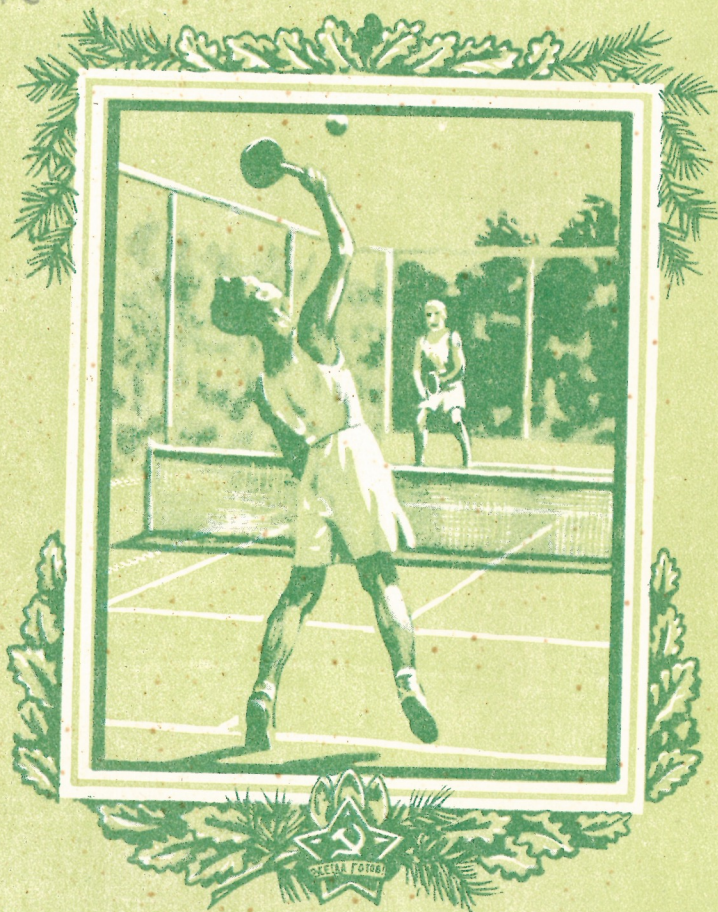


С  $\frac{182}{178}$

А. ШОКИН



# МАЛЫЙ ТЕННИС

ОБЪЕДИТЕЛЬНЫЙ

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ

1951



С  $\frac{188}{178}$

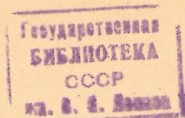
А. ШОКИН

# МАЛЫЙ ТЕННИС

Пособие для вожатых и руководителей  
физического воспитания в пионерских лагерях

Издательство ЦК ВЛКСМ  
„Молодая гвардия“  
1951





51-11992

В пионерских лагерях, городских и загородных, пионеры и школьники могут играть в очень интересную и увлекательную игру — малый теннис.

Эта игра может быть использована как ценное средство физического воспитания.

Она изобилует разнообразными действиями: ходьбой, бегом, прыжками, ударами по мячу из разных положений.

Почти все действия происходят в постоянно меняющихся условиях. Все это способствует выработке у занимающихся координации движений, развитию таких ценных качеств, как смелость, ловкость, быстрота, выносливость, настойчивость, инициативность.

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

Игра начинается с того, что один из участников, согласно правилам подачи, ударом деревянной лопаточки перебивает резиновый мяч на сторону противника. Перелетевший через сетку мяч отбивается игроком противоположной стороны. Таким образом, участники поочередно, согласно правилам розыгрыша очка, отбивают лопаточкой летящий к ним мяч на другую сторону площадки.

Если один из теннисистов перебьет мяч так, что при ответном ударе другой игрок допустит ошибку (попадет мячом в сетку, отобьет его за границы поля противника или же вообще не успеет отбить), то первый игрок выигрывает очко.

После розыгрыша первого очка производится новая подача, и начинается розыгрыш следующего очка, и так далее.

Теннисист, набравший определенное количество очков, выигрывает игру; набравший определенное количество игр, выигрывает партию и, наконец, набравший определенное количество партий выигрывает встречу или соревнование.



2022568002



## МЕСТО ДЛЯ ИГРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Площадку для игры в малый теннис можно оборудовать на обыкновенном земляном грунте, который нужно выровнять, укатать и посыпать песком. Кроме того, площадкой может служить ровная травяная лужайка, а также бетонное, асфальтированное или деревянное основание.

Площадку можно оборудовать и в закрытом помещении.

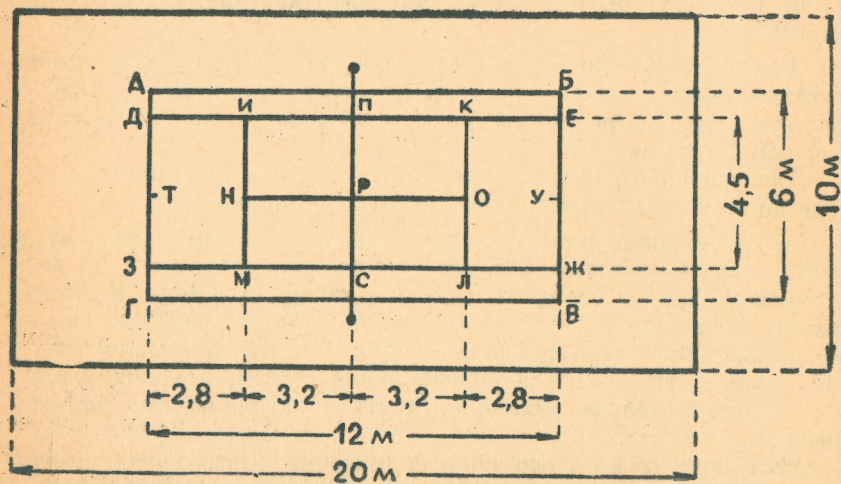


Рис. 1.

Размер общей площади под малый теннис должен быть  $20 \times 10$  м (рис. 1). На такой площади могут быть оборудованы: площадка для парной игры (АБВГ) и площадка для одиночной игры (ДЕЖЗ).

Все линии площадки имеют определенные названия: боковые линии для парной игры (АБ и ГВ), задние линии для парной игры (АГ и БВ); боковые линии для одиночной игры (ДЕ и ЗЖ), задние линии для одиночной игры (ДЗ и ЕЖ); линии подачи (ИМ и КЛ), средняя линия (НО), средние метки (Т и У). Сетка, делящая площадку пополам, образует линию ПС.



Первыми полями подачи будут прямоугольники РПКО и РСМН, вторыми полями подачи — РСЛО и РПИН.

Позиции подачи для парной игры: первая — ТГ и УБ, вторая — ТА и УВ; позиции подачи для одиночной игры: первая — ТЗ и УЕ, вторая — ТД и УЖ.

Вдоль боковых линий для парной игры должно быть свободное место шириной в 2 м, вдоль задних линий — в 4 м. Эти места называются забегами. Они необходимы для свободного передвижения игроков.

На земляной грунт все линии площадки можно нанести белой масляной краской, известью, мелом или песком. На травяной лужайке линии площадки делаются так: по ширине намеченных линий вырезается дерн, перевертывается вниз травой и утрамбовывается—получаются земляные линии. Их можно сделать и иным способом: места вынутого дерна засыпать песком. На бетонные, асфальтированные и деревянные основания линии площадки могут быть нанесены масляной краской, известью или мелом.

Ширина всех линий — 5 см. Ширина задних и боковых линий, а также линии подачи входит в размеры площадки. Ширина средней линии и средней метки делится равномерно по продольной оси площадки.

Для успешного проведения занятий по малому теннису в лагере должно быть оборудовано две-четыре площадки.

Сетка, делящая площадку на две равные части, натягивается между двумя столбами. Ось столбов должна находиться на расстоянии 0,75 м от середины боковых линий для парной игры. Высота сетки около столбов—0,85 м, на середине—0,75 м. Помимо специальной сетки фабричного производства, для малого тенниса можно пользоваться волейбольной сеткой; в крайнем случае, между столбами можно натянуть широкую тесьму или веревку.

Лопаточку для малого тенниса пионеры и школьники могут купить или вырезать сами из фанеры или доски толщиной от 0,7 до 1 см. Форма и размеры лопаточки указаны на рисунке 2.

В малый теннис можно играть теннисным, а также маленьким детским резиновым мячом.

## ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В МАЛЫЙ ТЕННИС

Обучение игре в малый теннис должно начинаться с беседы преподавателя физического воспитания или пионервожатого. Эта беседа поможет занимающимся получить основное понятие об игре, способе держания лопаточки, выполнении ударов справа, слева, подачи и о правилах игры.



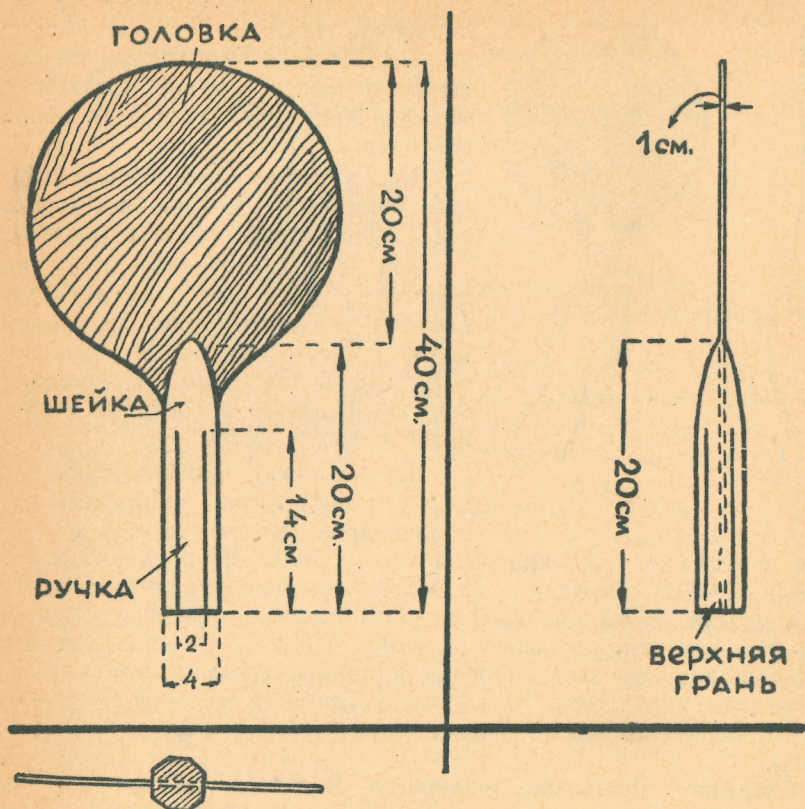


Рис. 2.

Преподаватель физического воспитания или пионервожатый должен рассказать занимающимся, что для играющих в малый теннис необходимо всестороннее физическое развитие. Теннисист, недостаточно подготовленный физически, не сможет достигнуть хороших спортивных результатов.

Основной формой проведения занятий в пионерском лагере является урок. Занятия для смены в 21 день рассчитаны на шесть уроков.

Длительность урока — 90 минут. Разучиванию ударов справа, слева и подачи предшествуют специальные упражнения, помогающие быстро и правильно освоить элементы техники игры (см. приложения).

**Способ держания лопаточки.** При вертикальном положении ударной плоскости лопаточки по отношению к земле вершина угла между большим и указательным пальцами должна лежать левее верхней грани ручки лопаточки (рис. 3). Своим концом





Рис. 3.

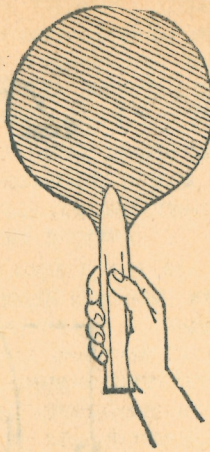


Рис. 4.

лопаточка упирается в основание ладони. Пальцы необходимо слегка вытянуть вдоль ручки лопаточки; головка лопаточки находится выше кисти (рис. 4).

Держа лопаточку вышеописанным способом, можно выполнять все удары справа, слева и подачу.

При обучении способу держания лопаточки пионеры и школьники строятся в шеренгу или две один около другого так, чтобы чувствовать локоть товарища. Преподаватель физического воспитания становится впереди строя.

Из практики установлено, что многие начинающие теннисисты произвольно меняют способ держания лопаточки: вершина угла перемещается на верхнюю грань ручки. Чтобы избежать этого, рекомендуется периодически проверять способ держания лопаточки. Преподаватель физического воспитания должен напоминать занимающимся о самоконтроле над выполнением этого способа и давать специальные упражнения для укрепления кисти, из-за слабости которой, в основном, и перемещается лопаточка (упражнения смотри в приложениях).

**Стартовое положение теннисиста.** В момент ожидания мяча игрок должен находиться в положении теннисного старта: лицом к сетке, ноги слегка согнуть в коленях, туловище наклонить вперед и тяжесть тела перенести на носки ног. Лопаточку теннисист держит двумя руками (левая рука поддерживает ее за шейку). Такое стартовое положение дает возможность хорошо видеть все происходящее на площадке и быстро начать движение в нужном направлении (рис. 5).

Сделав удар, игрок сейчас же возвращается в стартовое положение, откуда он снова должен двигаться к мячу.

**Удар справа.** Показывая и объясняя удар справа, преподаватель физического воспитания стоит за задней линией. Группа занимающихся находится справа от него, вдоль боковой линии площадки. Такое расположение дает возможность группе видеть все движения, показываемые при ударе.

Сначала преподаватель обращает внимание обучающихся на способ держания лопаточки, стартовое положение перед ударом, а затем на выполнение самого удара. Потом преподаватель повторяет удар замедленно у подвешенного мяча, чтобы дать возможность занимающимся лучше разобраться в движении.



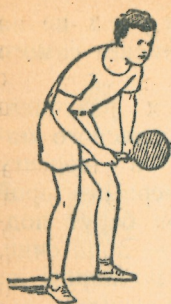


Рис. 5.

Удар справа выполняется так. Сначала игрок поворачивается в правую сторону и делает замах: отводит правую руку с лопаточкой в правую сторону — вверх-назад (рис. 6). Левая рука движется вслед за правой.

Головку лопаточки сначала поднимают до уровня головы игрока, а затем опускают вниз на уровень предполагаемого удара. Так продолжается до окончания замаха.

Момент отведения правой руки на замах (рис. 7) совпадает с крайним положением поворота туловища.

После того как замах закончен, теннисист начинает поворачиваться влево-вперед. Одновременно правая рука с лопаточкой выносится вперед на уровень удара по мячу. Ударять мяч необходимо серединой ударной плоскости лопаточки.

В момент удара вес тела переносится на левую ногу. Нога, находящаяся впереди по отношению к сетке, ставится в направлении предполагаемого удара (рис. 8).

После удара по мячу руки продолжают однонаправленно двигаться вперед-влево. Затем левая рука подхватывает лопаточку за шейку и игрок поворачивается лицом к сетке (рис. 9).

Разучивание движения удара справа начинается с ударов по воображаемому мячу, который условно должен находиться на высоте пояса теннисиста (около левого бедра). Обучающиеся стоят левым боком к сетке.

После того как преподаватель покажет упражнение, пионеры и школьники выполняют движение удара справа.

Затем удар по воображаемому мячу прорядывается из положения стоя лицом к сетке. Игрок, делая замах, поворачивается вправо и делает один или несколько шагов вперед.

Эти упражнения дают возможность обучающимся правильно выполнить нужное движение, так как зрительные и двигательные



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.



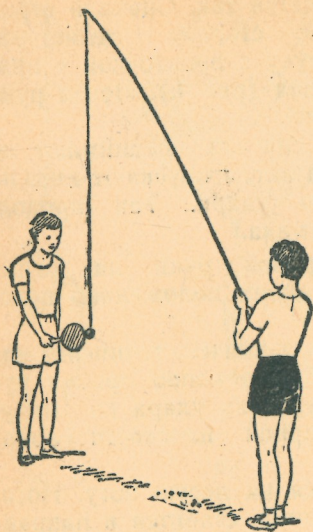


Рис. 10.

восприятия направлены у них не на результат, а на выполнение самого движения.

Далее приступают к разучиванию удара справа у подвешенного мяча<sup>1</sup>. Группа строится в шеренгу и рассчитывается на первый-второй номера. Первые номера берут подвесные мячи, вторые — лопаточки. Шеренга размещается по парам на расстоянии 2—3 м между парами.

Первые номера стоят правым боком к сетке и держат удилища с подвесным мячом так, чтобы мяч находился на высоте пояса партнера. Вторые номера должны стать к сетке левым боком, проверить место своего расположения по отношению к мячу и выполнить удар (рис. 10).

Дальнейшее разучивание удара у подвешенного мяча производится с хода в два-три шага. Обучающиеся находятся на расстоянии трех-четырех шагов слева от места предполагаемого удара по мячу. Движение надо начать с левой ноги, чтобы в месте предполагаемого удара и в самый момент удара впереди находилась левая нога.

Следующая ступень — выполнение удара с бега. Предлагается с расстояния пяти-десяти шагов от мяча начать бег с левой ноги так, чтобы в момент удара занять правильное положение по отношению к мячу.

После ударов по неподвижно висящему мячу предлагается проделать удар на месте по мячу, летящему навстречу.

Бьющий становится в положение для удара, а теннисист, держащий удилище, подтянув левой рукой мяч к себе, отпускает его, и мяч летит навстречу бьющему. Выполняя упражнение, необходимо движение удара согласовать со скоростью полета мяча.

Упражнения у подвешенного мяча позволяют более наглядно показать отдельные движения при ударе и правильную точку удара по мячу.

<sup>1</sup> Мяч, привязанный на веревочке к двухметровому ивовому или камышовому пруту.



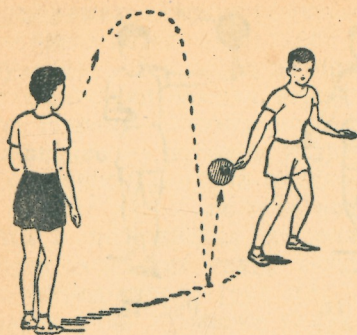


Рис. 11.



Рис. 12.

Упражнения у подвешного мяча сменяются упражнениями перед фоном<sup>1</sup>.

Один из партнеров подбрасывает мяч для удара, другой — бьет (рис. 11), а затем каждый сам себе подбрасывает мяч. Сначала игрок ударяет по мячу с места, потом забрасывает его вперед и, пройдя один или несколько шагов, делает удар в движении (рис. 12). Цель упражнений перед фоном — сосредоточить внимание обучающихся на правильной технике выполнения удара (мяч от фона не отскакивает и тем самым не отвлекает внимания обучающихся).

Затем пионеры и школьники обучаются ряду последовательных ударов у стенки<sup>2</sup>. Группа располагается вдоль стенки не далее 5—6 м и не ближе 3—4 м от нее. Игрок должен ударить мячом в стенку, а затем отбить отскочивший от нее мяч (мяч, отскочивший под левую руку, не отбивается, а останавливается).

Необходимо своевременно готовиться к удару, то-есть передвинуться в нужное место, во-время начать замах, правильно подойти к мячу для удара, и так далее.

Усвоив движения ударов перед фоном и у стенки, игроки закрепляют их в игре на площадке.

Упражнения на площадке выполняются в определенной последовательности.

Обучающиеся становятся на площадке по два игрока с каждой стороны. Встав для удара справа, нужно подбросить мяч и после того, как он отскочит от земли, ударом справа перебить его на другую сторону. Партнер задерживает рукой или лопаточкой перелетевший к нему мяч и затем таким же способом перебивает мяч на противоположную сторону.

<sup>1</sup> Частая проволочная сетка или натянутые полотна материи.

<sup>2</sup> Гладкая деревянная или каменная стенка с небольшой ровной площадкой перед ней.





Рис. 13.



Рис. 14.

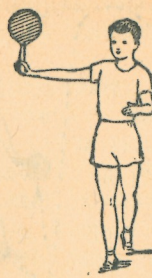


Рис. 15.

Набрасывание мяча рукой. Обучающийся должен находиться в стартовом положении за задней линией. Партнер рукой бросает мяч к линии подачи. После того как обучающиеся научатся правильно подходить к мячу и отбивать его, они могут начать перебрасывание мяча лопаточками. Сначала удерживают мяч в пределах площадки, затем — на половине площадки, а потом отбивают мяч по диагонали, чередуя длинные удары (когда мяч падает у задней линии) с короткими (когда мяч падает у сетки).

Удар слева. Во время показа и объяснения удара слева преподаватель физического воспитания, стоя за задней линией лицом к сетке, располагает группу слева от себя. Удар слева выполняется так. Сначала игрок поворачивается в левую сторону

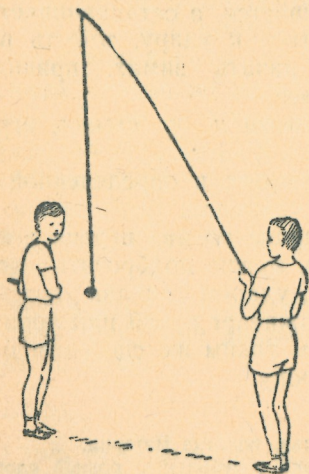


Рис. 16.

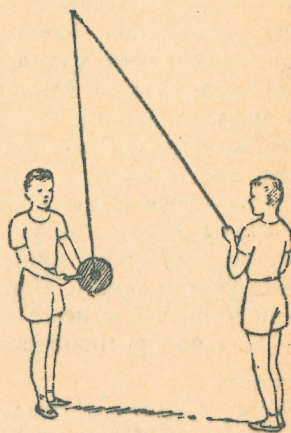


Рис. 17.



и делает замах: отводит правую руку с лопаточкой в левую сторону — вверх-назад и опускает на уровень удара (рис. 13). Левая рука движется вслед за правой.

По окончании замаха игрок начинает поворачиваться в обратную сторону. Одновременно рука с лопаточкой выносится вперед-вправо на уровень удара по мячу. Ударять мяч необходимо серединой ударной плоскости лопаточки.

В момент удара вес тела находится на правой ноге, которая ставится в направлении предполагаемого удара (рис. 14).

После окончания удара туловище и руки продолжают двигаться вперед-вправо (рис. 15).

Разучивание движения удара слева также начинается с ударов по воображаемому мячу. Группа строится правым боком к сетке. Движение удара сначала разучивается на месте. Затем группа выстраивается лицом к сетке, и обучающиеся проделывают удар с поворотом налево в движении на один или несколько шагов.

При разучивании удара слева у подвешенного мяча группа выполняет те же упражнения, что и при разучивании удара справа.

Разница состоит только в том, что первый номер, держащий удилище, стоит к сетке левым боком, а второй, бьющий по мячу, — правым (рис. 16, 17, 18). При упражнениях с хода и с бега надо начинать движение с правой ноги так, чтобы в момент удара быть на правой ноге и в правильной позиции по отношению к мячу.

Упражнения при разучивании удара слева у фона, затем у стенки и на площадке аналогичны упражнениям при разучивании удара справа.

**Подача.** Во время показа и объяснения подачи преподаватель физического воспитания, расположив группу справа от себя,

вдоль боковой линии площадки, стоит за задней линией у средней метки и подает мяч в первое поле подачи. Такое расположение дает возможность обучающимся видеть все детали движения при подаче.

Затем преподаватель должен повторить движение расчлененно у подвешенного мяча. Цель этого повторения —

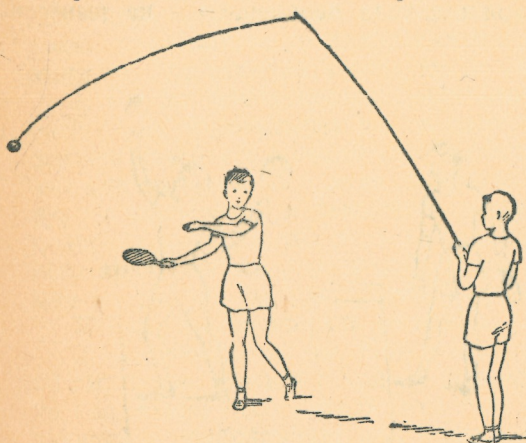


Рис. 18.



показать обучающимся в определенном порядке отдельные моменты удара, сопровождая их объяснением. Кроме этого, необходимо показать участие в ударе не только руки, бьющей по мячу, но и других частей тела, участвующих в данном движении.

Поддача выполняется так. Теннисист становится левым боком к задней линии площадки, левая стопа находится к линии под углом  $45^\circ$ , а правая — почти параллельна задней линии (рис. 19). Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Руки находятся впереди туловища примерно на высоте пояса. Движение на замахах обеих рук начинается одновременно вправо-вниз. При этом движении туловище начинает поворачиваться в правую сторону, а вес тела переносится на правую ногу (рис. 20).

С началом движения правой руки вверх (с правой стороны туловища) левая рука начинает одновременно двигаться на подбрасывание мяча тоже вверх, но с левой стороны туловища. Подбрасывание мяча производится в момент почти вертикального положения левой руки (рис. 21).

Затем руки начинают одновременно опускаться вниз: правая — за спину, левая — впереди туловища. К концу этого движения вес тела полностью переносится на правую ногу, туловище сильнее прогибается в пояснице (рис. 22).

По окончании замаха рука с лопаточкой выносится вверх-вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу. Туловище поворачивается справа-налево и выпрямляется в пояснице. Правая рука двигается вверх до момента удара по мячу, а левая в это время продолжает опускаться вниз.

В момент удара по мячу левая нога, туловище и правая рука составляют как бы прямую линию (рис. 23).

После окончания удара вес тела перемещается на вынесен-

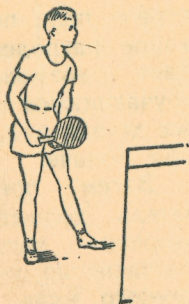


Рис. 19.

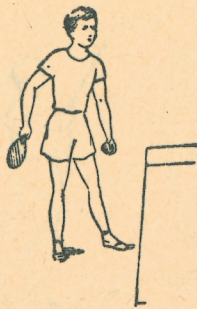


Рис. 20.

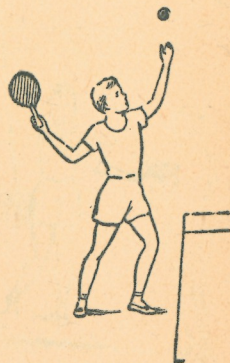


Рис. 21.





Рис. 22.



Рис. 23.



Рис. 24.

ную вперед правую ногу, туловище наклоняется вперед и немного влево (рис. 24).

Разучивание подачи начинается с ударов по воображаемому мячу. Группа строится в одну шеренгу. Обучающимся предлагается проделать удар вышеописанным способом, только без мяча. Преподаватель должен добиться, чтобы все движения удара по воображаемому мячу были с начала до конца без рывков и остановок.

Далее следуют упражнения у подвешенного мяча. Обучающиеся строятся в шеренгу. Первые номера держат подвешенный мяч на высоте удара (на высоте середины поднятой вверх лопаточки). Партнер выполняет удар по мячу в установленной точке (рис. 25 и 26).

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

1. Группа обучающихся выстраивается в одну шеренгу на расстоянии трех-четырех шагов один от другого. Каждый игрок должен начертить впереди себя линию, стать в исходное положение для выполнения подачи, вытянуть вертикально вверх правую руку с лопаточкой и запомнить точку подброса мяча (точка подброса мяча должна быть на расстоянии 20—30 см выше верхнего края головки лопаточки). После этого игрок подбрасывает мяч на указанную высоту левой рукой.

Упражнение повторить несколько раз.

2. Построение то же. Начертив впереди себя круг диаметром 50 см, нужно стать в исходное положение для выполнения подачи так, чтобы носок левой ноги был у линии круга. Затем обучающийся подбрасывает мяч вверх перед туловищем над левым плечом. Мяч должен упасть в границах круга у носка левой ноги.



Преподаватель, стоя сзади, а затем сбоку группы, замечает ошибки (забрасывание мяча вправо или влево, вперед или назад) и делает поправки, указывая причину ошибок.

После того как ученики приобретут некоторую точность при подбрасывании мяча и согласованность движений обеих рук при подаче, они переходят к упражнениям у фона.

Группа строится лицом к фону на расстоянии приблизительно 6 м от него. Предлагается попасть мячом не ниже верхней границы сетки, нарисованной на фоне, и не выше линии, проведенной на высоте 1 м над линией сетки (момент перед ударом) (рис. 27).

Затем группа переводится на площадку и разбивается на пары. Первый из пары подает 15 мячей в первое поле подачи и 15 мячей — во второе, второй отбивает мячи.

Принимающий располагается около задней линии в стартовом положении, сосредоточив все внимание на своевременной подготовке к удару по мячу, попавшему в поле подачи. Подающий не отбивает мячи партнера.

В этом упражнении совмещается изучение подачи и прием подачи. Теннисист не только должен правильно выполнить удары в специальных упражнениях, но и применить их в игре.

После того как обучающиеся научатся продолжительное время держать мяч в игре на площадке, можно приступить к разучиванию комбинаций ударов. Это позволит производить удары во всевозможной последовательности: справа, слева, с различных мест.

Вот некоторые примеры комбинированных ударов:

«Треугольник». Первый игрок направляет мячи в разные углы, второй отбивает их в один и тот же угол.

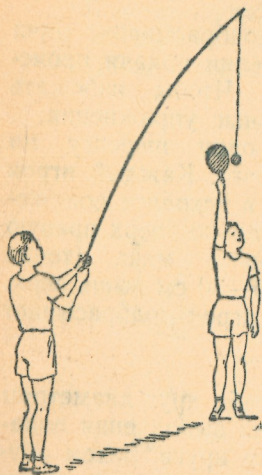


Рис. 25.

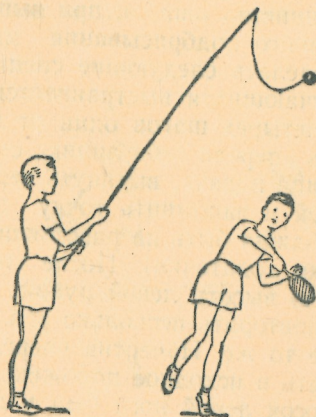


Рис. 26.



Рис. 27.



«Восьмерка». Первый игрок направляет мячи в разные углы, но только вдоль боковых линий, второй участник отбивает мячи поочередно в разные углы, посылая их только по диагонали.

Дальнейшее совершенствование разученных ударов проходит в игре со счетом. На первых порах игры со счетом проводятся с определенными условностями.

Игроки, разыграв жребий, становятся по местам. Подающий, стоя в первой позиции, подбрасывает мяч вверх левой рукой, примерно не выше головы. После того как мяч отскочит от грунта, теннисист перебивает его ударом справа или слева по диагонали в первое поле подачи.

Принимающий после первого отскока мяча старается отбить его на сторону подающего. Подается только один мяч.

Ошибкой при подаче считается непопадание в поле подачи. Если мяч задел сетку, но попал в надлежащее поле подачи, подача переигрывается.

Во время отбивания мяча с одной стороны площадки на другую ошибкой считается попадание мячом в сетку или за пределы границ площадки.

За безошибочно выполненный удар засчитывается одно очко.

Затем подающий, стоя во второй позиции, перебивает мяч по диагонали во второе поле подачи. Следующая подача — в первое поле, потом во второе и так далее. После счета 8 (например, 8:0; 8:1; 8:2; 8:5; 8:7) до окончания партии, то-есть до 15 очков, подавать начинает противник.

В парной игре один из игроков подает до счета 4 (например, 4:0; 4:1; 4:2; 4:3), затем подает его партнер до счета 8. После этого подача переходит к противникам, первый из которых подает до счета 12, а второй до счета 15, то-есть до окончания партии.

Встреча состоит из трех партий. Для первой, младшей, группы по этим правилам рекомендуется проводить официальные соревнования. Для старших возрастных групп проводятся тренировочные и соревновательные игры по правилам, описанным ниже.

## ПРАВИЛА ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЙ

Перед началом игры бросается жребий. Игрок, выигравший жребий, имеет право выбирать подачу или сторону. 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 из трех партий после второй партии устанавливается перерыв продолжительностью в 10 минут.

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

Неявка теннисиста 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 прервана. Игроки располагаются в том порядке, в каком они находились до перерыва.

**Подача.** Подачей 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 (то-есть по диагонали).

При этом подающий находится за задней линией и не имеет права заходить 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 поочередно то с первой, то со второй позиции.

В следующей игре подачу производит противник.

Подача считается неправильной, если:

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

2) мяч подан не с надлежащей позиции;

3) подающий уронил мяч, подброшенный для подачи;

4) подающий промахнулся при попытке ударить по мячу;

5) поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его лопаточки.

После первой неправильной попытки сделать подачу очко считается проигранным.

Подача переигрывается, если:

1) принимающий заявит до удара подающего, что он не готов;

2) подающий поймает в руку подброшенный для подачи мяч;

3) поданный мяч перед падением в соответствующее поле заденет сетку;

4) 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 первый. В даль-



нейшем устанавливается очередность: партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей, а партнер игрока, подающего во второй игре, подает 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 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 линий. Мяч, упавший за линиями, ограничивающими площадку, считается проигранным. Мяч, задевший сетку, но упавший в пределах площадки, считается в игре.

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

Очко выигрывается при таких ошибках противника, если:

- 1) подача произведена не в нужное поле;
- 2) при приеме подачи игрок отобьет мяч до его приземления;
- 3) мяч отбит за пределы площадки;
- 4) мяч задет лопаточкой более одного раза;
- 5) мяч отбит лопаточкой, выпущенной до удара из руки;
- 6) игрок будет задет мячом во время розыгрыша очка;
- 7) игрок во время розыгрыша очка заденет сетку;
- 8) игрок перенесет руку с лопаточкой 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 теннисистов не выиграет игры. Игра считается выигранной, когда один из участников наберет не менее четырех очков и получит перевес над другим не менее чем на два 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 ее пользу), следующий выигранный мяч дает выигрыш игры. Для удобства вместо цифр произносятся слова — «ровно» (когда участники имеют одинаковое количество очков, начиная с четвертого очка, за исключением случаев, когда противники имеют по 15); «больше» (начиная с пятого очка, если подающий выиграл очко после того, как было «ровно», или проиграл очко после того, как было 40:15); «меньше» (начиная с пятого очка, если



подающий проиграл очко после того, как было «ровно», или выиграл очко после того, как было 15 : 40).

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

Счет очков всегда ведется, начиная с очков подающего. По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей, и так до тех пор, пока одна из сторон не выигрывает 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.

Соревнования по малому теннису проводятся одиночные и парные. Одиночные — играют мальчики или девочки (один против другого). Парные — играют мальчики или девочки (двое против двух). Парные смешанные — мальчик и девочка играют против других 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.

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам: первая группа — 7—8, 9—10 лет, вторая группа — 11—12, 13—14 лет. Соревнования между игроками младших и старших групп не разрешаются.

Теннисисту, 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) и тапочки. Заниматься в обуви на каблуках запрещается.

Каждая команда (звено, отряд), участвующая в соревнованиях, должна иметь капитана, назначаемого из числа участников. В обязанности капитана входит: поддерживать дисциплину в команде, обеспечить 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 совет лагеря назначает судейский аппарат, который состоит из главного судьи, судей на вышке и секретаря.

В обязанности судейского аппарата входит:

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

б) утверждение результатов соревнований и представление их в совет лагеря.

Во время проведения соревнований должен обязательно присутствовать врач лагеря, который следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований и оказывает медицинскую помощь при травмах.

**Системы розыгрыша соревнований.** Наиболее удобные системы соревнований в пионерских лагерях: «круговая», «веревочка» и «пирамида».

«Круговая» система розыгрыша соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными участниками. 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 игрок может вызвать на встречу первого вышестоящего. Выигравший занимает место проигравшего.

Встречи проводятся в течение всего пребывания в лагере.

Если играющих много, 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 вызывать участника из вышестоящего ряда. При выигрыше он меняется местом с проигравшим.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Чтобы лучше усвоить основные элементы техники (удар справа, слева и подачу), в начале обучения игре в малый теннис хорошо проделать ряд упражнений. Такими упражнениями являются:

### Упражнения в передвижении по площадке

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

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

3. Повороты туловища вправо, влево.

4. Внезапные остановки с сохранением равновесия.

5. Бег спиной вперед.

6. Бег приставными шагами вправо и влево.

7. Бег с лопаточкой в одной или двух руках.

### Упражнения с мячом

На протяжении всей игры мяч является основным объектом восприятия теннисиста. Исключением будет только тот период, когда мяч находится у противника и тот готовится произвести по нему удар. В это время основным объектом восприятия должен быть противник.

Развитие необходимых качеств восприятия мяча или противника требует специальной тренировки. Для этого теннисист должен выполнить следующие упражнения:

1. Взять мяч в правую руку и ударить его о землю или о пол так, чтобы он отскочил немного выше пояса.

Обучающийся должен поймать мяч в руку, движущуюся сверху, то-есть 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. Обучающийся должен поймать его способом, указанным в упражнении № 2.

4. Ударить мяч о землю так, как в упражнении № 3.

Обучающийся должен 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 5 до 15 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 встает сзади первого на расстоянии одного-двух шагов.

Второй игрок бросает мяч в стенку, а первый стремится его поймать после отскока от стенки. Расстояние первого игрока от стенки постепенно уменьшается до одного-трех шагов.

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

### Упражнения с лопаточкой и мячом

Обучающиеся не всегда могут ударять мяч серединой лопаточки, ударная поверхность которой очень незначительна. Для того чтобы теннисист научился бить мяч серединой лопаточки, он должен выполнить следующие упражнения:

1. Обучающийся, правильно держа лопаточку, несколькими последовательными ударами сверху вниз по мячу заставляет мяч отскакивать от земли. Ударять необходимо серединой лопаточки. Ручку в момент удара надо держать крепко.

2. Обучаемому 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 лопаточкой, обучающийся должен поймать мяч серединой лопаточки.

4. Обучающийся несколькими последовательными ударами лопаточки снизу вверх по мячу заставляет мяч отскакивать от нее.



## Упражнения с лопаточкой

1. Большие махи вправо, влево, вверх.

Из исходного положения (руки вниз) делать большие махи лопаточкой вправо, влево и вверх в лицевой плоскости.

Из исходного положения (руки вниз), одной рукой, двумя руками одновременно делать махи вверх в боковой плоскости.

2. Из исходного положения (стойка — ноги врозь) вытянуть правую (левую) руку с лопаточкой вперед, лопаточку держать вертикально кверху.

Повороты руки с лопаточкой внутрь и кнаружи.

3. Из исходного положения (стойка — ноги врозь) правую (левую) руку вытянуть кверху, лопаточку держать горизонтально над головой.

Движение лопаточки в горизонтальной плоскости вперед и назад.

4. Из исходного положения (стойка — ноги врозь) поднять правую руку с лопаточкой вверх. Согнуть руки в локтевом суставе, опустить лопаточку за голову и вернуться в исходное положение.

5. Большие круги<sup>1</sup> в лицевой плоскости правой (левой) рукой.

Из исходного положения (рука вниз, лопаточка в продолжении руки) делать круг вправо и влево; а из исходного положения (рука в сторону) — круг книзу и кверху. Затем из исходного положения (рука вверх) делать круг вправо и влево.

Большие лицевые круги могут выполняться поочередно правой и левой рукой, одновременно двумя руками и последовательно.

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

Из исходного положения (рука вниз) делать круг вперед и назад. Затем из исходного положения (рука вперед) — круг книзу и кверху; одновременно двумя руками из исходного положения (руки вниз) — правой рукой круги вперед, левой — назад. Большие боковые круги могут выполняться поочередно правой и левой рукой, одновременно, последовательно.

7. Из исходного положения (правая, левая рука вперед), вытянув лопаточку горизонтально вперед, делать малые круги<sup>2</sup> внутрь и кнаружи, кверху и книзу.

8. Из исходного положения (рука вперед, в сторону и вверх) делать малые горизонтальные круги в разных направлениях.

9. Средние круги<sup>3</sup> (правой, левой рукой) в лицевой плоскости.

<sup>1</sup> Большие круги — вращения руки в плечевом суставе.

<sup>2</sup> Малые круги — вращения руки в лучезапястном суставе.

<sup>3</sup> Средние круги — вращения руки в локтевом суставе.



Из исходного положения (рука вниз) делать круги вправо и влево. Затем из исходного положения (рука в сторону) делать круги книзу и кверху, а из исходного положения (рука вверх) — круги вправо и влево.

Средние и малые круги могут выполняться одновременно двумя руками из всех описанных исходных положений.

Можно делать упражнения, соединяя средние круги с большими махами.

Например, исходное положение — правая рука вправо. Делать средний круг книзу перед лицом, руку большим махом вытянуть влево; большой мах книзу и средним кругом перед лицом руку вправо.

Проделать то же самое, но двумя руками.

10. Соединение больших кругов в лицевой плоскости со средними кругами за головой (одной и двумя руками).

#### **Средства и последовательность их использования в основной части урока при обучении игре в малый теннис**

1-й урок. Разучивание удара справа и слева по воображаемому мячу, у подвешенного мяча, у фона, у стенки, на площадке.

2-й урок. Разучивание удара справа и слева по воображаемому мячу, у подвешенного мяча, у фона, у стенки, на площадке.

3-й урок. Разучивание подачи по воображаемому мячу, у подвешенного мяча, у фона, на площадке.

4-й урок. Дальнейшее разучивание ударов справа и слева по воображаемому мячу, у подвешенного мяча, у фона, на площадке.

Дальнейшее разучивание подачи по воображаемому мячу, у подвешенного мяча, у фона, на площадке.

«Перекидка» на площадке ударами справа и слева.

5-й урок. Дальнейшее обучение ударам справа и слева на площадке, если необходимо, то с применением специальных упражнений у подвешенного мяча, у фона и стенки.

Дальнейшее разучивание подачи на площадке, если необходимо, то с применением специальных упражнений у подвешенного мяча, у фона.

Игра со счетом.

6-й урок. Дальнейшее разучивание ударов справа, слева и подачи на площадке, если необходимо, то с применением специальных упражнений у подвешенного мяча, у фона и стенки.

Игра со счетом.



## СОДЕРЖАНИЕ

Место для игры, оборудование и инвентарь . . .	3
Обучение игре в малый теннис . . . . .	4
Правила игры и соревнований . . . . .	15
Приложения . . . . .	20

Редактор *И. Вронская*  
Рисунки *В. Константинова*  
Худож. редактор *Н. Зикеев*  
Техн. редактор *И. Егорова*

---

А05208. Подп. к печ. 8/VI 1951 г. Бум.  $60 \times 92\frac{1}{16} = 0,75$  бум. л =  
= 1,5 печ. л. 1,33 уч.-изд. л. Тираж 50 000 экз. Заказ 1165.  
Цена 50 коп.

---

Типография «Красное знамя» изд-ва «Молодая гвардия».  
Москва, Суцеская, 21.





25041

Цена 50 коп.

W