

Б 59-80
207

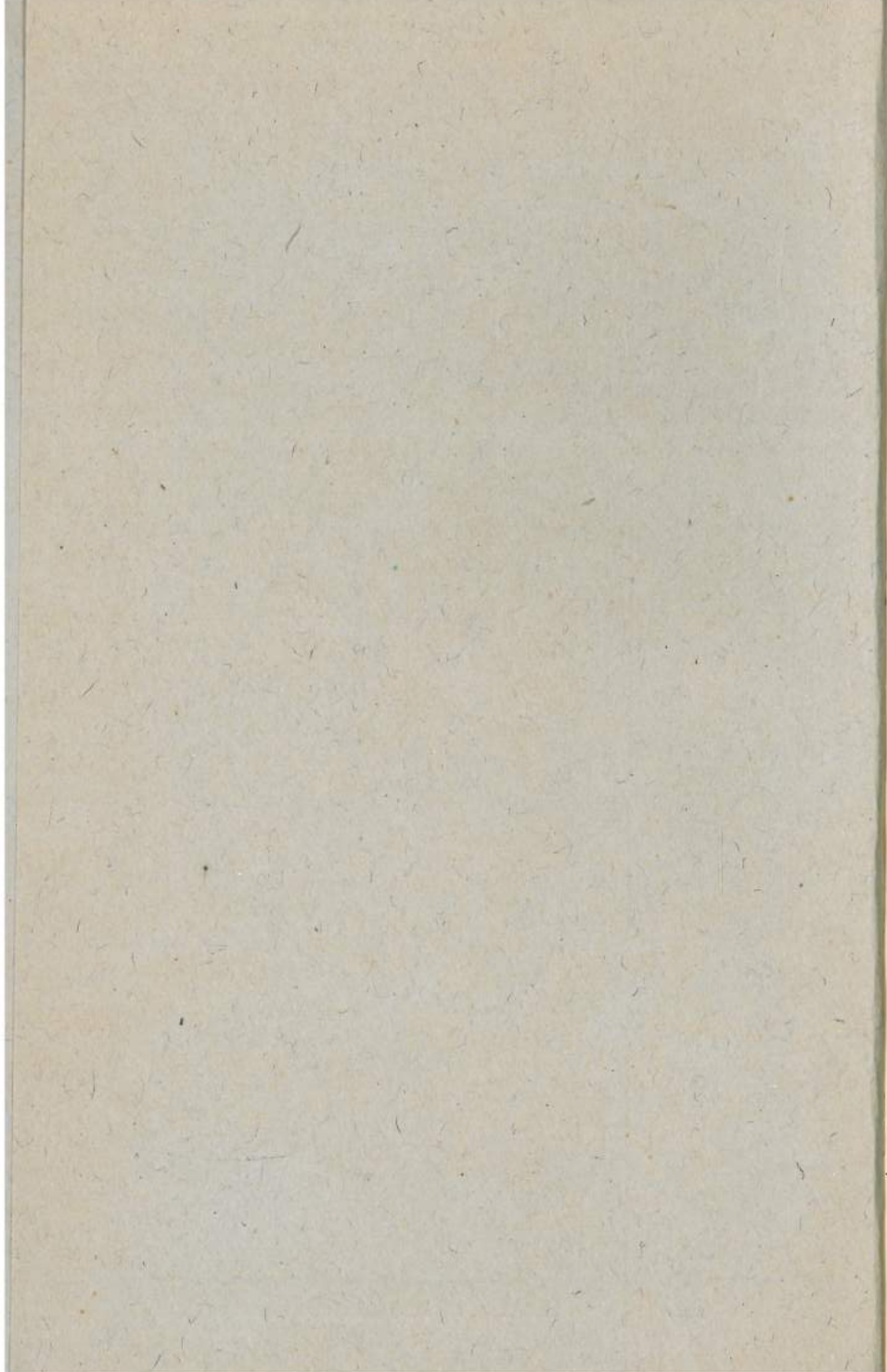
59-80
207

Л. Л. Кондратьева, А. И. Шокин

ТЕННИС



УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
С НАЧИНАЮЩИМИ



В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ ОБЩЕСТВЕННИКУ

Г. А. КОНДРАТЬЕВА и А. И. ШОКИН

5 59-80
207

ТЕННИС

Второе издание,
исправленное и дополненное

*Учебное пособие
для секций коллективов
физической культуры
(для занятий с начинающими)*

Государственное издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“
Москва 1959

1959 ¹²/₄₅



2022502708

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Краткая характеристика игры в теннис	5
Организация работы теннисной секции	8
Физическая подготовка	12
Общеразвивающие упражнения	16
Специальные упражнения	31
Основы современной техники и тактики тенниса	34
Техника игры	48
Способы держания ракетки	—
Передвижение по площадке	51
Классификация ударов	57
Подача	62
Удары справа и слева по отскочившему мячу	80
Удары с лета	99
Удары с полулета	103
Свеча	104
Удары над головой	106
Укороченные удары	111
Тактика игры	115
Тактика в одиночной игре	131
Тактика в парной игре	145
Требования к тренеру	153
Методика обучения	154
Совершенствование теннисиста	174
Планирование учебной работы	175
Поурочный план учебно-тренировочных занятий 1-го года обучения	191
Тренировка теннисиста	230
Повышение теоретических знаний	250
Исправление недостатков в технике и тактике	252
Участие в соревнованиях	265
Особенности учебно-тренировочной работы по теннису	272
Особенности работы с разными возрастными группами	—
Особенности работы с женщинами	276
Особенности круглогодичной тренировки теннисистов	278
Площадка и инвентарь	291

Галина Акимовна Кондратьева, Александр Иванович Шокин

„Теннис“

Редактор *Е. Е. Колосова* Художественный редактор *Г. А. Шалыгина*
 Обложка художника *Н. П. Лобанева*
 Технический редактор *А. А. Доценко*
 Корректоры: *Т. И. Гялишова* и *Р. Б. Шушкова*

Изд. № 1726. Слано в набор 27/IV—59 г. Подписано к печати 3/VI—59 г.
 Формат 84×108/32. Объем 4,65 бум. л. 9,313 печ. л. 9,25 физ. л., 15,078 уч.-изд. л.,
 39 489 зн. в 1 печ. л. А 03965. Заказ № 5620. Тираж 15000.
 Цена 5 р. 30 к.

Государственное издательство „Физкультура и спорт“
 Москва, М. Гнездниковский пер., д. 3.
 Смоленск, площадь им. Смирнова, дом 2. Типография имени Смирнова.

59-136873

Государственная
 БИБЛИОТЕКА
 СССР
 И. В. К. [unclear]

136873
 59
 310450

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга является учебным пособием для занятий с начинающими в теннисных секциях коллективов физической культуры.

Первое издание этого пособия вышло в 1956 г. При работе над вторым изданием книги авторы особое внимание уделили перестройке обучения и тренировки теннисистов на основе усиления физической подготовленности и ведения с самого начала обучения и тренировки активной и разнообразной игры в быстром темпе.

В книге отражен опыт ведущих тренеров Советского Союза по теннису, обогащенный за эти годы их наблюдениями международных соревнований как у нас в стране, так и за рубежом.

Участие советских теннисистов в международных соревнованиях показал нашу некоторую отсталость от сильнейших теннисистов мира в технике, тактике и тренировке. Анализ этих недостатков помог тренерам стать на правильный путь их искоренения.

Изменение методики тренировки дало уже свои результаты. В числе советских ведущих теннисистов появились молодые мастера спорта: А. Дмитриева, С. Лихачев, Т. Лейус и др., игра которых уже отвечает современным требованиям. Чтобы достичь уровня игры сильнейших теннисистов мира, нашей молодежи нужно проявить большое спортивное трудолюбие, усиленно тренироваться, в первую очередь повышать свою физическую подготовленность.

Авторы фиксируют внимание теннисистов на освоении тех технических приемов, которые позволили бы вести игру активно, в быстром темпе, разнообразно и точно. Среди них: использование ударов с хода по восходящему

мячу, применение разнообразных ударов, — плоских, крученых и резаных, как для выхода к сетке, так и при обводке противника у сетки; применение активных подач и приемов подач и т. д.

Авторами излагается система специальных и подводящих упражнений при обучении. При обучении основным ударам в начальном периоде обучения предлагается групповой метод обучения, с обязательным переходом на индивидуальную тренировку, путем прикрепления более слабых учеников к более сильным и наиболее успевающим к разрядникам и мастерам спорта.

В учебном пособии помещены поурочные планы учебно-тренировочных занятий по теннису на 1-й год обучения (144 урока).

Для вовлечения молодежи в теннисный спорт и более быстрой подготовки рекомендуется использовать игру в малый теннис и бадминтон.

Главы «Основы современной техники и тактики тенниса», «Техника игры», «Тактика игры», «Совершенствование теннисиста» написаны мастером спорта Г. А. Кондратьевой. Глава «Методика обучения» и раздел «Планирование учебной работы» написаны А. И. Шокиным. Остальные главы авторами составлены совместно.

Иллюстрации сделаны по фотографиям М. А. Еркова, А. И. Шокина и В. М. Шершова. Рисунки выполнены художником Н. П. Лобаневым.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ТЕННИС

В советской системе физического воспитания видное место занимают спортивные игры, в частности теннис.

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

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

Удары 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 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 наменную 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 лета).

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 до-

статочно высоком развитии таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость, теннисист может достичь высот спортивного мастерства.

* *

*

В России теннис начал развиваться в конце 70-х годов. В дореволюционной России теннис был игрой преимущественно аристократов и буржуазии. В русской художественной литературе имеется ряд описаний игры в теннис.



Теннис — увлекательная комбинационная красивая игра.
(Момент из соревнования по теннису на III Международных дружеских играх молодежи в Москве, 1957)

Лев Николаевич Толстой в романе «Анна Каренина», написанном в период 1874—1879 гг., рассказывает об игре великосветской знати в теннис: «...стали играть в лаун-теннис. Игроки, разделившись на две партии, установились на тщательно выровненном и убитом крокет-граунде, по обе стороны натянутой сетки... Свяжский и Вронский оба играли очень хорошо и серьезно. 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»*.

Позднее, через 10—15 лет, игра в теннис приобрела большее распространение. В новелле А. П. Чехова «Дом с мезонином» упоминается, что теннисная площадка есть уже в провинциальной помещичьей усадьбе.

В 1890 г. в Петербурге организуется несколько теннисных клубов и обществ. Несколько позднее и в Москве возникают Московское общество любителей тенниса (1900 г.) и Сокольнический клуб спорта (1905 г.), в котором также культивируется теннис.

С первых дней основания Советского государства Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание физическому воспитанию народа. Физическая культура стала достоянием народа. Многомиллионные массы трудящихся приобщились к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Широкое распространение как средство физического воспитания получают спортивные игры, в том числе и теннис.

Игра в теннис, доступная до революции только имущим классам, при советской власти стала доступной широким массам трудящихся. Игра в теннис включена в комплекс ГТО. Разрядные требования по теннису определены Единой всесоюзной спортивной классификацией.

Советские тренеры воспитывают у своих учеников качества передового советского человека: советский патриотизм, сознательность, дисциплину, целеустремленность, инициативность, настойчивость, коллективизм и др.

Правильно организованные учебно-тренировочные занятия по теннису имеют оздоровительную направленность, служат одним из средств физического воспитания, разрешающим задачи, стоящие перед физической культурой в СССР.

Теннис — одна из тех спортивных игр, которая должна получить более широкое распространение в нашей стране, и для дальнейшего развития тенниса приобретает серьезное значение правильная постановка массового обучения этой игре.

* Л. Н. Толстой. Анна Каренина, М., Гослитиздат, 1947, стр. 589.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ТЕННИСНОЙ СЕКЦИИ

Основные задачи секции. Теннисная секция в своей работе решает следующие основные задачи:

1. Воспитание всесторонне физически и духовно развитых спортсменов, пламенных патриотов социалистической Родины, активных строителей и защитников коммунизма.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-теннисистов, всесторонне физически подготовленных на базе комплекса ГТО, с высокими морально-волевыми качествами, в совершенстве владеющих спортивной техникой и тактикой, способных показать высокие спортивные результаты.

3. Пропаганда теннисного спорта среди широких масс трудящихся; привлечение детей, молодежи и взрослых к систематическим занятиям теннисом.

4. Подготовка общественных инструкторов и судей по теннису.

Теннисная секция ведет работу с детьми, молодежью и людьми среднего и пожилого возраста. Понятно, что не перед всеми членами секции может быть поставлена задача достижения высоких спортивных результатов. Однако подготовка из членов секции, в основном из юношей и девушек, высококвалифицированных спортсменов составляет одну из главных задач секции.

Спортивная подготовка членов секции должна быть разносторонней. Такая подготовка предусматривает совершенствование в технике и тактике, разностороннюю физическую подготовку, а также воспитание морально-волевых качеств.

Всесторонняя физическая подготовленность является необходимой основой для спортивной специализации.

Спортивное совершенствование должно осуществляться в неразрывной связи с решением общих задач коммунистического воспитания.

Обучение и тренировка всегда должны носить воспитывающий характер, что возможно только при условии, если они пронизаны идейной коммунистической целенаправленностью, когда физическое воспитание неразрывно связано с воспитанием умственным, нравственным и эстетическим.

Совершенствование в спорте неразрывно связано с повышением идейно-политического и общеобразовательного уровня спортсмена, должно опираться на ясное понимание каждым спортсменом общественной значимости своей спортивной деятельности.

Воспитательные задачи разрешаются не только отдельными специальными мероприятиями, а всей системой учебно-воспитательной работы в теннисной секции, всем содержанием этой работы.

Важное место в работе тренера, инструктора занимает воспитание у занимающихся сильной воли. Воспитание у членов секции таких волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, выдержка, решительность и смелость, является одной из главных задач.

При проведении воспитательной работы тренер секции должен поддерживать тесный контакт с партийной и комсомольской организациями.

Одной из важнейших задач секции является подготовка общественного актива, кадров инструкторов-общественников и спортивных судей. Актив привлекается к работе в качестве членов бюро секции, тренеров-общественников, судей, капитанов команд, старост учебных групп.

Подготовка инструкторов-общественников и судей осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на специальных семинарах.

Семинары проводятся как внутри секции, так и соответствующим Союзом спортивных обществ и организаций.

Организация работы секции. Теннисные секции создаются в коллективах физической культуры.

Работой секции руководит бюро, избранное общим собранием членов секции, согласно положению о коллективе физической культуры.

В обязанности бюро секции прежде всего входит: составление общего плана работы секции и сметы расходов, контроль за проведением учебных занятий, привлечение в секцию новых членов, проведение агитационно-массовой работы.

Бюро секции проводит учет результатов спортивных мероприятий, спортивно-технических достижений членов секции, сдачи норм ГТО, посещаемости занятий.

Примерный годовой план работы теннисной секции

Содержание работы	Сроки	Ответственный за выполнение
I. Организационная работа		
1. Провести запись желающих заниматься в секции	С 1.IV.	Бюро секции
2. Провести отчетно-перевыборное собрание теннисной секции	5.XI.	"
3. Провести собрания секции о плане ее работы в осенне-зимний и в летний периоды	15.IV.1.X	Председатель
4. Провести заседания бюро секции	1 раз в месяц	Бюро секции
5. Изыскать возможности аренды зимнего помещения для игры в теннис	До 1.X.	Бюро секции
II. Учебно-тренировочная работа		
1. Занятия с группой новичков	Круглогодичные занятия: зимой—два раза в неделю, летом и осенью — три раза в неделю	Тренерский совет
2. Занятия с группой разрядников		"
3. Занятия с группой детей младшего возраста по малому теннису		"
4. Подготовка и сдача норм ГТО		"
5. Провести классификационные соревнования среди новичков	С 1.IV. по 31.XII	"
	Осенью с 15.IX. по 1.X. весной с 15.V. по 1.VI.	Комиссия по судейству
6. Провести открытые соревнования по разрядам	С 15.V по 1.VII	Комиссия по судейству

Содержание работы	Сроки	Ответственный за выполнение
7. Принять участие в первенстве города по теннису (командном, личном)	по календарю соревнований	Тренерский совет
8. Провести первенство секции по теннису (по круговой системе)		15.IX—1.X
9. Подготовить разрядников по теннису: юношеского разряда — 10 человек третьего разряда — 15 человек второго разряда — 8 человек	1.X.	Тренерский совет
	1.X.	
10. Подготовить судей по теннису: 2-й категории — 7 человек 3-й категории — 10 человек	к 1.V.	Комиссия по судейству
III. Агитационно-массовая работа		
1. Выпустить стенную газету и фотобюллетень	1.VII	Бюро секции
2. Участвовать в массовых праздниках и выступлениях	По особому плану	
3. Членам секции подготовить для выступлений следующие темы: Теннис до революции Теннис за рубежом Теннис в СССР Малый теннис		Иванов Петров Смирнов Жуков

Учебную работу в секции проводят тренеры, а также инструкторы-общественники, подготовленные из числа актива секции, составляющие тренерский совет. Всю работу по организации соревнований в секции и по подготовке судей проводит судейская комиссия, избранная на общем собрании секции.

В секции организуются учебные группы: детские, юношеские, взрослые и старшего возраста.

Занятия в секции проводятся в форме групповых уроков 2—3 раза в неделю, согласно установленному расписанию. Продолжительность занятий 1,5—2 часа.

Помимо занятий в учебных группах, члены секции могут заниматься самостоятельно.

Члены секции обязаны проходить медицинский осмотр не реже 2 раз в году. Для допуска к занятиям после перенесенной болезни необходим дополнительный врачебный осмотр.

Не во всех секциях имеется возможность проводить зимой учебную работу на закрытых площадках. Такие секции для круглогодичной тренировки используют спортивные залы небольших размеров, систематически проводят специальные занятия по физической подготовке, в которые включаются другие виды спорта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи физической подготовки теннисиста — гармоничное физическое развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы.

Хорошая физическая подготовленность является одним из решающих условий для достижения высоких результатов в современном теннисе, как и в любом виде спорта.

Для развития физических качеств, в одинаковой степени нужных для успешного совершенствования в теннисе, недостаточно только играть в теннис, нужно также обязательно заниматься общеразвивающими и специальными упражнениями и дополнительными видами спорта.

Все физические качества находятся в тесной взаимозависимости. Поэтому физическая подготовка может быть только в том случае полноценной, если она направлена на развитие всех основных физических качеств.

Учебно-тренировочная работа по физической подготовке должна быть основана на подготовке и сдаче норм комплекса БГТО, потом ГТО I и II ступени с уделением большего внимания развитию тех физических качеств, которые у теннисиста меньше развиты.

Для развития быстроты теннисисту нужно бегать на короткие дистанции, брать старты (низкие и высокие), бегать с ускорением, с переменной направленности, боком, спиной вперед. Упражнения на быстроту передвижения полезно выполнять на теннисной площадке, делая быстрые перебежки от заградительной решетки к сетке, а потом спиной и боком возвращаясь назад. Для детей рекомендуется проводить различные эстафеты. Реакция теннисиста связана со зрительным восприятием, а не со слуховым, поэтому различные виды стартов теннисисту следует делать не по звуковой команде, а по каким-либо движениям (руки, флажка и т. п.).

Выносливость у теннисиста должна быть скоростного типа, так как теннисист во время игры все время быстро передвигается по площадке. Хорошее средство для развития выносливости теннисиста — бег по пересеченной местности, но его надо вести не в однообразном темпе (все время медленном), а чередуя быстрый бег с более медленным, с рывками и ускорением, с прыжками через канавы и кусты, преодолевая крутые подъемы и спускаясь с них. При развитии выносливости теннисиста нагрузка должна быть переменной интенсивности.

По пересеченной местности следует бегать весной и осенью, а иногда, один раз в неделю, и в основном периоде, после окончания одних соревнований, перед другими.

Силовые упражнения нужны теннисисту для гармонического физического развития и для выполнения сильных ударов. Для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног полезно применять упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, булавы, кистевой эспандер) и различные легкоатлетические метания для обеих рук (ядро, копье, диск, граната).

На рис. 1 показано выполнение трех упражнений для развития силы и подвижности кисти и пальцев.

Особенное внимание теннисисту нужно уделять развитию ловкости, так как игра в теннис связана с быстро и неожиданно изменяющимися условиями. Для развития этого качества следует заниматься другими спортивными играми: баскетболом, футболом, хоккеем и горнолыжным спортом или фигурным катанием, прыжками в высоту и длину с разбега и акробатикой.

Движения теннисиста при ударах по мячу могут выполняться свободно и естественно только при большой

гибкости. Чтобы движения были экономичными и выполнялись при минимальной затрате усилий, важно развить способность к движениям, значительно большим по амплитуде, чем обычные движения в игре. Основное средство для развития гибкости — это упражнения на растягивание. Особенно важно развивать гибкость и подвижность в пояснице и суставах плечевого пояса и рук (в локте и кисти), а также гибкость в суставах ног. Для этого очень полезны упражнения на гимнастической стенке и с резиновым амортизатором.

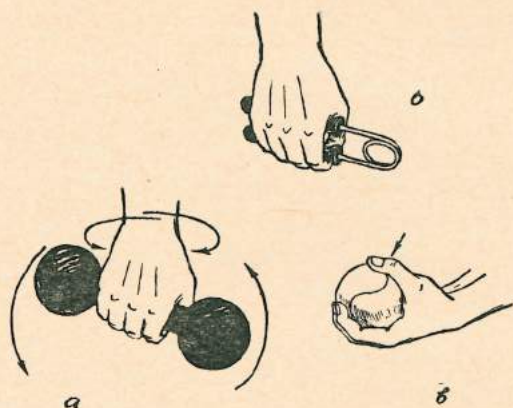


Рис. 1. Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев:
 а—с гантелями, б—с кистевым эспандером, в—с теннисным мячом

При игре в теннис теннисист все время находится в движении, ему приходится делать резкие броски и прыжки в разные стороны, все это он должен выполнять, не затрачивая больших усилий. Чтобы быстрее и легче двигаться по площадке в разных направлениях, теннисист должен укреплять и сделать более сильными мышцы ног, а для этого полезны систематические упражнения со скакалкой (по 5—10 мин. после тренировки).

Выбор различных общеразвивающих и специальных упражнений и дополнительных видов спорта для каждого теннисиста в период совершенствования должен быть индивидуален.

Планирование материала занятий по физической под-

готовке должно подчиняться задаче развития всех физических качеств, с большей нагрузкой на упражнения, развивающие те качества, которые у теннисиста хуже развиты.

Специальные упражнения теннисиста должны включаться в подготовительную часть каждой тренировки. Общеразвивающие упражнения теннисиста должны иметь свою специфику, отличающую их от таких же упражнений, применяющихся в других видах спорта. Теннисисту приходится выполнять свои удары в движении, непрерывно передвигаясь по площадке, а поэтому большинство общеразвивающих упражнений нужно делать на ходу, чтобы координировать различные движения с шагами. Чаше нужно применять разноименную координацию, т. е., например, если выполняется поочередное отведение рук вверх-назад, то на шаг правой ногой вперед нужно отводить левую руку.

В игре на площадке теннисисту приходится передвигаться различным образом: боковыми шагами, шагами с приставкой, спиной назад, резко менять направление бега. Все эти разновидности бега нужно включать в подготовительную часть урока.

Отличное средство всесторонней физической подготовки теннисиста — акробатические упражнения. Занятия акробатическими упражнениями в быстрый срок оказывают положительное влияние на развитие силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также развивают такие морально-волевые качества, как смелость, решительность и др. Акробатические упражнения могут быть использованы как подводящие упражнения во второй половине подготовительной части занятий, когда спортсмен уже достаточно размялся.

Перечислим некоторые из этих упражнений.

Упражнения на развитие гибкости. Различные мостики с опорой на голову и ногах и коленях с опорой на ногах и руках, подъем и опускание на мостик (сначала у стены), полушпагаты и шпагаты, шпагаты стоя на одной ноге, упражнение «березка» и др.

Упражнения на развитие ловкости. Различные стойки с опорой на локтях, на голове, на руках (на одной руке). Кувырки вперед и назад, различные перевороты вперед, назад, боком («колесо», «каскад» с места и с бега).

Упражнения на развитие силы. Различные парные упражнения, подъемы партнера, перебрасывание через себя, выжимание, вращение за руки вокруг себя и др.

Полезно для проверки физической подготовленности теннисистов проводить специальные соревнования по комплексу физических упражнений.

Приводим программу соревнований.

Для юношей и мужчин

1. Бег на 30 м с ракетой в руке вперед лицом 15 м и обратно вперед спиной.
2. Бег 100 м.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжок в высоту с разбегу.
5. Прыжок в длину с разбегу.
6. Метание на дальность набивного мяча весом 3 кг.
7. Подтягивание на перекладине.

Для девушек и женщин

1. Бег на 20 м с ракетой в руке вперед лицом 10 м и обратно вперед спиной.
 2. Бег 60 м.
 3. Бег 800 м.
 4. Прыжок в высоту с разбегу.
 5. Прыжок в длину с разбегу.
 6. Сгибание рук в положении лежа в упоре.
 7. Метание на дальность набивного мяча весом 3 кг.
- Помимо зачета по каждому виду, рекомендуется проводить зачет и по многоборью по таблице легкоатлетического десятиборья.

Занятия теннисиста физической подготовкой должны быть органически связаны с тренировкой по теннису. Занятия другими видами спорта нужно проводить систематически, по определенным дням или перед непродолжительной тренировкой на площадке.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Стойка ноги врозь, руки к плечам: а) не отнимая пальцев от плеч, круговые движения согнутыми руками назад, затем вперед; б) то же, но попеременные круги

правой и левой рукой; в) то же, но при движении шагом.

2. Стойка с сомкнутыми носками или ноги врозь, прямые руки назад за спину, пальцы переплетены: а) не разъединяя пальцев, короткими пружинящими движениями отводить прямые руки назад; б) то же, но поднимаясь на носки; в) то же руки вверх и с движением их назад на ходу.

3. Стойка с сомкнутыми носками, руки согнуты назад, кисти сжаты в кулаки: а) выпад вперед правой с одновременным быстрым разгибанием (ударом) левой руки вперед и отведением правой согнутой руки назад до отказа; б) ходьба выпадами вперед, выпрямляя (ударом) правую руку одновременно с выпадом левой, и наоборот.

4. Стоя в различных исходных положениях, руки в стороны: а) напряженными руками быстрые одновременные малые круги назад в боковой плоскости; б) те же круги вперед; в) те же круги, но одновременно сводить руки вперед и затем разводить их в стороны; г) то же на ходу, но от малых кругов переходить к большим.

5. Упор лежа сзади, с немного согнутыми ногами: сгибая ноги и передавая на них тяжесть тела, пружинящее движение туловищем вперед (при этом руки отводятся назад в плечевых суставах).

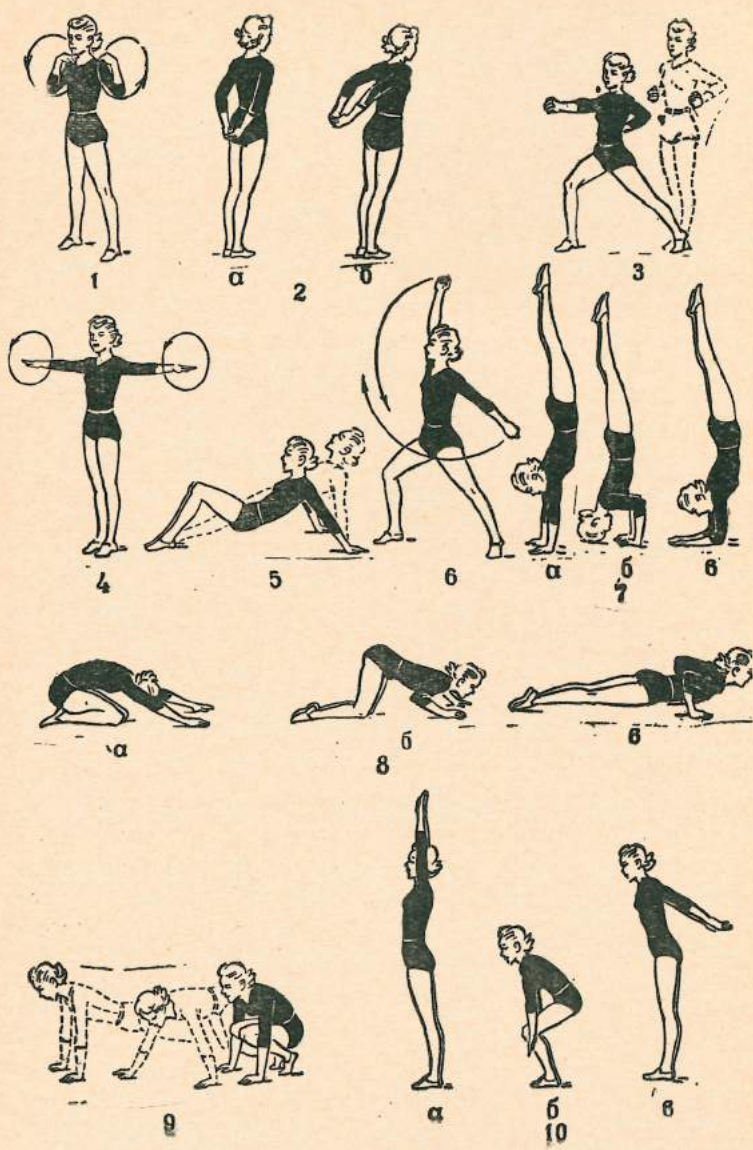
6. Стойка ноги врозь или выпад вперед, одна прямая рука вверх, другая назад: а) быстрыми встречными маховыми движениями дугами книзу менять положение рук, заканчивая каждый взмах дополнительным рывком; б) то же на ходу.

7. Стойка: а) на кистях; б) на голове и кистях; в) на предплечьях.

8. Сед на пятках, наклон вперед, ладони упираются о пол: разгибая ноги, передать тяжесть тела на согнутые руки и, как бы скользя грудью по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках, затем обратным движением — разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в сед на пятках.

9. Упор присев с сомкнутыми коленями: а) попеременно переставляя руки, перейти в упор лежа и затем, переставляя руки в обратном направлении, вернуться в упор присев; б) то же, переставляя руки назад.

10. Стойка ноги вместе или врозь, руки свободноверху: мягко полуприсядая и наклоняя туловище вперед, свободным махом опустить руки вперед, вниз и, выпрям-



для ноги, отвести руки назад полуприседая и тотчас же выпрямляя ноги и туловище, махом в обратном направлении поднять руки вверх.

11. Поочередное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.

12. Приведение рук вверх-назад при активной помощи партнера.

13. Отведение рук в стороны с резиновым амортизатором.

14. Встав лицом к скобе (или ручке двери), взяться руками за конец резины: попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед-вниз-назад.

15. Стойка ноги врозь шире плеч, согнутые в локтях руки вперед на уровне плеч: сгибая левую ногу и одновременно поворачивая туловище налево, наклониться вперед так, чтобы локтем правой руки коснуться левого носка.

16. Исходное положение ноги врозь: не сгибая ног и оставляя неподвижными плечи, круговые движения тазом попеременно вправо и влево.

17. Наклоны в стороны со скольжением рук вдоль туловища.

18. Отведение рук в сторону-назад с шагом одноименной ноги, то же в другую сторону.

19. Из исходного положения наклон туловища вперед, руки в стороны; махи руками вправо, влево с одновременным поворотом туловища.

20. Кувырок вперед и назад из упора присев.

21. Упор на предплечьях лежа сзади: прогнуться и вернуться в исходное положение.

22. Лечь на живот, прямые руки за спиной, пальцы переплетены: отвести прямые ноги назад, одновременно отвести назад руки, поднять голову и плечи вверх — прогнуться.

23. Исходное положение лежа на спине, руки в стороны: быстро поднять туловище и прямые ноги вверх выше — угол сидя, руки вперед; разводя руки в стороны и опуская ноги, лечь на спину.

24. Лечь на спину, прямые ноги врозь, руки вдоль туловища ладонями к полу: поднять прямые ноги вверх и, опуская их вниз за голову, коснуться носками пола.

25. Упор лежа сзади: не опуская таз вниз, поднимать согнутую ногу вперед-вверх.



11



12



13



14



a



15

6



16



17



18



19

26. Сед на пятках, взяться руками за стопы: не отпуская руками ног, выдвинуть таз вперед, прогнуться, голову наклонить назад, затем отвести таз назад и сесть на пятки.

27. Лечь на спину, одну прямую ногу вертикально вверх, другую приподнять над полом, руки в стороны-вниз или за голову: быстрыми, встречными маховыми движениями менять положение ног.

28. Лечь на спину, разведенные врозь ноги приподнять над полом, руки вдоль туловища, в стороны: не касаясь ногами пола, небольшие круги прямыми ногами наружу.

29. Сед, правая нога прямая, левая сильно согнута, носком касается пола, руки в стороны: согнуть правую и коснуться носком пола, одновременно выпрямить вперед левую и коснуться пола пяткой.

30. Лечь на спину, прямые ноги врозь, руки вверх: не поднимая ног, с махом рук сесть и, наклоняясь вперед, руками коснуться стоп; выпрямляясь, лечь на спину.

31. Стойка на лопатках наклонно с одной согнутой ногой: выпрямляя согнутую ногу, сгибать прямую. Движения выполнять непрерывно, как при езде на велосипеде.

32. Наклон назад с прогибом с доставанием пальцами рук пяток ноги: а) одноименных; б) разноименных.

33. Наклон назад из положения лежа лицом к полу при закреплённом положении ног (партнер прижимает ноги к полу).

34. Мостик из положения лежа на спине и из стойки на руках.

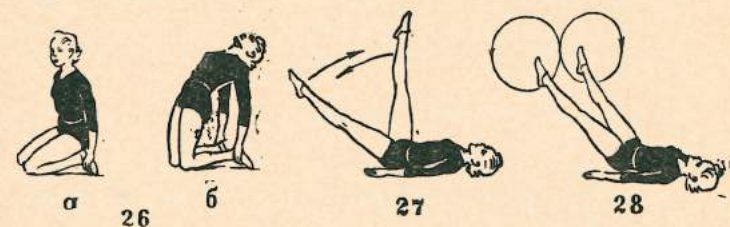
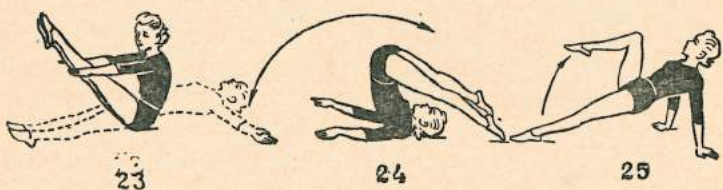
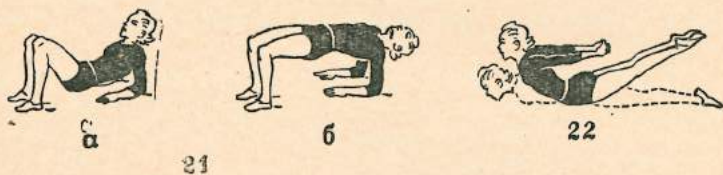
35. Выпад вперед правой, руки вверх: наклоняясь вперед-вправо, дугами вперед руки назад-вправо до отказа; то же в другую сторону.

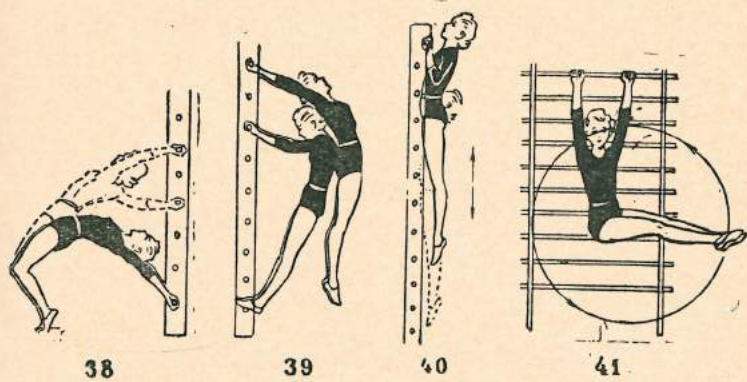
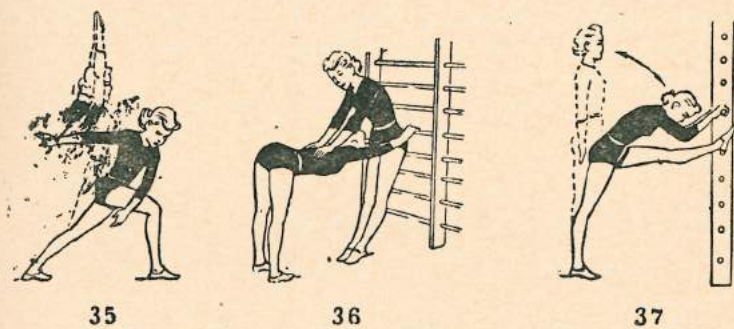
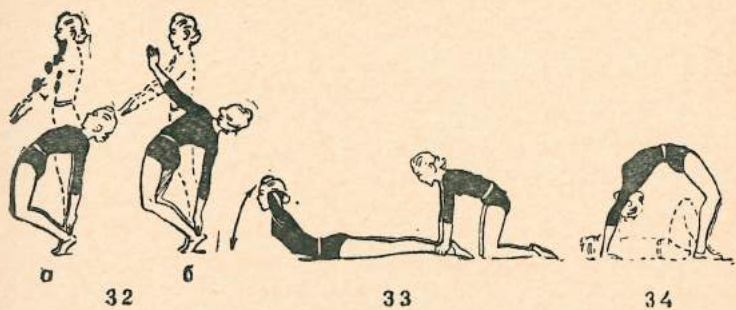
36. Наклоны вниз у гимнастической стенки при помощи партнера.

37. Наклон к поднятой вверх-вперед ноге, опирающейся о перекладину гимнастической стенки.

38. Наклон назад у гимнастической стенки с переходом в положение моста путем последовательного перехвата перекладин стенки в направлении книзу с возвращением назад обратным путем.

39. Выгибание туловища в положение вися на гимнастической стенке с помощью партнера (второй партнер,





упираясь спиной в спину первого партнера, отжимает его от стенки в направлении вперед-вверх).

40. Из положения виса на гимнастической стенке (лицом к ней) подтягивание до положения высоты подбородка до перекладины.

41. Из положения виса на гимнастической стенке (спиной к ней) подъем ног вверх вперед (углом), круговые движения ног и подъем их выше головы к туловищу.

Упражнения для ног

42. Стойка на одной ноге, другая прямая впереди, руки на поясе: а) сгибание и разгибание стопы — носок вытянуть книзу, затем поднять на себя; б) круговые движения стопы, движения выполняются только в голеностопном суставе.

43. Стойка ноги врозь, руки свободно в стороны: а) выставить прямую ногу вперед на носок, опустить ее на всю стопу и затем опять поставить на носок (колени не сгибать, движения только в голеностопном суставе); б) то же, но отставлять ногу в сторону.

44. Стойка с сомкнутыми носками, руки в различных исходных положениях: а) подниматься на носки и опускаться на всю стопу; б) то же, но в стойке на одной ноге, другую вперед, в сторону или назад; в) пружинящие покачивания вверх и вниз на носках в различных стойках.

45. Стойка с сомкнутыми носками: а) приседая на всей стопе, поднимать руки вперед ладонями вниз; б) то же, но с дополнительными двумя-тремя пружинящими приседаниями. В медленном и быстром темпе.

46. Сед ноги вместе, наклон вперед, руками взяться за носки: развести носки наружу и руками прижать стопы наружными краями к полу, затем соединить носки, оказывая им сопротивление руками.

47. Сед ноги врозь, руки вверху ладонями вперед: пружинящие наклоны вперед с попеременным касанием руками носка одной ноги, пола между стопами, носка другой ноги.

48. Из стойки с широко расставленными ногами согнуть одну ногу с наклоном туловища и рук к другой прямой ноге. Делать в обе стороны.

49. Из стойки большого выпада одной ноги вперед, руки в стороны, пружинистые движения вниз.

50. Ноги расставлены одна вперед, другая назад, руки в упоре о землю; пружинистыми движениями стараться поставить ноги в положение шпагат.

51. Стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки вперед-наружу, ладони вниз: махом поднять прямую правую ногу вперед до касания носком ладони левой руки.

52. Основная стойка ноги вместе, руки на пояс — переход в положение одна прямая нога назад, руки вперед, вверх, наклон туловища вниз до положения горизонтального земле. Стоящую на земле ногу не сгибать в колене. Прогиб в спине.

53. Присед на всей стопе с сомкнутыми коленями, захватив руками ноги у голеностопных суставов: выпрямить ноги и одновременно наклониться вперед, притягиваясь руками, до касания лбом коленей.

54. Из исходного положения ноги вместе, руки в стороны наклон туловища вперед вниз, ладонями достать пола, не сгибая колен.

55. Из исходного положения ноги широко расставлены в стороны доставать поочередно правой рукой левую стопу и наоборот, не сгибая колен.

56. Стойка с сомкнутыми носками, руки в стороны: полуприседая на всей стопе, выполнять круговые движения коленями.

57. Присед на правой, прямую левую ногу в сторону, опереться ладонями о колени.

58. Стойка с сомкнутыми носками, руки вверх: падение вперед всем телом, не сгибаясь, в последнее мгновение выставить вперед ногу и прийти в присед на одной, руки вниз. Сильным толчком согнутой ноги и одновременным взмахом руками вверх вернуться в исходное положение.

59. Прыжок в длину с места (или тройной прыжок в длину с места).

60. Два партнера, сцепив руки и вытянув их до отказа, делают присед на одной ноге, другую вытянув прямую вперед.

61. Упражнение со скакалкой.



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



a



b

53



54



55



56



67



58

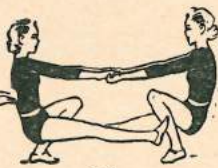


a

59



68



60



61



62



63



64

Упражнения для рук, туловища и ног с набивными мячами

62. В положениях стоя, стоя на коленях или лежа: а) поднимать мяч вперед, вверх и опускать в исходное положение; б) то же, но одновременно поднимаясь на носки, поднимая ногу назад, сгибая ногу вперед и т. д.

63. В положении стоя, стоя на коленях мяч на вытянутых руках сзади: а) отводить назад как можно выше; б) то же, но с дополнительным пружинящим отведением назад; в) то же, но одновременно поднимаясь на носках или полуприседая.

64. Стойка ноги врозь, руки в стороны, на ладони каждой руки мяч. Одновременно бросить мячи прямыми руками дугою вверх (над головой) и поймать их на ладони полусогнутых рук (траектория полета мячей должна быть различна).

65. Броски мяча одной рукой (через верх, через стороны), двумя руками.

66. Сед ноги врозь мяч за головой; бросить мяч вверх-вперед и поймать прямыми руками впереди, поднять мяч вверх, опустить за голову.

67. Из положения выпад в сторону одной ноги мяч в выпрямленной руке перенести через верх в такое же положение в другую сторону.

68. Стойка ноги врозь, мяч за головой: а) не сгибая ног, два-три пружинящих наклона назад, затем, выпрямляясь, наклон вперед; б) то же, но после наклонов назад резко выпрямить туловище.

69. Два партнера стоят в затылок: оба в стойке одна нога впереди, другая сзади, мяч у груди. Первый, приседая на ноге, отставленной назад, и наклоня туловище назад, бросает мяч вверх-назад; второй ловит мяч двумя руками, оба поворачиваются кругом, и мяч бросает второй.

70. Из положения лежа, один мяч под спиной, другой в вытянутых руках, подняться в положение седа, руки с мячом вверх и опять вернуться в исходное положение.

71. Из положения стоя на коленях, достать грудью земли, при положении рук на мяче, подняться в положение упора на мяче.

72. Из исходного положения двое стоят спиной друг к



α



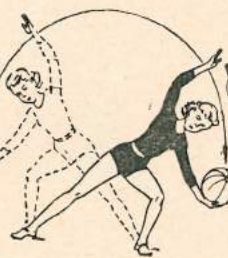
β
65



8



66



67



α

β

68



α

69



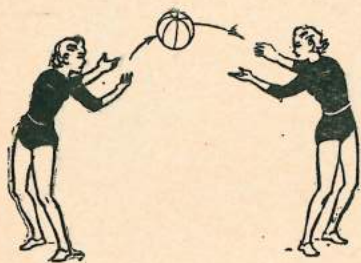
β



70



71



72

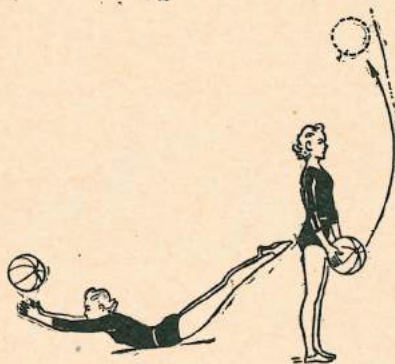


а



б

73



74



а



б



б



с

75



76



а



б

77

другу на расстоянии 2—3 м. Броски мяча через сторону назад.

73. Стойка ноги врозь, мяч у груди: выпрямляя руки вперед, быстро наклониться вперед, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх; во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в исходное положение.

74. Лечь на живот, мячверху: прогнуться так, чтобы не касаться пола ни мячом, ни ногами, сохраняя это положение, подбрасывать и ловить мяч.

75. Стойка с сомкнутыми носками, мячвнизу: бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой, сгибая руки, опустить мяч за голову. Бросить мяч вверх, во время полета мяча встать и, поймав мяч над головой, вернуться в исходное положение.

76. Лечь на спину, мяч зажать между стопами прямых ног, руки вдоль туловища: сильно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, разгибая ноги, поднять мяч вверх и, держа его прямыми ногами, опустить на пол.

77. Стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч зажат между стопами: подскоки на месте, мяч между ногами.

Примечание. Набивные мячи можно заменить сшитыми мешочками с песком.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ 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 и переменной направления.

5. Бег спиной вперед.

6. Бег приставными шагами вправо и влево.
7. Бег с ракетой в одной или двух руках.
8. Бег скрестным шагом.

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 нижеприведенные подготовительные упражнения, развивающие «чувство мяча», определение скорости его полета, 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. Обучающийся 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

Специальные упражнения с ракетой содействуют укреплению и развитию подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и развивают силу рук.

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

1. Мяч подбивается ракеткой вниз к земле, сначала одной, потом другой стороной струнной поверхности ракетки и, наконец, поочередно одной и другой стороной (на месте, на ходу, на беге).

2. Мяч подбивается ракеткой вверх в той же последовательности (на месте, на ходу, на беге).

3. Мяч подбивается вверх деревянной частью головки обода.

4—5. Ловля мяча, подброшенного левой рукой таким образом, чтобы он как бы прилипал к струнам ракетки (подкидывая мяч вверх, в стороны, одной и другой стороной струнной поверхности).

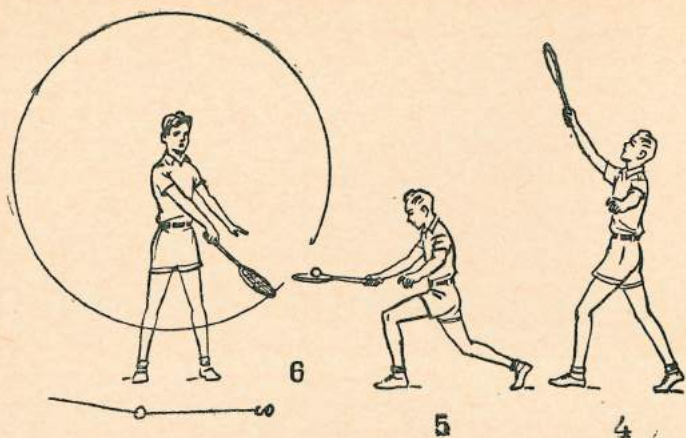
6—7. Выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево перед и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой).

8. «Восьмерка» по горизонтали перед собой (движение руки от локтя).

9. «Восьмерка» по вертикали перед собой (движение руки от локтя).

10. Наклоны кисти руки с ракеткой внутрь и наружу (и вперед).

11—12. Обучение удару справа и подаче у подвешенного мяча.



12



11



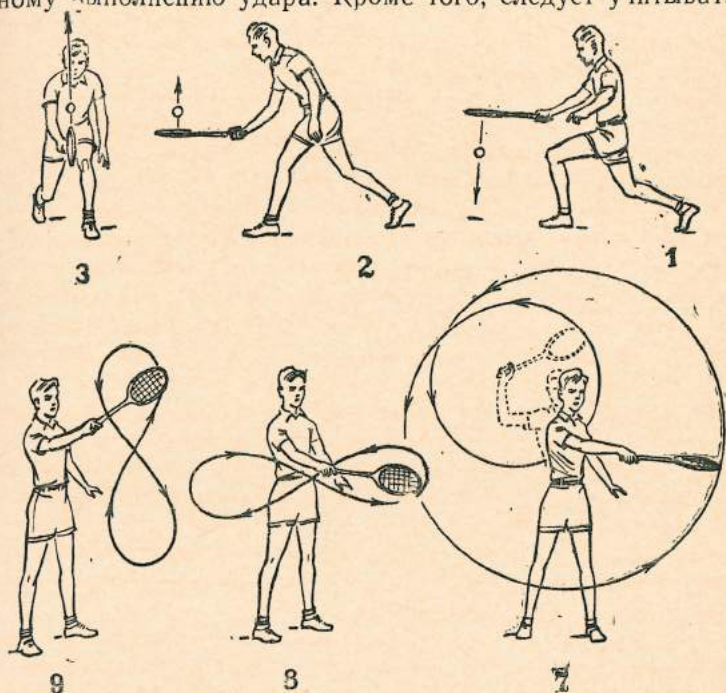
10

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ТЕННИСА

Для достижения высокого спортивного мастерства нужна систематическая тренировка, большая настойчивость, накопление соревновательного опыта и отличная, разносторонняя физическая подготовка.

Техника и тактика тенниса отличаются большой сложностью.

Сложность техники тенниса в том, что теннисисту приходится производить свои действия (удары по мячу) очень чувствительной струнной поверхностью ракетки, малейшая неточность в движении которой может помешать успешному выполнению удара. Кроме того, следует учитывать,



что удары обычно выполняются при быстром передвижении по площадке.

Быстрый полет теннисного мяча (в среднем 25—30 м в сек, со скоростью 90—100 км/час) с различным его вращением и различным направлением отскока от земли требуют быстрой реакции, сосредоточенного внимания, хорошей координации движений и ощущения ритма.

За легкостью, пластичностью, непринужденностью и свободой движений сильнейших теннисистов скрывается многолетняя, упорная тренировка. Теннисисты знают, как трудно осваивается техника игры и сколько терпения нужно для того, чтобы овладеть ею.

Совершенствование в теннисе можно сравнить с совершенствованием в игре на рояле или на скрипке. Достижение виртуозности в игре на этих инструментах требует ежедневной кропотливой, длительной тренировки.

Привлекательность тенниса объясняется глубоким интересным содержанием игры, неограниченными возможностями совершенствования техники, творческой, инициативной тактики. Даже у слабых игроков при встречах с равными противниками свои интересы, задачи, тактика.

Сложность тактики тенниса, особенно при современном быстром темпе игры, заключается в крайне ограниченном времени для принятия того или иного решения, связанного с умением правильно оценивать игровую обстановку, своевременно и целесообразно применять огромное разнообразие технических приемов. Это умение приобретается правильно организованным учебно-тренировочным процессом и соревновательным опытом.

В некоторых видах спорта для достижения высоких спортивных результатов необходимо развитие всех физических качеств, но должны быть ярко выраженные способности и развитие определенных физических качеств, например: в беге на короткие дистанции — качества быстроты, в тяжелой атлетике — качества силы.

Для достижения спортивного мастерства теннисист должен обладать хорошо развитыми всеми основными физическими качествами: ловкостью, быстротой, силой, гибкостью и выносливостью, а также и морально-волевыми качествами: волей к победе, смелостью, решительностью, настойчивостью, хладнокровием, терпением, трудолюбием, выдержкой и др.

Многие теннисисты избегают доводить свою тренировку до физического утомления. Они придерживаются довольно распространенной, но явно ошибочной точки зрения, что тренировку нужно всегда кончать, когда есть еще свежесть и желание продолжать игру, чтобы получить от нее удовольствие, что якобы в усталом состоянии теннисист ухудшает свою технику и не может успешно тренировать задуманные тактические приемы. Эта отсталая точка зрения приводит к тому, что придерживающиеся ее теннисисты не развивают своей выносливости и волевых качеств и проигрывают менее техничным, но волевым и выносливым игрокам.

Некоторые теннисисты считают, что выносливость и другие физические качества нужно развивать только в игровых условиях на теннисной площадке, и недооценивают роль физической подготовки. Это неправильно. Опыт показывает, что частые и длительные тренировки по теннису в сочетании с занятиями другими видами спорта содействуют быстрейшему достижению спортивного мастерства.

Заслуженный мастер спорта Э. Негребецкий на Всесоюзной конференции тренеров по теннису в 1954 г., отмечая недостаточное внимание, уделяющееся общей физической подготовке в тренировке молодых теннисистов, сказал: «Мне уже 45 лет, а я никогда не знал, что такое задохнуться во время соревнования, а мои «противники», 18-летние юноши, к концу второй партии уже совершенно мокрые, еле стоят на ногах, никак не могут отдышаться и делают ошибки с легких мячей. Это никуда не годится. Молодежи нужно вырабатывать выносливость, а для этого почаще и побольше тренироваться на площадке, серьезно заниматься общей физической подготовкой».

Спортивное долголетие наших ведущих теннисистов Э. Негребецкого, Б. Новикова, Г. Коровиной, Е. Чувыриной, Г. Кондратьевой, А. Гориной и других в первую очередь объясняется тем, что физическая подготовка в течение всей их спортивной деятельности была фундаментом их тренировки.

Высокие спортивные результаты и мастерство неоднократных чемпионов страны по теннису Н. Озерова, Е. Чувыриной, Н. Белоненко, Г. Коровиной, С. Андреева, и Б. Новикова были достигнуты вследствие сочетания тренировок по теннису с занятиями другими видами спорта. Н. Озеров всегда сочетал игру в теннис с футболом и хоккеем. Е. Чувырина занималась гимнастикой, баскетболом и легкой атлетикой, Г. Коровина была хорошей гимнасткой, Б. Новиков и Н. Белоненко занимались специальной гимнастикой и ежегодно весной и осенью включали в свою тренировку бег по пересеченной местности.

Медленный рост спортивного мастерства у многих наших способных молодых теннисистов объясняется главным образом их односторонними тренировками на теннисной площадке и случайными, не систематическими занятиями физической подготовкой.

Часто тренеры, занимающиеся с начинающими теннисистами, а особенно с детьми, недооценивают роль физической подготовки в совершенствовании теннисиста, а некоторые из них просто не умеют привить своим ученикам с ранних лет интерес и любовь к занятиям другими видами спорта, так как сами их не любят и не знают, как заинтересовать детей. Отсюда недостатки в подготовке молодой смены теннисистов; у них плохо развиты необходимые для теннисиста физические качества, плохая координация движений

* *

*

Техника теннисиста состоит из специальных действий — ударов, с помощью которых мяч направляется через сетку на сторону противника. Держание ракетки — важная деталь техники теннисиста.

От способа держания ракетки и правильного передвижения теннисиста по площадке зависит наиболее экономное и удобное выполнение удара по мячу.

Основная задача теннисиста в игре — при наименьшей затрате сил добиться наиболее действенных результатов, т. е. как можно быстрее и точнее перебить мяч на сторону противника, затруднив ответ с его стороны.

Из года в год техника игры развивается и прогрессирует. Вместе с развитием техники обогащается и тактика игры, которая неразрывно связана с техникой и находится с ней во взаимной связи.

Если при определении техники мы спрашиваем себя: *как я ударяю по мячу, откуда и куда я его направляю* (т. е. с какого и в какое место площадки), — то те же вопросы мы будем себе задавать при определении тактики, только в тактике еще решается ответ на вопрос: *почему именно так я действую*. Например, игрок часто направляет свои удары (*куда*) на левую сторону противника (*как*) преимущественно резаными ударами (*почему*), потому что у противника слабее удар слева и он мячи с обратным вращением и низким отскоком отбивает малоактивными ударами или чаще ошибается, не умея к ним удобно подходить.

Тактикой в теннисе мы называем линию поведения, организацию и характер индивидуальных и коллективных

(в парной игре) действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

Развитие техники идет по пути усиления темпа игры, повышения ее точности, увеличения разнообразия ударов, более скрытной подготовки к ним, а также по пути увеличения экономичности движений.

Быстрота темпа игры определяется сокращением времени между ударами по мячу игрока и его противника. Быстрый темп игры нужен теннисисту для того, чтобы противник располагал возможно меньшим временем для подготовки к ответному удару, был вынужден спешить и отвечал малоактивным ударом или делал ошибку.

Темп игры за последние годы значительно увеличился за счет ускорения быстроты полета мяча, перемещения точки удара по мячу по отношению к туловищу ближе к сетке, а также за счет частого применения выходов к сетке, ударов с лета и ударов по поднимающемуся мячу.

Быстрота полета мяча в современном теннисе достигается за счет увеличения силы удара и выполнения его в наиболее целесообразной точке с максимальным использованием силы отскока мяча (на уровне пояса, впереди туловища по поднимающемуся после отскока мячу).

Сила удара увеличивается вследствие участия в ударе по мячу не только одной руки с ракетой, но и активного движения туловища с приложением силы инерции находящегося в движении тела теннисиста, а также за счет более продолжительного сопровождения мяча ракетой и большего ускорения ее движения.

Темп игры теннисистов прошлого поколения был значительно медленнее, скорость полета мяча была меньше, так как удары выполнялись из бокового статического положения, без активного участия туловища, почти одной рукой. Движение туловища было ограничено только перемещением тяжести тела с одной ноги на другую и, следовательно, не могло сообщать руке с ракетой достаточного ускорения за счет инерции движения тела. Сопровождение мяча вперед (к сетке) ограничивалось закрепленной еще до удара стоящей ближе к сетке ногой при боковом положении туловища в момент удара. Техника игры была приспособлена к игре у задней линии и по опускающемуся мячу, удары с лета носили эпизодический характер.

Точность игры имеет очень большое значение в теннисе. Умение направить мяч в неудобное для противника место площадки не менее важно, чем умение играть в быстром темпе. Многие теннисисты, увлекаясь сильными ударами, забывают о точности их направления в определенные места площадки. Этим недостатком страдает наша молодежь. Наблюдая игру сильнейших теннисистов, они видят их сильные удары, но не обращают внимания на то, куда эти удары направлены, и, подражая внешней форме игры мастеров спорта, забывают о ее содержании.

Умение теннисистов направлять свои удары на расстояние 10—20 см к линиям площадки, а не на 1—1,5 м от них,— большое мастерство.

Во встречах между собою молодые перворазрядники часто показывают очень хорошую, быструю, разнообразную и интересную по содержанию игру. Но когда они играют с опытными мастерами, обладающими очень точной игрой, от их быстрой и разнообразной игры не остается и следа. Играя между собою они уменьшают размеры площадки на 1,5—2 м, и им играть легко. Во встрече с мастером спорта, они намного облегчают ему игру, направляя свои ответные удары в привычные для них точки площадки, находящиеся далеко от их линий. С другой стороны, точно направленные к линиям удары противников создающие большие углы, заставляют их выполнять удары после больших, непривычных пробежек и у них срываются короткие, легкие для противников мячи или они делают ошибки.

В игре часто создаются такие ситуации, когда лучше ответить слабым ударом, но очень точно, возможно ближе к одной из линий площадки и низко над сеткой. Например, при обводке противника, направляющегося к сетке, нередко бывает выгодно послать медленно летящий мяч низко над сеткой. Мяч, летящий низко над сеткой, принуждает противника принимать его в точке ниже сетки, откуда трудно ответить активным ударом. Медленно летящий мяч не дает противнику возможности использовать в ответном ударе быстроту его полета. Если же теннисист обводит вышедшего к сетке противника сильно, но не точно, то он дает ему возможность использовать в ответном ударе быстроту полета мяча от своего удара.

Помимо быстрого темпа игры и точности, большое значение в теннисе имеет разнообразие ударов. Для того, чтобы обогатить свою тактику, теннисист должен в совершенстве владеть всеми ударами (как по отскочившему мячу, так и с лета) и активной подачей. Ему необходимо также уметь применять различное вращение мяча при ударах, вносящее в игру элемент неожиданности для противника и заставляющее его все время приспосабливаться к различной высоте отскока мяча, его направлению и вращению.

К сожалению, ведущие теннисисты страны и способная молодежь, владеющие техникой ударов как по отскочившему мячу, так и с лета, не придают большого значения овладению всеми видами ударов (крученых, резаных, плоских). Многие теннисисты имеют какой-нибудь излюбленный один удар (чаще всего плоский справа и плоский или резаный слева) и ведут игру преимущественно этими ударами. Это большой пробел в технике наших теннисистов, который в ближайшие годы необходимо устранить.

Чтобы противник заранее не знал, каким образом и в каком направлении будет послан мяч, техника ударов должна позволять игроку возможно дольше скрывать свои намерения и все подготовительные к удару движения выполнять внешне одинаково.

Подготовка к удару должна быть скрытой, что во многом зависит от одинакового по форме рисунка начального движения ракетки.

Направление и вид ударов в теннисе прежних лет обнаруживались противником обычно уже в подготовительной фазе, и он мог заранее тщательно подготовиться к приему мяча. Техника выполнения ударов, основанная на приеме мяча в боковом статическом положении, не позволяла скрывать направления полета мяча. Современная игра, основанная на ударах с хода, позволяет до самого удара по мячу не обнаруживать перед противником своих намерений.

Теннисные встречи зачастую продолжаются по несколько часов, нередко в жаркую погоду, и требуют большого расхода энергии. Теннисисту приходится совершать быстрые, частые пробежки, стремительные броски и некоторые усилия, повторяемые много раз при выполнении ударов и при передвижении по площадке; это значитель-

но повышает нагрузку в целом. Поэтому движения теннисистов должны быть предельно экономичными. Движения современных теннисистов гораздо экономичнее по сравнению с движениями игроков прошлых лет. Если раньше нагрузка в ударе приходилась в основном на руку, то теперь удар выполняется с помощью активного движения более мощных мышц туловища, сила удара увеличивается за счет использования в ударе инерции движения тела. Еще и теперь встречаются теннисисты, у которых рисунок движения руки с ракетой при ударах имеет слишком большую амплитуду. Это ошибка. Отведение ракеты в начале подготовительной фазы выше головы не способствует нужному ускорению движения ракеты в направлении удара (вперед). Слишком широкая амплитуда движения при ударе мешает хорошему контролю за ним, требует больших усилий и вызывает излишнюю напряженность.

Многие игроки привыкли к совершенно ненужным, необоснованным движениям, вызывающим излишнее мышечное напряжение, утомляющим их и мешающим точности, ритму и свободе движений при ударах.

Можно привести некоторые примеры лишних, необоснованных движений при выполнении ударов: отведение ракеты из исходного положения сначала вперед, а потом уже назад, опускание головки ракеты в конечной точке замаха ниже кисти руки (что приводит к резкому кручению кисти в момент удара по мячу), поднимание локтя руки вверх в начале замаха, выполнение удара на одной ноге, что мешает устойчивости при ударе и исключает движение туловища вперед на мяч, отклонение туловища назад, подпрыгивание в момент удара, вращательное движение кисти правой руки с ракетой в начале замаха при ударах справа, слева, подаче и т. д.

Для экономии мышечных усилий, обеспечивающей легкое, свободное передвижение по площадке и свободное выполнение ударов, важно уметь осуществлять при ударах только необходимые усилия и сразу после удара расслаблять все мышцы, участвующие в его выполнении. На практике мы видим, что многие теннисисты (даже из числа сильнейших) при ударах по мячу применяют чрезмерные мышечные усилия, как будто мяч не резиновый (вес 60 г), а чугунный, и не умеют легко, без напряжения, передвигаться от одного удара к другому. Про таких тен-

нисистов справедливо говорят, что они не «играют» на площадке, а «работают».

Для достижения большей экономичности движений в выполнении ударов рисунок движения руки с ракетой должен быть непрерывным, свободным, с хорошо рассчитанной амплитудой. Всякая остановка в движении ведет к потере ускорения и, следовательно, требует затраты лишних мышечных усилий для его продолжения. Закругленный рисунок движений облегчает его непрерывность. Всякие угловатые, прямолинейные движения неизбежно вызовут остановки в пути, нарушат ритм движений. Не случайно рисунок пути движения руки с ракетой при всех ударах в современном теннисе имеет петлеобразную, закругленную форму.

Многие теннисисты делают остановки в движениях в точках, после которых движение идет в обратном направлении. Такую остановку, например, часто делают в конечной точке замаха при подаче. После потери ускорения продолжение движения требует затраты новых мышечных усилий, что приводит к излишнему напряжению в движении или уменьшает возможную силу удара.

Большую роль в технике теннисиста играет правильный ритм движений, т. е. взаимоотношение и согласованность движений, связанных с ударами, со скоростью полета мяча во времени и пространстве, приводящие к наибольшей эффективности действия. Равномерность применения силы, точное ее регулирование, повторяемость ритмического движения облегчают и ускоряют процесс ударов по движущемуся мячу.

Каждый теннисист знает, что его действия становятся особенно успешными и эффективными с того момента, как найден правильный ритм движения, т. е. найдена необходимая для движения затрата энергии в сочетании с правильным рисунком движения и нужная своевременность и быстрота его исполнения, своевременность сочетания своих усилий применительно к полету мяча, посланного противником.

Ритмичное движение как в спорте, так и в физической работе, в музыке и в танце доставляет человеку большое удовольствие.

Многие теннисисты и тренеры путают понятие ритм с темпом. Темп — это понятие, определяющее только ча-

стоту движения в определенном отрезке времени. Понятие ритма гораздо шире понятия темпа: в него входят и представление о характере и динамических линиях движения и о взаимоотношении в общей координации частей целого движения. В технике целое движение будет удар по мячу, а частями этого целого будет определенное согласование движений человека: его руки (с ракетой), ног, туловища с полетом мяча.

Темп играет существенную роль в движении, и он не отделим от более широкого понятия ритма, который в некоторой степени зависит от темпа. Чем быстрее темп игры, тем быстрее и напряженнее ритм ударов, и, наоборот, чем медленнее темп игры, тем спокойнее и медленнее их ритм. При быстром темпе игры движения должны быть предельно экономичными и точными. Некоторые теннисисты хорошо играют в одном определенном темпе, но их игра сразу ухудшается при изменении темпа игры, так как они плохо владеют переменной ритма движений.

Движения теннисистов, хорошо владеющих ритмом, всегда свободны и не суетливы: подготовка их к ударам всегда своевременна. Характерно, что взаимоотношение длительности по времени замаха — движения ракетки назад и движения ракетки вперед к мячу у сильнейших теннисистов сохраняется независимо от изменения темпа игры. Чаще всего при ударах по отскокившему от земли мячу это выражается в соотношении 2 : 1, т. е. замах по времени вдвое длиннее движения ракетки к мячу, хотя путь замаха по длине примерно равен пути ракетки в направлении ее к мячу. Это объясняется нарастанием ускорения движения ракетки.

Часто встречающимися недостатками в технике теннисистов является слишком поздняя подготовка к ударам и стремление ударить мяч поскорее, раньше, чем нужно. О таких теннисистах мы говорим, что у них плохой ритм ударов. Они начинают подготовку к удару, т. е. замах руки с ракеткой и поворот в сторону удара, только в тот момент, когда мяч ударяется о землю, а часто и позже, во время его полета от земли. Отсюда торопливость в замахе, смазанное, аритмичное движение.

Большинство ошибок, даже с легких мячей, бывает из-за запоздалого замаха. Игрок, который не успевает четко, вовремя довести ракетку до конечной точки замаха,

принужден смазывать движение и скорее направлять ракету навстречу мячу.

В какой же момент нужно начинать подготовку к удару по летящему от противника мячу? Какой ритм движений для удара по отскочившему от земли мячу будет наиболее эффективным и правильным?

Подготовку к удару нужно начинать одновременно с передвижением по направлению к мячу. К моменту соприкосновения мяча с землей на стороне игрока рука с ракетой и туловище должны быть уже в движении замаха. К быстро летящему мячу подготовка должна быть сделана раньше, к медленно летящему мячу — немного позже. Это измеряется десятными долями секунды.

Однако нужно избегать другой ошибки в ритме движения замаха: замедления и даже остановки движения, перед тем как ракета направляется навстречу мячу. Рука с ракетой должна всегда двигаться с возрастающим ускорением к моменту соприкосновения струнной поверхности ракетки с мячом.

Некоторые игроки, владея ритмом в тренировке, теряют его в соревновательной обстановке из-за чрезмерного нервного напряжения, сковывающего свободу их движений. Таким теннисистам в тренировке необходимо чаще играть со счетом, который ведет судья на вышке, приближать условия тренировки к соревновательным. Часть теннисистов (таких гораздо меньше) играет в соревнованиях лучше, чем на тренировке, они умеют, когда нужно, сосредоточить свое внимание и хорошо скоординировать свои движения. Такие волевые игроки, владеющие к тому же хорошей техникой и разнообразной тактикой игры достигают больших спортивных успехов.

Для того чтобы уметь приспособлять ритм своих движений к различному темпу игры, нужно тренироваться с различными партнерами. Кроме того, можно договариваться с партнером, чтобы он разнообразил темп игры, а самому добиваться наибольшей эффективности каждого удара.

Одним из наиболее важных качеств в игре теннисистов является умение концентрировать свое внимание на летящем мяче и на находящемся в движении противнике. «Смотри на мяч», — часто напоминает тренер своему ученику во время тренировок. «Внимательно смотри на мяч», — подсказывают друг другу товарищи во время со-

ревнований, когда видят, что играющий не сосредоточен в игре и делает ошибки с легких мячей.

Умение организовать свои зрительные восприятия и своевременно концентрировать внимание то на мяче, то на противнике делается не сразу, приобретается опытом.

В современном теннисе в связи с увеличением темпа игры и большим разнообразием ударов, развитие зрительных восприятий приобретает решающее значение. На мяч нужно смотреть не отрываясь, с момента, когда он отделился от ракетки противника, до самого удара и после удара до приближения мяча к противнику. Все движения должны быть точно согласованы с полетом мяча, только тогда возможно технически правильное выполнение удара.

Момент соприкосновения ракетки с мячом трудно воспринять зрительно. Нет такого теннисиста, который мог бы сказать, что он в этот момент видит. При очень быстром полете мяча даже киноаппарат часто не успевает фиксировать мяч, соприкоснувшийся со струнной поверхностью ракетки. Тем не менее нужно стремиться к тому, чтобы особенно внимательно смотреть на мяч в тот момент, когда ракетка и мяч сближаются во время удара, это обеспечит желательную точность игры.

Когда мяч подлетает к противнику, внимание переключается на его движения во время подготовки к выполнению удара. По степени активности замаха можно заранее определить возможную силу удара. У многих теннисистов уже в подготовке к удару можно угадать вид и направление удара. Скрытностью предполагаемого направления и вида удара в подготовительной фазе удара мало кто владеет. Чем раньше мы определим, куда полетит мяч, тем тщательнее можно подготовиться к его приему. Если по подготовке к удару не удалось увидеть направления и вид вращения мяча, то уже по движениям, связанным с непосредственным ударом и с его окончанием, это сделать легче.

Особенно хорошо развито наблюдение за противником у заслуженного мастера спорта. Н. Озерова. Его предугадывание направления обводки у сетки иногда просто поразительно, настолько уверенно он бросается именно туда, куда противник направил мяч. Это качество делает Озерова одним из лучших парных игроков страны.

Приобретению умения наблюдать за противником в момент его подготовки к удару нужно уделять специальное внимание, сначала на тренировках, а потом на соревнованиях, пока это умение не станет привычным навыком.

При обучении теннисиста очень важно сразу поставить ему правильную технику, так как первоначальные навыки очень крепко прививаются начинающим и впоследствии трудно поддаются исправлению.

Если мы внимательно посмотрим на играющих в теннис, то нам сразу бросится в глаза, что все они как будто делают одно и то же: ударяют мяч с правой или левой стороны, но один это делает более ловко, другой менее ловко, и каждый по-своему. Трудно найти двух теннисистов, которые бы имели одинаковые по рисунку движения удары справа, слева, подачу и другие удары. Это происходит вследствие того, что летящий мяч можно ударить в различных точках по высоте, по длине (по расстоянию от сетки), по расстоянию от туловища и под разным углом подвести к нему ракету. В зависимости от того, как приспособил теннисист свои движения к полету мяча, в какой точке и каким образом он преимущественно ударяет мяч, его удары имеют свою индивидуальность.

Кроме того, рука с ракетой чрезвычайно подвижна, так как имеет подвижные соединения ракеты с кистью, кисти с предплечьем, плеча с плечевым поясом и туловищем, которое в свою очередь может вращаться вокруг своей вертикальной оси, наклоняться вперед, назад и в стороны, движения которого согласуются с движениями в области бедер, с движением ног. Малейшая неправильность движений одного из звеньев этой системы, особенно в подготовительной фазе удара, нарушает целесообразную согласованность всей системы.

Сочетание всех движений при ударах образует определенный рисунок движения руки с ракетой, присущий именно этому теннисисту, согласование всех движений с полетом мяча во времени и пространстве создает определенный ритм движения, который у каждого теннисиста своеобразен.

Индивидуальность игры каждого теннисиста — очень хорошее качество, если она приводит к эффективным ударам, и очень плохое, если индивидуальные особенности техники тормозят дальнейшее совершенствование игрока.

Плохой тот тренер, который добивается от своих учеников какого-то шаблона в деталях рисунка движения ударов, не учитывая индивидуальности каждого ученика. Если ученик ведет ракету в замахе на 10 см ниже или выше, чуть меньше или больше открывает ракету, это не играет решающей роли в ударе. Главное, чтобы удары были эффективными, т. е. отвечали задачам современного тенниса: создавали быстрый темп игры, были разнообразными, точными, ритмичными и экономичными. Вот на этом мы постараемся остановить внимание читателей.

ТЕХНИКА ИГРЫ

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТЫ

Одним из существенных элементов техники теннисиста, особенно важным при начальном обучении, является способ держания ракетки (хватка).

От правильного способа держания ракетки зависит формирование правильной техники выполнения ударов. Нередко бывают случаи, когда спортивный рост, спортивное совершенствование теннисистов затрудняется неправильным способом держания ракетки, так как вследствие этого теннисист не может овладеть всем разнообразием технических приемов.

Существует несколько различных способов держания ракетки. Большинство из них удобно для выполнения только одного или нескольких ударов, но создает затруднения при выполнении других ударов.

Прежде чем перейти к описанию различных способов держания ракетки, остановимся на названиях частей ракетки.

Теннисная ракетка состоит из головки, шейки и ручки (рис. 2).

Головка — часть ракетки с натянутыми поперечными и продольными струнами. Мы называем верхней ту часть головки ракетки, которая в исходном положении находится вверху по отношению к земле, и нижней ту, которая ближе к земле. Шейкой мы называем часть ракетки, соединяющую ручку и головку.

Ручка ракетки имеет в своем поперечном разрезе форму восьмиугольника.

Если мы поставим ракету поперечными струнами перпендикулярно к земле, то грани ручки будут соответственно называться верхними и нижними (по три грани), правой и левой боковыми гранями (по одной грани, рис. 3).

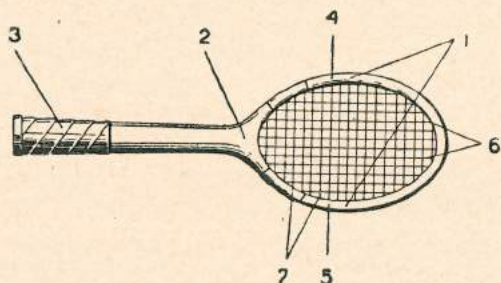


Рис. 2. Название частей теннисной ракетки:
1—головка, 2—шейка, 3—ручка, 4—верхняя часть головки,
5—нижняя часть головки, 6—продольные струны, 7—поперечные струны

Способы держания ракетки определяются положением кисти руки на ручке ракетки по отношению к верхним граням ручки. Три верхние грани ручки мы называем левой, средней и правой гранями.

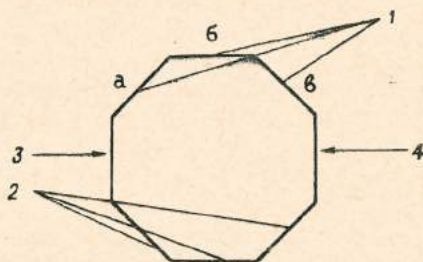


Рис. 3. Название граней ручки ракетки:
1—верхние грани: а—левая, б—средняя, в—правая,
2—нижние грани, 3—левая боковая грань, 4—правая боковая грань

Из всех различных способов держания ракетки, которые применяют теннисисты, мы рекомендуем два способа. Первый способ в теннисной литературе обыкновенно называют открытой, или универсальной, хваткой.

Преимущество такой хватки в том, что, не меняя положения ручки в руке, можно эффективно выполнять все удары. Это при современной быстрой темповой игре представляет большое удобство, так как исключает возможность делать ошибки из-за того, что игрок не успел своевременно перехватить ракетку.

На рис. 4 показан первый способ держания ракетки. Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на левой верхней грани ручки ракетки. Большой и указательный пальцы несколько вытя-

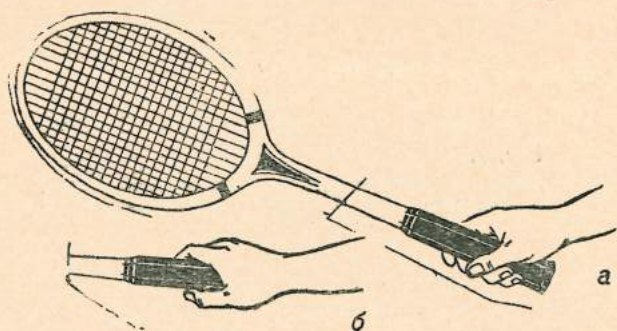


Рис. 4. Первый способ держания ракетки:
а—вид сбоку, б—вид сверху

нуты вдоль ручки. Большой палец почти целиком находится на левой боковой грани под углом 45 градусов к плоскости ручки, являясь надежной опорой для удара слева.

Плоскости средней и правой верхних граней ручки лежат по диагонали ладони от основания указательного пальца до основания ладони, где находится конец ручки.

Часто можно встретить теннисистов, которые уверены, что держат ракетку первым способом. Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, у них действительно находится на левой верхней грани, но они держат все четыре пальца, кроме большого, вместе. Эта разновидность первого способа придает движениям напряженность, которая объясняется чрезмерно закрепленной кистью. В этом случае надо проследить за расположением ладони руки по диагонали на верхних средней и правой гранях ручки. Исправление хватки проходит

очень легко и часто дает быстрое улучшение в технике, делает свободными движения.

Второй способ держания ракетки удобен для выполнения ударов справа, но не подходит для ударов слева и подачи, для которых необходим перехват ракетки первым способом. Некоторые теннисисты, применяющие второй способ, при ударе слева не меняют хватку, но они могут выполнять только резаные удары, чем обедняют свою технику.

При втором способе вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на средней верхней грани ручки. На рис. 5 видно, что на левой боковой грани размещаются только концы пальцев, которые не могут служить хорошей опорой для удара слева, что и вызывает необходимость перехвата ракетки первым способом, где хорошей опорой служит большой палец, поставленный под углом 45 градусов к ручке ракетки на стороне противоположной ударной плоскости (см. рис. 4а).

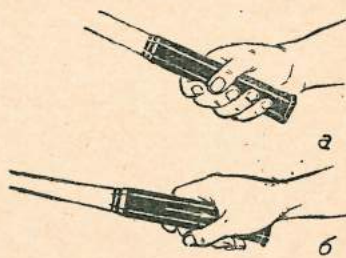


Рис. 5. Второй способ держания ракетки:
а—вид сбоку, б—вид сверху

Кроме вышеуказанных способов, применяются и другие, при которых вершина угла, образованная большим и указательным пальцами, передвигается вправо. Это так называемые полузакрытая и закрытая хватки и их разновидности. Эти способы держания ракетки вызывают излишнее мышечное напряжение, придают движениям угловатость, в большинстве случаев создают большие пробелы в технике, тормозят рост спортивного мастерства и редко приводят к хорошим спортивным результатам.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

В современном теннисе в связи с игрой преимущественно в быстром темпе и применением большого разнообразия ударов соблюдение определенных закономерно-

стей при передвижении по площадке приобрело особенно важное значение.

Качество удара находится в большой зависимости от того, удобно ли подошел теннисист к мячу. Теннисисту приходится выполнять удары, быстро передвигаясь вдоль и поперек площадки, каждый раз учитывая различную скорость, высоту и направление отскока мяча с различным направлением его вращения. При неправильном подходе к мячу удар редко получается результативным. Особенно у ведущих теннисистов является то, что все они

хорошо подходят к мячу и почти всегда выполняют удар из удобного положения.

Передвижение по площадке должно быть свободным, естественным и экономичным. Следует избегать излишних рывков — надо своевременно начинать движение к мячу. Движения ног при передвижении по площадке должны быть согласованы с движениями рук и туловища, тогда удары получаются более эффективные.

Движение к мячу начинается из исходного положения, из которого теннисисту удобно стартовать в нужном направлении. Четкое исходное положение теннисист фиксирует только при приеме подачи, в позиции у сетки в одиночной и, особенно в парной игре и во время приема подачи партнером в парной игре. Однако исходное положение в держании ракетки двумя руками следует принимать после каждого удара, чтобы успеть заранее подготовиться к следующему удару.




Рис. 6. Исходное положение теннисиста при ожидании мяча

В исходном положении теннисист обращен лицом к сетке, ноги его расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, носки ступней немного развернуты, туловище наклонено вперед, мышцы расслаблены. На рисунке 6 видно, что ракетка направлена вперед и несколько влево от игрока, являясь как бы естественным продолжением правой руки. Головка ракетки находится примерно на уровне груди, кисти рук на уровне пояса, левая рука пальцами поддерживает ракетку за шейку, кисть правой руки образует небольшой угол с предплечьем.

Тяжесть тела сосредоточена на передней части ступней ног.

Нельзя стоять на всей ступне. В этом случае игрок будет чувствовать себя так, словно его подошвы прилипли к земле, и не сможет быстро сорваться с места.

Внутреннее состояние теннисиста в исходном положении подобно состоянию боксера в стойке, следящего за действиями противника, или бегуна на старте, ожидающего выстрела стартера. Таким выстрелом-сигналом к движению для теннисиста должен быть момент, когда он определил направление и особенность удара своего противника.

Движение теннисиста в направлении к мячу из исходного положения или сразу после окончания предыдущего удара должно начинаться выведением туловища из равновесия, что даст при наименьшей затрате усилий нужную первоначальную инерцию для быстрого и свободного передвижения ног.

При подходе к мячу шаги следует выполнять с пятки на носок (как мы обыкновенно ходим). Такой подход дает нужную мягкость и устойчивость, помогает сохранять равновесие туловища и, следовательно, облегчает свободную координацию руки с ракетой. Небольшой наклон туловища в сторону мяча во время подхода к нему создает необходимый для мягкости передвижения сгиб в коленях.

Величина шагов не должна нарушать свободного движения туловища и руки с ракетой. Слишком большие шаги мешают свободному движению туловища и руки с ракетой, мелкие шаги неэкономичны и осложняют согласованность движений.

Привычка многих теннисистов подходить к мячу на носках приводит к излишнему напряжению, к подскокам при выполнении ударов и, что особенно вредно, в последнем шаге к скольжению по грунту. «Подъезжать» к мячу — дурная привычка. Игра таких теннисистов зависит от состояния грунта (влажный, сухой, неровный) и даже от того, в каком состоянии подошвы их туфель (стертые, гладкие, шероховатые); они или наезжают на мяч или тянутся к нему. Игрокам следует учесть, что при игре на травяных площадках совершенно исключается возможность «подъезжать» к мячу и теннисисты, имеющие такую привычку, не смогут удобно подходить к мячу.

Нужно так рассчитать шаги, чтобы перед самым ударом по мячу предпоследний шаг был сделан одновременно с ударом ногой с тем, чтобы удар по мячу был выполнен одновременно (или чуть раньше) с шагом разноименной ноги (рис. 7).

К такому согласованию движений ног в подходе к мячу для удара нужно привыкнуть с самого начала обучения. Предпоследний перед ударом шаг одноименной с ударом ногой не следует делать большим. Большой шаг

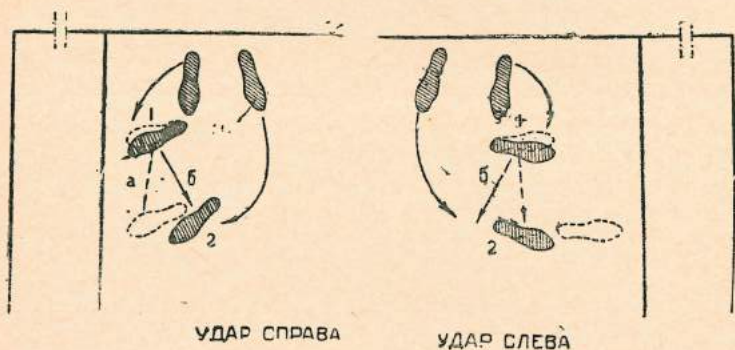


Рис. 7. Передвижение по площадке для выполнения ударов справа и слева:

1—первый шаг, 2—второй шаг; а—направление удара по линии, б—направление удара по диагонали

затруднит перенос тяжести тела вперед и нарушит ритм движения. Предпоследний шаг целесообразно направлять вперед-в сторону движения, чтобы обеспечить развернутое положение ступни ноги, облегчающее свободное движение туловища и руки с ракетой в сторону удара. Чтобы убедиться в целесообразности направления предпоследнего перед ударом шага вперед-в сторону движения, попробуйте перед ударом справа, когда ракетка еще сзади, шагнуть правой ногой вперед (носок ноги тоже соответственно будет направлен вперед), и вы будете испытывать большое напряжение в области бедер и свободное движение верхней части туловища будет ограничено.

Некоторые тренеры отрицают необходимость обучения определенной закономерности в движениях ног при подходе к мячу, называя это «ненужным академизмом».

На наш взгляд, это ошибочная точка зрения. Если начинающего не научить различными подводящими упражнениями согласовывать движения ног с ударом, то он будет выполнять удар справа с шагом правой ноги, так как координация одноименных рук и ног гораздо проще, чем разноименных.

В каком бы направлении ни приходилось двигаться теннисисту,— назад или в сторону,— он должен стараться так подойти к мячу, чтобы последние один-три шага были сделаны вперед в направлении к сетке, а не поперек площадки, чтобы с перенесением вперед центра тяжести туловища обеспечить участие в ударе не только руки с ракеткой, но и туловища. При выполнении этих условий путь к мячу будет всегда проходить по закругленной линии в движении в сторону и назад (рис. 8).

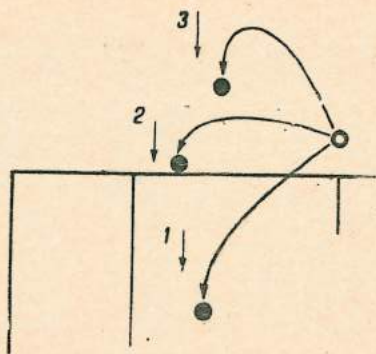


Рис. 8. Пути передвижения теннисиста для выполнения ударов по мячу в направлениях:
1—вперед, 2—в сторону, 3—назад

Теннисист должен правильно выбирать направление передвижения к мячу и стремиться к тому, чтобы как можно реже отбегать назад, так как движение назад намного снижает темп игры и затрудняет выполнение сильного удара. Для этого при длинных или косых мячах противника следует выполнять удар в возможно более ранней и наиболее удобной точке после его отскока или чаще и увереннее применять удары с лета.

Наиболее удобно выполнять удары на уровне пояса, т. е. на высоте центра тяжести тела. При ударах в этой точке легче координировать движения, придать удару большую силу и добиться точности удара. Но теннисист не всегда успевает выполнять удар в точке на уровне пояса, иногда он вынужден принимать мячи ниже или выше. При ударах в низкой точке ноги должны быть больше согнуты в коленях, чтобы понизить уровень центра тяжести туловища и обеспечить возможность вынести руку навстречу мячу на уровне удара. Не следует опу-

скать перед ударом головку ракетки вниз, так как этим ослабляется сила удара и его точность. Удар в высокой точке, наоборот, выполняется на почти прямых ногах, но следует избегать их полного выпрямления, которое ведет к напряжению всех движений при ударе.

Удар по мячу должен выполняться не из статической позиции, а с хода, чтобы использовать силу и инерцию движения туловища. Для удара с хода наиболее целесообразно вынести точку удара по отношению к туловищу

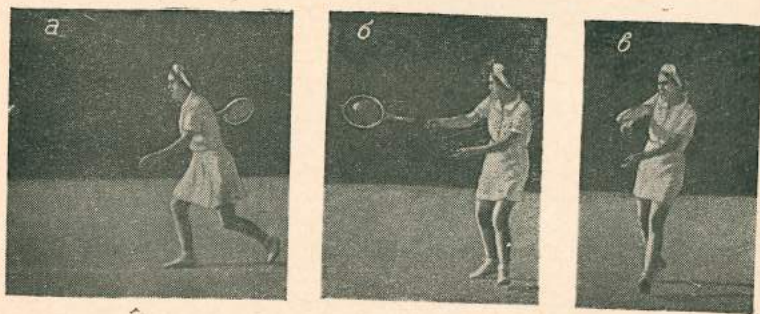


Рис. 9. Выполнение удара справа заслуженным мастером спорта Н. Тепляковой

несколько вперед. При ударе в этой точке легче без напряжения удлинить сопровождение мяча, как бы перешагивая через ногу, шагающую вместе с ударом.

На рис. 9 приведены три кадра удара справа неоднократной чемпионки Советского Союза по теннису, заслуженного мастера спорта Н. Тепляковой. Ее удар справа по силе и точности до сих пор может служить для наших теннисистов образцом хорошей координации и ритма движений. Удар справа Н. Теплякова выполняет с хода, как вы видите на рис. 9, а, б. Однако техника ударов Н. Тепляковой была приспособлена только к игре на задней линии, так как она выполняла удары по мячу при боковом положении туловища по отношению к сетке, что затрудняет выход к сетке после удара.

То же самое можно сказать о неоднократном чемпионе Советского Союза, заслуженном мастере спорта Б. Нови-

кове, владеющем великолепной игрой с задней линии (рис. 10), но почти не применяющем в игре выход к сетке и удары с лета.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ

Удары по своему характеру в соответствии с правилами игры в теннис разделяют на удары по отскочившему от земли мячу, на удары с лета и подачу.

Учитывая особенности техники, мы различаем удары справа и слева по отскочившему мячу, подачу, прием подачи, удары с лета, с полулета, над головой, свечу и укороченные удары.

Удары справа, слева по отскочившему мячу и подача относятся к основным техническим приемам теннисиста. Основными приемами они называются потому, что, только применяя эти удары, можно вести игру со счетом. За последние годы значение основного технического приема приобрели удары с лета, без применения которых трудно достигнуть высокого спортивного мастерства.

В зависимости от взаимодействия струнной поверхности ракетки с мячом во время ударов, мячу придается различное вращение, которое влияет на траекторию и быстроту полета мяча, на высоту и направление его отскока от земли.

По характеру и направлению вращения, приданного мячу, удары называются плоскими, кручеными и резаемыми.

Плоскими мы называем удары, при выполнении которых струнная поверхность ракетки подходит к мячу и к линии его предполагаемого полета под прямым углом (рис. 11, А, В).



Рис. 10. Выполнение удара справа заслуженным мастером спорта Б. Новиковым

Название «плоский удар» условное. Мяч, отделившийся от ракеты после этого удара, летит с минимальным вращением. Плоский удар придает мячу наибольшую быстроту полета. Это объясняется тем, что при плоском

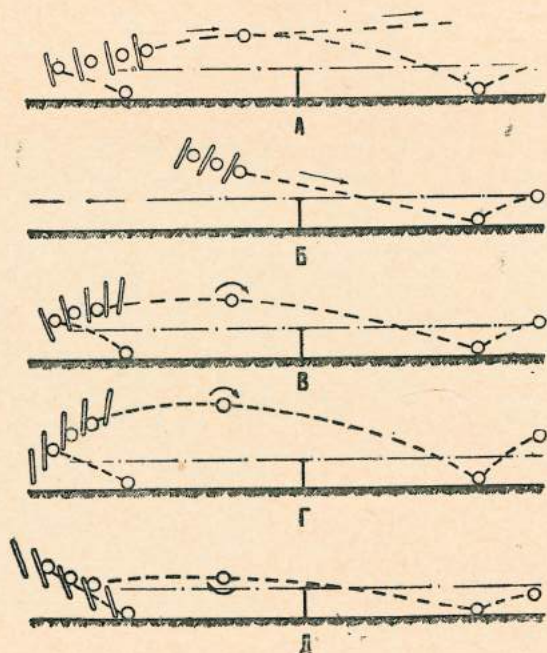


Рис. 11. Траектории полета и отскока мячей при ударах с различным вращением мяча (для большей наглядности рисунок сделан не в масштабе): А—плоский удар, Б—плоский удар в высокой точке, В—слегка подкрученный удар, Г—сильно подкрученный удар, Д—резаный удар

ударе мяч имеет слабое вращение и испытывает небольшое лобовое сопротивление воздуха. Путь мяча от точки удара до точки приземления наиболее короткий вследствие пологой траектории полета. При плоском ударе плоскость струнной поверхности и линии полета мяча имеют одно направление, поэтому время и путь соприкосновения струн и мяча наибольшее. На практике мы видим, что чем больше сопровождение мяча, тем быстрее его полет.

Плоский удар может быть выполнен в точке ниже высоты сетки. Линия полета мяча будет иметь возвышающуюся над сеткой траекторию (см. рис. 11, А). Линия полета мяча после плоского удара, выполненного в точке выше уровня сетки, будет почти прямой от точки удара до точки приземления (см. рис. 11, Б).

Кручеными мы называем удары, при которых струнная поверхность ракеты подходит к мячу снизу вверх, скользит по поверхности мяча и придает ему верхнее вращение в одном направлении с полетом мяча (вперед). В зависимости от длительности соприкосновения ракеты с мячом и степени резкости скольжения струнной поверхности по мячу в момент удара мячи могут быть слегка подкрученными (рис. 11, В) и сильно подкрученными (рис. 11, Г). Траектория полета крученого мяча более крутая, чем у мяча, летящего после плоского удара. Значительно больше угол и высота его отскока от земли.

Резаными мы называем удары, при выполнении которых струнная поверхность ракеты подходит к мячу сверху вниз, скользит по его поверхности и придает мячу нижнее вращение — обратное направлению полета мяча (рис. 11, Д). Резаный мяч летит медленнее, чем мяч после плоского удара. Отскок его от земли быстрый и низкий.

В особую группу следует выделить резаные и крученые удары с вращением вперед-в сторону. Отскок мяча от земли после удара с боковым вращением будет всегда обратным направлению бокового движения ракеты. Траектория полета будет пологой у мяча резаного и более крутой у мяча подкрученного.

Удары можно классифицировать также в отдельные группы в зависимости от того, в какой точке после отскока от земли выполняется удар. Можно выделить удары по восходящему (поднимающемуся) мячу, удары в наивысшей («мертвой») точке и удары по нисходящему (опускающемуся) мячу. Техника выполнения этих ударов будет различной.

Наиболее целесообразны удары по восходящему мячу: они намного увеличивают темп игры, дают противнику наименьшее количество времени для подготовки к ответному удару и укорачивают путь движения игрока к сетке после выполнения удара. Техника выполнения этих ударов сложнее, чем техника ударов в высшей точке и уда-

ров по опускающемуся мячу, она требует от игрока повышенной быстроты реакции, наиболее точной координации движений и очень тонкого ощущения ритма.

До сих пор среди наших сильнейших теннисистов мало таких игроков, которые строили бы свою игру на частом применении ударов по восходящему мячу. Эти удары пока применяются только эпизодически.

Многочисленный чемпион Советского Союза по теннису, заслуженный мастер спорта Н. Озеров довольно часто применяет удары по восходящему мячу в сочетании с иг-

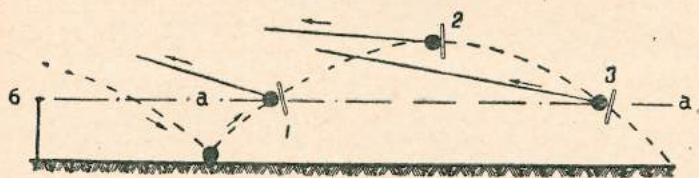


Рис. 12. Различные точки удара по отскочившему от земли мячу:

а—уровень пояса, б—уровень сетки; 1—точка удара по восходящему мячу, 2—высокая «мертвая» точка, 3—точка удара по нисходящему мячу

рой с лета. Это дает ему возможность вести игру в очень быстром темпе, и он получает громадное преимущество в соревнованиях с другими игроками, которые вынуждены бывают в игре с ним переходить на игру защитную.

При плоском ударе по восходящему мячу струнная поверхность ракетки должна подходить к мячу с небольшим наклоном вперед верхней части головки ракетки по сравнению с вертикальным положением струнной поверхности к земле (рис. 12). Это объясняется тем, что отскочивший от земли мяч встречается со струнной поверхностью при его стремлении продолжать движение вперед-вверх. Наклон струнной поверхности вперед должен поглотить это движение и созданием определенного угла направить мяч на сторону противника.

Удары можно классифицировать в зависимости от длины приземления мяча на стороне противника после удара и его направления по отношению к линиям границ площадки. Мы называем длинными ударами, приземляющиеся к задней линии площадки, и короткими, попадающие в поле подачи.

Мячи, летящие параллельно боковым линиям площадки, мы называем прямыми (по линии), а летящие по ее диагонали — косыми, или диагональными. Техника выполнения этих разнообразных ударов имеет свои особенности, поэтому они требуют специальной тренировки. Так, например, удары прямые (по линии) труднее осваиваются, чем удары по диагонали, так как они требуют большего поворота туловища в сторону удара по отношению к сетке. Техника длинных ударов сложнее, чем техника ударов коротких: длинные удары выполняются с более продолжительным сопровождением мяча ракетой при большей точности и координации движений. Ответ диагональным ударом на мяч, летящий по диагонали

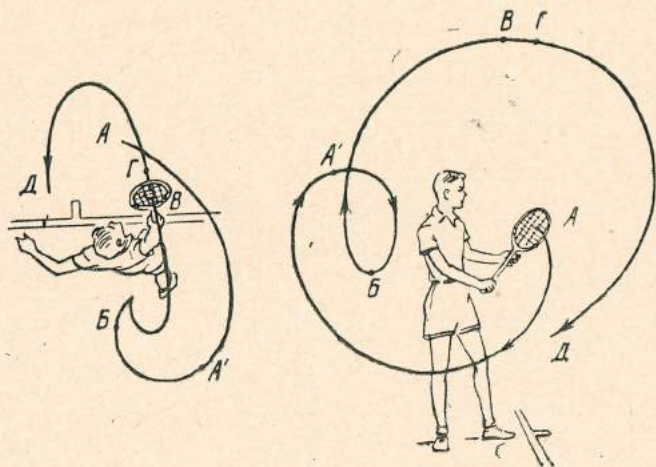


Рис. 13. Схематическое изображение пути ракетки при подаче: вид сверху, вид сбоку; *АВ*—замах, *ВВ*—опускание ракетки вниз за спину, *ВД*—движение ракетки навстречу мячу

площадки, легче для выполнения, чем ответ на этот мяч прямым ударом (по линии), так как координация движений при выполнении удара в обратном (том же) направлении легче, чем при перемене направления и изменении угла ответного удара.

При анализе техники ударов мы условно разделяем все движения при ударах на три фазы: подготовительную (от исходного положения до соприкосновения ракетки с мячом — *АВ*, рис. 13), фазу удара (взаимодействие

струнной поверхности ракеты с мячом — ВГ) и фазу окончания удара (с момента отделения мяча от ракеты до возвращения в исходное положение для подготовки к следующему удару — ГД).

Кроме того, мы определяем некоторые положения пути ракеты и движений рук, туловища и ног в подготовительной наиболее важной части удара: а) боковое положение (при передвижении ракеты на 90 градусов по отношению к исходному положению), б) положение в конечной точке замаха (сзади туловища по отношению к сетке).

Путь ракеты назад мы называем «замахом» (АБ), движение ракеты навстречу мячу — «движением вперед» (БД).

ПОДАЧА

Подача — это удар, которым начинают розыгрыш очка. Подающий имеет большие преимущества, заключающиеся в возможности первому выполнить нападающий удар и заставить противника обороняться, первому выйти к сетке, а подчас и сразу выиграть очко.

Поэтому тренеры должны особое внимание уделять обучению и тренировке подачи.

В современной быстрой темповой игре сильнейших игроков мира подача и прием подачи как начальные удары приобрели решающее значение. Они как бы задают тон розыгрышу каждого очка. Подача у лучших зарубежных теннисистов — это мощный нападающий удар, отличающийся большим разнообразием (по вращению мяча) и точностью, и, что особенно важно в современном теннисе, техника выполнения подачи дает возможность выходить с подачи к сетке и, таким образом, от нападения после подачи переходить к нападению у сетки.

Характерно, что при встречах сильнейших игроков мира проигрыш игры при своей подаче приводит обычно к проигрышу партии. Не случайно в наиболее напряженных встречах счет партий чаще всего бывает с преимуществом в 2 игры (6 : 4, 7 : 5, 8 : 6). Например, чемпион мира 1957 г. австралиец Л. Хoad в последних двух матчах за выход в финал одержал победы со следующим счетом: 6 : 4, 4 : 6, 10 : 8, 6 : 3 над своим соотечественником М. Роузом и 6 : 4, 6 : 4, 7 : 5 над шведом С. Давидсо-

ном. В полуфинале первенства мира 1958 г. австралиец Н. Фрезер выиграл у датчанина К. Нильсена со счетом 6:4, 6:4, 17:19, 6:4. Многие встречи с четвертьфинала были сыграны с подобным счетом.

К сожалению, техника выполнения подачи наших теннисистов стоит на очень низком уровне. Среди способной молодежи нет никого, кто бы обладал сильной, разнообразной и точной подачей.

Среди наших сильнейших игроков только Н. Озеров владеет мощной первой подачей, но только плоской. Вторая его подача очень слабая.

Относительно хорошая подача у молодых теннисистов С. Лихачева, Ю. Панкова, В. Мирзы. Что касается наших женщин, то нельзя назвать никого, кто бы обладал хорошей подачей. Большинство игроков пользуется только одним типом подачи, главным образом плоской, допускают большое количество ошибок при первой подаче, стараясь пробить ее посильнее. Вторая подача у большинства теннисистов гораздо слабее первой. У женщин она часто является только вводом мяча в игру, а это приводит к тому, что подающий отдает свое преимущество и с самого начала розыгрыша ставит себя в положение обороняющегося.

Двойные ошибки также не редкость в игре даже наших ведущих теннисистов.

Чем же объяснить отставание в технике такого важного технического приема, как подача? Это объясняется главным образом недооценкой этого удара теннисистами и тренерами и плохо разработанной методикой обучения и тренировки этого удара.

Нужно сказать, что подача — наиболее сложный удар и для обучения и для совершенствования. Это единственный удар, который выполняется из обусловленного правилами игры статического положения, а не в движении, как все другие удары. По правилам при подаче нельзя сдвигаться с места, подпрыгивать, зашагивать за линию подачи, наступать на нее и сдвигать после подбрасывания мяча левую ногу, а поэтому и удар по мячу выполняется только за счет ускорения движения руки с ракетой и незначительного движения туловища с перемещением его центра тяжести с одной ноги на другую.

Довольно ограниченная амплитуда движения при подаче по сравнению с близким по технике выполнения

ударом над головой осложняется еще тем, что теннисист все движения должен согласовать с подбрасыванием мяча. Начинаящим теннисистам подача долго не удастся: медленно осваивается подбрасывание мяча левой рукой в нужную точку для удара; трудно согласовать подбрасывание мяча с движением правой руки с ракетой и туловища.

При подаче амплитуда движений ограничена тем, что, согласно правилам, левая нога (для левши — правая) не должна отрываться от земли. Поэтому для теннисиста очень важно, чтобы правый плечевой сустав и поясница обладали значительной гибкостью и подвижностью. Для развития подвижности плечевых суставов и гибкости в пояснице необходимо в тренировке применять специальные упражнения, а этим теннисисты очень мало занимаются. Чтобы овладеть эффективной и разнообразной подачей, нужно упорно и много тренироваться!

Многие наши тренеры и большинство игроков не учитывают важного преимущества подачи: на подачу игрока не может влиять противник!

Совершенствованием техники подачи можно успешно заниматься и без партнера: на площадке или у стенки.

Тренировать подачу можно и с более слабым партнером, который в игре с сильным игроком может совершенствовать прием подачи. Многие игроки, к сожалению, считают такую тренировку скучной и избегают ее, занимаясь тренировкой подачи только в игре со счетом, где, боясь проиграть очко, выполняют подачу по шаблону, не совершенствуя техники и не осваивая новые виды подач.

Некоторые теннисисты считают, что главное в подаче — это сила удара, и поэтому выполняют ее за счет больших мышечных усилий руки и туловища, причем вследствие чрезмерных напряжений контроль за движениями отсутствует. В результате несколько мячей от такой подачи, действительно сильных и быстрых, эффективно попадает в поле подачи, но большинство их попадает или в сетку, или за линию квадратов подачи. Применение таких подач совершенно не оправдывает себя.

Подачи должны быть достаточно сильными и разнообразными. Выполнять их следует легко, свободно, просто, без акробатических движений, без излишней затраты силы.

Сила удара при подаче достигается согласованностью всех движений, приводящей к наибольшему ускорению при движении ракеты. Разнообразие при подаче заключается в умении применять плоские, крученые и резаные подачи, направленные в определенные точки квадратов.

Точность подачи играет немаловажную роль. Опытные теннисисты знают, как важно подать подачу противнику под слабый удар или точным ударом заставить его уйти с выгодного места на площадке.

Есть теннисисты, которые, обладая очень сильной подачей, попадают всегда в одно и то же место. Противник, привыкнув к такому однообразию, приспособляется к приему подачи и часто использует быстроту отскока мяча для ответного активного нападающего удара.

Многие теннисисты подают первую подачу очень сильно, но на «авось», а вторую несильно, лишь бы попасть в квадрат. Конечно, при первой подаче может быть некоторый элемент риска, но расходовать зря силы и все время попадать в квадрат только со второй подачи нецелесообразно. Надо добиваться точного исполнения подачи первым ударом.

После ошибки в первой подаче, вторую рекомендует-ся подавать тем способом, которым теннисист лучше владеет.

Нужно стремиться к тому, чтобы подачи не были однообразными и для противника всегда был бы элемент неожиданности. Начинающие теннисисты часто спешат подавать вторую подачу, не осознав причины ошибки при первой и, повторяя те же недостатки в движении, делают вторую ошибку. Двойные ошибки при подаче не имеют никакого оправдания — это просто недопустимая небрежность.

Сильную, плоскую подачу выгодно направлять по средней линии квадратов, учитывая, что при плоской подаче траектория полета мяча проходит низко над сеткой, а сетка в середине на 5—7 см ниже, чем у боковой линии. Следовательно, при подаче по центру возможность ошибки в сетку уменьшается и увеличивается точность попадания в поле подачи.

Крученые и резаные подачи выгоднее подавать ближе к боковым линиям, так как траектория их полета проходит выше над сеткой (рис. 14), а отскок мяча высоко в сторону при крученой подаче и низко в сторону при

резаной увеличивает радиус площади приема мяча для принимающего подачу.

Если перед игроком стоит задача заставить противника отойти подальше в сторону от центра площадки, то в первый квадрат лучше подавать резаную подачу, а во второй — крученую (см. рис. 14).

Если у противника слабее удар слева, то в первый квадрат выгодно выполнять крученую подачу. Особенно это следует учитывать в парной игре.

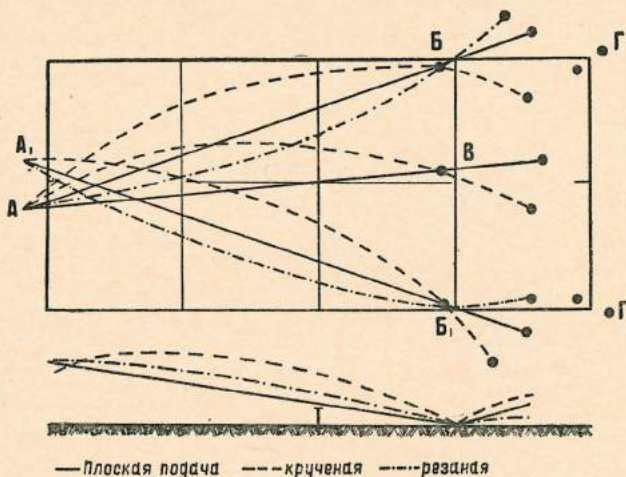


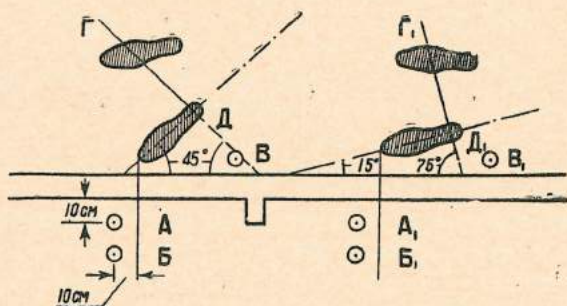
Рис. 14. Траектория полета плоских, крученых и резаных подач. Наверху — вид сверху, внизу — вид сбоку

Эффективность крученой подачи возрастает, если игра происходит в жаркую погоду на жесткой площадке. В таких условиях мяч будет отскакивать еще выше, быстрее и дальше. Резаную подачу выгодно чаще применять при сыром грунте площадки, так как мяч после резаной подачи отскакивает очень низко.

Чтобы противник заранее не знал, каким способом и в каком направлении будет выполнена подача, исходное положение и начало замаха для всех подач должно быть одинаково.

В исходном положении (рис. 15) при выполнении подачи левая нога стоит на расстоянии 5—10 см от задней линии площадки, при подаче в первый квадрат ступня

левой ноги — под углом 45° к задней линии, при подаче во второй квадрат этот угол составляет примерно 15° . Правая ступня параллельна задней линии и отстоит от левой на ширину плеч. При подаче в первый



ГД — фронтальная плоскость туловища

Рис. 15. Положение ступней теннисиста при подаче

квадрат фронтальная плоскость туловища находится под углом 45° к задней линии. Туловище при подаче во второй квадрат больше повернуто боком, примерно под углом 75° к задней линии площадки. В исходном положении тяжесть тела расположена на правой ноге (рис. 16). Кисть правой руки держит ракетку на высоте пояса, левая рука с двумя мячами поддерживает ракетку за шейку, головка ракетки направлена вверх и вперед к сетке.



Рис. 16. Исходное положение теннисиста при подаче

Позиция теннисиста в исходном положении в одиночной игре наиболее целесообразна на расстоянии не более 1 м от средней метки задней линии или еще ближе к ней. Когда игрок становится дальше чем на 1 м от средней метки, он с самого начала розыгрыша очка ставит себя в невыгодное положение, так как оставляет большую часть площадки незащищенной.

Прежде чем начинать подачу, теннисист должен занять правильное положение. Особенно важно это по-

мнить при второй подаче, которую из-за неудачи при первой подаче большинство теннисистов исполняет слишком поспешно. Не рекомендуется в исходном положении держать в руке три мяча. Это очень мешает точности подбрасывания, и, кроме того, когда первая подача удалась, весь дальнейший розыгрыш очка затруднен, так как левая рука занята держанием двух мячей, что вызывает излишнее напряжение и мешает левой руке свободно участвовать в выполнении ударов.

Плоская подача

Большинство теннисистов владеет только плоской подачей, так как она по координации движений легче других осваивается. Плоская подача придает мячу наибольшую быстроту полета, затрудняя противнику прием мяча активным ударом.

Чтобы добиться точной подачи, игрок должен, прежде чем начинать движение, проверить, где находится противник, посмотреть на квадрат подачи, как бы прицелиться, потом перевести взгляд на мяч и уже не отрывать его от мяча до самого удара.

Точность подачи многих теннисистов страдает оттого, что они подают вслепую, не видя границ квадрата подачи, и ловят взглядом мяч только в момент удара, когда уже поздно в случае неточного подбрасывания исправить движение.

Точность подбрасывания мяча имеет большое значение в подаче. От правильного подбрасывания мяча зависит правильный ритм удара.

Одна из основных причин плохой подачи, особенно у женщин,— это плохое, неточное подбрасывание мяча.

В какую же точку нужно подбрасывать мяч при плоской подаче?

Мяч нужно подбрасывать вверх до точки встречи его со серединой струнной поверхности ракетки в момент удара при положении вытянутой вверх руки и ракетки. Это так называемая «мертвая» точка. Из этой точки его легче послать в желаемом направлении. Сильная и ритмичная первая подача заслуженного мастера спорта Н. Озерова удается ему главным образом из-за того, что он бьет по мячу в мертвой точке. Если точное подбрасывание мяча в мертвую точку не удастся, лучше подкидывать его не-

много выше точки удара, но ни в коем случае не ниже ее, чтобы не смазывалось движение замаха и удара.

По отношению к исходному положению мяч нужно подкидывать немного внутрь площадки за заднюю линию, примерно на 10 см вправо от носка левой ноги — неподвижной точки во время подачи (см. рис. 15, стр. 67).

При подбрасывании мяча нужно стараться не придавать мячу вращения пальцами, а выкидывать его из руки по возможности без вращения. Малейшее излишнее вращение пальцев может дать большой угол отклонения в сторону при его взлете вверх.

Определить правильную точку подбрасывания мяча по отношению к верхней части туловища труднее, так как туловище в подготовительной фазе находится в движении. Во всяком случае эта точка будет примерно на 10 см вправо от головы.

При выполнении подачи с выходом к сетке мяч надо подбрасывать еще сантиметров на 15—20 вперед внутрь площадки (точка *Б* на рис. 15).

Подготовительная фаза удара. Из исходного положения движение подачи начинается со свободного отведения руки с ракетой в сторону-вниз с одновременным поворотом туловища направо и с переносом тяжести тела на левую ногу. В этот момент ноги энергично сгибаются в коленях.

Головка ракеты проходит с правой стороны туловища в пространстве между уровнями пояса и колена; затем поднимается вверх до положения выше кисти (сама кисть в данный момент находится в положении выше локтя).

В этом положении рука слегка согнута в локте, правое плечо опущено ниже левого (рис. 17). В своем движении вправо туловище опережает руку с ракетой. Предплечье левой руки с мячами сначала опускается вниз, до положения кисти руки немного ниже уровня пояса, затем вместе с правой рукой и ракетой левая рука поднимается вверх под углом примерно 45 градусов к задней линии площадки.

Движение правой руки активнее, чем левой, так как ее путь длиннее и задача сложнее. Левая рука в своем движении как бы догоняет правую. Следует избегать такого же быстрого движения левой рукой, как правой: резкое движение левой руки с мячом ухудшает контроль за точностью подбрасывания мяча. Движение левой руки

должно быть мягким, собранным. Мяч выбрасывается вверх в тот момент, когда кисть руки доходит до уровня лица и когда головка ракетки сзади, при замахе, достигает своей наивысшей точки, после которой начинает опускаться за спину.

Когда головка ракетки при замахе подходит к своей наивысшей точке, туловище без остановки в крайней точке своего поворота направо (примерно под углом 90—100



Рис. 17. Подготовительная фаза удара при подаче



Рис. 18. Три момента удара по мячу при подаче:
а — конечная точка замаха, б — непосредственный удар по мячу, в — окончание удара

градусов к задней линии) поворачивается обратно вперед, прогибаясь в пояснице, причем поворот начинается в области коленей и бедер, потом продолжается в верхней части туловища. Головка ракетки в этот момент свободно опускается назад-вниз, несколько влево от подающего до конечной точки замаха (рис. 18, а). Движение ракетки имеет петлеобразный рисунок. Ракета еще опускается вниз, а правое плечо вслед за поворотом туловища вперед уже резко выносится вперед-вверх. На рис. 13, а и б отчетливо видно, какой путь проходит головка ракетки. Из конечной точки замаха рука с ракеткой идет в направле-

нии предполагаемого полета мяча вперед-вверх, причем сначала выносится плечо, потом идут предплечье, кисть и отстающая от кисти ракетка.

Важно, чтобы все движение руки с ракетой из конечной точки замаха выполнялось в направлении предполагаемого полета мяча.

Фаза удара по мячу. На рис. 18, б показан момент удара по мячу. Туловище, правая рука и левая нога выпрямлены, левая нога стоит на носке, так как мяч целесообразно ударять в наиболее высокой точке. Но в этом положении следует избегать чрезмерного напряжения, затрудняющего контроль над движением и свободное выполнение удара по мячу, а также подготовку к ответному удару или выход вперед к сетке. Струнная поверхность головки ракетки встречает мяч под прямым углом к линии его предполагаемого полета, мяч ударяется выше его центра тяжести сверху вниз с помощью активного движения кисти. Струнная поверхность некоторое время движется вместе с мячом, сопровождая его для усиления удара и для достижения большей точности.

На рис. 19, а и б показана подача, после которой теннисист собирается выйти к сетке.

Мяч ударяется в точке внутри площадки, туловище как бы падает вперед, правая нога уже готова стартовать к сетке.

Фаза окончания удара. После того как мяч отделился от ракетки, головка ракетки и туловище некоторое время следуют за ним, тяжесть тела переходит на правую ногу, ракетка уходит за левую ногу и затем подхватывается левой рукой, возвращается в исходное положение и переходит к выполнению удара на ответ противника.



Рис. 19. Выполнение подачи с выходом к сетке:

а — непосредственный удар по мячу,
б — окончание удара

Крученая подача

Крученая подача — необходимый технический прием, которым должен владеть каждый теннисист, серьезно относящийся к своему спортивному совершенствованию. Она вносит большое разнообразие в игру, является наиболее эффективной среди других подач для выхода сразу с подачи к сетке, так как мяч после удара летит до приземления довольно долго из-за дугообразной траектории его полета и вращения, снижающего скорость полета. Таким образом, подающий спокойно успевает подойти ближе к сетке.

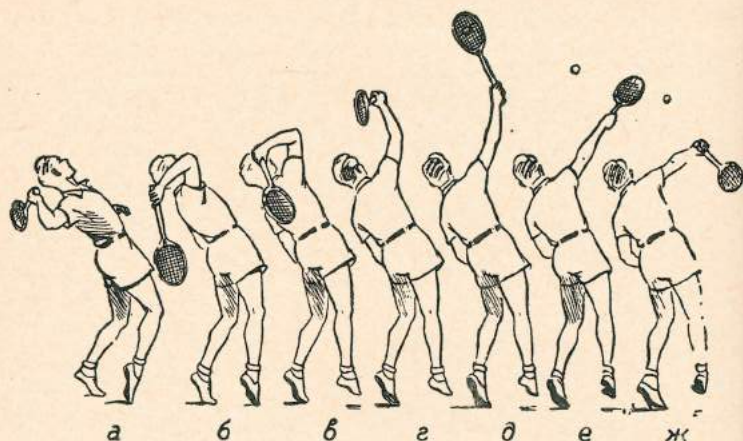


Рис. 20. Крученая подача, вид сзади:

а-г — подготовительная фаза удара по мячу, *д* — непосредственный удар по мячу, *е, ж* — окончание удара

В ответ на крученую подачу противника трудно выполнить точный ответный обводящий удар, так как мяч быстро, далеко и высоко отскакивает.

Начало подготовительной фазы — замаха при крученой подаче не отличается от начала других подач, только туловище одновременно с поворотом направо начинает больше отклоняться влево. Мяч подкидывается в точку, находящуюся левее туловища и ближе к нему, как показано на рис. 15 на стр. 67 (точка *В* и *В₁*), точка подбрасывания мяча по высоте немного ниже, чем при плоской подаче. Когда ракетка начинает опускаться за спину,

подающий прогибается назад (рис. 20, а, б) больше, чем при плоской подаче. С движением ракеты на мяч он распрямляется (рис. 20, в, г) без активного поворота бедер, характерного для плоской подачи.

Правая нога для сохранения равновесия слегка поднимается вверх, помогая верхней части туловища выпрямиться.

Ракета выносится из конечной точки замаха снизу вверх не в направлении предполагаемого удара, как при плоской подаче, а слева из-за головы вверх-направо (рис. 20, г, д, е, ж). Ракета подходит к мячу не перпендикулярно струнной поверхностью, как при плоской подаче, а под некоторым углом. Струнная поверхность соприкасается с мячом ниже его центра тяжести серединой и потом как бы прочесывает мяч струнами в поперечном направлении и накрывает его. Мяч отделяется у нижней части головки ракеты. Во время соприкосновения струнной поверхности с мячом ракета не составляет прямую линию с рукой, как при плоской подаче, а образует небольшой угол (рис. 20, д). Чтобы придать мячу большее вращение, при крученой подаче нужно очень крепко держать кистью ручку ракеты, чтобы соединение с ней было жестким. Кисть отстает от движения к мячу плеча и предплечья до самого удара по мячу (рис. 20, г), а в последний момент подающий делает резкое движение плечом вперед, выпрямляясь в пояснице, чем обеспечивает длительное скольжение струнной поверхности по мячу, благодаря которому он получает быстрое вращение.

В фазе окончания удара (рис. 20, е, ж) ракета продолжает двигаться сверху вниз вперед-вправо. Для того, чтобы крученая подача придавала мячу быстрое вращение и была эффективной, подающий должен обладать большой гибкостью в пояснице. Если у теннисиста нет достаточной гибкости, ее нужно развивать специальными упражнениями.

Резаная подача

Вплоть до выноса ракеты сзади-вверх к мячу все движения теннисиста при выполнении резаной подачи такие же, как при подаче плоской.

Ракета идет сзади к мячу так же, как и при плоской подаче в направлении предполагаемого удара, но струнная поверхность направлена не перпендикулярно к мя-

чу, а под некоторым углом, правая от игрока часть головки ракетки идет вперед и как бы собирается ударить мяч ободом (рис. 21), но затем в последний момент ракетка открывается и соприкасается серединой струнной поверхности с правой стороны от мяча. Коснувшись мяча в этой точке, струнная поверхность начинает скользить по мячу справа налево от игрока, сообщая ему вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси.



Рис. 21. Резаная подача

В резаной подаче большое значение для придания мячу вращения имеет сильное движение плеча и кисти перед самым ударом по мячу.

После того как мяч отделился от струнной поверхности, ракетка некоторое время следует за мячом вперед и потом сближается с туловищем у левой ноги.

Преимущество резаной подачи в том, что принимающий подачу, особенно неопытный теннисист, часто до самого отскока мяча от земли не знает, что мяч подрезан, поскольку все движения при этой подаче сходны с плоской, и резкий и низкий отскок мяча часто является для него неожиданностью.

На мягкой или влажной площадке резаная подача особенно эффективна: мяч отскакивает очень низко, и противнику трудно принимать ее активным ударом. Резаную подачу целесообразно применять в игре с противником, который плохо выполняет удары в низкой точке.

Теннисистам нужно владеть всеми видами подачи; это дает возможность разнообразить игру и успешно решать сложные тактические задачи в игре с различными противниками и в различной игровой ситуации.

Некоторые теннисисты часто делают ошибки при подаче в особенно важные моменты соревнования. Они нервничают, спешат подать мяч, плохо и неточно его подкидывают, смазывают движение руки с ракеткой, сокращают сопровождение мяча. Надо помнить, что чем важнее момент встречи, тем тщательнее и спокойнее надо подавать. Если встреча длится долго, игра ведется с большим напряжением и противники устали, то при пере-

движении по площадке в таком состоянии ошибки и неточности неизбежны. Однако перед выполнением подачи игрок всегда имеет возможность восстановить правильный ритм дыхания. Внимательное и спокойное выполнение подачи в таком случае всегда поможет ему выиграть встречу.

Выход к сетке с подачи

Выход к сетке с подачи и с приема подачи у сильнейших игроков мира — наиболее часто применяющиеся тактические приемы; они определяют современную тактику быстрого нападения.

Для того чтобы пользоваться в игре тактическим приемом выходом к сетке с подачи, теннисистам нужно владеть мощной и разнообразной подачей с особой координацией движений, позволяющей свободно выходить к сетке после подачи. Но тем не менее, начинающие теннисисты должны пробовать применять выход к сетке с подачи, как только они освоили правильное движение хотя бы одной плоской подачи на площадке и научились попадать в квадрат подачи. Если ждать, пока теннисист освоит все виды подач, а потом только начнет разучивать выход к сетке с подачи, то он может выработать навык в статическом выполнении подачи; он привыкнет оставаться у задней линии и ему в дальнейшем будет трудно перестраивать координацию своих движений и усвоить правильное подбрасывание мяча.

В тренировке и в игре с равным по силе партнером, который не имеет еще навыка хорошей обводки выходящего к сетке игрока, выход с подачи к сетке приносит подающему преимущество в дальнейшем розыгрыше очка. Частое применение подающим игроком этого приема будет содействовать совершенствованию техники подачи и накоплению опыта применения после выхода к сетке ударов с полулета и с лета.

Начинать применение выхода к сетке с подачи лучше всего в парной игре со счетом с равными противниками, так как ширина площади, которую должен оборонять один игрок в парной игре, меньше, чем в одиночной. Выполнять подачу с выходом после нее к сетке нужно так, чтобы окончание ее движения не приводило к остановке движения, а переходило в быстрое и свободное движение вперед к сетке.

Однако в одиночной игре не следует злоупотреблять постоянными выходами к сетке с каждой подачи. Противник привыкает к этому и может приспособиться хорошо обходить выходящего к сетке игрока. В игре для противника должен быть элемент неожиданности, нужно, чтобы он сомневался в том, выйдет или не выйдет подающий с подачи к сетке, тогда его ответный удар на подачу не будет очень уверенным.

За последние годы в подачах сильнейших теннисистов мира получила распространение небольшая деталь в технике движений ног, которая создает условия для более успешного выполнения мощной подачи и для выхода к сетке с подачи. В тот момент, когда ракетка начинает опускаться при замахе за спину, игрок подставляет к задней линии правую ногу, одновременно сгибая ногу в коленях. Последующее быстрое распрямление обеих ног с одновременным поворотом туловища фронтальной плоскостью к сетке способствует активному движению подающего вперед-вверх. Такая «подставка» правой ноги, во-первых, содействует увеличению площади опоры в момент замаха и дает возможность игроку свободно прогнуться при окончании замаха, находясь в равновесии, стоя на двух ногах, и, во-вторых, подтянутая вперед нога после удара по мячу делает вперед большой шаг с более близкого расстояния от сетки и тем самым обеспечивает быстрое начало движения вперед к сетке, похуже на старт бегуна на короткие дистанции.

Рис. 22 сделан с кинограммы чемпиона мира 1956—1957 гг. австралийца Л. Хоада, обладающего одной из самых мощных подач и наиболее эффективным выходом к сетке с подачи. На рисунке отчетливо виден момент выполнения «подставки» правой ноги, создающей удобство для динамического движения вперед.

Наши ведущие теннисисты (С. Андреев, Б. Мирза, Л. Преображенская) также начали применять в подаче такую «подставку».

Прием подачи

Успешно принять подачу противника очень важно для принимающего игрока; от этого зависит дальнейший ход розыгрыша каждого очка.

За последние годы в игре сильнейших теннисистов мира в соответствии с все возрастающей активизацией



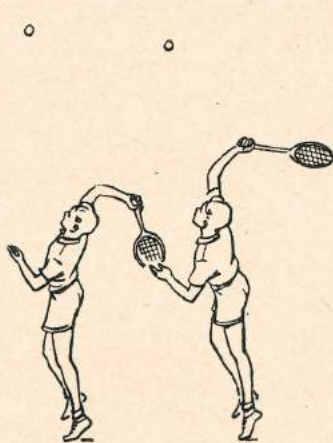
а



б



в



г

д



е



ж

Рис. 22. Выполнение подачи с „подставкой“ чемпионом мира 1956—1957 гг. австралийцем Л. Хоадом

подачи прием подачи значительно осложнился. В связи с часто применяющимися эффективными выходами к сетке с подачи прием подачи стал играть роль первого обводящего удара. Этот удар, считавшийся раньше ударом оборонительным, превратился в удар контратакующий. Он уже часто служит теперь подготовительным ударом для выхода к сетке, с использованием в ответе силы летящего после подачи мяча.

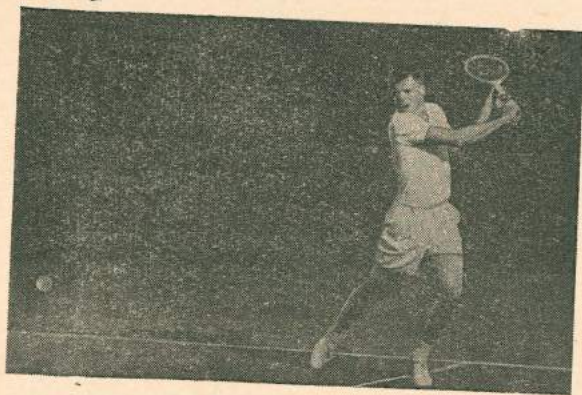


Рис. 23. Выполнение приема подачи внутри площадки сильнейшим теннисистом США Н. Ши

Чем же достигается эффективность приема современных мощных и разнообразных подач?

Прежде всего это достигается выдвижением вперед позиции ожидания принимающего подачу.

Если раньше прием подачи выполнялся из позиции в 1—2 м от задней линии по опускающемуся после отскока от земли мячу, то теперь эта позиция находится в 1—1,5 м от задней линии внутри площадки и удар выполняется на взлете мяча (рис. 23).

Кроме того, в тот момент, когда подающий выполняет замах и подбрасывает мяч для удара, принимающий подачу из позиции ожидания еще несколькими шагами движется навстречу мячу и выполняет удар с хода. Таким образом, точка удара по мячу находится в 1—1,5 м от линии подачи, что и позволяет принимающему подачу эффективно выходить к сетке после удара.

Для большинства сильнейших теннисистов при приеме подачи характерен небольшой подскок в момент, когда подающий ударяет по мячу. Этот подскок как бы создает необходимую инерцию для продолжения движения вперед, нужную для более эффективного приема подачи.

В движении вперед несколькими шагами при подскоке легко поставить обе ноги на одной линии параллельно сетке, чтобы отскочивший от земли мяч, попавший под правую или левую руку, не застал игрока враспloh в положении выдвинутой вперед одной ноги.

Современный прием подачи значительно повысил требования к физической подготовленности спортсмена. Прием активной подачи по поднимающемуся мячу требует очень быстрой реакции, большой ловкости и очень тонкой экономной координации движения.

Техника выполнения ударов при приеме подачи отличается от техники выполнения ударов по отскочившему мячу справа и слева (на которых мы подробно будем останавливаться дальше) меньшим по амплитуде движения замахом с меньшим поворотом туловища в сторону замаха и более активным и быстрым движением предплечья и кисти.

При приеме подачи чаще всего применяются низкие, короткие крученые удары, чтобы обвести выбегающего к сетке противника или заставить его принять мяч с полулета или с лета в точке ниже сетки и этим поднять мяч выше над сеткой, обеспечивая себе возможность при выходе с приема подачи к сетке, выполнить удар с лета в высокой точке.

В современной игре принимающий подачу при выходе к сетке довольно часто направляет свой ответный удар в центр площадки, примерно к скрещению средней и задней линии подачи, в ноги выбегающему к сетке противнику, так как из центра труднее выполнить обводку выходящего к сетке игрока, принявшего подачу. Когда оба противника находятся у сетки, вопрос о том, у кого больше шансов на выигрыш этого очка, решается степенью эффективности подачи и ответного удара, выгодностью положения игроков на площадке у сетки и затем уже умением противников активно выполнять удары с полулета и с лета.

Основная задача игрока, принимающего подачу от противника, не выходящего к сетке после выполнения

подачи,— заставить его от нападения после подачи перейти к обороне. Для этого важно направить ответный удар как можно ближе к какой-нибудь линии площадки: или длинный прямой — к задней линии, или косой короткий — к боковой линии, или выполнить нападающий удар в центр площадки, при первой возможности выйти к сетке и закончить розыгрыш очка ударом с лета.

Для быстрейшего совершенствования приема подачи для начинающих очень важно сразу начинать обучение приема подачи из близкой позиции ожидания в 1—1,5 м внутри площадки.

УДАРЫ СПРАВА И СЛЕВА ПО ОТКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Удары справа

Удар справа — основной нападающий и наиболее эффективный удар. Движение замаха при ударе справа позволяет производить подготовку к удару свободно и размашисто, дает возможность придавать удару значительную силу, сообщать мячу большую скорость и легко контролировать точность направления полета мяча.

Большинство теннисистов лучше владеет ударом справа, чем слева, применяет его для нападения при завершающем розыгрыше и использует в качестве подготовительного для выхода к сетке.

Тактическая комбинация «справа под левую и к сетке» является наиболее действенным и часто применяемым тактическим приемом, служащим для быстрейшего выигрыва очка.

На рис. 24 и 25 изображены сверху и сбоку пути ракеты при ударах справа и слева с движением вперед на один шаг. Фигуры теннисистов изображены в положениях конечных точек замаха и в моменты непосредственного удара по мячу. Центр тяжести тела вместе с шагом перемещается вперед (см. рис. 24, оси 2—2₁).

Плоский удар справа

Плоский удар благодаря быстрому полету мяча, придаваемому этим ударом, больше других ударов отвечает основной задаче современного тенниса — достижению быстрого темпа игры.

Подготовительная фаза удара. Из исходного положения подготовка к удару начинается с поворота туловища направо и перемещения его центра тяжести вперед к сетке с одновременным отведением руки с ракетой вверх-в сторону-назад. Первый шаг по направлению к предполагаемому месту удара по мячу выполняется правой ногой. Начало передвижения с правой ноги обеспечивает

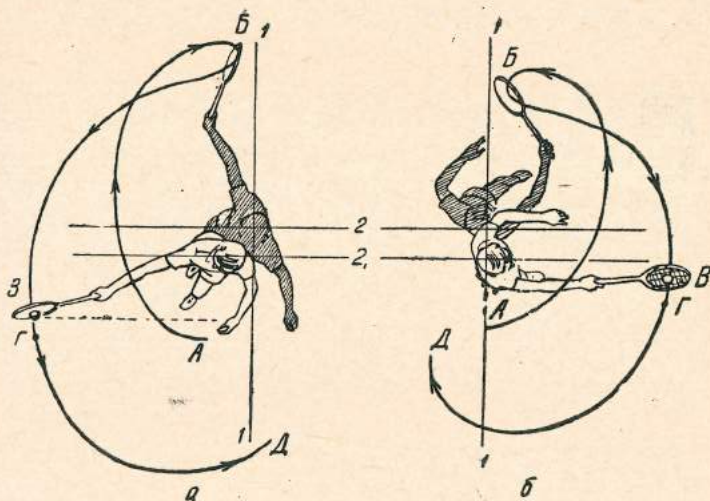


Рис. 24. Схематическое изображение движения ракетки при ударах справа (а) и слева (б) по отскочившему мячу. Вид сверху-спереди (от сетки). Фигуры теннисистов показаны в положении конечных точек замаха и в момент непосредственного удара по мячу:

АБ—замах, БВ—движение ракетки навстречу мячу, ВГ—сопровождение мяча ракеткой, ГД—окончание удара; 1-1 и 2-2—оси перемещения центра тяжести

экономичность передвижения теннисиста в сторону удара. Слитное, одновременное движение руки с ракеткой и туловища в начале подготовительной фазы обеспечивает более свободный и экономичный замах. Поворот туловища облегчает нагрузку мышц руки и плечевого пояса, увеличивает амплитуду замаха, улучшает контроль за движением. Левая рука поддерживает ракетку за шейку до тех пор, пока она не стесняет движение замаха. Помощь левой руки в подготовительной фазе играет очень большую роль. Левая рука облегчает на некоторое время

нагрузку правой руки и способствует повороту туловища в сторону удара. Для того, чтобы движение было экономично и направлено в горизонтальном направлении, нецелесообразно в начале подготовительной фазы удара поднимать головку ракетки выше головы, как это делают многие теннисисты.

В боковом положении подготовительной фазы верхний край головки ракетки проходит примерно на уровне плеч (рис. 25, а), затем поднимается выше и до-

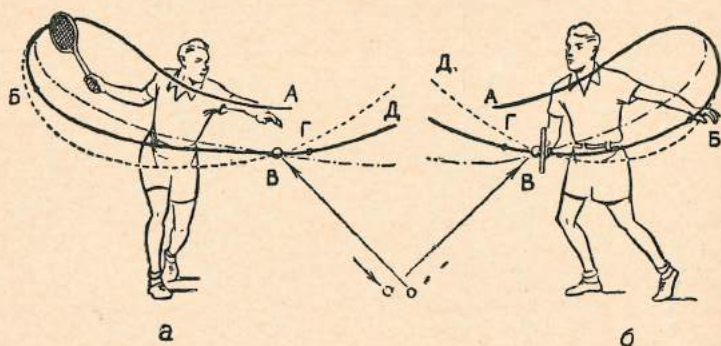


Рис. 25. Схематическое изображение движений ракетки при ударах и справа (а) и слева (б) по мячам с различным вращением: — плоский удар, — · — · — резаный, — — — — крученный;

АВ—замах, ВВ—движение ракетки навстречу мячу, ВГ—сопровождение мяча ракеткой, ГД—окончание удара

стигает своей наивысшей точки, приближаясь к конечной точке замаха. Верхняя часть головки ракетки направляется назад немного впереди нижней, поэтому ракетка несколько «открывается». Это положение делает движение замаха свободным, исключает ненужное напряжение, которое возникает в мышцах предплечья и кисти в случае, если в движении замаха раньше (назад) идет нижняя часть головки ракетки.

В своем движении назад ракетка несколько отстает от кисти, кисть от предплечья и плечо от туловища. Приближаясь к конечной точке замаха, ракетка подходит к положению, когда она является продолжением линии плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти, затем она обго-

няет в своем движении кисть, кисть незначительно обгоняет предплечье.

В конечной точке замаха головка ракетки опускается на уровень предполагаемого удара, если удар выполняется близко от задней линии, или опускается только до точки, находящейся выше уровня предполагаемого удара (рис. 25, а и 26, б), если удар выполняется по мячу, отскочившему в пределах полей подачи или на 1—2 м дальше.

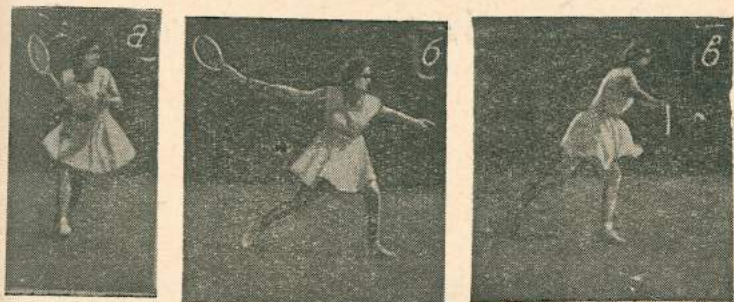


Рис. 26. Выполнение удара справа по отскочившему мячу венгерской теннисисткой Ж. Кермеци:

а—боковое положение, б—конечная точка замаха, в—момент после непосредственного удара по мячу

На рис. 25, а можно видеть, что туловище повернуто приблизительно на 70 градусов по отношению к исходному положению, или, точнее, к линии предполагаемого полета мяча, центр тяжести туловища активно перемещается вперед. Кисть руки и головка ракетки как бы уходят за руку. Движение туловища назад-направо в конечной точке замаха не останавливается, а переходит в активное обратное движение вперед, мягко обгоняя движение руки и ракетки. Когда ракетка подходит к конечной точке замаха, тяжесть тела должна находиться на правой ноге.

Фаза удара по мячу. Из конечной точки замаха головка ракетки идет вперед к мячу на уровне предполагаемого удара. Отставание, о котором мы говорили выше, сокращается, а к моменту удара по мячу все звенья — головка

ракету, предплечье, плечо и плечевой пояс — выравниваются в одну линию (см. рис. 24, а). Отставание ракету в движении замаха и в движении вперед вместе с активным поворотом туловища содействует ускорению в движении ракету, необходимому для силы удара. Мяч как бы подхлестывается рукой и ракетой.

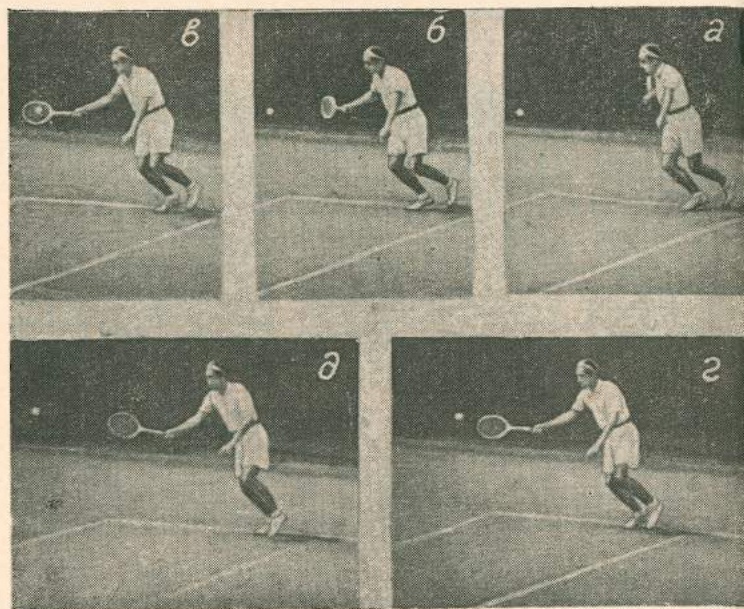


Рис. 27. Выполнение удара справа чемпионом Советского Союза С. Андреевым:

а—конечная точка замаха, б—движение ракету навстречу мячу, в—непосредственный удар по мячу, г,д—окончание удара

В случае, если все звенья описанной системы закреплены, удара не получится, а будет произведен толчок мяча. В движении вперед головка ракету и локоть руки находятся примерно на одном уровне по отношению к земле, кисть руки незначительно приподнята. На рис. 27 показан момент непосредственного удара по мячу, выполняемого мастером спорта С. Андреевым. Предплечье

и плечо образуют небольшой угол, т. е. рука слегка согнута в локте. Это обеспечивает свободное движение руки и возможность корректировать точку удара за счет большего или меньшего сгиба руки в локте (а в исключительных случаях и полного выпрямления руки) в случае, если теннисист недостаточно точно подошел к мячу в боковой плоскости.

Привычка некоторых теннисистов подводить ракету к мячу и выполнять удар на выпрямленной в локте руке приводит к большому количеству ошибок, так как идеально подходит к каждому мячу в быстрой темповой игре почти невозможно, а совершенно выпрямленная рука обязывает находиться на строго определенном расстоянии от мяча. Кроме того, полное выпрямление руки создает излишнее мышечное напряжение, мешающее контролировать движение и производить удар свободно. После удара выпрямленной рукой получается остановка, нарушающая общий ритм движения, и теннисист теряет дорогие, секунды, которые ему нужны для подготовки к следующему удару. При быстром темпе игры это опять-таки приводит к ошибкам.

Многие теннисисты подводят ракету к мячу и выполняют удар на сильно согнутой в локте руке. Это касается главным образом тех, кто пользуется для ударов полузакрытой или закрытой хватками.

Удары, выполненные сильно согнутой в локте рукой, вызывают излишнее мышечное напряжение, уменьшают амплитуду движения и возможность длительного, свободного сопровождения мяча.

При плоском ударе струнная поверхность ракетки может соприкасаться с мячом во время удара на расстоянии 15—20 см их пути. От продолжительности этого соприкосновения отчасти зависят сила и точность удара. Чем длиннее «сопровождение» мяча, тем больше начальная скорость его полета благодаря увеличению времени действия прикладываемой к нему силы. В момент взаимодействия мяча и струнной поверхности ракетки скорость движения ракетки должна быть наибольшей. Многие теннисисты в самый момент удара как бы останавливают ракетку, тормозят движение или сразу после соприкосновения с мячом направляют ее влево, что вызывается неправильностями в движениях подготовительной фазы удара.

В технике многих теннисистов наблюдается именно такой недостаток — отсутствие хорошего сопровождения мяча, вследствие чего их удары бывают недостаточно точны и сильны. Киносъемки показали, что лучшим сопровождением мяча владеют наши сильнейшие теннисисты заслуженные мастера спорта Б. Новиков и Э. Негребцкий, точность и быстрота ударов которых может служить образцом.



Рис. 28. Выполнение плоского удара справа с хода мастером спорта М. Мозером

При съемке удара справа Б. Новикова киноаппарат фиксирует мяч, находящийся на струнной поверхности ракетки, на четырех кадрах, при съемке игры других теннисистов редко бывает, что киноаппарат схватит этот момент на одном кадре, настолько у них короток путь соприкосновения мяча со струнной поверхностью.

Для точности ударов большое значение имеет соприкосновение мяча с серединой струнной поверхности ракетки.

Надо избегать «выставления» левой ноги заранее, до удара по мячу. Это приводит к статическому положению и лишает возможности выполнять удар с хода. При статическом положении требуется больше мышечных усилий при ударе, так как не используется инерция тела, находящегося в движении, и ограничивается участие более крупных мышц туловища в ударе, — удар выполняется одной рукой.

Фаза окончания удара. Окончание удара не играет решающей роли в ударе. Эта фаза служит только контролем его правильности. Значение этой фазы в быстрой подготовке к следующему удару. После правильно выполненного удара рука с ракетой должна следовать вперед за мячом и затем возвратиться в исходное положение для подготовки к следующему удару или при быстром темпе игры кратчайшим путем переходить сразу в подготовительную фазу следующего удара. При правильно выполненном ударе правая нога переходит вперед после удара по мячу, она не должна оставаться закрепленной на земле, так как в этом случае будет сковывать свободное движение руки с ракетой и туловища вперед.

Плоский удар справа вследствие быстрого полета мяча чаще других применяется как подготовительный для выхода к сетке. В таком случае он выполняется с хода (рис. 28).

Крученный удар справа

Крученые удары справа могут быть слегка подкрученными и сильно кручеными. Они придают мячу верхнее вращение в направлении полета мяча.

Подготовительная фаза крученых ударов не должна отличаться от соответствующей фазы ударов плоских и резаных, чтобы противник заранее не мог определить, каким будет ответный удар.

В конечной точке замаха головка ракетки опускается несколько ниже точки предполагаемого удара и подводится к мячу снизу к точке ниже его центра тяжести центром струнной поверхности. Соприкасаясь с мячом, ракетка скользит по мячу струнной поверхностью в результате резкого движения руки (от локтя) снизу вверх-вперед, сообщая ему вращение в направлении полета.

Верхняя часть головки ракетки сначала отклонена немного назад, затем постепенно поворачивается вперед в сторону удара, как бы накрывая мяч, одновременно двигаясь вверх-вперед.

При сильно крученых ударах струнная поверхность резко скользит по мячу вверх и вперед. В этом ударе большое значение приобретает быстрое, энергичное движение руки от локтя.

В фазе окончания крученых ударов рука с ракетой продолжает движение вперед-вверх (рис. 29). Слегка подкрученным ударом теннисисты часто пользуются, чтобы разнообразить свои удары с целью затруднить игру противника, посылая ему мячи с различной высотой и на-



Рис. 29. Выполнение крученого удара справа с выходом к сетке заслуженным мастером спорта Н. Озеровым

правлением отскока от земли. Эти удары также целесообразно применять, когда возникает необходимость заставить противника принимать мячи как можно дальше от задней линии, не давая ему возможность подойти к сетке, так как подкрученный мяч высоко, далеко и стремительно отскакивает.

Кроме того, вследствие довольно крутой траектории полета мяча при крученом ударе уменьшается возможность ошибки — попадания мячом в сетку и легче удерживать мяч в границах площадки, близко к задней линии.

Сильно крученые удары часто применяются как подготовительные для выхода к

сетке. Их высокий и стремительный отскок затрудняет исполнение обводящих ударов. Особенно рекомендуется использование этого удара для выхода к сетке женщинам, не всегда обладающим достаточной быстротой передвижения, не успевающим после плоского удара подойти вплотную к сетке. Медленный полет мяча после сильно крученого удара позволит им это сделать. Этим приемом успешно пользуются мастера спорта Г. Кондратьева и Н. Грингаут.

Короткий сильно подкрученный удар очень выгоден для обводки игрока, находящегося у сетки, вследствие его стремительной крутой траектории полета при снижении сразу после перехода сетки. Такой мяч создает большое затруднение для игрока у сетки, так как его можно сыграть с лета только пассивно и в низкой точке. Приме-

нение крученого удара при обводке связано с некоторым риском, так как посредственное его выполнение влечет за собой неминуемый проигрыш очка.

Сильно крученный обводящий удар чаще применяется в парной игре, где обводка игрока, вышедшего к сетке, имеет решающее значение.

Резаный удар справа

Резаный удар справа применяется в игре значительно реже, чем удары плоский и крученный. Некоторые теннисисты, владеющие только резаным ударом справа, не могут достигнуть высоких спортивных результатов, так как резаный мяч, имеющий обратное вращение, летит медленно и сильно замедляет темп игры.



Рис. 30. Выполнение резаного удара справа чемпионкой Советского Союза 1958 г. В. Кузьменко

Удары слева

Некоторые теннисисты иногда пользуются разаным ударом для того, чтобы внести некоторое разнообразие в свою игру, а в случае, если площадка мягкая или влажная, чтобы затруднить обратный ответ противника, так как мяч после резаного удара да еще на мягкой площадке очень низко отскакивает. С такого мяча исключена возможность провести нападающий ответный удар.

Иногда резаный удар применяется в тех случаях, когда игрок не успел как следует подготовиться к удару, особенно при резких бросках вперед или в сторону или во время приема сильной подачи (рис. 30).

Начало подготовительной фазы резаного удара ничем не отличается от соответствующей фазы удара плоского или крученого, и только в конечной точке замаха ракетка опускается до точки, находящейся немного выше уровня удара и подводится к мячу сверху вниз-вперед. Струнная поверхность ракетки прикасается к мячу ниже его центра тяжести, затем скользит по мячу, и мяч отделяется от ракетки ближе к верхней части головки.

Перед сближением струнной поверхности ракетки с мячом и в момент самого удара предплечье и кисть руки повернуты наружу. Благодаря этому ракетка выносится вперед и встречает мяч в несколько наклонном положении, нижний край обода выступает вперед.

Резаный удар обыкновенно выполняется при меньшем повороте туловища вправо, с более коротким замахом, чем плоский и крученный удары.

После того как мяч отделился от струнной поверхности, ракетка следует вперед-вниз, а затем поднимается вверх и подхватывается левой рукой.

Выполнить удар слева, как правило, значительно труднее, чем удар справа. Можно сказать без преувеличения, что класс игры теннисиста определяется качеством его удара слева, ибо обычно все атаки строятся под левую руку противника и только очень немногие теннисисты могут играть слева нападающим ударом.

В чем же трудности выполнения удара слева и каковы пути их преодоления?

Прежде всего обучение удару слева представляет значительные трудности потому, что движение замаха при этом ударе требует более сложного, чем при ударе справа, согласования движений.

Распространенная ошибка многих начинающих и даже некоторых опытных теннисистов заключается в том, что они выполняют удар слева, пользуясь вторым способом держания ракетки (см. стр. 51), который затрудняет свободное движение при замахе и ударе. Ракетку приходится очень сильно сжимать пальцами руки, так как с обратной стороны ударной плоскости струн нет достаточной опоры, как при этой же хватке при ударе справа.

Пользуясь таким способом, можно успешно применять только резаные удары, при которых ограничивается скорость полета мяча; плоский удар выполнять трудно, а крученный почти невозможно.

Начинающие теннисисты часто из-за слабой кисти не могут сразу хорошо выполнять удары слева, держа ракетку первым способом, и у них вследствие этого появляется отставание в технике выполнения этого удара, а впоследствии, уже при совершенствовании, этот удар так и остается более слабым.

Многие теннисисты стараются так построить свою игру, чтобы как можно чаще принимать мячи ударом справа, в котором они более уверены, что иногда приводит даже к «забеганию» под удар справа. Такая ошибка, повторяемая в течение нескольких лет, входит в привычку и препятствует дальнейшему совершенствованию и достижению спортивного мастерства.

Удары слева мастеров спорта М. Корчагина, С. Андреева и С. Фридлянда по точности, быстрой полета мяча и разнообразию в применении как плоских, так и крученых и резаных ударов не уступают их ударам справа.

Плоский удар слева

Плоский удар слева имеет самое широкое применение в современном теннисе, так как он обеспечивает большую скорость полета мяча. Плоский удар особенно удобен для приема мячей на уровне пояса. Этот удар чаще других применяется по восходящему мячу. Он наиболее эффективен при ударах по мячам с небольшим вращением. Плоский удар не придает мячу вращение, так как струнная поверхность ракетки встречает мяч под прямым углом к линии его полета.

Подготовительная фаза удара. Из исходного положения игрок, двигаясь вперед, поворачивает туловище в левую сторону и одновременно отводит ракетку в направлении вверх-в сторону-назад. В движении руки с ракеткой назад сначала идет головка ракетки, потом предплечье и плечо.

В боковом положении туловище повернуто примерно на 90 градусов по отношению к исходному положению, левая рука поддерживает ракетку за шейку или

немного ниже, головка ракеты находится примерно на уровне плеч.

Поддерживание ракеты левой рукой при ударе слева играет еще большую роль, чем при ударе справа. Левая рука содействует большому повороту туловища влево и помогает держать ракету в положении головки выше кисти, облегчая нагрузку выполняющей удар правой руки. Некоторые теннисисты поддерживают ракету левой рукой вплоть до конечной точки замаха.

Из бокового положения головка ракеты идет вверх, туловище еще больше поворачивается влево, рука с ракетой не сближается с туловищем, а отводится от него на некоторое расстояние. Локоть руки находится на уровне пояса, предплечье и кисть руки повернуты внутрь, ударная плоскость струн как бы «открывается».

При поступательном движении вперед на мяч тяжесть тела на левой согнутой в колене ноге, шагающей вперед в сторону, ступня под прямым углом к линии предполагаемого направления полета мяча.

В конечной точке замаха туловище повернуто примерно на 110 градусов по отношению к сетке. Такой значительный поворот туловища дает возможность увеличить амплитуду движения руки с ракетой и удлинить путь ракеты навстречу мячу.

Головка ракеты, достигнув своей наивысшей точки, опускается на уровень предполагаемого удара в конечной точке замаха, в которой струнная поверхность ракеты расположена примерно под углом 45 градусов к земле.

В конечной точке замаха движение туловища и руки с ракетой не останавливается, а переходит в обратное движение навстречу мячу, причем в этом движении (при поступательном и разворачивающемся движении туловища вперед, которое начинается, пока рука с ракетой еще не дошла до конечной точки замаха) сначала идет плечо, за ним предплечье, кисть и ракетка. Это отставание и создает то необходимое ускорение, от которого зависит сила удара.

В движении вперед рука постепенно выпрямляется в локте, предплечье и кисть поворачиваются наружу, головка ракеты подводится к мячу в положении, когда струнная поверхность почти перпендикулярна земле (нижний край обода немного выступает вперед).

Движение головки ракетки должно идти от туловища в сторону, развивая центробежную силу. Движение руки с ракеткой навстречу мячу происходит на уровне точки удара. Общий центр тяжести тела в подготовке к удару должен перемещаться вперед на одном уровне, что достигается равномерным сгибанием ног в коленях при подходе к мячу. Исключения составляют удары, при которых мячи принимаются в низкой и высокой точках.



Рис. 31. Выполнение удара слева в низкой точке мастером спорта Е. Емельяновой

При приеме мячей в низкой точке ноги больше сгибаются в коленях к моменту удара (рис. 31). При приеме высоких мячей туловище и ноги к моменту удара выпрямляются (рис. 32).

Последний шаг правой ногой при ударе слева нужно делать непосредственно перед самым ударом, во время движения навстречу мячу и не только в направлении линии предполагаемого удара, как при ударе справа, а еще

несколько в сторону боковой линии площадки. Значительный поворот туловища при ударе слева требует опоры до непосредственного удара по мячу. А перенесение тяжести тела вперед-в сторону ограничивает закручивающее движение туловища и руки с ракетой, которое возникает из-за большого поворота в подготовке к удару.



Рис. 32. Выполнение удара слева в высокой точке мастером спорта С. Белиц-Гейманом

Некоторые теннисисты часто делают последний перед ударом шаг правой ногой только поперек площадки, в результате чего выставленная правая нога мешает поступательному движению туловища на мяч и удар выполняется только одной рукой и, что не менее важно, такое положение ног замедляет подготовку к следующему удару, так как правая нога не позволяет быстро возвратиться в исходное положение.

Такое положение можно занимать только в исключительных случаях, когда приходится доставать трудный косой мяч.

Фаза удара по мячу.

Основные положения непосредственного удара по мячу

при плоском ударе слева те же, что и при ударе справа.

Удар по мячу выполняется на уровне движения руки с ракетой в конце подготовительной фазы удара. Мяч принимается серединой струнной поверхности. Точка удара по мячу должна быть впереди туловища.

В момент удара по мячу слегка согнутый локоть руки находится на одном уровне с головкой ракетки (по отношению к земле), кисть руки немного приподнята и образует тупой угол с предплечьем.

При ударах на уровне пояса и выше струнная поверхность почти вертикальна земле, при ударах по опускающемуся, низкому мячу ракетка больше «открыта», т. е.

нижняя часть головки ракетки немного впереди верхней, точка удара по мячу ниже его центра. При ударах по восходящему и по высокому мячу верхний край обода выступает вперед, как бы накрывает мяч, и ракетка ударяет мяч выше его центра тяжести.

При ударах слева ни в коем случае нельзя допускать, чтобы головка ракетки опускалась ниже кисти руки. Нужно также стремиться к тому, чтобы мяч как можно дольше соприкасался со струнной поверхностью ракетки. Для этого важно, чтобы движение руки с ракеткой и туловища было направлено вперед за мячом после соприкосновения с ним ракетки, а не переходило сразу вправо. Длительное соприкосновение мяча и ракетки обеспечивает наибольшую силу и точность удара.

Скорость движения руки с ракеткой во время сопровождения мяча должна быть наибольшей.

Фаза окончания удара. После того как мяч отделился от ракетки, удар фактически уже закончен, ракетка некоторое время следует за мячом, затем поднимается вверх-вправо, левая рука подхватывает ракетку, тяжесть тела переходит с правой ноги на левую.

После удара важно как можно скорее подготовиться к приему следующего мяча.

Резаный удар слева

Резаный удар слева за последние годы у многих теннисистов получил очень широкое применение, даже в ущерб использованию плоского удара.

Резаный удар часто используется как подготовительный для выхода к сетке (рис. 33), так как он легко выполняется при быстром движении вперед, тогда как в ответ на него противнику трудно произвести решающий обводящий удар из-за невысокого отскока мяча. Он удобен также для приема поднимающихся мячей (что позволяет увеличивать темп игры) и мячей крученых. Мы уже говорили о том, что многие теннисисты вынуждены заменять только резаный удар слева из-за второго способа держания ракетки и других закрытых и полузакрытых хваток. Это является недостатком их техники и лишает их возможности вести игру слева в быстром темпе и разнообразить свои удары.

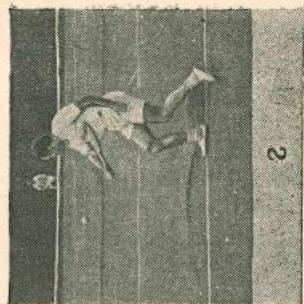
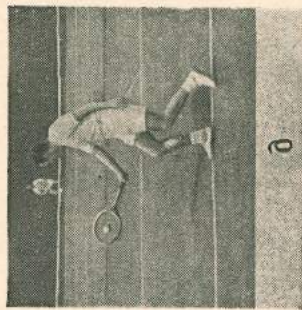


Рис. 33. Выполнение резаного удара слева с хода мастером спорта М. Корчагиным

В подготовительной фазе резаного удара слева движение теннисиста почти ничем не отличается от подготовительной фазы плоского удара слева. Только в конечной точке замаха, так же как и при резаном ударе справа, головка ракетки опускается не на уровень удара, а остается немного выше этого уровня и подводится к мячу сверху



Рис. 34. Выполнение резаного удара справа (фаза окончания) мастером спорта В. Филипповой

вниз. Наклон струнной поверхности к земле в этой точке больше, чем при плоском ударе, она занимает почти горизонтальное положение. С большим наклоном встречает ракетка мяч и в момент непосредственного удара. Начальная точка соприкосновения струн с мячом во время резаного удара находится у середины головки ракетки, затем мяч как бы прочесывается плоскостью струн и отделяется ближе к верхней части головки ракетки. Струнная поверхность подводится к мячу ниже его центра тяжести. После того как мяч отделился от струнной поверхности,

ракета направляется вниз (рис. 34), затем поднимается вправо-вверх, как после плоского удара, игрок поворачивается лицом к сетке, левая рука подхватывает ракету за шейку.

Крученный удар слева

Крученный удар слева можно отнести к одному из самых трудных технических приемов. Чтобы успешно применить этот удар, теннисист должен обладать очень сильной кистью и предплечьем, умением хорошо согласовывать движение ног, туловища и руки с ракетой, иметь хорошее ощущение ритма.

Для эффективного исполнения крученого удара слева обязательно нужно держать ракету первым способом. Для теннисистов, пользующихся для удара слева различными хватками, кроме первого способа держания ракеты, применение этого удара затруднено. Правда, некоторые теннисисты, держа ракету закрытой хваткой при ударе слева, подкручивают мяч, выполняя удар той стороной струнной поверхности, которой они бьют справа. Но это исключение, которому не следует подражать.

В отличие от всех других ударов, где центр тяжести туловища в подготовительной фазе и в фазе непосредственного удара по мячу находится на одном уровне, при подкрученном ударе туловище в момент непосредственного удара распрямляется, помогая этим руке с ракетой ударить мяч снизу вверх.

До настоящего времени наши сильнейшие теннисисты недооценивали и мало применяли этот удар. В связи с большим применением игры у сетки возникает необходимость использовать крученный удар слева для обводки игрока, вышедшего к сетке, и для удержания противника у задней линии. Неумение теннисиста применять крученые удары слева делает его левую сторону более уязвимым местом, поэтому авторы рекомендуют нашей молодежи и даже сильнейшим теннисистам особое внимание уделять изучению и тренировке этого удара.

О значении применения крученого удара мы уже подробно говорили при описании удара справа.

Так же, как и при ударе справа, крученые удары слева, придающие мячу вращение вперед, могут быть слегка подкрученными и сильно кручеными. Техника их выполнения такая же, как при ударах справа.

УДАРЫ С ЛЕТА

В современном теннисе удары с лета приобрели значение основных ударов. Тактика сильнейших теннисистов строится главным образом на подготовке условий для быстрого выигрыша очка ударом с лета у сетки. При этой тактике удары по отскочившему от земли мячу уже выполняют роль как бы подготовительных ударов. Добиться высокого класса игры без выхода к сетке и применения ударов с лета в настоящее время невозможно, поэтому теннисист, не применяющий в своей игре ударов с лета, заранее обречен на низкие спортивные результаты. Низкий уровень игры женщин по сравнению с игрой мужчин в основном объясняется их слабой игрой у сетки и плохой подачей.

За последние годы женщины стали чаще применять игру с лета. Парная женская игра, сводившаяся раньше к скучной перекидке с задней линии, приблизилась теперь по своей тактике к игре мужчин.

Редко кто из наших женщин специально подготавливает ударами с задней линии выход к сетке. Никто не применяет в одиночной игре выход к сетке с подачи. Во то время как сильнейшие зарубежные теннисистки (чемпионка мира 1957—1958 гг. А. Гибсон, американка Д. Хард и др.) довольно часто и успешно применяют этот тактический прием.

Нашим теннисисткам, трудолюбивым и упорным, надо приложить максимум усилий, чтобы устранить этот большой пробел в технике и тактике.

Так же, как и удары по отскочившему мячу, удары с лета могут быть плоскими, резаными и кручеными. В настоящее время наибольшее применение получили плоские удары с лета, так как они обеспечивают наиболее быстрый темп игры. Резаные удары применяются главным образом тогда, когда игроку приходится выполнять удар в точке ниже сетки или когда он принимает мяч на большом расстоянии от сетки и ему нужно направить мяч как можно ниже над сеткой, чтобы затруднить его прием находящемуся у сетки противнику.

Крученые удары с лета применяются в игре редко, так как они очень трудны для выполнения и требуют более широкого замаха. Плохо выполненный крученный удар дает преимущество противнику; мяч после такого удара ле-

тит по крутой траектории и высоко отскакивает от земли. Это позволяет противнику произвести ответный удар в высокой точке, в позиции, близкой от сетки. Применение крученого удара требует очень сильной кисти и хорошего выполнения, т. е. нужно так направлять мяч, чтобы он быстро снижался, проходя над самой сеткой и вынуждал противника, стоящего у сетки, принимать мяч в низкой точке.

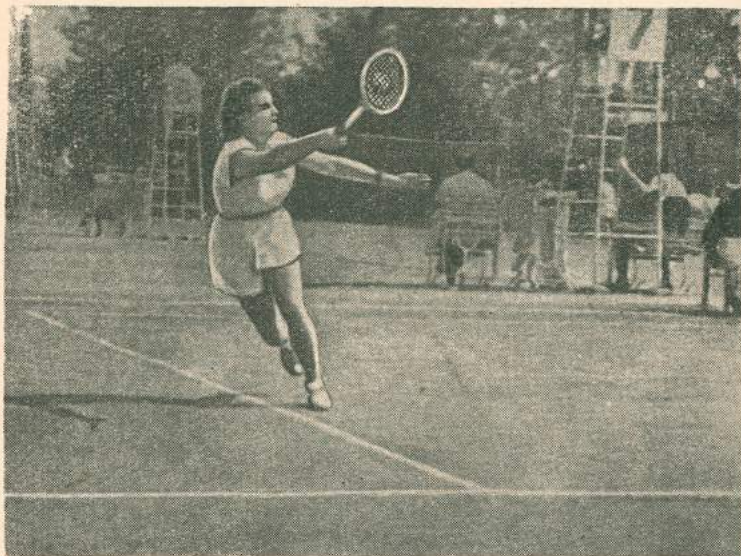


Рис. 35. Выполнение удара с лета справа с хода в высокой точке венгерской теннисисткой М. Явори

Удары с лета выполняются с меньшим замахом и с меньшим поворотом туловища, чем удары по отскочившему мячу. Главное условие при ударе с лета, — чтобы головка ракетки во время удара по мячу не опускалась ниже кисти руки, т. е. чтобы кисть всегда находилась под углом к предплечью. Только тогда удар может быть точным и сильным, так как при таком положении сцепление руки с ракеткой будет очень крепким. Когда игроку приходится брать мяч в точке ниже уровня сетки, лучше всего выпол-

нять резаный удар. При выполнении ударов с лета игрок должен стремиться принять мяч как можно ближе к сетке, в возможно высокой точке, тогда удар будет более эффективным (рис. 35). Нужно стремиться первым же ударом с лета выиграть очко, так как малоактивный удар у сетки, и особенно короткий мяч, ставит игрока в заведомо проигрышное положение.

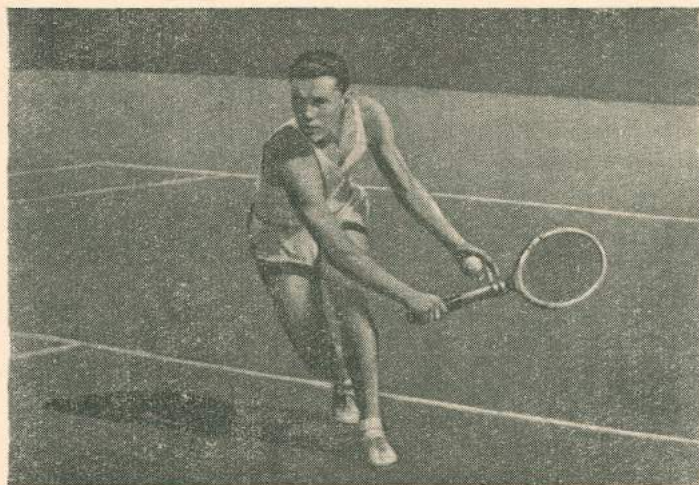


Рис. 36. Выполнение удара с лета слева с хода в низкой точке мастером спорта М. Корчагиным

Удары с лета в одиночной игре выполняются главным образом в процессе передвижения игрока от задней линии к сетке. Удар лучше выполнять с хода в движении на мяч, чтобы использовать в ударе инерцию движения туловища (рис. 36 и 37).

В парной игре, когда игрок уже стоит в позиции у сетки при подаче партнера, исходное положение такое же, как при приеме подачи, только ноги должны быть больше согнуты, так как игроку, стоящему у сетки, часто приходится делать броски в сторону и назад и он должен быстрее реагировать на удары противника, чем в позиции у задней линии или у линии подачи при приеме подачи партнером (рис. 38).

Из исходного положения перед ударом с лета туловище как бы выводится из равновесия и его центр тяжести переносится на правую ногу при ударе справа и на левую при ударе слева. Одновременно с помощью левой руки ракетка отводится в сторону-вверх в основном за счет быстрого движения предплечья и кисти с меньшим поворотом туловища, чем при ударах по отскочившему мячу.

Головка ракетки совершает петлеобразное движение назад-вверх и вперед-вниз.

Назад ракетка идет, круто поднимаясь вверх, в конечной точке замаха рисунок ее движения закругляется, и вперед она идет ниже.



Рис. 37. Выполнение удара с лета в низкой точке в броске сильнейшим теннисистом Дании К. Нильсеном



Рис. 38. Исходное положение теннисиста у сетки

В момент удара по мячу тяжесть тела должна переходить на ближнюю к сетке ногу. Ракетка подходит к мячу сверху вниз выше центра тяжести мяча при плоском ударе в высокой точке и ниже его центра тяжести при резаном и крученом ударах. К моменту удара рука в локте слегка согнута. Большой сгиб в локте или полное выпрямление руки делает движение очень напряженным. В момент удара кисть руки и ракетка образуют некоторый угол, который увеличивается или уменьшается в зависимости от того, на каком расстоянии от туловища, в какой точке по высоте над сеткой принимается мяч.

Чем дальше в сторону от туловища принимается мяч, тем меньше будет этот угол, а при ударах в точке ниже сетки и при бросках в сторону рука с ракетой вытягивается.

Ритм удара с лета отличается от ударов по отскочившему мячу. Взаимоотношение замаха — движения назад к движению на мяч по длительности будет равно 1 : 1, а не 2 : 1, как при ударах по отскочившему мячу, с большим акцентом на удар (и... раз).

При ударах с лета по мячам с нижним (обратным) вращением нужно слегка поднимать их над сеткой, так как у них при соприкосновении с ракетой большее, чем при ударах по отскочившему мячу, стремление направиться вниз. Мячи, летящие с верхним вращением (крученые), нужно ударять больше, чем плоские, сверху вниз, как бы прижимая их вниз, так как у них в момент перелета над сеткой развивается наиболее стремительное движение, и если к такому мячу подводить ракету таким же образом, как к мячу, отскочившему от земли или летящему после плоского удара, то он, как говорят теннисисты, «соскользнет» с ракетки. Отсюда ясно, что при игре с лета особенно важно как можно раньше определять характер вращения мяча после удара, выполненного противником.

УДАРЫ С ПОЛУЛЕТА

Удар с полулета выполняется по мячу сейчас же после того, как он отскочил от грунта.

За последние годы удары с полулета получили довольно широкое применение. Вызвано это не только частыми выходами к сетке, но и широким использованием крученых коротких обводящих ударов с быстрым снижением мяча.

В теннисе прошлых лет, когда выходы к сетке были эпизодическими, удар с полулета считался вынужденным, защитным ударом, его старались избегать, а если применяли, то только по небрежности в подготовке к удару. Автор книги «Теннис» Б. Ульянов пишет об ударе с полулета: «По меткому выражению одного из мировых игроков удар хав-волей хорош, как случайный друг, но, как и все случайные друзья, он ненадежен».

* Б. Ульянов. Теннис, М., 1936, стр. 172.

Эффективное применение удара с полулета сильнейшими современными теннисистами мира при выходе их к сетке говорит о том, что этот удар может быть результативен, однако от теннисиста требуется кропотливая работа над его совершенствованием.

Удар с полулета может выполняться справа и слева плоско и с верхним и нижним вращением мяча. Он выполняется с опущенной вниз ракетой, так же с несколько закругленным рисунком движения ракетки, как и все другие удары. В момент непосредственного удара по мячу при плоском и крученом ударах с полулета ракетка должна подводиться к мячу с значительным наклоном вперед верхней части обода ракетки (что свойственно для ударов по поднимающемуся мячу) (рис. 39).



Рис. 39. Удар справа с полулета

При выполнении удара с полулета особенно большое значение имеет умение теннисиста внимательно смотреть на мяч до самого момента его соприкосновения со струнной поверхностью ракетки.

Удары с полулета следует применять по мячам коротким, отскакивающим близко от сетки. Мячи, направленные противником к задней линии площадки, лучше стараться отбивать обычным ударом справа или слева на уровне пояса или ударами с лета, если нужно быстрее направить мяч на сторону противника. Применяя удар с полулета по мячу, отскочившему у задней линии площадки, очень трудно добиться точности его полета.

СВЕЧА

Свеча — это намеренно выполненный высокий мяч ударом справа или слева по отскочившему мячу или с лета. Свечу обыкновенно считают защитным ударом. На самом деле это не совсем так.

Свеча, заставляющая противника перейти от нападения к защите, служит средством нападения. Если игрок отбивает свечой сильный эффективный удар для того, чтобы, воспользовавшись медленным полетом мяча от этой свечи, занять наиболее удобную позицию на площад-

ке, из которой он быстрыми косыми ударами был выбит, то тогда свеча выполняет защитную роль.

Если же теннисист неожиданно и удачно обводит свечой противника, подошедшего к сетке после подготовительного удара, то в этом случае свеча будет нападающим ударом, так как она заставит противника отбежать назад, т. е. перейти к обороне.

Эффективность свечи тем больше, чем ближе точка ее приземления к задней линии площадки. Особенно выгодно применять свечи в парных играх, когда оба партнера вплотную подошли к сетке.

Свеча выполняется ударом справа, слева и с лета, плоско и с верхним вращением. Свеча с нижним вращением (резаная) почти не применяется, так как она трудна для выполнения; резаный мяч, посланный свечой, очень медленно летит и не обеспечивает необходимой точности попадания. Эффективность свечи во многом определяется степенью ее неожиданности, особенно если противник после подготовительного удара находится на пути от задней линии к сетке. Поэтому теннисист должен при выполнении свечи научиться возможно дольше скрывать свое намерение послать мяч высоко над сеткой. Для этого движения теннисиста в подготовительной фазе свечи должны быть аналогичны движениям в этой фазе при обычных ударах справа, слева и с лета. Движение ракеты вперед-вверх должно начинаться только перед самым моментом ее сближения с мячом. Ракета подводится к мячу ниже уровня центра тяжести мяча и затем сопровождает его в направлении вперед-вверх.

Свечу нужно посылать таким образом, чтобы ее купол (т. е. самая высокая точка) был примерно над линией подачи, а при крученной свече и еще дальше. Выполнение удара над головой с длинной высокой свечи значительно труднее, чем с короткой.

Зная, что противник с высокой длинной свечи не может выполнить короткий косой удар, игрок должен заранее занимать позицию для приема удара над головой за задней линией площадки.

Рекомендуется иногда использовать свечу в качестве подготовительного удара для выхода к сетке. Такой выход к сетке нужно осуществлять в два приема. Сначала достигнуть линии подачи, затем замедлить движение и следить за подготовкой противника к ответному удару:

если он собирается ответить свечой, готовиться к ее приему, если же по его подготовке можно угадать его намерение ответить низким ударом справа или слева по отскочившему мячу,— подойти ближе к сетке и сыграть с лета.

Использование свечи как подготовительного удара для выхода к сетке — очень эффективный прием в женской игре против противниц, плохо владеющих ударом над головой и не умеющих обходить противников у сетки с мячей после высокого отскока. Этот прием следует рекомендовать женщинам, владеющим хорошими ударами над головой и с лета, но не умеющим применять выход к сетке с подготовительных ударов по отскочившему мячу справа и слева или из-за специфики техники этих ударов или из-за недостаточной быстроты передвижения от задней линии к сетке. Многие теннисисты за время полета низкого и быстрого мяча после своего удара не успевают подойти вплотную к сетке и поэтому избегают часто выходить к сетке и применять удары с лета.

Многие малоопытные теннисисты, избежав приема длинной свечи ударом над головой, при выполнении ответного удара по отскочившему мячу принимают мяч в привычной для себя точке на уровне пояса по нисходящему мячу, а эта точка при удачной, а особенно при подкрученной свече, может быть в 4—5 м от задней линии. Этим они дают позиционное преимущество противнику, пославшему свечу.

Такой мяч нужно принимать в удобной точке во время его взлета после отскока от земли ударом справа или слева, ударом над головой или ударом с лета.

УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ

Для того, чтобы вести активную нападающую игру с выходом к сетке, теннисист должен уметь уверенно выполнять удар над головой. Когда игроки, не владеющие хорошим ударом над головой или не умеющие свободно и быстро отбегать назад, выходят к сетке, они, как правило, не доходят до нее вплотную из-за боязни быть обведенными свечой и этим затрудняют себе эффективную игру с лета.

Техника выполнения удара над головой сходна с техникой подачи. Удар над головой применяется по высокому мячу (свече), посланному противником. Его можно

выполнять с лета и после отскока от земли (рис. 40). По сравнению с подачей удар над головой имеет некоторые преимущества, благодаря которым этот удар является наиболее эффективным из всех завершающих атакующих ударов. Преимущество удара над головой перед подачей заключается в том, что, во-первых, при этом ударе игрок сам выбирает место на площадке, где он выполняет этот удар, а при подаче мяч нужно пробить в строго закрепленной позиции. Во-вторых, при ударе над головой теннисист может ударить мяч в любое место площадки, и это затрудняет прием мяча противником, в то время как при подаче площадь попадания ограничена размерами квадратов подачи.

В то же самое время удар над головой приходится в большинстве случаев выполнять в движении, после пробежки, по мячам различной высоты при их быстром падении вниз, что в значительной мере усложняет ритм удара.

Для теннисистов, плохо владеющих движением при различном ритме, выполнять удары над головой трудно. Поэтому им нужно много времени и внимания уделять тренировке этого удара, чтобы больше развить ритм.

Удар над головой применяется главным образом плоский; резаный и крученый удары менее эффективны из-за более медленного полета мяча.

Движение удара над головой начинается с поворота туловища направо с одновременным отведением ракетки вправо-назад-вверх.

При отведении руки с ракеткой правое плечо постепенно опускается, левая рука поддерживает ракетку за шею, и в момент, когда ракетка за спиной, теннисист делает петлеобразное движение, левая рука поднимается вверх (рис. 41).

Ракета, дойдя до своей наивысшей точки (в), опускается за спину до положения, вертикального земле (г — конечная точка замаха). К этому моменту теннисист из бокового положения поворачивается лицом к сетке (в, г), одновременно прогибаясь в пояснице и вынося вверх-вперед сначала плечо, а затем с некоторым отставанием предплечье, кисть и ракетку, постепенно вытягиваясь вверх к мячу. В момент удара по мячу (д) теннисист находится в таком же положении, как и при подаче. При окончании

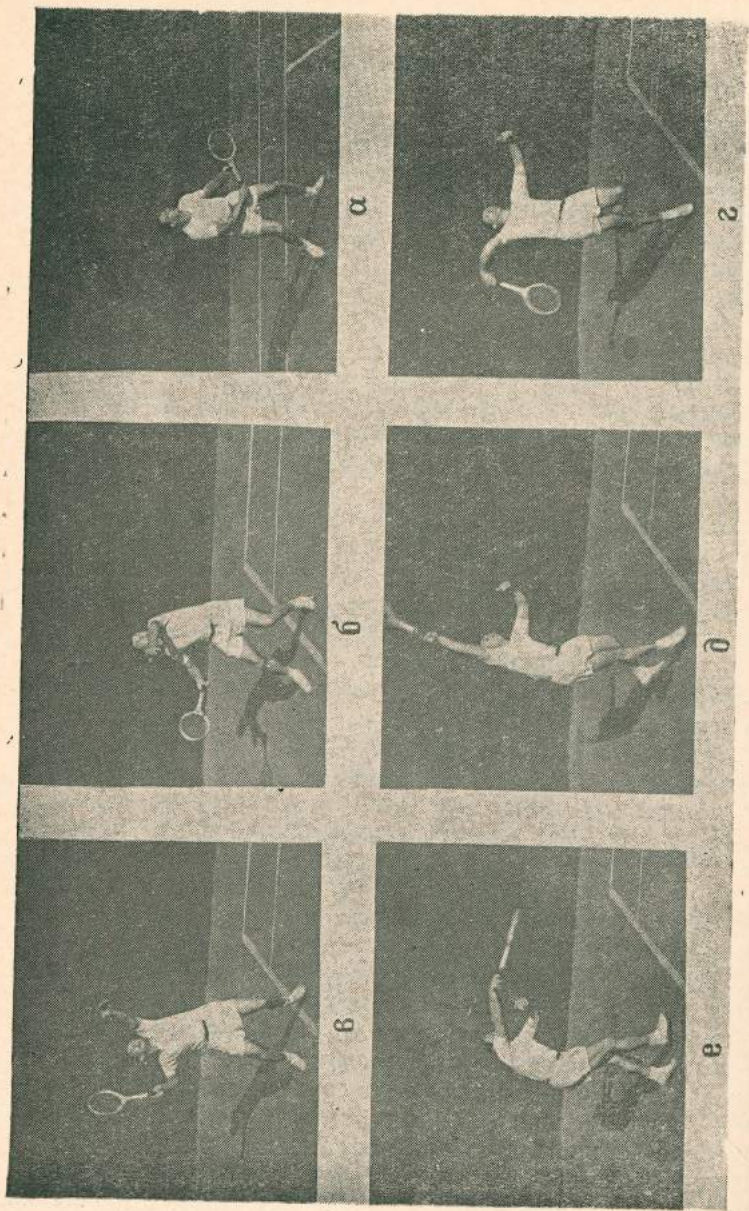


Рис. 40. Выполнение удара над головой по отскочившему от земли мячу мастером спорта С. Белиц-Гейманом

удара ракетка не уходит за левую ногу, как при подаче, а останавливается перед туловищем (е, ж).

Когда ракетка приближается к конечной точке замаха, тяжесть тела находится на правой согнутой в колене ноге, затем с шагом вперед вес тела переносится на левую ногу. Этот шаг создает условия для большей динамичности всех движений. После удара теннисист снова переходит на правую ногу.

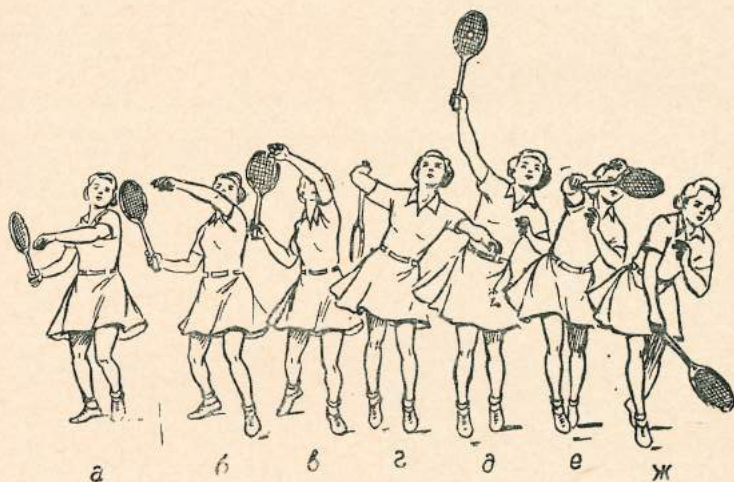


Рис. 41. Выполнение удара над головой:

а-г—подготовительная фаза удара, д—непосредственный удар по мячу, е, ж—окончание удара

Рассмотрим более детально движение ног: на рис. 41, а левая нога игрока готовится к шагу, на рис. 41, б, в тяжесть тела начинает переходить с правой ноги на шагающую левую ногу; на рис. 41 г, д тяжесть тела на левой ноге, а на рис. 41 е, ж она переходит на правую ногу. Правая нога как бы отталкивается от земли в момент переноса тяжести тела на левую ногу (б, в, г), помогая игроку легко вытянуться вперед и вынести вверх-вперед правое плечо и руку с ракетой.

При ударе над головой очень важно не отрываясь смотреть на летящий мяч. Многие теннисисты, учитывая медленность полета свечи, переносят взгляд с мяча на противника для определения его места и направления его

передвижения по площадке, чтобы выбрать наилучшее направление удара, а потом теряют перспективу высоты и направления летящего на них мяча, поэтому они выполняют удар не эффективно или делают ошибку.

Если свеча летит под левую руку игрока, можно ее отбить ударом с лета слева, но лучше всего для большей эффективности удара забежать и принять ее с правой стороны.



Рис. 42. Выполнение удара над головой сильнейшим теннисистом США В. Сейшасом

Если не удалось принять летящую свечу ударом над головой с лета, то можно, отбежав назад, выполнить этот удар по отскочившему от земли мячу, так как после свечи мяч очень высоко отскакивает. Удар над головой по отскочившему мячу в хорошем исполнении не менее эффективен, чем удар над головой с лета, он выполняется таким же образом, только на более согнутых в коленях ногах. Когда солнце стоит высоко и светит в лицо игроку, целесообразно выполнить удар над головой после отскока

мяча от земли. Для хорошего выполнения удара над головой надо уметь свободно и быстро отбежать назад от сетки боком или спиной, обегая летящий мяч таким образом, чтобы он оказался для приема с правой стороны. Очень трудно выполнить удар над головой с лета по длинной крученой свече во время отступления назад от сетки (рис. 42). Этот удар рекомендуется тренировать специально с прыжком вверх. Он выполняется следующим образом: в замахе перед ударом тяжесть тела находится на правой согнутой в колене ноге, которая к моменту удара, отталкиваясь от земли, поднимается вверх,

и тяжесть тела с прыжком переходит на левую ногу. Для удара над головой с прыжком характерно положение, при котором туловище отклонено назад от сетки.

УКОРОЧЕННЫЕ УДАРЫ

Укороченный удар выполняется справа и слева по отскочившему мячу и с лета. Это наилучший технический прием для вызова противника к сетке и эффективное средство (особенно в игре женщин) для немедленного выигрыша очка, когда противник находится далеко за задней линией площадки.

Укороченный удар — один из наиболее сложных технических приемов. Для его выполнения нужно владеть хорошей координацией, мягкостью движений и сосредоточенным вниманием. Для освоения и частого применения укороченного удара нужна постоянная тренировка. Мяч после укороченного удара должен падать не дальше 1—1,5 м от сетки на стороне противника, отскок его должен быть низким. При выполнении удара очень важную роль играет скрытность в подготовке к нему, чтобы этот удар был неожиданным для противника.

Укороченный удар может выполняться двумя способами:

1. Поглощая оттянутым назад движением ракетки быстроту полета мяча, как бы останавливая его, придавая ему небольшое вращение с слабым поступательным движением, с таким расчетом, чтобы мяч перелетел через сетку и упал с минимальным отскоком от земли.

2. Придавая мячу одновременно с поглощением быстроты его полета сильное обратное вращение, «подрезая» его. Причем мяч можно «подрезать» с движениями ракетки вперед к сетке, тогда, пролетев через сетку, он отскочит от земли вверх (а не вперед, как от других ударов) или назад и с движением ракетки сбоку вперед-в сторону (снизу мяча), тогда его отскок от земли будет в сторону, обратную движению ракетки.

Для выполнения удара первым способом ракетку нужно подводить серединой ее струнной поверхности к точке выше центра тяжести мяча, немного накрывая его, скользя струнной поверхностью по мячу сверху вниз. Одновременно следует как бы оттянуть ракетку вместе с находя-

щимся на ней мячом назад, амортизируя этим быстроту его полета. Затем мяч сопровождается ракетой вперед на сетку таким образом, чтобы он отделился от ракетки в точке ниже его центра тяжести. Движение нужно выполнять крепкой кистью в основном за счет поворота кисти и предплечья снаружи внутрь (рис. 43 и 44, А).

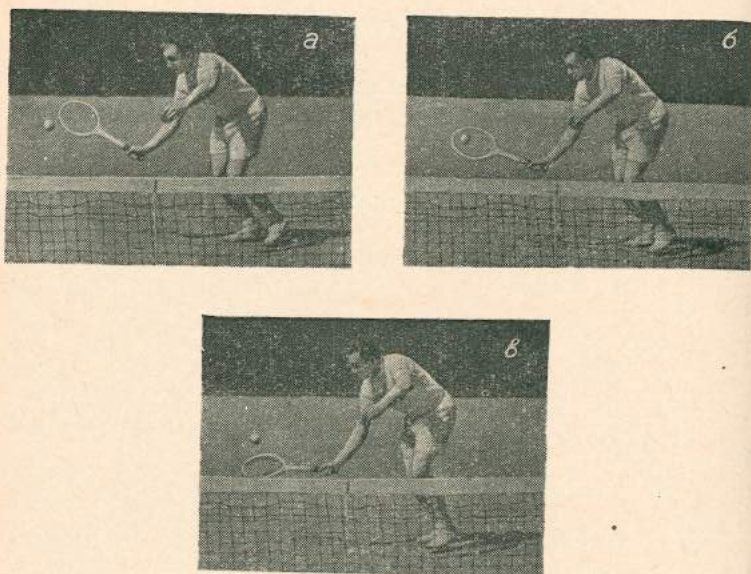


Рис. 43. Выполнение укороченного удара справа мастером спорта С. Белиц-Гейманом:

а—подготовительная фаза удара, *б*—непосредственный удар по мячу, *в*—окончание удара

Задача укороченного удара, выполненного первым способом, погасить скорость полета мяча, чтобы он очень низко отскочил на стороне противника, возможно ближе к сетке.

При выполнении укороченного удара вторым способом с сильной подрезкой ракетка подводится к мячу в точке ниже его центра тяжести сверху вниз. С середины струнной поверхности мяч скользит по струнам и отделяется от ракетки у верхней части обода. При подрезке вперед ракетка после удара направляется вниз (рис. 44, Б). Когда

подрезка выполняется с боковым вращением по отношению к сетке (справа налево или наоборот), ракета после удара уходит вперед-в сторону, обратную началу подведения ее к мячу (рис. 44, В).

Задача укороченного удара, выполненного вторым способом, усложняется по сравнению с первым тем, что при этом удар мяч, перелетев через сетку, должен низко и резко отскочить от земли в сторону.

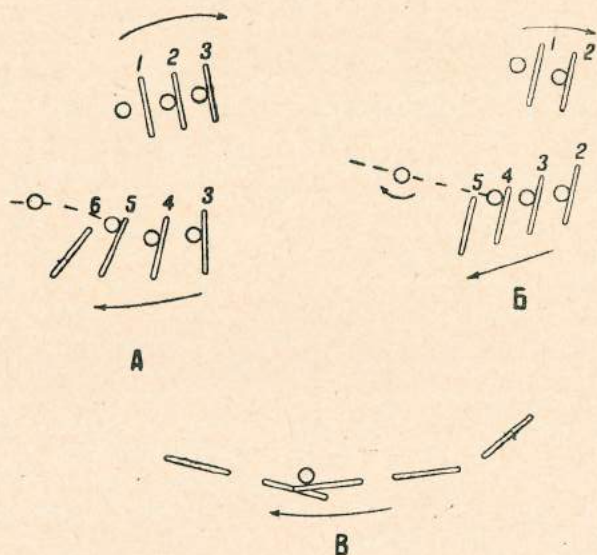


Рис. 44. Изображение движения ракетки при выполнении укороченного удара первым и вторым способом:

А—первый способ, Б, В—второй способ (поступательное движение ракетки на мяч условно смещено ниже, как показывают стрелки у цифр второго ряда, стрелка у верхнего ряда показывает оттяжку ракетки назад)

Некоторые теннисисты так выполняют укороченный удар вторым способом с подрезкой вперед, что он, отскочив на стороне противника, сейчас же возвращается на сторону выполнившего удар. При тщательной тренировке можно добиться такой точности в выполнении этого удара.

Движение теннисистов в подготовительной фазе укороченного удара для скрытности его подготовки не должно отличаться от движений в соответствующей фазе ударов справа и слева. Лишь перед непосредственным ударом по мячу движение в замахе замедляется для выполнения укороченного удара.

При выполнении укороченного удара вторым способом ракету нужно очень крепко держать кистью руки, чтобы добиться сильного вращения мяча при небольшой амплитуде движения. Этот удар с подрезкой вперед к сетке выполняется за счет слитного движения руки с ракетой и туловища в сторону сетки.

Укороченный удар нужно выполнять недалеко от туловища и ни в коем случае не пытаться его применять, когда приходится тянуться к мячу вперед или в сторону. В этом случае всегда будет или ошибка или некачественное исполнение, в результате чего противник легко выиграет очко. При выполнении укороченного удара первым и вторым способами (с подрезкой вперед) мяч нужно принимать против туловища при боковом его положении к сетке, на согнутых в коленях ногах, для большей мягкости движения как бы подсаживаясь под удар с поступательным движением туловища на мяч.

Укороченный удар с боковой подрезкой выполняется впереди туловища. Поворот туловища в сторону удара нужен только в том случае, если игрок хочет выполнить удар скрытно от противника, т. е. подготовительная фаза удара должна быть такой, как при обычном ударе по отскочившему мячу или с лета.

Принцип движения ног при укороченном ударе тот же, что и при других ударах, т. е. перед самым ударом тяжесть тела переходит на одноименную с ударом ногу, а в момент удара — на разноименную.

Для выполнения удара как первым, так и вторым способом нужно стремиться к тому, чтобы перед непосредственным ударом и во время его головка ракетки находилась выше кисти руки. Только тогда удар будет точным.

Укороченные удары следует применять как с коротких мячей противника, так и с длинных (у задней линии площадки). Укорочение с длинного мяча труднее для выполнения, но скрытное его применение усиливает элемент неожиданности.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактикой в теннисе мы называем линию поведения, организацию и характер индивидуальных и коллективных (в парной игре) действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

Действия теннисиста выражаются в его поведении на соревновании, в подготовке к ударам и в применении тех или иных ударов по мячу в их различном сочетании, т. е. в определенных тактических комбинациях.

Чтобы победить противника, теннисист, учитывая свои силы, техническую и тактическую подготовленность, а также возможности своего противника и особенности соревновательной обстановки, организывает свои действия в соответствии с тактическим планом соревнования. Он решает, какими ударами преимущественно будет пользоваться, в каких сочетаниях, куда их направлять и как вести себя во время соревнования.

Техника и тактика теннисиста находятся в тесной связи и взаимозависимости.

Отсутствие высокой и разнообразной техники ограничивает тактические возможности теннисиста. В свою очередь, владение высокой техникой без хорошо развитого тактического мышления и правильного применения технических приемов не может привести к достижению высоких спортивных результатов.

Чем разнообразнее техника теннисиста, тем шире диапазон его тактики.

С совершенствованием техники обогащается арсенал тактических приемов теннисиста.

Иногда теннисисты хотя и не владеют достаточно хорошо техникой, однако благодаря своему опыту и умению правильно построить тактический план игры побеждают игроков, обладающих более высокой техникой, но не умеющих правильно ее применять. Последним недостатком страдают многие молодые теннисисты, которых тренеры обучают отдельным ударам (как говорится, «набивают» удары), не развивая у них тактического мышления — умения своевременно, разумно применять эти удары.

Тактика теннисиста определяется целым рядом постоянно действующих факторов. Их можно условно разделить на субъективные, зависящие от игрока, и объективные факторы, зависящие от противника и внешних усло-

вий игры. Все эти факторы связаны между собой, влияют и зависят друг от друга.

К субъективным факторам мы относим технику теннисиста, его морально-волевые качества, физическую подготовленность и степень развития его тактического мышления, т. е. умение применять свою технику, учитывая особенности обстановки соревнования.

К объективным факторам, не зависящим от самого игрока, мы относим: технику, тактику, морально-волевые качества, физическую подготовленность его противника и внешние условия игры.

Одиночная игра в теннис — это спортивное единоборство. Тактика игры определяется сравнительным анализом и учетом всех вышеуказанных факторов.

В какой же зависимости находится выбор тактики от техники теннисиста и техники его противника?

Прежде всего теннисист должен точно знать, какими ударами и тактическими приемами он владеет лучше, какими хуже, и так строить свою игру, чтобы ему приходилось чаще применять свои наиболее эффективные и реже слабые удары.

Затем он анализирует технику своего противника и определяет недостатки и преимущества его игры и применяет такую тактику, чтобы противнику приходилось чаще производить наиболее слабые удары.

Пример 1. Многие теннисисты придерживаются тактики игры преимущественно у задней линии площадки и не выходят к сетке, они не владеют выигрышными ударами с лета или слабо выполняют подготовительные удары для выхода к сетке. Их техника ограничивает их тактические возможности. Встречаясь с противником, который ведет игру, также находясь все время у задней линии, но хорошо владеющим ударами с лета, они часто терпят поражение. Теннисисты, не владеющие игрой у сетки, обычно уделяют большое внимание тренировке обводящих ударов.

Пример 2. Игрок обладает более точным и сильным ударом справа, чем слева. Для того, чтобы чаще применять этот удар, он занимает исходную позицию, ожидая мяч в игре не в середине площадки (около ее центра — средней метки), а немного левее, т. е. он нарочно открывает противнику правую часть площадки, чтобы тот чаще направлял туда мяч.

Такая неправильная тактика еще имеет довольно широкое распространение. Игрок не уделяет внимания совершенствованию своего слабого удара слева, у него вырабатывается привычка к «забеганию» под удар справа, поэтому ему приходится тратить много сил на излишнюю беготню по площадке.

При встрече с опытным противником, обладающим быстрым косым ударом справа, такой игрок терпит поражение.

Пример 3. Теннисист знает, что его противник лучше, чем он, играет в быстром темпе, а при медленной игре теряет ритм, уверенность в игре. Значит, нужно строить свою тактику на частом применении мягких ударов. И, наоборот, если противник неловок, не обладает достаточной подвижностью и быстротой реакции, нужно стараться играть в быстром темпе. Однако, чтобы варьировать свою тактику, нужно самому уметь играть в различном темпе.

Пример 4. В ходе игры с противником теннисист определяет основной недостаток его техники: плохая, неточная малоактивная игра с лета. При игре же с задней линии, так же как и при выходах к сетке, теннисист ему проигрывает, так как противник владеет точными обводящими ударами. Тогда теннисист строит свою тактику на подтягивании противника к сетке короткими ударами и обводит его низкими ударами над сеткой. Для того, чтобы применять такую тактику, надо владеть укороченными и обводящими ударами.

Пример 5. Если противник хорошо владеет игрой с лета и строит свою тактику на выходах к сетке, нужно применять как можно чаще длинные удары.

Выбор тактики находится в зависимости и от физической подготовленности противников. Теннисист, определяя свою тактику на данную встречу, например частые выходы к сетке и применение ударов с лета, должен учесть, обладает ли он для этого достаточной быстротой и выносливостью. При достаточной скорости в передвижении теннисист успевает после удара с задней линии занять наиболее выгодную позицию у сетки. Часто соревнования длятся в течение 2—3 и больше часов, и для применения наступательной тактики с систематическими выходами к сетке должна быть хорошо развита выносливость. Если теннисист не обладает выносливостью, он, удачно приме-

няя эту тактику в первой партии, потом может устать и легко проиграть соревнование.

Составляя тактический план соревнования, теннисист учитывает также физическую подготовленность своего противника. Например: противник не обладает достаточной быстротой; тогда следует направлять мячи в различные места площадки, чтобы заставить его играть в быстром темпе. Если противник хорошо играет, но недостаточно вынослив, надо попытаться утомить его в начале встречи, в первой же партии, даже рискуя проиграть ее, в расчете на то, что, устав, он легко проиграет вторую и решающую.

Применение разнообразных технических приемов с различным вращением мячей, а также укороченных ударов и свечей — наилучшая тактика против противника, не обладающего большой ловкостью и подвижностью.

Теннисист, который знает, что он хорошо играет 1—1½ часа, а потом, утомившись, начинает ошибаться, должен так вести игру, чтобы выиграть у равных по силе противников с возможно более легким счетом, не проигрывая ни одного лишнего очка.

Большую роль в выборе той или иной тактики играют морально-волевые качества теннисистов. Смелые и решительные спортсмены любят быстрый темп игры, свою технику они приспособляют к нападающей тактике. Однако бывает и так, что несмелые новички-юноши и девушки, успешно применяя нападающие сильные удары, приходили к нападающей тактике и тем самым развивали в своем характере такие качества, как смелость, решительность, хладнокровие, воля к победе. Наличие таких качеств, как смелость и решительность, приводит к высоким спортивным результатам только тогда, когда они сочетаются с необходимым спокойствием в наиболее острые моменты игры, а излишняя горячность мешает удачно закончить тактическую комбинацию. Стремясь сохранить за собой инициативу, нельзя терять контроль за своими действиями и не следить за обстановкой на площадке.

Расчетливые, осторожные спортсмены часто придерживаются защитной тактики, стараются добиться выигрывая за счет ошибок своих противников.

У многих теннисистов часто возникает и остается нерешенным вопрос, как лучше играть решающие мячи:

смело и решительно, с риском или, наоборот, очень осторожно, не обостряя игру, в ожидании ошибки противника. Здесь нельзя дать готового рецепта для всех. Но ясно одно: надо стремиться к тому, чтобы в напряженные моменты встречи играть смело и решительно, только тогда можно достигнуть высокого спортивного мастерства. Однако риск должен быть обоснованным.

Каждый теннисист должен хорошо знать свои морально-волевые качества, чтобы на соревнованиях всегда придерживаться наиболее успешной тактики. Например, выходы к сетке, сильные нападающие удары связаны с некоторым риском. Эти трудные технические приемы требуют хорошей координации движений, быстроты реакции и передвижения, ощущения ритма и, главное, смелости и решительности в сочетании с нужным хладнокровием. Поэтому опытные теннисисты, которые знают, что они проявляют излишнюю горячность и торопливость, применяя эти удары в напряженные моменты встречи (хотя они этими ударами владеют в спокойной обстановке), зная свой характер, в этих случаях предпочитают играть, не осложняя игру, в медленном темпе, с задней линии, в надежде на ошибку противника.

На практике часто недостаточно смелые теннисисты в процессе соревнований приобретают уверенность в исполнении трудных для них ударов. И, наоборот, смелые и волевые индивидуальности в жизни часто из-за слабой техники проявляют трусливость именно во время розыгрыша важных мячей в игре.

Многие рассуждают так: «Я не смелый, надо играть осторожно», или: «Я нетерпелив, надо скорее разыграть это очко, рискнуть» — и проигрывают его, не дождавись удобного мяча. А надо поступать как раз наоборот. Не хватает терпения — учитесь играть на выдержку, воспитывайте ее в себе. Не хватает смелости — и на тренировки и на соревновании старайтесь играть смело и решительно. Так, и только так можно закалить свой характер, выработать волю и хладнокровие.

Некоторые теннисисты редко выходят к сетке и не применяют удары с лета по двум причинам: или у них нет хороших подготовительных ударов с задней линии для выхода к сетке, или они не обладают достаточной смелостью и решительностью при исполнении этих ударов с хода, хотя они великолепно ими владеют в парной

игре или в тренировке, когда стоят у сетки. Для того, чтобы этот тактический прием освоить, надо стараться в специальной тренировке чаще выходить к сетке, и если из ста выходов к сетке сначала пять, а потом десять и больше будут удачными, то за короткий срок можно овладеть этим приемом и одновременно воспитать в себе смелость в его выполнении.

Женщины обыкновенно даже на тренировочном занятии выходят к сетке только вынужденно, на короткий мяч противницы, а специально над совершенствованием этого тактического приема не работают и не воспитывают в себе недостающей смелости.

У теннисистов с большим спортивным опытом обычно развита воля к победе. Наблюдая за встречей мастера спорта и менее опытного перворазрядника, обладающего даже хорошей техникой игры, можно убедиться, что более тренированный и волевой мастер спорта всегда, когда это особенно важно, выигрывает нужное очко, а затем партию и встречу. Даже когда происходит сильная борьба за каждый мяч, за каждую игру в начале партии, например счет 1 : 1; 2 : 2; 3 : 3; 4 : 4, все же выигрывает более тренированный мастер спорта: он умеет в нужный момент сосредоточить все свое внимание, применить наиболее выигрышные технические приемы, вовремя рискнуть или, наоборот, учитывая молодость или горячность своего партнера, вовремя сыграть осторожно.

Как же воспитать волю к победе? Как добиться, чтобы теннисист приобрел ее, когда он еще молод, полон сил?

Прежде всего при ведении игры теннисист должен учитывать свои наиболее удачные технические и тактические приемы и применять их в розыгрыше наиболее важных мячей.

В теннисе очки не равноценны. Розыгрыш мячей в начале игры и в начале партии играет несколько меньшую роль, чем в конце игры, партии и соревнования. Чем ближе к концу встречи, тем важнее очко. Но это не значит, что можно недооценивать значимость очков в начале партии. Теннисист всегда будет себя чувствовать увереннее, если первые игры и первую партию выигрывает. Например, в мужских встречах при выигрышных подачах обоих противников часто исход партии зависит от того, кто из них проиграет свою подачу, а проиграть одну игру в начале

встречи на своей подаче — это значит проиграть партию. Особенно внимательно надо разыгрывать наиболее важные, завершающие игру мячи, когда после проигрыша или выигрыша очка заканчивается игра, партия. Выиграв первую партию, нужно стараться играть еще внимательнее, теннисист не должен забывать, что, сыграв одну партию, он ближе к исходу встречи, чем в начале игры.

Некоторые теннисисты лучше и смелее играют, оторвавшись на несколько игр от противника. Значит, им нужно во что бы то ни стало стараться выиграть первые игры и сохранять это преимущество.

У других замечается обратное явление. Сначала они играют хорошо, уверенно, смело, а потом, доведя счет до 4:2 или 5:2, успокаиваются, начинают играть небрежно, плохо готовятся к мячу, необоснованно рискуют, рассчитывая на свое преимущество. У них быстро рассеивается внимание, пропадает ритм. А противник, почувствовав ослабление нападения, мобилизует свои силы, внимание и волю и, загоревшись надеждой выиграть уже, казалось бы, проигранную партию, отыгрывает игру за игрой и получает преимущество в партии. Игрока охватывает досада, что он так легко отдал свое преимущество; это мешает ему снова собраться, наладить ритм игры, волнение сковывает его движения, и он легко проигрывает партию, а с ней часто и всю встречу.

Ни в коем случае нельзя ослаблять свое внимание в течение всей встречи, и особенно, когда имеется с трудом достигнутое преимущество в партии с равным противником. Чем ближе конец партии, тем внимательнее надо играть, невзирая на счет.

Для воспитания волевых качеств в тренировочной игре со счетом теннисисты должны создавать себе препятствия большие, чем по правилам игры в соревновании. Очень хорошее средство для воспитания волевых качеств — игра с гандикапом, когда заранее, условно, игроку или противнику дается преимущество в очках или играх или создаются какие-либо условия, заставляющие игрока в течение всей игры быть особенно сосредоточенным.

Чтобы выработать в себе умение выигрывать возможно большее количество очков, в тренировке со слабыми игроками полезно играть с большим гандикапом — 30:0 или 40:0 в каждой игре или 4—5 игр в каждой партии,

а с разными игроками с гандикапом 15:0 или +15—15. Игра с гандикапом полезна теннисистам, которые имеют привычку необоснованно рисковать во время игры или не умеют разыгрывать решающие мячи. Игра с гандикапом полезна и для тех, кто на соревнованиях играет хуже, если противник имеет преимущество в счете. В игре с гандикапом они приучаются к тому, что их противник все время впереди, и приобретают опыт игры в этих условиях, когда необоснованный риск сразу может привести к проигрышу игры. Игроку приходится играть более строго, контролируя все свои действия и в первую очередь мобилизуя постоянное сосредоточенное внимание. При гандикапе чаще приходится разыгрывать решающие мячи; таким образом вырабатывается привычка делать это более спокойно, разумно. Для воспитания воли к победе, выдержки и выносливости полезно в подготовительном периоде один раз в неделю играть со счетом с равным противником в течение 2½—3 час., разыгрывая 6—7 партий.

Как же сочетается тактика теннисиста с тактикой его противника? Ведь оба теннисиста в своем тактическом плане будут предусматривать создание таких условий игры, чтобы противник не мог использовать своих преимуществ в технике и физической подготовленности, и будут стараться всячески затруднять игру друг другу.

В каждом соревновании у теннисиста должен быть тактический план действий.

Тактический план соревнования составляется теннисистом на основании сравнительного анализа техники, физической подготовленности и морально-волевых качеств соревнующихся с учетом внешних условий игры и особенностей тактики противника. Если игрок встречается с известным противником, с которым играл или игру которого часто видел, полезно записать преимущества и недостатки его техники, излюбленные тактические комбинации. Надо сделать сравнительный анализ своей игры и игры своего противника, учесть недостатки своей тактики, если ему проиграна встреча. Если в предыдущей встрече теннисист выиграл, то надо вспомнить, какую тактику он применял.

Не рекомендуется целиком полагаться на свою память. Следует почаще прибегать к карандашу и бумаге, тогда не будут повторяться сделанные ошибки и не воз-

никнут новые. Прочитав свои замечания после игры с определенным противником, очень ярко вспоминается весь ход этой игры, что облегчает составление тактического плана действия предстоящей встречи. Если теннисист не проанализирует с карандашом в руке проведенную игру, ему через некоторое время будет очень трудно восстановить ее в памяти и он может проиграть, снова совершив те же тактические ошибки, что и в предыдущей встрече. Очень полезно, если есть возможность, перед встречей с противником посмотреть на его игру в соревновании с другими теннисистами. Возможно, у него улучшилась техника какого-либо удара или он успешно применяет новую тактическую комбинацию. Поэтому для теннисиста не будет неожиданностью, что его противник стал гораздо лучше играть, чем тогда, когда он с ним встречался. Эта неожиданность не застанет его врасплох, и он сможет более тщательно и безошибочно составить тактический план встречи и в первых играх проверить правильность своих замыслов.

Однако нельзя забывать, что не всегда у одного и того же игрока будут одни и те же тактические, а возможно, и технические особенности. Они могут в какой-то мере изменяться в зависимости от многих конкретных причин. Это может зависеть, например, от физического состояния и внутреннего равновесия игрока в данный день соревнований. Поэтому следует не только планировать свои тактические действия заранее, но иногда и изменять их в процессе самой встречи.

Если теннисист встречается с незнакомым противником и у него не было возможности понаблюдать за его игрой перед соревнованием, надо постараться сделать анализ его техники во время перекидки перед соревнованием и в первых играх. Надо определить его более слабые удары, недостатки и преимущества физических качеств, разгадать тактику его игры и наметить тактический план встречи. Нужно действовать в соответствии с принятым тактическим планом, если он приносит выигрыш. Если теннисист проигрывает и убеждается, что намеченная тактика ошибочна, то не надо бояться на ходу перестроить ее.

Для теннисиста важно как можно раньше разгадать тактику противника, захватить инициативу, противопоставить ему свою тактику. Например, если противник

строит свою игру на нападающих ударах с задней линии, так как плохо владеет игрой у сетки, но хорошо обводит сеточника, то целесообразно подтягивать его близко к сетке короткими косыми или укороченными ударами, а после этого обводить. Игроку важно выяснить привычные для противника тактические действия, например: определить, какими ударами он преимущественно обводит у сетки по линии или по диагонали. Когда это установлено, легче выходить к сетке и заканчивать розыгрыш очка.

В игре с более слабым противником, у которого теннисист заведомо должен выиграть, тактика игры может быть подчинена стратегическому плану всего соревнования (первенства) в целом. Например, если теннисист знает, что его следующий противник, с которым ему придется играть завтра, равен ему по силе, то его задачей в игре с более слабым противником может быть выиграть соревнование как можно быстрее с наименьшим счетом, чтобы быть свежим к завтрашнему соревнованию. Или же, играя со слабым противником, теннисист может нарочно давать возможность своему противнику как можно чаще пользоваться наиболее сильными ударами, чтобы самому иметь более полноценную тренировку перед ответственной встречей. В таком соревновании он может применить тактические комбинации или приемы, которые ему не особенно удаются и которые ему придется использовать в следующей встрече.

В тактическом плане игры и в его осуществлении во время соревнования теннисисту необходимо учитывать и использовать внешние условия игры. К внешним условиям игры относятся: состояние грунта площадки, состояние воздуха (температура, ветер), особенности освещения площадки и обстановка соревнования.

В зависимости от того, в каком состоянии грунт площадки, теннисист может выбрать применение определенных ударов. Если площадка сухая и жесткая, ему выгоднее применять сильные нападающие и крученые удары, так как мяч от жесткой площадки будет быстрее и выше отскакивать; если площадка мягкая и сырая, наиболее эффективно применять в игре резаные и укороченные удары.

Особенно важно уметь играть в ветреную погоду, учитывая направление ветра, и в соответствии с ним строить свою игру. Если направление ветра идет вдоль пло-

щадки, то в игре по ветру очень эффективны быстрые нападающие удары, которым сила ветра сообщает еще дополнительную быстроту. Свои движения в ударах надо корректировать, чтобы мяч, подгоняемый ветром, не уходил за пределы площадки, как это часто бывает у неопытных игроков. Играя с ветреной стороны, учитывают, что подходить для удара к отскочившему от грунта мячу следует несколько ближе, чем обычно. Неопытные игроки тянутся к таким мячам, вместо того, чтобы воспользоваться возможностью сделать удар более эффективным, отвечают слабым, малоактивным ударом.

Играя по ветру, нужно, ожидая ответ противника, выдвигаться внутрь площадки, так как противнику против ветра трудно выполнять достаточно длинные удары. Кроме того, надо учитывать, что отскочивший от земли мяч задерживается ветром. Играя против ветра, нужно позицию ожидания мяча занимать на 1—1,5 м дальше, чем всегда. С подветренной стороны легче, чем без ветра, выходить к сетке, играть против ветра, — значительно труднее. Выбирая сторону в начале соревнования, лучше выбирать ту, которая находится против ветра, чтобы играть две игры по ветру, а противнику предоставить только одну. Против ветра играть труднее, так как приходится тратить больше усилий, преодолевая силу ветра, чтобы держать глубину ударов. Часто срываются короткие удары, облегчающие противнику эффективный выход к сетке.

Если ветер дует в диагональном направлении площадки, целесообразно чаще применять косые диагональные удары. При поперечном движении ветра нужно так корректировать свои удары, чтобы мячи не сносило в коридоры. Не рекомендуется во время ветра часто пользоваться свечой, так как ее сильно относит и трудно добиться ее точности. Исключение составляет подкрученная свеча, посланная по ветру против игрока, неуверенно владеющего ударом над головой в ветреную погоду. В этом случае после соприкосновения с землей мяч очень высоко и далеко отскакивает, заставляет противника принимать его у самой заградительной сетки и дает игроку, пославшему такую свечу, позиционное преимущество на площадке.

В ветреную погоду нужно крепче держать ракету, чтобы ее движение при замахе не изменялось из-за порывов ветра.

Для того, чтобы уметь использовать во время соревнования ветер, нужно чаще проводить тренировки в ветреную погоду, тогда как многие теннисисты избегают этого, ибо такие тренировки не доставляют им удовольствия.

В жаркую погоду, особенно при встрече с недостаточно выносливым противником, целесообразно применять тактические комбинации, которые быстрее вызовут у него усталость, например, заставлять его делать большие пробежки у задней линии, посылая короткие косые и длинные прямые мячи в разные стороны, или после длинных ударов применять укороченные, заставляя противника делать рывки вдоль площадки. Такая тактика особенно эффективна против полных теннисистов.

Опытный теннисист никогда не упустит возможности использовать светящее в лицо на одной стороне площадки солнце. При выборе подачи он предоставляет ее противнику, если у последнего эффективная подача, используя возможность выбрать теневую сторону. Когда ему придется подавать против солнца, он может изредка применять подрезанную подачу снизу; если же у противника не особенно сильная подача, выберет сторону, на которой солнце светит в лицо, чтобы противнику пришлось в партии большее количество игр находиться на худшей стороне. При равных шансах на выигрыш это всегда дает преимущество в счете игр.

Когда противник играет на солнечной стороне, опытный теннисист будет применять свечи, так как выполнение удара над головой против солнца затруднено и удар этот не будет достаточно эффективен или вызовет ошибку противника. Такие же тактические приемы можно применять при игре в закрытом помещении при верхнем освещении.

При низком заходящем солнце, светящем вдоль площадки, целесообразно подтягивать противника к сетке, когда он на стороне против солнца, так как, ослепленный солнцем, он легко может сделать ошибку или ответить малоактивным ударом. Иногда полезно направлять подготовительный удар для выхода к сетке в ту сторону, где противника слепит солнечный свет. Это затрудняет обводящий удар.

Необходимо также учитывать, каким образом противник реагирует на внешнюю обстановку соревнования. Не-

которые теннисисты хуже играют, когда на соревнованиях присутствует много зрителей. Внимание их отвлекает реакция зрителей на отдельные удары, они не умеют быстро переключить его на мяч и сосредоточить свои мысли на выполнении намеченного тактического плана. Опытный теннисист может воспользоваться этим недостатком своего противника и выиграет даже у технически более сильного противника, захватив с самого начала встречи инициативу игры, не давая противнику времени собраться, сосредоточиться.

Нередко встречаются теннисисты, которые любят демонстрировать перед публикой свои внешне эффектные удары. Такому противнику сразу же следует усложнить ответные удары, применяя вращение мяча или посылая мячи в неудобные для игрока точки площадки, вынуждая его делать ошибки.

Некоторые теннисисты, хорошо играющие в защите, при большом количестве зрителей стесняются играть в своем стиле и играют неуверенно, зная, что защитная игра не пользуется популярностью среди любителей тенниса.

Встречаются теннисисты, которые хуже играют, когда соревнования проходят без зрителей. Они не чувствуют ответственности встречи, допускают небрежности в ударах и часто проигрывают более слабым противникам.

Многие теннисисты, в том числе и некоторые сильнейшие теннисисты страны, в торжественной обстановке соревнования, при большом количестве зрителей играют гораздо лучше. Соревновательный опыт помог им в такой обстановке быть более сосредоточенным в игре, сохранять нужное хладнокровие независимо от хода соревнования и в нужный момент захватывать инициативу игры. Мы часто видим, как на всесоюзных соревнованиях по теннису очень способные молодые теннисисты легко проигрывают более опытным противникам только потому, что у них нет опыта игры в соревновательной обстановке, они теряются, играют неуверенно, их внимание не сосредоточено, и они часто не могут использовать из-за этого своих преимуществ перед противником в технике.

Для того, чтобы менее опытные теннисисты быстрее научились в обстановке соревнований играть увереннее, надо на местах, в республиках, городах, коллективах

ДСО шире популяризировать теннисные соревнования, привлекать к ним большее количество зрителей.

Тактические действия теннисистов в игре должны быть направлены главным образом на наиболее целесообразное применение различных технических приемов и на выбор места на площадке в зависимости от складывающейся игровой обстановки. Конкретно тактические действия теннисиста в игре состоят из различных тактических приемов, которые в основном осуществляются применением разнообразных тактических комбинаций различных ударов, подчиненных определенной тактической задаче.

Тактическая задача в свою очередь находится в зависимости от техники и физической подготовленности соревнующихся, тактики противника и внешних условий игры. Тактические приемы должны быть так применены в игре, чтобы были созданы трудности для ведения игры противником.

Тактическим приемом мы называем линию поведения теннисиста в игре в определенный, конкретный момент соревнования. Тактический прием должен быть подчинен общему тактическому плану с целью выигрыша у противника очка или всей встречи.

Под тактической комбинацией в теннисе понимается целесообразное сочетание нескольких разнообразных ударов в определенной их последовательности в розыгрыше одного очка.

Тактические комбинации находятся в тесной связи с применяющимися в игре тактическими приемами и почти всегда являются их составными частями. Так, например, тактический прием — вызов к сетке противника с целью последующей его обводки может состоять из комбинаций укороченного удара и свечи, если противник неуверенно владеет ударом над головой или ему светит в глаза солнце, или из сочетания укороченного удара с последующей обводкой настильным ударом, если противник хуже владеет ударом с лета, чем над головой. Для разнообразия теннисист может применять и ту и другую комбинацию ударов.

Тактический прием — выход к сетке (с целью ускорения своего ответного удара и увеличения возможности быстрого выигрыша очка завершающим ударом) — может состоять из сильного подготовительного удара под

более слабый удар противника с последующим подходом к сетке и с приемом ответного удара ударом с лета или из сочетания медленного подкрученного удара по центру площадки с подходом к сетке и удара с лета, если противник лучше владеет обводящими косыми ударами с мячей, падающих к боковым линиям площадки, и его удары справа и слева равноценны.

Все это будут различные тактические комбинации. Отдельно можно выделить тактические приемы психологического порядка: обманные действия, поведение теннисиста между розыгрышем очков при перемене сторон и др. Например, выполнение слабого удара при активном замахе или при подготовке к удару по линии—выполнение удара по диагонали, и наоборот; при нахождении у сетки, преднамеренное обманное открывание противнику большей части площадки и подготовку к приему мяча с лета именно в этой открытой ее части. Как тактический прием некоторые теннисисты используют преимущественное нахождение у задней линии (при ожидании ответных ударов противника) ближе от центра площадки к той ее стороне, откуда у них слабее удар. Они намеренно открывают противнику большую часть площадки с той стороны, в активности ударов с которой они больше уверены.

Тактическим приемом может быть намеренный проигрыш целой партии в том случае, если игрок очень устал и чувствует, что он только напрасно потратит лишние силы, а партии все равно не выиграет, а проигрывая партию, он может отдохнуть, наладить ритм ударов с тем, чтобы в следующей партии взять инициативу игры в свои руки.

Ниже мы приводим еще несколько наиболее часто применяющихся в игре тактических приемов.

1. Чередование направления ударов к задней линии то в правую, то в левую сторону противника преимущественно косыми ударами для создания больших углов между направлением чередующихся ударов, если противник не обладает хорошей подвижностью на площадке и плохо выполняет удары с хода.

2. Преимущественное направление ударов, особенно завершающих, под слабый удар противника.

3. Чередование ударов длинных и коротких, если противник плохо владеет свободным передвижением по площадке вперед и назад или не умеет выполнять эффек-

тивные удары с коротких мячей и неуверенно владеет ударами с лета.

4. Преднамеренное применение ударов с различными вращениями мяча и различной быстротой его полета с целью сбить противника с налаженного им ритма игры.

5. Резкое повышение темпа игры за счет усиления ударов с частым применением ударов по восходящему мячу и ударов с лета, если противник заметно устал и у него ухудшилась быстрота передвижения на площадке.

6. Преднамеренное понижение темпа игры с применением высоких, длинных, подкрученных ударов и обводки у сетки свечей, если игра в быстром темпе складывается не в пользу теннисиста, или в том случае, если он устал, у него сбилось дыхание и ему нужна передышка.

7. Выход к сетке с подачи с целью быстрого нападения.

8. Удержание противника у задней линии, если он хорошо владеет игрой с лета, длинными подкрученными или резаными ударами с последующим собственным выходом к сетке.

9. Медленное хождение за мячами между розыгрышами очков и, наоборот, быстрое хождение за мячами, если игра в быстром темпе складывается в пользу игрока, с тем, чтобы не растерять найденный в игре ритм.

В соревновании с определенным противником целесообразно частое применение выбранного эффективного тактического приема, приносящего выигрыш очков, но не следует им злоупотреблять, так как для противника не будет тогда неожиданности в его применении. Привыкнув, он может к нему приспособиться, и тогда эффективность этого выигрышного для игрока приема будет утрачена. Теннисисты должны научиться применять в игре разнообразные тактические приемы со всеми вариантами тактических комбинаций. Тогда их игра будет творческой, инициативной. Применение в игре только излюбленных тактических приемов и тактических комбинаций, часто довольно эффективных, вносит в тактику игры однообразие, шаблон и лишает возможности успешно играть против разных противников.

Освоение тактических приемов и разных тактических комбинаций требует специальной тренировки сначала в облегченных условиях (партнер специально, по зада-

нию, направляет удары в нужном направлении), затем в игре со счетом и, наконец, в соревнованиях сначала с более слабыми противниками, а потом, когда приобретается уверенность в выполнении приема, с равными.

ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ ИГРЕ

При существующем огромном разнообразии технических и тактических приемов и комбинаций у теннисистов с различными индивидуальностями мы выделяем три ярко выраженные тактические системы ведения игры: 1) защитную, 2) нападающую и 3) комбинированную (т. е. сочетание защиты с нападением).

На современном уровне развития техники наиболее прогрессивной является комбинированная тактическая система ведения игры.

Вследствие того, что в современном теннисе значение подачи как средства нападения возросло, теннисисту нужно уметь хорошо защищаться при приеме подачи. Точность при обводке противника у сетки заставляет обеспечивать выход к сетке с хороших подготовительных ударов; при довольно распространенном в современном теннисе применении выходов к сетке и игры с лета теннисист высокого класса должен хорошо владеть защитным приемом — обводкой противника у сетки.

Мы относим игру отдельного теннисиста к определенной группе тактического ведения игры по тому, какую тактику он преимущественно применяет в большинстве соревнований с равными противниками.

Некоторые теннисисты во встречах с большинством равных противников придерживаются комбинированной тактики, иногда прибегают к защите, если они знают, что нападающие удары противников лучше, чем те же удары у них, и если противник лучше играет с нападающих ударов, чем с защитных, а во встречах с более слабыми противниками часто играют в нападении.

Нападающая тактическая система ведения игры более прогрессивна, чем защитная, но, не подкрепленная хорошей защитой, она не может быть образцом для прогрессирующего теннисиста. Как пример можно привести много теннисистов, владеющих хорошим нападением, но из-за слабой защитной игры против сильных нападающих

ударов противника не достигших высоких спортивных результатов.

Теннисисты, придерживающиеся только защитной системы ведения игры, обречены на медленный рост их спортивного мастерства и остановку в этом росте.

Однако совершенная защитная игра заставляет противников, ведущих игру в нападении, улучшать технику нападающих ударов: подачу, ударов с задней линии, с лета.

Сильные, быстрые удары теннисистов, играющих преимущественно в нападении, заставляют совершенствовать защитные удары: прием подачи, обводку у сетки, свечу, прием сильных ударов с задней линии над головой.

Защитная тактическая система

Тактика теннисистов, придерживающихся преимущественно защитной системы ведения игры, очень проста. Задача игрока — посылать мячи на площадку противника преимущественно в то место, откуда противник не может ответить наиболее эффективным ударом, а в случае, если он выходит к сетке, применять обводящий удар и отбивать все его нападающие удары до тех пор, пока противник не сделает ошибки.

Игроки, придерживающиеся преимущественно защитной тактики, отличаются большой точностью игры (так как играть точно ударами средней силы гораздо легче, чем сильными нападающими), обладают хорошей подвижностью на площадке. У них обыкновенно хорошо развиты такие морально-волевые качества, как выдержка и терпение.

Теннисисты ведут игру в защите не потому, что эта тактика им очень нравится. Таких теннисистов не бывает. Каждый стремится по возможности играть в нападении. К защитной игре часто прибегают теннисисты, не уверенные в технике своих нападающих ударов. Они убедились на опыте, что защитная тактика может принести им победу даже над технически более сильными игроками, которые не имеют достаточной выдержки и терпения.

Защитная тактика теннисистов, владеющих нападающей игрой, часто объясняется пробелами в их технике. Так, например, некоторые теннисисты владеют сильными разнообразными ударами справа, но не умеют нападать

слева. Опытные противники обязательно используют этот пробел в их технике, заставят их чаще применять более слабые удары слева и не дадут возможности нападать ударами справа, а сами будут нападать на более слабую сторону и переведут их на защитную игру. Избежать защитной тактики в игре с опытными противниками эти теннисисты смогут только, если улучшат технику своего удара слева.

Некоторым теннисистам в игре с более слабыми противниками недостает смелости и решительности для уверенного применения нападающих ударов. При встрече с сильными противниками они стараются перейти на защиту. В дальнейшем часто такие игроки, добываясь побед защитной игрой, не уделяют серьезного внимания совершенствованию нападающих ударов с задней линии и игры с лета, не укрепляют свои волевые качества и, таким образом, отрезают себе пути для спортивного роста.

Защитная игра не должна быть системой, а может допускаться только как исключение, когда нет другой возможности достичь победы. Однако лучше избегать защитной тактики и стремиться совершенствовать нападающую игру, подкрепленную надежной защитой.

Защитная тактика может приносить только временный успех. К сожалению, имеется еще много теннисистов, которые в играх систематически придерживаются защитной тактики.

Обводка противника у сетки

При современной тактике быстрого нападения, основанной на частых выходах к сетке с подачи и с приема подачи, большое значение приобрели обводящие удары. При выходе к сетке противника с подачи первым обводящим ударом является прием подачи. Выход к сетке с приема подачи превращает прием подачи из защитного удара в нападающий с целью контратаки. Тактический прием выход к сетке с приема подачи, которую теннисисты-разрядники выполняют мощно и разнообразно, очень труден для выполнения. Он требует хорошо развитой быстроты реакции и совершенной техники исполнения. На приеме подачи мы подробно останавливались выше (см. стр. 76—80).

Для того, чтобы успешно обводить противника при выходе его к сетке, нужно учитывать, какими ударами он лучше владеет (с лета, слева или справа или ударом над головой), какие подачи применяет, куда их преимущественно направляет, как он подходит к сетке (вплотную к ней или не особенно близко), с каких мячей он лучше выполняет удар с лета (с сильных или со слабых), и в соответствии с этим выбирать способ обводки, направление и силу удара (рис. 45).

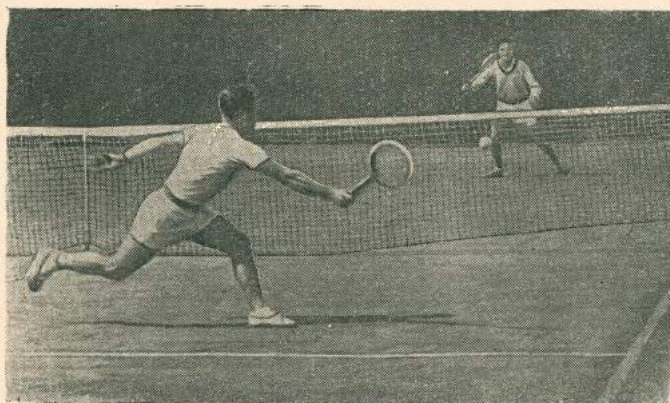


Рис. 45. Мастер спорта А. Потанин ударом слева по линии обводит вышедшего к сетке мастера спорта А. Бойцова

Целесообразно варьировать обводку противника у сетки. Например, в начале встречи обводить его свечой, а когда он в ожидании свечи будет останавливаться далеко от сетки, обводить его низкими ударами; если он опять будет подходить вплотную к сетке, снова обводить его свечой. В начале встречи можно обводить противника низкими ударами по диагонали, потом перейти на обводку по линии или чередовать удары по линии и по диагонали, т. е. все время разнообразить свою игру. Когда противник успевает подходить вплотную к сетке, его лучше обводить более высокими над сеткой мячами по линии или свечой, если же он не доходит до сетки, то низкими диагональными ударами.

Большинство игроков лучше выполняет удар с лета по мячу, летящему после сильного удара, используя инерцию летящего мяча. Обводку сильным ударом нужно применять в случае необходимости быстрее попасть в незащищенную часть площадки, если противник после предыдущего удара потерял удобную позицию. Когда позиция противника у сетки более или менее удобна для ответного удара, лучше применять обводку слабым ударом: она может быть более точной, и противнику труднее на слабый удар ответить активно. При выполнении слабого обводящего удара целесообразно иногда замедлить с моментом непосредственного удара (сделать небольшую паузу), чтобы противник, направляющийся к сетке, успел остановиться и потерять инерцию движения, тогда ему будет еще труднее отразить точно летящий обводящий мяч.

В современном теннисе большое распространение приобрела обводка крученым ударом. Точно посланный, подкрученный мяч быстро и резко снижается за сеткой, и сеточник вынужден принимать его снизу, малоактивным ударом. Довольно медленный полет обводящего крученого удара позволяет игроку, выполняющему обводку, переходить в контратаку и выходить к сетке. Обводку сеточника резаным ударом целесообразно применять, когда нужно выполнить удар как можно ниже над сеткой.

Противника, плохо владеющего игрой с лета, рекомендуется подтягивать к сетке короткими ударами с задней линии или укороченными ударами навязывать ему не свойственную и не удобную для него игру.

Нападающая и комбинированная тактические системы

Эти две системы ведения игры имеют много общих моментов, поэтому мы их будем рассматривать вместе.

Теннисистов, придерживающихся нападающей и комбинированной тактических систем ведения игры, можно разделить на три группы: ведущих игру преимущественно у задней линии, преимущественно у сетки и сочетающих игру у задней линии с выходами к сетке. Тактика нападающей игры преимущественно у сетки часто в литературе и в обиходе называется тактикой быстрого нападения; сочетание нападения у задней линии с выходами

к сетке называют тактикой медленного, маневренного нападения.

Игра у задней линии — основа тенниса, но играть в нападении, только применяя удары по отскочившему мячу, — это значит ограничить свои тактические возможности, не иметь перспективы спортивного роста. 15—20 лет назад теннисисты вели игру в основном на задней линии, выходы к сетке и игра с лета носили эпизодический характер.

Наши сильнейшие теннисистки придерживаются комбинированной системы ведения игры, сочетая нападения с хорошей защитой, но играют преимущественно у задней линии, от этого класс их игры очень низок по сравнению с мужчинами.

Задачи теннисистов, играющих в нападении у задней линии, следующие:

1) подготавливать и осуществлять выигрыш очка нападающими ударами по отскочившему мячу;

2) стремиться удержать противника, хорошо выполняющего удары с лета, у задней линии;

3) при выходе противника к сетке обводить его ударами с задней линии;

4) специально вызывать противника, слабо владеющего ударами с лета, к сетке и обводить его.

Для того, чтобы выполнить эти задачи, нужно обладать точной нападающей и защитной игрой. Выиграть очко, играя только у задней линии, довольно трудно. Перечислим основные действия теннисиста, которые ведут к выигрышу очка нападающими ударами без выхода к сетке. Несколькими точными, сильными ударами нужно поставить противника в трудное положение, лишив его возможности активного ответа, и тогда закончить розыгрыш очка решающим ударом, направленным в недостижимое для противника место площадки. Чередую удары косые-короткие и длинные-прямые, создавая большие углы, заставить противника преодолевать большие расстояния на площадке, выполнять удары после пробежек, вызывать торопливость в его ответных ударах и добиваться того, чтобы противник сделал ошибку. Направлять удары все время близко к задней линии или под слабейший удар противника, ожидая от него малоактивного короткого ответного удара, после чего решающим ударом направить мяч в недостижимое для противника место.

Теннисисту, ведущему игру на задней линии, необходимо большое внимание уделять своей правильной позиции на площадке, чтобы меньше сил и энергии тратить на передвижение по площадке и быть в наиболее удобном месте для ответного более эффективного удара.

Часто неопытные игроки, ударив мяч в какой-либо точке площадки, стремятся возвратиться в привычную для них позицию, в 2—3 м от задней линии позади средней метки площадки, потом опять бегут, чтобы ударить следующий мяч. Опытный теннисист, не спеша сделав один-два шага, все время находится близко от того места, куда летит мяч.

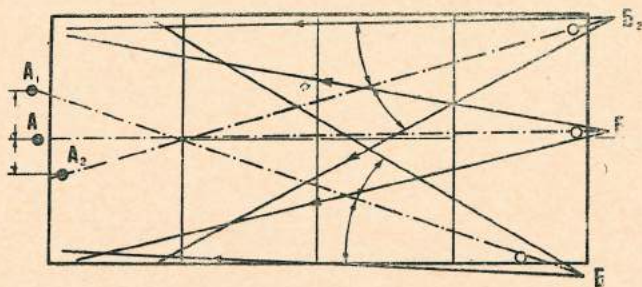


Рис. 46. Передвижение теннисиста по площадке в зависимости от направления выполненного им удара

Чем же это объяснить? Опытный игрок правильно выбирает нужное направление своего передвижения по площадке у задней линии, в зависимости от того, куда он ударил мяч.

Чем дальше от середины площадки в сторону направил игрок мяч, тем больше в обратную сторону в позиции у задней линии от средней метки он должен сдвинуться, ожидая ответного удара противника, учитывая возможные самые крайние ответные направления ударов (рис. 46, AA_2 , AA_1). На рисунке видно, что если теннисист ударил мяч и противник принимает его в точке B , то он ожидает его ответ у середины площадки. Если он выполнил косой удар слева (вправо от себя) и противник принимает его в точке B_1 , то он сдвигается в точку A_1 , которая находится на равном расстоянии (на биссектрисе угла) от возможных точек приземления ответных мячей противника. Когда же теннисист знает, что

у противника слабый, неточный и неактивный удар слева по линии, то он еще больше сдвинется влево, преднамеренно открыв противнику большую часть площадки, чтобы в ответ на слабый или короткий удар слева ответить более эффективным ударом.

Если игрок выполнил длинный удар в левый от себя угол и противник принимает его в точке B_2 , то он займет позицию в точке A_2 , войдя немного вперед в поле площадки, зная, что с длинного удара труднее ответить длинно к задней линии. В случае же, если противник ответит длинным ударом, он успеет отойти немного назад, в сторону направления обратного удара противника.

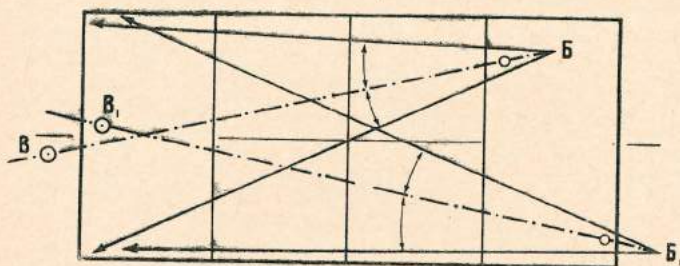


Рис. 47. Передвижение теннисиста по площадке у задней линии в зависимости от направления и длины выполненного им удара

Чем короче будет удар игрока (в направлении BB , рис. 47), тем дальше он должен занять позицию ожидания ответного удара; послав длинный мяч (в направлении B_1B_1), он может занять позицию ожидания внутри площадки (точка B_1), на биссектрисах углов линии возможных ответов противника.

Учитывая эти обстоятельства, игроку придется тратить меньше энергии на подход к ответным мячам противника и будет легче выполнять более эффективные удары.

Чтобы удержать у задней линии противника, хорошо выполняющего удары с лета, необходимо играть длинными ударами, преимущественно посылая их на сторону, с которой противнику труднее ответить активным ударом и откуда он хуже и менее уверенно подготавливает выходы к сетке. Для этой цели целесообразно применять крученые удары. Мяч от этих ударов так высоко, стремитель-

но и далеко отскакивает, что противнику трудно выполнить подготовительный удар и выходить к сетке.

Тактики игры преимущественно у сетки наши теннисисты придерживаются главным образом в парной мужской игре, где игроки сразу после подачи или после приема подачи выходят к сетке и ведут игру с лета. В одиночной игре этой тактики придерживаются очень немногие советские теннисисты, те из них, которые владеют достаточно сильной и разнообразной для выхода к сетке подачей или применяющие выход к сетке со слабой подачи противников.

Тактика игры сильнейших зарубежных теннисистов, особенно в игре на травяном грунте,— это тактика быстрого нападения. Мощные и разнообразные подачи и эффективный прием этих подач позволяет им сразу после подачи и приема выходить к сетке и заканчивать розыгрыш очка ударами с лета. Они не выходят иногда к сетке с подачи только для внесения в игру элемента неожиданности.

Выход к сетке

Основная тактическая задача теннисиста, играющего преимущественно у сетки (осуществляющего быстрое нападение),— хорошо подготовить свой выход к сетке, предусмотрев возможный ответ противника, и закончить розыгрыш очка ударом с лета. Для осуществления этой задачи теннисист должен обладать хорошей подачей и приемом подачи, развитым наблюдением за действиями противника при его подготовке к удару, уметь определить вид и направление удара противника еще до непосредственного удара по мячу. Знание привычных для противника обводящих у сетки ударов и предугадывание направления ударов в зависимости от игровой ситуации намного повышают эффективность игры у сетки.

Задача подготовительного удара для выхода к сетке у игроков, придерживающихся тактики медленного маневренного нападения (сочетания нападения у задней линии с выходом к сетке),— обеспечить безопасный выход к сетке. Для этого игрок должен сначала, перед выполнением подготовительного удара для выхода к сетке, одним или несколькими ударами (что зависит уже от его умения) заставить противника потерять удобную позицию в середине площадки. Подготовительными могут быть са-

мые разнообразные удары: плоские, крученые, резаные, длинные, короткие, быстрые и медленные, преимущественно направленные под более слабый удар противника, чтобы он не смог хорошо выполнить обводящий удар. Выбор ударов зависит от особенностей обводящих ударов противника, особенностей данной игровой ситуации и внешних условий соревнований. Элемент неожиданности в подготовительном ударе играет очень важную роль для эффективного выхода к сетке. Выход игрока к сетке не всегда дает возможность сразу с подготовительного удара немедленно выиграть очко, хотя к этому следует стремиться; за ним может последовать удар с лета, который явится подготовительным для удара, решающего розыгрыш.

Для теннисиста, играющего преимущественно у сетки, важно уметь выполнять удары с лета не только в высокой точке, находясь у самой сетки, но и в позиции на половине площадки, примерно у линии подачи, когда мяч снижается приземляясь. Не менее важно для него умение эффективно применять удары с полулета.

Применяя выход к сетке и игру с лета, теннисисту нужно придерживаться целесообразного передвижения по площадке и учитывать возможные ответные удары противника. Незнание правильного передвижения по площадке при выходе к сетке часто отпугивает теннисистов от ведения игры с лета; они, пытаясь выходить к сетке, не зная закономерностей передвижения, проигрывают большое количество очков и предпочитают вести игру у задней линии. А те из них, кто все-таки выходит к сетке, часто привыкают занимать неверную позицию. Например, многие теннисисты, выходя к сетке, останавливаются на скрещении линий подачи, откуда очень трудно вести активную игру с лета.

Правильная позиция игрока у сетки определяется направлением его подготовительного удара с учетом возможных ответных ударов противника. Нужно стремиться выполнять удары с лета на расстоянии 2—2,5 м от сетки. Отсюда легче всего выполнить активный удар (сверху вниз, в возможно высокой над сеткой точке), после которого мяч будет недостижим для противника.

На рис. 48 наглядно видно, почему целесообразно выполнять удары с лета близко от сетки. Если игрок направил свой удар из точки А в точку В, то он должен стре-

миться, пока летит мяч, занять позицию в точке B , учитывая возможное крайнее ответное направление ударов противника $BГ$ и BD . Если игрок не успел добежать до точки B и принужден принимать мяч, пролетающий, например, по линии $BГ$, находясь в точке B_1 , то он или не достанет этого мяча или выполнит малоактивный удар: расстояние от точки B_1 до линии полета мяча $BГ$ очень велико, и, кроме того, на таком расстоянии от сетки мяч уже будет ниже сетки, и его придется играть снизу вверх.

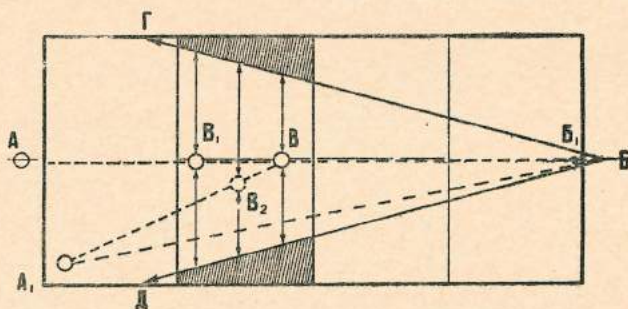


Рис. 48. Передвижение теннисиста у сетки после подготовительного удара

Если же теннисист ударит мяч из точки A_1 в точку B_1 и не успеет добежать до точки B , а будет находиться в точке B_2 , то мяч, посланный по направлению $BГ$, будет для него недосыгаемым. Из этого рисунка видно, что после подготовительного удара, направленного к середине задней линии, теннисист должен выходить вперед к середине сетки.

Если подготовительным ударом мяч послан в один из углов площадки или косо к боковой линии, то теннисист должен двигаться к сетке не к ее середине, а ближе к этой боковой линии.

Если игрок, находясь в точке A , ударил мяч в точку B (рис. 49), то он должен стремиться принять мяч у сетки в точке A_1 , которая находится на равном расстоянии от крайних возможных ответных ударов противника — $BГ$ и BD . По подготовительным движениям противника, за которыми игрок должен следить, он может, например, в момент нахождения у линии подачи определить, что против-

ник собирается выполнить удар в направлении *БД*. Тогда он на ходу изменит направление своего передвижения и постарается принять мяч в точке *А₂*, в которой ему легче выполнить более активный и точный удар.

При сравнении рис. 49 и 50 видны преимущества выхода к сетке после длинных прямых подготовительных ударов по сравнению с короткими косыми.

Путь от точки *А* до *А₁* в первом случае, на рис. 49, короче, чем путь *АА₁* на рис. 50. Значит, игрок сумеет своевременно подойти к сетке.

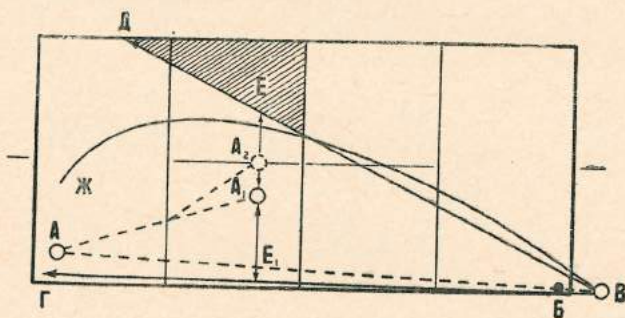


Рис. 49. Передвижение теннисиста у сетки после длинного удара справа по линии

Наконец, свеча, направленная из точки *В* (рис. 50, *ВЖ*), создаст большие затруднения игроку, направлявшемуся к сетке: ее путь гораздо короче, чем путь свечи из точки *В* (см. рис. 49), и, следовательно, у него будет меньше времени для подготовки к ее отражению ударом над головой.

Позицию у сетки игрок иногда может смещать в ту или другую сторону от средней линии площадки, учитывая недостатки техники или чаще применяемые направления, или характер ударов своих противников. Например, выходя к сетке после удара под более слабую руку противника (обычно под левую), можно намеренно занимать позицию левее точки *А* (см. рис. 49), оставляя открытой правую сторону, зная, например, что противник не обладает точностью обводки у сетки ударом слева по линии. Это же можно делать, имея более эффективный удар справа с лета. Зная, что противник часто применяет

для обводки у сетки свечу, нужно несколько замедлять движение к сетке примерно у линии подачи и внимательно наблюдать за подготовкой противника к удару. Обнаружив, что он собирается обводить низом, подходить вплотную к сетке.

Если теннисисту не удалось с первого же удара выиграть мяч у сетки из-за того, например, что он не успел подойти к ней вплотную и сделал неактивный удар, он должен попытаться занять наилучшую позицию сразу же после удара.

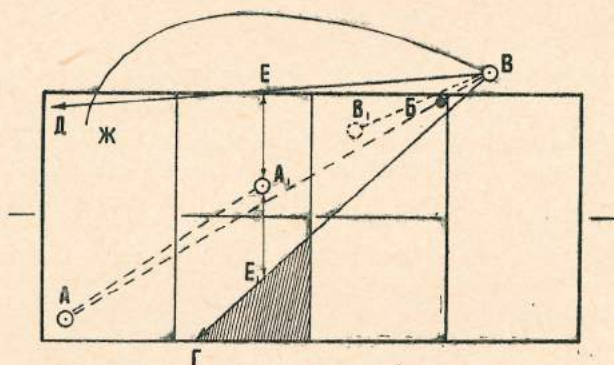


Рис. 50. Выход теннисиста к сетке после короткого удара справа по диагонали

Теннисист должен стремиться к тому, чтобы его первый удар с лета заканчивался розыгрышем очка. Для этого удары с лета нужно выполнять активно и решительно, правильно выбирая направление и длину удара. Неактивный и неправильно направленный удар ставит игрока в очень затруднительное положение и в большинстве случаев ведет к проигрышу очка.

При выборе направления и длины ударов надо учитывать игровую ситуацию, свое место и местонахождение противника на площадке.

Косые короткие удары с лета лучше применять, если есть возможность сразу выиграть очко, когда противник в результате хорошего подготовительного удара потерял удобную позицию на площадке или когда удар с лета выполняется у одной из боковых линий площадки.

Если сеточник не может по тем или иным причинам сразу произвести завершающий удар с лета, то он должен стремиться направить мяч как можно ближе к задней линии, к ее середине или в один из углов площадки, откуда противнику труднее выполнить эффективный обводящий удар, а уже потом, заняв лучшую позицию, следующим ударом постараться выиграть мяч.

Если противник находится в одном из углов площадки, то выгодно направить удар с лета в противоположный угол. Если позиция противника удобна для приема ответного удара, то удар с лета следует направить к средней метке площадки: отсюда обводящие удары противника не могут быть очень косыми.

Теннисист, сочетающий нападающую игру с задней линии с выходами к сетке, обыкновенно выходит к сетке только после тщательной подготовки игровой ситуации, при которой его удар с лета завершает розыгрыш очка.

Тактическая система ведения игры, сочетающая крепкую защиту с нападением и у задней линии, и у сетки, наиболее прогрессивна. Чтобы так играть, нужно иметь быструю реакцию, хорошо развитые все физические качества, координацию движений, правильный ритм.

Все эти качества можно приобрести только в результате разностороннего физического развития, занимаясь не только теннисом, но и сочетая тренировки на площадке с занятиями другими видами спорта. Образец такого теннисиста, сочетающего смелую нападающую игру с прекрасной защитой, — неоднократный чемпион Советского Союза, заслуженный мастер спорта Н. Озеров. Его игра — это непрерывное творчество. Он владеет сильной подачей и прекрасным приемом сильной подачи, отличается прекрасным наблюдением за противником, хорошо предугадывает ответные обводящие удары у сетки. Его неожиданные приемы уже, казалось бы, выигранных противником мячей, ударов над головой с лета, сильных подач, завершающих ударов с лета, применение неожиданных свечей с лета могут служить образцом для каждого игрока. Н. Озеров достиг высокого мастерства игры в результате того, что всегда сочетал игру в теннис с игрой в хоккей, футбол и со специальной физической подготовкой.

ТАКТИКА В ПАРНОЙ ИГРЕ

В тактике парной игры решающее значение имеет сыгранность партнеров (т. е. согласованность их действий) и умение вести игру у сетки.

В теннисной практике мы нередко бываем свидетелями таких парных встреч, когда два очень сильных, но несыгранных партнера легко проигрывают соревнование противникам более слабым, но играющим постоянно в паре, потому что тренировке парной игры эти два сильных в отдельности партнера уделяли недостаточное внимание.

В парной игре пространство на площадке, которое должен защищать каждый партнер, меньших размеров по сравнению с одиночной игрой; в одиночной игре поперечная длина площадки 8 м 23 см, в парной игре — 10 м 97 см, т. е. одному партнеру в парной игре надо защищать площадь 5,5 м. Поэтому у теннисиста значительно повышается возможность играть более эффективно у сетки и затрудняется обводка у сетки, тем более что в парной игре уже перед началом розыгрыша мяча один из партнеров занимает позицию у сетки: этим еще больше сокращается незащищенное пространство для ответных ударов противников.

В парной игре теннисисты главным образом придерживаются тактики игры преимущественно у сетки.

Основа тактики парной игры — борьба за овладение позицией у сетки. Не случайно теннисисты, придерживающиеся в одиночной игре способа игры преимущественно у задней линии, — плохие партнеры для парной игры. В подтверждение этому можно привести такие примеры. Сильнейшие теннисисты, неоднократные чемпионы Советского Союза Н. Теплякова и Б. Новиков во время своего спортивного расцвета не были хорошими парными игроками, так как они не владели игрой у сетки. Сильнейший в Советском Союзе представитель игроков, ведущих игру преимущественно у сетки, — мастер спорта С. Белиц-Гейман. Он, как правило, подходит к сетке сразу с подачи или после приема подачи.

Парные игры некоторых женщин, плохо владеющих игрой с лета, сводятся к скучной и однообразной перекидке в ожидании ошибок противников.

Тактика в женской парной и смешанной игре должна быть такой же, как в парной мужской игре. Для этого

женщинам необходимо увереннее применять выходы к сетке с подготовительных ударов, с подачи, с приема подачи и игру с лета.

Партнеры парных встреч при ведении игры должны осуществлять общие и индивидуальные тактические задачи.

Общие тактические задачи у всех партнеров остаются неизменными, не зависимо от игровой ситуации.

Индивидуальные тактические задачи партнеров определяются и меняются в зависимости от того, кто из противников подает и кто принимает подачу.

Общие тактические задачи у партнеров парной игры будут следующие:

1) чаще направлять удары на сторону более слабого противника, а если противники равноценны по силе игры, то под более слабые удары противников;

2) при первой возможности подойти к сетке и закончить розыгрыш очка завершающим ударом с лета;

3) эффективными ударами препятствовать противникам занять удобную позицию у сетки;

если противники эту позицию заняли: а) ослабить ее эффективными ударами, стараясь заставить их уйти из удобной позиции или принуждая их поднять мяч над сеткой, чтобы самим закончить розыгрыш очка завершающим ударом с лета; б) пользуясь свечой, вынуждать противников отступить к задней линии площадки.

Индивидуальные задачи будут разными у игрока, подающего и принимающего подачу, и партнера, подающего и принимающего подачу.

Левую сторону площадки должен занимать сильнейший из партнеров игрок, так как на левую сторону приходится розыгрыш во время наиболее важных, завершающих очков в играх (при счете «больше», «меньше», 40 : 0, 0 : 40). Если партнеры по силе играют одинаково, то левую сторону лучше защищать игроку, обладающему более надежным ударом слева, лучшей подачей или ударом над головой.

Тактика партнеров при своей подаче

Первую подачу в партии целесообразнее подавать игроку, владеющему лучшей (более сильной или разнообразной) подачей. Ему придется подавать много раз,

а хорошая подача — большое преимущество, так как она, как правило, приводит к выигрышу игры. Проигрыш сильной подачи в парной игре обыкновенно приводит к проигрышу партии.

Наиболее целесообразная позиция подающего игрока находится примерно в середине расстояния от средней метки задней линии и боковой линии для одиночной игры (рис. 51).

От этой позиции могут быть индивидуальные отступления в ту или иную сторону, в зависимости от характера подачи игрока. Так, например, если подающий вла-

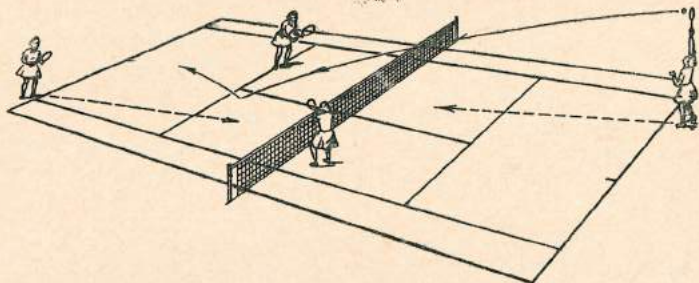


Рис. 51. Расположение партнеров в парной игре в начале розыгрыша очка

деет эффективной резаной подачей и, подавая мяч, ставит своей задачей заставить противника, принимающего подачу, отойти за пределы площадки, то он при подаче в первый квадрат может сдвинуться немного вправо, стараясь направить мяч как можно более косо к боковой линии. Если подающий владеет хорошей крученой или сильной плоской подачей, то при подаче в первый квадрат он ее направит к средней линии, под левую руку противника, выполняя подачу из позиции ближе к средней метке, учитывая, что противник на эту подачу не может ответить очень косым ударом.

Большинство хороших, опытных парных игроков предпочитает подавать подачу преимущественно в направлении средней линии подачи, так как отсюда противникам труднее ответить косым ударом (особенно в смешанной парной игре), из-за чего при подаче по центру партнеру

подающего легче перехватить ответный мяч ударом с лета.

Основные задачи подающего игрока следующие:

1. Выполнить эффективную подачу, выйти вперед и занять удобную позицию у сетки.

2. Заставить противника принять подачу малоактивным ударом или выбить его из удобной позиции у задней линии, затруднив этим его выход к сетке после приема подачи.

Чтобы достигнуть позиционного преимущества, каждый участник парной игры должен владеть выходом к сетке с подачи. Особенно это относится к женщинам, которые таким приемом не владеют.

Подача в парной игре должна рассматриваться как подготовительный удар для выхода к сетке.

Основные задачи партнера подающего:

1. Защищать свою сторону площадки.

2. Перемещениями у сетки и систематическими попытками перехватить мяч у сетки осложнять противнику прием подачи активным ударом.

3. При малейшей возможности перехватить мяч, посланный противником ответным ударом на подачу.

Партнер подающего располагается у сетки в 1,5—2,5 м от нее. Расстояние его позиции от боковой линии (одиночной площадки) зависит от того, каким способом расположения пользуются партнеры в игре. В парной игре теннисисты пользуются двумя способами расположения у сетки партнера подающего. При первом способе (рис. 52), более распространенном, партнер подающего находится у сетки у боковой линии (примерно в 1—1,5 м от нее) напротив квадрата, в который производится подача.

При втором способе (который, к сожалению, очень редко применяется, хотя в некоторых случаях имеет большие преимущества перед первым) (рис. 53) партнер подающего располагается у сетки ближе к центру площадки, на той же ее половине, откуда подает партнер. Второй способ расположения партнера подающего рекомендуется применять, когда принимающий подачу имеет эффективный короткий диагональный удар, который труден для приема игроку, выполнившему подачу и выходящему с нее к сетке. Принимающий подачу противник при таком расположении партнеров невольно вынужден

отказаться от применения своего эффективного косо-го удара, так как площадь, куда он может его направить, будет хорошо защищена противником, стоящим у сетки, и он вынужден отвечать на подачу прямым ударом.

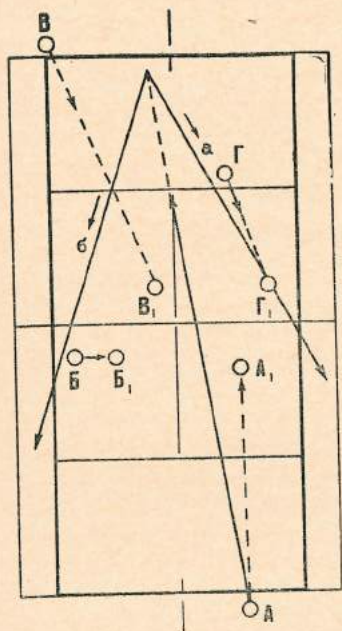


Рис. 52. Передвижение партнеров в парной игре в зависимости от направления ударов. Первый способ

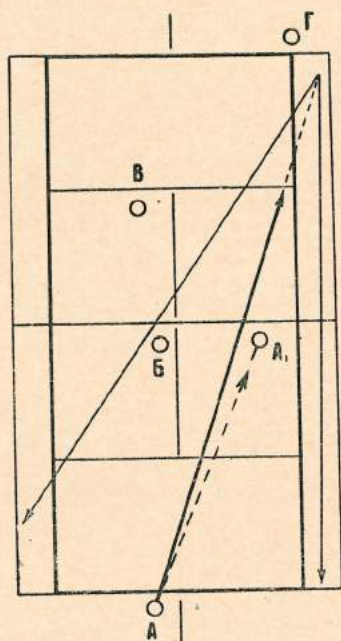


Рис. 53. Передвижение партнеров в парной игре в зависимости от направления ударов. Второй способ

Особенно выгодно такое расположение при подаче во второй квадрат под левую руку противника, принимающего подачу, так как эффективным ударом слева по линии мало кто из теннисистов владеет.

Чтобы противник не приспособливал свою игру к определенному расположению партнеров, рекомендуется периодическое изменение способов расположения игроков в течение встречи, а это требует специальной сыгранности.

Наилучшая позиция партнеров у сетки зависит от того, куда направлен мяч от одного из партнеров. Если он направлен к середине площадки, то позиция у сетки

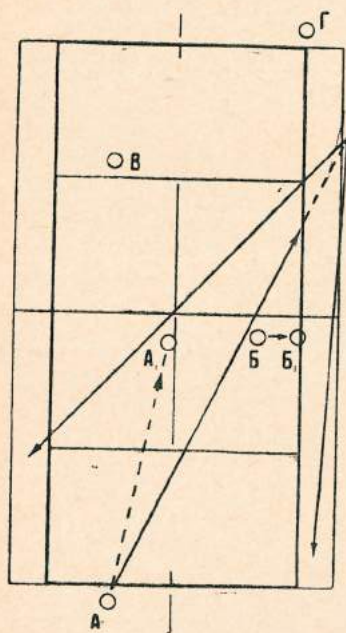


Рис. 54. Передвижение партнеров в парной игре, если удар направлен к боковой линии

каждого партнера находится вблизи средней линии (см. рис. 52). Если удар направлен к одной из боковых линий, то позиция партнеров сдвигается к краю сетки в сторону этой боковой линии (рис. 54).

Партнер подающего должен всегда правильно передвигаться у сетки, в зависимости от того, куда направил свою подачу его партнер.

В парной игре нужно стараться избегать таких случаев, когда один партнер стоит у сетки, а другой остался у задней линии, так как противники, подойдя к сетке, могут направить мяч в недостижимое для приема место площадки, за спину стоящему у сетки. Если один партнер вынужден отступить от сетки, другой дол-

жен также сейчас же отступить назад, а потом вместе снова выйти к сетке.

Тактика партнеров при подаче противника

Основные индивидуальные тактические задачи принимающего подачу:

1. Принимать подачу активными, разнообразными ударами, чтобы противник, стоящий у сетки, не мог их перехватить с лета, а подающий, выходящий к сетке, не мог сыграть активно.

у задней линии. Диагональными ударами следует отвечать на косую подачу противника.

Если противник направил подачу по средней линии, лучшим ответом будет удар, направляющий мяч в ноги подбегающему к сетке противнику (б), с обязательным активным выходом с этого удара к сетке, чтобы противник не застал принимающего подачу на полпути к сетке.

Ударом в середину площадки (г) рекомендуется пользоваться, когда подающий подал подачу со средней линии и выходит к сетке. Этот удар обычно применяется при приеме подачи во второе поле. Теннисистам, хорошо владеющим ударом слева по линии, можно применять этот удар при приеме подачи, направленной по центру в первое поле подачи.

Преимущество такого удара состоит в том, что часто оба противника бросаются на этот мяч или уступают его друг другу.

Удар по коридору (по линии е) применяется обычно, когда партнер подающего часто перебегает для перехвата ударов противников. Применение ударов по линии заставит партнера подающего оттянуться к коридору и ограничит возможности его действий.

Периодическое применение свечи (д) при приеме подачи заставляет противников отходить от сетки.

Основные задачи партнера, принимающего подачу, следующие:

1. Выйти к сетке, если партнер принял подачу активным ударом, защищать свою половину площадки, а если будет удобно, — перехватывать мяч, летящий на сторону партнера.

2. Отойти к задней линии и быть готовым к защите своей стороны площадки, если партнер принял подачу неактивным ударом и не смог выйти к сетке.

Партнер принимающего подачу до введения мяча в игру занимает позицию у линии подачи и в зависимости от хода игры приближается к сетке или отходит от нее назад, стараясь держаться на одной линии со своим партнером.

Задача партнеров, совместно находящихся у сетки, — отбивать мячи активными ударами с лета, стараясь их направить в незащищенные места площадки, вынудить малоактивный ответ противников, заставить одного из них принять мяч снизу вверх и завершающим ударом

выиграть очко. При этом они оба должны все время перемещаться и занимать правильную позицию у сетки в поперечном направлении площадки: если мяч находится в правой или левой половине, соответственно сдвигаться вправо или влево, если в центре — в центр площадки.

Если через одного из них противник направил свечу, то догнать свечу легче тому партнеру, который находится на другой стороне площадки.

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ

Ответственны и почетны задачи советского тренера. Под его непосредственным руководством осуществляется физическое воспитание, которое, как известно, является органической частью коммунистического воспитания в целом.

Тренер должен не только обучать своих учеников спортивным приемам, но и быть подлинным их воспитателем в духе коммунистической морали. Для успешного выполнения ответственных и почетных задач, которые стоят перед тренером, он должен быть передовым, все-сторонне развитым советским человеком, хорошо подготовленным к педагогической деятельности. Постоянное повышение идейно-политического уровня, глубокое изучение марксистско-ленинской науки о развитии природы и общества — первоочередные задачи каждого тренера.

Советская система обучения и спортивной тренировки имеет научную основу. Это значительно повышает требования, предъявляемые к каждому тренеру. Тренеру необходимо глубоко изучать педагогику, физиологию, анатомию, психологию, гигиену, теорию физического воспитания, врачебный контроль и ряд других наук и научных дисциплин, без знания которых невозможно осуществлять обучение и спортивную тренировку.

Тренер обязан хорошо знать теорию и практику своей специальности и систематически работать над совершенствованием специальных знаний, умений и навыков.

Тренер должен иметь сильную волю, твердый характер, быть непреклонным в достижениях поставленных целей как в педагогической деятельности, так и в личной жизни и в работе над собой.

Одной из важных задач секции является подготовка общественного актива, кадров инструкторов-обществен-

ников и спортивных судей. Успех работы во многом зависит от того, имеется ли в секции хороший актив и как он привлечен к работе. Для проведения организационной и методической работы следует привлечь наиболее активных теннисистов для оказания помощи преподавателю. Из лучших активистов составляется бюро секции, выбираются старосты групп, капитаны команд и судьи. Все эти обязанности выполняют в секции активисты.

Подготовка общественных инструкторов и судей по теннису проводится в процессе занятий секции или в дополнительное время.

Другой путь подготовки общественных инструкторов и судей — проведение с лучшими активистами специальных семинаров.

Систематический врачебный контроль за здоровьем занимающихся, содружество в работе тренера и врача являются необходимыми условиями успешного проведения учебно-воспитательной работы. В занятиях теннисной секции могут принимать участие только лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие от врача допуск к занятиям.

Помимо предварительного врачебного осмотра, занимающиеся минимум два раза в год проходят повторные врачебные осмотры.

Теннисисты, перенесшие болезнь, подвергаются дополнительному врачебному осмотру и только после него вновь допускаются к занятиям.

Каждый тренер обязан внимательно следить за состоянием здоровья занимающихся, постоянно интересоваться их самочувствием, их реакцией на различные нагрузки.

Врач совместно с тренером знакомит теннисистов с методикой самоконтроля.

Самоконтроль дает возможность занимающимся следить за состоянием своего здоровья, за изменением уровня тренированности.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Начальное обучение технике игры следует проводить в простейших условиях. При обучении ударам справа, слева и подаче широко применяются специальные и под-

водящие упражнения, особенно упражнения с мячом, способствующие лучшему освоению техники.

Все движения теннисиста (кроме подачи) являются ответными на действия противника и полет мяча. Поэтому объекты внимания теннисиста должны быть строго ограничены мячом и действиями противника. Большая скорость полета мяча и действия противника, которые невозможно заранее предвидеть, требуют повышенного внимания теннисиста, быстроты и точности зрительного восприятия.

Игровые упражнения с мячом, применяемые в тренировке теннисистов, совершенствуют быстроту и точность зрительных восприятий игрока, развивают умение точно определять направление, скорость полета и особенности вращения мяча, а также и траектории его полета.

Среди игровых упражнений с мячом особо важное место занимают специальные упражнения в ловле теннисного мяча при движении, напомиающем выполнение ударов справа и слева. При этом упражнении обучающийся из исходного положения подбрасывает мяч левой рукой вправо-вверх, поворачивается вправо, делает замах правой рукой и ловит его в момент движения правой руки вперед. В момент ловли мяча тяжесть тела переходит на левую ногу, делающую шаг.

Следует специально обращать внимание на положение кисти, которая должна быть обращена ладонью вперед.

Во время начального обучения основным ударам необходимо знакомить занимающихся с элементами тактики, чтобы они с самого начала обучения развивали свое тактическое мышление.

При объяснении и показе какого-либо удара преподаватель-тренер должен отметить, какие тактические требования предъявляются к движениям игрока. Так, например, следует объяснить обучающимся, почему по тактическим соображениям в подготовительной фазе ударов справа и слева замах целесообразно выполнять при петлеобразном движении ракетки.

Преподавателю следует объяснить, что выполнение ударов справа и слева в движении вперед на мяч облегчает правильное выполнение удара, а также дает возможность игроку усилить темп в игре и тем самым получить преимущество в тактическом отношении.

Обучение способу держания ракеты

Прежде чем перейти к обучению техническим приемам, нужно показать занимающимся правильный способ держания ракеты.

Обучение способу держания ракеты проводится следующим образом.

Группа строится в шеренгу. Преподаватель встает перед строем так, чтобы все обучающиеся его хорошо видели (рис. 56).

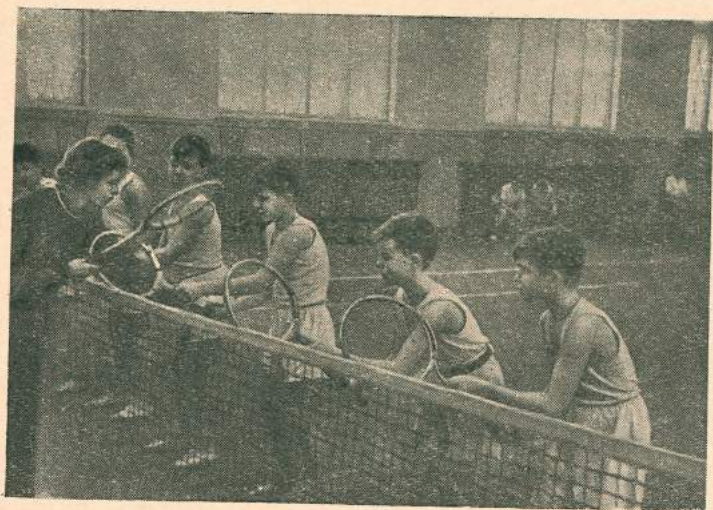


Рис. 56. Обучение способу держания ракеты

При «универсальном» способе держания занимающийся берет ракету левой рукой за шейку таким образом, чтобы струнная поверхность была почти перпендикулярна земле при слегка отклоненной вправо от занимающихся верхней части головки ракеты. Затем кисть правой руки нужно как бы наложить на ручку ракеты (это движение похоже на рукопожатие). Следует обращать внимание на то, чтобы при этом у занимающихся не было никакого лишнего мышечного напряжения и чтобы ракета в этом положении была естественным продолжением правой руки.

Большинство новичков непроизвольно меняет способ держания ракеты: вершина «угла» между большим и указательным пальцами перемещается на верхнюю среднюю грань ручки, и головка ракеты опускается. Это неправильно.

Для устранения этой ошибки рекомендуется: 1) применять специальные упражнения для укрепления кисти руки; 2) нанести на левой верхней грани ручки ракеты меловую черту, которая будет служить ориентиром для правильного расположения пальцев; 3) регулярно проверять, как занимающиеся держат ракету; 4) требовать от занимающихся, чтобы они сами периодически контролировали, как расположена их кисть по отношению к граням ручки ракеты.

Обучение исходному положению

Показав и объяснив способ держания ракеты, преподаватель знакомит занимающихся с исходным или стартовым положением теннисиста на площадке, из которого начинается большинство ударов. Выстроив группу вдоль задней линии площадки, преподаватель предлагает обучающимся занять исходное положение, после чего проверяет правильность положения каждого занимающегося (рис. 57). В дальнейшем при обучении ударам преподаватель следит за тем, чтобы ученики каждый удар начинали из исходного положения и возвращались в это положение после окончания удара.

Обучение удару справа

Во время первоначального показа и объяснения удара справа преподавателю удобнее находиться за задней линией у средней метки, а группе — справа от него вдоль боковой линии площадки. Такое расположение позволяет обучающимся хорошо видеть движения, выполняемые при ударе. Желательно, чтобы на противоположной стороне площадки находился занимающийся, уже умеющий играть в теннис. Тогда преподаватель сможет выполнить последовательно несколько ударов справа. Если среди занимающихся нет умеющего играть, то один из новичков, становясь на противоположную сторону площадки

у сетки, подбрасывает рукой мяч на сторону преподавателя под его удар справа.

Для показа ударов можно использовать тренировочную стенку и специальное приспособление с мячом на резинке*.

Показав удары на площадке или у тренировочной стенки, преподаватель повторяет движение удара у подвешенного мяча. Объясняя каждое упражнение, преподава-



Рис. 57. Обучение исходному положению

тель останавливает внимание занимающихся сначала на способе держания ракетки и стартовом положении перед ударом и только потом — на особенностях выполнения самого удара. Затем преподаватель повторяет удар в целом у подвешенного мяча в замедленном темпе, а также и расчлененно — по отдельным фазам, чтобы обучающиеся могли более детально разобраться в движениях, внима-

* Приспособление для выполнения ударов состоит из теннисного мяча, прикрепленного с помощью длинной тонкой резинки к невысокой стойке. После удара мяч, удерживаемый резинкой, отлетает от игрока, затем вследствие сокращения резинки снова возвращается.

тельно проследить за особенностями движений в каждой фазе удара.

Объяснение полезно сопровождать демонстрацией схемы, дающей наглядное представление о движении руки и ракетки при ударе, а также разбирать кинограммы выполнения удара.

Разучивание движения удара справа начинается с удара по воображаемому мячу (рис. 58). После удара по воображаемому мячу (индивидуальное опробывание



Рис. 58. Обучение удару справа по воображаемому мячу

движений) и поправок преподаватель предлагает занимающимся выполнять удары под общую условную команду: «Раз и... два». При такой команде обучающимся легче освоить правильный ритм движений при ударе.

Перед началом удара занимающиеся должны находиться в стартовом положении. Удобно разучивать удар, построив занимающихся в одну шеренгу за задней линией площадки лицом к сетке. Интервал между занимающимися — три-четыре шага. По команде преподавателя занимающиеся с поворотом направо и одновременным шагом на мяч выполняют удар сначала при пере-

движении на один-два шага, а затем — несколько шагов, занимая каждый раз после окончания удара стартовое положение.

Чтобы все обучающиеся при окончании удара занимали стартовое положение, преподаватель дает команду: «Стартовое положение занять». Если занимающийся выполняет какую-либо часть удара неправильно, то преподаватель предлагает ученику выполнять удар расчлененно — по частям. Внимание всех обучающихся фиксируется на той части удара, в которой большинство из них допускает наиболее существенные ошибки. На рис. 58 показано, как занимающиеся разучивают замах при ударе справа.

Упражнение удар по воображаемому мячу позволяет новичку сосредоточить свое внимание на отдельных деталях движений. При выполнении же удара по летящему мячу новичок вынужден следить за мячом и одновременно за своими движениями при ударе, и поэтому внимание его как бы раздваивается.

В дальнейшем преподаватель приступает к разучиванию удара справа у подвешенного мяча или у мяча, установленного на специальной подставке*. Преподаватель располагает группу за задней линией площадки, разделив ее на две шеренги с интервалом в строю три-четыре шага. Занимающиеся одной шеренги, положив ракеты, становятся правым боком к сетке, берут подвесные мячи и держат их на уровне пояса своего партнера из другой шеренги. Занимающиеся другой шеренги располагаются лицом к сетке с таким расчетом, чтобы висящий мяч находился от них справа на расстоянии вытянутой руки с ракетой и на один шаг впереди. После того как они научатся правильно определять место своего расположения по отношению к мячу, они должны занять стартовое положение и затем выполнять удары. Преподаватель при этом должен указать, что мяч следует направлять вперед и чуть вправо. Это заставит новичка правильнее выносить ракету навстречу мячу и ударять мяч на нужном

* Подвесной мяч — приспособление для изучения ударов, состоящее из теннисного мяча, прикрепленного с помощью тонкой бечевки к камышовому или бамбуковому удилыщу.

Специальная подставка — приспособление, состоящее из стойки, к которой с помощью спиральной пружины прикреплена кисточка, удерживающая мяч перед ударом.

расстоянии от себя. Без такого указания новичок обычно посылает мяч от себя вперед-влево, сильно сгибает руку и преждевременно сближает ее с туловищем.

В дальнейшем разучивается удар по подвесному мячу с хода — при движении в несколько шагов. В этом случае обучающиеся располагаются на расстоянии трех-четырёх шагов от места предполагаемого удара по мячу и выполняют удар, двигаясь на мяч.

Следующая ступень — разучивание удара в беге. Преподаватель предлагает ученикам встать на расстоянии пяти-шести шагов от подвешенного мяча, подбежать к мячу и выполнить удар с хода.

После ударов по неподвижно подвешенному мячу выполняются удары на месте и с хода по движущемуся, но все еще закрепленному с помощью тонкой бечевки мячу. Партнер, выполняющий удар, становится в исходное положение; второй партнер «оттягивает» на себя левой рукой подвесной мяч и затем его отпускает; мяч летит, удерживаемый шнурком, навстречу первому партнеру, который и делает по нему удар.

Упражнения у подвесного мяча облегчают обучающимся освоение правильного расположения по отношению к мячу, определение точки удара.

Упражнения у подвесного мяча сменяются упражнениями у заградительной сетки или мягкого фона. При этих упражнениях преподаватель строит группу в одну шеренгу лицом к фону на расстоянии трех-четырёх шагов; каждый обучающийся, заняв исходное положение, подбрасывает мяч от себя вперед-вправо и затем выполняет удар по мячу, направляя его в фон.

Прежде чем перейти к ударам по мячу, обучающиеся должны научиться правильно подбрасывать мяч для удара, при этом следить за тем, чтобы мяч подбрасывался не вниз, а вверх. Затем занимающиеся подбрасывают мяч с одновременным шагом правой ноги в сторону удара, делают замах и затем с шагом левой ноги удар по мячу. Если все это освоено, преподаватель переходит к обучению ударам по подброшенному мячу при движении в несколько шагов. Чтобы приблизить занимающихся к обычным игровым условиям, преподаватель разбивает учеников на две группы, из которых одна подбрасывает мяч, а другая выполняет удар после отскока его от земли (потом они меняются). Это упражнение облегчает вы-

полнение удара, так как оно не связано с подбрасыванием мяча левой рукой, и приближает занимающихся к условиям, обычным в игре на площадке, так как мяч, подброшенный партнером, летит на противника.

Цель упражнений перед заградительной сеткой или фоном состоит в том, чтобы сосредоточить внимание обучающихся на правильной технике выполнения удара (мяч от фона не отскакивает, и занимающийся поэтому получает возможность полностью сосредоточиться на выполнении одного удара).

При разучивании удара на площадке по подброшенному мячу преподаватель располагает занимающихся по одному человеку на противоположных сторонах площадки у линии подачи (при большой группе — по два человека на каждой стороне). Упражнение проводится следующим образом. Первый партнер подбрасывает мяч и ударом справа перебивает его на другую сторону так, чтобы мяч пролетел не высоко над сеткой и приземлился в пределах квадратов подачи.

Второй партнер удара по мячу не выполняет, а задерживает мяч и затем ударом справа по подброшенному мячу перебивает его через сетку так же, как это делал первый партнер.

Цель упражнения — научить занимающихся точно вводить мяч в игру.

В следующем упражнении занимающийся выполняет удары по мячу, который подбрасывается не им самим, а партнером. Партнер, подбрасывающий мяч, располагается у линии подачи и аккуратно подбрасывает мяч под удар справа так, чтобы он пролетел над сеткой на высоте 1—2 м и приземлился в границах квадрата подачи.

В дальнейшем и это упражнение усложняется: занимающийся выполняет удар по мячу, который подбрасывает партнер не в установленное место, а на различное расстояние. После того как занимающиеся смогут правильно делать эти упражнения, они переходят к выполнению ряда последовательных ударов в ответ на удары партнера.

При разучивании удара у тренировочной стенки группа располагается вдоль стенки на расстоянии 5—6 м от нее. Задание: подбросить мяч левой рукой и после отскока ударить справа по мячу так, чтобы мяч попал в стен-

ку. Отскочивший от стенки мяч задерживается рукой или ракетой.

После этого следует перейти к ударам с расстояния 6—8 м от стенки. В дальнейшем занимающиеся начинают выполнять несколько последовательных ударов по отскочившему мячу. Если мяч отскочит под левую руку, его отбивать не следует. Условия в этом упражнении усложняются тем, что занимающийся должен сосредоточить свое внимание не только на одном ударе, но и на быстрой подготовке к следующему удару.

По мере того как обучающиеся осваивают правильное выполнение удара, условия упражнения усложняются посредством применения и постепенного уменьшения мишеней на тренировочной стенке. Затем преподаватель переходит к парным упражнениям у тренировочной стенки, при которых занимающиеся поочередно выполняют удары. При этих упражнениях игроки располагаются на расстоянии 5—6 м от стенки и при каждом ударе направляют мяч к стенке так, чтобы после отскока он подлетал под удар партнеру. В этом упражнении занимающиеся могут вести игру со счетом до 15 очков. Игроку засчитывается очко, если его партнер не смог принять мяч и направить его к стенке.

Дальнейшее обучение удару справа на площадке осуществляется путем простейших упражнений с заранее обусловленным направлением ударов, уже в позиции у задней линии площадки. По заданию преподавателя ученики направляют мяч сначала ударами справа вдоль боковых линий площадки, а затем по диагонали.

Обучение удару слева

При обучении удару слева следует особенно широко использовать подводящие упражнения, так как этот удар осваивается гораздо труднее, чем удар справа.

Нередко удар слева осваивается значительно труднее и медленнее из-за того, что многие тренеры для разучивания удара справа выделяют значительно больше времени, чем для разучивания удара слева.

Во время первоначального показа и объяснения удара слева преподаватель становится за задней линией у средней метки, а группу располагает слева от себя вдоль боковой линии площадки. Это позволяет обучаю-

щимся хорошо видеть движения преподавателя при ударе.

Преподаватель показывает удар слева занимающимся так же, как это делалось при обучении удару справа. Затем преподаватель повторяет движение удара у подвешенного мяча, сопровождая показ объяснением. Следует обращать внимание обучающихся на способ держания ракетки, стартовое положение перед ударом и далее — на особенности выполнения самого удара. Сначала удар демонстрируется в обычном, а потом в замедленном темпе, что дает возможность занимающимся лучше разобраться в движениях при различных фазах удара.

Объяснение сопровождается разбором специальной схемы (которая даст наглядное представление о движении руки и ракетки при ударе слева), а для взрослых также и разбором кинограммы, которая позволит наглядно представить движения всех частей тела при выполнении удара.

Разучивание удара слева начинается с упражнения ударов по воображаемому мячу (рис. 59). Далее следуют упражнения у подвешенного мяча, заградительной сетки или фона, у тренировочной стенки и на площадке. Эти упражнения аналогичны подводящим упражнениям, используемым при разучивании удара справа.

При двусторонней игре на площадке рекомендуется тем ученикам, которые хуже освоили удар слева, вводить мяч в игру главным образом ударом слева.

Отставание в усвоении правильного выполнения удара слева объясняется часто недостатками в методике обучения этому удару. Уделив много внимания обучению удара справа, многие тренеры комкают обучение удару слева в подводящих упражнениях вместо того, чтобы уделить ему больше внимания и времени, поскольку он труднее осваивается.

Практика показывает, что при правильной методике обучения удар слева может быть таким же эффективным ударом, как удар справа.

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

1-е упражнение. «Удар по воображаемому мячу». При обучении удару справа и слева следует включить в содержание первых двух-трех занятий;

2-е 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-е 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;



Рис. 59. Обучение удару слева по воображаемому мячу

4-е упражнение. «В ловле теннисного мяча». При обучении удару справа следует включать с первого-четвертого занятия, при обучении удару слева — с первого-пятого занятия и проводить на последующих трех-четырех занятиях;

5-е упражнение — на площадке в упрощенных условиях при обучении удару справа включают с первого занятия и проводят на последующих четырех-пяти занятиях. При обучении удару слева — с третьего 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-е упражнение — у тренировочной стенки при обучении удару справа включается с третьего занятия, при обучении удару слева — с четвертого занятия используются так же, как и в период совершенствования;

7-е упражнение — в игре на площадке при изучении удара справа используется, начиная с первого занятия, при обучении удару слева — с четвертого занятия. Применяется упражнение не только в период начального обучения, но и в период совершенствования.

Обучение подаче

Во время первоначального показа и объяснения подачи преподаватель встает за задней линией справа от средней метки; группу располагает справа от себя вдоль боковой линии площадки.

Такое расположение дает возможность обучающимся лучше видеть движения преподавателя при подаче. Затем преподаватель повторяет движения у подвешенного мяча и сопровождает их объяснением. При объяснении следует обращать внимание занимающихся на способ держания ракетки, исходное положение подающего, а затем на особенности выполнения самого удара.

После показа подачи в обычном темпе у подвешенного мяча преподаватель демонстрирует выполнение технического приема в замедленном темпе, а также отдельно по отдельным фазам. Такой показ создает у обучающихся более точное представление о движениях в каждой фазе удара.

Показ и объяснение преподавателем подачи у подвешенного мяча позволяют обучающимся отчетливо видеть, на какую высоту и в каком направлении должен быть подброшен мяч для удара, в какой точке должен выполняться удар и т. д. Пользуясь подвешенным мячом, преподаватель может наглядно показать точку удара, положение струнной поверхности по отношению к мячу и положение теннисиста непосредственно в момент удара по

мячу (в момент удара по мячу левая нога, туловище и правая рука с ракетой составляют как бы одну прямую линию).

Объяснение сопровождается разбором специальной схемы подачи, которая дает наглядное представление о движении руки и ракеты при ударе, а также (для взрослых) и разбором кинограммы.

Разучивание подачи начинается с удара по воображаемому мячу. Преподаватель строит группу в одну шеренгу за задней линией площадки на расстоянии один от другого трех-четырёх шагов.

Выполнение подачи следует показывать сначала в целом, а потом расчлененно.

После показа преподаватель переходит к изучению технического приема по частям. Сначала осваивается исходное положение. Затем разучивается замах. При его выполнении обучающиеся, заняв предварительно исходное положение, отводят правую руку с ракетой вниз-в сторону-назад-вверх, а левой рукой имитируют подбрасывание мяча.

После этого разучивают вынос ракеты навстречу мячу. Обучающиеся, опустив предварительно ракету за спину, выносят ее вверх-вперед, имитируя удар по мячу.

Затем разучивается окончание удара. Оно выполняется после того, как занимающийся займет положение, характерное для момента удара. Из этого положения ученики опускают ракету вперед-вниз к левому бедру и делают шаг правой ногой вперед.

Под конец разучивается выполнение подачи в целом. При этом обучающиеся проделывают все движения подачи без мяча.

Следующий этап обучения подачи — разучивание движений у подвешенного мяча. Занимающиеся стоят попарно в шеренге. Один держит подвешенный мяч, другой выполняет подачу.

Занимающийся с подвешенным мячом стоит справа от партнера.

Для определения точки удара занимающийся вытягивает руку с ракетой вверх, его партнер подводит подвешенный мяч к ракете. Затем обучающиеся, заняв исходное положение, выполняют удар по мячу в намеченной точке. Преподаватель следит, чтобы мяч находился перед

ударом на нужной высоте, в нужной точке. При этом следует прежде всего обращать внимание на момент удара, а также на сопровождение мяча.

При подаче важно правильно подбрасывать мяч для удара. Многие ошибки при подаче происходят из-за неточного подбрасывания мяча.

Для изучения подбрасывания мяча используются специальные упражнения.

1-е упражнение. Группа выстраивается в одну шеренгу с интервалом между игроками три-четыре шага. Затем обучающимся предлагается начертить перед собой линию и занять за этой линией исходное положение для выполнения подачи. В этом положении стопа левой ноги должна быть под углом 45 градусов к линии, стопа правой ноги параллельна линии. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе ноги.

Для определения точки, в которую нужно подбросить мяч, занимающийся вытягивает руку с ракетой вверх и зрительно запоминает, где должен находиться мяч к моменту удара (рис. 60). После этого преподаватель предлагает ученикам положить ракеты и приступить к упражнению подбрасывание мяча в нужную точку. Предварительно следует напомнить занимающемуся, что выпускать из руки мяч нужно в момент, когда левая рука окажется почти вытянутой вверх чуть вправо.

2-е упражнение. Группа выстраивается в одну шеренгу, интервал между занимающимися три-четыре шага. Каждый ученик чертит перед собой справа круг диаметром 50 см и занимает исходное положение, при котором носок левой ноги находится у линии круга. Занимающиеся подбрасывают мяч вверх перед туловищем, впереди левой ноги, и дают ему упасть. Мяч должен упасть в пределах начерченного круга.

3-е упражнение. Ученики из исходной позиции для подачи левой рукой подбрасывают мяч в нужную точку, правая рука с ракетой делает замах до положения шейки ракеты на плечо. Левая рука в вытянутом положении ловит мяч. Для контроля правильного подбрасывания ученик должен поймать мяч, не потеряв равновесия.

Преподаватель должен наблюдать за учениками с различных точек: сзади и сбоку; когда он находится сзади группы, видно, кто из занимающихся забрасывает мяч

вправо или влево, сбоку; кто из них забрасывает мяч вперед или назад.

Установив ошибки в подбрасывании мяча, преподаватель разбирает с учениками их причины.

После того как ученики приобретут некоторую точность при подбрасывании мяча, правильно смогут выполнить движения при подаче, преподаватель дает им упражнение в выполнении подачи у фона.

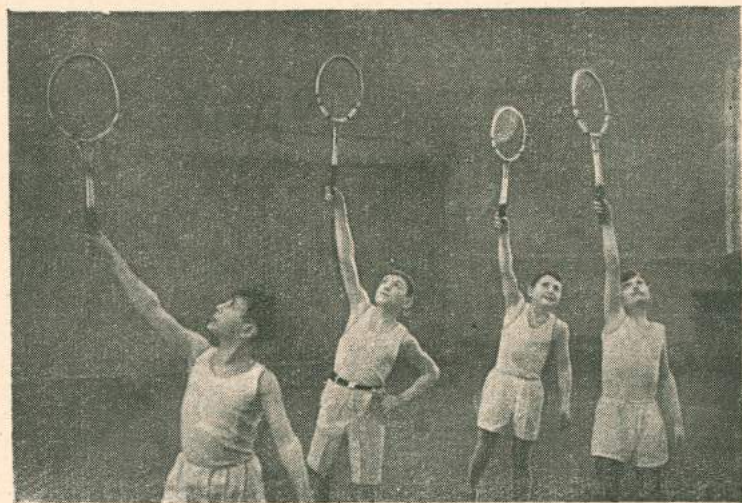


Рис. 60. Обучение подаче

Группа строится лицом к фону на расстоянии, равном расстоянию от задней линии до сетки.

На фоне наносится мелом верхняя граница сетки и линия на 1 м выше нее. Занимающиеся при выполнении подачи должны попасть мячом в площадь фона между линиями. Преподаватель, находясь сзади группы, делает поправки тем, кто подбрасывает мяч сильно в сторону, находясь сбоку, — тем, кто сильно закидывает мяч назад или вперед. Если при всех предыдущих упражнениях преподаватель следил в основном за особенностями движений, то при этом упражнении следует прежде всего обращать внимание на результат удара: попал ли занимающийся в нужное место.

При следующем упражнении — обучении подаче на площадке — группа занимающихся разбивается по парам.

Один партнер подает 15 мячей в первое поле и 15 мячей во второе поле. Другой занимает стартовое положение около задней линии и принимает подачу. Его внимание должно быть сосредоточено на своевременной подготовке к удару.

Таким образом, в этом упражнении совмещается изучение выполнения и приема подачи. Отбитый после подачи мяч подающий не принимает.

В дальнейшем для развития точности удара в полях подачи чертятся определенные зоны, в которые нужно попадать мячом.

Для более быстрого и успешного освоения подачи рекомендуется обоим партнерам при двусторонней перекидке на площадке вводить мяч в игру подачей.

Начальный период обучения заканчивается, когда обучающиеся перейдут к двусторонней игре на площадке. При переходе к двусторонней игре на площадке в начале обучения, когда основное внимание уделяется правильному выполнению ударов, рекомендуется вводить мяч в игру ударом слева или подачей. Как только они научатся по нескольку раз перебивать мяч через сетку, нужно требовать от обучающихся, чтобы они принимали все мячи после первого отскока от земли для развития большей подвижности на площадке и для приобретения навыка нужным образом измерять шаги при подходе к мячу.

При дальнейшем обучении начинающим теннисистам для развития большей подвижности рекомендуется выполнять удары по отскочившим от земли мячам даже за границами площадки.

В начальном периоде обучения подаче подводящие упражнения рекомендуется 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;

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

4-е упражнение. «У заградительной сетки и ли мяжного фона» — следует начинать с второго занятия и использовать на протяжении шести-семи занятий;

5-е упражнение. «В игре на площадке» — следует начинать с шестого-седьмого 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 отдельных лиц может возникнуть необходимость применения того или иного подводящего упражнения.

Обучение удару с лета

После того как обучающиеся ознакомились с ударами справа и слева по отскочившему мячу от грунта и с подачей, они переходят к разучиванию ударов с лета. При этом тренер объясняет, как делать замах, как ударять ракетой по мячу, летящему навстречу.

После показа ударов с лета тренером обучающиеся переходят к разучиванию удара с лета справа и затем слева.

Обучая удару с лета на площадке, тренер располагает обучающихся следующим образом: одни становятся у линии подачи, другие — на противоположной стороне площадки у сетки. Стоящие у линии подачи подбрасывают мяч рукой удобно для удара с лета справа, затем для удара слева. После обучения ударам с лета на площадке можно переходить к освоению их у трени-

ровочной стенки. Тренер располагает обучающихся вдоль тренировочной сетки на расстоянии 2—2,5 м от нее и предлагает производить удары справа с лета, далее удары с лета слева и затем по мере усвоения чередовать удары с лета справа и слева.

После этого выполняются следующие упражнения: обучающиеся становятся за задней линией площадки и ударами ракетки направляют мяч на противоположную сторону. Стоящие у стенки отбивают летящие на них мячи ударами с лета сначала справа, затем слева. Вначале следует направлять мячи недалеко от игрока, стоящего у сетки, затем немного дальше, заставляя последнего передвигаться к мячу.

Наиболее трудным при разучивании ударов с лета является упражнение, когда обучающиеся располагаются один против другого у сетки и играют с лета, вначале друг на друга, а затем ударяя мяч в неожиданном для партнера направлении.

В дальнейшем тренер обучает занимающихся ударам с лета с выходом к сетке с задней линии после сильного удара под левую руку при ударе справа или после подачи. Обучающимся рассказывают, как нужно выполнять завершающий удар, в каком направлении выбегать к сетке.

При обучении удару с лета необходимо требовать от занимающихся, чтобы они не делали длинный замах, не поворачивались боком, а поворачивали бы только верхнюю часть туловища в сторону замаха. Необходимо выработать навык встречать мяч как можно раньше, т. е. впереди туловища, выполняя удар с хода. Обучающийся не должен ждать момента, когда мяч подлетит к нему, а должен двигаться к нему навстречу, чтобы ударить мяч, находясь как можно ближе к сетке. Ударами с лета успешно овладевают теннисисты, хорошо физически подготовленные: с хорошо развитой ловкостью, быстротой, прыгучестью, гибкостью. Поэтому тренер должен уделять специальное время на развитие этих качеств.

Тренер обучает выполнять удары с лета с различным вращением — плоские, резаные и крученые, как справа, так и слева; в различных точках — высокой и низкой. Идеальным является удар с лета в движении на мяч впереди себя в наиболее высокой точке. Для развития точности ударов с лета используются мишени.

Обучение свече

К обучению удару свечой переходят после того, как обучающиеся овладели ударами с лета. При обучении свече занимающиеся располагаются за задней линией площадки. Вначале обучают свече справа в ответ на обычный удар — плоский или слегка закрученный, затем свече слева в ответ на обычный удар также с задней линии площадки. Сначала изучается плоская свеча, затем крученая.

Обучение удару над головой

К изучению удара над головой переходят после того, как обучающиеся овладели свечой. Такая последовательность целесообразна потому, что при групповом изучении удара над головой занимающиеся должны уметь подбрасывать мяч друг другу свечой для того, чтобы его можно было ударить над головой. Если обучающиеся умеют выполнять удар свечой и хорошо выполняют подачу, то им не трудно быстро научиться удару над головой. После показа и объяснения тренера обучение удару над головой следует начинать у подвешенного мяча с места, затем с хода в движении вперед и назад. В дальнейшем переходят к обучению удару над головой на площадке по отскочившему мячу от грунта и, наконец, удару над головой с лета на месте, в движении вперед, назад и в стороны.

Подготовительными могут служить упражнения в ловле теннисного мяча в высокой точке при движениях, напоминающих выполнение удара над головой.

В дальнейшем можно обучать удару над головой и у тренировочной стенки.

Обучение укороченному удару

После объяснения и показа преподавателем к обучению укороченному удару следует приступать на площадке, причем сначала надо обучать выполнению укороченного удара в непосредственной близости от сетки, а потом с задней линии.

Для обучения укороченному удару занимающиеся размещаются по 4 человека на площадке, один против

другого у линии подачи. Сначала одни из них подкидывают мяч рукой через сетку, другие выполняют удар, потом они меняются ролями. Затем посылает удобный для укороченного удара мяч ракетой, другой пробует его выполнять. Потом оба выполняют укороченные удары, применяя игру со счетом до 15 очков.

Обучение удару с полулета

К изучению удара с полулета следует переходить после того, как занимающиеся освоили все остальные удары и начинают успешно применять их в игре на площадке. После образцового показа и детального объяснения удара на площадке преподаватель переходит с учениками к стенке и там показывает упражнение с применением ударов с полулета плоских, резаных и крученых. Затем ученики сами пробуют применять эти удары справа и слева. После того как они начнут правильным движением несколько раз направлять их к стенке, можно начинать их применение на площадке. Вначале выполнение ударов с полулета следует делать после второго отскока мяча. Этот способ значительно облегчает задачу освоения этого удара, так как место второго приземления мяча легче определить и полет мяча после второго отскока значительно медленнее. После того как в облегченных условиях удар с полулета начинает удаваться, можно удар выполнять после первого отскока мяча от земли. В процессе совершенствования выходов к сетке с подготовительных ударов, с подачи и с приема подачи, сначала в парной, потом в одиночной игре, в применении ударов с полулета можно добиться большой точности.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕННИСИСТА

В процессе совершенствования теннисиста должны быть поставлены и разрешены следующие основные задачи: воспитание высоких морально-волевых качеств, развитие физических качеств и дальнейшее освоение техники и тактики игры.

Совершенствование теннисиста осуществляется проведением систематических тренировок на площадке и у стенки в сочетании с физической подготовкой (занятия

другими видами спорта и специальными упражнениями), а также путем повышения теоретических знаний и участия в соревнованиях.

Главные условия успешного совершенствования теннисиста — круглогодичность тренировки, систематичность ее проведения при строгом планировании по периодам года нагрузки и учебного материала.

Поэтому авторы начинают главу с вопросов планирования учебно-тренировочной работы.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Круглогодичность занятий является важным условием для достижения высоких спортивных результатов.

Во многих секциях не имеется возможности проводить зимой учебную работу на закрытых теннисных площадках. Такие секции должны для круглогодичной подготовки широко использовать занятия по теннису в спортивных залах небольших размеров и проводить систематические занятия по специальной физической подготовке, а также занятия другими видами спорта.

Годичный цикл спортивной тренировки делится на три периода: подготовительный, основной и переходный. В каждом из периодов ставятся особые задачи и устанавливаются средства для их выполнения.

Для правильного планирования спортивной тренировки необходимо точно знать годичный календарь соревнований.

Спортивная тренировка должна быть спланирована таким образом, чтобы периоды достижения теннисистом высокой спортивной формы соответствовали периодам важнейших соревнований.

Продолжительность каждого периода зависит во многом от особенностей календаря соревнований и климатических условий. В соответствии с календарем соревнований, а также учитывая климатические условия средней полосы нашей страны, можно установить следующую продолжительность каждого периода для теннисистов, не участвующих в соревнованиях в зимнее время: 1. Подготовительный — с 1 ноября до 15 мая; 2. Основной — с 15 мая до 1 октября; 3. Переходный — с 1 октября до 1 ноября.

Подготовительный период. Подготовительный период начинается после окончания активного отдыха, которым завершается переходный период, и продолжается до начала первых календарных соревнований летнего сезона.

Спортивную тренировку в подготовительном периоде следует рассматривать как фундамент высоких достижений в основном периоде.

В процессе спортивной тренировки подготовительного периода разрешаются следующие основные задачи: совершенствование техники и тактики; повышение уровня разносторонней физической подготовленности, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; укрепление морально-волевых качеств.

Особое внимание в подготовительном периоде следует обращать на исправление недостатков в спортивной подготовке.

Совершенствование в технике предусматривает исправление отдельных движений при ударах и развитие в игре все большей точности.

Если совершенствование в технических приемах связано со значительным исправлением движений, то необходимо постепенно усложнять условия, в которых эти технические приемы выполняются. Внести существенные изменения в технику сразу же в обычной игре со счетом очень трудно. В связи с этим в начале подготовительного периода широко используются простейшие упражнения с заранее обусловленным направлением ударов («игра по диагонали», «игра по линии», «треугольник», «восьмерка» и др.).

К игре со счетом соревновательного характера переходят после того, как удары с внесенными в них изменениями закреплены в специальных упражнениях и в игре.

Одновременно с совершенствованием техники изучаются тактические комбинации и тактические системы ведения игры. Периодически проводятся различные учебные игры, в которых теннисисты выполняют определенные тактические задания.

Примерно за месяц до начала основного периода спортивная тренировка сводится главным образом к подготовке к календарным соревнованиям. В это время условия тренировочных занятий часто приближаются к условиям соревнований. Особое внимание обращается на тре-

нировочные игры со счетом соревновательного характера.

Для лучшей подготовки к соревнованиям проводятся товарищеские встречи как внутри секции, так и с теннисистами других коллективов. Такие встречи следует проводить по тактическому плану, составленному таким образом, чтобы его осуществление помогло исправить отдельные недостатки в технике и тактике.

В течение всего подготовительного периода осуществляется разносторонняя физическая подготовка, предусматривающая совершенствование всех основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, а также и гибкости. Особое внимание следует обращать на совершенствование тех качеств, которые по сравнению с другими недостаточно хорошо развиты.

Подготовка к сдаче и сдача норм комплекса ГТО составляют органическую часть физической подготовки.

Основной период. Главная задача теннисиста в основном периоде — хорошо подготовиться к каждому из соревнований и показать в них наилучшие спортивные результаты.

Для осуществления этой задачи необходимо достичь высокой спортивной формы и неуклонно совершенствовать ее от соревнования к соревнованию. Достижение и совершенствование высокой спортивной формы осуществляется за счет специальной всесторонней подготовки к определенным соревнованиям; участия в многочисленных соревнованиях; правильно организованного отдыха в промежутке между соревнованиями.

В основном периоде одинаково важны все виды спортивной подготовленности: техническая, тактическая, физическая и морально-волевая. Например, хорошо физически подготовленный спортсмен, достигший совершенства в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его волевые качества во время соревнования окажутся низкими.

В основном периоде продолжается дальнейшее совершенствование в технике и тактике. В технической подготовке особое внимание обращается на развитие в игре все большей точности.

В этот период несколько сокращается время, отводимое на специальную физическую подготовку. Выносливость совершенствуется уже главным образом в процес-

се продолжительных тренировочных игр на площадке и участия в многочисленных соревнованиях. Развитие других качеств — быстроты, ловкости, силы и гибкости — составляет главную задачу специальной физической подготовки в основном периоде.

Спортивная тренировка в основном периоде строится с учетом особенностей ближайших соревнований. Первые соревнования рассматриваются как контрольные. В них проверяется качество предварительной подготовки и выявляются недостатки, которые определяют содержание спортивной тренировки в дальнейшем.

Каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к более высоким результатам в последующих соревнованиях.

Переходный период. Переходный период начинается после последних соревнований сезона и длится примерно месяц. Обеспечить постепенный переход от высокой нагрузки сезона соревнований к активному отдыху и правильно его организовать, восстановить физические силы и нервную энергию — такова основная задача переходного периода.

Участие в многочисленных соревнованиях требует от теннисиста огромного напряжения. Высокое напряжение в спортивной тренировке не может сохраняться в течение всего года, а тем более в течение нескольких лет. Кратковременный активный отдых является необходимым условием совершенствования из года в год.

В первой половине переходного периода проводится так называемая облегченная тренировка, в процессе которой продолжается совершенствование в игровых навыках при постепенном снижении нагрузки.

Вторая половина переходного периода посвящается активному отдыху.

Отдых теннисиста — это не отказ от всех физических упражнений. В процессе активного отдыха используются физические упражнения, проводимые без соревновательной цели и с умеренной нагрузкой. Хорошим активным отдыхом может оказаться переключение на другой вид физических упражнений, например на умеренные занятия другими спортивными играми.

Даже в период активного отдыха целесообразны нечастые и непродолжительные занятия на теннисной площадке, с целью совершенствовать и разнообразить тех-

нику. Если в переходный период удастся поддержать технику на высоком уровне, то в начале подготовительного периода надо успешно продолжать ее совершенствовать.

Учебный план

Учебный план является исходным документом планирования учебно-воспитательной работы. Он определяет содержание учебно-воспитательной работы и количество часов, отводимое на различные разделы работы по годам обучения.

Ниже приводится примерный учебный план для теннисной секции, которая имеет возможность проводить занятия на теннисных площадках зимой и в начале весны.

Примерный учебный план для секции тенниса коллектива физической культуры

Содержание занятий	Г р у п п ы		
	новичков	3-го разряда	2-го разряда
	1-й год занятий	2-й год занятий	3-й год занятий
Т е о р и я			
1. Физическая культура и спорт в СССР	2	2	2
2. Краткий обзор истории тенниса в СССР и задачи его дальнейшего развития; итоги прошедшего сезона по теннису	1	1	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1
4. Гигиена теннисиста. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1	1	1
5. Основы техники и тактики тенниса	2	2	4
6. Основы методики обучения и тренировки теннисиста	2	1	4
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1	2	2
8. Оборудование, инвентарь и уход за ними	1	2	—

Содержание занятий	Г р у п п ы		
	новичков	3-го разряда	2-го разряда
	1-й год занятий	2-й год занятий	3-й год занятий
9. Указания игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	5	8	8
Итого часов на теорию . .	16	20	23
П р а к т и к а			
1. Физическая подготовка: строевые, общеразвивающие и специальные упражнения; подготовка и сдача норм комплекса ГТО; занятия другими видами спорта	108 <u>198</u>	108 <u>196</u>	108 <u>196</u>
2. Подготовка в технике и тактике	204 <u>114</u>	190 <u>102</u>	190 <u>102</u>
3. Соревнования по теннису	Проводятся, согласно календарному плану соревнований		
4. Соревнования по комплексу физических упражнений			
Итого часов на практику . . .	312	298	298
Всего часов . . .	328	318	321

Примечания: 1. В числителе — примерное количество часов для занятий с учебными группами, которые имеют возможность заниматься теннисом круглогодично (с 1 ноября по 1 мая — занятия в спортивном зале), в знаменателе — примерное количество часов для учебных групп, имеющих эту возможность только в летний период.

2. Количество часов, отводимых для специальной подготовки в технике и тактике, на 2 и 3-м годах занятий несколько сокращено в связи с участием членов секции в соревнованиях по теннису.

Годовой и месячный графики планирования учебно-тренировочной работы

График устанавливает последовательность прохождения разделов учебного плана и количество часов, отводимых на эти разделы по периодам, месяцам, а в некоторых случаях и неделям.

Ниже приводятся графики прохождения разделов учебного плана 1-го года занятий теннисной секции для занимающихся теннисом круглогодично (стр. 182) и занимающихся теннисом только летом (стр. 184).

Поурочный план составляется на основе программы и учебного графика.

В поурочном плане программный материал распределяется по отдельным урокам; определяются основные упражнения для каждого урока и устанавливается их дозировка. Этот документ планирования учебно-воспитательного процесса составляется на неделю—месяц.

Каждый тренер для лучшего планирования своей работы на основании годового графика учебного плана распределяет весь учебный материал по месяцам.

Руководствуясь этим графиком, ему легче будет проводить уроки и, кроме того, не будет упущения в учебном материале, входящем в программу спортивных секций по теннису.

Ниже в качестве примера приводятся развернутые графики учебного материала на май (12 уроков) и на декабрь (12 уроков) для групп 1-го года обучения при занятиях на площадках.

В развернутом графике цифры 5, 3, 2 означают большую или меньшую дозировку материала по времени или степень его значимости в уроке. Цифры курсивом в разделах «Теория» и «Участие в соревнованиях» показывают номера тем теоретических занятий и название соревнований.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий 1-го года обучения

Поурочный план учебно-тренировочных занятий с группой начинающих в 10—15 человек строится из расчета трех уроков в неделю по полтора часа. В летних

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теория

Средства общей физической подготовки на основе комплекса ГТО

- I. Гимнастические упражнения (общеразвивающие и специальные на развитие различных качеств)
- II. Легкая атлетика (бег, прыжки и метания)
- III. Лыжная подготовка
- IV. Коньки — хоккей
- V. Стрельба

Обучение и тренировка

I. Специальные подготовительные упражнения:

1. Упражнения для ударов справа и слева и подачи:
 - а) удар справа с ракетой и мячом (у фона)
 - б) удар слева с ракетой и мячом (у фона)
 - в) подача с ракетой и мячом (у фона)
 - г) подача с ракетой и мячом (у стенки)

II. Обучение плоским ударам

1. Удар справа
2. Удар слева
3. Подача
4. Удар с лета
5. Удар над головой
6. Свеча
7. Укороченный удар

III. Обучение резаным и крученым ударам

1. Удар справа резаный
2. Удар справа крученный
3. Удар слева резаный
4. Удар слева крученный
5. Подача резаная
6. Подача крученая
7. Удар с лета резаный
8. Свеча крученая

Основы тактики

1. Игра по заранее обусловленным направлениям:

- а) по линии
- б) по диагонали
- в) «треугольник»
- г) «восьмерка»
- д) игра по мишеням

2. Одиночные учебные игры со счетом и заданием по тактике

Участие в соревнованиях

- а) по нормам комплекса ГТО (I ступени) и зачет по теории
- б) учебно-контрольные и товарищеские соревнования по теннису
- в) соревнования по комплексу физических упражнений теннисиста

на май (занятия на площадке)

МЕСЯЦ И НОМЕР УРОКА

М А Й

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	2	3	2	2	3		4	3	2	2	3
		5			5			5			3
5	5		3	2							
3	2		3								
3	2	2	2	2	2		2	2	2	2	
3	2	2	2	2	3						
	3	2	2	2	2						
		2	2	2	2						
			3	3	5		2	2	2	2	
				5	3		2	2	2	2	
				5	5		3	5	5	3	
				5	5		5	3	2	3	
							5	3	2	3	
									5	5	
										5	
											4
											5

С в о б о д н ы й у р о к

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теория

Средства общей физической подготовки на основе комплекса ГТО

- I. Гимнастические упражнения (общеразвивающие и специальные на развитие различных качеств)
- II. Легкая атлетика (бег, прыжки и метания)
- III. Лыжная подготовка
- IV. Коньки — хоккей
- V. Стрельба

Обучение и тренировка

- I. Специальные подготовительные упражнения:
 1. Упражнения для ударов справа и слева и подачи:
 - а) удар справа с ракетой и мячом (у фона)
 - б) удар слева с ракетой и мячом (у фона)
 - в) подача с ракетой и мячом (у фона)
 - г) подача с ракетой и мячом (у стенки)
- II. Обучение плоским ударам
 1. Удар справа
 2. Удар слева
 3. Поддача
 4. Удар с лета
 5. Удар над головой
 6. Свеча
 7. Укороченный удар
- III. Обучение резаным и крученым ударам
 1. Удар справа резаный
 2. Удар справа крученный
 3. Удар слева резаный
 4. Удар слева крученный
 5. Поддача резаная
 6. Поддача крученая
 7. Удар с лета резаный
 8. Свеча крученая

Основы тактики

1. Игра по заранее обусловленным направлениям
 - а) по линии
 - б) по диагонали
 - в) «треугольник»
 - г) «восьмерка»
 - д) игра по мишеням
2. Одиночные учебные игры со счетом и заданием по тактике

Участие в соревнованиях

- а) по нормам комплекса ГТО (I ступени) и зачет по теории
- б) учебно-контрольные и товарищеские соревнования по теннису
- в) соревнования по комплексу физических упражнений теннисиста

условиях занятия проводятся на 2—3 площадках с тренировочной стенкой (с 1 по 80 урок); в зимнее время (с 81 по 144 урок) в спортивном зале меньших размеров, чем теннисная площадка. Если в зимнее время условий для занятий теннисом у группы нет, планы уроков с 81 по 144 переносятся на второй год обучения с внесением в них поправок, учитывая возможность занятий на площадках нормального размера. В таком случае группа переключается на занятия зимними видами спорта или смежными с теннисом видами: малым теннисом или бадминтоном, для которых можно использовать любой школьный спортивный зал.

Как видно из графика учебного материала, занятия по теннису с группой начинаются с мая месяца, когда можно в средней полосе нашей страны играть в теннис на воздухе.

Набор в группу и занятия с ней рекомендуется начинать за месяц-полтора до этого срока, чтобы физически подготовить занимающихся к освоению сложных технических приемов теннисиста. Основа этих занятий — физическая подготовка: вспомогательные упражнения (упражнения с набивными мячами), бег, прыжки, а также специальные упражнения без ракетки, подводящие к теннису, и различные упражнения с теннисным мячом.

В начальном периоде обучения изучаются только плоские удары.

Изучение и совершенствование ударов с различным вращением осуществляется в зимний период в спортивном зале, а если нет условий для зимних занятий по теннису в зале, то на второй год обучения.

В течение всего первого года обучения в каждое занятие должна включаться игра у стенки, сначала групповая, затем индивидуальная.

В зимнем периоде игра у стенки в зале может составлять 30—80% урока.

Уроки в зимний период составлены для занятий в зале, размеры которого меньше размеров теннисной площадки. В зале большинство упражнений может выполняться при игре на площадке по 4, а иногда и по 6 человек, упражнения «восьмерка», «треугольник» и игра по мишеням выполняются двумя партнерами; совершенствование ударов над головой в сочетании со свечой на пло-

щадке может осуществляться, если высота потолка позволяет выполнять эту тренировку. При низком потолке совершенствуются удары над головой у стенки только в упражнениях.

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятия на площадке

Вводные занятия. Ознакомление занимающихся с игрой, с техническими приемами, тактическими задачами. Занятия проводятся путем показа игры в теннис и объяснения ее содержания
20—30 мин.

Урок 1

Основная задача урока: обучение способу держания ракетки, исходному положению теннисиста на площадке и 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	10 мин.
3. Обучение способу держания ракетки и исходному положению теннисиста на площадке	10 мин.
4. Обучение удару справа:	
а) с ракеткой без мяча (имитация удара)	15 мин.
б) у подвешенного мяча	10 мин.
в) у фона или заградительной сетки	15 мин.
г) на площадке в упрощенных условиях (один игрок подбрасывает мяч рукой, другой отбивает его после отскока от площадки ракеткой)	10 мин.
Всего	90 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 и подбрасывание мяча для подачи	5 мин.
3. Обучение способу держания ракетки и исходному положению теннисиста на площадке	5 мин.

4. Обучение удару справа:	
а) с ракетой без мяча	5 мин.
б) у подвешенного мяча	5 мин.
в) у фона	5 мин.
г) у тренировочной стенки	10 мин.
д) на площадке в упрощенных условиях	10 мин.
5. Обучение удару слева:	
а) с ракетой без мяча	10 мин.
б) у подвешенного мяча	10 мин.
в) у фона	5 мин.
Всего	90 мин.

Урок 3

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие первое по легкой атлетике:	
а) пробежка 400—500 м	5 мин.
б) бег с ускорениями	5 мин.
в) метание теннисного мяча (правой и левой рукой)	5 мин.
г) бег по пересеченной местности	10 мин.

Примечание. 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 с увеличением дозировки.

3. Обучение удару справа:	
а) с ракетой без мяча	5 мин.
б) у фона	5 мин.
в) у стенки	5 мин.
4. Обучение удару слева:	
с ракетой без мяча	5 мин.
5. Обучение удару справа и слева на площадках в упрощенных условиях	15 мин.
6. Бег по пересеченной местности 800—1000 м	10 мин.
Всего	90 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) с ракетой без мяча	5 мин.
б) у фона	5 мин.
в) у тренировочной стенки	10 мин.
3. Обучение удару слева:	
а) с ракетой без мяча	5 мин.
б) у подвешенного мяча	5 мин.
в) у фона	5 мин.
г) 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.
	Всего 90 мин.

Урок 5

Основная задача урока: обучение удару справа, слева и подаче.	
1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение удару справа:	
а) у фона	5 мин.
б) у стенки	5 мин.
3. Обучение удару слева:	
а) у фона	5 мин.
б) у стенки	10 мин.
4. Обучение подаче:	
а) обучение исходному положению при подаче	5 мин.
б) специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи	5 мин.
в) обучение подаче с ракетой без мяча	10 мин.
5. Обучение удару справа и слева на площадке	25 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 6

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.	
1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие второе по легкой атлетике	
а) пробежка	5 мин.
б) старты (высокие и низкие)	5 мин.
в) прыжки в высоту с разбега	10 мин.
г) бег по пересеченной местности (в конце урока)	10 мин.
3. Обучение удару справа и слева у стенки	10 мин.
4. Обучение подаче:	
а) у подвешенного мяча	5 мин.
б) у фона	5 мин.
5. Обучение удару справа и слева на площадке	20 мин.
	Всего 90 мин.

Свободный *.

Урок 7

Урок 8

Теоретическое занятие на тему: «Основы техники тенниса». Основная задача урока: обучение подаче и освоение ударов справа и слева.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение подаче:	
а) с ракетой без мяча	10 мин.
б) у подвешенного мяча	5 мин.
в) у фона	15 мин.
3. Обучение ударам справа и слева у стенки	10 мин.
4. Обучение ударам справа и слева в игре на площадке.	30 мин.
	Всего 90 мин

Урок 9

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие третье по легкой атлетике:	
а) пробежка	5 мин.
б) бег с ускорениями	5 мин.
в) прыжки в длину с разбегу	10 мин.
г) метание теннисного мяча (правой и левой рукой)	10 мин.
3. Обучение удару справа и слева на площадке	30 мин.
4. Бег по пересеченной местности 1000—1500 м	10 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 10

Основная задача урока: обучение подаче и удару с лета.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение подаче:	
а) с ракетой без мяча	10 мин.
б) с ракетой и мячом у фона	10 мин.
3. Ударам справа и слева у стенки	10 мин.
4. Ударам с лета	
а) без мяча	10 мин.
б) на площадке	10 мин.
5. Ударам справа и слева на площадке	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 11

Основная задача урока: обучение подаче и свече на площадке.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) удару справа и слева у стенки	10 мин.
б) подаче с мячом без ракетки	5 мин.

* Свободный урок дается для повторения пройденного материала, лучшего его освоения.

в) подаче с ракетой без мяча	5 мин.
г) подаче у фона	10 мин.
д) подаче на площадке	10 мин.
е) свече на площадке	10 мин.
ж) ударам справа и слева на площадке	20 мин.
Всего	90 мин.

Зачет по теоретической теме «Основы техники тенниса».

Урок 12

Соревнования по комплексу физических упражнений теннисиста см. стр. 16.

Урок 13

Основная задача урока: обучение подаче и ударам с лета.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) ударам справа и слева у стенки	10 мин.
б) подаче с ракетой без мяча	5 мин.
в) подаче у фона	10 мин.
г) подаче на площадке	10 мин.
д) ударам с лета	10 мин.
е) ударам справа и слева на площадке	25 мин.
Всего	90 мин.

Урок 14

Основная задача урока: обучение удару над головой и свече. Освоение игры со счетом.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) ударам справа и слева у стенки	10 мин.
б) ударам справа и слева на площадке	10 мин.
в) подаче на площадке	10 мин.
г) удару над головой и свече	10 мин.
3. Одиночные учебные игры со счетом со специальным заданием по тактике	30 мин.
Всего	90 мин.

Урок 15

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие пятое по легкой атлетике:	
а) пробежка	5 мин.
б) старты	5 мин.
в) бег с ускорениями	5 мин.
г) метание гранаты (правой и левой рукой)	15 мин.
д) кросс 1500—2000 м (в конце урока)	15 мин.
3. Обучение:	
а) ударам справа и слева у стенки	5 мин.
б) подаче у фона	5 мин.
в) подаче на площадке	5 мин.
г) ударам справа и слева на площадке	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 16

Основная задача урока: игра по заранее обусловленному направлению.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) ударам справа и слева у стенки	10 мин.
б) подаче у фона и у стенки	15 мин.
в) ударам с лета	10 мин.
г) ударам справа и слева на площадке	15 мин.
д) удары справа и слева на площадке по линии и по диагонали	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 17

Свободный.

Урок 18

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие шестое по легкой атлетике:	
а) пробежка 400—500 м	5 мин.
б) прыжки в длину с разбега	15 мин.
в) метание копья и гранаты (правой и левой рукой)	10 мин.
г) кросс 1500—2000 м (в конце урока)	5 мин.
3. Обучение ударам справа и слева на площадке	25 мин.
4. Обучение подаче на площадке	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 19

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

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) удару справа и слева у стенки	10 мин.
б) подаче у фона и стенки	10 мин.
в) подаче на площадке	10 мин.
г) игре с лета	10 мин.
3. Одиночные учебные игры со счетом со специальным заданием по тактике	30 мин.
Всего	90 мин.

Урок 20

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

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Обучение:	
а) удару справа и слева у стенки	10 мин.
б) удару над головой (у стенки)	10 мин.
в) подаче у фона	10 мин.

г) подаче на площадке	10 мин.
д) ударам справа и слева на площадке	10 мин.
е) ударам по линии и по диагонали на площадке	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 21

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Занятие седьмое по легкой атлетике:	
а) бег с ускорениями	5 мин.
б) толкание ядра (правой и левой рукой)	15 мин.
в) прыжки в высоту с места и с разбегу	20 мин.
3. Обучение ударам справа и слева на площадке	20 мин.
4. Обучение подаче на площадке	10 мин.
Всего	90 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. Удар с лета на площадке	10 мин.
8. Одиночные учебные игры со счетом с заданием по тактике	20 мин.
Всего	90 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.
Всего	90 мин.

Урок 24

Основная задача урока: физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Восьмое занятие по легкой атлетике:	
а) пробежка	5 мин.
б) рывки с низкого старта	5 мин.
в) прыжки в высоту с разбегу	15 мин.
г) метание диска (правой и левой рукой)	10 мин.
3. Игра на площадке:	

* Занятия у стенки в дальнейшем, проводятся в индивидуальном порядке (по 10—30 мин. в урок).

а) удар справа на площадке	5 мин.
б) удар слева на площадке	5 мин.
в) подача на площадке	10 мин.
4. Бег по пересеченной местности 1500—2000 м	15 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 25

Свободный.

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 2×2 (см. стр. 238)	20 мин.
4. Удары с лета	10 мин.
5. Парная игра со счетом с заданием по тактике	30 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 27

1. Первое занятие по плаванию.

Урок 28

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и применение ее 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» (см. стр. 238)	10 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. Одиночная учебная игра со счетом с заданием по тактике	30 мин.
	Всего 90 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 лета	10 мин.
4. «Восьмерка» (см. стр. 238)	10 мин.
5. Обучение укороченному удару	10 мин.
6. Парная игра со счетом с заданием по тактике	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 30

Основная задача урока: физическая подготовка.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Девятое занятие по легкой атлетике:	
а) пробежка с ускорениями	5 мин.
б) старты и бег на 60 м	15 мин.
в) прыжки в длину с разбегу	15 мин.
3. Занятие на площадке:	
а) удар над головой и свеча	10 мин.

б) парная игра со счетом соревновательного характера		20 мин.
4. Бег по пересеченной местности 2000—2500 м		5 мин.
	Всего	90 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 лета (оба у сетки)	10 мин.
4. «Треугольник» с попаданием в мишени 2 × 2 м	20 мин.
5. Одиночная игра со счетом с заданиями по тактике	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 32

Соревнование в кроссе по комплексу ГТО.

Урок 33

Второе занятие по плаванию.

Урок 34

Свободный.

Урок 35

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Подача на площадке	10 мин.
3. Удары с лета (один у задней линии)	10 мин.
4. Укороченный удар	10 мин.
5. «Восьмерка» с применением мишеней 2 × 2 м	20 мин.
6. Парная игра со счетом с заданием по тактике	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 36

Соревнование по комплексу теннисиста. (см. стр. 16).

Урок 37

Основная задача урока: одиночные и парные игры со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Одиночная игра со счетом соревновательного характера	40—50 мин.
4. Парная игра со счетом соревновательного характера	20—30 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 38

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и одиночная игра со счетом с заданием по тактике.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
---	---------

2. «Треугольник»	10 мин.
3. Удар над головой и свеча	10 мин.
4. Укороченный удар	10 мин.
5. Одиночная игра со счетом с заданием по тактике	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 39

Третье занятие по плаванию.

Урок 40

Свободный.

Урок 41

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и парная игра со счетом с заданием по тактике.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Подача на площадке	10 мин.
4. «Восьмерка» с применением мишеней 2 × 2 м (у задней линии) и 1 × 1 м (у квадратов подачи)	20 мин.
5. Парная игра со счетом и с заданием по тактике	35 мин.
Всего	90 мин.

Урок 42

Основная задача урока: физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Десятое занятие по легкой атлетике:	
а) пробежки с ускорениями	5 мин.
б) прыжки в высоту с разбегу	10 мин.
в) толкание ядра	10 мин.
г) кросс 2000—2500 м (в конце урока)	10 мин.
3. Игра на площадке:	
а) игровая разминка	5 мин.
б) удар над головой и свеча	10 мин.
в) одиночная игра со счетом	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 43

Основная задача урока: игра на точность направления ударов и одиночная игра со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Подача на площадке	10 мин.
4. Удары с лета	10 мин.
5. «Треугольник» с попаданием по мишеням 2 × 2 м	15 мин.
6. Одиночная игра со счетом соревновательного характера	30 мин.
Всего	90 мин.

Урок 44

Четвертое занятие по плаванию.

Урок 45

Основная задача урока: одиночная игра со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Подача	10 мин.
4. «Восьмерка» с применением мишеней 2×2 м	15 мин.
5. Одиночная игра со счетом соревновательного характера	40 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 46

Основная задача урока: парная игра со счетом с заданием по тактике.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Удары с лета	10 мин.
4. Удары справа и слева по линии и по диагонали по мишеням 1×1 м	10 мин.
5. Парная игра со счетом с заданием по тактике	45 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 47

Пятое занятие по плаванию.

Урок 48

Свободный.

Урок 49

Сдача норм на комплекс ГТО по плаванию.

Урок 50

Основная задача урока: физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Одиннадцатое занятие по легкой атлетике:	
а) пробежки с ускорениями	5 мин.
б) старты и бег на 100 м	10 мин.
в) прыжки в высоту с места и с разбегу	10 мин.
г) метание диска	10 мин.
3. Игра на площадке:	
а) парная игра со счетом соревновательного характера	25 мин.
б) подача	5 мин.
4. Бег по пересеченной местности 1500—2000 м	5 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 51

Основная задача урока: одиночная и парная игра со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Игровая разминка	5 мин.
3. Удар над головой и свеча	10 мин.

4. Одиночная игра со счетом соревновательного характера	35 мин.
5. Парная игра со счетом соревновательного характера	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 52

Основная задача урока: одиночные и парные игры со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали	10 мин.
3. Одиночная игра со счетом	40 мин.
4. Парная игра со счетом	20 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 53

Соревнование по легкой атлетике (программа по пройденному материалу, быстрый бег 60—100 м, прыжки, метание 800—1000 м).

Урок 54

Основная задача урока: одиночная игра со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева по линии и по диагонали	10 мин.
3. Удары с лега	10 мин.
4. Одиночная игра со счетом	50 мин.
	Всего 90 мин.

Урок 55

Свободный.

Урок 56

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Тринадцатое занятие по легкой атлетике:	
а) бег с переменной направления	5 мин.
б) метание копья	15 мин.
в) бег по пересеченной местности 1000—1500 м	
(в конце урока)	10 мин.
3. Удары справа и слева по линии и по диагонали	10 мин.
4. Одиночная игра со счетом	30 мин.
	Всего 90 мин.

Уроки 57, 58, 59.

Учебно-контрольные соревнования по теннису.

Урок 60.

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Четырнадцатое занятие по легкой атлетике:	
а) бег с переменной направления	5 мин.
б) метание диска	15 мин.
в) прыжки в длину с разбегу	10 мин.
3. Игра на площадке:	

- | | |
|---|---------------|
| а) удары справа и слева по линии и по диагонали | 10 мин. |
| б) подача | 10 мин. |
| в) «восьмерка» | 15 мин. |
| 4. Бег по пересеченной местности 1500—2000 м | 5 мин. |
| | Всего 90 мин. |

Урок 61

Основная задача урока: парная игра со счетом соревновательного характера.

- | | |
|---|---------------|
| 1. Общеразвивающие и специальные упражнения | 20 мин. |
| 2. «Восьмерка» | 10 мин. |
| 3. Удары с лета | 10 мин. |
| 4. Укороченные удары | 10 мин. |
| 5. Парные игры со счетом | 40 мин. |
| | Всего 90 мин. |

Урок 62

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Общеразвивающие и специальные упражнения | 20 мин. |
| 2. «Треугольник» | 10 мин. |
| 3. Поддача (задание на точность) | 10 мин. |
| 4. Одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике | 25 мин. |
| 5. Игра в баскетбол | 20 мин. |
| 6. Пробежка 1500—2000 м | 5 мин. |
| | Всего 90 мин. |

Урок 63

Свободный.

Урок 64

Основная задача урока: одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Общеразвивающие и специальные упражнения | 20 мин. |
| 2. «Восьмерка» | 10 мин. |
| 3. Удары с лета | 5 мин. |
| 4. Укороченные удары | 5 мин. |
| 5. Одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике | 30 мин. |
| 6. Парная игра со счетом со специальным заданием по тактике | 20 мин. |
| | Всего 90 мин. |

Урок 65

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Общеразвивающие и специальные упражнения | 20 мин. |
| 2. Удар над головой и свеча | 10 мин. |
| 3. Одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике | 25 мин. |
| 4. Игра в баскетбол | 30 мин. |
| 5. Пробежка 1500—2000 м | 5 мин. |
| | Всего 90 мин. |

Урок 66

Основная задача урока: игра на точность.

- | | |
|---|---------|
| 1. Общеразвивающие и специальные упражнения | 20 мин. |
|---|---------|

2. «Восьмерка» (по мишениям 1 × 1 м)	10 мин.
3. Удары с лета	10 мин.
4. Подача	10 мин.
5. Парные игры со счетом	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 67

Основная задача урока: игра на точность.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Восьмерка» (по мишениям) 1 × 1 м)	10 мин.
3. Удары с лета	10 мин.
4. Подача	10 мин.
5. Парные игры со счетом	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 68

Соревнования по комплексу теннисиста (см. стр. 16).

Теоретическое занятие на тему «Физическая культура и спорт в СССР».

Урок 69

Основная задача урока: одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Треугольник» (по мишениям)	20 мин.
3. Удар над головой и свеча	10 мин.
4. Одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 70

Свободный.

Урок 71

Основная задача урока: физическая подготовка теннисиста.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Треугольник»	10 мин.
3. Подача	5 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. Игра в баскетбол	40 мин.
6. Бег по пересеченной местности 1500—2000 м	5 мин.
Всего	90 мин.

Урок 72

Основная задача урока: игра со счетом со специальным заданием по тактике.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Восьмерка» (по мишениям 1 × 1 м)	10 мин.
3. Удар с лета	10 мин.
4. Укороченные удары	10 мин.
5. Одиночная игра со счетом со специальным заданием по тактике	20 мин.
6. Парная игра со счетом со специальным заданием по тактике	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 73

Повторение семьдесят второго урока.

Урок 74

Первое занятие по стрельбе.

Урок 75

Основная задача урока: игра со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Треугольник» (по мишеням)	10 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Одиночные игры со счетом соревновательного характера	30 мин.
5. Парные игры со счетом соревновательного характера	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 76

Основная задача урока: игра со счетом со специальным заданием по тактике.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Треугольник» (по мишеням)	10 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Удары с лета	10 мин.
5. Одиночные игры со счетом со специальным заданием по тактике	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 77

Второе занятие по стрельбе.

Урок 78

Основная задача урока: парные игры со счетом соревновательного характера.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. «Треугольник» (по мишеням)	10 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Удары с лета	10 мин.
5. Парные игры со счетом	40 мин.
Всего	90 мин.

Урок 79

Свободный.

Урок 80

Третье занятие по стрельбе.

Занятие в зале

Урок 81

Основная задача урока: совершенствование элементов техники плоских ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
---	---------

2. Удары справа и с лета	20 мин.
3. Удары слева и с лета	20 мин.
4. Подача у стенки и у фона	10 мин.
5. Подача на площадке	10 мин.
6. Удары с лета (оба у сетки)	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 82

Теоретические занятия на тему «Физическая культура и спорт в СССР».

Основная задача урока: совершенствование элементов техники плоских ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удары справа и с лета по линии и по диагонали	20 мин.
3. Удары слева и с лета по линии и по диагонали	20 мин.
4. Удары с лета (оба у сетки) по линии и по диагонали	20 мин.
5. Подача у сетки и у фона	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 83

Теоретическое занятие на темы: «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи Утренняя гигиеническая гимнастика».

Первая тренировка по стрельбе.

Урок 84

Основная задача урока: изучение и совершенствование резаных ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удар справа резаный у фона	5 мин.
3. Удар слева резаный у фона	5 мин.
4. Удар справа резаный и с лета плоский на площадке	20 мин.
5. Удар слева резаный и с лета плоский на площадке	20 мин.
6. Укороченный удар по отскочившему мячу и с лета	10 мин.
7. Подача резаная у фона	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 85

Основная задача урока: совершенствование резаных ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удар над головой у сетки	10 мин.
3. Удар над головой и свеча на площадке	10 мин.
4. Удар слева резаный и с лета плоский	10 мин.
5. Удар справа резаный и с лета плоский	10 мин.
6. «Треугольник» для плоских ударов справа, слева и с лета	20 мин.
7. Резаная подача на площадке	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 86

Соревнования по стрельбе

Свободный

Урок 87

Урок 88

Основная задача урока: совершенствование элементов техники плоских и резаных ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удар слева резаный и с лета плоский	10 мин.
3. Удары справа и слева плоские и с лета резаные по линии и по диагонали	20 мин.
4. «Восьмерка» для плоских ударов справа, слева и с лета	20 мин.
5. Резаная подача на площадке	10 мин.
6. Укороченный удар	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 89

Первое занятие по конькам.

Урок 90

Основная задача урока: совершенствование элементов техники плоских и резаных ударов.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удар справа резаный и с лета плоский	10 мин.
3. Удар слева резаный и с лета плоский	10 мин.
4. Удары справа и слева плоские и с лета резаные по линии и по диагонали	20 мин.
5. «Восьмерка» для плоских ударов справа, слева и с лета	20 мин.
6. Резаная подача на площадке	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 91

Зачет по теории (см. урок 83)

Основная задача урока: обучение крученым ударам.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удар справа крученый и с лета плоский	20 мин.
3. Удар слева крученый и с лета плоский	20 мин.
4. Подача крученая у фона	10 мин.
5. Подача крученая на площадке	10 мин.
6. Укороченный удар	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 92

Первое занятие по лыжам.

Урок 93

Основная задача урока: обучение крученым ударам.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удар справа крученый и с лета резаный	15 мин.
3. Удар слева крученый и с лета резаный	15 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. Подача крученая у фона	10 мин.

6. Поддача крученая на площадке	10 мин.
7. Укороченный удар по отскочившему мячу и с лета	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 94

Свободный.

Урок 95

Второе занятие по конькам и соревнования по комплексу теннисистов.

Урок 96

Основная задача урока: игра на точность направления ударов.	
1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева плоские и с лета резаные по линии и по диагонали	20 мин.
3. Поддача крученая на площадке	10 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. Укороченный удар	10 мин.
6. Учебная игра со счетом в квадратах подачи	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 97

Основная задача урока: игра на точность направления ударов.	
1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева плоские и с лета резаные по линии и по диагонали	20 мин.
3. «Треугольник»	10 мин.
4. Удар над головой и крученая свеча	10 мин.
5. Удары с лета плоские (оба у сетки)	10 мин.
6. Учебные игры со счетом	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 98

Второе занятие по лыжам.

Урок 99

Основная задача урока: применение ударов с различными вращениями.	
1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева резаные и с лета плоские	20 мин.
3. «Восьмерка» плоскими ударами справа и слева и с лета резаными (по мишени)	20 мин.
4. Укороченный удар	10 мин.
5. Учебные игры со счетом	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 100

Основная задача урока: игра на точность направления ударов с различным вращением.	
1. Общеразвивающие и специальные упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева крученые и с лета резаные	20 мин.
3. «Треугольник» плоскими ударами справа и слева и резаными с лета (по мишеням)	30 мин.

4. Подача крученая	10 мин.
5. Удар над головой и крученая свеча	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 101

Третье занятие по конькам.

Урок 102

Свободный.

Урок 103

Основные задачи урока: игра на точность направления ударов.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары плоские справа, слева и с лета по линии и по диагонали	20 мин.
3. «Треугольник» по мишеням	20 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. Учебные игры со счетом	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 104

Третье занятие по лыжам.

Урок 105

Повторение урока 99-го.

Урок 106

Повторение урока 100-го.

Урок 107

Четвертое занятие по конькам.

Урок 108

Повторение урока 103-го.

Урок 109

Свободный.

Урок 110

Четвертое занятие по лыжам.

Урок 111

Повторение урока 99-го.

Урок 112

Повторение урока 100-го.

Урок 113

Пятое занятие по конькам.

Урок 114

Повторение урока 103-го.

Урок 115

Соревнование по комплексу теннисиста.

Урок 116

Пятое занятие по лыжам.

Урок 117

Повторение урока 99-го.

Урок 118

Свободный.

Урок 119

Шестое занятие по конькам.

Урок 120

Основная задача урока: игра на точность и применение кру-
ченых ударов.

- | | |
|---|---------|
| 1. Общеразвивающие упражнения | 20 мин. |
| 2. Удары справа и слева крученые и с лета плоские | 10 мин. |
| 3. «Треугольник» с применением мишеней | 20 мин. |
| 4. Укороченный удар | 10 мин. |
| 5. Подача крученая | 10 мин. |
| 6. Учебная игра со счетом | 20 мин. |

Всего 90 мин.

Урок 121

Основная задача урока: игра на точность направления плос-
ких ударов.

- | | |
|---|---------|
| 1. Общеразвивающие упражнения | 20 мин. |
| 2. Плоские удары справа и слева и резаные, с лета по линии и по диагонали | 10 мин. |
| 3. «Восьмерка» плоскими ударами по мишеням | 20 мин. |
| 4. Удар над головой и свеча | 10 мин. |
| 5. Подача плоская | 10 мин. |
| 6. Учебная игра со счетом | 20 мин. |

Всего 90 мин.

Урок 122

Зачет по лыжам по нормам комплекса ГТО.

Урок 123

Теоретические занятия «Основы тактики теннисиста».

Основная задача урока: совершенствование резаных ударов и игра на точность.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Резаные удары справа, слева и с лета	20 мин.
3. Удар над головой и крученая свеча	10 мин.
4. «Треугольник» по мишеням плоскими ударами	30 мин.
5. Подача резаная	10 мин.
Всего	90 мин.

Урок 124

Повторение урока 120-го.

Урок 125

Седьмое занятие по лыжам.

Урок 126

Свободный.

Урок 127

Повторение урока 121-го.

Урок 128

Теоретическое занятие на тему «Основы тактики теннисиста».

Повторение урока 123-го.

Урок 129

Повторение урока 120-го.

Урок 130

Соревнование по комплексу теннисиста.

Урок 131

Повторение урока 121-го.

Зачет по теме «Основы тактики теннисиста».

Урок 132

Повторение урока 123-го.

Кросс.

Урок 133

Повторение урока 120-го.

Урок 134

Повторение урока 121-го и кросс.
Теоретическое занятие на тему «Правила, организация и проведение соревнований по теннису».

Урок 135

Свободный.

Урок 136

Повторение урока 123-го и кросс.

Урок 137

Основная задача урока: применение ударов с различными вращениями мяча и игра на точность направления ударов.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары справа, слева и с лета по линии и по диагонали	20 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Укороченный удар	10 мин.
5. Удары с лета (оба у сетки)	10 мин.
6. «Восьмерка»	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 138

Зачеты по теме «Основы тактики теннисиста».

Основная задача урока: применение ударов с различными вращениями мяча и игра на точность направления ударов.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары справа, слева и с лета по линии и диагонали	20 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Удар над головой и свеча	10 мин.
5. «Треугольник»	30 мин.
Всего	90 мин.

Урок 139

Повторение урока 137-го.

Урок 140 (контрольный)

Основная задача урока: зачеты по технике.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
-------------------------------	---------

2. Удары справа, слева и с лета по линии и по диагонали	10 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Удары с лета (один у задней линии)	10 мин.
5. Удары над головой и свеча	10 мин.
6. «Треугольник»	10 мин.
7. Игра со счетом по мишеням	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 141 (контрольный)

Теоретические занятия на тему «Ремонт и перетяжка ракетки».

Основная задача урока: зачеты по технике.

1. Общеразвивающие упражнения	20 мин.
2. Удары справа и слева и с лета по линии и по диагонали	10 мин.
3. Подача	10 мин.
4. Укороченный удар	10 мин.
5. Удары с лета (оба у сетки)	10 мин.
6. «Восьмерка»	10 мин.
7. Игра со счетом по мишеням	20 мин.
Всего	90 мин.

Урок 142

Свободный.

Урок 143

Повторение урока 138-го и кросс.
Зачет по темам уроков 138 и 141.

Урок 144

Соревнование по комплексу теннисиста.

Конспект урока

Каждое занятие проводится в соответствии с заранее составленным конспектом, который разрабатывается на основе рабочего плана.

В конспекте указываются главные задачи занятия, каждой его отдельной части, перечисляются намеченные упражнения, устанавливается дозировка упражнений и намечаются основные организационно-методические замечания, которые необходимо учесть при проведении занятия.

Ниже приводятся в качестве примеров четыре конспекта, конкретно раскрывающие поурочные планы 1, 5, 10 и 14-го уроков.

2) из исходного положения руки, согнутые в локтях перед грудью, отводятся назад, затем, разгибаясь в локтях, отводятся в сторону-назад	по 16 раз	Следить за тем, чтобы голова держалась прямо На месте, на ходу
3) переменный бег: медленный и по хлопку быстрый 20—30 м	150—200 м	Лицом в круг (8 раз) затем спиной в круг (8 раз). Следить за тем, чтобы ноги больше сгибались в коленях
4) из исходного положения руки в стороны боковые шаги с приставками и подскоками	4×8 раз	Лицом в круг и спиной поочередно правой и левой ногой вперед. На месте, на ходу
5) бег скрестным шагом (боксом)	по 16 раз 150—200 м	См. общеразвивающие упражнения
6) упр. 17, 18, 26, 36	3 мин.	Занимающиеся попарно располагаются у задней линии площадки. У двох первых по мячу в руке. По взмаху ракетой они бегут к сетке, подлезают под нее, кладут мяч на линии подачи на другой стороне и бегут обратно тем же путем. После хлопка по ладошке вторые участники команды бегут за мячом, берут его и передают следующему. Таким образом определяется сильнейшая команда. Повторить 2 раза
3. Успокаивающий бег	100—150 м	

Части урока и их продолжи- тельность	Содержа ние	Дозировка	Организационные и методические указания
	4. Специальные упражнения в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение ударов справа и слева по отскокнвшему мячу	5 мин.	Занимающиеся располагаются на расстоянии 3 м друг от друга перед заградительной решеткой в положении впол оборота к ней. Мяч подбрасывается левой рукой вверх прямо перед собой с шагом вперед-в сторону правой ногой. Движением руки, напоминающим удар справа, мяч ловится сбоку впереди груди туловища с шагом в этот момент левой ноги вперед. То же самое выполняется для удара слева, только правая рука не ловит мяч, а проходит под мячом вперед, мяч ловится левой рукой
Основная часть — 60 мин.	1. Обучение способу держания ракетки и исходному положению теннисиста на площадке	10 мин.	После показа и объяснения способу держания ракетки преподавателем ученики пробуют правильное положение руки на ракетке. Преподаватель каждому отмечает мелом левую верхнюю грань ракетки. Держа ракетку первым способом, ученики выполняют упражнение, отбивая мяч о землю. Затем преподаватель знакомит их с исходным положением теннисиста на площадке. Теннисисты занимают исходное положение у задней линии площадки, преподаватель их поправляет

2. Обучение удару справа:

а) с ракетой без мяча (имитация удара)

15 мин.

После показа преподавателем движения у тренировочной стенки и у подвесного мяча занимающиеся индивидуально совершенствуют движение, затем выполняют его под общую команду преподавателя под счет "раз" и "два". После выполнения движения преподаватель даст команду: "стартовое положение занять", и упражнение повторится снова, преподаватель поочередно поправляет учеников. Если занимающиеся выполняют какую-либо часть удара неправильно, то преподаватель предлагает ученикам выполнять удар раздельно, по частям

б) у подвесного мяча

10 мин.

Одни занимающиеся держат подвесные мячи на удочке, другие выполняют удар, затем они меняются ролями. Удар выполняется из стартового положения сначала в два шага. Мяч следует направлять ракетой вперед и вправо

в) у стола или заградительной сетки

15 мин.

Занимающиеся становятся на расстоянии 3 м друг от друга у фона или сетки вполборота к ней, сами левой рукой подбрасывают мяч вперед-вправо-вверх и ударяют мяч ракетой. Затем занимающиеся делятся на две группы: одни подбрасывают мяч в направлении того, кто выполняет удар ракетой

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
Заключительная часть — 5 мин.	г) на площадке в упрощенных условиях 1. Медленный бег 2. Упр. на расслабление 3. Подведение итогов урока	10 мин. 200—300 м	Один подбрасывает мяч рукой через сетку, другой отбивает его после отскока от земли ракетой на другую сторону площадки
Комплект урока 5			
Основная задача урока: обучение ударам справа, слева и подаче Продолжительность урока 1 час 30 мин.			
Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
Вводная часть — 5 мин.	1. Построение группы. Краткая беседа о содержании урока 2. Строевые команды: «на 1 и 2-й расчитайся», «в колонну по два становись» 3. Легкий бег 100—200 м	5 мин.	Повторить не строевые команды 1-го урока После поворота направо 2 номера делают шаг в сторону направо (раз), — шаг вперед левой ногой (два), при-ставить ногу (три)

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения

20 мин.

Основная направленность общеразвивающих упражнений — развитие чувства силы и координации движений

1 и 2) упр. 1-го урока

по 16 раз

На ходу

3) отведение правой и левой руки назад вверх с шагом разноименной ноги

То же

4) из исходного положения руки вверх, сжать руки в кулаки, опустить через перед вниз (раз), через перед в стороны (два), через перед вверх (три)

2×16 раз

На месте, на ходу, перед выполнением упр. на ходу и. п.: руки вверх, левая нога сзади

5) боковые шаги с приставками и подскоками

4×8 раз

Руки в стороны или на бедра. Личом и спиной в круг

6) бег скрестным шагом

200 м

После приставных шагов упр. для дыхания. На ходу

7) бег спиной вперед

2×16 раз

В положении наклона вперед

Все виды бега по 100 м

На месте, на ходу (упр. 6)

8) разноименные круги руками вперед назад

9) упр. 1, 2 и 3 из гимнастического комплекса БГТО

5 мин.

См. упр. 1, 2, 3

10) упр. 8, 9, 33
11) упражнения с ракетой.
Большие круги впереди туловища и малые сзади головы

Следить за тем, чтобы упр. выполнялись правильной хваткой и при переходе к малым кругам плечо не поднималось вверх, а было в горизонтальном положении

Части урока и их продолжи- тельность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
<p>Основная часть — 60 мин.</p>	<p>12) эстафета с ведением мяча ракетой о землю</p> <p>13) легкий бег</p> <p>1. Обучение удару справа: а) у фона б) у стенки</p> <p>2. Обучение удару слева: а) у фона б) у стенки</p> <p>3. Обучение подаче: а) исходному положению при подаче б) специальные упр. в подбрасывании и ловле теннисного мяча, напоминающие выполнение подачи</p>	<p>2 мин. 100 м 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.</p>	<p>Для того, чтобы преподаватель мог уделить больше внимания каждому ученику во время обучения новому удару (здесь подаче), группа разбивается на две половины:</p> <p>одна занимается повторением пройденного материала, другая проходит новый материал. Затем группы меняют свои задачи</p> <p>Перед обучением подаче проводится образцовый показ плоской подачи в 1 и 2-й квадрат. После подробного объяснения и показа исходного положения занимающиеся размещаются у задней линии на расстоянии 3 м друг от друга, выполняют его и объясняют расположение ног по отношению к задней линии, положение туловища и рук с ракетой.</p> <p>Преподаватель объясняет, на какую высоту нужно подбросить мяч, и по какой высоте упражнение. Следить, чтобы при</p>

подбрасывании мяч не крутился. Для контроля правильного подбрасывания мяча по его расстоянию от туловища начертить на земле кружок диаметром 50 см, который начинается от носка левой ноги.

Мяч ловится правой рукой после петлеобразного движения за головой. После того как мяч в руке, рука с мячом направляется за левую ногу

10 мин.

в) обучение подаче с ракетой без мяча

Заняв исходное положение, занимающиеся выполняют движение подачи, имитируя левой рукой подбрасывание мяча. Сначала опробывают все движения, затем делают раздельно: отведение руки с ракетой в сторону-назад и кладут ракету шейкой на плечо, затем из этого положения, повертываясь вперед туловищем, выносят руку с ракетой вверх и провалят ее за левую ногу. Следить за правильной хваткой во время выполнения движения и за переключением тяжести тела с правой ноги на левую

20 мин.

4. Обучение удару справа и слева на площадке

Расставить занимающихся по 4 человека на площадке. Двое выполняют по диагонали удары справа, двое по другой диагонали удары слева. При выполнении ударов слева мяч вводить в игру ударом слева по отскокившему от земли мячу

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
Заключительная часть — 5 мин.	1. Прыжки со скакалкой 2. Свободный бег с расслаблением 3. Подведение итогов урока Замечания по недостаткам в технике выполнения ударов занимающимися	2 мин. 300 м	
Конспект урока 10 Основная задача урока: обучение подаче и ударам с лета Продолжительность урока—1 час 30 мин.			
Части урока и их продолжительность Вводная часть — 5 мин. Подготовительная часть — 20 мин.	Содержание 1. Построение, ознакомление с содержанием урока 2. Строевые упражнения 3. Сложная пробежка вокруг площадки 1. Общеразвивающие и специальные упражнения: 1) 2—3 упражнения на развитие осанки	Дозировка 20 мин. по 16 раз	Организационные и методические указания Повторение пройденных команд Основная направленность общеразвивающих упражнений: развитие качеств быстроты и ловкости На ходу (см. 1 и 5 уроки)

2) упр. 4, 5, 6 гимнастического комплекса
БГТО

3) легкий бег

4) ходьба на носках, на пятках, на полусогнутых и согнутых ногах

5) бег скрестным шагом

6) спокойный шаг

7) бег переменной интенсивности

8) упр. 59, 61, 77

2) специальные упражнения в прыжках в сторону-вперед с небольшого разбега

3. Игра „вратарь“

100 м

200 м

100 м

200 м

по 16 раз

по 4—6 раз

5 мин.

Упр. для дыхания

Быстрый бег 20 м — спокойный бег 20 м (пять рынков) по хлопку преподавателя

Занимающиеся парно становятся за задней линией площадки, по двое делают небольшой разбег в направлении к сетке и при приближении к ней выпрыгивают прыжки вправо и влево с движением руки, напоминающим удары с лета

Занимающиеся делятся на группы по 3 человека. Один становится у фона или у стенки спиной к ней, двое с мячами напротив него на расстоянии 6—8 м. Двое поочередно петлеобразным движением руки бросают мячи, стараясь попасть в площадку сзади вратаря. Вратарь движениями, напоминающими удары с лета или над головой, ловит мячи. Роль вратаря поочередно выполняют все играющие и подсчитывают, сколько раз они перехватили мяч и сколько пропустили

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
<p>Основная часть — 60 мин.</p>	<p>4. Спокойный бег</p> <p>1. Обучение подаче:</p> <p>а) с ракетой без мяча</p> <p>б) с ракетой и мячом у фона</p> <p>2. Обучение ударам справа и слева у стенок</p> <p>3. Обучение ударам с лета на площадке</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Вокруг площадки</p> <p>Повторение. Замечания по переносу тяжести тела при отведении ракеты назад на левую ногу, по правильному подбросу мяча и выполнению удара в вытянутом положении руки с ракетой. Следить за правильной хваткой ракеты</p> <p>На расстоянии 3 м от стенки поочередное выполнение ударов справа и слева. Мяч посылается в несколько диагональном направлении. Удар выполняется впереди границ туловища из положения ног, расставленных на ширину плеч, без поворота их в боковое положение. Ракета вслед за мячом должна направляться вперед к стенке. Она делает движение горизонтальной восьмерки</p> <p>После показа ударов с лета и объяснения их техники занимающиеся становятся на расстоянии 2—2,5 м от сетки и выполняют движение без мяча справа и слева после приблизительного освоения движения. Затем зани-</p>

мающиеся делятся на группы по три человека — двое размещаются на задней линии и один у сетки. Двое направляют ударами справа мячи на стоящего у сетки, он их отбивает с лета справа и слева. Следить за правильным исходным положением стоящего у сетки. Мячи нужно посылать на высоту 1—1,5 м над сеткой

Мяч вводится в игру ударом слева по отскочившему мячу. Направление ударов по линии и по диагонали. Следить, чтобы после каждого удара левая рука подхватывала ракету и чтобы занимающиеся после ударов в стороне возвращались в исходную позицию. Не позволять брать мячи после второго отскока. Напоминать о том, что все мячи, летящие за границу площадки, нужно доставать, чтобы тренировать быстроту передвижения

20 мин.

4. Удары справа и слева на площадке

300—400 м

1. Спокойный бег
2. Замечания по уроку

Заклю-
читель-
ная
часть —
5 мин.

Конспект урока 14

Основная задача урока: обучение удару над головой и свече
Продолжительность урока 1 час 30 мин.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организацционные и методические указания
Вводная часть — 5 мин.	1. Построение, сообщение об организационных вопросах, ознакомление с задачами урока 2. Строевые упражнения 3. Спокойная пробежка	100 м	Повторение пройденных команд, поучается дежурным ученикам (по очереди)
Подготовительная часть — 20 мин.	1. Общеразвивающие и специальные упражнения 1) Упражнения для выработки осанки 2) Упражнения 1, 2 и 3 гимнастического комплекса БГТО 3) Легкая пробежка 4) Упр. 5, 10, 12, 33 5) Бег скрестным шагом 6) Бег спиной вперед 7) Прыжки с подскоками на одной ноге 8) Упражнения для дыхания	по 16 раз по 16 раз 100 м 200 м 100 м	Основная направленность общеразвивающих упражнений: развитие качеств, силы и ловкости На ходу (см. 1 и 5 уроки) Бедро левой ноги поднимается вверх с оттянутым носком, правая рука вверх, и наоборот

9) Прыжки в длину с места

по 6—8 раз
по 6—8 раз

10) Специальное упражнение в отходе от сетки спиной вперед с выполнением движения, имитирующего удар над головой

На ходу
Занимающиеся по 3 человека становятся в 3—4 м от сетки и, отбегая назад, выполняют удар над головой сначала без ракетки, затем с ракеткой без прыжка и с прыжком

11) Спокойный бег

100 м

Основная часть —
60 мин.

1. Освоение ударов справа и слева:

- а) у стенки
- б) на площадке

Индивидуальные задачи и замечания

2. Обучение подаче на площадке

10 мин.

Занимающиеся становятся на площадке в исходную позицию и 5—6 мячами выполняют подачу. Принимающий подачу останавливает мяч ракеткой. Далее они меняют свои задачи

3. Удар над головой и свеча:

- а) у стенки
- б) на площадке

5 мин.

5 мин.

После объяснения удара и показа преподавателем занимающиеся, располагаясь у стенки или у фона, левой рукой подкидывают себе мяч вверх и затем выполняют удар над головой в стенку или фон по отскочившему от земли мячу. Затем переходят на площадку и размещаются на ней по 4 человека. Двое у задней линии выполняют удар свечой, удобной для удара партнера. Двое на линии подачи выполняют сначала удар над головой по отскочившему мячу, затем с лета

Части урока и их продолжи- тельность	Содержание	Дозировка	Организацонные и методические указания
	4. Одиночные учебные игры со счетом с заданием по тактике	30 мин.	Игроющие располагаются по 4 чело- века на площадке на линии подачи и играют со счетом до 15 очков в гра- ницах квадратов подачи (две одиноч- ные игры). Подача снизу. Переходит от одного игрока к другому после ро- зыгрыша пяти очков.
Заключи- тельная часть— 5 мин.	1. Спокойный бег 2. Подведение итогов урока	300—400 м	Задание: направлять удары преиму- шественно под левую руку противника

Учет работы

Хорошо поставленный и систематически проводимый учет — одно из необходимых условий успешной работы. Учет разделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет. Этот вид учета проводится с целью ознакомления с занимающимися перед началом занятий в теннисной секции.

Предварительный учет включает определение состояния здоровья занимающихся по данным медицинского обследования, выявление особенностей их физического развития, спортивной подготовленности и характера трудовой деятельности.

Данные предварительного учета принимаются во внимание при комплектовании учебных групп, составлении плана учебно-воспитательной работы, определении дозировки физических упражнений.

Текущий учет. Этот вид учета проводится с целью контроля за ходом учебно-воспитательной работы, для выявления и устранения недостатков. Текущий учет предполагает выявление данных, характеризующих изменение состояния здоровья занимающихся, их физического развития, показателей тренированности и спортивного роста, определения качества усвоения программного материала, результатов участия в соревнованиях и результатов сдачи норм комплекса ГТО, регистрацию посещаемости, содержание и количество занятий.

Итоговый учет. Этот вид учета проводится с целью подведения итогов учебно-воспитательной работы за учебный период или учебный год. Исходными данными для итогового учета являются данные текущего учета.

Учет работы осуществляется с помощью следующей документации:

- 1) журнал личного состава теннисной секции и личные карточки учащихся (в карточку заносятся анкетные данные, данные сдачи текущих зачетов, результатов медицинских осмотров, результаты сдачи норм комплекса ГТО и участия в соревнованиях и т. д.);
- 2) журнал учета посещаемости занятий, учебной работы, массовых мероприятий, лекций, докладов;
- 3) книга спортивных достижений;
- 4) дневник тренера.

ТРЕНИРОВКА ТЕННИСИСТА

Тренировка теннисиста состоит из специальной тренировки на площадке и у стенки, сочетающейся с физической подготовкой, в которую входят занятия другими, дополнительными видами спорта, специальные упражнения и каждодневная утренняя гимнастика.

Для успешного совершенствования теннисиста тренировка должна проводиться по специальному графику индивидуального учебно-тренировочного плана на основании спортивной характеристики, составленной тренером совместно с учеником (а если тренера нет, то самим игроком).

Приводим примерную спортивную характеристику теннисиста и график его индивидуального учебно-тренировочного плана.

Спортивная характеристика теннисиста Н. Иванова

Цели и задачи: достижение 1-го разряда.

Средства: 1. Улучшение техники ударов и их точности.

2. Совершенствование тактических комбинаций и применение их в игре со счетом.

3. Развитие физических качеств.

4. Специальное совершенствование в парной игре.

5. Повышение теоретических знаний.

6. Участие в соревнованиях.

1. Физическая подготовка

Физические качества и координация движений	Характеристика	Средства совершенствования
1. Ловкость	Хорошая	Заниматься баскетболом, хоккеем, прыжками в высоту и длину с разбега
2. Быстрота	Хорошая	Старты, бег с ускорениями, коньки
3. Выносливость	Хорошая	Бег по пересеченной местности, прогулки на лыжах
4. Гибкость	Средняя	Специальные упражнения
5. Сила	Средняя	Упражнения с отягощением и с преодолением своего веса, легкоатлетические метания
6. Координация	Хорошая	Специальные упражнения и гимнастика

II. Техника игры

Характеристика ударов и их недостатки	Задачи
<p>Удар справа подкрученный, сильный, слева.</p> <p>Способ держания ракетки второй (с перехватом первым способом при выполнении ударов слева). Удары справа и слева выполняются по нисходящему мячу, в низкой точке.</p> <p>Удар справа подкрученный, сильный, но короткий и недостаточно точный:</p> <ul style="list-style-type: none">а) запоздалая подготовка к ударуб) недостаточен поворот туловища направо и нет свободы в движении руки с ракеткой в подготовке к ударув) удар выполняется на прямых ногах из заранее закрепленной позиции, нет движения на мяч <p>г) преимущественно применяется удар по диагонали. Удар по линии неточен и короток</p> <p>Удар слева резаный:</p> <ul style="list-style-type: none">а) в подготовке к удару при замахе локоть поднимается на уровень груди, отчего головка ракетки повисает и удар выполняется не активно <p>б) те же недостатки в технике, что при ударе справа</p> <p>Подача сильная, плоская и резаная, но напряженная и недостаточно точная:</p> <ul style="list-style-type: none">а) напряженное выполнение удара происходит из-за раннего прогиба и из-за того, что в замахе не опускается правое плечоб) не точный и слишком высокий и резкий подброс мяча	<p>Освоить удары по восходящему мячу на уровне пояса</p> <p>Разучить плоский удар справа</p> <p>Раньше начинать замахи. Освоить свободный поворот туловища направо (у фона и у стенки)</p> <p>Следить за мягким подходом к мячу на слегка согнутых в коленях ногах. Выполнять удар с движением туловища и ног навстречу мячу</p> <p>Тренировать удар по линии</p> <p>Разучить плоский и подкрученный удары. В подготовке к удару немного опускать правое плечо и следить за тем, чтобы локоть руки не поднимался выше уровня пояса (у фона и у стенки)</p> <p>Разучить и применять крученую подачу, следить за свободой движений в подготовке к удару</p> <p>Прогибаться в пояснице, только когда рука с ракеткой опускается за спину</p> <p>Подбрасывать мяч чуть выше точки удара мягким движением руки</p>

Характеристика ударов и их недостатки	Задачи
<p>в) не закреплена левая нога и при ударе переступает вперед («с хода»)</p> <p>г) не применяется выход к сетке с подачи в одиночной игре</p> <p>Прием подачи. Стремление ответить на подачу очень сильным ударом вызывает ошибки и короткие ответные удары</p> <p>Удары с лега слева лучше, чем справа:</p> <p>а) удары выполняются в низкой точке из-за далекой от сетки позиции приема мячей с лета и в пределах границ туловища</p> <p>б) При приеме мячей с лета головка ракетки часто опускается ниже кисти</p> <p>в) удары выполняются только подставкой и преимущественно по диагонали</p> <p>Удар над головой. Тот же недостаток, что и при подаче, слишком ранний прогиб, отчего удар выполняется напряженно</p> <p>Свеча. Редко применяется, плохое выполнение (низкая и короткая)</p> <p>Укороченный удар. Плохо освоен. Редко применяется в игре удар по линии вторым способом</p> <p>Удар с полулета. Применяется только в случае поздней подготовки к удару у задней линии</p>	<p>Раньше переносить тяжесть тела с правой ноги на левую.</p> <p>Научиться выполнять подачу с подставкой ноги и выходить с подачи к сетке</p> <p>Разучивать прием подачи длинными ударами средней силы с выходом к сетке</p> <p>Доходить ближе к сетке и выполнять удары в возможно высокой точке впереди себя</p> <p>Следить за тем, чтобы при выполнении ударов головка ракетки была выше кисти. Удары выполнять плавным и закругленным движением предплечья и кисти</p> <p>Разучить выполнение удара с активным движением туловища на мяч. Совершенствовать и чаще применять удар по линии</p> <p>Следить за свободным движением в подготовке к удару, опускать правое плечо</p> <p>Чаще применять в игре со счетом и специально тренировать. Разучить крученную свечу</p> <p>Освоить удар первым и вторым способом по диагонали и чаще применять в игре со счетом. Освоить укороченный удар с лета. Освоить применение удара с полулета при выходе к сетке с подачи и с приема подачи</p>

III. Тактика игры

Характеристика ударов и их недостатки	Задачи
<p>Тактическая система ведения игры (комбинированная, сочетание нападающих ударов с задней линии с выходом к сетке с хорошей защитой)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Недостаточная длина подготовительных ударов при выходе к сетке вызывает остановку на линии подачи2. Игра ведется всегда в быстром темпе, нет умения вести игру в разных темпах3. Нет разнообразия в ударах4. Выход к сетке с подачи применяется только в парной игре	<p>Тренировать выход к сетке с длинных подготовительных ударов и с подачи</p> <p>Научиться играть в разных темпах</p> <p>Освоить удары плоские, крученые и резаные по линии и по диагонали</p> <p>Освоить выход к сетке с подачи в одиночной игре</p>

IV. Морально-волевые качества

1. Морально-волевые качества в игре не особенно высокие

Игра ведется смело и разумно, когда есть преимущество в счете игр. При потере преимущества появляются необоснованный риск и отсутствие нужного хладнокровия при розыгрыше особенно важных мячей в игре, партии

2. Не хватает терпения и выдержки во встречах с равными противниками при длительном розыгрыше очка

3. Нет сосредоточенности в игре, часто отвлекают внешние условия игры (судья, публика, игра на соседней площадке)

При спортивных удачах проявляет желание усиленно тренироваться, при неудачах пропадает уверенность в себе и остывает увлечение игрой, перестает систематически посещать занятия

Играть с более слабыми игроками с гандикапом

Научиться бороться за каждый мяч независимо от счета

Специально играть на выдержку, научиться держать мяч в игре, ударяя по 30—40 раз

Научиться сосредоточивать свое внимание на мяче и противнике

Анализировать причины неудачных выступлений и, пересилив свое нежелание играть, заставить себя посещать тренировки и разработать план исправления недостатков своей игры

в) игра со счетом со специальными заданиями по тактике	2	2	2	2	6	3	4	6	6	4	2	45
г) тренировочные игры со счетом соревновательного характера	—	—	—	—	—	3	3	2	2	2	—	14
д) специальное совершенствование в парной игре	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—	22
3. Участие в соревнованиях												
а) товарищеские встречи						4	8	8	8	8	—	44
б) календарные соревнования						4	4	4	4	4	—	12
						4	4	8	8	4	—	32
Итого . . .	16	20	20	20	20	18	29	29	29	29	11	270

Примечания: 1. График составлен для рядового теннисиста служащего, живущего в средней полосе нашей страны, где зима длится 5—6 месяцев, имеющего возможность играть в теннис в зимнее время, но не участвующего в зимних соревнованиях по теннису.

Для теннисистов, участвующих в зимних соревнованиях по теннису в течение года, должно быть два основных и два подготовительных периода.

Теннисисты, не имеющие возможности тренироваться зимой в зале, переключаются на занятия другими видами спорта (лыжи, коньки, а если есть условия, то занимаются баскетболом или гимнастикой, ранней весной и поздней осенью бегают кроссы).

2. График составлен из расчета двух тренировок в неделю на площадке по 1,5 часа в зимнее время, трех тренировок по 2 часа в летнее (с учетом участия в соревнованиях) и одного-двух—занятий в неделю по физической подготовке. Для теннисистов, имеющих время для более частых тренировок в летний период (5—6 раз в неделю по 2 и 2,5 часа), общее количество часов значительно увеличивается.

3. В график не включены теоретические занятия.

Тренировка на площадке

В тренировку теннисиста на площадке входит: 1. Совершенствование техники отдельных ударов. 2. Совершенствование отдельных тактических комбинаций. 3. Игры со счетом со специальными заданиями по тактике. 4. Специальное совершенствование в парной игре.

Перед игрой на площадке теннисист должен провести разминку в течение 15—20 мин. с целью подготовить организм к дальнейшей интенсивной работе, постепенно вовлечь в более сильную работу сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, связочно-мышечный аппарат.

Разминка перед тренировкой на площадке и перед соревнованием служит также хорошим средством для предотвращения возможных травм, часто имеющих место во время игры, особенно в холодную погоду, в тех случаях, когда теннисисты начинают игру, не подготовив себя к резким броскам и быстрым пробежкам.

Тренировка на площадке проводится по индивидуальному плану каждого теннисиста или по плану определенной группы занимающихся. Содержание тренировки меняется в зависимости от того, в каком учебном периоде тренировка проводится.

Последовательность содержания тренировки строится по принципу: от простого к более сложному.

Во время, отдаленное от соревнований, в начале подготовительного периода, основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, исправлению ее недостатков, а если нужно, то и коренной переделке техники (коренной переделкой в технике мы считаем изменение способа держания ракетки и изменение привычной для теннисиста точки удара по мячу, требующей новой координации движений и другого ритма ударов).

В этом же подготовительном периоде целесообразно разучивать новые, неосвоенные удары: крученые, плоские, резаные, а затем применять их в игре со счетом.

В течение последующих месяцев подготовительного периода следует уделять особое внимание тренировке точности ударов и освоению новых тактических комбинаций. Если теннисист не ставит задачу коренной переделки техники, в конце каждой тренировки следует проводить игру со счетом, чтобы тренировка доставляла игроку эмоциональное удовлетворение.

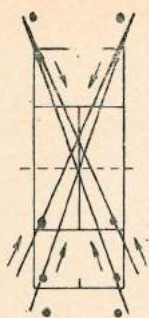
Дозировка по времени на игру со счетом должна увеличиваться при приближении тренировки к основному, соревновательному, периоду, в котором игра со счетом должна быть основой тренировки.

Начиная игру на площадке, теннисист прежде всего должен наладить ритм ударов; мячи следует посылать сначала медленными ударами, постепенно ускоряя темп игры; неправильно начинать тренировку с «перестрелки» сильными ударами, как нередко делают многие теннисисты. В игровой разминке теннисист должен наладить сосредоточенность на мяче так же, как музыкант перед игрой должен настроить инструмент. Для этого нужно внимательно, сосредоточенно смотреть на мяч до самого момента удара по нему ракетой. Чтобы эта сосредоточенность взгляда на мяче была конкретной, можно порекомендовать теннисистам при приближении мяча стараться увидеть на нем шов. Приучая начинающих внимательно смотреть на мяч, полезно делать на мяче какие-либо яркие метки. Даже у очень опытных теннисистов бывает, что, проиграв соревнование, только после его окончания игрок понимает, в чем дело: в течение всей встречи он не видел четко мяча, мяч не был в фокусе его внимания.

Дальше в тренировке уделяется внимание совершенствованию техники отдельных ударов. Применяются более простые упражнения, изображенные на рис. 61, для ударов справа и слева по отскочившему мячу по диагонали (*а*), по линии (*б*) и для ударов с лета (*з*, *и*), свечи и над головой (*к*), для укороченных ударов (*л*, *м*) с заранее обусловленным направлением, в облегченных условиях, когда из игры исключается элемент неожиданного ответного удара.

В выполнении простейших упражнений уже есть элемент тактики, так как вместе с улучшением техники ударов они требуют определенного направления и затем длины ударов.

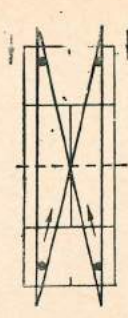
С самого начала обучения на площадке теннисиста следует нацеливать на выполнение ударов в определенном направлении. К сожалению, мы знаем многих теннисистов, играющих много лет и обладающих идеальным рисунком движений, хорошим ритмом и подходом к мячу, но не умеющих «играть»; они выполняют удары «вообще», а не туда, куда нужно, так как не привыкли это делать с самого начала совершенствования игры.



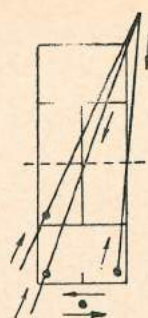
а по диагонали



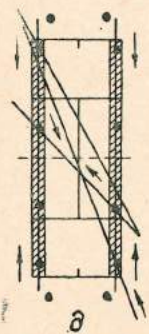
б по линии



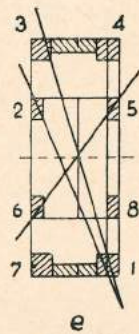
в „восьмерка“



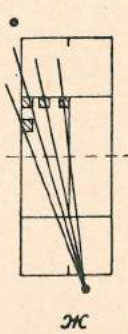
г „треугольник“



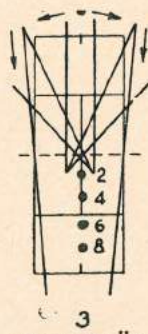
д УПРАЖНЕНИЯ НА ТОЧНОСТЬ



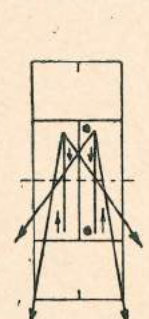
е



ж ПОДАЧА



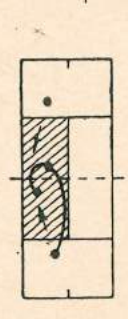
з УДАРЫ С ЛЁТА



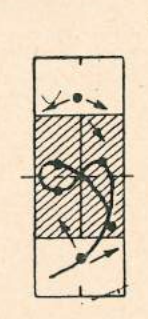
и УДАРЫ С ЛЁТА



к СВЕЧА И УДАР Н/ГОЛОВОЙ



л УКОРоченные УДАРЫ



м

Рис. 61. Упражнения для совершенствования техники отдельных ударов

Основная задача тактической подготовки теннисиста — научиться правильно вести игру в условиях соревнований. Для выполнения этой задачи теннисисты должны изучать различные тактические комбинации и применять их в игре со счетом. Тактическая комбинация — это комплекс ударов (два, три и больше), отдельный эпизод игры, объединенный общей задачей, подчиненной осуществлению общего тактического замысла.

В ударах по отскочившему мячу справа и слева по диагонали можно выполнять простую задачу: посылать мячи в направлении по диагонали площадки, а затем упражнение можно усложнять, чередуя длинные и короткие косые удары (а).

Еще более сложные упражнения — диагональные удары из левого (от себя) угла площадки ударом справа и из правого угла ударом слева, так называемые «обратные кроссы», которые часто приходится применять в игре, особенно парной.

Тренировке подачи, которая в современном теннисе имеет решающее значение, нужно уделять много времени и внимания.

Тренировку подачи следует строить по принципу от простых к более сложным упражнениям.

Для тренировки на площадке рекомендуется пользоваться 15—20 мячами, чтобы не тратить время на хождение за мячами. Один партнер тренирует подачу, другой — прием подачи, потом они меняются ролями.

В начале тренировки игрок, применяя подачу, уделяет главное внимание отшлифовке деталей техники различных по типу подач и точности их посылы в квадраты подачи (ж).

В этом случае после приема подачи мяч дальше не разыгрывается.

Затем упражнение усложняется тем, что разыгрывается все очко после подачи. Игроки пробуют применять различные тактические комбинации с различным направлением ответных мячей.

После этого можно приступить к тренировке выхода к сетке с подачи с последующим применением ударов с полулета и с лега. Партнер остается сзади и тренирует обводящие удары из исходной позиции внутри площадки. Затем партнер подающего тоже применяет выход к сетке с приема подачи. И, наконец, партнеры применяют раз-

личные тактические приемы с выходом к сетке в игре со счетом.

Совершенствованием техники подачи можно успешно заниматься в тренировке у стенки, так же как применением выхода к сетке с подачи и дальнейшим выполнением ударов с лета и полулета.

Тренировка ударов с лета проводится из двух разных позиций партнеров в игре. В первом случае (з) один партнер занимает позицию у задней линии; другой у сетки, сначала в 2 м от нее, а затем, при дальнейшем совершенствовании, изменяет эту позицию, удаляясь от сетки на 4, 6, 8 м, чтобы овладеть выполнением ударов с лета с любого места площадки. В начале тренировки ударов с лета игроки посылают удобные друг для друга мячи, чтобы совершенствовать элементы техники и направления ударов, а затем это упражнение усложняют: один, — стараясь обвести своего партнера у сетки, другой, — выполняя удары в не защищенные партнером места площадки (три мяча партнеру, один выиграть или 2:1).

При второй позиции оба партнера находятся примерно у линии подачи (ближе или дальше) и принимают мячи ударами с лета (и) — положение, в котором преимущественно находятся игроки в парной игре. Партнеры сначала посылают мячи, удобные друг для друга, потом выполняют завершающий удар (3:1, 2:1).

Важно, чтобы в этом упражнении не приобретался навык посылать мячи только на партнера (или на противников в соревновании).

Для тренировки ударов с лета и одновременно обводящих ударов рекомендуется применять упражнения, при которых игроки проводят тренировку 15—20 мячами, размещаясь на площадках в тех же позициях, о которых мы упоминали выше.

Только играют два или три игрока против одного, стоящего у сетки и выполняющего удары с лета. При таком сочетании партнеров и с использованием в игре большого количества мячей уже не будет пауз в тренировке из-за хождения за мячами и каждый партнер будет смело выполнять свои удары таким образом, чтобы стоящему на другой стороне эти мячи было трудно принять.

Тренирующиеся должны применять при обводке с лета и по отскочившему мячу различные удары и по направлению, и по длине.

Игроки, выполняющие удары с лега, в течение тренировки должны изменять свою позицию на площадке. Сначала они принимают мячи на расстоянии 1,5—2 м от сетки, потом отходят на расстояние 4—6 м и, наконец, от задней линии с выходом вперед к сетке, так как в игре со счетом, особенно в парной, чаще приходится выполнять удары с лета на пути к сетке в различных точках площадки, а удары с лета на различном расстоянии от сетки имеют свою специфику и их надо тренировать в условиях, приближенных к игре со счетом.

Это упражнение заимствовано из тренировки австралийских теннисистов, владеющих высокой техникой ударов с лета и обводящих ударов.

Затем рекомендуются специальные упражнения для тренировки одновременного выхода к сетке с подготовительного удара и обводки выходящего к сетке игрока. В этом упражнении два партнера размещаются на задних линиях и один из них, поочередно после удобно подкинутого мяча, выходит к сетке и пытается ударом с лета направить мяч в недостижимое для противника место площадки.

Задача другого игрока обвести ответным ударом выходящего к сетке партнера.

Для этого упражнения также рекомендуется пользоваться 15—20 мячами.

Для тренировки свечи и удара над головой один партнер посылает свечи, другой совершенствует удар над головой, один стоит у задней линии, другой — у линии подачи в точке A (κ), первый сначала посылает удобные свечи ударами справа и слева (плоскими и кручеными), второй выполняет удар над головой в разных направлениях (в заданных). Затем первый партнер стремится послать трудные длинные и высокие свечи, второй тренирует выполнение удара с отходом назад, боком и спиной и удары с прыжком. Чтобы научиться догонять свечи из позиции у сетки, партнер, тренирующий удар над головой, занимает позицию в точке A_1 (κ) и разучивает возвращение к задней линии за обводящей свечой и выполнение удара над головой по отскочившему от земли мячу. Совершенствование удара над головой требует большой сосредоточенности и хорошей координации движений, поэтому его следует выполнять в середине тренировки, пока игроки еще не устали. Многие теннисисты,

даже из числа сильнейших, поступают неправильно, когда тренируют удары над головой в конце тренировки, после игры со счетом.

При специальной тренировке укороченного удара партнеры или оба размещаются на линии подачи и выполняют укороченные удары первым и вторым способами по линии и по диагонали, или оба находятся у задней линии и один из них (по очереди) выходит на специально выполненный короткий удар вперед к сетке и «укорачивает» мяч, отскочивший от земли или с лета.

Для тренировки укороченного удара рекомендуется применять игру со счетом (до 15 очков) в двух квадратах подачи или во всех четырех (*л*, *м*). Эта игра представляет большой спортивный интерес и очень полезна для совершенствования этого удара, развития подвижности на площадке, ловкости и чувства ощущения мяча на ракетке.

Для эффективности каждой тактической комбинации громадное значение имеет точность выполнения удара. Поэтому тренировке точности теннисист должен уделять не меньшее внимание, чем совершенствованию техники ударов.

Теннисист должен быть метким и уметь посылать мяч в ту часть площадки, куда он хочет.

Для тренировки точности направления удара применяются упражнения по определенным мишеням, которые можно отмечать на площадке мелом, марлевым бинтом, подчеркивая квадраты песком другого цвета или белой краской (клеевой). Рекомендуется на каждой теннисной базе иметь одну специальную площадку для тренировки точности ударов со специально подкрашенными мишенями для попадания.

Мишень можно отмечать в виде коридора вдоль задней линии площадки шириной 1 м для тренировки длинных ударов; в виде квадратов в углах скрещения задней и боковой линии размером 2×2 м или 1×1 м или у скрещения боковой линии и линии подачи 1×2 м для точности попадания коротких и косых ударов по линии и по диагонали (*е*).

Мишенями могут служить коридоры для парной игры (*д*). Для тренировки точности выполнения подачи мишенью может быть лист бумаги или коробка от теннисных мячей (*ж*).

Для того, чтобы в упражнениях на точность попадания был спортивный интерес и вырабатывались игровые качества, можно проводить такую тренировку со счетом (до 15 очков), считая каждое попадание в мишень за 1 очко. Можно также фиксировать время, подсчитывая, сколько раз партнеры попадут в мишень, например, за 5 мин.

Количество попаданий в мишень по времени может служить хорошим экзаменом для теннисистов, проверкой роста их спортивного мастерства. Такой экзамен можно проводить периодически через 1—2 месяца тренировки на точность.

Для совершенствования игры с хода и развития подвижности теннисиста на площадке применяются упражнения, которые обычно называют «восьмеркой» и «треугольником».

В упражнении «восьмерка» (в) один партнер выполняет удары по диагонали, другой отвечает ему ударами по линии (затем они меняются направлением ударов). Вначале при этом упражнении нужно выполнять удары по направлению, не стараясь их послать особенно косо (к линиям), чтобы мяч возможно дольше держался в игре.

В дальнейшем совершенствовании, выполняя задачу на точность ударов и на завершение розыгрыша очка, мяч нужно посылать возможно длинно и косо. Это сложное упражнение еще более развивает подвижность теннисиста и приучает его к ударам с хода после больших пробежек.

В упражнении «треугольник» (г) один партнер тренирует точность попадания ударов слева или справа (поочередно) в различные места площадки, другой — удары с хода и развивает подвижность на площадке, чередуя выполнение ударов по линии и по диагонали в одну сторону площадки своего партнера.

После освоения этих двух упражнений их можно осложнить и ввести попадания по мишеням, соблюдая принцип направления ударов «восьмеркой» и «треугольником».

В подготовительном периоде игру со счетом рекомендуется проводить с определенными заданиями по тактике, чтобы теннисисты не вели игру, применяя только те

тактические комбинации, которые стали для них привычными, а все время обогащали бы тактику новыми приемами. Причем, если в тренировке применялось упражнение на совершенствование какого-либо удара, то в игру со счетом следует включать тактическую комбинацию с конкретным применением этого удара. Например, если была тренировка свечи и удара над головой, то в игре со счетом одному партнеру следует выходить к сетке с подготовительного удара, а другому обводить его преимущественно свечой, стараясь в подготовке к удару скрыть свое намерение и задержать ответный удар, чтобы партнер подошел к сетке поближе.

Игроку, выходящему к сетке, надо выполнять удар над головой, например, в правый угол площадки (от себя).

Чтобы научиться разгадывать тактику противника, оба партнера при игре со счетом задумывают и применяют определенные тактические комбинации, подчиненные тактическому замыслу.

Во время игры, разгадав тактику партнеров, они стараются помешать ее осуществлению и, захватив инициативу игры, проводить свою тактику.

Задания по тактике может дать партнерам по игре тренер или товарищ, по секрету одному от другого. Во время игры он следит за выполнением их тактических замыслов, проверяет, разгадали ли игроки тактику партнеров.

Затем они совместно обсуждают правильность тактических действий игроков.

За три-четыре недели до начала соревнований игрокам нужно постепенно увеличивать время игры со счетом, приближая ее к соревновательным условиям, придерживаясь в игре задуманной тактики, наиболее целесообразной применительно к индивидуальности игры своих партнеров, с целью обыграть их.

Ниже в качестве примеров приводятся конспекты трех уроков в различные периоды тренировки:

1. В начале подготовительного периода (в декабре).
2. В конце подготовительного периода (в апреле).
3. В основном периоде (в июне).

Примерный конспект урока

Основная задача урока: совершенствование ударов справа и слева с задней линии с использованием мишеней для развития точности. Продолжительность—1 час 40 мин.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
<p>Вводная часть— 5 мин. Подготовительная часть — 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение группы, рапорт старосты 2. Строевые и порядковые упражнения 1. Быстрая ходьба 2. Бег 3. Ходьба 4. Общеразвивающие упражнения 5. Специальные упражнения в бросании теннисного мяча в мишень 	5 мин.	<p>Основная направленность упражнений — развитие качества быстроты и ловкости</p> <p>Мишень в виде картонного или фанерного кружка прикрепляется к задней линии сетке</p> <p>Мишень может быть обозначена и мелом на тренировочной стенке</p> <p>Занимающиеся посылают мяч к задней линии ударом справа и слева удобно для партнера</p>
<p>Основная часть — 65 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая разминка на площадке 2. Совершенствование ударов справа и слева в упражнениях на площадке с использованием мишеней 	40 мин.	<p>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</p>

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
	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. — по другой
	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
Заключительная часть — 5 мин.	Спокойная ходьба. Разбор основных ошибок	5 мин.	Счет очков до 15. Очки засчитываются только при попадании в мишень

Примечание: Урок проводится в начале подготовительного периода тренировки (в ноябре).

Примерный конспект урока

Основная задача урока: совершенствование игры со счетом с заданием по тактике: выход к сетке с подачей и с приема подачи (осуществление тактики быстрого нападения). Продолжительность — 1 час. 40 мин.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
<p>Подготовительная часть — 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение группы, рапорт дежурного 2. Ознакомление занимающихся с задачей урока 3. Строевые и порядковые упражнения 4. Бег в медленном темпе 5. Ходьба 6. Общая разминка 	<p>5 мин. 30 мин.</p>	<p>Основная направленность разминки — развитие качества быстроты и ловкости</p> <p>Сначала занимающиеся чередуют выход к сетке: один выходит с подачи к сетке, другой тренирует подающий удар при приеме подачи. Затем они меняют свои задачи. После этого принимающий подачу выходит к сетке, подающий тренирует подающий удар. Следующая их задача — обоим выходить к сетке с подачи и с приема подачи и вести игру с лега</p>
<p>Основная часть — 65 мин.</p> <p>Заключительная часть — 5 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Учебная игра со счетом с заданием по тактике: выход к сетке с подачи и с приема подачи <p>Спокойная ходьба. Ходьба с упражнениями на расслабление. Подведение итога урока</p>	<p>30 мин.</p>	<p>Оба партнера при первой возможности выходят к сетке и играют с лега или с полулега</p>

Примечание: Урок проводится в конце подготовительного периода тренировки (в апреле).

Примерный конспект урока

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

Продолжительность урока — 1 час. 40 мин.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
Вводная часть — 5 мин.	1. Построение группы, рапорт дежурного		
Подготовительная часть — 10 мин.	2. Знакомление занимающихся с задачей урока 1. Быстрая ходьба 2. Бег 3. Медленная ходьба 4. Общая разминка 5. Игровая разминка на площадке: удары справа и слева с задней линии, удары с лета, удары над головой, свеча, подача	5 мин. 3 мин.	В данном уроке подбираются упражнения, которые используются в разминке, проводимой перед соревнованием Партнеры как бы опробывают по нескольку раз каждый из ударов
Основная часть — 70 мин.	Игра со счетом соревновательного характера	70 мин.	Игра проводится из 3 партий с судьей
Заключительная часть — 15 мин.	1. Медленный бег 2. Упражнения на расслабление в процессе ходьбы		Разбор состоявшихся игр проводится после душа

Примечание: Урок проводится в основном периоде тренировки (в июне).

Тренировка у стенки

Игра у стенки является большим подспорьем в тренировке теннисиста. У стенки можно совершенствовать технику всех ударов (за исключением свечи) и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнера, теннисист может их выполнять и направлять так, как это нужно ему самому, и сосредоточить свое внимание на отдельной детали техники. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки может быть значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости, поворотливости. В игре у стенки, многократно повторяя удары, можно выработать правильный рисунок движения руки с ракетой, согласование движений с движением туловища, следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

У стенки можно успешно тренировать удары по мячу в различных (высоких, низких, на уровне пояса, на взлете) точках, осваивать движение туловища на мяч и т. д.

Игра у стенки — наилучшая тренировка для исправления неправильностей в технике ударов. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 10—12 м от стенки. Удары с лета следует тренировать с расстояния 3—4 м от стенки во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки — положении, снижающем эффективность ударов с лета. Ударяя по мячу, важно стремиться к тому, чтобы удар выполнялся в высокой точке при положении головки ракетки выше кисти с движением туловища на мяч.

Для тренировки удара над головой нужно занять позицию в 3—4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5—6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он, ударившись о землю, примерно в 2 м от стены отскочил от нее высоко вверх, в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой.

При разметке линий площадки перед стенкой можно играть вдвоем и вчетвером со счетом. При отсутствии

разметки линий можно играть вчетвером «на вылет»: кто сделает ошибку или не достанет нужный мяч, тот выходит из игры, таким образом определяется победитель. Такая тренировка полезна для совершенствования парной игры.

Для тренировки точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов тренируется попаданием в эти мишени.

К тренировке у стенки нужно относиться с большим вниманием. За начинающими теннисистами при их тренировке у стенки нужно обязательно наблюдать и корректировать их удары, давая им определенные задания на различные элементы техники. При игре у стенки по отскочившему мячу на очень близком от нее расстоянии (5—6 м) может выработаться неправильный, очень резкий ритм движений, который впоследствии трудно исправляется. У стенки нужно начинать играть ударами средней силы, постепенно ускоряя темп игры.

Стенка должна быть на каждой теннисной базе. Каждый теннисист должен из своей тренировки уделять 10—15 мин. для игры у стенки, это будет содействовать быстрейшему повышению его спортивного мастерства.

Точность игры чемпиона Сззетского Союза мастера спорта С. Андреева может служить образцом для всех советских теннисистов. Этой точности он добился систематической круглогодичной тренировкой у стенки.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

За последние годы в спортивной литературе появилось несколько книг по теннису, в которых развиты вопросы теории, основанной на научном и практическом материале. Но осуществление передовых идей и теорий на практике у нас, к сожалению, проходит медленно.

Учебно-тренировочную работу многие теннисисты еще проводят по старинке. Большинство теннисистов не уделяет должного внимания физической подготовке, разнообразию и точности игры, тренировка по теннису зачастую проводится без всякой системы, из-за чего класс игры всей массы теннисистов находится на очень низком уровне.

Такое отставание в практической работе по теннису объясняется главным образом тем, что все новое, что есть у нас в теории и практике, о чем уже несколько лет назад написано в книгах, плохо популяризируется среди теннисистов и медленно проводится в жизнь. В теннисных секциях не ведутся занятия по технике и тактике тенниса, тренерский состав не приучает учеников загля-

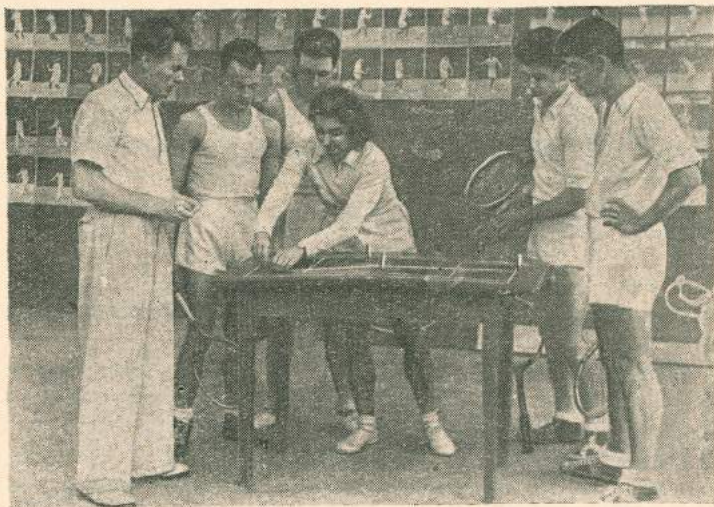


Рис. 62. Теоретические занятия по тактике

дывать в книги по теннису, и часто бывает, что до тех знаний, которые можно получить из книги и освоить на практике, теннисисты доходят опытным путем, интуитивно, после нескольких лет тренировки. К этому времени они уже приобретают неправильные навыки, а чтобы от них отвыкнуть и приобрести новые, нужно потратить еще 1—2 года тренировки. Поэтому вместо того, чтобы двигаться вперед, они топчутся на месте.

В игре нашей теннисной молодежи при встречах с опытными мастерами сразу бросается в глаза отсутствие тактической подготовки и теоретических знаний, хотя некоторые из них обладают прекрасной техникой, а другие к тому же хорошо физически подготовлены. В беседе с

этими молодыми теннисистами после легко проигранного ими соревнования выясняется, что из всего разнообразия тактических приемов тенниса им знакомы только азбучные истины, они не знают простейших закономерностей при передвижении по площадке, о них им никто не говорил, а книг по теннису они не читают. Чтобы избежать этого пробела в учебно-тренировочной работе, авторы рекомендуют теннисистам и их тренерам серьезно заняться повышением теоретических знаний. Нужно проводить лекции по технике и тактике, чаще демонстрировать и разбирать кинограммы техники сильнейших теннисистов. Полезно организовывать просмотры фильмов по теннису, проводить обсуждение новых книг по теннису, коллективно посещать соревнования, на которых выступают сильнейшие советские или иностранные теннисисты, а затем на секции проводить обсуждение наиболее интересных встреч.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ В ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

В процессе обучения важно как можно раньше установить ошибки в технике, определить их причины и найти правильные способы устранения этих ошибок.

При тренировке ошибки превращаются в привычный навык, и тогда избавиться от них гораздо труднее, чем в начале обучения. Практика показывает, что научить определенному удару гораздо легче, чем исправить недостаток в его технике, если он закреплен. При неправильном выполнении технического приема важно установить главную ошибку и причину ее возникновения.

Часто неправильное выполнение технического приема сразу бросается в глаза, однако не всегда можно сразу установить причину, его вызывающую. Для этого нужно очень внимательно наблюдать за выполнением технического приема и побеседовать с игроком. Ошибки у начинающих часто возникают оттого, что они неправильно поняли объяснения педагога о выполнении удара, или оттого, что они не умеют его выполнить, так как не владеют координацией движений, или из-за недостаточного развития необходимых физических качеств. Причины ошибок в технике тенниса главным образом кроются в неудобной хватке ракетки, в неправильных движениях в

подготовительной фазе удара как руки с ракетой, так и туловища и ног или в привычке ударять мяч в неудобной точке.

Если теннисист неправильно ведет руку с ракетой в начале движения или делает ошибку в конечной точке замаха, то это приводит в дальнейшем к целому ряду ошибок в фазе удара по мячу и в окончании удара.

Приведем примеры. Неопытный педагог или теннисист, наблюдающий за игрой своего товарища, может заметить, что игрок после удара справа сразу сближает руку с ракетой с туловищем, от чего у него очень короткое сопровождение мяча и удар не имеет достаточной силы и точности. Он ему подскажет: «Не сближай руку с туловищем, веди ракету вперед за мячом». Получив такой совет, игрок никогда не добьется исправления ошибки.

На самом деле причина ошибки заключается в привычке ударять мяч в неправильной точке, впереди правой ноги при боковом положении игрока к сетке. Для исправления техники этому теннисисту следует ударять мяч раньше, немного впереди (по отношению к сетке) привычной для него точки. Однако исправление не может произойти сразу, так как игрок уже привык к такому удару, у него выработался свой ритм, свой подход к мячу, а эти компоненты техники очень трудно поддаются изменению.

Другой пример. У теннисиста не удастся удар слева. При наблюдении сразу видно, что удар не имеет силы и игроку неудобно его выполнять, так как непосредственно при ударе по мячу головка ракетки повисает ниже кисти, создается угол. Если вы посоветуете игроку не опускать головку ракетки перед самым ударом, он не сможет это выполнить. Почему это происходит? Если обратить внимание на движение руки с ракетой теннисиста в подготовительной фазе удара, то будет ясно, что ошибка кроется в начальном движении замаха. Отводя ракетку назад, этот теннисист поднимает локоть примерно на уровень груди, от чего головка ракетки опускается вниз, и ее никакой силой уже нельзя заставить к моменту удара подняться выше кисти. Если этот теннисист сосредоточит свое внимание на том, чтобы в начале замаха не поднимать локтя выше уровня пояса, он в короткий срок наладит удар слева. В этом случае иногда полезно по-

советовать игроку немного опускать в замахе правое плечо, при этом ему легче будет удерживать локоть на уровне пояса.

Неправильную хватку ракетки нужно менять, даже если игрок применяет ее в течение многих лет. Если теннисист хочет прогрессировать в игре, он должен пожертвовать 2—3 месяца на перестройку своей игры.

Ошибки при подаче часто зависят от плохого, неудобного или неточного для эффективного удара подбрасывания мяча. На этом мы подробно останавливались в главе о подаче (см. стр. 62). Многим теннисистам не удается подача, так как они в самом начале отведения ракетки назад сильно прогибаются. Прогиб сковывает свободу дальнейших движений и не позволяет эффективно ударить мяч. Прогиб при подаче нужен, но в тот момент, когда ракетка уже опустилась за спину. Часто подача не удается из-за плохо развитой гибкости: недостаточно подвижен правый плечевой сустав и не развита гибкость спины. Этот недостаток можно устранить специальными упражнениями для развития гибкости. У многих начинающих теннисистов возникают ошибки в технике некоторых ударов из-за слабости и гибкости кисти и локтевого сустава, поэтому таким теннисистам нужно применять специальные упражнения (с теннисной ракеткой, с булавами, с гантелями).

Мы уже отмечали выше слабую подачу наших женщин, которая объясняется главным образом плохой координацией всего комплекса движений и отсутствием необходимой гибкости в пояснице, подвижности правого плечевого сустава и силы предплечья и кисти. Многие женщины, чтобы добиться точности попадания, подбрасывают мяч вправо от туловища. На рис. 63 а, отчетливо выражены недостатки такой подачи: по мячу, подкинутому вправо от туловища, теннисист ударяет согнутой в локте рукой. В таком положении не могут активно участвовать в ударе ни плечо, ни туловище. Получается слабый удар, выполненный только предплечьем и кистью руки, в большинстве случаев с отклоненной назад ракеткой в момент непосредственного удара по мячу. При таком подбрасывании ударить мяч в более высокой точке нельзя.

На рис. 63, б теннисистка не тянется вверх и почти не поднимается на носке левой ноги. Отсутствие актив-

ного участия в таком ударе туловища и кисти руки доказывается тем, что после удара центр тяжести тела не переходит вперед за мячом (рис. 63, в), правая нога после удара остается сзади туловища, головка ракетки не обгоняет кисть.

Некоторые теннисисты при подбрасывании мяча заводят левую руку назад в пространство за задней линией площадки, как показано на рис. 64, а. Это мешает точности



Рис. 63. Неправильное выполнение подачи

подбрасывания мяча, так как в нужную точку его надо подкинуть не только на определенную высоту, но еще и в направлении сзади-вперед и справа налево от игрока.

Иногда мяч выбрасывают совершенно выпрямленной рукой, как показано на рис. 64, в. Это нарушает мягкость и ритмичность движений, так как напряжение выпрямленной левой руки передается на правую руку и туловище вследствие этого мешает их свободному движению. Кроме того, выпрямленной рукой труднее добиться точности подбрасывания мяча.

Наиболее общим недостатком в выполнении почти всех ударов можно считать неравномерное распределение движения руки с ракеткой в сочетании с согласованным движением туловища и ног и с полетом и отскоком

мяча во времени и пространстве, т. е. неэффективный, неправильный ритм ударов.

При ударах справа, слева и над головой это в основном происходит из-за слишком поздней подготовки к удару. Большинство теннисистов начинает отводить ракету — замахиваться — в тот момент, когда мяч отскакивает от земли, в то время как замах и поворот туловища

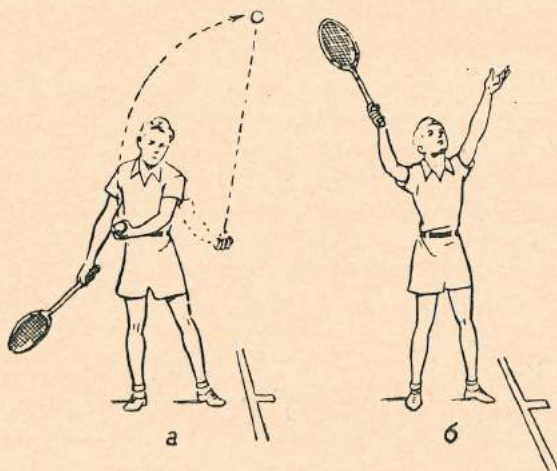


Рис. 64. Неправильное выполнение подбрасывания при подаче (пунктиром изображено правильное выполнение)

в сторону удара должны начинаться раньше — с момента, когда уже определилось направление удара, — одновременно с передвижением к летящему мячу по площадке.

Особенно важно овладеть такой своевременной подготовкой к удару при современном быстром темпе игры.

Запоздалая подготовка к удару обыкновенно приводит к тому, что теннисист, не успев довести своевременно ракету до конечной точки замаха, смазывает нарастающее движение руки с ракетой, нарушает привычный для него ритм удара и ударяет по мячу в неудобной точке.

Этот общий недостаток большинства теннисистов является результатом того, что у нашей молодежи, начинающей играть в теннис, не развито чувство ритма. Юным теннисистам обязательно нужно заниматься гимнастикой под музыку.

Неоднократный чемпион Советского Союза по теннису заслуженный мастер спорта Н. Озеров, получивший музыкальное образование (дома и в театральной школе), великолепно владеет чувством ритма и, несмотря на значительное количество недостатков в технике выполнения некоторых ударов, заслуженно признается наиболее способным теннисистом нашего времени.

Прекрасно владеют чувством ритма неоднократная чемпионка Советского Союза Н. Теплякова и мастер спорта Н. Лео, занимавшиеся ранее балетом. Мастера спорта Е. Чувырина, Г. Коровина, Г. Кондратьева овладели чувством ритма, исполняя движения под музыку на занятиях гимнастикой (на теннис они пришли после гимнастики). Ритмичность игры Н. Белоненко развилась благодаря занятиям музыкой. Прекрасно владеющий ритмом Э. Негребецкий учился петь и играть на рояле.

Недостатки в тактике игры определяются главным образом недостатками в технике выполнения ударов, недостаточно развитыми морально-волевыми качествами, плохой физической подготовленностью теннисиста или его плохо развитым тактическим мышлением.

С развитием и совершенствованием этих компонентов игры теннисиста развивается и совершенствуется его тактика. Однако теннисист должен знать недостатки тактики своей игры, определять главное в этих недостатках и методически искоренять их.

К недостаткам в тактике игры многих теннисистов относятся их привычные тактические действия, так называемые тактические «штампы», вносящие однообразие в игру и облегчающие для противника спортивную борьбу. Так, некоторые теннисисты применяют обводку противника у сетки преимущественно по линии, так как они более уверены в этом ударе и «привыкли» так обводить. Поэтому противник, двигаясь к сетке, может заранее подготовиться к удару по линии. Многие женщины-теннисистки удары над головой и с лета выполняют только по диагонали. Этим они облегчают противникам прием мячей, направленных этими ударами.

Некоторые теннисисты в течение многих лет играют по штампу и этим обедняют свою тактику, причем в большинстве случаев эти теннисисты даже не знают привычных для них тактических действий, их знают только противники, с которыми они часто встречаются. Это объясняется тем, что они не привыкли анализировать технику и тактику своей игры.

Для определения недостатков в технике и тактике очень полезно делать запись своей игры, игры противника или ученика, по которой можно определить количество ошибок и выигранных завершающими ударами очков, целесообразность игры на задней линии или у сетки, степень эффективности подачи и т. д. Запись своей игры на тренировке или соревновании с равным партнером или противником можно просить делать тренера или товарища.

Для такой записи выработана специальная таблица, по которой можно определить недостатки в технике и тактике двух игроков.

В качестве примера приводим две такие таблицы, сравнивая которые, можно установить разницу в классе игры и в тактике различных игроков.

В табл. 1 запись разыгранных очков простая, очки фиксируются черточками. В табл. 2 запись усложнена: записывается порядковый номер разыгранного очка, по которому можно судить о том, на каком счете было выиграно или проиграно очко (выигранными считаются мячи, посланные в недостижимое для противника место площадки).

Анализируя табл. 1, можно судить о том, что соревнование проводилось ударами с задней линии, без выхода к сетке и без применения ударов с лета, свечи, удара над головой и укороченных ударов. О низком уровне класса игры соревнующихся свидетельствует незначительное количество выигранных мячей, вся игра складывается из ошибок игроков.

При анализе табл. 2, особенно при ее сравнении с табл. 1, ясно видно, что записанная встреча проходила в сочетании нападающих ударов с задней линии с выходом к сетке, с применением, особенно со стороны Н. Озерова, всего разнообразия ударов. Выигранные им 9 очков подачей говорят о ее высокой эффективности. Если, подавая 9 раз, он каждый раз выигрывал очко, то большое

количество остальных его подач, принятых противником, безусловно ставило М. Корчагина в оборонительное положение и давало позиционное преимущество для нападения Н. Озерова. Он выиграл игры при всех своих подачах. В этой таблице в некоторой степени отразился тактический прием, который применял Н. Озеров в начале 1 и 2-й партий (1, 3 и 9-я игры). Он подкинул своему противнику при его выходе к сетке несколько свечей, которые М. Корчагин выиграл завершающими ударами над головой, но из-за боязни быть обведенным свечой он перестал при выходе к сетке доходить до нее вплотную, из-за чего все его удары с лета были проигранными очками.

По этой таблице можно судить о чрезмерном волнении М. Корчагина и об отсутствии у него воли к победе во время встречи. При подаче последних мячей в 1 и во 2-й партиях он допустил двойные ошибки (см. 7-ю и 17-ю игры), а за всю встречу сделал шесть двойных ошибок. Из 9 подач он выиграл только 5. Очень важные игры в партиях 4, 5, 14 и 17, в которых завязывалась борьба за каждый мяч, из-за отсутствия волевых качеств М. Корчагин проиграл, а Озеров, наоборот, именно в этих играх на важных мячах проявил смелость. В 4-й игре он на счете «больше» подал с первого мяча такую сильную подачу, что Корчагин не принял ее, а в 5 и 17-й (последней) игре на счете «ровно» он смело вышел к сетке и завершающим ударом с лета слева (5-я) и справа (17-я) выиграл очко, и счет стал «меньше» при подаче Корчагина. В 16-й игре Н. Озеров выиграл подачу, неожиданно сильно подав второй мяч.

Таким же образом можно вести запись розыгрыша каждого очка, делая на специальном бланке порядковые пометки точек приземления мячей или ударов с лета в последовательности их розыгрыша. Пример такой записи приведен на рис. 65.

На таком же бланке можно записывать точки попадания мячей в определенные места площадки в течение всей игры или партии, чтобы определять точность ударов, их длину, фиксируя направление и способ удара, которым заканчивается розыгрыш очка.

Из рис. 66 видно, что теннисист Петров сосредоточивает свое нападение под левую руку противника, подготавливает себе выход к сетке. Точки падения мячей

Учет ошибок и завершающих ударов во встрече по теннису

У Д А Р Ы									
		1	2	3	4	5	6	7	8
Иванова	1		1111		11		11111		11111
	2		11		1		1		
	3				1				1
О ш и б к и	Справа	1	11		111	1	1	11	111
	Слева	1		11			1		
	Над головой								
	С лета								
	Укороченный								
	Свеча								
	Итого	2	2	2	3	1	2	2	3
Завершающие удары	Подача								
	Справа					11			
	Слева								
	Над головой								
	С лета	1							
	Укороченный								
	Итого	1				2			
Петрова	1	11		111		11111		11111	
	2	1111		1				111	
	3								
О ш и б к и	Справа	1	11			1	1	1111	
	Слева	11	11			1	1	1	11
	Над головой								
	С лета								
	Укороченный								
	Свеча								
	Итого	3	4			2	2	5	2
Завершающие удары	Подача								
	Справа			1			11		
	Слева			1					
	Над головой							1	
	С лета								
	Укороченный								
	Итого			2			2	1	
Счет игр.	1:0	2:0	2:1	2:2	3:2	3:3	4:3	4:4	

Время начала встречи 10 час. 00 мин.

Время окончания встречи . . 11 час. 05 мин.

Продолжительность встречи . 1 час. 05 мин.

Результат встречи 7:5, 6:1 в пользу А. Петровой

между М. Ивановой и А. Петровой (1-й разряд) Таблица 1

И Г Р Ы

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Всего
	1111 1		11 111		111 1		11 1111		11 11 1		29 15 3
1111	1	111 11	11 11	11 1	11 11	11 11	11 11	111 1	111	1 1	38 17
4	1	5	4	3	4	4	4	4	3	2	58
											2
											1
											3
1111111		111111 111		1111111 1		111111		1111		1111 1	47 13
11	111 1	11 1	1	1 1111		11	1 1		1	1	19 19 1
2	4	3	1	5		2	2		1	1	39
										11	5 1 1
										2	7
5:4	5:5	6:5	7:5	1:0	1:1	2:1	3:1	4:1	5:1	6:1	107 очков

**Финал зимнего первенства
Учет ошибок и завершающих ударов во встрече**

УДАРЫ		1	2	3	4	5	6	7
		1345 26		23456		146840 237 5		134 2 5
Ошибки	Подача { 1 2 3	5	1 5	3	9 7	3		3
	Корчагин			1		4л		1п
	Справа							
	Слева							
	Над головой							
	С лета							
Укороченный								
Свеча								
Итого								
Завершающие удары	Подача							
	Справа			4				
	Слева							
	Над головой	1		25				
	С лета							
	Укороченный							
	Свеча							
Итого								
Ошибки	Подача { 1 2 3		1234 5		123780 4569		345 2 1	
	Озеров							
	Справа	4	2	6	8 5	6 1248		2
Слева								
Над головой					6			
С лета								
Укороченный					3			
Свеча								
Итого								
Завершающие удары	Подача		34		10		4	
	Справа	6			2		5	
	Слева	3				70		4
	Над головой	2						
	С лета				4л	9л	2л 3п	
	Укороченный							
	Свеча							
Итого								
Счет игр	1:0	2:0	2:1	3:1	4:1	5:1	6:1	

Время начала встречи 13 час. 20 мин.
 Время окончания встречи 14 час. 00 мин.
 Продолжительность встречи 40 мин.

Результат встречи: 6:1, 6:4 в пользу Н. Озерова

Таблица 2

Москвы 1952 г. по теннису.
 между Н. Озеровым и М. Корчагиным

И Г Р Ы

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Всего	
	1245 36		12 35 4		1234		13456 2		345 267 18	36 14 6	56
5л	1л	7 5 8л		15 3п		9 7(12)	3		5 4	12 7 6	31
	5		5				4п	4		2 1 4 1 8	
2316 15		125 34678	12 345		3456792 2801 1		6 1234			30 25 2	57
3 1	3 46	6 2п 4л	123		12 34 4	48 56 0п		2 5	23 6	19 13 3 3 1 2 42	
4 2 6л	2	1 3				3 (11) 2л		1 56 3	7п	9 8 5 2 6 2 32	
1:0	1:1	2:1	2:2	3:2	3:3	4:3	4:4	5:4	6:4	113 очков	

от ударов Иванова разбросаны, очевидно, у него нет точного плана игры или он не владеет точностью ударов.

Очень полезно фиксировать точки попадания мячей при подаче, чтобы знать привычные преимущественные направления их и точность попадания.

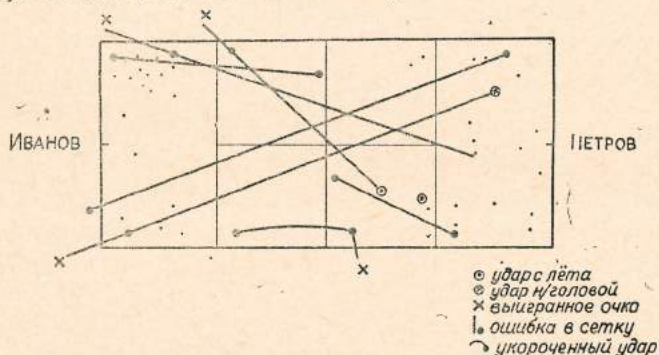


Рис. 65. Запись розыгрыша одного очка в игре со счетом

Простым арифметическим подсчетом во время соревнований можно устанавливать направление привычных обводящих у сетки ударов, преимущественное направление ударов с лёта, над головой, укороченных ударов и ударов справа и слева по отскочившему мячу.

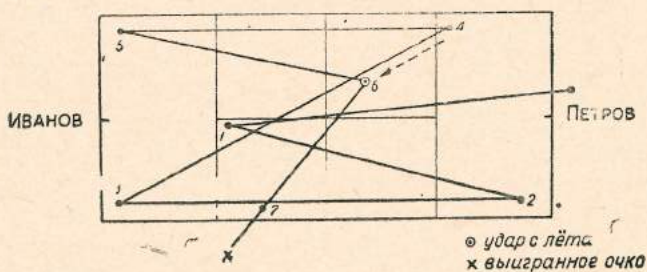


Рис. 66. Запись розыгрыша разыгранных мячей в одной игре

При исправлении недостатков техники следует вначале избегать игры со счетом, так как при этом невольно возникают старые навыки. Когда новый навык уже крепко осваивается, можно постепенно переходить к игре со счетом.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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 счета.

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 прервана.

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

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 — на 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, 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 с лета 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 задет ракетой более одного раза;

если мяч отбит ракетой, выпущенной до удара из руки;

если игрок будет задет 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 выигрывает 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 удобства 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 противников 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 теннису проводятся одиночные и парные.

Одиночные — играют мужчины или женщины (соответственно против мужчины или женщины). Парные — играют мужчины или женщины (двое против двух). Парные смешанные — мужчины и женщины играют против мужчины женщины.

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, 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 теннису назначают судейскую коллегию, которая состоит из главного судьи, судей на вышке и секретаря. Когда трудно создать судейскую коллегию, то для руководства соревнованиями выделяют старшего товарища — инструктора физкультуры.

туры, вожатого пионерского отряда, активиста-общественника домоуправления и т. д.

В обязанности судейской коллегии входит:

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

б) утверждение результатов соревнования.

В теннисе проводятся соревнования по следующим системам: круговой, с выбыванием, «веревочка», по усовершенствованной системе с выбыванием и по «пирамиде». В том случае, когда в соревнованиях на первенство участвуют игроки, разные по силе, следует проводить «уравнительные» 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.

Соревнования по теннису для каждого теннисиста являются контролем роста его спортивного мастерства в течение года учебно-тренировочной работы, стимулируют его дальнейшее совершенствование.

У теннисистов показатели их спортивных результатов не метры, секунды, очки, баллы, как в других видах спорта.

Критерием их спортивных успехов являются результаты единоборства с равным и более сильным противником.

Каждому теннисисту необходимо иметь перспективный план своих достижений, составленный на несколько лет. В этом плане определяются основные ступени — участие теннисиста в соревнованиях и выполнение им норм и требований сначала юношеского, потом 3, 2, и 1-го разрядов и, наконец, разряда мастера спорта. У детей — занятие определенных мест (5—1-е) в различных возрастных группах на первенство спортивных школ.

Каждый теннисист должен намечать себе в розыгрыше первенства каждого разряда выигрыш у определенных игроков, которым он проиграл в предыдущих соревнованиях, учитывая свои возможности, а также ошибки и недостатки в технике и тактике, над устранением которых он работал в подготовке к соревнованиям.

Самым трудным для теннисиста скачком является переход из 1-го разряда к разряду мастера спорта. Этот скачок можно сделать только при круглогодичной, плановой, систематической тренировке, при внимательном отношении к участию в соревнованиях и в результате накопления соревновательного опыта.

Теннисист должен воспитывать в себе серьезное отношение к каждому соревнованию, независимо от того, с сильным или слабым противником он встречается, считая, что во всяком соревновании он получит что-то новое для накопления соревновательного опыта.

Примерно за одну-две недели до начала соревнований теннисисту нужно по возможности проводить тренировку в те же часы дня, когда будет происходить соревнование, чтобы приучить организм быть работоспособным именно в это время.

За 3—4 часа до начала соревнования спортсмен должен поесть, не следует играть с полным или совсем пустым желудком. План встречи нужно обдумать зара-

нее. На соревнование рекомендуется приезжать за 20—30 мин. до начала встречи, не позже. Часто бывает, что, приехав в последнюю минуту, одеваясь в спешке, игрок в такой же спешке проигрывает соревнование даже более слабому противнику, не успев сосредоточиться в игре, и этим портит себе весь теннисный сезон.

Перед соревнованием нужно обязательно делать привычную на тренировке разминку, подготовив организм к игре на площадке и предохранив себя от возможных травм, которые чаще бывают именно на соревнованиях из-за большого физического и нервного напряжения.

Режим дня у теннисиста во время соревнований такой же, как во время обычных тренировок, только нужно избегать переутомления и перегрузки нервной системы каким-либо излишним волнением. Не рекомендуется, если нет к этому привычки, лежать или спать перед соревнованием. В противном случае можно «проснуться» только на встрече, проиграв 1—2 партии (а это очень большая «фора») или все соревнование.

Если участнику соревнования в один день предстоит вторая встреча (одна или две парные после одиночной), не рекомендуется в перерыве принимать душ, расслабляющий мышцы и делающий их неработоспособными; лучше протереться мокрым полотенцем или ополоснуть холодной водой лицо, руки, ноги. При большом утомлении очень полезно сделать легкий массаж (или самомассаж).

То же самое относится к перерыву между партиями.

Костюм (и прическа) теннисиста не должны мешать игре, его нужно обязательно проверить на тренировке перед соревнованием. В холодную погоду следует выходить на площадку в теплом костюме, предохраняя мышцы от остывания, а затем, уже разогревшись, его снять. Сейчас же после соревнования нужно снова надеть на себя теплый костюм, чтобы не остынуть к следующей встрече. В перерыве между партиями (или встречами) рекомендуется костюм, туфли и носки переменить на другие, сухие.

Игроку нужно иметь на соревновании две одинаковые ракетки, чтобы в случае, если на одной ракетке лопнула струна или сломался обод ракетки, играть другой. Отсутствие запасной ракетки нередко является причиной проигрыша даже более слабому противнику.

В дни соревнований, перед встречей и после нее не следует переутомлять себя бесцельным пребыванием на стадионе, наблюдая за всеми соревнованиями, как это часто делают неопытные спортсмены. Это очень переутомляет зрение и нервную систему. Исключение составляют те случаи, когда это надо делать в интересах команды, чтобы поддержать своим присутствием товарищей, подбодрить их или, если нужно, познакомиться с игрой своего следующего противника. Рекомендуется также посмотреть за игрой сильнейших теннисистов, у которых есть чему поучиться.

В заключение хочется посоветовать молодым, способным теннисистам извлекать больше пользы из проведенных соревнований. Встречаясь с опытными мастерами, не сдавать позиции без борьбы. После проигрыша уметь анализировать причины своих ошибок и не допускать их в дальнейшем. При выигрыше не успокаиваться и продолжать еще настойчивее совершенствовать игру.

Теннисисты, в зависимости от уровня подготовленности, принимают участие в различных соревнованиях, начиная от соревнований внутри секции и кончая соревнованиями республиканского и всесоюзного масштаба. Занимающиеся в секции первый год при соответствующей подготовленности участвуют лишь в соревнованиях внутри секции и в некоторых случаях в товарищеских встречах с игроками других коллективов физической культуры.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕННИСУ

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С РАЗНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ

Состав теннисной секции разнообразен. Она состоит из людей различного пола и возраста (с 8 до 60—70 лет), учебно-тренировочная работа с которыми должна быть построена по-разному.

Общие задачи всего коллектива секции — укрепление здоровья и физическое развитие его членов и рост его спортивных достижений в масштабе города, профсоюзных или ведомственных ДСО и Советского Союза.

Все члены секции разбиваются на группы по возрастному и спортивному признакам. Перед каждой из этих групп стоят свои задачи. Однако группы не должны быть обособлены друг от друга. Члены секции различных групп должны помогать в работе другим.

В коллективе каждый год обязательно должны проводиться семинары по подготовке тренеров-общественников и судей, чтобы был квалифицированный состав судейской коллегии и помощники тренера.

Большую помощь в росте спортивных достижений оказывает система прикрепления для тренировки более слабых игроков к более сильным. Так, у теннисистов Эстонской ССР эта система называется «школой последователей». За последние несколько лет ряд молодых эстонских теннисистов, благодаря этой системе, сделал громадный скачок в своих спортивных достижениях.

Детские секции или отделения по теннису юношеских спортивных школ нужно организовывать в каждом коллективе. Детские отделения секции дополняются каждый год приемом новых групп детей младшего возраста (8—10 лет). Выросшие из детского возраста разрядники юноши и девушки — золотой фонд каждой секции, за счет которого коллектив вместе с сильнейшими своими теннисистами развивается и прогрессирует.

Очень трудна работа с детьми из-за большого количества возрастных групп в каждом коллективе. В занятиях с ними нужно применять различный педагогический подход и разную методику преподавания.

Теннисом дети должны начинать заниматься с 8—10 лет (занятия почти всеми другими видами спорта начинаются с 13—14 лет) из-за сложности и трудности этого вида спорта, чтобы к 16—17 годам достичь 1-го разряда и стать мастером спорта.

В каждом коллективе должен быть штатный или почасовой тренер, работающий с детьми. Чтобы коллектив ежегодно пополнялся, детская теннисная секция должна состоять из 40—50 человек. Один тренер не может плодотворно работать с таким большим составом, так как теннис по своему характеру представляет собой спортивное единоборство и для успешного спортивного роста молодых теннисистов нужно, чтобы с каждым из них играл квалифицированный теннисист, а один человек этого осуществить не может.

В игре на площадке с теннисистами-разрядниками в первый год обучения дети скорее овладевают чувством ритма, правильным подходом к мячу. В последующем этапе обучения дети в игре со взрослыми теннисистами скорее приобретают навыки в тактике игры.

Тренером-общественником для работы с детьми может быть не каждый спортсмен. Тренер, работающий с детьми, должен быть одновременно и квалифицированным теннисистом, и педагогом, и воспитателем. Лучше всего к этой роли подходят педагоги, студенты — учащиеся вузов, домашние хозяйки, имеющие возможность заниматься с детьми в дневное время, когда площадки пустуют (основной состав секции обычно тренируется только по вечерам). Старшие дети могут быть прикреплены к сильнейшим теннисистам-разрядникам и проводить с ними совместные тренировки в вечернее время дополнительно к занятиям в детской секции. В начале обучения занятия с девочками целесообразно проводить отдельно от мальчиков, так как мальчики обычно делают успехи более быстро. Через 1—2 месяца успевающих девочек рекомендуется переводить на тренировки с мальчиками, чтобы они тянулись за ними и перенимали их более быстрый темп игры, применение и освоение разнообразных ударов, подвижность на площадке и т. д.

Работа тренера с детьми не должна ограничиваться только спортивными задачами. Тренеру необходимо воспитывать детей, внимательно проверять и всячески содействовать хорошей успеваемости учеников в общеобразовательной школе, прекращать на время занятия в секции, если ученик начинает снижать отметки из-за занятий спортом. В случае отставания по какому-либо предмету следует оказывать помощь отстающему ученику, посоветоваться с преподавателем школы, привлечь к занятиям с ним старших ребят детской секции или кого-либо из взрослых теннисистов.

Плохо успевающих в общеобразовательной школе детей можно принимать в теннисную секцию только с условием, что они исправят свои отметки в определенный срок.

Некоторые тренеры не принимают в детские секции учеников, отстающих в общеобразовательной школе. Это неправильный, непедagogический подход к детям. Всякая спортивная детская секция или школа должна помогать

детям учиться в общеобразовательной школе. Дети с момента поступления в спортивную школу должны помнить, что главное для них — это учение в школе, и если спорт мешает учиться, то занятия в секции необходимо временно прекратить.

Можно привести много примеров, когда отстающие в общеобразовательной школе и так называемые «трудные» дети благодаря занятиям в спортивной секции делались хорошими и даже отличными учениками.

Большую помощь в работе с детьми оказывает тесная связь тренеров с родителями учеников.

Техника тенниса особенно трудно осваивается детьми, поэтому к каждому ученику нужно относиться с большим вниманием, изучить его индивидуальные особенности. Опыт показывает, что не добиваются успехов в теннисе только дети, не имеющие ощущения пространства или чувства ритма. Некоторые дети очень быстро схватывают новое, но потом из-за отсутствия терпения и трудолюбия быстро остывают и перестают делать успехи. К таким детям нужно быть особенно требовательным, нужно помочь им развить терпение, заинтересовать их занятиями, не хвалить в начале обучения, чаще указывать на недостатки. Из таких детей при воспитании нужных для теннисиста морально-волевых качеств выходят хорошие спортсмены.

Некоторые дети медленно схватывают новое, но, освоив это новое, они делают довольно быстрые успехи. Такие дети обыкновенно обладают большим трудолюбием, отличаются постоянством в выборе вида спорта, аккуратно посещают занятия, дисциплинированы и в большинстве случаев, если им уделять внимание, постепенно нагоняют наиболее успевающих. Эти дети бывают очень стеснительны, не уверены в себе. Им нужно очень тактично делать замечания. Чтобы они приобретали недостающую у них уверенность в себе, при малейшем успехе их следует хвалить. Многие тренеры часто в самом начале обучения перестают уделять внимание таким детям, считая их неспособными. Без присмотра они усваивают неправильную технику, которую потом очень трудно исправить.

В наших секциях часто юноши и девушки, перешедшие в секцию взрослых, оказываются предоставленными самим себе из-за недостаточного количества тренеров и

неправильной организации работы. Иногда считают, что они уже обучены и должны тренироваться друг с другом. При этом тренировки проводятся нерегулярно, в результате многие бросают занятия. В секции должны быть организованы систематические занятия с такой группой молодежи по возможности под руководством тренеров.

Хорошо поставлена работа с молодежью в теннисных секциях киевского и московского ДСО «Динамо» и в некоторых секциях Эстонской ССР.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ

Несколько слов об особенностях работы с женщинами-теннисистками.

Класс игры наших сильнейших женщин намного отстает от класса игры мужчин. Мастер спорта женщина играет в силу игрока мужского 1-го разряда. Мастер спорта мужчина может обыграть сильнейшую женщину, давая ей гандикап 40:0. К этому привыкли, и считается, что физические качества женщины не позволяют ей достигнуть мужского класса игры; не принимается никаких мер для приближения игры женщин к мужской игре. Но игра сильнейших зарубежных теннисисток по своей манере и мастерству очень близка к игре мужчин, значит и нашим женщинам нужно работать в этом направлении!

В тренировке женщин прежде всего нужно уделять серьезное внимание физической подготовке, в которой основным должно быть совершенствование слабо развитых у женщин качеств силы, быстроты передвижения и ловкости. Для развития качеств силы в осенний период в занятия следует включать спортивную гимнастику и акробатику, а в летний — различные легкоатлетические метания, старты, бег на короткие дистанции, бег с ускорением и различные эстафеты, способствующие развитию быстроты. Тренировка по баскетболу в летний и осенний периоды — наилучшее средство для развития ловкости, быстроты передвижения и реакции. В зимнее время для развития качеств быстроты передвижения полезно 1—2 раза в неделю кататься на коньках.

Женщины, за некоторым исключением, физической подготовкой в виде занятий другими видами спорта сов-

сем не занимаются. Это большое упущение необходимо ликвидировать. Женскую тренировку на площадке необходимо приближать к мужской. Основное внимание нужно уделять усилению подачи и повышению темпа игры, тренировке подготовки к выходу к сетке и ударов с лета, освоению и совершенствованию всего разнообразия имеющихся ударов (ассортимент технических приемов у женщин значительно беднее, чем у мужчин).

Обычно в секциях женщины тренируются только друг с другом. Надо систематически, по расписанию, проводить тренировки женщин с более сильными мужчинами. В таких тренировках женщины привыкают к более быстрому темпу игры, у них развивается реакция, подвижность, они могут совершенствовать обводку у сетки, так как многие мужчины строят свою игру на выходе к сетке. Кроме того, они осваивают прием сильной подачи, которой почти никто из женщин не владеет. Полезно также систематически тренировать игру смешанных пар. В смешанных играх женщины могут успешно совершенствовать выход к сетке и игру с лета, что дает им большое преимущество для игры в женской паре.

В каждой теннисной секции есть теннисисты старшего возраста, не имеющие высокой спортивной квалификации, не ставящие своей задачей достижение высот спортивного мастерства. Занятия в секции помогают им повысить жизненный тонус для успешной работы по специальности, укрепляют здоровье. Теннис для них — полезный отдых.

Секция должна создать условия для того, чтобы эта группа теннисистов могла систематически и нормально тренироваться, прикрепить к ним тренера-общественника из числа разрядников для организации их тренировки и совершенствования техники и тактики. Занятия теннисом только тогда приносят пользу и удовлетворение, когда они регулярны и когда игрок хотя и медленно, но прогрессирует. Эта группа теннисистов бывает очень полезна для секции, так как обыкновенно принимает активное участие в ее общественной жизни (в коллегии судей или в бюро теннисной секции, в совете тренеров, в редколлегии стенной газеты). Многих из них, наиболее сильных и опытных в теннисе, можно с успехом привлекать для индивидуальной тренировки девочек и мальчиков детских секций.

ОСОБЕННОСТИ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ

Сложность и трудоемкость техники и тактики тенниса обязывают уделять особенное внимание круглогодичности учебно-тренировочного процесса.

На большей части территории нашей страны из-за климатических условий занятия на летних площадках могут продолжаться в среднем только в течение 4—5 месяцев в году. Зимними теннисными кортами мы еще не очень богаты, в них может заниматься только ограниченная группа теннисистов.

В летнее насыщенное соревнованиями время, когда главным образом приобретает соревновательный опыт, не хватает времени на специальные тренировки для приобретения нового разнообразия ударов, отшлифовки техники игры, разучивания новых тактических комбинаций. Опыт показывает, что всем этим успешно можно заниматься на зимних площадках. Не случайно теннисисты секций, имеющих лучшие условия для зимней работы, в общей массе являются сильнейшими теннисистами Советского Союза.

Как же организовать учебно-тренировочную работу?

Чтобы продлить сезон, теннисистам рекомендуется, во-первых, провести электрическое освещение двух-четырёх теннисных площадок. Например, в Москве уже с начала сентября служащие могут играть в теннис только в воскресенье, так как в 6 час. 30 мин. уже темнеет.

В настоящее время конструкция освещения теннисных площадок разработана «Физкультурпроектом» и проведена в жизнь на московских теннисных площадках ЦСК МВО, стадиона «Сталинец», спортклубе «Шахтер» и на стадионе им. В. И. Ленина.

Целесообразно строить асфальтированные площадки. Они быстро сохнут, вода с них легко сметается метлой, а снег счищается лопатой. Строительство таких площадок в три раза дешевле, чем песчаных. На таких освещенных площадках можно продолжать тренироваться и зимой, даже в северных районах нашей страны. Теннисисты г. Бабушкина тренируются почти всю зиму на песчаной площадке при морозе до 22 градусов (кроме дней с сильным снегопадом). Они одеваются в лыжные костюмы, кожаные ботинки без каблуков или на низких

каблуках (до 10 градусов мороза можно играть в резиновых тапочках и толстых шерстяных носках). Игру начинают в перчатках, потом, разогревшись, с правой руки перчатку снимают. При морозе ниже 15 градусов (мячи через 10—15 мин. игры замерзают, теряют свою упругость) используют две тройки мячей; одной играют, а другую отогревают в кармане. Чтобы предохранить от потения струны и обод при морозе, ракету нужно выносить в чехле, и прежде чем вносить в помещение, также одевать в чехол.

Не следует запускать уборку снега с площадки, после каждого снегопада нужно сгребать его деревянными лопатами из центра площадки в стороны. В торец площадки сгребать снег не рекомендуется. Линии на площадке нужно покрасить до заморозков густым слоем белил*.

Зимнюю тренировку теннисисты могут успешно проводить в спортивных залах, габариты которых меньше размеров теннисной площадки, например в подшефных или близлежащих школах. В зале длиной 20—22 м следует разметить одну половину площадки полностью (с забегом в 2—4 м), а вторую — только до линии подачи или на 3 м меньше. Поочередно партнеры могут тренировать игру с лета, удары справа и слева по отскочившему мячу, обводку противника у сетки, а также подачу, обоюдную игру с лета и укороченные удары, если размер второй половины площадки не меньше 6 м. Зал меньших размеров можно использовать для совершенствования отдельных ударов, играя о стену помещения или специально поставив 2—3 деревянных щита размером 2,5×2,5 м.

Для тренировки ударов по отскочившему мячу справа и слева расстояние от стены должно быть 10—14 м; если такой площадки в зале нет, у стенки можно совершенствовать удары с лета, над головой и подачу.

Если в зале можно разметить расстояние от стены 14 м, следует на полу нанести размеры одной половины площадки и проводить тренировку в условиях, близких к нормальным, проведя на стене линию на высоте тен-

* См. статью Е. Егорова в газете «Советский спорт» от 9 марта 1954 г.

нисной сетки и наметив несколько квадратов высотой 50—60 см от линии сетки для тренировки точности направления ударов.

В таких условиях можно играть вдвоем со счетом, ударяя по мячу, отскочившему от стенки поочередно (сделавший ошибку проигрывает очко). Такую же тренировку можно проводить втроем и вчетвером, ударяя

также поочередно, входя в игру на площадку с двух сторон и уходя с нее после удара.

Подготовку начинающих юных теннисистов можно вести в залах еще меньших размеров.

Опыт показывает, что в условиях зала дети даже лучше осваивают основы техники: все подготовительные упражнения к ударам, способ держания ракетки; с удовольствием проделывают упражнения, развивающие у них координацию движений и дающие им общефизическое развитие (рис. 67).

Начальное обучение детей в зале имеет некоторые преимущества перед обучением на воздухе: в зале легче сосредото-



Рис. 67. Мастер спорта Н. Нифонтова показывает школьникам, как правильно держать ракетку

чить внимание детей на подготовительных упражнениях для различных ударов, легче систематически проводить занятия по их общефизическому развитию.

В летних условиях, когда дети могут играть на площадке, их труднее заинтересовать подготовительными упражнениями.

В условиях зала можно с успехом в течение зимних и весенних месяцев развивать у детей такие важные для теннисиста качества, как ритмичность, пластичность, свобода движений, но для этого занятия нужно обязательно проводить под музыку.

Для подготовительных упражнений с ракетой и мячом в зале можно повесить материю (использовав, например, старый занавес от сцены) или прикрепить решетку заградительной теннисной сетки размером $2,5 \times 2,5$ м.

В южных районах нашей страны можно проводить специальную учебно-тренировочную работу на летних площадках в течение 9 и 10 месяцев в году, а в некоторых местах и в течение всего года.

В течение зимних месяцев и при первой возможности следует продолжать тренировки, прерванные из-за продолжительных дождей или из-за заморозков и снегопадов. Обычно к осени теннисные площадки становятся неровными и жесткими, от дождей на них застаиваются лужи и плохо впитывается вода, что делает их непригодными для тренировки. Поэтому осенью площадки надо перештыковать.

В средней полосе в зимнее время многие теннисные площадки используются как катки, администрация стадионов уже в октябре, задолго до морозов, подготавливая площадку к катку, снимает заградительные решетки и лишает теннисистов возможности продолжать тренировки на воздухе в течение октября и ноября.

Дело общественности теннисных секций — не допускать преждевременного прекращения тренировок на воздухе. Следует также своевременно принимать меры, чтобы летний сезон начинался как можно раньше.

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

Наиболее родственными теннису являются малый теннис и бадминтон. При отсутствии большого спортивного зала занятия этими видами спорта — прекрасная тренировка теннисиста в зимнее время.

Малый теннис

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. 68). 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



Рис. 68. Игра в малый теннис во дворе

И. У. Куликов. Мастер спорта по теннису Ветошникова рассказывает, что она также начинала играть деревянной лопаточкой на малой площадке, разделенной пополам веревочкой. Заслуженный мастер спорта, неоднократно 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. 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 подвижность, координацию движений, умение ориентироваться в сложной игровой обстановке.

В этой игре детям прививаются необходимые теннисту навыки, которые лучше всего усваиваются в раннем возрасте.

Площадку и ракетки для игры под силу сделать самим 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.

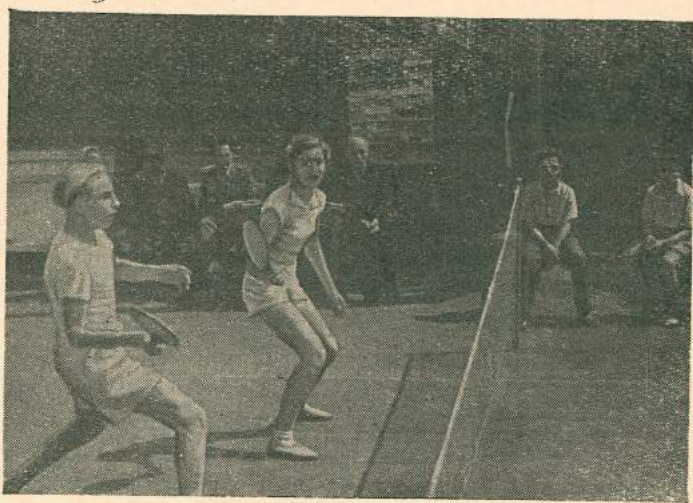


Рис. 69. Соревнование по малому теннису на Московской спартакиаде школьников

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.

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.

Соревнования очень увлекают детей 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-летнего 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. 69 изображен момент финальной игры командного первенства Москвы 1955 года среди школьников.

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

Во дворах игру в малый теннис часто организуют 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 которых команда проводила показательные игры, одиночные и парные. Затем инструктор обучал груп-

пу 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.

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 игроков 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 границу 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).

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

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. 70. 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, переворачивается 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

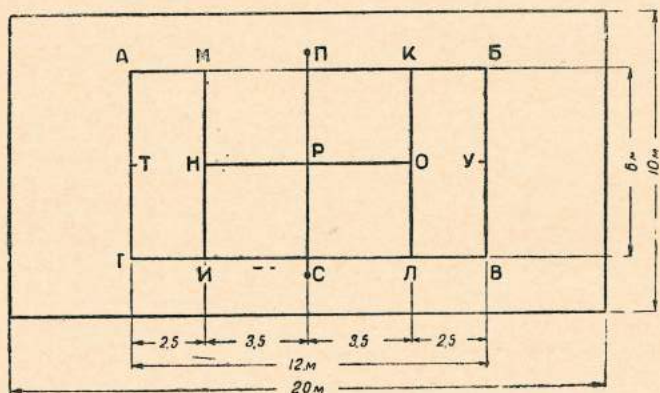


Рис. 70. Площадка для игры в малый теннис

и боковых линий и линии подачи входит в размеры огранчиваемой 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 выющиеся 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 на веревочке к двухметровому ивовому или камышовому пруту, гладкую деревянную или каменную стенку 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. 71.

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 игранным), а также маленьким детским резиновым мячом. Для игры нужно взять два мяча.

Бадминтон

Бадминтон — игра в мяч с перьями — разновидность тенниса. Этот новый для нас вид спорта только начинает развиваться в Советском Союзе. Толчком для его развития послужило включение бадминтона в программу соревнования на Всемирном фестивале молодежи и студентов, который проводился в Москве в 1957 г.

Бадминтон зародился в Индии, особенно широко распространен в Китае. Китайское название игры «Юй-моочу», что означает мяч с перьями. В Европу и затем в

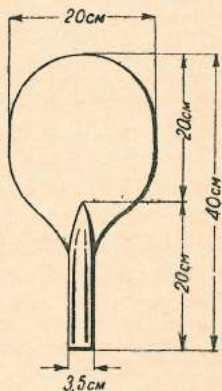


Рис. 71. Деревянная ракетка для игры в малый теннис

Америку эта игра была завезена из Индии и получила название бадминтон (Бадминтон — местечко около Лондона, в котором впервые проводились большие соревнования в этой игре). В настоящее время бадминтон очень популярен во всем мире. Стоит сказать, что, например, в Великобритании насчитывается более тысячи клубов бадминтона; существует международная ассоциация по этому виду спорта, объединяющая спортсменов 29 стран; проводятся международные соревнования и ежегодно разыгрывается первенство мира. Самые сильные игроки по бадминтону — малайцы.

Бадминтон дает большую физическую и эмоциональную нагрузку занимающимся, доставляет им большое удовлетворение и в то же время является очень интересным зрелищем.

По существу бадминтон имеет внешне очень много общего с теннисом, но правила игры несколько отличаются, благодаря применению особого пробкового мяча с



Рис. 72. Мяч с перьями для игры в бадминтон



Рис. 73. Выполнение подачи

перышками (рис. 72), который отбивается только с лета. Эта характерная особенность придает игре быстрый темп и развивает у занимающихся ловкость, подвижность и быструю реакцию. Так же как в теннисе, розыгрыш очка начинается с подачи. Подача подается только снизу (рис. 73).

Техника ударов справа и слева сходна с подобными ударами в теннисе при выполнении их с лета.

Организация занятий по бадминтону очень проста и доступна. Небольшую площадку для игры можно разметить в любом месте: во дворе дома, школы или института, на площадке — на даче или в колхозе, на любом стадионе и в спортивных школьных залах.

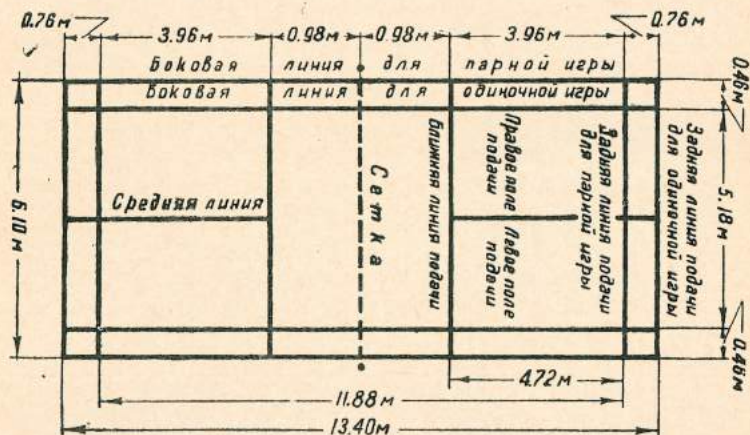


Рис. 74. Площадка для игры в бадминтон

Площадка не требует внешнего ограждения сеткой, так как мяч далеко не отлетает. Мяч принимается только с лета, и поэтому площадка может быть не особенно ровная и можно играть на полу, на траве и на земле.

Линии на площадке можно нарисовать меловой краской, а то просто мелом по тем размерам, которые указаны на рис. 74. Сетка для игры подвешивается на стойках (можно ее подвесить между двумя деревьями). Верхний край сетки по правилам должен быть на высоте 1 м 52 см от земли в середине сетки и 1 м 55 см у стоек. Длина сетки 6,1 м, ширина 76 см. Обшивка верхнего края сетки 3,5 см. Размер ячеек сетки 1,9 см.

Ракета для бадминтона похожа на теннисную, только она тоньше и вдвое легче и площадь ее струнной поверхности несколько меньше (рис. 75). Ракета натягивается искусственными струнами, стоимость ее значитель-

но ниже теннисной ракетки. Ракету и мячи для бадминтона можно приобрести в любом спортивном магазине.

Счет очков при игре ведется примерно так же, как в волейболе, с переходом подачи к противнику в случае проигрыша очка. У женщин счет ведется до 11 очков; у мужчин до 15 очков. Так же как в волейболе, при

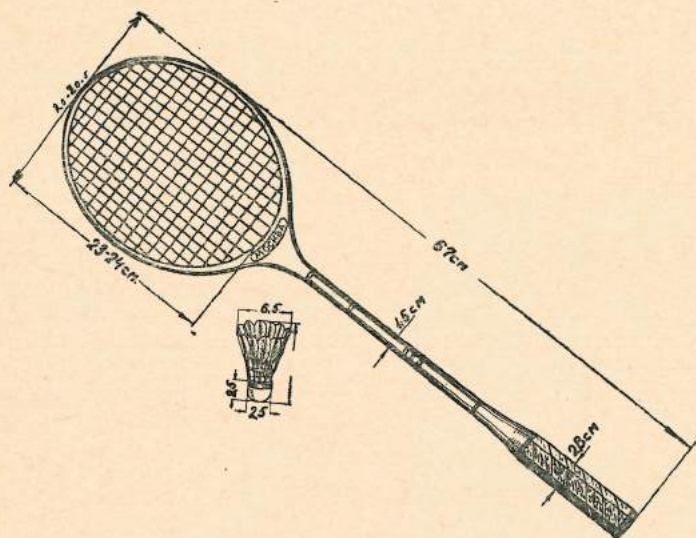


Рис. 75. Ракета для игры в бадминтон

равенстве очков (например, у женщин по 10 очков и выше) играют до преимущества одной стороны в 2 очка. Соревнование обычно разыгрывается из трех партий.

Соревнования в бадминтон, как и в теннис, проводятся в одиночных, парных и смешанных категориях.

Форма одежды для игры белая (как и в теннисе).

Игра в мяч с перьями, кроме развития ее как самостоятельного вида спорта, может служить также прекрасной подготовкой для теннисистов, не имеющих возможности в зимних условиях проводить тренировку по теннису (из-за отсутствия больших спортивных залов).

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.

Дренажные канавки необходимы для удаления поверхностной и почвенной 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.

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 преградой 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—80%, 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 — скрепиться между собой.

Основание площадки получается из трех слоев общей толщиной 15 см.

Вода отводится с площадки путем придания ее поверхности уклонов.

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

После этого площадка в течение двух дней укатывается катком. 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-четырёх 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.

После укатки катком грунт площадки должен отвечать вышеуказанным требованиям.

Если площадка получилась твердая и после поливки делается скользкой, в грунт нужно добавить песка. 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, пер-

пендикулярно ей, натягиваем веревку длиной 4 м 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. Вербка, 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.

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 клеевая белого цвета. Окраску линий лучше производить при помощи графарета.

Для полива 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 в верхний изношенный слой площадки. Разровнять, укатать, проверить уклоны и сделать разметку линий.

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

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

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. Рядом с площадкой должны быть помещения 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, высокой 3 м. Стенки окрашиваются в темный цвет, на ней размечаются мишени. Над стенкой устанавливается металлическая сетка для задержания мячей. Боковые щиты стенки на петлях, их можно поставить под необходимым углом.

Рекомендуется использовать упрощенную стенку для начального обучения в виде дощатого щита размером 2×2,5 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 должна быть ручка ракетки.

Не рекомендуется пользоваться ракетой с сильным перевесом в головку или ручку. Мужчины могут пользоваться ракетами от $13\frac{1}{2}$ до $14\frac{1}{2}$ унций; женщины — от 13 до $13\frac{1}{4}$ унций, юноши и девушки — от 12 до 13 унций, маленькие дети — от 8 до 12 унций. Вес ракеты всегда указан на ее ручке в унциях*.

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

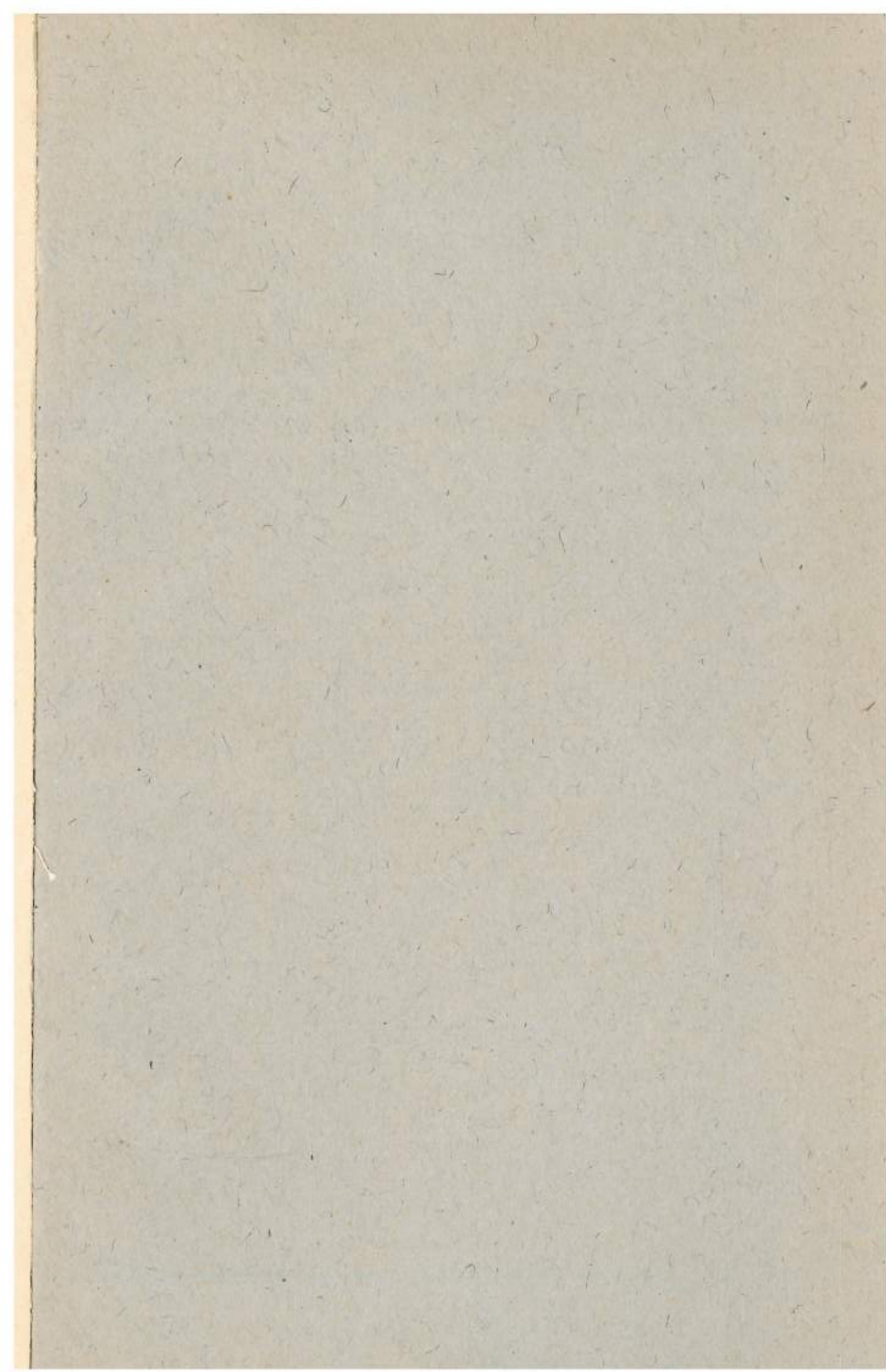
Для того чтобы определить баланс, ракету с натянутыми струнами кладут самым узким местом шейки на указательный палец. Следует выбрать ракету с легким перевесом в головку.

Новичку не следует приобретать ракету с сильно натянутыми струнами. Если струны ракеты 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 ракеты сильно.

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

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

* Унция равна 29,86 г.



Цена 5 р. 30 к.

69747

12

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1959



2022502708