ракетой как бы составляют одну прямую линию. После окончания удара ракета движется вниз и влево.

Иногда в игре не удается произвести удар над головой с лёта, в этом случае можно отбежать назад и выполнить этот удар по отскочившему от земли мячу.

Удар над головой по отскочившему мячу не менее эффективен, чем удар над головой с лёта, он выполняется таким же образом, только ноги сильнее согнуты в коленях. Если солнце светит в лицо игроку, целесообразно не выполнять удар над головой с лёта, а ударить по мячу после отскока его от земли. Удар над головой требует умения свободно и быстро отбегать от сетки боком или спиной.

Когда высокий мяч летит под левую руку, его можно отбить ударом над головой с левой стороны. Но, если возможно, лучше забежать и отбить мяч с правой стороны ударом над головой. К изучению удара над головой переходят после того, как обучающиеся овладели свечой. Такая последовательность целесообразна потому, что при изучении удара над головой занимающиеся должны уметь подбрасывать друг другу мяч ударом свечой для того, чтобы можно было ударить его над головой. Овладев ударом свечой и подачей, вы без труда освоите удар над головой.

Начинайте изучать удар над головой у подвешенного мяча с места, затем в движении вперед и назад. В дальнейшем переходите к обучению удару над головой на площадке по отскочившему мячу, а потом к обучению удару над головой с лёта на месте, в движении вперед, назад и в стороны и в прыжке.

Обучающийся, перейдя на площадку, должен стоять ближе к сетке, отбивая бросаемые через его голову невысокие мячи. При освоении удара по невысоким мячам надо посылать мячи выше и глубже, постепенно удаляя обучающегося от сетки. Затем нужно не только отбить мяч, но и попасть в указанное место и, наконец, выполнить удар над головой с задней линии площадки.

В качестве подготовительных можно применять упражнения в ловле теннисного мяча в высокой точке движениями, напоминающими выполнение удара над головой.

В дальнейшем можно обучать удару над головой и у тренировочной стенки. Обучающийся располагается в 3—4 м от тренировочной стенки и занимает исходное положение для подачи. Он подает мяч в землю за 1 м до тренировочной стенки.

Мяч отскакивает от земли и стенки свечой, и ученик направляет его ударом над головой в это же место. Мяч опять отскакивает свечой, снова следует удар над головой и т. д. Это упражнение удобно тем, что теннисист может тренироваться самостоятельно, и полезно тем, что можно делать подряд неограниченное число ударов над головой.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченный удар производится справа и слева и по отскочившему мячу и с лёта. Этот технический прием применяется для вызова противника к сетке. Он может служить средством для немедленного выигрыша очка, когда противник находится далеко за задней линией площадки.

После укороченного удара мяч должен падать не дальше 1,5—2 м за сеткой, отскок его низкий. Применение этого удара должно быть неожиданным для противника, поэтому подготавливать удар надо незаметно для противника.

Укорачивать мяч можно, находясь и у сетки, и на задней линии площадки. Укоротить мяч с задней линии труднее, но такой удар более неожидан, поэтому и более эффективен.

Укороченный удар выполняется двумя способами.

При выполнении укороченного удара первым способом с сильной срезкой ракета подводится к мячу сверху. Одновременно с поглощением быстроты полета мяча ему придается обратное вращение. При этой срезке ракета после удара направляется вниз-вперед (рис. 35).

Укороченный такой срезкой мяч, упав на сторону противника, отскакивает обратно по направлению к сетке и иногда перелетает через сетку на сторону выполнившего удар.

Укороченный удар выполняется и с боковым вращением, справа налево или, наоборот, ракета после удара уходит вперед- в сторону. При этом ударе мяч, перелетев через сетку, низко и резко отскакивает от земли в сторону.

При выполнении укороченного удара первым способом ракету нужно очень крепко держать кистью, чтобы добиться сильного вращения мяча при небольшой амплитуде движения.

При выполнении укороченного удара вторым способом ракетка как бы поглощает быстроту полета мяча.

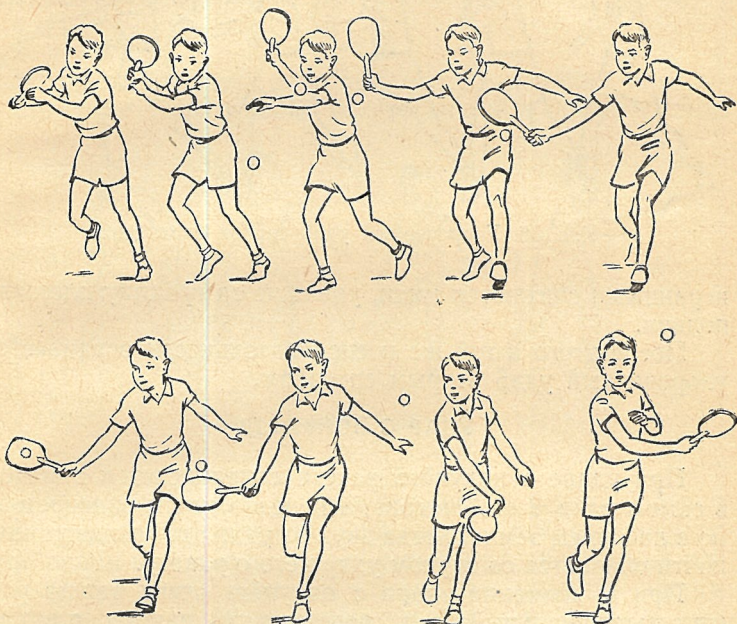


Рис. 35. Укороченный удар справа (срезка)

Удар мяча о ракетку смягчается некоторым ослаблением кисти руки. Нужно сохранить жесткость отражения лишь настолько, чтобы мяч едва перелетел сетку и сразу падал почти без отскока, теряя всякую скорость (рис. 36).

Движение при ударе выполняется мягкой кистью, в основном за счет поворота кисти и предплечья.

После ознакомления с укороченным ударом следует приступить к его изучению на площадке, начиная с удара первым способом.

Занимающиеся по двое размещаются на площадке один против другого у линии подачи. Сначала один из них подкидывает мяч рукой через сетку, другой выполняет

удар, потом они меняются ролями. Затем один посылает удобный для укороченного удара мяч ракетой, другой пробует его выполнять. Потом оба выполняют укороченные удары, применяя игру со счетом до 15 очков. Про-

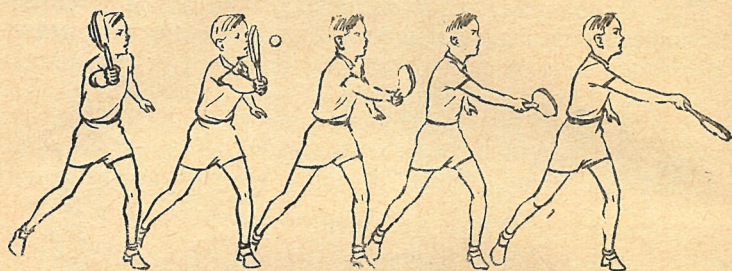


Рис. 36. Укороченный удар справа (подставка)

игранными считаются мячи, упавшие за границу площадки подачи.

После этого в той же последовательности осваивается укороченный удар вторым способом.

УДАР С ПОЛУЛЁТА

При ударе с полулёта ракетка соприкасается с мячом в самом начале его отскока, а нередко почти одновременно с касанием земли, когда звук от удара падающего мяча почти сливается со звуком удара его о ракетку.

При выполнении удара с полулёта очень важно рассчитать правильный угол поверхности ракетки для настильного (пролетающего низко над сеткой) мяча или свечи.

Удар с полулёта производится справа и слева. Выполняется удар с полулёта в тех случаях, когда нет возможности добежать к сетке и отбить мяч с лёта или отбежать назад и отбить мяч в тот момент, когда он отскочит на нормальную высоту.

Ударом с полулёта бывает выгодно воспользоваться для ускорения ответного удара, если противник выбит из позиции. Тогда можно быстро направить мяч в ту сторону, которую он открыл.

Удар с полулёта изображен на рис. 37.

Замах при ударе с полулёта короткий, как при ударах с лёта, ноги сильно согнуты в коленях. Встречное дви-

жение ракетки на мяч происходит у самой земли, удар выполняется в очень низкой точке. После удара ракетка далеко сопровождает мяч.

Изучается удар с полулёта на площадке. Сначала один из партнеров набрасывает мяч рукой, а другой отбивает. Затем проделывают то же самое ракетками на площадке и у тренировочной стенки.

* * *

Существует очень хороший способ, дающий возможность правильно освоить все технические приемы. Этот



Рис. 37. Удар с полулёта справа

способ — разучивание ударов в комнате перед большим зеркалом. Встаньте против зеркала на удобном расстоянии, рядом на стене или столе установите кинограмму разучиваемого удара. Вначале осваивайте удар по частям; замах, встречное движение на удар, момент удара и окончание удара. Все это проделывайте медленно и внимательно смотрите в зеркало на свои движения, вносите поправки. Затем выполняйте весь удар в целом, и, когда вы убедитесь, что движения правильны и вы их выполняете автоматически, можно быть уверенным, что и на площадке вы их будете выполнять тоже правильно.

Ежедневно уделяя 10—15 мин. на разучивание одного-двух ударов перед зеркалом, вы освоите правильную технику перед выходом на площадку.

ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ И ПАРНОЙ ИГРЕ

В соревнованиях по теннису мы встречаем три тактические системы ведения игры:

- 1) защитную, с игрой преимущественно у задней линии площадки,
- 2) нападающую, с игрой преимущественно у сетки,
- 3) комбинированную, соединяющую в себе защиту с нападением.

Защитная система ведения игры является отсталой. Теннисист, играющий преимущественно на задней линии площадки, заранее обрекает себя на остановку роста своего спортивного мастерства.

Нападающая система ведения игры преимущественно у сетки является самой прогрессивной.

В настоящее время наиболее распространена среди теннисистов комбинированная система ведения игры, соединяющая в себе игру на задней линии и у сетки.

Защитной тактической системой игры пользуются теннисисты, не владеющие такими нападающими ударами с задней линии, которые могли бы обеспечить им выход к сетке. К защитной игре прибегают теннисисты, плохо владеющие ударами с лёта, не уверенные в эффективности их исполнения.

Некоторым теннисистам, хорошо владеющим нападающими ударами с задней линии и ударами с лёта, при встрече с равным или более сильным противником не хватает решительности для применения этих ударов, и они к выгоде противника ведут в основном защитную игру с задней линии.

Основная задача теннисиста, пользующегося защитной системой игры,— это направлять мяч на сторону противника по возможности туда, откуда нельзя ответить нападающим ударом. Если противник выходит к сетке, то надо стремиться обвести его и отбивать мяч до тех пор, пока противник не допустит ошибки. Поэтому тактика теннисистов, пользующихся защитной системой ведения игры, очень однообразна и совсем не интересна для зрителя, в особенности если оба игрока пользуются защитной системой игры.

Одерживая иногда победы при защитной системе игры, такие теннисисты удовлетворяются ими и не совершенствуют своей техники, свои морально-волевые качества и тем самым лишают себя возможности достигнуть высот спортивного мастерства.

Теннисистов, пользующихся преимущественно нападающей системой ведения игры у сетки, у нас в стра-

не пока еще незначительное количество. Такие игроки стремятся выйти к сетке сразу после своей подачи или приема подачи противника. Часто они выходят к сетке после одного-двух нападающих ударов с задней линии.

Вся их тактика строится на том, чтобы как можно быстрее достичь сетки и завершающим эффективным ударом с лёта выиграть очко.

Для того чтобы успешно решать основную тактическую задачу нападающей системы игры, необходимо владеть точными нападающими ударами с задней линии, разнообразными подачами и хорошим приемом подачи, обеспечивающими своевременный выход к сетке. Решительность и стойкость, хорошая физическая подготовка поддержат в игроке уверенность при встретившихся неудачах.

Нападающая система в соревнованиях должна стать ведущей среди советских теннисистов.

Большинство наших теннисистов в основном придерживается комбинированной системы ведения игры. В этой системе сочетается нападающая и защитная игра с задней линии площадки с игрой у сетки.

Игроки, придерживающиеся этой тактической системы, должны хорошо владеть плоскими и кручеными ударами как по отскочившему мячу, так и с лёта, которые облегчают им возможность вести нападающую игру с задней линии площадки и у сетки. Такие теннисисты нередко выигрывают очки нападающими ударами с задней линии. Если не представляется возможности вести нападающую игру, они переходят к защитной игре на задней линии, а получив такую возможность, опять переходят к активной нападающей игре, либо атакуя с задней линии, либо выходя к сетке для нанесения завершающего удара.

Теннисисты, применяющие комбинированную систему игры, чаще всего выходят к сетке после нескольких атакующих ударов, поставивших противника в трудное положение. Выход к сетке, как правило, должен оканчиваться завершающим ударом по возможности с лёта.

Все три тактические системы применяются как в одиночных, так и в парных играх.

Зная свои возможности в одиночной игре и возможности своего партнера в парной игре, придерживайтесь либо нападающей, либо комбинированной системы.

Для победы над противником теннисисту необходимо учитывать преимущества и недостатки и свои, и противника, а также внешние условия игры. Поэтому перед встречей с противником игрок должен составить план предстоящей встречи. Этот план составляется на основе сравнения техники, тактики, физической подготовленности и морально-волевых качеств соревнующихся игроков. В том случае, если противник вам известен, вы его видели или встречались с ним в игре, вы можете план встречи составить предварительно. Если противник вам неизвестен, то во время перекидки перед началом встречи постарайтесь определить его преимущества и недостатки и с учетом их составьте план игры. В процессе встречи вы сможете убедиться в правильности составленного плана; если он вам приносит успех, продолжайте играть, как наметили; если нет, то во время игры обнаружьте слабые стороны противника и перестройте план.

Теннисисту, владеющему разнообразной техникой, всегда более широко открываются и тактические возможности. И это не удивительно. Ведь техника и тактика находятся в большой зависимости друг от друга. Если теннисист не владеет разнообразными техническими приемами, то его тактические комбинации почти всегда будут бедны и однообразны. Любая, самая тонкая тактическая комбинация будет эффективна лишь при условии, что удары будут точны по направлению, глубине и выполнены с достаточной скоростью. Прежде чем нападать, постарайтесь обезоружить противника, отняв у него возможность выполнения наиболее активных уверенных ударов.

Тактика теннисиста во время встречи всегда зависит от ряда постоянно действующих факторов. Все они тесно связаны между собой. Тактика игры определяется на основе учета всех этих факторов.

Один из факторов — т е х н и к а. Перед началом игры нужно проанализировать недостатки и преимущества техники противника, определить, какими техническими приемами вы владеете хорошо, какими слабее. Исходя из этого анализа, вы должны применить такую тактику, чтобы ваши сильные технические приемы и слабые приемы противника применялись как можно чаще.

Для примера разберем несколько случаев.

1. Подавайте подачу под слабый удар противника.

Если он хорошо забегает и отбивает подачу сильным ударом, подавайте ее под его сильный удар, вы заставите его этим открыть слабую сторону. Когда он будет уверен, что вы подадите ему под сильный удар, неожиданно подавайте под его слабую уже не защищенную сторону.

2. Если вы играете с противником, у которого прием подачи одинаково силен как справа, так и слева, то подавайте так, чтобы мячи падали у внешних сторон полей подачи. Этим вы будете выбивать противника за пределы площадки. Но как можно реже направляйте ему мячи вдоль средней линии полей подачи.

3. Кончилась встреча между двумя хорошими игроками. Выиграл соревнование тот, кто часто выходил к сетке и убивал мячи. Проигравший все время играл за задней линией площадки, не предпринимал попыток выходить к сетке. Находясь на задней линии, он ожидал, пока мяч к нему подлетит, тем давая время противнику занять удобную позицию и перейти к нападению у сетки.

4. Если у вашего противника слаб удар слева, то первый удар вы должны направить ему под правую руку, желательно в угол как можно ближе к задней линии площадки. Второй удар вы направите ему под левую руку. Первым ударом вы его выбьете из удобной позиции для приема удара слева. В ответ на ваш второй удар он сделает ошибку или отобьет мяч очень слабо, и вы сможете убить мяч.

5. Противник слабо владеет ударом слева. Он занимает исходную позицию левее средней метки. Эта позиция дает ему возможность почти все мячи отбивать сильным ударом справа. Постарайтесь длинными ударами под правую руку противника выбить его из этой позиции, а затем косым ударом справа под левую руку противника выиграть очко.

6. Если противник слабо играет с лёта, вызывайте его короткими ударами к сетке и обводите низкими ударами или неожиданной свечой. При этом сочетайте длинные удары с короткими косыми. Они заставят вашего противника много бегать и открывать часть площадки, чем вы постараетесь немедленно воспользоваться, посылая мяч в незащищенное место.

7. Противник прекрасно владеет игрой с лёта и, часто выходя к сетке, выигрывает. Старайтесь играть низкими мячами как можно длиннее, к самой задней линии пло-

щадки. Тогда противник не сможет использовать своего сильного удара с лёта. Игра длинными ударами даст вам возможность занять удобную позицию (так как мяч дольше находится в полете) и самому перейти в нападение.

Составляя план встречи, нужно обязательно учесть физическую подготовленность противника. Разберем примеры.

1. Если противник не вынослив, следует попытаться утомить его в начале игры, чередуя направление мячей по углам площадки с короткими ударами. Когда он изрядно побегает, то начнет чаще ошибаться.

2. В том случае, если противник не обладает быстротой, играйте в быстром темпе, он будет чаще ошибаться.

3. Противник не ловок, применяйте как можно чаще разнообразные удары с различным вращением мяча.

Теннисист должен совершенствовать свои моральные волевые качества, проверяя их на соревнованиях. Игрок, обладающий смелостью, решительностью, обычно играет в нападающем стиле, и, наоборот, несмелый, нерешительный теннисист избирает в основном защитную тактику. Этот фактор также надо учитывать.

Разберем примеры.

1. Ряд игроков играет смелее и лучше, когда счет в их пользу. Такому игроку нужно обязательно вначале выиграть несколько игр, тогда он почувствует уверенность и будет играть смело и решительно.

2. Есть и такие игроки, которые начинают играть несмело, нерешительно, если противник имеет некоторые преимущества в счете, другие, наоборот начинают играть смелее и решительней, если противник начал выигрывать, а, уравнив счет, успокаиваются и опускают свое преимущество; расстроившись после этого, они часто проигрывают встречу.

3. Очень ценной для игрока является способность от начала и до конца встречи играть смело и решительно, независимо от того, в чью пользу счет.

Для развития волевых качеств полезно играть соревнования с сильными и слабыми противниками с гандикапом, т. е. уравнительные соревнования, в которых противник дает вам «фору» или вы ему.

Составляя план встречи, игроку нужно учесть и еще один фактор — внешние условия, в которых будет проходить или проходит встреча.

1. Если солнце светит на одной из сторон площадки прямо в лицо, выбирайте солнечную сторону, тогда следующие две игры вы будете играть не против солнца.

2. Применяйте чаще свечу, если противник играет против солнца. Его удар над головой не будет опасен или он допустит ошибку.

3. Играя в ветреную погоду, выбирайте сторону против ветра, так как следующие две игры будете играть по ветру. Играя против ветра, держитесь на 1,5—2 м дальше от сетки, чем обычно, так как мяч, пробитый по ветру, падает несколько дальше.

4. Если направление ветра вдоль площадки и вы играете по ветру, применяйте чаще плоские и крученые удары, которые от ветра получают еще большую скорость.

5. Играя по ветру, надо держаться на 1,5—2 м ближе к сетке, так как мяч, пробитый против ветра, падает несколько ближе.

6. В том случае, если ветер дует по диагонали, применяйте косые удары.

7. В жаркую погоду обычно площадки бывают сухие и твердые, применяйте плоские и крученые удары. Мяч от твердой и сухой площадки сильно и высоко отскакивает.

8. Если площадка влажная, сырая, мягкая, то выгодно применять резаные и укороченные удары. Мяч будет низко отскакивать.

Тактика в одиночной игре

Одиночная игра в теннис является единоборством, которое происходит либо между двумя мужчинами, либо между двумя женщинами.

Под тактикой в одиночной игре подразумевается организация индивидуальных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

Тактика при своей подаче

1. Подающий должен всегда занимать при подаче позицию за задней линией площадки, справа или слева от средней метки, в зависимости от того, в какое поле подачи он подает.

2. Подающий должен уметь применять плоскую, крученую и резаную подачи. подача должна быть сильной и точной, по возможности разнообразной и неожиданной;

она должна являться нападающим ударом, затрудняющим ответ противника и позволяющим подающему выходить к сетке.

3. Своей подачей игрок должен вынуждать противника к ответному удару из неудобной позиции, чтобы после приема подачи противником выиграть очко сразу же, первым ударом.

Тактика при подаче противника

1. Принимающий подачу должен стараться принимать ее как можно раньше. Для этого следует располагаться ближе к линии подачи.

2. Принимать подачу нужно активными разнообразными ударами, затрудняя этим подающему выход к сетке.

3. После приема подачи стремитесь выйти к сетке.

4. Если после приема подачи не представилось возможности выйти к сетке, играйте у задней линии с хода по восходящему мячу, подготавливая выход к сетке для завершающего удара.

Тактика в парной игре

Парная игра в теннис является командной, в состав команды входят два человека.

Парные игры бывают мужские, женские и смешанные (в смешанной команде играют мужчина и женщина).

В парной игре большое значение имеет сыгранность партнеров. Обычно парные игры проходят в очень быстром темпе.

Под тактикой в парной игре подразумевается организация коллективных действий партнеров, нацеленная на достижение победы над противниками. Тактика партнеров строится в основном на согласованности действий партнеров в борьбе за общую инициативу ведения игры, и в частности за позиции у сетки. Партнеры должны стараться препятствовать противникам занять позицию у сетки. Они должны пытаться выбить противников из позиции у сетки и заставлять противников как можно выше поднимать мяч над сеткой для того, чтобы легче было самим убить его.

Тактика при своей подаче

1. Подающий всегда занимает исходную позицию за задней линией площадки, справа или слева от средней

метки, в зависимости от того, в какое поле подачи он подает.

2. Подающий должен уметь применять разнообразные и активные подачи. Подача должна являться ударом, обеспечивающим безопасный выход к сетке.

3. Подающий должен стараться выбивать принимающего подачу из удобной позиции, делать его ответный удар слабым, тем затрудняя ему выход к сетке.

4. Партнер подающего может располагаться у сетки против того поля, в которое следует подача, или против другого. Первый способ применяется в игре чаще, чем второй.

5. Основная задача партнера подающего — защищать свою сторону площадки и при первой возможности перехватить мяч, отбитый противником при приеме подачи.

Тактика при подаче противника

В парной игре при подаче противника принимающий подачу и его партнер имеют различные тактические задачи.

1. Принимающий подачу должен стараться принять ее как можно раньше и активнее, для этого он должен располагаться ближе к линии подачи и стремиться прежде всего уверенно обвести сеточника, создавая тем самым возможность себе и своему партнеру подойти к сетке.

2. После удара принимающий подачу должен выходить к сетке с задачей выполнить завершающий удар.

3. Иногда принимающий подачу может применить свечу, которая лишит подающего уверенности при выходе к сетке, а иногда заставит и отступить к задней линии.

4. Партнер принимающего подачу занимает позицию в зависимости от активности подачи противника. Если подача менее активная, он находится у самой сетки, если она активна, он располагается у линии подачи. Партнер принимающего подачу занимает позицию примерно на линии подачи и в зависимости от качества приема подачи своим партнером или идет к сетке, или отходит для защиты к задней линии площадки.

5. Если принимающий подачу принял ее не активным нападающим ударом или не смог выйти к сетке, то его партнер должен отступить к задней линии и защищать сторону своей площадки.

6. Если подача принята нападающим ударом, то парт-

нер принявшего подачу должен стараться играть у сетки, если же он находится у линии подачи, то быстро приблизиться к ней и играть у сетки.

В основном тактика партнеров при приеме подачи противника сводится к тому, чтобы как можно быстрее захватить позиции у сетки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Отличная физическая подготовленность теннисиста способствует достижению высоких спортивных результатов. Физическая подготовка используется для развития и совершенствования физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и силы.

Для развития быстроты нужно бегать на короткие дистанции, бегать с ускорением, с переменной направленности, боком, спиной вперед. Быстроту передвижения можно развивать на теннисной площадке, делая быстрые и короткие пробежки спиной, лицом и боком вперед. Старты следует начинать по зрительному сигналу.

Хорошим средством для развития выносливости является бег по пересеченной местности. Надо чередовать быстрый бег с более медленным, а рывки с ускорениями; во время бега выполнять прыжки через канавы и кусты. Ходите зимой на лыжах и бегайте по утоптаным дорожкам.

Для развития силы полезно применять упражнения с отягощением (резиновые амортизаторы, гантели, булавы, набивочные мячи) и различные метания правой и левой рукой (ядро, копье, диск, граната).

Для развития ловкости нужно заниматься гимнастикой, спортивными играми (баскетболом, волейболом, футболом, хоккеем), слаломом или фигурным катанием, прыжками в высоту и длину с разбега.

Для развития гибкости применяйте упражнения на растягивание. Особенно теннисисту важно развивать гибкость и подвижность в пояснице и плечевом поясе.

Выбор общеразвивающих упражнений и дополнительных видов спорта для каждого теннисиста должен быть индивидуальным, это зависит от того, каких качеств не хватает теннисисту.

Чтобы лучше освоить основные элементы техники (удар справа, слева и подачу), в начале обучения игре в теннис хорошо проделать следующие упражнения.

Упражнения в передвижении по площадке

1. Быстрые старты. Обучающиеся по зрительному сигналу (бросок мяча, взмах ракеты) из исходного положения начинают быстрый бег.

2. Прыжки. По заданию руководителя обучающийся в то время, когда он пробегает под подвесным мячом или на расстоянии шага-двух от него, должен подпрыгнуть вверх или в сторону и достать мяч рукой.

3. Ходьба с поворотом туловища направо, налево.

4. Внезапные остановки с сохранением равновесия.

5. Бег спиной вперед.

6. Бег приставными шагами вправо и влево.

7. Бег с ракетой в одной или двух руках.

Упражнения с мячом

Все действия теннисиста должны быть подчинены особенностям полета мяча и прежде всего его направлению и скорости, которые определяют время, доступное игроку для подготовки к ответному удару. Решению этой задачи могут помочь нижеприводимые подготовительные упражнения, развивающие «чувство мяча»: определение скорости, особенностей вращения, отскока, воспитывающие устойчивое, сосредоточенное внимание, правильную координацию и ритм движений и т. д.

1. Взять мяч в правую руку и ударить его о землю так, чтобы он отскочил немного выше пояса. Обучающийся должен поймать мяч в руку, движущуюся сверху, т. е. навстречу подпрыгнувшему мячу. Ладонь руки при таком движении будет обращена к земле.

2. Ударить мяч о землю так же, как и в первом случае. Обучающийся должен поймать мяч в ладонь, обращенную кверху в тот момент, когда сила прыжка иссякнет и мяч начнет падать. Ладонь под мяч нужно подвести сбоку.

3. Ударить мяч о землю так, чтобы он подпрыгнул выше плеча. Ученик должен поймать его способом, указанным в упражнении 2.

4. Ударить мяч о землю так, как в упражнении 3. Обучающемуся поймать мяч способом, описанным в упражнении 1, но после того как мяч разовьет некоторую скорость при падении.

5. Игроки разделены на две шеренги, расположенные одна против другой на расстоянии от пяти до десяти шагов. Участники каждой шеренги должны стараться поймать мяч и бросить его в игрока, стоящего напротив, не ниже пояса, но и не выше плеча.

6. Первый игрок становится лицом к стенке на расстоянии четырех-пяти шагов от нее; второй игрок становится в одном-двух шагах сзади первого. Второй бросает мяч в стенку, а первый стремится его поймать после отскока. Расстояние первого игрока от стенки постепенно уменьшается до одного-трех шагов.

7. Первый игрок стоит у задней линии площадки. Второй должен попасть мячом в первого не выше плеч и не ниже коленей. Первый игрок старается уйти с линии полета мяча. Он передвигается приставными шагами вправо или влево с таким расчетом, чтобы поймать брошенный мяч справа или слева движением рук, напоминающим удар.

Упражнения с ракетой и мячом

Для того чтобы привыкнуть к весу ракеты, ощутить ее баланс, почувствовать центр ударной поверхности ракеты, выработать сосредоточенное устойчивое внимание и освоить начальные элементы техники ударов в сочетании с передвижениями, полезно применять следующие упражнения:

1. Обучающиеся, правильно держа ракету, несколькими последовательными ударами ракеты сверху вниз по мячу заставляют мяч отскакивать от земли. Ударять необходимо серединой ракеты. Ручку в момент удара надо держать крепко.

2. Обучающемуся предлагается проделать упражнение 1, но только с условием, чтобы мяч, ударяясь, попадал в вычерченный на земле круг диаметром в полметра.

3. Подбросив мяч кверху рукой или ракетой, поймать его серединой ракеты.

4. Несколькоими последовательными ударами ракеты снизу вверх по мячу заставить мяч отскакивать от нее, не меняя способа держания ракеты.

Упражнения с ракетой и без нее

1. Большие махи руками вправо, влево, вверх (одной рукой и двумя руками одновременно).

2. Поставить ноги врозь, вытянуть правую (левую) руку с ракетой вперед, ракету держать вертикально кверху. Повороты руки с ракетой внутрь и наружу.

3. Поставить ноги врозь, правую (левую) руку вытянуть вперед-вверх, ракету держать горизонтально над головой. Движение ракеты в горизонтальной плоскости вперед и назад.

4. Поставить ноги врозь, поднять правую руку с ракетой вверх. Согнуть руку в локтевом суставе, опустить ракету за голову и вернуться в исходное положение.

5. Большие круги * перед собой правой (левой) рукой. Опустите руки вниз, ракета — продолжение руки. Делайте круги вправо и влево. Отведите руку с ракетой в сторону. Делайте круг книзу и кверху. Затем, подняв руку вверх, делайте круг вправо и влево. Большие круги могут выполняться поочередно правой и левой рукой, одновременно двумя руками и последовательно.

6. Большие круги в боковых плоскостях правой (левой) рукой.

Опустите руки вниз, делайте круг вперед и назад. Поднимите руки вперед — круг книзу и кверху. Затем одновременно двумя руками совершайте круги правой вперед, левой назад. Большие боковые круги могут выполняться поочередно правой и левой рукой одновременно или последовательно.

7. Вытяните правую (левую) руку вперед, ракету держите горизонтально, делайте малые круги ** внутрь и наружу, кверху и книзу.

8. Вытяните руку вперед, отведите в сторону или поднимите вверх, делайте малые горизонтальные круги в разных направлениях.

9. Средние круги *** (правой, левой рукой) перед собой. Опустите руку вниз, делайте круги вправо и влево. Отведите руку в сторону, делайте круги книзу и кверху, потом поднимите руку вверх — круги вправо и влево.

Средние и малые круги могут выполняться одновременно двумя руками. Можно делать упражнения, соединяя средние круги с большими махами. Например: правая рука отведена вправо. Делать средний круг книзу перед собой и руку большим махом вытянуть влево, большой

* Большие круги — вращение руки в плечевом суставе.

** Малые круги — вращение кисти.

*** Средние круги — вращение руки в локтевом суставе.

мах книзу и средним кругом перед лицом руку вправо. Прodelать то же самое, но двумя руками.

10. Соединение больших кругов перед собой со средними кругами за головой (одной и двумя руками).

КАК СТРОИТЬ ЗАНЯТИЯ С НОВИЧКАМИ В СЕКЦИИ

Занятия по теннису проходят в форме урока. Урок длится 90 мин. Он проводится по заранее составленному конспекту. Конспект урока составляется на основании рабочего плана. В этом плане учтены последовательность и средства овладения техникой и тактикой тенниса. Ниже приводятся сокращенный рабочий план на 31-е занятие и 3 примерных конспекта урока.

СОКРАЩЕННЫЕ РАБОЧИЕ ПЛАНЫ УРОКОВ

Урок 1

Основная задача урока: обучение способу держания ракетки, исходному положению теннисиста на площадке и удар справа в упрощенных условиях.

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

Урок 2

Основная задача урока: обучение удару справа в упрощенных условиях.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение ударов справа и слева по отскочившему мячу, — 5 мин.
3. Обучение способу держания ракетки и исходному положению теннисиста на площадке — 5 мин.
4. Обучение удару справа:
 - а) обучение удару справа с ракеткой без мяча — 5 мин.;

- б) обучение удару справа у подвешенного мяча — 5 мин.;
- в) обучение удару справа у фона — 5 мин.;
- г) обучение удару справа у тренировочной стенки — 10 мин.;
- д) обучение удару справа на площадке в упрощенных условиях — 10 мин.

5. Обучение удару слева:

- а) обучение удару слева с ракетой без мяча — 10 мин.;
- б) обучение удару слева у подвешенного мяча — 10 мин.;
- в) обучение удару слева у фона — 5 мин.

Урок 3

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике (бег по пересеченной местности проводится после игры в теннис. Если в дни занятий физической подготовкой нельзя сочетать занятия по легкой атлетике с игрой в теннис, проводить только занятия по легкой атлетике):

- а) пробежка — 5 мин.;
- б) бег с ускорениями — 5 мин.;
- в) бег по пересеченной местности — 10 мин.

3. Обучение удару справа:

- а) обучение удару справа с ракетой без мяча — 5 мин.;
- б) обучение удару справа у фона — 5 мин.;
- в) обучение удару справа у сетки — 5 мин.

4. Обучение удару слева:

- а) обучение удару слева с ракетой без мяча — 5 мин.;
- б) обучение удару слева у подвешенного мяча — 5 мин.;
- в) обучение удару слева у фона — 10 мин.

5. Обучение удару справа и слева на площадке в упрощенных условиях — 15 мин.

Урок 4

Основная задача урока: обучение удару справа и слева в упрощенных условиях на площадке.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.

2. Обучение удару справа:

- а) обучение удару справа с ракетой без мяча — 5 мин.;
- б) обучение удару справа у фона — 5 мин.;
- в) обучение удару справа у тренировочной стенки — 10 мин.

3. Обучение удару слева:

- а) обучение удару слева с ракетой без мяча — 5 мин.;
- б) обучение удару слева у подвешенного мяча — 5 мин.;
- в) обучение удару слева у фона — 5 мин.;
- г) обучение удару слева у тренировочной стенки — 10 мин.

4. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи — 5 мин.

5. Обучение удару справа и слева в игре на площадке — 20 мин.

Урок 5

Основная задача урока: обучение удару справа и слева.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.

2. Обучение удару справа:

- а) обучение удару справа у фона — 5 мин.;
- б) обучение удару справа у стенки — 10 мин.
- 3. Обучение удару слева:
 - а) обучение удару слева у фона — 5 мин.;
 - б) обучение удару слева у стенки — 10 мин.
- 4. Обучение подаче:
 - а) специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи, — 5 мин.;
 - б) обучение подаче с ракетой без мяча — 10 мин.
- 5. Обучение удару справа и слева на площадке — 25 мин.

Урок 6

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

- 1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- 2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка — 5 мин.;
 - б) старты — 5 мин.;
 - в) прыжки в высоту с разбега — 10 мин.;
 - г) бег по пересеченной местности — 10 мин.
- 3. Обучение удару справа и слева у стенки — 10 мин.
- 4. Обучение подаче:
 - а) обучение подаче у подвешенного мяча — 5 мин.;
 - б) обучение подаче у фона — 5 мин.
- 5. Обучение удару справа и слева на площадке — 20 мин.

Урок 7

Свободный урок. (Свободный урок дается для повторения пройденного материала, лучшего его освоения, если в этом есть необходимость.)

Урок 8

Основная задача урока: обучение подаче и ознакомление с ударом с лёта.

- 1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- 2. Обучение подаче:
 - а) обучение подаче с ракетой без мяча — 5 мин.;
 - б) обучение подаче у подвешенного мяча — 5 мин.;
 - в) обучение подаче у фона — 15 мин.
- 3. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
- 4. Обучение ударам с лёта на площадке — 10 мин.
- 5. Обучение ударам справа и слева в игре на площадке — 25 мин.

Урок 9

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

- 1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- 2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка — 5 мин.;
 - б) бег с ускорениями — 5 мин.;
 - в) прыжки в длину с разбега — 10 мин.;
 - г) метание гранаты — 10 мин.
- 3. Обучение удару справа и слева у стенки — 20 мин.
- 4. Обучение удару справа и слева на площадке — 20 мин.

Урок 10

Основная задача урока: обучение подаче и удару с лёта.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение подаче с ракетой без мяча — 10 мин.
3. Обучение подаче с ракетой у фона — 10 мин.
4. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
5. Обучение ударам с лёта на площадке — 10 мин.
6. Обучение ударам справа и слева на площадке — 30 мин.

Урок 11

Основная задача урока: обучение подаче и свече на площадке.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение удару справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение подаче с мячом без ракеты — 5 мин.
4. Обучение подаче с ракетой без мяча — 5 мин.
5. Обучение подаче у фона — 10 мин.
6. Обучение подаче на площадке — 15 мин.
7. Обучение свече на площадке — 10 мин.
8. Обучение ударам справа и слева на площадке — 15 мин.

Урок 12

Свободный урок.

Урок 13

Основная задача урока: обучение подаче и ударам с лёта.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение подаче с ракетой без мяча — 5 мин.
4. Обучение подаче у фона — 10 мин.
5. Обучение подаче на площадке — 15 мин.
6. Обучение ударам с лёта — 10 мин.
7. Обучение ударам справа и слева на площадке — 20 мин.

Урок 14

Основная задача урока: обучение удару над головой и свече

Освоение игры со счетом.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение ударам справа и слева на площадке — 10 мин.
4. Обучение подаче у фона — 10 мин.
5. Обучение удару над головой и свече — 10 мин.
6. Одиночные учебные игры со счетом со специальным заданием по тактике — 30 мин.

Урок 15

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста:

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка — 5 мин.;
 - б) старты — 5 мин.;
 - в) бег с ускорением — 5 мин.;
 - г) метание копья — 10 мин.;

- д) кросс — 10 мин.
3. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
 4. Обучение подаче у фона — 5 мин.
 5. Обучение подаче на площадке — 10 мин.
 6. Обучение ударам справа и слева на площадке — 10 мин.

Урок 16

Основная задача урока: игра по заранее обусловленному направлению.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение подаче у фона и у стенки — 15 мин.
4. Обучение ударам с лёта — 10 мин.
5. Обучение ударам справа и слева на площадке — 15 мин.
6. Удары справа и слева на площадке по линии и по диагонали — 20 мин.

Урок 17

Свободный урок.

Урок 18

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка 400—500 м — 5 мин.;
 - б) прыжки в длину с разбега — 15 мин.;
 - в) метание копья или гранаты — 5 мин.;
 - г) кросс (800—900 м) — 10 мин.
3. Обучение ударам справа и слева на площадке — 25 мин.
4. Обучение подаче на площадке — 10 мин.

Урок 19

Основная задача урока: обучение ударам с лёта и игра со счетом со специальным заданием по тактике.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение ударам справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение подаче у фона и у стенки — 10 мин.
4. Обучение подаче на площадке — 10 мин.
5. Обучение игре с лёта — 10 мин.
6. Одиночные учебные игры со счетом со специальным заданием по тактике — 30 мин.

Урок 20

Основная задача урока: обучение удару над головой и игра по заранее обусловленному направлению.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Обучение удару справа и слева у стенки — 10 мин.
3. Обучение удару над головой у стенки — 10 мин.
4. Обучение подаче у фона — 10 мин.
5. Обучение подаче на площадке — 10 мин.
6. Обучение ударам справа и слева на площадке — 10 мин.
7. Обучение ударам по линии и по диагонали на площадке — 20 мин.

Урок 21

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) бег с ускорениями — 5 мин.;
 - б) метание гранаты — 15 мин.;
 - в) прыжки в высоту с места, с разбега — 20 мин.
3. Обучение ударам справа и слева на площадке — 20 мин.
4. Обучение подаче на площадке — 10 мин.

Урок 22

Основная задача урока: совершенствование подачи и игра со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. подача у фона — 5 мин.
3. подача у стенки — 5 мин.
4. подача на площадке — 10 мин.
5. Удар справа на площадке — 10 мин.
6. Удар слева на площадке — 10 мин.
7. Удары с лёта на площадке — 10 мин.
8. Одиночные учебные игры со счетом с заданием по тактике — 20 мин.

Урок 23

Основная задача урока: игра на точность направления ударов.

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

Урок 24

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка — 5 мин.;
 - б) рывки с низкого старта — 10 мин.;
 - в) прыжки в высоту с разбега — 15 мин.;
 - г) метание диска — 10 мин.
3. Игра на площадке:
 - а) удар справа на площадке — 10 мин.;
 - б) удар слева на площадке — 10 мин.;
 - в) подача на площадке — 10 мин.

Урок 25

Свободный урок.

Урок 26

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и освоение парной игры со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали — 10 мин.

3. То же, с попаданием в мишени — 20 мин.
4. Удары с лёта — 10 мин.
5. Парная игра со счетом с заданием по тактике — 30 мин.

Урок 27

Свободный урок.

Урок 28

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и применение точных ударов в одиночной учебной игре со счетом.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали — 20 мин.
3. Упражнение «треугольник»* — 10 мин.
4. Удар над головой и свеча — 10 мин.
5. Одиночная учебная игра со счетом с заданием по тактике — 30 мин.

Урок 29

Основная задача урока: обучение укороченному удару и игра на точность направления ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали — 20 мин.
3. Удары с лёта — 10 мин.
4. Упражнение «восьмерка»** — 10 мин.
5. Обучение укороченному удару — 10 мин.
6. Парная игра со счетом с заданием по тактике — 20 мин.

Урок 30

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. Занятие по легкой атлетике:
 - а) пробежка с ускорением — 5 мин.;
 - б) старты и бег на 60 м — 15 мин.;
 - в) прыжки в длину с разбега — 15 мин.
3. Занятия на площадке:
 - а) удар над головой и свеча — 10 мин.;
 - б) парная игра со счетом соревновательного характера — 25 мин.

Урок 31

Основная задача урока: игра на точность направления и длины ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения — 20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали — 20 мин.
3. Удары с лёта (оба у сетки) — 10 мин.
4. «Треугольник» с попаданием в мишени — 20 мин.
5. Одиночная игра со счетом с заданием по тактике — 20 мин.

* «Треугольник» — один из игроков направляет мяч только в один из углов площадки, другой — в разные углы площадки поочередно.

** «Восьмерка» — один из игроков направляет мяч только по диагоналям площадки, другой — только вдоль боковых линий площадки.

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

Конспект урока №

Основная задача урока: совершенствование ударов справа и слева с задней линии с использованием мишеней для развития точности

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические замечания |
|------------------------------------|--|-----------|---|
| Вводная часть — 5 мин. | 1. Построение группы, рапорт дежурного | | |
| Подготовительная часть — 15 мин. | 2. Строевые и порядковые упражнения 1. Быстрая ходьба 2. Бег 3. Ходьба 4. Вспомогательные гимнастические упражнения 5. Специальные упражнения в бросании теннисного мяча в мишени | | Мишень в виде картонного или фанерного кружка прикрепляется к заградительной сетке. Мишень может быть обозначена и мелом на тренировочной стенке |
| Основная часть — 65 мин. | 1. Игровая разминка на площадке 2. Совершенствование ударов справа и слева в упражнениях на площадке с использованием мишеней | 5 мин. | Занимающиеся посылают мяч к задней линии ударом справа и слева удобно для партнера Мишень в виде квадратов (сторона квадрата 1 м) обозначается мелом в каждом углу площадки. Каждый из партнеров «отшлифовывает» свои движения при ударах и старается каждый раз попасть в определенную мишень |

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические указания |
|--|--|-----------|---|
| Заклю- читель- ная часть — 5 мин. | а) Прямые удары справа и слева | 20 мин. | Партнеры первые 10 мин. направляют мяч только вдоль одной из боковых линий, следующие 10 мин. вдоль другой боковой линии |
| | б) Диагональные удары справа и слева | 20 мин. | Партнеры первые 10 мин. направляют мяч только по одной из диагоналей площадки, следующие 10 мин. — вдоль другой диагонали |
| | 3. Учебная игра со счетом с использованием мишеней | 20 мин. | Партнеры ведут игру со счетом с подачей Для развития точности ударов партнеры стремятся послать мяч в одну из мишеней |
| | Спокойная ходьба. Разбор основных ошибок | | |

Конспект урока №

Основная задача урока: совершенствование в игре со счетом, проводимой по тактической системе игры преимущественно у сетки.

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические замечания |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| Вводная часть — 5 мин. | 1. Построение группы, рапорт дежурного | | |
| Подготовительная часть — 15 мин. | 2. Ознакомление занимающихся с задачей урока | | |
| | 3. Строевые и порядковые упражнения | | |
| | 1. Бег в медленном темпе 2. Ходьба 3. Вспомогательные гимнастические упражнения | | |

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические замечания |
|------------------------------------|--|---|--|
| Основная часть — 65 мин. | <p>1. Игровая разминка ударами справа и слева на площадке</p> <p>2. Выходы к сетке после подачи с последующим выполнением завершающего удара с лёта</p> <p>3. Учебная игра со счетом по тактической системе игры преимущественно у сетки</p> | <p>5 мин.</p> <p>25 мин.</p> <p>35 мин.</p> | <p>При выполнении упражнения внимание занимающихся специально обращается на необходимость принимать мяч с лёта на расстоянии 1,5 — 2 м от сетки</p> <p>Оба партнера при первой возможности выходят к сетке и играют с лёта. Для выхода к сетке используются не только удары по отскочившему мячу, но и подача. Играющие должны стремиться первым же свой удар с лёта сделать завершающим</p> |
| Заключительная часть — 5 мин. | <p>Спокойная ходьба.</p> <p>Ходьба с упражнениями на расслабление.</p> <p>Подведение итога урока</p> | | |

Конспект урока №

Основная задача урока: совершенствование в игре со счетом, проводимой в условиях, приближенных к соревновательным

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические замечания |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| Вводная часть — 5 мин. | <p>1. Построение группы, рапорт дежурного</p> <p>2. Ознакомление занимающихся с задачей урока</p> | | |
| Подготовительная часть — 15 мин. | <p>1. Быстрая ходьба</p> <p>2. Бег</p> | | |

| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационные и методические замечания |
|---|--|-----------|---|
| <p>Основная часть — 70 мин. Заключительная часть — 30 мин.</p> | <p>3. Медленная ходьба</p> <p>4. Вспомогательные гимнастические упражнения</p> <p>5. Игровая разминка на площадке: удары справа и слева с задней линии, удары с лёта, удары над головой, свеча, подача</p> <p>Игра со счетом соревновательного характера</p> <p>Медленная ходьба. Упражнения на расслабление в процессе ходьбы. Разбор проведенных игр</p> | 5 мин. | <p>В данном уроке подбираются вспомогательные гимнастические упражнения, которые используются в разминке, проводимой перед соревнованием</p> <p>Партнеры как бы опробовывают по несколько раз каждый из ударов</p> <p>Игра проводится из 5 партий с судьей</p> <p>Разбор состоявшихся игр проводится после душа</p> |

МЕСТО ДЛЯ ИГРЫ, ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ТЕННИСА

ТЕННИСНАЯ ПЛОЩАДКА.

Размер общей площади, на которой размещается теннисная площадка, 40×20 м.

Теннисная площадка состоит из поля для игры размером $23,77 \times 10,97$ м для парной игры и $23,77 \times 8,23$ для

* Рисунки к этому разделу взяты из брошюры «Теннисная площадка», типовой проект. ФиС, 1955.

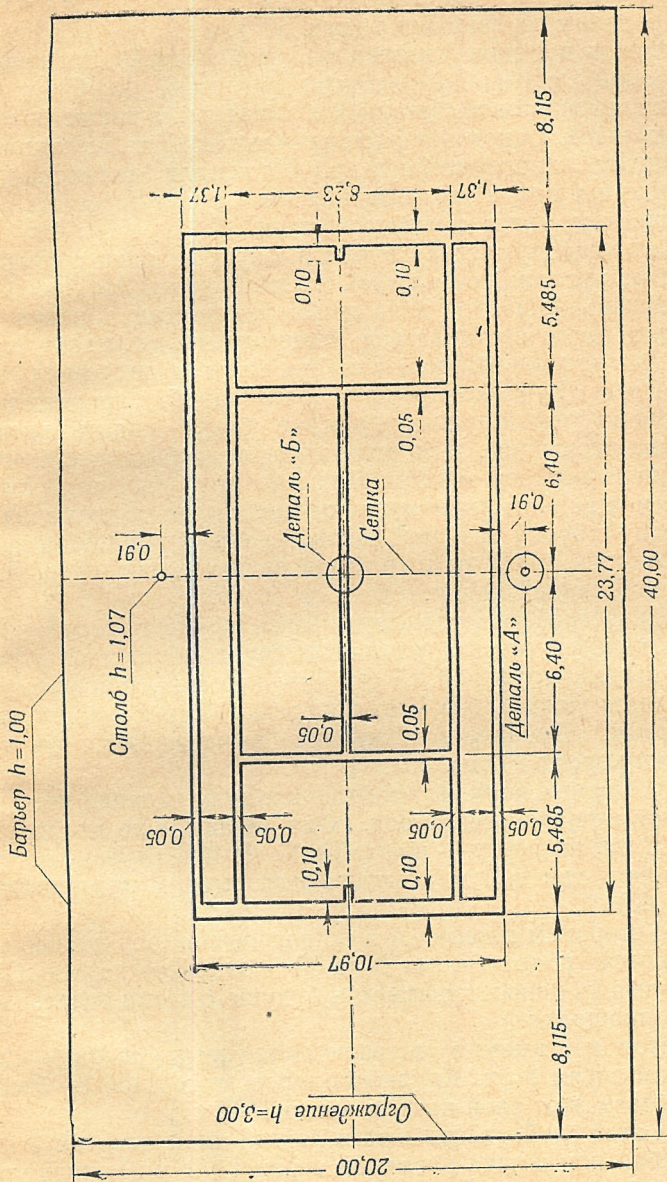


Рис. 38. План теннисной площадки

одионочной игры. Разметка площадки производится согласно правилам соревнований (рис. 38*).

Играть в теннис можно на щебеночной площадке, шлаковой, сделанной из битой черепицы, кирпича или шлака, асфальтовой, бетонной и травяной, а также просто на земляной. Основание площадки может быть деревянное, пробковое, линолеумовое и др. Площадки делаются на воздухе и в закрытых помещениях как с естественным освещением, так и с искусственным.

На площадку всегда следует выбирать хорошо укрытый от ветра участок, но не сырой и затемненный. На хорошей теннисной площадке вода после дождя или поливки не должна долго застаиваться. Располагать площадку следует (по продольной оси) с севера на юг, в данном случае солнечные лучи во время соревнований, проводимых обычно во второй половине дня, не будут падать прямо в глаза играющим. Для того чтобы вода быстро стекала, от поперечной оси теннисной площадки делается уклон 0,005 м к задним линиям площадки. Уклон можно делать и в одну сторону от одной боковой линии площадки к другой боковой линии или от одной задней линии площадки к другой задней линии.

Для устройства площадки нивелируется общая площадь данного участка, удаляется грунт, образуется корыто — выемка глубиной 15 см. Дну корытца, или выемки, придается уклон 0,005 м от поперечной оси к дренажным канавкам. Дренажные канавки выкапываются на дне выемки-корытца (рис. 39).

Дренажные канавки необходимы для удаления поверхностной и подпочвенной вод. Они делаются по дну шириной 25 см, по верху — шириной 40 см при глубине 25 см с уклоном дна 0,01 м и засыпаются щебнем или шлаком (рис. 40).

По сторонам площадки и по поперечной оси площадки вбиваются колышки, от 3 до 5 колышков на сторону. На колышки наносятся отметки будущего верха отдельных слоев площадки.

Затем дно выемки засыпаем крупным щебнем или шлаком слоем 8 см. Крупность зерен этого слоя 3—5 см. Укатываем этот слой катком весом 1—2 т.

На этот слой укладывается другой слой высотой 3 см из щебня или шлака размером зерен 1—2 см, поливается водой и укатывается катком. Второй слой служит прегра-

Схема устройства корыта

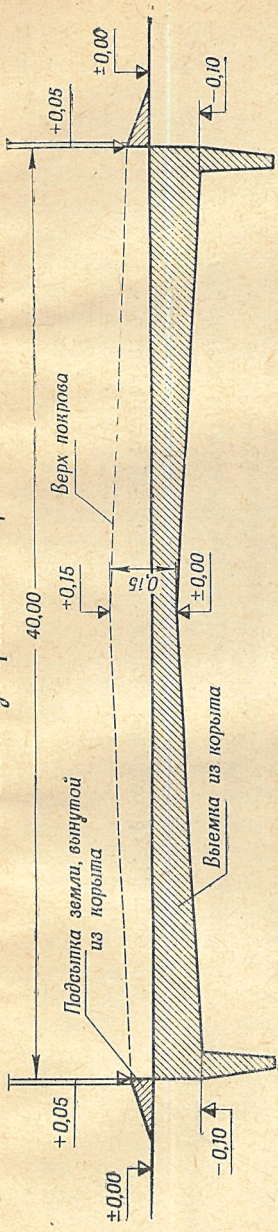


Рис. 39. Продольный разрез площадки

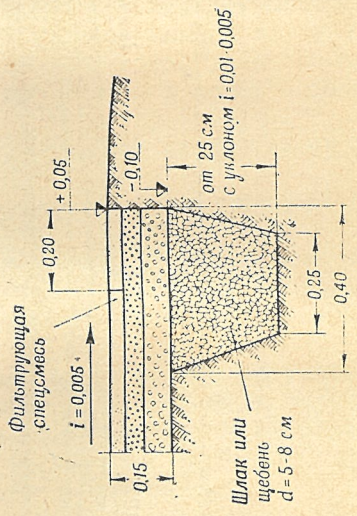


Рис. 40. Устройство дренажной канавы

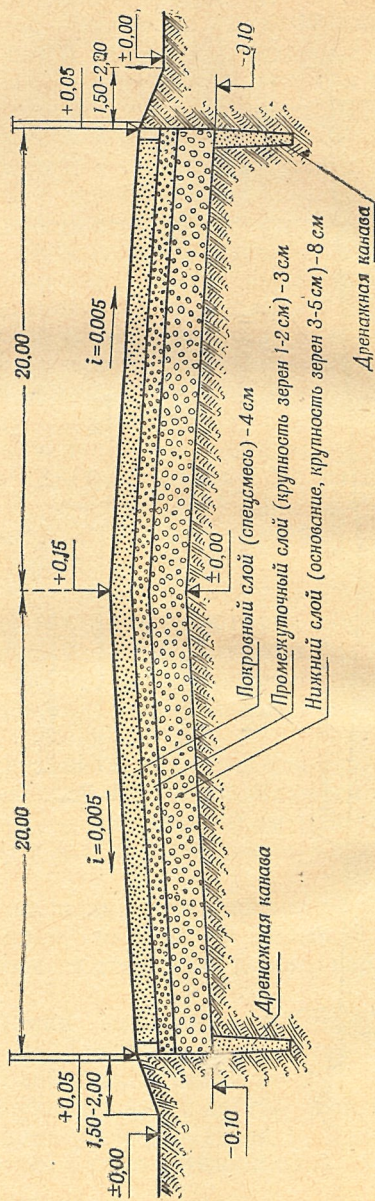


Рис. 41. Трехслойное основание теннисной площадки

дой для проникновения в первый слой третьего верхнего мелкого слоя и создает ровную поверхность для укладки верхнего слоя.

За этим слоем укладываем другой высотой 4 см. Состав этого слоя следующий: высевки кирпичного щебня 70—60%, глина 25—30%, песок 5—10%. Каждый состав просеивают сквозь мелкий 6-миллиметровый грохот, складывают в три кучи, а затем тщательно перемешивают. Тачками или носилками эту смесь рассыпаем по всей площадке и разравниваем граблями, чтобы убрать большие камешки и мусор, а затем тыльной стороной грабелей выравниваем этот слой, слегка поливаем водой и укатываем легким катком весом 0,5 т. Площадку слегка посыпаем песком, чтобы земля не приставала к катку. Потом поливаем всю площадку обильно водой, даем ей просохнуть, а частицам глины, штукатурки и песка — крепиться между собой.

Основание площадки получается из трех слоев общей толщиной 15 см (рис. 41).

Вода отводится с площадки путем придания ее поверхности уклонов (рис. 42).

Над дренажными канавками устраиваются полосы шириной 20 см из фильтрующей смеси для того, чтобы поверхностные воды быстрее проходили в дренажные канавки.

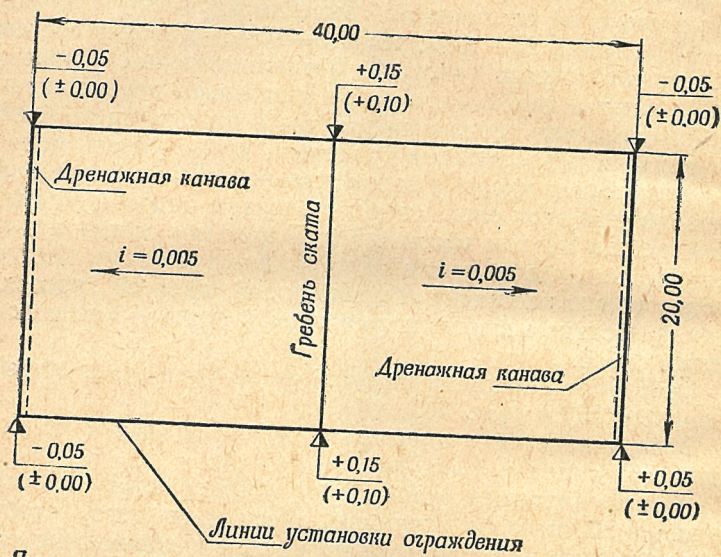
После этого приступаем к окончательной укатке площадки в течение двух дней. Укатку верхнего слоя следует производить в продольном и поперечном направлениях, а после каждой укатки сильно поливать — это придает грунту площадки одинаковую плотность.

Укатывая площадку, каток следует тащить за собой, обувь укатывающих площадку должна быть без каблуков, чтобы на площадке не оставалось следов. Верхний слой площадки должен быть плотным, упругим.

На хорошей теннисной площадке вода не должна долго застаиваться, площадка не должна быть скользкой после дождя или поливки, не пылить в жаркую погоду. Если после катка не остается следов — площадка хорошо укатана. Поливайте ее в течение трех-четырех дней по утрам и вечерам, чтобы частицы грунта скрепились.

Можно сделать и упрощенную конструкцию площадки. Общая площадь выравнивается. Вдоль боковых и задних линий площадки роются дренажные канавы, которые

затем засыпаются песком. Грунт дренажных канавок рассыпается по поверхности площадки и планируется, как указано на рис. 43.



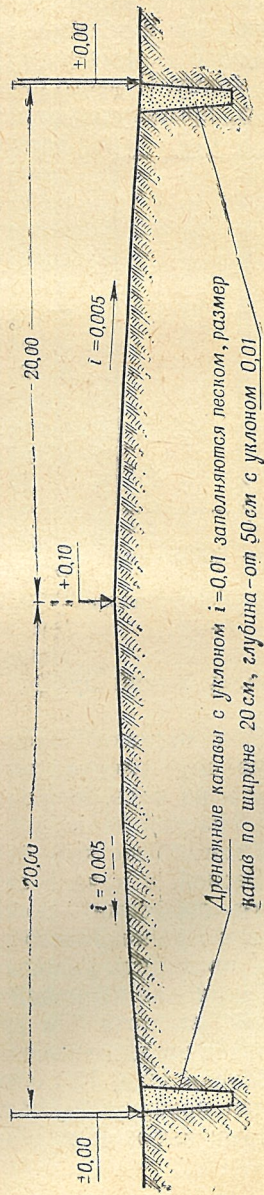
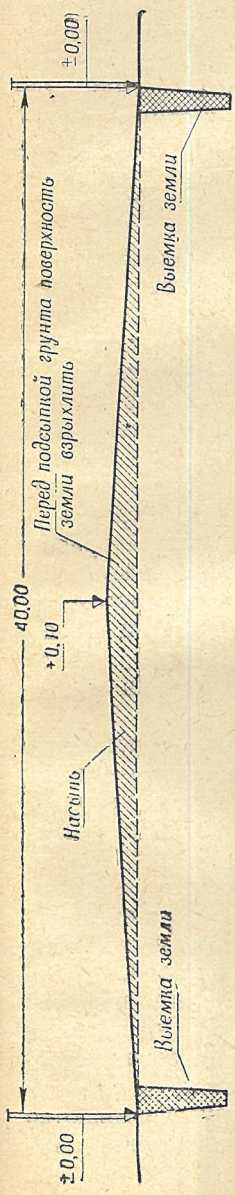
Примечание Отметки поверхности площадки в скобках относятся к площадке упрощенной конструкции

Рис. 42. Схема планировки теннисной площадки

После укатки катком грунт площадки должен отвечать вышеуказанным требованиям.

Если площадка получилась твердая и после поливки делается скользкой, в грунт нужно добавить песок. Если площадка очень мягкая и рассыпается, в грунт следует добавить глины. Площадку такого типа легко и быстро сделать в любых условиях.

После этого приступают к разметке площадки. Натянув веревку длиной 10,97 м, обозначаем заднюю линию площадки. Затем нужно обозначить боковую линию площадки, для этого от одного из концов задней линии, перпендикулярно ей, натягиваем веревку длиной 4 м



б

Рис. 43. Продольный разрез площадки упрощенного типа

и вычерчиваем дугу гвоздем, прикрепленным на ее конце.

Затем от этого же конца задней линии откладываем внутрь 3 м и вбиваем гвоздь; прикрепив к гвоздю веревку длиной 5 м. вычерчиваем дугу гвоздем, прикрепленным к ее концу. В место пересечения дуг вбиваем гвоздь. Веревка, протянутая от конца задней линии к этому гвоздю,

дает направление боковой линии. Продолжив веревку дальше по прямой на расстоянии 23,77 м, мы получаем боковую линию площадки. Сделав то же самое с другого конца задней линии, мы получим другую боковую линию площадки. Окончание боковых линий соединяем между собой и получаем вторую заднюю линию. Дальше на полученном прямоугольнике не трудно разметить и все остальные линии площадки (рис. 44).



Рис. 44. Разметка площадки

Начиная окраску, нужно щеткой смести весь песок, где будут краситься линии. Первый грунтовой слой красится олифой или масляной краской темного цвета (желтого или зеленого), затем наносится основная краска — масляная или клезовая белого цвета.

Окраску линий лучше производить при помощи трафарета.

Для поливки площадки устраивается водопровод. Площадку следует поливать три раза в сутки — утром, днем и на ночь, периодически укатывая катком, подправлять краской линии и подметать метлой, а линии разметать мягкой щеткой.

Весной, в начале сезона, площадку следует перештыковать лопатами, добавляя немного нового материала верхнего изношенного слоя площадки, разровнять, укатать, проверить уклоны и делать разметку линий.

Теннисная площадка огораживается металлической сеткой высотой 3 м (рис. 45). Основание, на котором крепится оградительная сетка, делается из дерева. Столбы-брусочки 12×12 см вкапываются в землю и связываются поверху брусками 12×6 см, внизу связываются досками высотой от земли 10—15 см и еще желательно

брусом посередине. Металлическая сетка укрепляется на образовавшейся раме. Основание, на котором крепится оградительная сетка, может быть сделано из металлических труб.

Для того чтобы игроки хорошо видели мяч вдоль задних линий площадки, у металлической сетки вешается фон из темной материи или высаживаются вьющиеся растения. Если площадки смежные, то металлические сетки по соприкасающимся сторонам не устанавливаются.

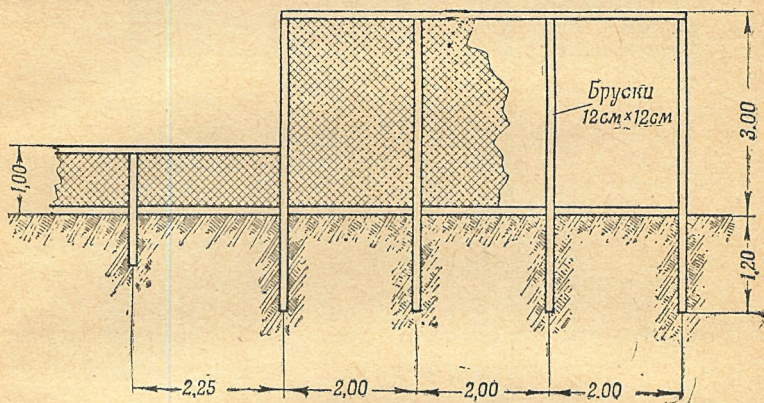


Рис. 45. Заградительная сетка

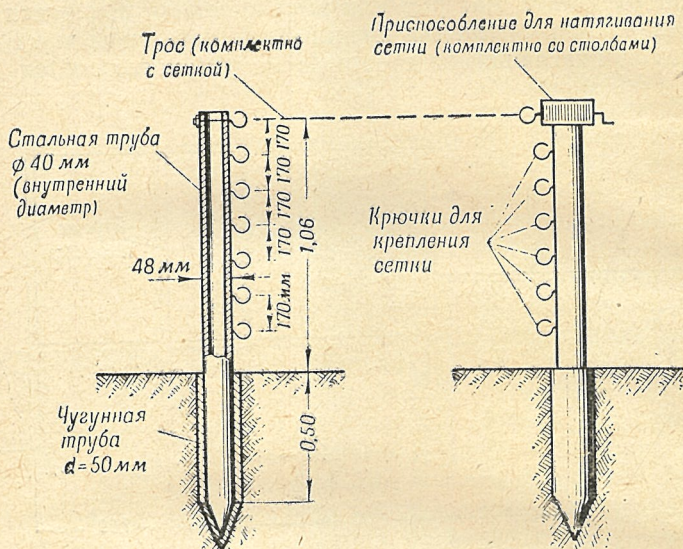
Для натягивания сетки делают обычно съемные столбы, которые вставляются в «башмаки», вкопанные в грунт площадки (рис. 46). Башмаки вкапываются на расстоянии 0,91 м от боковых линий парной игры. На середине площадки вбивается башмак для закрепления крюка регулятора высоты сетки (рис. 47).

При проведении одиночных игр на площадке устанавливаются подпорки для поднятия высоты сетки у боковых линий до 105 см.

На площадке должны находиться ящик с опилками, судейская вышка, деревянная или металлическая (рис. 48). Рядом с площадкой должны быть помещеніе для переодевания, душ, кладовая, где хранятся каток, метелки, щетки и шланг для поливки площадки, брезент для предохранения площадки от сильных дождей, краска,

подвесные мячи различных систем, ракетки, мячи и другие принадлежности.

Тренировочная стенка представляет собой вертикальный деревянный щит длиной 8 м, высотой 3 м. Стенки окрашиваются в темный цвет, на ней размечаются мише-



Примечание. Столбы для натягивания теннисной сетки изготавливаются промышленностью. Возможно применение указанных на чертеже столбов, изготовленных на месте строительства. В этом случае приспособление для натягивания сетки изготавливается по чертежам Центральной лаборатории спортивного инвентаря.

Рис. 46. Столбы для натягивания теннисной сетки

ни. Над стенкой устанавливается металлическая сетка для задержания мячей. Боковые щиты стенки на петлях, их можно поставить под необходимым углом (рис. 49).

Рекомендуется использовать упрощенную стенку для начального обучения в виде дощатого щита размером $2 \times 2,5$ м, располагаемого под небольшим углом наклона назад. Щит может стоять на двух ножках-подставках, до 50 см длиной каждая.

РАКЕТА

Прежде чем начать играть в теннис, необходимо приобрести ракету, если возможно, то две одинаковые.

Начинающему теннисисту довольно трудно подобрать себе ракету по весу, балансу, эластичности, форме и размеру ручки. Поэтому при покупке ракеты посоветуйтесь с опытным игроком или тренером.

Вам будет неудобно играть слишком тяжелой ракетой или очень легкой, с очень толстой или тонкой ручкой. Чем больше кисть руки, тем толще может быть ручка ракетки.

Не рекомендуется пользоваться ракетой с сильным пересом в головку или ручку. Мужчины могут пользоваться ракетками от 13½ до 14½ унций; женщины — от

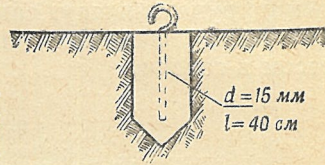


Рис. 47. Башмак для за- крепления крюка регуля- тора высоты теннисной сетки

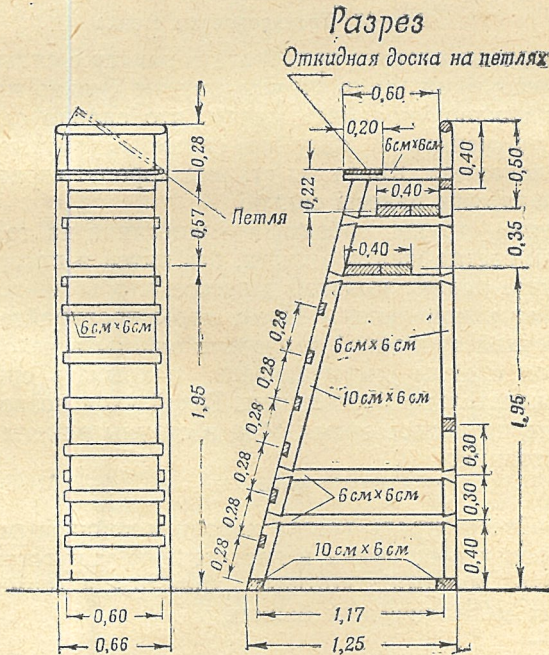


Рис. 48. Судейская вышка

13 до 13 $\frac{1}{4}$ унций, юноши и девушки — от 12 до 13 унций, маленькие дети — от 8 до 12 унций. Вес ракетки всегда указан на ее ручке в унциях*.

Более эластичной будет та ракетка, обод которой склеен из 5 или 7 слоев. Они видны на ободке.

Для того чтобы определить баланс, ракетку с натянутыми струнами кладут самым узким местом шейки на указательный палец. Следует выбрать ракетку с легким переносом в головку.

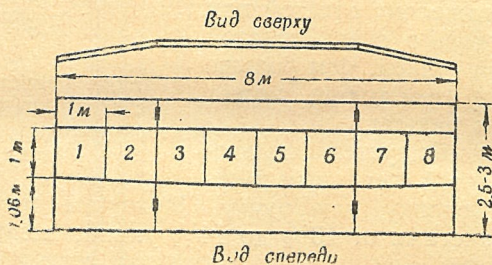


Рис. 49. Тренировочная стенка

Новичку не следует приобретать ракетку с сильно натянутыми струнами. Если струны ракетки сильно натянуты, новичку трудно управлять мячом, что сильно осложняет процесс обучения. К тому же сильно натянутые струны быстро лопаются. Когда вы станете хорошо играть, тогда натянете струны ракетки сильно.

Покупая струны, обращайте внимание на то, чтобы они были светло-желтого цвета, без пятен и прозрачны.

Храните ракетку зажатой в прессе, чтобы предохранить ее обод от искривления. После игры протирайте струны ракетки сухой тряпочкой и прячьте ракетку в чехол. Рекомендуется струны периодически покрывать спиртовым лаком, желательно бесцветным. Такой уход позволит вам сохранить на долгое время обод и струны ракетки в хорошем состоянии.

МЯЧ

Старайтесь играть всегда хорошим теннисным мячом, сохранившим ворс сукна и достаточную упругость. Хорошо играть мячами, которые хранятся в герметически закрытых металлических банках.

* Унция равна 29, 86 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малый теннис. Правила соревнований. ФиС, 1952.
2. М а й д а н с к и й П. М. Малый теннис. ФиС, 1953.
3. Спорт — детям, выпуск 1, игры, глава VI. Малый теннис. ФиС, 1955.
4. Ш о к и н А. Малый теннис. Пособие для вожатых и руководителей физического воспитания в пионерских лагерях. Молодая гвардия, 1951.
5. Ш о к и н А. Путь вовлечения молодежи в теннисный спорт. Теория и практика физической культуры, 1951, том XIV, вып. 8.
6. Б е л и ц - Г е й м а н С. П. Волевая подготовка теннисиста. Ученые записки (ГЦОЛИФК). Выпуск 5, 1949.
7. Б е л и ц - Г е й м а н С. П. Основы физической подготовки теннисиста. Теория и практика физической культуры, 1950, выпуск 1.
8. Б е л и ц - Г е й м а н С. П. и З а р ж е ц к и й К. А. Теннис. Учебное пособие для тренеров. ФиС, 1954.
9. Б е л и ц - Г е й м а н С. П. Техника теннисиста. Наглядное учебное пособие. ФиС, 1951.
10. З а р ж е ц к и й К. А. Теннис. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. ФиС, 1949.
11. К о р б у т Е. О парных играх. Теория и практика физической культуры, 1952, том VI, № 4.
12. К о р б у т Е. Устройство теннисной площадки. Рига, 1955.
13. К о н д р а т ь е в а Г., Ш о к и н А. Теннис. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. ФиС, 1956.
14. К р е с Э. Теннис, Таллин, 1955.
15. М и щ е н к о А. Стадион во дворе. ФиС, 1952.
16. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией М. С. Козлова. ФиС, 1955. Глава «Теннис».
17. Спортивные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры под общей редакцией П. Г. Кашуро. ФиС, 1955. Глава «Теннис».
18. Теннис. Правила соревнований. ФиС, 1955.
19. Теннисная площадка, типовой проект. ФиС, 1955.
20. У л ь я н о в Ф. Проведение теннисных соревнований. ФиС, 1949.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| От автора | 3 |
| Теннис и малый теннис | 5 |
| Место для игры, оборудование и инвентарь малого тенниса | 12 |
| Правила игры и соревнований по малому теннису | 14 |
| Обучение и тренировка | 20 |
| Основы современной техники и тактики | — |
| Способ держания ракеты | 21 |
| Обучение исходному, или стартовому, положению теннисиста и передвижению по площадке | 24 |
| Удар справа | 26 |
| Удар слева | 38 |
| Подача | 44 |
| Удары с лёта | 56 |
| Свеча | 62 |
| Удар над головой | 63 |
| Укороченный удар | 66 |
| Удар с полулёта | 68 |
| Тактика в одиночной и парной игре | 69 |
| Физическая подготовка теннисиста | 78 |
| Как строить занятия с новичками в секции | 82 |
| Сокращенные рабочие планы уроков | — |
| Примерные конспекты уроков | 89 |
| Место для игры, инвентарь и оборудование большого тенниса | 92 |
| Теннисная площадка | — |
| Ракета | 103 |
| Мяч | 104 |
| Литература | 105 |

Александр Иванович Шокин
«От малого тенниса к теннису»

Редактор *В. А. Ульянов*
Художественный редактор *А. Е. Золотарева*
Технический редактор *Г. А. Шальгина*
Обложка художника *М. В. Бородина*
Корректор *М. В. Мазур*

Сдано в набор 11/III-1957 г. Подписано к печати 31/VII 1957 г. Объем 1,688 бум. л., 5,53 печ. л., 3,38 физ. л., 5,43 уч.-изд. л., 39530 зн. в 1 печ. л.
А 06444 Заказ № 322 Тираж 15.000
Цена 1 р. 65 к.

г. Москва, М. Гнездиковский пер., д. 3.
Государственное издательство
«Физкультура и спорт»

Министерство культуры СССР,
Главное управление полиграфической
промышленности,
Ярославский полиграфкомбинат, Ярославль,
ул. Свободы, 97.

**В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
ВЫШЛИ В СВЕТ И ГОТОВЯТСЯ К ПЕЧАТИ
КНИГИ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ:**

Марков О. М. Бадминтон, 4 л.

С давних пор в Китае и Индии популярна оригинальная разновидность тенниса, так называемый «мяч с перьями». Эта игра распространена и в европейских странах, где называется «бадминтон».

В игре мяч не должен касаться земли, поэтому в бадминтон можно играть в любом дворе, на лужайке.

В брошюре рассказывается о возникновении игры, ее правилах, технике и тактике игры и инвентаре. Брошюра иллюстрирована рисунками и фотографиями.

Коллегорский В. В. Играйте в теннис, 2 л.

В брошюре живо и интересно рассказывается о теннисе как источнике здоровья и бодрости. В первой главе «Волнующий поединок» описывается захватывающая встреча двух известных теннисистов, психология участников поединка. Далее, шаг за шагом, читатель постигает особенности тенниса и его правила.

1011

48714

Цена 1 р. 65 к.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1957