

цена 40 коп.

38221

34



2022514411

ПРОГРАММЫ
КОЛЛЕКТИВА ФИЗКУЛЬТУРЫ
В ШКОЛЕ

9 $\frac{313}{1577}$

Т Е Н Н И С

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Москва

1940



2022514411

ВСЕСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА при СНК СССР

Я $\frac{313}{1577}$

Т Е Н Н И С

ПРОГРАММА ДЛЯ СЕКЦИЙ
КОЛЛЕКТИВА ФИЗКУЛЬТУРЫ
В ШКОЛЕ

УТВЕРЖДЕНА
ВСЕСОЮЗНЫМ КОМИТЕТОМ ПО ДЕЛАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ СНК СССР



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

МОСКВА

1940

796.3

Т 33

Составил Б. А. Ульянов



40-88995

Редактор К. Ревельский

Техн. редактор З. Миронова

Корректор В. Корж

Сдано в произв. 5/IX 1940 г.

Подписано к печ. 16/X 1940 г.

Бумага 60×92 см. $\frac{1}{32}$ доля.

Печ. л. 1, уч.-изд. л. 1,6.

Колич. знак. в печ. листе 65826.

Тираж 3000.

Фис № 1569.

Заказ 2606

Л—8287.

17-я ф-ка нац. книги Огиза РСФСР треста „Полиграфкнига“,
Москва, Шлюзовая наб., д. 10.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕННИСА И ЕГО МЕСТО В КОМПЛЕКСЕ ГТО

I и II ступень нового комплекса «Готов к труду и обороне» включает в себя теннис, который отнесен во II группу по выбору как вид спорта, развивающий преимущественно ловкость. Помимо ловкости, эта игра развивает также быстроту, выносливость и многие другие ценные физические качества. Теннис характеризуется быстрыми, короткими бросками, внезапными остановками, разнообразием технических приемов, требующих исключительно точной координации всех движений. Вместе с тем, успех на соревновании требует большой сосредоточенности, сообразительности, воли и глубокого знания игры.

Систематические учебно-тренировочные занятия теннисом, построенные на основе комплекса ГТО, обеспечивают всестороннюю физическую подготовку к социалистическому труду и обороне нашей родины и высокий уровень спортивного мастерства.

ЗАДАЧИ СЕКЦИИ

Теннисная секция школьного коллектива ставит своей задачей:

1. Способствовать правильному формированию организма, укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию учащихся.

2. Воспитывать у школьников выносливость, быстроту, силу, гибкость, решительность, настойчивость — качества, необходимые в труде и обороне.

3. Обучить технике тенниса.

4. Подготовить учащихся к сдаче норм БГТО и ГТО I ступени.

Занятия с каждой возрастной группой учащихся долж-

ны строиться на основе частных задач, вытекающих из общих задач секции.

Для младшей группы (возраст 12—13 лет):

а) заинтересовать детей теннисом и втянуть их в систематические занятия этой игрой;

б) усвоить основные элементы техники тенниса, создав этим предпосылки к дальнейшему спортивному росту и овладению техникой игры;

в) элементарно усвоить основные теннисные удары.

Для средней возрастной группы (возраст 14—15 лет):

а) подготовить к сдаче летних норм БГТО;

б) способствовать дальнейшему развитию техники и укреплению уже приобретенных ранее навыков;

в) подготовить к участию в соревнованиях.

Для старшей группы (возраст 16—17 лет):

а) дальнейшее совершенствование техники обучающихся;

б) тактическая подготовка и участие в соревнованиях;

в) подготовить к сдаче летних норм I степени комплекса ГТО и провести прием этих норм.

Для учебно-спортивной группы:

а) подготовить к сдаче летних норм БГТО и ГТО I степени и провести прием этих норм;

б) исправить, насколько это возможно, приобретенные плохие навыки, т. е. выправить стиль игры;

в) стремиться развить и укрепить уже усвоенные приемы игры.

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИИ

Теннисная секция организуется в школьных физкультурных коллективах, в пионерских лагерях, при летних базах ДСО, парках и комплектуется из учащихся в возрасте от 12 до 17 лет включительно, допущенных врачом к занятиям теннисом.

Для занятий составляются группы в зависимости от возраста: 1) от 12 до 13 лет включительно, 2) от 14 до 15 лет включительно, 3) от 16 до 17 лет включительно.

Для школьников, уже знакомых с теннисом, т. е. умеющих играть, создается учебно-спортивная группа, которая в случае большой возрастной пестроты может быть

разбита на подгруппы с возрастным делением: 14—15 лет включительно, 16—17 лет включительно.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Теннисная секция должна начинать свою работу до начала летних школьных каникул, примерно с 1 апреля, наиболее интенсивно развертывать свою работу летом, свертывать ее к началу учебного года и прекращать с наступлением осенней дождливой погоды и холодов.

В зависимости от условий учебного процесса в школе строится и общий план учебной работы по теннису.

С 1 апреля по 1 июня занятия теннисом должны происходить не более одного раза в неделю. Таким образом, в течение весны будет проведено не более восьми занятий.

С началом школьных каникул занятия теннисом должны проводиться примерно четыре раза в неделю в пионерлагерях и три раза в детских и юношеских секциях ДСО. Учитывая неизбежность срыва уроков из-за плохой погоды, летний план должен быть рассчитан на 30 уроков.

Осенние занятия с наступлением учебного периода в школах должны состоять не более чем из пяти уроков.

Учебный план теннисной секции должен укладываться, таким образом, примерно в 40 уроков.

В случае стойкой хорошей погоды количество уроков может быть несколько увеличено для лучшего усвоения намеченной программы.

Прохождение учебной программы проводится по графикам, составленным для каждой группы отдельно, в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся в секции.

Приводимые графики показывают, что должно изучаться на каждом уроке.

Объяснения к графику 1

Упражнения с мячом

Цель этих упражнений — приучить к мячу. К обучению приступают без ракетки, заставляя обучающегося всевозможными способами ловить мяч одной только правой ру-

ГРАФИК 1

Занятия младшей (12—13 лет), средней (14—15 лет) и старшей (16—17 лет) групп в первый год обучения

Программа	Уроки (продолжительность 50 мин. для первых двух групп и 60 мин. для старшей)										
	1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13—15	16—21	22—23	24—30	31—40
Вступительная беседа	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Упражнения с мячом (ловля его рукой после отскока от грунта или пола)	+	+	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Удар справа по воображаемому мячу	+	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—
Удар слева по воображаемому мячу	—	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—
Подача воображаемого мяча	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—
Удар справа у стенки	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
Удар слева у стенки	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
Удар справа на площадке	—	—	—	—	—	+	+	+	—	+	+
Удар слева на площадке	—	—	—	—	—	—	+	+	—	+	+
Подача	—	—	—	—	—	—	—	—	+	+	+
Игра со счетом	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+

кой. Например: мяч, взятый в правую руку, ударяется в землю или об пол с таким расчетом, чтобы его прыжок был немного выше пояса. Ученик должен пытаться поймать его в руку, движущуюся сверху вниз, т. е. навстречу подпрыгнувшему мячу. Естественно, что ладонь руки при таком движении будет обращена к земле. Когда это упражнение будет хорошо усвоено, переходят к дальнейшим.

Мяч ударяется о землю, так же как и в первом случае, но должен быть пойман в ладонь, обращенную вверх. Ученик в этом случае, дождавшись момента, когда сила прыжка иссякнет и мяч начнет падать, должен подвести под него сбоку ладонь и поймать его.

Затем мяч можно ударить о землю или об пол сильнее с расчетом, чтобы он подпрыгнул выше плеча, ученик же должен ловить его в руку двумя только что описанными способами.

Наконец, новичку дается ракета, объясняется, как ее держать, а на полу вычерчивается небольшой, диаметром метра в полтора, круг. Обучающемуся дается задание: несильными, сверху вниз ударами ракеты по мячу заставлять последний отскакивать от земли, не выходя из пределов начерченного круга.

Когда это упражнение будет усвоено, ученику можно предложить поймать на ракету несильно ударенный о землю мяч.

Упражнения с мячом могут варьироваться и изменяться в зависимости от изобретательности преподавателя. Такая игра в мяч хорошо приучает занимающегося к вниманию и сосредоточенности, ценность которых общеизвестна.

Продолжительность упражнений с мячом на первых восьми уроках по 10 мин.

Удары справа и слева по воображаемому мячу

Единственный минус этих занятий — они несколько скучны, но избежать их — это значит наносить явный ущерб освоению техники. При внимательном и старательном отношении к делу эти упражнения займут немного времени. Необходимость их возникает уже из одного то-

го соображения, что трудно, да и почти невозможно, сделать технически правильный удар по мячу, если занимающийся не может воспроизвести его просто по воздуху, мысленно представляя себе местонахождение мяча.

Удары справа и слева по воображаемому мячу разучиваются вначале на месте, а затем в движении вперед, назад, направо, налево и т. д.¹

Подготовительному периоду изучения ударов справа и слева посвящены первые шесть уроков, что вполне достаточно при затрате на эти упражнения вначале по 20 мин. на первых четырех уроках, а затем по 10 мин. на пятом и шестом. В старшей группе это время нужно увеличить на 15 мин.

Подача воображаемого мяча

Изучению движения при подаче посвящены седьмой и восьмой уроки. На эти упражнения в младшей и средних группах достаточно отвести 20 мин. в урок и в старшей 35 мин. в урок.

Изучением движений при подаче заканчивается весь цикл упражнений без мяча, которые могут быть проведены как на свежем воздухе, так и в помещении. Уроки массового обучения без мяча, дающие прекрасные результаты в смысле дальнейшего освоения игры, начинаются с того, что обучающиеся разбиваются на группы человек в десять, после чего каждая такая группа под руководством преподавателя начинает вести свои занятия.

В этом периоде обучения наличие теннисной площадки необязательно.

Как видно из вышеизложенного, основная часть урока, т. е. занятия, посвященные технике игры, в младшей и средней группе занимают полчаса, а в старшей— 45 мин.

Упражнения с мячом о стенку

Упражнения о стенку, которым отведены 9-й и 10-й уроки, сводятся к закреплению изученных без мяча дви-

¹ Детальное описание этих упражнений без мяча имеется в нашей теннисной литературе. Б. Ульянов, Теннис, 3-е изд. ФИС, стр. 114—116 и 127—131.

жений. Преподаватель должен находиться тут же, исправляя замечаемые ошибки и следя за тем, чтобы стиль игры не только не портился, а, наоборот, улучшался в смысле приобретения легкости и свободы при всех движениях, связанных с ударом.

Игра о стенку должна вестись с частыми перерывами, так как она очень утомительна. Лишь только преподаватель заметит у занимающегося признаки утомления, он должен приостанавливать игру о стенку, дать отдохнуть, а затем снова продолжать занятия.

Сначала лучше прорабатывать один какой-нибудь удар, например справа, и, проработав его, переходить на удар слева. Когда оба удара будут достаточно изучены, чередование их может быть только полезным.

Хотя в графике под это упражнение отведены только два урока, следует заметить, что упражнения о стенку всегда принесут пользу, в какой бы стадии обучения игрок ни находился.

Время на игру о стенку в младшей и средней группах — 10 мин. на ученика в каждом занятии, в старшей — 15 мин.

Игра на площадке

Обучающийся, прошедший упражнения о стенку, переводится на площадку для дальнейшего развития приобретенной техники.

Он должен занять место недалеко за линией подачи и принять позицию ожидания мяча, т. е. стать лицом к сетке с наклоном вперед, держа ракетку за шейку левой рукой и только слегка прикасаясь пальцами правой к ее ручке. В этой позе новичку нужно внимательно ожидать мяч с другой стороны площадки.

Игру на площадке следует начать с разучивания удара справа, заставляя ученика при этом делать не более одного шага вперед, назад и в других направлениях. От преподавателя требуется в данном случае умение аккуратно класть мяч в нужное место.

Мяч вначале нужно посылать медленно и несильно. Когда преподаватель заметит, что ученик начинает усваивать отбивание легких мячей, правильно определяя свое расстояние от них и не делая грубых ошибок в выборе



позиции для удара, он должен отодвинуть обучающихся несколько назад, предложив усилить игру.

Когда ученик усвоит удар, научится переставлять ноги, т. е. работать ими, оценивать отскок мяча и начнет овладевать ударом, расстояние от сетки следует увеличить и преподаватель может заставлять ученика двигаться по всем направлениям правой части площадки на два-три шага.

В следующей стадии обучения посылаемые удары должны быть все более и более трудными, т. е. более далекими и более быстрыми.

Удары слева должны изучаться в той же последовательности, как только что изложенное для ударов справа.

Этот период занятий, начинающийся с 11-го урока, должен продолжаться до конца, т. е. до последнего урока, чтобы начинающий научился брать мячи со средней силой и приучился бы делать в зависимости от обстоятельств большие или меньшие броски к мячу.

При обучении детей игре в теннис особенно важно суметь дать им почувствовать удовольствие от игры. Кроме того, преподаватель, играя с детьми, должен прилагать особые старания при каждом своем ударе, потому что способность подражания, гибкость организма и молодость дают им возможность копировать удары своего учителя.

Подача

Приступая к обучению подаче, не нужно требовать обязательного попадания в поле подачи. Все внимание преподавателя и все старания ученика должны быть направлены на выработку правильного движения и нужного броска вверх мяча. Когда это будет достигнуто, можно перейти к результативным упражнениям.

Эти упражнения составляют самый интересный период обучения. Работа над точностью начинается с того, что ученик, посылая мяч через сетку, должен стараться попасть им в определенную, отведенную для него зону, называемую полем подачи. Он должен методично посылать мячи в одно и то же место, пока не появятся реальные признаки достижений в этом деле.

Как только некоторые успехи будут налицо, преподавателю нужно после каждых 10—15 ударов в одно и то же место заставлять учащегося менять поле подачи. Когда попадания станут нормальным явлением, можно начать постепенно уменьшать количество ударов в одном направлении, сводя их к двум. С этого момента ученик вступит «в игровую» фазу обучения, которая начинается с того, что ему предлагают сделать попытку попасть в поле подачи одним из двух мячей, посланных с одинаковой силой. Когда он это выполнит, его надо заставить повторить то же самое с другой позиции и в другом направлении, затем снова со старого места и т. д. Преподаватель должен вести запись попаданий.

При правильно поставленном общем стиле подачи результаты попаданий должны неуклонно идти вверх по мере увеличения количества упражнений. Поэтому лишь только преподаватель заметит, что линия успехов перестала подниматься, для него должно быть ясно, что произошло изменение со способом выполнения. В этом случае он должен проверить правильность движения и устранить обнаруженные недочеты.

Обучение подаче затем должно вестись по прежней системе.

Изучение подачи начинается с 22-го урока и продолжается до конца. На первых двух уроках, т. е. 22-м и 23-м, отводится 30 мин. в младшей и средней группах и 45 мин. в старшей. Начиная с 24-го урока и по 30-й включительно, на изучение подачи падает треть всей основной части урока, а в последних десяти уроках — четверть.

Игра со счетом

Игра со счетом, как видно из графика занятий, должна начаться с 31-го урока. Ею нужно заполнять основную часть каждого из последних десяти уроков. Преподаватель должен разыгрывать с учениками нетрудные для них партии, наблюдая все время за общим стилем. Ученикам можно разрешать играть между собою, но при этом надо следить, чтобы стремление к выигрышу не сводило на-нет приобретенные достижения.

Педагогические требования

Педагогические требования, предъявляемые к первому году обучения, сводятся к следующему:

1. Прежде всего обучающиеся должны привыкнуть к обращению с мячом. Упражнения с мячом, изучаемые на первых восьми уроках, должны быть безукоризненно освоены.

2. Удары по воображаемому мячу, т. е. движения при ударах справа, слева и при подаче, должны выполняться безукоризненно.

3. Обучающиеся к концу первого года должны иметь понятие о движениях по площадке, т. е. о работе ног и о деталях теннисного удара.

4. Обучающиеся должны уметь элементарно владеть ударами с земли (справа и слева) и несильной, но правильной подачей.

ГРАФИК 2

Занятия средней (14—15 лет) и старшей (16—17 лет) групп во второй год обучения

Программа	Уроки (продолжительность: для средней группы 50 мин., для старшей—60 мин.)							
	1—3	4—5	6—8	9—12	13—20	21—25	26—30	31—40
Удар справа о стенку	+		+++					
Удар слева о стенку	+		+++					
Удар с воздуха о стенку	—	+	+					
Удар справа на площадке	—		—	+	+			+
Удар слева на площадке	—		—	+	+			+
Подача	—	—	—	+	+	+	+	+
Удары с воздуха	—	—	—	—	—	+	+	+
Смэш	—	—	—	—	+	+	+	+
Игра со счетом	—	—	—	—	+	+	+	+

Объяснения к графику 2

Удары о стенку

Первые восемь уроков, падающие на период с 1 апреля по 18 мая, могут быть проведены в помещении и посвящаются не только дальнейшей проработке уже усвоенной техники ударов справа и слева, но и изучению нового удара — удара с воздуха. В 6-м, 7-м и 8-м уроках этому новому удару должна быть отдана большая часть времени — минимум половина основной части урока.

Удары справа и слева на площадке

Разучивание ударов справа и слева во втором году обучения должно иметь своей целью прежде всего то, чтобы ученик мог плавным, неторопливым движением перекидывать мяч через сетку, правильно работая в то же время ногами, корпусом и рукой.

Следующие упражнения состоят в чередовании мячей, посылаемых с таким расчетом, чтобы ученик не мог предвидеть, с какой стороны будет направлен к нему мяч, с правой или с левой, чтобы он, следя за ним, сам бы решал этот вопрос и применял требуемый обстоятельством удар.

Когда все описанные упражнения будут в достаточной степени усвоены, преподаватель должен приступить к выработке точности.

Для начала учитель должен заставить ученика проработать диагональные направления, так как они являются наибольшими по длине и, следовательно, облегчают необходимость держать мяч в границах линий. Посылая мячи под удар справа, преподаватель должен требовать возврата их в том же направлении. После реальных успехов на этом этапе нужно перейти к такой же разработке удара слева, а затем к чередованию их, пока не наступит у ученика некоторая уверенность.

Подача

Усвоение подачи тоже должно вестись планомерно.

Когда количество попаданий нескольких ровно и несильно посылаемых мячей станет достаточным, например

восемь из десяти, преподаватель должен усилить первый мяч, оставляя второй таким же, как он был.

Понятно, что это немедленно отразится на результатах попаданий и процент попаданий сразу же снизится. Но этим не надо смущаться, так как общее количество попаданий, уже достигнутое, скоро восстановится. После этого ученик должен быть переведен на подачу двумя одинаково сильными мячами. Снизившиеся технические результаты должны быть снова восстановлены путем систематических упражнений.

Удары с воздуха

Удары с воздуха в начале обучения должны осуществляться простой подставкой ракеты.

Преподаватель, посылая легкие мячи, должен добиться от ученика умения отражать с лета мячи как с правой стороны, так и с левой.

Смэш

Тренировка смэша должна производиться вблизи сетки. Мяч должен посылатся невысоко и удобно, ученик же должен пытаться прихлопнуть его под возможно большим углом к земле.

Игра со счетом

Начиная с 13-го урока, основная часть занятий должна оканчиваться непродолжительной игрой со счетом, чтобы ученик мог применять на деле приобретенные им технические навыки.

Педагогические требования

Педагогические требования, предъявляемые ко второму году обучения, должны сводиться к следующему:

1. Удары справа и слева должны приобрести сознательные направления по диагоналям.

2. подача при небольшой силе должна стать уверенной и иметь хорошее количество попаданий при ровных двух мячах.

3. Смэш должен стать достаточно уверенным для всех невысоких и неглубоких¹ мячей.

4. Удары с воздуха, будучи только отраженными, должны обнаруживать и твердость кисти и верность глаза.

5. В игре со счетом должны проявляться некоторые намеки на сознательную пассивировку мяча.

ГРАФИК 3

Занятия старшей (16—17л.) группы в третий год обучения

Программа	Уроки (продолжительность 60 мин.)			
	1—8	9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29	10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	31—40
Тренировка о стенку				
Удар справа	+	—	—	—
Удар слева	+	—	—	—
Удар с лёта	+	—	—	—
Смэш	+	—	—	—
На площадке: . .				
Удар справа	—	+	+	—
Удар слева	—	+	+	—
Удары с лёта	—	+	+	+
Подача	—	+	+	+
Смэш	—	+	—	+
Игра со счетом	—	+	—	+

Объяснения к графику 3

Первые восемь уроков (в помещении) должны быть посвящены повторению и дальнейшей разработке ударов справа, слева, с лёта и смэша.

¹ Неглубокий мяч — мяч, падающий немного далее линии подачи.

Удары справа и слева

Дальнейшее изучение ударов справа и слева должно свестись к выработке направления мяча по линиям.

Подача

Изучение подачи должно свестись к выработке бóльшей силы подачи и хотя бы небольшой пассивировке.

Смэши

Изучение смэша должно свестись к выработке правильного направления этого удара при невысокой и неглубокой свече, т. е. к освоению удара у самой сетки.

Удары с воздуха

Изучение ударов с воздуха должно свестись к выработке правильного направления мяча, отраженного подставкой ракетки.

Педагогические требования

Педагогические требования, предъявляемые к третьему году обучения, должны быть следующими:

1. Удары справа и слева должны быть усвоены и по диагоналям и по линиям.
2. подача должна приобрести некоторую силу и нормальное количество попаданий.
3. Смэш вблизи сетки должен стать уверенным и направленным.
4. Удары с воздуха должны приобрести правильные направления.
5. Игра со счетом должна обнаруживать пассивировку мяча в элементарных направлениях.

Объяснения к графику 4

Учебный план для учебно-спортивной группы составлен на два года.

Цель учебно-спортивной группы: 1) исправить приобретенные неправильные навыки, 2) повысить технический уровень ее состава и 3) приучить к игре на соревнованиях.

ГРАФИК 4

Занятия учебно-спортивной группы

Программа	Уроки (продолжительность от 50 мин. до 60 мин.)						
	1—8	первый год обучения			второй год обучения		
		нечетные уроки с 9 по 25	четные уроки с 10 по 26	27—40	9—25	10—26	27—40
		1—8	9—16	17—24	1—8	9—16	17—24
Тренировка о стенку:							
Удар справа	+						
Удар слева	+						
Удар с лёта	+						
Смэш	+						
На площадке:							
Удар справа	—	+			+		
Удар слева	—	+			+		
Подача	—	+		+			
Удары с воздуха	—		+	+		+	
Смэш	—		+		+	+	
Резаные удары	—		+		+	+	
Игра со счетом	—	+	+	+			
Соревнования	—			+	+	+	

Для исправления плохих навыков должны быть использованы первые восемь уроков, посвященные игре у стенки, а если они окажутся недостаточными, то в распоряжении преподавателя имеются летние уроки, которые он и должен частично использовать для этой цели.

Для повышения технического уровня учеников разработка всех основных ударов и более твердое освоение их должны планомерно вестись все лето. Удары справа, слева, с воздуха и другие должны постепенно усиливаться, уточняться и отделяться во всех деталях.

Игра со счетом должна переключиться в небольшие соревнования, разыгрываемые с соблюдением всех правил игры.

Педагогические требования

Педагогические требования, предъявляемые к учебно-спортивной группе и в первом году обучения и во втором, должны быть следующими:

1. Обучающиеся должны овладеть всеми направлениями мяча, независимо от удара, которым он посылается противнику.

2. Мяч должен приобрести достаточную скорость и силу.

3. Обучающиеся должны иметь хотя бы элементарное представление о тактике одиночной и парной игры и пытаться применять ее на практике.

4. Обучающийся должен уметь распознавать недостатки противника.

5. Обучающиеся должны быть хорошо знакомы с правилами игры и правилами соревнований.

НОРМЫ БГТО И ГТО I СТУПЕНИ

Работа теннисной секции должна планироваться так, чтобы не создавалось разрыва между работой по нормам БГТО и ГТО I ступени. Право частичного выбора норм значительно облегчает эту задачу. При составлении учебного плана нужно подобрать такие упражнения, которые, будучи органически связаны с теннисом, помогали бы занимающемуся добиваться более высоких результатов в теннисе. Примерный график работы теннисной секции по нормам БГТО и ГТО I ступени приводятся в прилагаемых таблицах.

Объяснения к графику (см. стр. 20—21)

Выбор норм по группам I—VI произведен на следующих основаниях:

По группе I выбран бег на 50 и 100 м, потому что старты на эту дистанцию являются одним из общеразвивающих упражнений теннисиста. Они вырабатывают навык быстрого и резкого броска.

По группе II норма для второй возрастной группы засчитывается по гимнастике, для старшей по основному виду спорта — теннису.

По группе III — выбрана стрельба из боевой винтовки как упражнение, особенно ценное в оборонном отношении и развивающее зрительные качества теннисиста. Стрельба может быть заменена метанием гранаты.

По группе IV наилучшей тренировкой для теннисиста старшей возрастной группы является кросс, способствующий выработке выносливости. Зачет может быть произведен и по одной из спортивных игр. Хоккей и баскетбол также очень полезны, так как они развивают ловкость, находчивость, быстроту и другие ценные для теннисиста качества, поэтому они могут быть рекомендованы не только для второй возрастной группы, но и для третьей, если кто-либо из школьников предпочитает их кроссу.

По группе V выбрана ходьба по буму как упражнение в сохранении равновесия.

По группе VI можно избрать лазание.

Составленный график является примерным; руководитель секции может внести в него изменения, исходя из условий своей работы.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Исходное положение — руки вперед и отведение рук в стороны с поворотом ладоней кверху — 1, обратно — 2. 6—8 раз.

2. Исходное положение — ладони вверх. Сгибание кистей, руки в стороны. 8—10 раз.

3. Исходное положение — руки в стороны. Сжимание кисти в кулак — 1, разжимание — 2. 10 раз в быстром темпе.

4. Исходное положение — руки вверх. Круги руками вовнутрь. 6—8 раз.

5. Исходное положение — руки вверх. Одновременное кружение рук. 6—8 раз.

6. То же упражнение с булавами или с двумя ракетками. Руки вверх, большие круги вовнутрь — 1, средние круги за головой вовнутрь — 2 (петлевое движение подачи и смэша).

Упражнения для разучивания стойки и передвижения по площадке

7. Приседание, колени врозь, пятки вместе с одновременным выбрасыванием рук вперед — 1, выпрямление — 2.

8. Ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед, тяжесть тела на носках (позиция ожидания мяча), два шага вперед вправо — 1, возвращение — 2; два шага вперед влево — 3, возвращение — 4 (то же назад). Упражнение приучает занимать правильную позицию для удара.

9. Та же стойка (позиция ожидания мяча). Выпад правой ногой влево с одновременным поднятием обеих рук на высоту плеч — 1, возвращение в исходное положение — 2, выпад левой ногой вправо с одновременным поднятием рук на высоту плеч — 3, возвращение — 4. Темп сначала медленный, затем ускоряется. Упражнение приучает занимать правильную позицию для игры с лёта.

10. Пскоки на месте — сначала медленно, затем быстро.

11. Скакалка — различные упражнения.

Упражнения для равновесия

12. Исходное положение — руки вперед, попеременное выбрасывание ног, касаясь носками рук. 8—10 раз.

13. Стоя, подъем колена — 1, подтягивание колена обеими руками к груди — 2, 3, опустить колени — 4.

Упражнения для укрепления мышц туловища и брюшного пресса

14. Исходное положение — руки в стороны. Попеременное вращение корпуса вправо и влево 6—8 раз. Упражнение приучает поворачивать корпус при ударе.

15. Исходное положение — руки вверх. Наклон корпуса вперед (пальцы касаются носков) — 1, выпрямление — 2.

16. Исходное положение — руки вверх. Попеременный наклон корпуса вправо и влево. 6—8 раз.

17. Педалирование ногами, лежа на спине (быстрый темп до $\frac{1}{2}$ минуты).

Кроме указанных упражнений, в занятия должны обязательно входить короткие старты на 10—15 м по сигналу флажком или рукой. Такие старты приучают к быстрому броску под действием зрительного рефлекса.

Вторым необходимым упражнением являются короткие, быстрые рывки вправо и влево во время бега. Они приучают занимающегося к быстрым броскам на мяч.

Этим ограничивается краткий список основных обще-развивающих упражнений. Руководитель дополняет их упражнениями типа зарядки из комплекса ГТО, а также пробежками из низкого старта. Руководитель может также вводить другие упражнения по своему усмотрению, чтобы сделать урок разнообразнее и интереснее.

Составляя программу гимнастической разминки перед теннисной тренировкой, преподаватель должен включить в нее по несколько упражнений из перечисленных выше групп.

Одним из важнейших средств подготовительного к зачетам периода является кросс. Его лучше всего проводить в лесу, так как в этом случае сама обстановка укрепляет нервную систему.

Кросс должен начинаться с ходьбы, ходьба должна чередоваться с бегом, во время которого нужно делать прыжки или быстрые рывки. Очень хорошо, если кроссу будет предшествовать легкая гимнастическая разминка.

Хорошей тренировкой являются игры с мячом — баскетбол, волейбол и др.

Кроссы рекомендуется бегать не более двух раз в месяц, рассматривая их как средство выработки выносливости к соревнованиям и к подготовке сдачи норм. Кроссы должны заканчиваться сдачей норматива ГТО.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Параллельно с усвоением техники изучается теория тенниса. Показывая новый прием или новое тактическое положение, нужно обосновывать это так, чтобы у начинающих составилось ясное представление об игре. Отдельные теоретические указания даются на площадке.

В первом году необходимо знакомить начинающих лишь с самыми основами теории тенниса. Во втором и третьем году обучения знакомить нужно более детально, захватывая и элементарную тактику игры.

Секционный урок

Секционный урок строится для всех возрастных групп применительно к типовой схеме, состоящей из четырех частей: втягивающей, подготовительной, основной и заключительной.

1-я часть (втягивающая) — организовать коллектив, создать у занимающихся бодрое настроение, втянуть организм в работу.

2-я часть (подготовительная). В эту часть урока входят общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения.

При изучении новых ударов желательно, чтобы упражнения этой части урока являлись бы подготовкой к тому удару, который входит в основную часть урока.

Втягивающая и подготовительная части урока проводятся одновременно со всей группой.

3-я часть (основная). В зависимости от периода занятий, степени подготовленности занимающихся в этой части урока производится изучение и тренировка ударов, усвоение тактики элементов и игры со счетом.

4-я часть (заключительная). Ставит своей задачей успокоение деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. После душа руководитель может провести теоретическую беседу со всей группой.

При составлении отдельных уроков нужно считаться с физическим развитием школьников. Например, общеразвивающие упражнения можно проводить со всей группой одновременно, но слабейшим новичкам нужно давать

меньшую нагрузку. Допустим, что вся группа делает выпады вправо и влево, после четырех выпадов менее подготовленная часть группы заканчивает упражнение, в то время как другая часть продолжает его, делая еще 8—10 выпадов. Придерживаясь такого метода, можно проводить одновременно гимнастические занятия с мужской и женской группой.

Руководитель должен также учитывать постепенность нагрузки. Например, упражнения со скакалкой проводятся только после предварительных упражнений, подготавливающих организм к большим нагрузкам (ходьба, бег, простейшие гимнастические упражнения).

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Методика преподавания должна быть активной. Сущность ее заключается в том, что все ребята по мере своих сил должны помогать преподавателю вести обучение.

Помощь их может быть самой различной, начиная от общего порядка и кончая индивидуальным обучением друг друга (например половина, часть группы играет, готовясь к соревнованию, а другая половина наблюдает, отмечает ошибки и указывает на них товарищам). Важно, чтобы ребята чувствовали, что они не только обучаются преподавателем, но и вкладывают свою работу, знания и способности в общее дело. Такая постановка занятий сплачивает детей в крепкий коллектив, развивает у них активность, чувство ответственности и товарищеской спайки.

Методика преподавания должна воспитывать сознательное отношение к занятиям. Преподаватель должен кратко указать задачу и содержание данного урока при разучивании новых характерных упражнений, указать их назначение и влияние на организм, добиваясь, чтобы дети постепенно овладевали умением анализировать технику, подмечать ошибки у себя и у товарищей и знать, как их избежать.

Методика преподавания должна обеспечивать в первую очередь задачи всестороннего физического развития и правильного формирования растущего организма. Всегда,

и в работе с детьми особенно, задача технического совершенствования должна быть подчинена задаче правильного формирования и развития растущего организма.

УКАЗАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Группы начинающих подбираются в зависимости от возраста, пола и степени физической подготовленности. Группы второго и третьего года обучения разбиваются по степени овладения техникой. Преподаватель занимается одновременно с двумя учениками, поправляя каждого поочередно. Сразу с четырьмя учениками целесообразно заниматься только при игре по линии (третий год обучения). В последнем случае площадка как бы делится пополам средней линией; двое учеников тренируют удары по одной линии, двое других — по другой.

Нужно следить за тем, чтобы ученики относились к тренировке возможно серьезнее. Если игрок устал, нужно прекратить занятия. Зато во время урока нужно требовать от ученика максимального внимания, старания и подвижности.

Преподаватель должен уметь рассказать основные принципы игры, понятно объяснить и правильно продемонстрировать удары, суметь заинтересовать своих учеников.

Особенно большая ответственность ложится на руководителя, который занимается с начинающими. Многие зависят от первых занятий, когда ученик усваивает плохие или хорошие привычки. Если новичок с самого начала выучит неправильные приемы, ему будет очень трудно в дальнейшем от них освободиться.

Вначале делают только необходимые замечания, исправляя основные дефекты, но не требуя от ученика абсолютно точного выполнения каждой детали удара. Точная отшлифовка деталей придет к игроку впоследствии, по мере роста его индивидуальных возможностей и способностей.

Не следует делать несколько замечаний подряд — это сбивает игрока и не дает ему сосредоточиться на данной ошибке. Нужно исправлять одну деталь удара, а потом переходить к следующей.

Первое время основное внимание обращается на то, чтобы занимающийся:

- 1) смотрел на мяч и своевременно готовился к удару;
- 2) становился боком и вкладывал вес тела в удар;
- 3) бил по мячу, а не толкал мяч и
- 4) заканчивал удар.

Первая стадия обучения особенно тяжелая. Большинство начинающих не отдает себе отчета в том, что научиться играть в теннис нелегко. Первые неудачи многих расхолаживают, некоторые новички теряют надежду на успех после первых попыток. Преподаватель должен обязательно обнадежить игроков и суметь заставить их работать над собой.

Прежде чем приступить к практическим занятиям по теннису, преподаватель должен собрать всю группу и ознакомить учеников с основами теннисной игры: объяснить принципы ударов, показать, как нужно держать ракету, как ожидать мяч, в каком положении бить по мячу, сказать несколько слов о полете мяча, словом, дать общее понятие о теннисе.

Если преподаватель работает со школьником, уже игравшим раньше, то он не должен менять стиль игры, если только он не является в корне неправильным. Прежде чем делать какие-либо указания игроку, нужно внимательно присмотреться к нему и изучить его игру. Следует начать исправление с работы ног и только потом заняться техникой удара. Внезапная смена игры может сбить новичка, и у него не пойдет ни старый, ни новый удар.

УКАЗАНИЯ УЧЕНИКАМ

Большое значение при игре в теннис имеет хорошо подобранная по руке ракетка. Поэтому начинающим, которые хотят обзавестись собственными принадлежностями для игры, необходимо прежде всего знать, на что нужно обращать внимание при покупке ракетки.

Основными отличительными чертами одной ракетки от другой является вес, баланс, толщина ручки, толщина струн и их натяжка.

Вес ракетки является весьма существенным обстоятель-

ством, влияющим на большую или меньшую усталость руки. Трудно установить какую-нибудь общую, среднюю норму веса ракет для всех без исключения, но если разделить игроков по возрасту и полу, то эта задача значительно облегчается.

С весом ракет связана затрата силы на ее держание. После продолжительной игры ракета, очень легкая вначале, всегда кажется много тяжелей своего действительного веса. Поэтому юношам до 17 лет не надо покупать ракет тяжелее 13 и 13½ унций. Ракета для мальчиков должна быть не тяжелее 13 унций, а для младшей группы 12½ унций. Для девочек ракета не должна весить более 12½ унций, для девушек до 17 лет—13 унций.

Чтобы определить распределение веса в ракете, так называемый баланс, надо положить ее шейку у винта на вытянутый указательный палец. Распределение веса делят все ракетки на три категории: у одной перевешивает ручка, у другой—головка, а у третьей вес распределен равномерно, т. е. нет перевеса ни в ту, ни в другую сторону. Начинающий теннисист должен выбирать себе ракетку с перевесом в сторону струн.

Не менее важную роль играет также и толщина ручки. Если тяжесть ракетки падает на всю руку, то неудобно выбранная толщина ручки сильно утомляет кисть. Слишком толстая ручка заставляет расходовать много сил на то, чтобы она во время игры не выскользнула из руки. Слишком тонкая неудобна тем, что она вертится в руке.

Из нескольких ракет необходимо поэтому выбирать ту, обхватив ручку которой пальцами, мы чувствуем, что при небольшом усилии со стороны кисти ракета прочно и надежно сидит в руке.

Окружность или толщина ручки бывает довольно разнообразной, но наилучшей для начинающих считается средняя—около 12—12½ см у конца, немного сжатая с лицевой и задней стороны (плоская).

Переходя к натяжке ракетки, следует сказать несколько слов о струнах. Сорты их довольно многочисленны, но в общем их можно разделить на тонкие, средние и тол-

стые. Тонкие струны должны быть натянuty сильнее, чем толстые, и хотя для игры сильно натянuty струны лучше, для прочности ракет рекомендуется натяжка средней силы. Сильная натяжка рекомендуется только игрокам хорошего класса игры, начинающий же должен выбирать себе ракету с не очень тонкими струнами и не очень сильной натяжкой.

Относительно качества струн трудно дать какие-нибудь точные указания, в особенности начинающим игрокам, так как и опытные люди часто ошибаются в качестве. Надо обращать внимание на свежесть и прозрачность струн, а также на то, чтобы на них не было так называемых заусенцев, т. е. волосиков. Струны с заусенцами и волосиками недолговечны.

Для сохранения ракеты от порчи нужно следить за ободом. Очень важно, чтобы обод представлял собой в профиль плоскую поверхность. Часто бывает, что от неудачной натяжки, а также и от влажной погоды ракету коробит и струнная поверхность из плоской превращается в волнообразную. Для устранения этого явления нужно, убирая ракету после игры, зажимать ее в специальный пресс. Пресс стоит недорого, редко портится и служит долгое время.

На ракету сильно влияет перемена погоды. Сырость натягивает струны, жара же их ослабляет. Ракету поэтому нужно хранить в сухом месте и в непромокаемом чехле.

Одежда при игре в теннис должна прежде всего ни в чем не стеснять ни бега, ни удара. Играть в том костюме, который обычно носят дома и на улице, и неудобно и негигиенично.

Костюм для тенниса, как и для всякого другого вида спорта, должен быть легким и свободным. Так как играть в теннис можно только в сухую погоду, а она часто бывает солнечной, то и костюм нужно иметь белый, потому что белый цвет лучше всего отражает солнечные лучи. Для тенниса хорошо надевать белую рубашку, легкие полотняные брюки, носки и туфли без каблуков. Все другое, кроме перечисленного, будет лишним. Это дешевый и удобный костюм, удовлетворяющий требованиям гигиены

и легкости. Для закаленных солнцем можно рекомендовать обычный спортивный костюм: майку, трусы и теннисные туфли. Для начинающих рекомендуется такой костюм лишь в облачную погоду, так как в ясную получается сильная нагрузка на организм от солнца и игры.

Все начинающие играть в теннис должны следить, чтобы их руки перед началом игры были хорошо вымыты. При этом условии ручка ракетки всегда будет чистой, что является некоторым преимуществом в игре. Если играющий не вымоет рук перед игрой, полагая, что они и так чистые, то грязный пот перейдет на ручку ракетки, и как бы ракетка ни была по руке, она начнет вертеться и мешать игре.

УЧЕТ РАБОТЫ

Для правильной постановки работы необходимо вести строгий учет занятий. Преподаватель должен иметь дневник для отметки присутствующих и для отдельных замечаний. Желательно, чтобы преподаватель записывал основные ошибки занимающегося, на которые нужно обратить внимание на следующих занятиях. Запомнить не правильности игры каждого ученика очень трудно, и обычно приходится каждый раз заново присматриваться к его удару. В этом отношении дневник чрезвычайно облегчает работу преподавателя.

В конце сезона на основании отдельных своих замечаний и наблюдений преподаватель составляет таблицу результатов обучения.

Таблица результатов обучения

№ п/п.	Фамилия	Удар справа	Удар слева	Подача	Удары с лёта	Физи- ческая подго- товка	Общие указа- ния

Подпись тренера

В этой таблице указывается, насколько ученик усвоил удар, какие его основные ошибки и чем ему рекомендуется заняться во время зимнего периода для исправления этих ошибок и для лучшей физической подготовки.

Дневник ведется по следующей форме:

Дневник учета секционной работы

Группа 1940 г.

Тренер

№ п/п.	Фамилия	2	4	8	10	14	16	20	22	26	28	Замечания тренера
1												
2												

Подпись тренера

Подпись старосты группы

ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕННИСУ

А. Коше, Теннис, под ред. Б. А. Ульянова, ФиТ, 1935, ц. 1 р. 10 к.

Р. Лякост, Теннис, под ред. А. Н. Дементьева, «Время», Л., ц. 1 р. 50 к.

Мартин Плаа, 16 уроков тенниса, ЦСФСО «Динамо», 1935, ц. 4 руб.

Теннис, Правила игры, 8-е изд., ФиС, 1939, ц. 80 коп.

С. Теодоронский, Современный теннис, ФиС, М. 1939, ц. 6 р. 45 к.

В. Тильден, Искусство игры в теннис, перевод под ред. С. А. Теодоронского и Б. А. Ульянова, ФиТ, 1930, ц. 55 коп.

Б. Ульянов, Как научиться играть в теннис, 2-е изд., исправленное и дополненное. ФиС, 1930, ц. 40 коп.

Б. Ульянов, Устройство теннисной площадки, ФиТ, 1931, ц. 45 коп.

Б. Ульянов, Теннис, Техника, тактика, и тренировка, 3-е изд., ФиТ, 1936, ц. 4 р. 20 к.

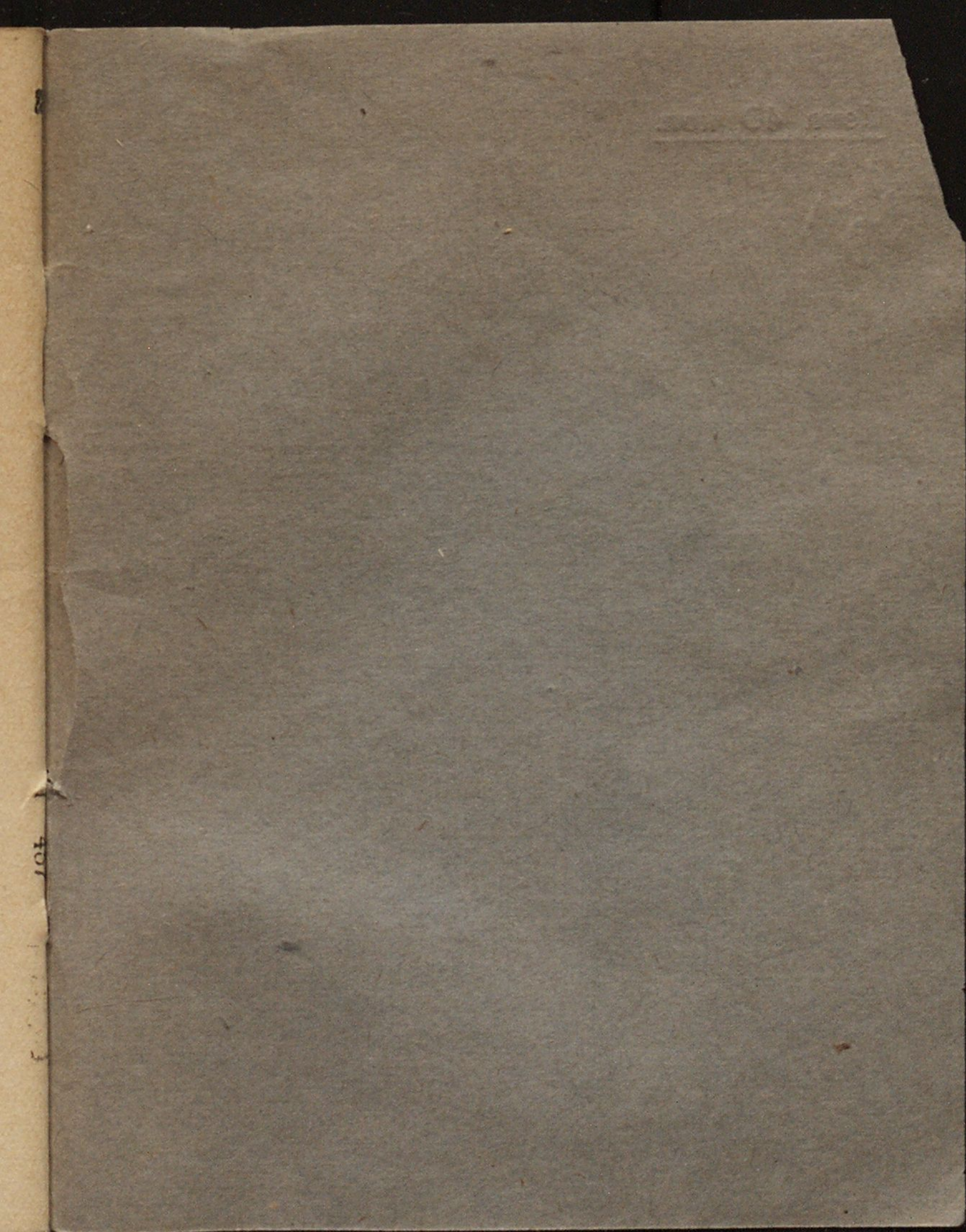
Б. Ульянов, Детская теннисная школа, ОГИЗ — ФиТ, 1938, ц. 55 коп.

«Сборник материалов по теннису», Всес. Ком. по делам физкультуры и спорта, М., 1939.

К. Заржецкий, Теннис, ФиС, М., 1940.

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Краткая характеристика тенниса и его место в комплексе ГТО	3
Задачи секции	3
Организация секции	4
Учебный план	5
Нормы БГТО и ГТО I ступени	18
Методика преподавания	25
Указания преподавателю	26
Указания ученикам	27
Учет работы	30



401