

07816

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Санкт-Петербургский государственный лесотехнический  
университет имени С.М.Кирова»

Гр

В.Е. Борисов, С.А. Кузьмина

A photograph of a tennis racket and a tennis ball against a blue sky background. The racket is on the right, and the ball is on the left. The text is overlaid on the image.

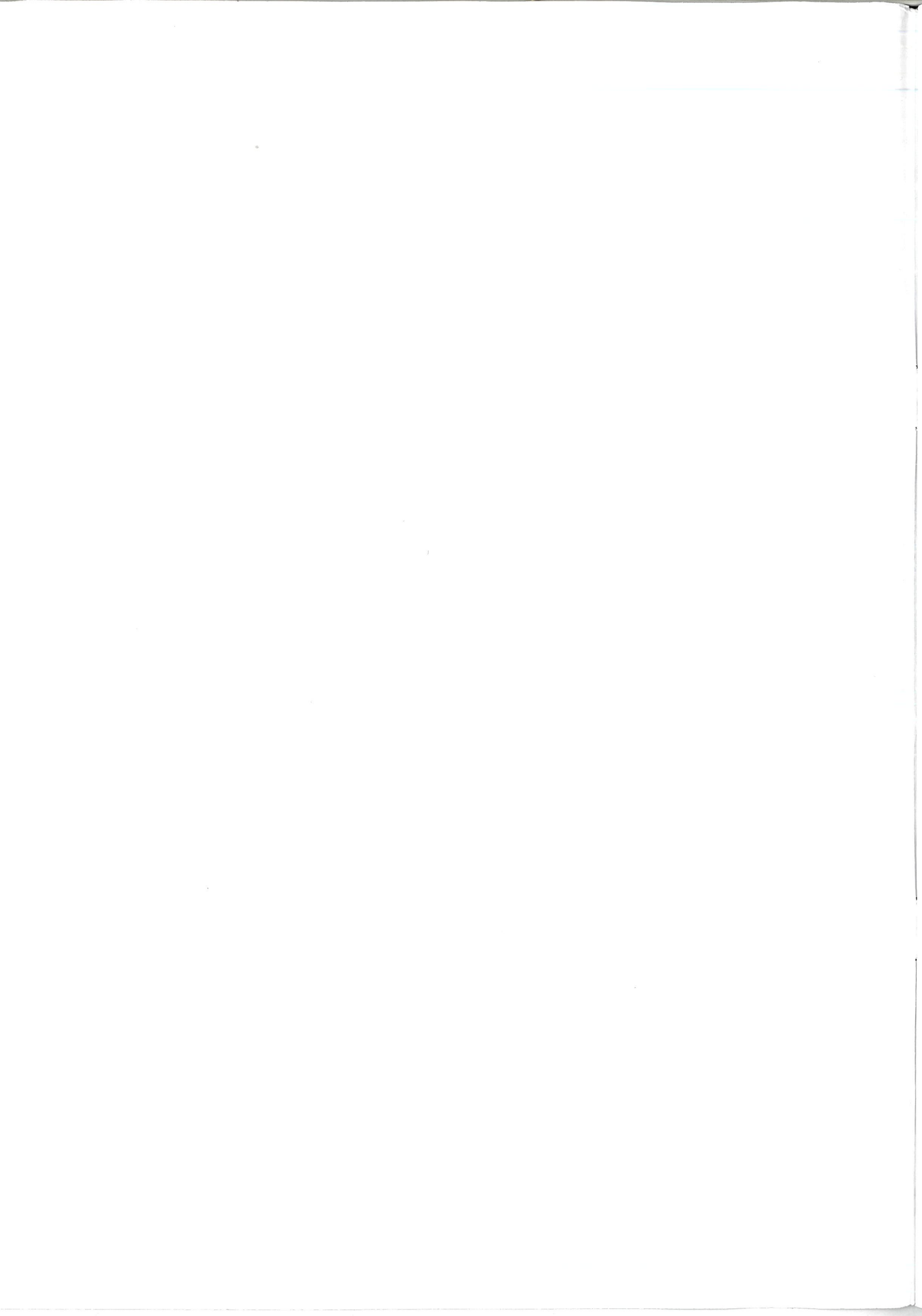
# ТЕННИС МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Методические указания  
(или Студенческий практикум)

Санкт-Петербург  
2016 год

2015800184





*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет  
имени С.М.Кирова»*

*В.Е. Борисов, С.А. Кузьмина*

**ТЕННИС.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Методические указания  
(или Студенческий практикум)**

Санкт-Петербург  
2016 год

гр 1  
оф 1

УДК 378.037.1(075)  
ББК 75-1  
ISBN 978-5-7320-1300-9

Борисов В.Е., Кузьмина С.А.: Регламент проведения студенческого теннисного тура  
/В.Е.Борисов, С.А.Кузьмина //- СПб.; СПбГЛУ имени С.М.Кирова, 2015. - 44 с.

Методические указания (практикум) предназначены для студентов и преподавателей высших учебных заведений по специализации «теннис», руководителей спортивных организаций и кафедр вузов, тренеров по теннису.

Подробно описаны технические основы обучения теннисом в неспортивном вузе и тактические особенности тенниса.

Предлагаемые методические указания (или студенческий практикум) даются в целях развития активности студентов путем формирования положительного отношения их к физической культуре.

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
2016

Рецензенты:

1. Н.В. Курова

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии СПбГЛУ имени С.М.Кирова  
«9» февраля 2016 г.

Рекомендовано к изданию РИСо СПбГЛУ имени С.М.Кирова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>1. ПРАВИЛА ИГРЫ</b> .....	6
1.1. Корт .....	6
1.2. Игра и игроки .....	10
1.3. Счет в теннисе .....	11
<b>2. СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ</b> .....	15
2.1. Теннисные ракетки .....	15
2.2. Теннисные мячи .....	20
2.3. Основное снаряжение теннисиста .....	20
<b>3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ТЕННИС</b> .....	22
3.1. Хватка ракетки .....	22
3.2. Поддача .....	24
3.2.1. Правильное расположение ракетки при подаче .....	25
3.2.2. Расположение игрока при подаче в теннисе .....	25
3.2.3. Правильный подброс мяча .....	26
3.2.4. Разнообразная подача - залог успеха в теннисе .....	26
3.3. Удар справа (Форхенд) .....	26
3.3.1. Подход к мячу .....	28
3.3.2. Завершение удара .....	29
3.4. Удар слева (Бэкхенд) .....	30
3.4.1. Одноручный удар слева .....	30
3.4.2. Удар слева двумя руками .....	31
3.5. Удары с лета .....	32
3.6. Удары над головой .....	33
3.6.1. Свеча и способы ее применения .....	33
3.6.2. Смеш .....	35
<b>4. ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ</b> .....	35
4.1. Основы тактики одиночной игры .....	36
4.2. Тактика игры в парном разряде .....	37
<b>5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС</b> .....	39
5.1. Разминка .....	39
5.2. Основная тренировка на корте .....	41
5.3. Заминка .....	41
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	42
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

История тенниса началась со второй половины 19 века. К сожалению, точных сведений о том, кто придумал этот вид спорта, нет. Считается, что создателем игры является майор Уолтон Вингфилд. Первые официальные правила были созданы в 1873 году.

В следующем, 1874 году, Вингфилд запатентовал свое изобретение в надежде получить с этого хорошую прибыль. Однако идея майора провалилась, и никаких доходов от созданной игры он не получил. И, тем не менее, история большого тенниса начала свое бурное развитие. Поначалу особой популярностью игра пользовалась только в США и Великобритании, но затем постепенно обрела поклонников по всему миру.

В России теннис как вид спорта известен с третьей четверти XIX века. Одним из первых энтузиастов лаун-тенниса был великий русский писатель Лев Толстой – в 1878 году, спустя четыре года после изобретения лаун-тенниса, он описал эту игру в своем романе «Анна Каренина».

Первые корты для игры в лаун-теннис появились в Санкт-Петербурге, позже – в Москве.

В 2002 году в Санкт-Петербурге состоялось открытие Зала теннисной славы. Это – галерея памяти, выставка уменьшенных копий дипломов чемпионов, от царской России до наших дней. Проходя по галерее, можно погрузиться в океан прошлого страны, с гордостью за наших спортсменов, с надеждой на будущее нового поколения.

Изучая биографии известных теннисистов, становится понятным, что спорт в корне меняет человека, делая его сильным, выносливым, идущим к победе невзирая на трудности. Чемпион много добивается и в обычной жизни.

Первый официальный турнир по теннису был организован в июле 1877 года. Это случилось в Англии, в городе Уимблдоне. Соревнование принял у себя Уимблдонский клуб тенниса и крокета. Можно смело сказать, что именно с этого момента началась турнирная история тенниса.

*История тенниса началась именно с Уимблдонского турнира.*

Сегодня Уимблдонский турнир известен каждому любителю спорта, это самое старейшее соревнование из серии Большого шлема. Кроме того, он единственный, который проводится на травяном покрытии. Ну и наконец, надо отметить, что на прошедших Олимпийских Играх в Лондоне теннисный турнир был проведен на кортах Уимблдона. Поэтому этот пригород Лондона имеет полное право считаться знаковым местом для истории тенниса. Здесь она началась и до сих пор продолжает писаться.

*Открытый чемпионат США (US Open)*

US Open проходит каждый год в конце лета в Нью-Йорке. Игры проводятся во всех разрядах, начиная от одиночного мужского и заканчивая турниром ветеранов.

Самый первый турнир был проведен в 1881 году в Ньюпорте. Он имел статус национального чемпионата США по теннису среди мужчин. А с 1887 года стал проводиться и национальный женский чемпионат. Ньюпорт был ареной теннисных баталий до 1978 года, после чего турнир переехал в Нью-Йорк, в парк Флашинг Медоус.

*Кубок Дэвиса*

Еще один знаменитый командный теннисный турнир, вошедший в историю большого тенниса, это кубок Дэвиса. Самое первое командное соревнование прошло в 1900 году в Массачусетсе. Организаторами соревнований были несколько студентов университета Гарвард, одного из них звали Дуайт Дэвис. Турнир стал проводиться ежегодно. После смерти Дэвиса, в 1945 году, соревнованию было присвоено его имя, и теперь оно известно во всем мире как кубок Дэвиса.

*Открытый чемпионат Австралии по теннису*

Каждый новый год для спортсменов начинается с Открытого чемпионата Австралии по теннису. Соревнование проводится в январе. Первый турнир прошел в 1905

году, его принял город Мельбурн, тогда он назывался чемпионатом Австралазии. Спустя 22 года соревнование переименовали в чемпионат Австралии, а свое нынешнее название и нынешний статус были присвоены турниру в 1969 году. Именно тогда к участию впервые были допущены все желающие, в том числе профессиональные игроки.

В 2005 году россиянин Марат Сафин отыграл матчбол в полуфинальном матче против Роджера Федерера и в итоге вошел в историю большого тенниса, выиграв этот турнир.

#### *Ролан Гаррос*

И последний «Большой» турнир – Открытый чемпионат Франции по теннису, или как его еще называют Ролан Гаррос. Как и все остальные турниры, он проводится ежегодно, время проведения турнира с конца мая по начало июня. Место проведения Париж, столица Франции.

Немного об истории данного соревнования: первый национальный чемпионат Франции состоялся в 1891 году, и занял всего один день. Победителем стал игрок из Англии, которого звали Х.Бриггс. Первый женский чемпионат был проведен в 1897 году, его выиграла Франсуаза Масон. Международный статус турнир получил в 1925 году, а профессиональные игроки получили право принимать участие в чемпионате в 1968 году.

Двое россиян навечно вписали свое имя в историю тенниса, выиграв Ролан Гаррос - это Евгений Кафельников (1996) и Анастасия Мыскина (2004).

Победа на любом из данных турниров считается очень престижной. А наивысшим достижением для любого теннисиста является победа на всех 4-х турнирах за свою карьеру. Об этом мечтает каждый профессиональный спортсмен. Однако войти в историю большого тенниса в качестве победителя хотя бы одного турнира БШ удастся немногим.

Активное участие в спортивной деятельности рассматривается как одна из форм воспитательной работы в вузе. Привлечение студентов к спорту во внеучебное время становится важным фактором формирования здорового образа жизни и развития личностных качеств, необходимых для успешной социализации выпускников вуза.

Участие в секционных занятиях, а также выступление в спортивных соревнованиях в рамках вуза, города, региона, страны остается в современных университетах доминирующей формой спортивной деятельности студентов. Одной из главных позитивных тенденций является развитие различных направлений студенческого спорта. Это прежде всего, секционная работа, физкультурно-оздоровительные праздники, спартакиады, а также соревнования различного уровня.

Ректорат, кафедра физического воспитания СПбГЛУ имени С.М.Кирова учитывая пожелания студентов открыла спортивную специализацию по теннису, обеспечивающее массовое развитие спорта и превращение его в активное средство физического воспитания.

Предлагаемые методические указания (или студенческий практикум) даются в целях развития активности студентов путем формирования положительного отношения их к физической культуре. При помощи тенниса привлечь студентов к здоровому образу жизни, повышению основных двигательных качеств, без которых трудно себе представить современного образованного молодого человека.



# 1. ПРАВИЛА ИГРЫ

## 1.1 Корт

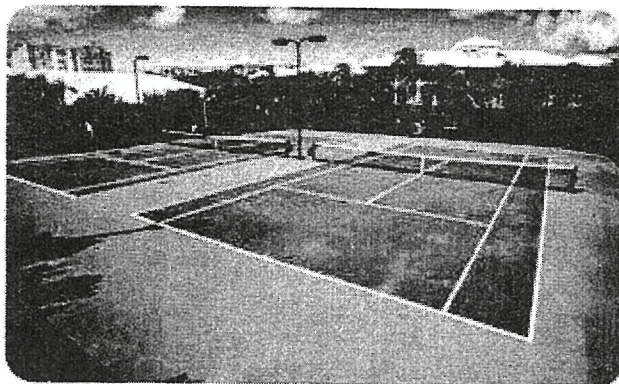


Рис.1 Корт

Для игры в теннис оборудуются специальные площадки, называемые кортами и обладающие определенными стандартизированными размерами, покрытиями и разметкой. (Рис.1).

Размеры теннисного корта для одиночной и парной игр несколько отличаются по ширине.

Расхождение в размерах теннисных кортов продиктовано требованиями комфортного и удобного для игры размещения разного количества активно двигающихся игроков. Длина прямоугольной игровой площадки определена в 23,78 метра (78 футов), для одиночной игры в теннис ширина установлена 8,23 м, для парной 10,97 м (27 и 36 футов соответственно).

### *Разметка и размеры теннисной площадки*

Площадка корта разделена сеткой на две равные части. Длина каждой части 11,89 метра, что в британской системе мер составляет 39 футов. Сетка крепится к специальным стойкам, отнесенным от границ корта на 3 фута каждая (0,914 м) по соображениям безопасности игроков. Учитывая требования к высоте сетки вдоль средней линии площадки, стойки имеют высоту несколько больше высоты сетки. Сетка – 3 фута, стойки 3 фута 6 дюймов (0,914 и 1,07 метра).

История тенниса начинается в англоязычных странах, до сих пор пользующихся системой мер, отличной от привычной нам метрической. Поэтому стандартные размеры теннисной площадки установлены в футах и дюймах. Отклонения от указанных размеров в обустройстве теннисных площадок не допускаются.

Параллельно задним линиям и линии сетки проведены две линии подачи. Расстояние между ними 42 фута (12,8 м). Каждая линия удалена от сетки на 21 фут. Перпендикулярно им проходит центральная линия, которая начинается и заканчивается на линиях подачи, не выходя за них. Линии подачи не достигают внешней кромки игрового поля, а касаются только параллельных внешним кромкам линий, отстоящих на 1,37 м от них и образующих игровой коридор. И для парной, и для одиночной игры ширина коридора одинакова.

### *Игровые размеры корта*

Реальные размеры корта несколько превышают ограниченный боковыми и задними линиями прямоугольник. Размер корта определяет пространство нахождения мяча в игре. Для игроков отведена площадь забегов, пределы которой установлены на расстоянии не более 6,4 м от задней линии и в 3,66 м от боковых. Такие параметры приняты для соревнований международного уровня.

На турнирах рангом ниже допускаются несколько уменьшенные площади забегов. Но и они должны иметь определенные размеры - расстояние кромки ограждения не менее

5,48 метра от задней и 3,66 м от боковой линий. Если корт расположен в помещении, то расстояние до потолка не может быть меньше 9,14 метра. (Рис.2).

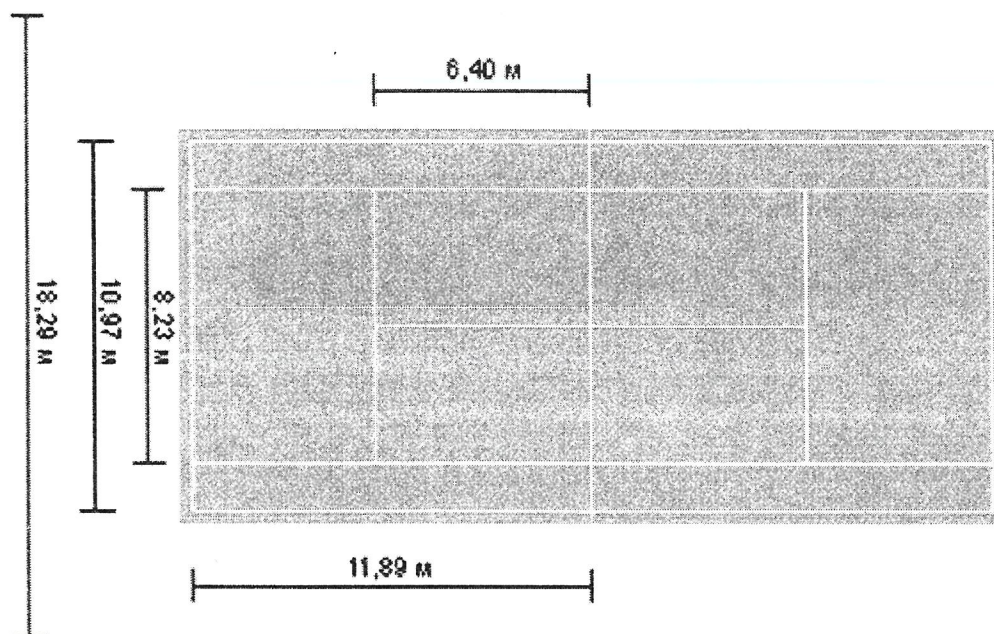


Рис.2 Размеры корта

Покрывание для теннисных кортов оказывает значительное влияние на игру теннисистов. Существует масса игроков, хорошо выступающих на одних покрытиях, но не показывающих результатов на других. Рассмотрим основные покрытия для теннисных кортов, их преимущества и недостатки.

### *Травяное покрытие теннисных кортов*

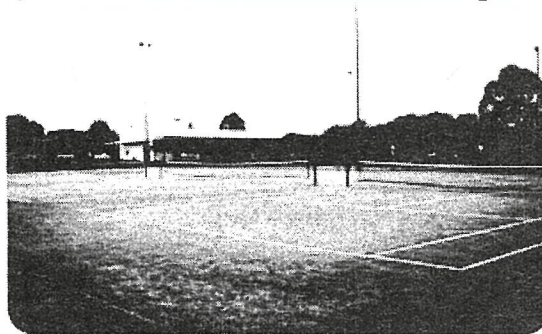


Рис.3 Травяное покрытие

Травяное покрытие теннисных кортов характеризуется быстрым и крайне низким отскоком мяча. Успехов на траве достигают, как правило, игроки, придерживающиеся атакующего стиля игры и имеющие отличную подачу. (Рис.3).

*Травяные покрытия для теннисных кортов используются с момента рождения тенниса*

Это старейшее покрытие теннисных кортов, которое стали использовать с появлением большого тенниса. В настоящее время корты с травяным покрытием не слишком распространены, поскольку имеют большие эксплуатационные затраты и высокую зависимость от климата.

### *Грунтовые корты*



Рис.4 Грунтовое покрытие

Грунтовое покрытие для теннисных кортов - очень медленный тип покрытия. Во время игры на нем отскок мяча часто бывает непредсказуемым. Такие корты обладают невысокой стоимостью и низкой травматичностью, что является их существенным преимуществом. Однако грунтовой корт необходимо постоянно поливать, выравнивать, очищать линии разметки и досыпать теннисит. (Рис.4).

Чтобы добиться успехов в профессиональном теннисе на этом тягучем покрытии, необходимо иметь отличную выносливость, силу и терпение. Чтобы выдержать долгий изнурительный матч под палящим солнцем необходимо также крепкое здоровье.

### *Хард*

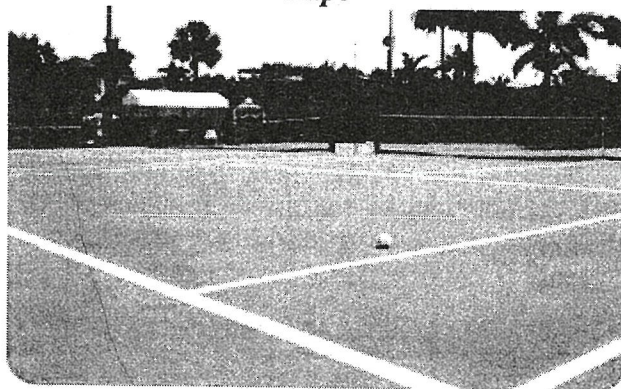


Рис.5 Покрытие хард

Хард характеризуется средней скоростью и стабильным отскоком мяча. Твердые покрытия для теннисных кортов могут отличаться по скорости отскока мяча в зависимости от своей структуры. Твердое покрытие увеличивает нагрузку на ноги, позвоночник и суставы, поэтому хард является менее комфортным для игры, чем грунтовое и травяное покрытия. (Рис.5).

Основной недостаток харда - его травмоопасность, причиной которой является высокий уровень сцепления обуви с поверхностью корта и отсутствие проскальзывания. Кроме того, из-за жесткости данного покрытия суставы испытывают повышенную нагрузку.

Структура твердых покрытий теннисных кортов состоит из нескольких акриловых наливных слоев разного состава, наносящихся на бетон, асфальт или деревянное основание. Как правило, вместо харда в качестве акрилового покрытия используют Регупол. В его состав входят пять слоев, при этом есть возможность добиться нужных характеристик по скорости отскока мяча и комфорту во время игры.

Плюсом кортов с твердым покрытием относительно грунтовых и травяных является их неприхотливость в регулярном уходе, возможность использования, как в

помещении, так и на улице, при любом климате, их простота в ремонте. Однако, корты с хорошим акриловым покрытием будут недешевы.

### *Синтетическое покрытие для теннисных кортов*

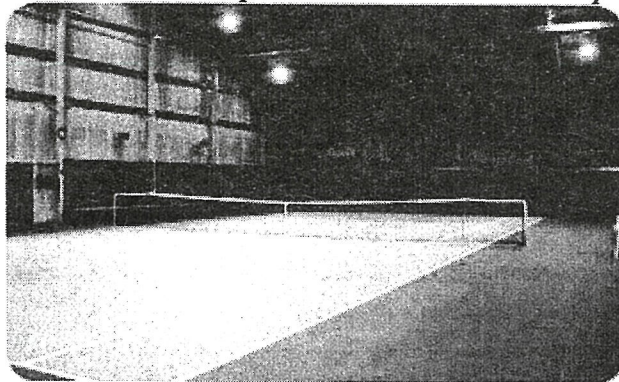


Рис.6 Синтетическое покрытие

Синтетическое ковровое покрытие считается довольно медленным, однако скорость и высота отскока могут сильно изменяться в зависимости от числа слоев, материала и его толщины. Как правило, такой тип покрытий используется для закрытых кортов. (Рис.6).

Разделяют два основных типа коврового покрытия: рулонные и плиточные. На сегодняшний день наиболее популярными синтетическими покрытиями являются Taraflex и Supreme. Они состоят из нескольких слоев, и их отличает высокая прочность. Кроме того, благодаря наличию демпфирующего слоя, такие корты имеют низкую травмоопасность для теннисистов.

Искусственная трава - еще один вид коврового синтетического покрытия. Преимуществом искусственной травы является мягкость, возможность скольжения, невысокая нагрузка на суставы и позвоночник и, как следствие, низкая травмоопасность. Кроме того, этот тип коврового покрытия отличается всепогодностью.

Синтетические ковровые покрытия получили признание, как профессионалов, так и любителей по всему миру, но стоит отметить, что существенный недостаток качественных покрытий - их высокая стоимость.

### *Прочие покрытия*



Рис.7 Асфальтовое покрытие

Существуют и другие разновидности покрытий для теннисных кортов. В России широко распространены деревянные и асфальтовые корты. Дерево отличается очень быстрым отскоком, низкой травмоопасностью в связи с хорошими демпфирующими свойствами. (Рис.7).

Асфальтовое покрытие характеризуется низким медленным отскоком, большой нагрузкой на суставы, позвоночник и ноги. Эти типы покрытий не используются на профессиональных турнирах, хотя и получили большую популярность, благодаря своей низкой стоимости и широкой распространенности.

## 1.2 Игра и игроки



Рис. 8 Студенты-теннисисты

Теннис – это вид спорта, который сегодня становится все более популярным во всем мире, он увлекает музыкантов, актеров и политиков и, конечно же, студенческую молодежь своей красотой, грацией и энергией. (Рис.8).

Теннис – это еще и прекрасное времяпрепровождение, игра, которая помогает снять напряжение, накопившееся за долгие трудовые будни, игра, которая укрепляет здоровье, формирует идеальную фигуру и положительным образом отражается на настроении человека.

Если возник вопрос: как научиться играть в теннис, то следует обратить внимание на следующие пункты:

- Цель обучения (на любительском уровне или профессиональном);
- Экипировка;
- Тренировки.

Процесс обучения теннису включает в себя комплекс знаний, охватывающих не только технологию удара и отражения мяча, но и психологию игры, тактику поведения игрока, которая позволяет победить в сложном матче:

*Техника игры* - комплекс приемов ведения игры;

*Психологические приемы* - изучение основ психологии человека, помогающих понять тактику игры соперника, предугадать его поведение, а также суметь справиться с собственным волнением на корте;

*Восстановительные мероприятия* - система мероприятий, помогающих восстановиться после долгих тренировок.

Для достижения положительных результатов следует выделять для обучения не меньше двух дней в неделю, причем минимальное время занятий составляет час.

*Тренировки* – это не однообразное действие, а увлекательный процесс, состоящий из разминки, отработки ударов, освоения новых приемов, и тактики игры. Время, проведенное на корте, пролетает незаметно, оставляя океан положительных эмоций, заряжая энергией и отличным настроением. Именно поэтому теннис так любят студенты во всем мире, ведь это игра, которая объединяет.

В настоящее время для официальных соревнований используются правила игры, разработанные Международной федерацией тенниса (International Tennis Federation), в официальном сокращении ITF.

Представленная на официальном сайте Федерации тенниса России ([www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru)) версия на русском языке является наиболее исчерпывающим материалом, регламентирующим проведение любого официального теннисного матча с учетом всех тонкостей и нюансов, которые могут возникать в его процессе.

### 1.3 Счет в теннисе

Согласно букве официальных правил тенниса, матч состоит из трех, либо пяти сетов. Чтобы одержать победу в матче, теннисисту необходимо взять верх соответственно в двух, или трех сетах.

#### *Счет в сете*

Сет в свою очередь может быть сыгран по двум схемам. Наиболее распространена схема проведения сета с тай-брейком. Другим вариантом является сет без тай-брейка.

В том случае если предусматривается тай-брейк, по правилам тенниса сет выигрывает теннисист, первым выигравший 6 геймов, но только в том случае, если соперник отстает более чем на 2 гейма. Если счет становится 5:5, то сет продолжается до 7. При счете 6:6 начинается тай-брейк.

В случае если сет играется по схеме без тай-брейка, он также ведется до 6 геймов. Но если разрыв между соперниками, при достижении одним из них отметки в шесть геймов, не составит 2 гейма, сет продолжится до того момента, пока этот отрыв не появится.

На турнирах Большого шлема правила игры в большой теннис имеют одну особенность. Первые 4 сета играются с тай-брейком, а решающий 5-й сет проводится до тех пор, пока не будет разницы в 2 гейма.

#### *Счет в гейме*

Объявление счета в гейме осталось таким же, как и на заре становления тенниса. Объявление начинается с подающего игрока. Если выигранных очков нет - объявляется ноль. Выигрыш первого очка - пятнадцать, второго - тридцать, третьего - сорок. Выигрыш четвертого очка обеспечивает победу в гейме только в том случае, если оба теннисиста не выигрывают по три очка, в этом случае счет становится равным.

Следующее очко, при условии его выигрыша подающим, обеспечивает преимущество в счете. При проигрыше этого очка подающим преимущество перейдет к принимающему, и счет будет объявлен меньше. Чтобы выиграть гейм после счета, важно выиграть подряд два очка. То есть подающему при счете больше для завершения гейма в свою пользу гораздо важнее выиграть следующее очко.

#### *Счет при розыгрыше тай-брейка*

Перейдем к счету при розыгрыше тай-брейка. Согласно правилам тенниса выигранные очки на тай-брейке считаются как "один", "два", "три" и т.д. Игра на тай-брейке ведется до 7 очков.

Игрок, первый набирающий 7 очков, выигрывает тай-брейк и сет при условии, что отрыв от соперника составляет более двух очков. Если отрыв меньше двух очков, то игра продолжается до того момента, пока любой из игроков не сможет достичь необходимого преимущества.

Подавать на тай-брейке начинает тот игрок, чья очередь выполнять подачу. Он является подающим при розыгрыше первого очка. В розыгрыше двух следующих очков подает уже его соперник. Затем теннисисты поочередно подают при розыгрыше двух следующих очков вплоть до момента окончания тай-брейка. Игрок, ранее первым подающий на тай-брейке, принимает подачу в начале первого гейма следующего сета.

Теперь, зная как ведется счет в теннисе, разберем непосредственно игровые моменты.

Любой матч начинается с игровой предматчевой разминки, которая

позволяет теннисистам привыкнуть к отскоку мяча, покрытию корта и настроиться на игру. Хотя в официальных правилах игры в теннис разминка никак не регламентируется, нельзя не сказать пару слов о поведении теннисиста во время разминки.

Продолжительность разминки составляет до 10 минут. Разминка начинается с игры на хавкорте. Хавкортом называется область корта, ограниченная линией подачи. Во время игры на хавкорте игроки встают немного позади линии подачи и выполняют несильные удары на технику. Чаще всего игра на хавкорте имеет место во время разминки или когда необходимо отшлифовать основы техники игры. Затем игроки постепенно отходят за заднюю линию.

Теннисисты не стремятся к выигрышу каждого очка любой ценой и не бьют со всей силы, цель не в этом. Во время разминки необходимо по возможности попробовать все удары: справа, слева, с лета, смеш, подачу.

Согласно негласным правилам игры в теннис (или по теннисному этикету) вы должны стараться удобно играть на соперника, так, чтобы дать и ему возможность размяться.

Разминка, без сомнения, помогает снизить необязательный травматизм на корте.

#### *Начало матча*

Любой матч начинается с выбора сторон и права подачи, что определяется жребием. Для этих целей правилами игры в теннис предусмотрено использование ракетки.

На торце любой ракетки находится логотип производителя. Один игрок выбирает "правильно" или неправильно". После этого его оппонент вращает ракетку. Если игрок угадывает положение логотипа, он может выбрать подачу или половину корта, либо обязать соперника выбрать сторону или подачу.

Теннисисты располагаются напротив друг друга на разных сторонах корта. Подающим называется игрок, который вводит мяч в игру. Соответственно игрок, принимающий подачу, - принимающий.

По правилам игры в теннис игрокам необходимо меняться сторонами по окончании каждого нечетного гейма в каждом сете. Помимо этого, смена сторон должна происходить по завершении каждого сета кроме того момента, когда сумма геймов будет четной. В таком случае игрокам необходимо меняться сторонами после первого гейма в следующем сете. На тай-брейке смена сторон должна происходить после каждых шести очков.

По завершении каждого гейма теннисист, выполнявший подачу, становится принимающим, соответственно игрок, осуществлявший прием, будет подавать. По окончании сета очередность сохраняется.

#### *Мяч в игре*

Мяч считается в игре с момента ввода его в игру подающим игроком и находится в ней до того момента, пока не будет закончен розыгрыш очка, если не будет определена ошибка при подаче или назначено переигрывание очка.

Может ли принимающий стоять за линией, ограничивающей его половину корта? Да. Правила игры в теннис позволяют стоять на своей стороне в любом месте: как в пределах, так и вне пределов тех линий, которые ограничивают его половину корта.

В случае если после удара теннисистом мяч касается линии, этот мяч засчитывается, так как линия - это часть корта. Если после выполнения удара одним из теннисистов мяч падает в пределах корта, после чего он касается любой постоянной принадлежности корта, игрок, выполнявший удар, выигрывает очко. При касании мячом постоянной принадлежности на корте до отскока, выигрывает соперник.

#### *Подача*

Рассмотрим правила выполнения подачи. Сначала необходимо занять исходную позицию. Теннисист не должен наступать на заднюю линию, обе ноги должны быть за ней. Помимо этого игрок находится между боковой линией и меткой, обозначающей середину корта. Здесь можно дать следующие рекомендации - если вы собираетесь

подавать плоскую подачу, то необходимо встать как можно ближе к метке середины корта. В таком случае достигается максимально возможная сила подачи за счет наиболее короткого расстояния до квадрата. Если же вы планируете подавать резаную подачу, то немного сместитесь в сторону от центра, за счет чего можно добиться уходящей траектории полета мяча.

После того как игрок занял правильную исходную позицию, он выполняет подачу. Теннисист подбрасывает мяч в любом направлении и совершает удар ракеткой до того момента, как мяч коснется любой поверхности корта. подача считается завершенной в тот момент, когда происходит касание ракетки и мяча, либо промаха по мячу в момент попытки удара.

#### *Действия теннисиста в гейме на своей подаче*

Задача теннисиста заключается в том, чтобы мяч при выполнении подачи пролетел над сеткой, не задев ее, и ударился о поле подачи называемое квадратом. Квадрат подачи расположен по диагонали на противоположной стороне площадки. По правилам игры в теннис, подающий в любом гейме всегда начинает подавать с правой половины корта. После розыгрыша очка, подающий занимает уже левую сторону площадки, таким образом, поочередно меняя свою позицию вплоть до завершения гейма.

На тай-брейке теннисист начинает выполнять подачу также справа от метки, обозначающей середину корта. Очередность подачи в этом случае сохраняется.

#### *Зашаг*

В момент выполнения подачи игрок не может менять свое исходное положение ходьбой или бегом, исключением являются незначительные движения ног.

Нельзя заступать любой ногой за заднюю линию пространства корта, поверхности корта, которая находится за воображаемым продолжением боковой линии, либо воображаемым продолжением средней метки.

Правила игры в теннис определяют любое из перечисленных нарушений игроком, выполняющим подачу, зашагом, который ведет к проигрышу очка.

#### *Ошибка при выполнении подачи*

Ошибкой при выполнении подачи считается, если мяч не попал в нужный квадрат, либо не перелетел сетку. Ошибка при подаче засчитывается и в случае, если был допущен промах во время ее исполнения. Зашаг, а также ситуация, когда подброшенный мяч коснется подающего либо постоянных принадлежностей на корте, также считаются ошибкой.

В случае если при выполнении первой подачи допущена ошибка, подающий исполняет вторую подачу, которая должна подаваться из той же позиции без задержек, если конечно первая подача не была признана ошибочной из-за неправильной позиции.

Может ли теннисист передумать выполнять подачу и поймать мяч? Правилами игры в теннис игроку разрешается поймать подброшенный мяч. Сделать это можно рукой или ракеткой, ошибкой это считаться не будет.

#### *Выполнение второй подачи*

В случае если теннисист допустил ошибку при выполнении первой подачи, он должен незамедлительно подавать из того же положения, за исключением если это положение было неправильным.

Игрок, выполняющий подачу, не может подавать до того момента, пока теннисист, осуществляющий прием, не подготовится.

При этом подразумевается, что принимающий придерживается адекватного игрового темпа, то есть он должен быть готов в течение небольшого отрезка времени после того, как его оппонент будет готов подавать.

Правила тенниса гласят, что если принимающий осуществляет какую-либо попытку приема, он автоматически считается готовым к приему. Если же был сигнал о неготовности к приему, то очко не засчитывается.

По правилам переигрывание подачи возможно в следующих случаях:



- Мяч касается сетки при выполнении подачи и при этом попадет в квадрат, либо, что случается редко, заденет принимающего теннисиста, не касаясь при этом корта;
- Подача была выполнена в момент, когда оппонент не готов к приему;
- Кроме того, необходимо отметить, что переигрывается только одна подача, например, в случае переигрывания на второй подаче будет переигрываться только вторая подача.

#### *Розыгрыш очка*

Красивые розыгрыши очка - это то, за что мы и любим теннис. В процессе обмена ударами проявляется вся красота игры. Обычно не возникает сомнений, кто выиграл то или иное очко, но все же теннис - игра динамичная. Порой возникают спорные эпизоды, которые должны толковаться согласно официальным правилам большого тенниса, которые регламентировала ИТФ. Рассмотрим различные нюансы, возникающие при розыгрышах в теннисе.

#### *Повторный розыгрыш очка*

В случае если объявлено переигрывание очка, оно переигрывается полностью, то есть выполняются две подачи. Исключением является лишь переигрывание непосредственно второй подачи. Очко можно проиграть в следующих случаях:

- Двойная ошибка. Теннисист дважды ошибается при выполнении подачи;
- Во время игры у спортсмена не получается перебить мяч на другую сторону корта;
- Игрок выполняет удар таким образом, что он касается поверхности лишь за пределами корта, либо мяч задевает постоянную принадлежность корта;
- Правилами тенниса запрещается прием подачи до отскока, что приводит к проигрышу очка;
- Игрок умышленно ловит ракеткой мяч, который находится в игре, либо дважды и более касается мяча;
- Теннисист касается мяча, либо постоянной принадлежности корта на стороне противника;
- Мяч попадает в игрока, а не в ракетку;
- Мяч касается ракетки, которая не находится в руке теннисиста;
- Игрок существенно меняет форму ракетки в процессе розыгрыша.

По правилам тенниса удар засчитывается в том случае, если:

1. Мяч, задев сетку, стойки или подпорку, перелетит их и коснется корта;
2. Мяч пролетает с внешней стороны столба и попадает в корт, при этом неважно, выше или ниже уровня сетки пролетел мяч. Также допускается, что мяч может задеть стойку. Такой случай был зафиксирован в матче между Энди Марреем и Марином Чиличем на Открытом чемпионате Австралии по теннису, когда британец выполнил подобный удар. Мяч пролетел с внешней стороны стойки ниже уровня сетки;
3. Мяч пролетает под тросом, но между стойкой и подпоркой, не коснувшись при этом троса, подпорки и стойки, и при этом попадает в корт;
4. В процессе игры теннисист, выполняя удар, попадает в мяч, лежащий на теннисном корте на половине соперника. Конечно, для профессионального тенниса это правило не работает, ведь ball-бои убирают все мячи, лежащие на площадке. Однако в соревнованиях более низкого ранга это встречается сплошь и рядом и надо сказать, далеко не всегда трактуется согласно букве официальных теннисных правил.

#### *Помехи во время игры*

Правила тенниса считают помехой умышленное действие оппонента, направленное на то, чтобы помешать игроку. В случае если была создана помеха, теннисист, создавший ее, проигрывает очко. При этом любые неумышленные действия соперника и обстоятельства, не зависящие от него, не могут считаться помехой. В таком случае очко переигрывается.

Может ли считаться помехой двойной удар соперника, выполненный неумышленно? Нет, неумышленный двойной удар нельзя считать какой-либо помехой.

### Правила исправления ошибок

Иногда во время игры могут возникнуть ошибки по отношению к правилам. В этом случае необходимо отметить, что все очки, сыгранные до этого момента, засчитываются. При этом обнаруженные ошибки необходимо исправить следующим образом:

- Если при розыгрыше очка теннисист выполнит подачу из неправильной позиции, то необходимо устранить эту ошибку. Уже в следующем розыгрыше подающий должен выполнять подачу с исходной позиции, соответствующей счету. Если до обнаружения неправильной позиции была допущена ошибка на первой подаче, то она засчитывается;

- Если выяснится, что игроки занимают неправильные стороны корта, необходимо незамедлительно произвести смену сторон и занять позиции в соответствии с текущим счетом;

- Когда нарушена очередность выполнения подачи и выяснится, что любой из игроков подает вне своей очереди, то по правилам большого тенниса оппонент сразу же должен начать выполнять подачу. Если же ошибка вскрыется уже после завершения гейма, то очередность сохранится в измененном виде;

- Аналогичным образом должна исправляться ошибка при нарушении очередности подачи на тай-брейке. Если ошибка вскрыется после розыгрыша четного количества очков, то она должна быть незамедлительно исправлена, а если ошибка обнаружена по прошествии нечетного количества очков, то измененный порядок подачи должен быть продолжен;

- Если правилами заранее установлено проведение сета без тай брейка, однако при счете 6:6 ошибочно начат розыгрыш тай-брейка, то, если до обнаружения ошибки было сыграно лишь одно очко, необходимо немедленно устранить ошибку. Если же сыграно два и более очка, то необходимо продолжить розыгрыш тай-брейка.

## 2. СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

### 2.1 Теннисные ракетки

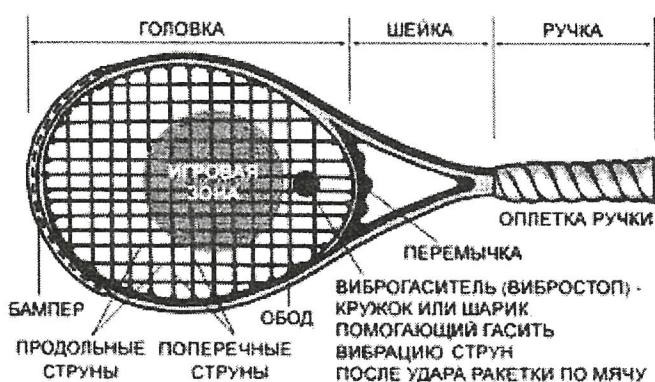


Рис. 9 Ракетка

Выбор теннисной ракетки не так прост, как кажется на первый взгляд. Многие теннисисты, спрашивают, какая ракетка лучше и что выбрать среди огромного числа вариантов. Универсального ответа на этот вопрос нет.

При выборе ракетки необходимо опираться на свои соображения о том, что в конечном счете вы хотите получить. Как правило, теннисисты хотят, чтобы новая ракетка позволила увеличить мощь, улучшить контроль над мячом, оставаясь при этом комфортной. К примеру, если вы не часто укладываете мяч в корт, вам необходима ракетка, обеспечивающая больший контроль. Если ударам недостает силы, и соперник легко с ними справляется, очевидно, что вам нужна ракетка, дающая большую мощь. Если

же вы испытываете болевые ощущение при игре, то необходимо выбрать более комфортную ракетку, с амортизирующими технологиями. Возможно, вы просто хотите улучшить все параметры текущей ракетки. Эти базовые аспекты вы должны определить для себя самостоятельно или вместе с тренером, который знает особенности вашей игры.

Однако знать, что вы хотите получить далеко не все, ведь необходимо выбрать ракетку, которая позволит вам осуществить задуманное. Большой выбор в теннисных магазинах - это хорошо, но иногда это многообразие запутывает теннисистов, и не позволяет взять нужную ракетку.

Покупая ракетку необходимо внимательно изучать ее характеристики и технологии, используемые при ее изготовлении.

Можно разделить все теннисные ракетки на 3 типа, с несколькими подтипами:

- Ракетки, улучшающие игру и увеличивающие мощь;
- Клубные теннисные ракетки;
- Ракетки, дающие хороший контроль - профессиональные теннисные ракетки.

#### ***Ракетки, улучшающие игру и увеличивающие мощь***

*Ракетки данного типа разработаны для игроков, придающих сильное верхнее вращение мячу, которым необходима большая мощность.*

Ракетки данного типа, ориентированы на увеличение мощности ударов, и, как правило, имеют сильно увеличенный размер головы от 107 до 135 кв. дюймов, небольшой вес: от 226 до 269 грамм, при этом баланс ракетки смещен в голову (ракетки с утяжеленной головой) для того, чтобы сосредоточить вес в зоне удара. Кроме того, эти ракетки могут быть удлиненными от 27 до 29 дюймов. Ракетки данного типа выбирают игроки, играющие сильными топспинами, которым необходима большая мощность.

#### ***Клубные ракетки***

*Ракетки данного типа обеспечивают среднюю мощность ударов и улучшенную маневренность.*

Этот класс сочетает качества ракеток, улучшающих игру и профессиональных теннисных ракеток. Такие ракетки, как правило, имеют меньший вес, чем профессиональные, обычно варьируются от 269 до 311 грамм. Баланс клубных ракеток обычно немного смещен к голове. Голова немного увеличенного размера от 95 до 102 кв. дюйма. Клубные ракетки также могут быть удлиненными от 27,5 до 28 дюймов. Ракетки данного типа обеспечивают среднюю мощность ударов и улучшенную маневренность и их можно рекомендовать средним и продвинутым игрокам.

#### ***Профессиональные теннисные ракетки***

*Баланс профессиональных ракеток смещен в сторону ручки. Это сделано с целью увеличения маневренности.*

Профессиональные теннисные ракетки обеспечивают высокий уровень контроля, они используются профессиональными теннисистами и клубными игроками высокого уровня. Ракетки данного типа довольно тяжелы - их вес варьируется от 325 до 370 грамм, они имеют малый размер головы от 85 до 95 кв. дюймов. Баланс профессиональных ракеток смещен в сторону ручки, это сделано с целью увеличения маневренности. Такие ракетки дают большой контроль, при этом они являются слабощными и предназначены для теннисистов, которые вкладывают собственную силу в удар. Длина профессиональных ракеток стандартная, в редких случаях удлиненная.

#### ***Выбор размера головы ракетки***

*Чем больше голова, тем больше мощность ракетки.*

От размера головы напрямую зависит мощность ракетки, чем больше голова, тем больше мощность ракетки. Помимо этого ракетки с большой головой имеют, соответственно, и большее игровое пятно, тем самым "прощая" ошибки при нецентральных ударах. В настоящий момент вы можете встретить в теннисных магазинах ракетки с размером головы от 85 до 135 квадратных дюймов. Наиболее часто встречающиеся размеры варьируются в диапазоне площадей от 95 до 110 квадратных

дюймов. Популярность таких размеров головы теннисной ракетки обусловлена тем, что сочетает мощность и контроль, находя компромисс между ними. Эта золотая середина и обуславливает выбор многих теннисистов.

Также можно рекомендовать использовать ракетки с большей головой начинающим теннисистам, которые нуждаются в большей площади струнной поверхности (и как следствие игрового пятна), и которые пока сами не могут вкладываться в удар, тем же, кто нуждается в большем контроле, следует переходить на меньшую голову.

#### ***Длина теннисной ракетки***

*Удлиненные ракетки дают небольшие преимущества при игре с отскока, однако менее маневренные по сравнению со стандартными ракетками.*

Диапазон длин ракеток составляет от 27 до 29 дюймов. Это ограничение - официально разрешенный диапазон длин ракеток для теннисных турниров. Подавляющее большинство ракеток имеют стандартную длину - 27 дюймов. Удлиненные ракетки дают незначительные преимущества при выполнении ударов с отскока, подачи, кроме того, они добавляют немного мощности, если сравнивать со стандартными ракетками, остальные характеристики остаются без изменений.

Следует отметить, что для сохранения маневренности удлиненные ракетки имеют меньший вес, чем ракетки длиной 27 дюймов. Переход от ракетки, имеющей стандартную длину, на удлиненную обычно не вызывает трудностей у теннисистов. Однако помните, на сегодняшний день большинство профессионалов выбирают теннисные ракетки стандартной длины, поэтому прежде чем переходить, подумайте, действительно ли это вам необходимо.

#### ***Плотность структуры ракетки***

*Чем жестче ракетка, тем меньше она поглощает мощность удара в отличие от гибких ракеток.*

От плотности структуры теннисной ракетки во многом зависит потенциальная мощность удара. В случае если обод ракетки более гибкий, мяч будет терять больше энергии, чем при контакте с жесткой поверхностью. Распространенным заблуждением в среде теннисистов является так называемый эффект катапульти - утверждается, что чем гибче структура ракетки, тем больше она передаст мячу энергии. В реальности мяч остается на струнной поверхности всего лишь несколько миллисекунд, когда как для восстановления своей формы материалу корпуса ракетки требуется значительно большее время. То есть получается, что ракетка не только не отдает энергию, а напротив, поглощает ее в зависимости от жесткости своей структуры. Чем жестче ракетка, тем меньше она поглощает мощность удара в отличие от гибких ракеток.

Помимо мощности плотность структуры оказывает влияние на такие важные параметры, как контроль и удобство игры. Приобретая в мощности, так или иначе происходит потеря контроля, но многое зависит и от стиля теннисиста. Игрок может сделать свой выбор в сторону более гибкой ракетки, поскольку она обеспечит лучшее вращение мяча при достаточной мощности. Для такого игрока более жесткая ракетка может дать избыточную мощь, что приведет к возрастанию количества ошибок. Ракетки с большей плотностью менее комфортны, так как в отличие от ракеток с гибкой структурой, значительная часть вибраций вместо того, чтобы поглотиться, передается в руку теннисиста.

Но в любом случае параметр комфорта субъективен, ведь каждый из нас имеет собственное представление о комфорте, поэтому выбор остается за игроком. Но если у вас есть проблемы с кистью, локтем или плечом, обратите особое внимание на ваши ощущения при выборе теннисной ракетки с плотной структурой. Следует также отметить, что более жесткие ракетки дают меньше возможностей по кручению мяча, так как он задерживается на струнной поверхности непродолжительное время, в отличие от гибких ракеток.

### ***Ручка ракетки***

Снижение веса ракеток заставило производителей теннисного инвентаря искать пути улучшения комфорта и гашения нежелательных вибраций. Основным методом, получившим применение на сегодняшний день, является метод демпфирования вибраций в рукоятке. Компания Wilson применяет для этих целей технологию IsoZorb.

### ***Вес теннисной ракетки и ее баланс***

Вес и баланс - это самые важные параметры, которые и определяют ваши ощущения от теннисной ракетки во время игры на корте. Чем больше вес ракетки, тем большую мощь она может обеспечить. Большой вес также делает ракетку более стабильной, передавая меньшую отдачу. Легкие ракетки маневренней, что позволяет придавать мячу большее верхнее вращение. Отсюда возникает вопрос - если легкая ракетка, обладая большей маневренностью, позволяет сделать более быстрый замах, не позволит ли это ей обеспечивать мощность, сопоставимую с тяжелой ракеткой с медленным замахом.

Обсуждение этого вопроса началось с момента, когда компания Wilson в 1990 году представила ракетку, произведенную по технологии hammer. До того, как Wilson представила эту технологию, вес ракеток варьировался в диапазоне 283-311 грамм, при этом баланс ракеток смещался в сторону рукоятки. Идея, предложенная Wilson, заключалась в том, чтобы увеличить маневренность, не потеряв в мощности. Это было достигнуто за счет концентрации веса ракетки в зоне удара. Такой подход привел к резкому снижению веса ракеток, и в настоящий момент большинство мировых производителей выпускают ракетки весом менее 280 грамм. Но, несмотря на все это, нельзя говорить, что легкие ракетки лучше.

### ***Как выбрать теннисную ракетку новичку***

Чтобы ответить на вопрос, как же правильно выбрать ракетку для большого тенниса, тяжелую или легкую, с балансом в ручку или в голову, а может с нейтральным балансом, необходимо взять в руки вашу текущую ракетку. Тщательно посмотрите ее характеристики - какой у нее вес, какой баланс. Подробную информацию о характеристике той или иной модели ракетки вы можете найти на сайте производителя.

Теперь подумайте, хотите ли вы ракетку легче или тяжелее, а может быть вас вполне устраивает такой вес. Теперь определите, какой баланс вы бы хотели, в голову, ручку или нейтральный. Велика вероятность, что, не опробовав ракетку на корте, найти ответ на поставленные вопросы кажется невыполнимой задачей.

*Тяжелые ракетки*, имеющие баланс, смещенный в сторону ручки - это выбор большинства профессиональных игроков. Это так называемые ракетки с традиционным весом и балансом. Вес их колеблется в пределах 311-368 грамм, а баланс смещен на 1-1/2 дюйма в сторону ручки для сохранения маневренности. Это профессиональные турнирные ракетки с креном в сторону контроля. Они предназначены для теннисистов, которые могут самостоятельно генерировать мощь и вкладываться в удар.

*Легкие ракетки* с тяжелой головой, впервые предложенные компанией Wilson, позволяют сделать ракетку более маневренной, не снижая вес головы, а за счет уменьшения веса ручки. Таким образом, вес в голове, в зоне непосредственного взаимодействия с теннисным мячом, сохраняется, а общая масса ракетки снижается. Это и была новая концепция, предложенная Wilson в ракетках Hammer и Sledge Hammer. Главным преимуществом ракеток такого типа является увеличенная маневренность без снижения мощности ударов, что особенно ярко проявляется при ударах с высокого отскока на грунтовых кортах. Минусом ракеток с тяжелой головой является большая вибрация, отражающаяся на кистевом, локтевом и плечевом суставах. Еще одним минусом таких ракеток, отмечаемым рядом теннисистов, является отсутствие полного ощущения надежности в ударе.

В выборе ракетки для большого тенниса следует понимать, что приобретая одно, обязательно теряешь другое, и универсальной формулы здесь нет. Поэтому выбирайте ракетку, советам своего тренера и собственным ощущениям.

#### ***Размер ручки***

Стандартные размеры ручек ракеток для тенниса представлены в Таблице 1 и ранжируются от 4-1/8 до 4-5/8 дюймов. Наиболее распространенный метод для измерения размера вашей ручки состоит в следующем: нужно взять ракетку восточной хваткой (при этой хватке ладонь должна находиться на плоскости параллельной плоскости струнной поверхности). При оптимальном размере рукоятки вы сможете просунуть указательный палец свободной руки между ладонью и безымянным пальцем. Очевидно, что предпочтения теннисистов позволяют делать исключения из этого правила.

Пока многие эксперты советуют использовать самую большую ручку ракетки, которой вам будет удобно играть. Держите в уме, что гораздо проще увеличить размер ручки ракетки. Если ваш размер находится между стандартными, возьмите меньший размер и намотайте овергрип, либо используете специальный рукав для увеличения размера ручки.

#### ***Размер головы ракетки***

Этот термин относится к размеру натянутой области ракетки и обычно измеряется в квадратных сантиметрах или квадратных дюймах. Большой размер головы ракетки обеспечивает большую мощь и большее игровое пятно, в то время как меньший размер даёт больше контроля. Хотя промышленного стандарта на размер головы ракетки не существует, есть неофициальная классификация (Таблица 2).

Таблица 1

**Размеры ручек ракеток**

<b>США</b>	<b>Европа</b>
4 дюйма	L0
4 1/8	L1
4 1/4	L2
4 3/8	L3
4 1/2	L4
4 5/8	L

Классификация размеров головы ракеток

Размер головы	дюймы 2	см 2
Midsize	85-92	548-593
Midplus	93-105	594-677
Oversize (OS)	106-115	678-741
Super OS	116+	742+

## 2.2 Теннисные мячи

Требования к теннисным мячам просты и едины: они должны быть упруги, прыгучи и износоустойчивы.

По своей конструкции и материалам все теннисные мячи похожи друг на друга: резиновое ядро, склеенное из двух половинок и обклеенное сукном, также состоящим из двух кусков.

Во время игры необходимо следить за тем, чтобы все используемые мячи были одной марки и одинаковой степени изношенности, иначе у них будет разные отскоки и полет что существенно скажется на стабильности ударов.

Мяч должен иметь однородную внешнюю поверхность, если в ней есть резиновые заусенцы, то их перед игрой необходимо удалить. Диаметр мяча может колебаться в пределах 6,35-6,67 мм, а весе 56,7-58,5 г.

При падении с высоты 2,54 м. при температуре 37,7 на бетонную или цементную плиту мяч должен отскакивать от нее на высоту не менее 134,6 см и не более 147,3 см.

Под давлением нагрузки 8,165 кг и при температуре 37,3 мяч должен сжиматься на не менее чем на 0,673 см и не более чем на 0,737 см.

По способу обеспечения упругости мячи делятся на две группы : мячи с внутренним давлением и мячи без давления.

В зависимости от предназначения по уровню игры мячи делятся на три группы:

1. Турнирные ( Tournament) – для профессионалов; отвечают самым высоким требованиям.

2. Спортивные (All) – для всех игроков.

3. Любительские (Recreational) – соответствуют менее строгим требованиям и предназначены для любителей, бьющих по мячу с не очень большой силой.

Есть группы ведущих фирм, мячи которых прошли аттестацию ITF: Penn, Wilson, Dunlop, Slazenger, Tretorn, Prince, Pirelli, Nassay.

Немного о том, как правильно использовать теннисные мячи.

Начинающим не стоит стремиться играть жесткими мячами. Лучше использовать играные (но не стертые), управлять которыми значительно проще.

## 2.3 Основное снаряжение теннисиста

Все игроки должны выглядеть профессионально и должны быть одеты подобающим образом. Одежда должна быть чистой и предназначенной для игры в теннис.

### ***Неприемлемая одежда***

Игрок во время матча (включая разминку) не должен быть одет в толстовку, лосины или трико, рубашку, майку или другую неприемлемую для тенниса одежду.

### ***Обувь***

Обувь игрока должна подпадать под понятие «обувь для игры в теннис». Обувь не должна портить поверхность корта больше, чем обычно во время нормального течения матча или тренировки. Под порчей поверхности корта понимается видимое изменение формы покрытия или поверхности корта, оставляемое обувью игрока, в том числе и чрезмерные следы, оставляемые обувью. Решение о пригодности обуви к матчу принимается главным судьей, который может дать игроку указание сменить обувь.

Обувь для игры на грунтовом покрытии должна быть предназначена для игры на грунтовом или гранулированном покрытии. Решение о том, пригодна ли подошва обуви игрока для игры на грунтовом покрытии, принимает главный судья, который может запретить игроку играть в обуви, не предназначенной для игры на грунтовом покрытии. Обувь для игры на травяном покрытии не может быть использована для игры на грунтовом покрытии.

### ***Одежда игроков в парном разряде***

В парном разряде игроки одной команды должны быть одеты в одежду приблизительно одного цвета.

### ***Логотипы и знаки***

На одежде и экипировке игрока, как во время матча, так и во время пресс-конференций и церемоний турнира, не разрешается размещать логотипы и знаки, за исключением нижеследующих:

### ***Футболка, свитер или жилет***

**1) Рукава:** Разрешен 1 (один) коммерческий логотип (логотип спонсоров) на каждом рукаве размером не более 19,5 кв.см каждый, плюс 1 (один) логотип производителя одежды на каждом рукаве размером не более 52 кв.см каждый. Если в логотипе производителя одежды размером не более 52 кв.см, размещенном на одном или обоих рукавах, присутствует надпись, то эта надпись на каждом рукаве не может превышать 26 кв.см.

Для одежды, не имеющей рукавов, 2 (два) коммерческих логотипа или логотипа спонсора(ов), разрешенных на рукавах, каждый размером не более 19,5 кв.см, могут быть размещены на передней части одежды, не имеющей рукавов.

**2) Грудь, спина и воротник.** Разрешены не более 2 (двух) логотипов производителя одежды, размером не более 13 кв.см каждый, либо 1 (один) логотип производителя одежды размером не более 26 кв.см.

### ***Шорты или юбка***

Разрешены 2 (два) логотипа производителя одежды, размером не более 13 кв.см каждый, либо 1 (один) логотип производителя одежды размером не более 26 кв.см. На компрессионных шортах, в дополнение к логотипам производителя одежды, разрешенным на шортах или юбке, разрешен 1 (один) логотип производителя одежды размером не более 13 кв.см.

Примечание (только для женских турниров): В целях определения разрешенных логотипов и знаков, к понятию «теннисное платье» относится комбинация юбки и блузки (с разделением на талии). Также на одежде игрока может быть нанесен логотип WTA (в дополнение к разрешенным выше логотипам).

### ***Носки и обувь***

Разрешен логотип производителя одежды на каждом предмете из пары носков и обуви.

### ***Ракетка***

На ракетке и струнах разрешены логотипы производителей ракетки и струн.



### *Головной убор, повязка на голову или напульсник*

Разрешен 1 (один) логотип производителя данной продукции размером не более 13 кв.см.

### *Сумки, аксессуары и прочие принадлежности*

Разрешены логотипы производителей данной продукции на каждом предмете плюс 2 (два) различных коммерческих логотипа или логотипа спонсора(ов) на 1 (одной) сумке, каждый размером не более 26 кв.см.

### *Эмблемы других теннисных, спортивных и развлекательных мероприятий*

Запрещено использовать и размещать на одежде и экипировке игроков имена, эмблемы, логотипы, торговые марки, символы или прочие обозначения любых других теннисных турниров, серий турниров, выставочных матчей и других теннисных мероприятий, равно как и иных спортивных и развлекательных мероприятий.

## **3.ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ТЕННИС**

### **3.1 Хватка ракетки**

Невозможно более-менее хорошо играть в теннис, если держать ракетку неправильно. Отбивать мяч и наносить удары по мячу будет комфортно и удобно, а главное результативно, только если овладеть правильной техникой держания ракетки. Какие же существуют виды хватки теннисной ракетки?

1. Начинаящим теннисистам будет удобно использовать восточную хватку. Её можно считать в какой-то степени универсальной (Рис. 10). При универсальной хватке средняя фаланга большого пальца находится на левой боковой грани ракетки. Такой хваткой можно одинаково успешно выполнять все без исключения удары, однако она больше подходит игрокам с сильной кистью. Теннисисты, использующие универсальную хватку, имеют умеренные по силе удары с отскока, играют комбинационно создают преимущество за счет наращивания темпа игры.

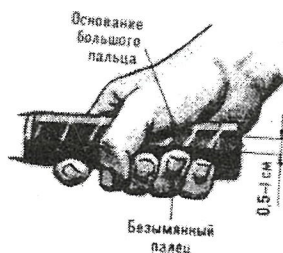


Рис. 10 Универсальная хватка

2. Хватка для удара справа. (Рис. 11) При хватке для удара справа вершина угла образованная большим и указательным пальцами, находится на середине верхней средней грани ручки. Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар слева. Этой хваткой удобно выполнять сильные крученые удары справа, после которых мяч дает высокий отскок. Игроки, применяющие такую хватку, играют, как правило, активно на задней линии, делая ставку на завершение атаки сильным ударом справа.

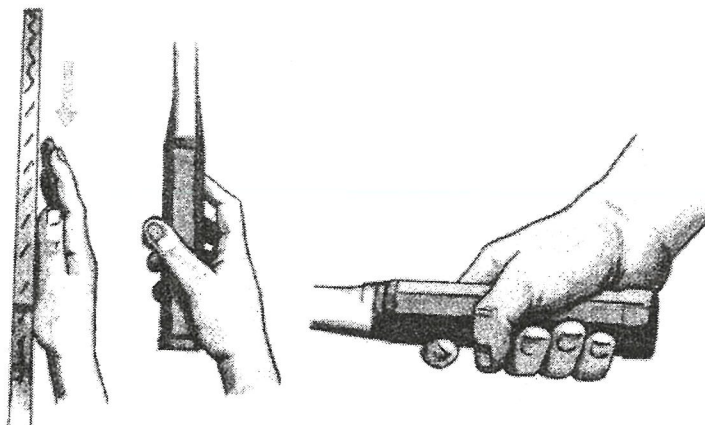


Рис. 11 Хватка для удара справа

3. Хватка для удара слева. (Рис. 12) При данной хватке вершина угла между большим и указательным пальцами находится на верхней левой грани ручки. Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар справа. Игроки, использующие описанную хватку, имеют надежный удар слева, эффективно применяют его для контратакующих, так и атакующих действий.

4. Хватка для подачи и удара над головой. Наиболее целесообразной для выполнения подачи и ударов над головой является универсальная хватка. Некоторые теннисисты в целях усиления вращения мяча и увеличения надежности подачи используют хватку для удара слева.

Все описанные способы держания ракетки имеют определенные различия, но у них есть и общее: пальцы на ручке располагаются не в кулаке, а указательный палец несколько отставлен, что увеличивает плоскость соприкосновения играющей руки с ракеткой и повышает возможность управлять ракеткой при выполнении ударов.

После того, как начинающие научились правильно держать теннисную ракетку, осуществляется переход к обучению основным ударам, применяемым в большом теннисе. Даже новичок может освоить несложную технику их выполнения.

Обучение игре в теннис ставит своей задачей научить правильно подавать мяч, наносить удары по мячу и отбивать удары.

При обучении игре в теннис, прежде всего, важно освоить технику введения мяча в игру, или подачу. Цель подачи — перебросить мяч на сторону соперника. Чтобы правильно выполнить подачу, необходимо подбросить мяч над головой и ударить по нему ракеткой так, чтобы он перелетел через сетку на поле соперника. При подаче нельзя наступать на заднюю линию корта и выходить на поле.

#### *Виды ударов по мячу*

Удары бывают нескольких видов: удар справа, слева, с лета, свеча и удар сверху (над головой).

Самым распространённым и удобным ударом для правши является удар справа.

Удар слева считается более эффективным, но требует более длительного обучения и навыков.

Особенностью удара с лета является короткий замах ракетки и более слабый удар по мячу (нужно просто подставить ракетку, слегка подрезав мяч). Такой удар очень трудно отбить, он чаще используется при игре у самой сетки.

Свеча часто используется для того, чтобы перебросить соперника, находящегося ближе к сетке, и помешать ему провести атаку с лета. Но если всё же удар с лета был нанесен и у вас хорошая реакция, то можно попытаться отразить высокий отскок мяча ударом над головой, который чаще всего и используется для этой цели.

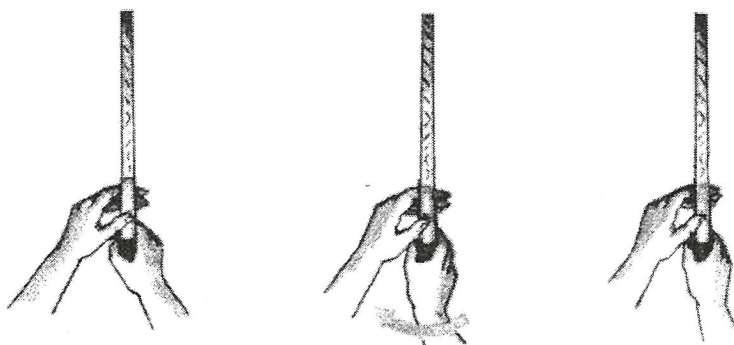
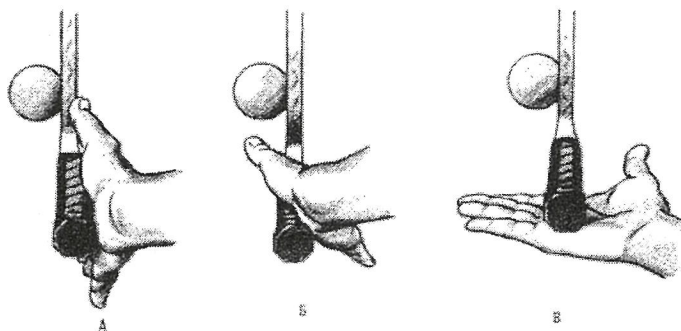
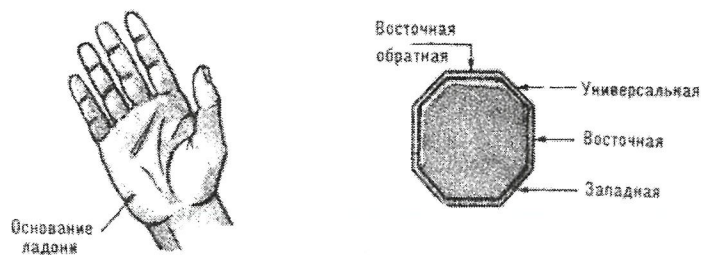


Рис.12 Хватка для удара слева

Прежде, чем перейти к рассмотрению техники выполнения ударов, необходимо обратить серьезное внимание на стойку теннисиста.

*Стойка теннисиста* – это положение, из которого можно наиболее эффективно подготавливаться к удару и перемещаться по площадке к мячу. В стойке слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, вес тела на носках, ракетка в правой руке, левая рука поддерживает ракетку за шейку, готовка ракетки обращена в сторону сетки.

### 3.2 Поддача

Подачей в теннисе именуется самый мощный удар. Когда игроку во время игры удастся выполнить подачу навылет, это удивительным образом способствует поднятию его боевого духа. Поддача в теннисе играет немаловажную роль. Теннисист не может рассчитывать на благоприятный исход игры, если при его подаче были совершены грубые ошибки. Техника поддачи – самый сложный этап обучения, который потребует достаточного количества сил и опыта.

Для того чтобы одержать над вами верх, противнику достаточно всего лишь *испортить вашу подачу*. Каждый профессиональный теннисист знает, какую важную роль играет собственная, грамотно выполненная, поддача. А положительный результат в счете может принести только правильная техника поддачи.

С того момента, как мяч был взят вами в руки, начинается умственная подготовка к удару. Удар следует выполнить таким образом, чтобы мяч коснулся центра струнной поверхности, а затем направился в квадрат подачи по диагонали. Для правильного выполнения подачи, необходимо знать несколько правил:

1. Удар ракеткой по мячу на начальном этапе обучения теннису должен происходить плавно и неторопливо;
2. Ракетка перед ударом должна быть подготовлена, находиться за спиной и смотреть строго вверх;
3. Выполнить сопровождение и осуществить твердый удар. После контакта с мячом теннисист должен приземлиться на левую ногу (если он правша), а ракетка останавливает свое движение у левого бока.

Подача должна сопровождаться правильными движениями, отточенными до мастерства и автоматизма. Запомните, теннис – игра серьезная, подача мяча не должна производиться небрежно. Понимать это необходимо с азова, в дальнейшем переучиваться будет уже поздно.

### **3.2.1 Правильное расположение ракетки при подаче**

Начальный этап обучения теннису начинается со знакомства с континентальной хваткой, или, как ее упрощенно называют, левой хваткой. Благодаря этой хватке кисть и предплечье поворачиваются, что увеличивает скорость подачи примерно на 15%. Сначала ракетка из-за спины движется вверх ребром на мяч и в конце поворачивается на 90 градусов так, что мяч касается струнной поверхности ракетки.

Отработка техники подачи должна начинаться с подачи 10 теннисных мячей подряд. Начинающим игрокам континентальная хватка кажется весьма неудобной, однако она существенно повысит эффективность вашей подачи. Не беспокойтесь, левая хватка в скором времени войдет в привычку и станет вполне естественной.

### **3.2.2 Расположение игрока при подаче в теннисе**

Выполняя подачу в теннисе, игрок должен находиться перед задней линией корта. Если до осуществления подачи вы наступили или перешагнули заднюю линию, то вам автоматически будет засчитан зашаг, что является грубой ошибкой. Также необходимо запомнить:

- Гейм начинается с подачи мяча в первый квадрат. Мысленно найдите середину задней линии корта и встаньте справа от нее. Вы должны принять боковое положение относительно сетки;
- Ноги должны находиться на ширине плеч;
- Если вы правша, обопритесь на левую ногу, если левша – на правую.

Техника подачи считается неправильной, если вы располагаетесь лицом к сетке. При данной позиции невозможно выполнить поворот плеч и корпуса, что приводит к неэффективности подачи. Кроме того, не стоит осуществлять удар по мячу сильным махом руки, при такой технике подачи нередки травмы руки, что уж говорить об эффективности удара.

Первым делом, необходимо занять боковое положение по отношению к сетке, произвести удар мяча об корт несколько раз. В этот момент все мысли должны быть сосредоточены на подаче.

Обдумайте, куда вы будете направлять свой удар, в какую сторону. В этот момент соперник может совершать некие отвлекающие маневры, дабы сбить вас с толку. Игнорируйте подобные провокации, помните, вы должны сосредоточиться на мяче. После того, как вы четко определитесь, в какую сторону полетит мяч, отбросьте все не касающиеся тенниса мысли, и совершите уверенную подачу.

### **3.2.3 Правильный подброс мяча**

Как говорилось ранее, подачу в теннисе необходимо совершать из одной позиции. В этой игре, стабильность – залог победы, а отработка одних и тех же движений – дорога к успеху!

Правильный подброс мяча перед подачей тоже играет немаловажную роль.

Прежде чем подбросить мяч, необходимо вытянуть руку и взять мяч всеми пятью пальцами. Затем, без резких движений, не сгибая руку в локте, совершить прямой подброс вверх. Для успешного подбрасывания мяча перед подачей необходимо помнить следующее:

- Избегайте низкого подброса мяча. Ракетка должна идти строго вверх. Помните, подача в большом теннисе выполняются в прыжке, теннисист должен тянуться вверх за мячом;
- Если вы планируете выполнить плоскую подачу, тогда подбрасывайте мяч перед собой. Если крученую подачу, то подбрасывайте мяч немного назад, над головой.

Подача в теннисе - это удар, с которого начинается розыгрыш очка. При этом подачу можно считать, пожалуй, самым сложным в освоении ударом в теннисе и при этом очень важным. От того насколько мощна, точна и разнообразна подача теннисиста, зависит инициатива в розыгрыше очка. В случае недостаточной мощи и точности подачи опытный противник сразу выполняет атакующий прием. При этом подающий может не успеть даже подготовиться к удару. Нестабильность подачи и большое количество двойных ошибок всегда играет на руку противнику. В результате из-за неуверенной подачи может расстроиться вся игра теннисиста, даже при его хорошей технической подготовке.

Одной из причин нестабильной подачи в теннисе, является недостаточно полное объяснение биомеханических принципов этого удара.

За последние годы точность и мощность подачи значительно увеличилась. Это стало возможно в основном за счет улучшения биомеханики движения. Вклад новых технологий при производстве теннисного инвентаря также присутствует, однако он не настолько значителен, как это преподносится производителями. Результаты исследований показывают, что вклад от применения новых технологий составляет не более 10%. Для того чтобы добиться более мощной подачи нужно максимально передать энергию тела мячу.

### **3.2.4 Разнообразная подача - залог успеха в теннисе**

В теннисе различают 3 типа подачи - плоская, крученая и резаная. Каждый тип имеет свои особенности в технике выполнения, но общая механика движений тела примерно одинакова. Плоскую подачу, как правило, используют в качестве первой, т.к. она наиболее эффективна, позволяет получить преимущество в розыгрыше очка, хотя и наименее надежна из всех типов.

Тезис, что первая подача обязательно должна быть плоской и исполняться на силу, на самом деле неверный и нельзя считать догмой. Даже профессиональные теннисисты, играя на высоком уровне, зачастую варьируют первую подачу, используя помимо плоской, резанную и крученую. Постоянная смена скорости, вращения и направления подачи в теннисе создает существенные проблемы сопернику благодаря эффекту неожиданности.

## **3.3 Удар справа (Форхенд)**

Удар справа или Форхенд – главное оружие большинства теннисистов. Принято различать современный и классический виды форхенда. Многие начинающие тренеры и теннисисты, обращая внимание на профессиональный теннис, видят существенные различия в технике форхенда.

Точка удара изменяется от уровня колена до уровня плеч у разных теннисистов. Часто удары выполняются из положения с отсутствием точки опоры.

Удар справа в теннисе начинается с подготовки. Когда мы говорим о подготовке к удару, многие теннисисты имеют в виду замах. Но если разобраться и посмотреть замедленную съемку, можно убедиться, что замах у большинства теннисистов различен. Одни игроки делают большой петлевой замах, другие компактный. Замедленное видео показывает, что при различиях в форме и размере замаха все профессионалы начинают подготовку с разворота корпуса.

*Профессиональные теннисисты начинают подготовку к удару справа с разворота корпуса.*

Разворот корпуса можно разделить на несколько стадий. На первой стадии разворота начинается движение ног и разворот корпуса, при этом ракетка и руки не должны совершать движений. Все тело осуществляет разворот как единое целое. Начальная стадия разворота может сочетаться с шагом вбок правой ногой, либо с шагом под себя, что позволяет получить дополнительную силу от гравитации и перенести ногу в положение спринтерского старта. На первой стадии теннисист совершает половину от окончательного разворота, таким образом, плечи разворачиваются на 45 градусов относительно сетки. При этом, как мы отметили, руки и ракетка практически не совершают самостоятельного движения и разворачиваются вместе с корпусом. Итак, первая часть подготовки к удару справа в теннисе завершается без замаха. (Рис.13).

Некоторые профессиональные игроки делают незначительные движения рук во время первой стадии. Но эти незначительные нюансы не влияют на общую картину. Основным моментом, что на первой стадии руки остаются на месте, левая рука придерживает ракетку за шейку.



Рис. 13 Удар справа

Подготовка к удару справа в теннисе начинается не с замаха. Ключевым моментом, также как и при исполнении бэкхенда, является своевременное начало разворота, которое должно осуществляться сразу после определения направления удара. Разворот занимает доли секунды и предшествует какому либо движению к мячу даже в тех случаях, когда к нему нужно бежать.

Следующая стадия подготовки к удару справа – завершение разворота или полный разворот. Завершение разворота – это продолжение первой стадии, которое выполняется без пауз. Иногда может присутствовать небольшая пауза, если теннисисту нужно бежать к мячу, забегать под форхенд или отходить от глубокого мяча, делая несколько шагов назад. Эта пауза должна быть естественной.

Для завершения разворота игрок продолжает вращение плеч до тех пор, пока они не будут развернуты примерно на 90 градусов относительно сетки. При этом голова направлена в сторону сетки, чтобы отслеживать полет мяча.

Левая рука остается выпрямленной, либо слегка согнутой. Она может быть направлена вверх или вниз и располагаться выше или ниже, это не так принципиально, и зависит от особенностей выполнения теннисистом удара справа.

Некоторые теннисисты достигают высшей точки замаха в момент завершения разворота.

Можно выделить следующие характерные особенности, одинаковые для всех профессиональных игроков:

- Разворот плеч примерно на 90 градусов
- Голова смотрит вперед, отслеживая мяч
- Подбородок развернут в сторону левого плеча
- Левая рука вытянута поперек корпуса в направлении боковой линии

Одним из важнейших фактором в стадии полного разворота является тайминг. Под таймингом в теннисе понимается оптимальное распределение времени разных событий. Применительно к стадии подготовки – это оптимальное согласование времени на полный разворот и времени отскока мяча. Исследования показывают, что на начало разворота теннисисты в среднем тратят 0,2 секунды, 0,3 секунды необходимо для завершения разворота. Таким образом, общее время, необходимое для совершения полного разворота, составляет в среднем 0,5 секунд. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы разворот был технически совершенным и не был слишком быстрым, что позволяет сохранить вариативность удара справа.

Профессиональные теннисисты в основной массе ударов достигают фазу полного разворота к моменту отскока мяча.

Новичкам и любителям при исполнении удара справа в теннисе следует стремиться к тому же - необходимо развивать навык безотлагательного начала замаха. Распространенной ошибкой начинающих теннисистов является ожидание отскока мяча, только после которого они начинают разворачиваться. В итоге это приводит к поспешному, скачкообразному, неестественному удару с большим напряжением мышц.

### **3.3.1 Подход к мячу**

Следующим общим элементом является работа ног перед ударом. Большинство теннисистов сгибают правую ногу, если на это есть время, которая является опорной. При этом стопа правой ноги развернута, она может быть даже параллельна задней линии, либо находиться под углом от 30 до 45 градусов, при этом она полностью касается корта. Почти весь вес теннисиста сконцентрирован на этой ноге. Вторая нога располагается ближе к мячу и стоит на носке, для сохранения равновесия.

Теннисист должен располагаться на траектории полета мяча, в положении для нанесения удара, не совершая дополнительных перемещений. Положение ног может быть разным в зависимости от стойки из которой выполняется удар. Обычно оно варьируется от ширины плеч и больше.

Однако если теннисист собирается сделать шаг в удар, то левая нога может располагаться существенно ближе.

Методически рекомендуется использовать следующую последовательность обучения подготовки к удару справа в теннисе: начало разворота, полный разворот и постановка ног. Но следует понимать, что полный разворот и постановка ног не совпадают по времени, когда игрок вынужден бежать к мячу. Это значит, что если теннисисту приходится бежать до мяча, к моменту подхода ракетка уже может опуститься в нижнюю точку замаха.

Поэтому методически правильно проводить обучение, разделяя фазу полного разворота и постановку ног в движении. В противном случае это приведет к несогласованности и запаздыванию форхенда.

Сначала необходимо научиться фазам начала и завершения разворота, и только потом постановке ног в движении.

Важно также отметить, что в момент начала движения вес теннисиста перенесен на переднюю часть стопы или даже на носок. Такая постановка ноги обеспечивает максимальную силу отталкивания при спринтерском беге. В момент последнего шага постановка ступни начинается с пятки для того чтобы максимально погасить инерцию движения, что называется тормозящим шагом. При этом происходит скручивание ноги, и она сгибается в колене – это и есть завершающее положение ног для удара.

Очень важным элементом общим для всех игроков является постановка руки в момент окончания замаха. При всем разнообразии форм и размеров замаха, все без исключения игроки тура, выполняют одинаковую постановку руки в завершающей стадии замаха, которая предшествует непосредственно выносу ракетки навстречу мячу. Фактически вся цель замаха сводится к постановке руки в это положение. Эта реперная точка является одним из наиболее непонятных моментов в современном ударе справа.

*Правильная постановка локтя и кисти в конце замаха позволит обеспечить высокую эффективность удара с нужной мощностью и хорошим вращением.*

В этой критической точке рука и ракетка в ударной позиции - самой низкой точке. Позиция руки любого профессионального теннисиста, независимо от стиля, имеет две ярко выраженные особенности – локоть приведен к корпусу и немного согнут, кисть вывернута назад. При этом углы, на которые сгибаются локтевой и кистевой суставы могут варьироваться в зависимости от стиля игроков, а также игровой ситуации. Но общий принцип остается неизменным – локоть приведен к корпусу, кисть отогнута назад.

Исследования показывают, что такая постановка руки позволяет выполнять оптимальную проводку, передавая максимальное количество энергии мячу и эффективно генерируя топ-спин.

*Правильная постановка локтя и кисти в конце замаха позволит обеспечить высокую эффективность удара с нужной мощностью и хорошим вращением.*

Момент касания ракетки с мячом очень важен. Распространенной ошибкой является движение в момент контакта. Скоростная видеосъемка показывает, что в зоне удара рука и кисть двигаются как единое целое, дополнительное кистевое движение отсутствует. Один из распространенных мифов, что кисть добавляет вращение в ударной зоне. Замедленная съемка показывает, что положение кисти остается одинаковым во всей фазе удара, от конца замаха до встречи с мячом. Уменьшение угла в кисти наблюдается в момент, когда после контакта рука начинает двигать ракетку вперед, но это уменьшение незначительно. В любом случае у всех профессиональных игроков угол в кисти остается примерно одинаковым и варьируется в пределах 45-65 градусов.

Все то, что мы отметили справедливо и для ударов по низкому мячу.

### **3.3.2 Завершение удара**

Широко обсуждаемым вопросом завершения удара является проблема скручивания ракетки влево или пронация. На это движение во многом делается акцент, поскольку оно четко различимо.

В этой позиции рукоятка ракетки находится на высоте глаз, при этом она уже поравнялась с левым плечом. Угол между продолжением предплечья и поверхностью корта составляет 45 градусов. Угол между левым предплечьем и горизонтом составляет примерно 90 градусов.

Замедленная съемка показывают, что различные варианты выхода из удара возникают в зависимости от высоты отскока мяча, от его вращения и направления вашего



удара. В любом случае можно считать позицию, приведенную выше универсальной – и именно ее нужно ставить при обучении технике удара справа.

### 3.4 Удар слева (Бэкхенд)

Удар слева в теннисе или, как его еще называют, бэкхенд, является одним из основополагающих ударов, который необходимо осваивать с самого начала обучения игре в теннис.

Главная причина заключается в том, что движение теннисиста при выполнении бэкхенда не является естественным для человека (особенно это характерно для двуручного бэкхенда), в отличие от удара справа. Отсюда возникает сложность его восприятия новичками.

Второй немаловажной причиной является то, что практически все тренеры начинают обучение теннису с удара справа, уделяя ему априори больше времени, а удар слева изучается по остаточному принципу. Все это приводит к тому, что техника и "набитость" бэкхенда значительно хуже, чем форхенд, хотя в любом правиле есть исключения. В нашей практике встречаются воспитанники, у которых удар слева получается лучше, чем справа.

В современном теннисе бэкхенд может также эффективно использоваться как атакующий удар. Например, агрессивный прием подачи слева и обводящие удары с вращением обязательно должны присутствовать в техническом арсенале современного теннисиста.

Теперь подробно рассмотрим технику удара. Различают одноручный и двуручный удар слева.

Для женщин однозначно - удар слева двумя руками. Двуручный бэкхенд обеспечивает большую стабильность.

#### 3.4.1 Одноручный удар слева

Одноручный удар слева в большом теннисе требует развитой руки и кисти, а это приводит к тому, что ставить такой удар начинающим играть в теннис студентам проблематично. Однако у одноручного удара слева есть и плюсы. Во-первых, этот удар является более естественным для человека. Во-вторых, он позволяет дотянуться до тех мячей, которые нельзя достать при ударе двумя руками, а это позволяет лучше покрывать корт. В-третьих, профессиональные теннисисты, использующие одноручный удар слева в теннисе, совершают значительно меньше передвижений по корту в течение матча. (Рис.13).

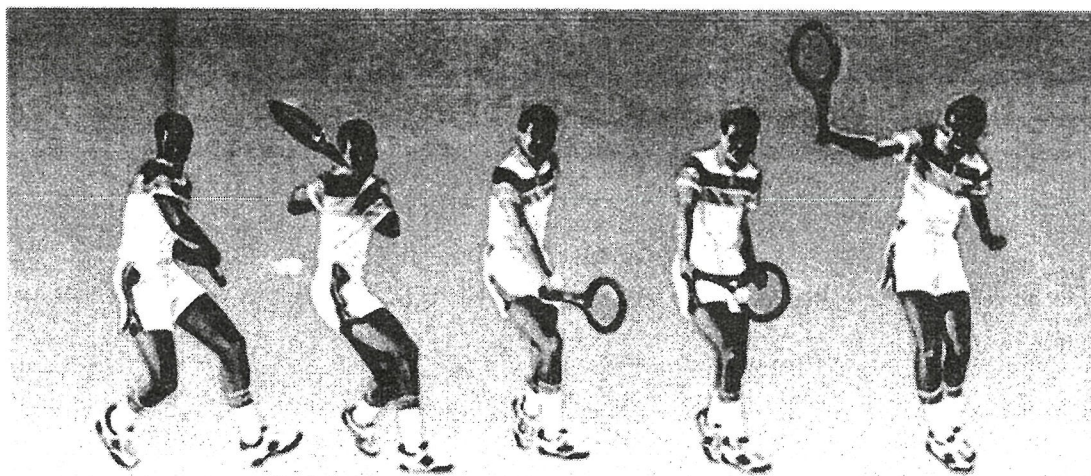


Рис.13 Одноручный удар слева

### 3.4.2 Удар слева двумя руками

Изучение любого удара в теннисе начинается с постановки правильной хватки ракетки. Для удара слева существует несколько вариантов хваток. Оптимальный вариант, который рекомендуют тренеры и которым играют большинство профессионалов, выглядит следующим образом: правая рука расположена на краю ручки ракетки и находится в положении для континентальной хватки. Левая рука расположена выше вплотную к правой руке и принимает положение восточной хватки для форхенда, если бы вы играли левой рукой.

Рассмотрим положение тела при выполнении удара слева. Здесь два варианта. Как и при исполнении форхенда, играть слева можно из классически нейтральной стойки, либо из открытой стойки. При нейтральной стойке теннисист делает шаг правой ногой вперед и разворачивает корпус так, что плечи обращены к сетке. При открытой стойке игрок опирается на левую ногу, сгибает ее в колене и разворачивает носок, чтобы он был параллелен задней линии, при этом разворачивается корпус. Во время игры выбор стойки зависит исключительно от наличия времени. Если есть время на подготовку, то удар выполняется из нейтральной стойки, если времени нет, то бэкхенд производится из открытой стойки. Новичкам гораздо проще осваивать бэкхенд из нейтральной стойки. (Рис.14)

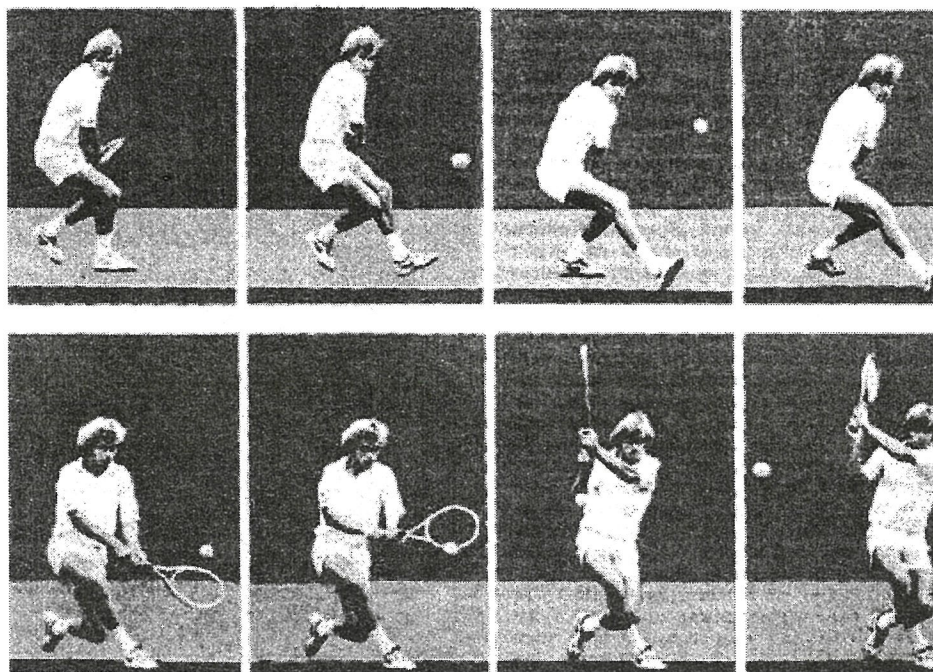


Рис. 14 Удар слева двумя руками

Отводим ракетку для выполнения замаха двумя руками по кратчайшей горизонтальной, либо по петлеобразной траектории. Руки немного согнуты в локтях, локоть левой руки приведен к корпусу, но при этом есть небольшой зазор. Обязательно должен быть угол в кисти левой руки.

Опускаем голову ракетки за счет предплечья, ниже уровня кистей рук. Таким образом, торец ракетки смотрит чуть выше точки удара.

*Одна из самых распространенных ошибок при ударе слева - использование одних только рук.*

Переходим непосредственно к ударному движению. Биомеханически удары в теннисе с бэкхенда происходят за счет поворота корпуса вокруг правого бедра, а также движения рук навстречу точке касания. Распространенной ошибкой является использование только рук при выполнении бэкхенда, это приводит к недостаточно

мощному удару. Еще одной частой ошибкой при выполнении удара слева является кистевое движение. Кисти рук не должны быть задействованы в ударе.

Точка удара должна быть впереди себя. Плечи и таз развернуты приблизительно на 30 градусов. Хотя и допускается касание мяча прямыми руками, лучше немного сгибать их в локтях. Практика показывает, что это позволяет добиться лучшего чувства мяча и, как следствие, большего контроля над ним. При этом нельзя не отметить, что несмотря на это, некоторые профессионалы играют на прямых руках. В точке удара угол в кисти левой руки сохраняется. Такое положение кисти обязательно, оно используется у всех без исключения теннисистов тура. Голова ракетки должна быть немного опущена - это необходимо для придания вращения мячу.

После касания необходимо обязательно выполнить проводку вперед и только потом вести ракетку вверх, сгибая руки в локтях. Очень часто начинающие теннисисты недостаточно проводят ракетку вперед, а сразу ведут ее к плечу. Из-за этого удар получается не такой плотный, как хотелось. К моменту завершения удара плечи должны быть полностью развернуты.

### 3.5 Удар с лета

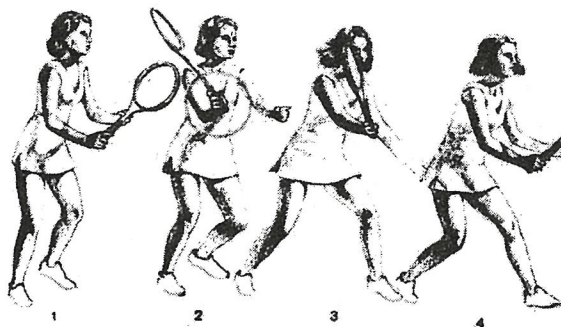


Рис. 15 Удар с лета

Для того чтобы нанести удар по мячу с лета, теннисист должен приложить достаточно много усилий, иначе удар будет недостаточно острым и точным. Лучше всего для этого применять плоские или резаные удары. Резаные удары являются более универсальными, и многие опытные игроки используют именно их, считая подобные удары более эффективными при игре с лета. С их помощью можно отправлять мяч в любом направлении, при этом его полет будет достаточно сильным. (Рис. 15).

Плоские удары предназначены в первую очередь для попадания по мячу, полет которого проходит на достаточно высоком уровне (как правило, выше уровня сетки). Эта техника предназначена для тех случаев, когда теннисист находится недалеко от сетки и не имеет достаточного количества времени для подготовки к удару. В такие моменты у него есть в запасе всего лишь доли секунды на то, чтобы отразить удар своего соперника. Плоский удар не требует времени на подготовку и происходит с коротким замахом, без большого количества лишних движений. Именно этот вариант является оптимальным для данной ситуации.

Основное условие, позволяющее принять летящий мяч как можно более эффективно, – движение к нему на встречу. При этом, чем выше скорость движения, тем выше эффективность. Большинство тренеров рекомендуют наносить удар с применением продлевающего движения (проводки ракетки) в сторону сетки, перенося центр тяжести вперед в момент нанесения удара.

В целом довольно большую роль играет темп перемещения игрока по теннисному корту в течение всего периода игры в теннис. Следует отметить, что оно должно быть не беспорядочно суетливым, а грамотным и продуманным. Так для более успешного удара, ноги теннисиста должны двигаться в том же направлении, что и ракетка. Очень важно

рассчитывать площадь нанесения удара, ведь чем она ближе к поверхности корта, тем глубже должен быть выпад.

В момент соприкосновения плоскости ракетки с мячом, необходимо вынести вперед ногу, противостоящую руке с ракеткой. То есть в момент удара справа выносятся левая нога и соответственно правая нога, когда удар наносится слева. После того как удар будет произведен, необходимо мгновенно выйти из этого положения, и переместиться на новую удобную точку приема мяча. Нужно помнить, что времени на занятие новой позиции всегда очень мало.

Следующий фактор удачного приема мяча – пружинистость и мягкость ног. Это поможет максимально быстро выйти из стойки приема мяча после завершения нанесения удара. При этом, чем ближе к сетке находится игрок, тем ниже должны быть у него согнуты ноги. Также это способствует более дальним и сильным выпадам и быстрому старту в точку приема мяча.

После просчета направления полета мяча, направленного ударом соперника, необходимо податься в этом направлении всем телом (навалиться всем телом на мяч). Это также позволит выполнить полноценный замах и правильно нанести удар. При этом плечо, предплечье и кисть игрока должны быть предельно жестким, что не только поспособствует силе и точности удара, но и поможет избежать травмы.

Кроме того, следует помнить, что помимо точности полета мяча, он должен проходить достаточно низко над сеткой. Для этого нужно нацелить удар вперед и немного вверх.

Для отражения сложных ударов соперника используются броски и удары в прыжке. Подобные удары в теннисе наносятся путем сильного толчка опорной ноги от корта, после которого происходит поворот тела. При правильном исполнении удар получится достаточно мощным и точным.

### 3.6 Удары над головой

#### 3.6.1 Свеча и способы ее применения

«Свечой» в теннисе называется удар по мячу, высоко посланному над сеткой. Обычно этот способ применяют при оборонительных действиях против соперника, выходящего близко к сетке или для того, чтобы потянуть время и успеть вернуться на исходную позицию. (Рис.16).



Рис. 16 Свеча

Свеча по технике удара схожа с обычными ударами справа или слева, отличия лишь в траектории полета мяча. Особую сложность для соперника представляет крученая свеча, которая крайне эффективна, когда соперник решает выйти к сетке. При правильно выполненном ударе мяч летит быстро и резко отскакивает от корта, что затрудняет его прием сопернику.

При качественном исполнении «свечи» направление полета мяча должно быть максимально точным. Малейшими недочетами при выполнении сразу воспользуется соперник, применив контратакующий удар. Этот прием считается в теннисе одним из наиболее сложных, который часто применяют классные и мастеровитые игроки.

#### *Виды «свечей»:*

Атакующая свеча чаще всего используется при приеме короткого и низкого мяча, когда соперник выходит к сетке. Наносят такой вид удара струнной поверхностью ракетки чуть снизу. В этом случае мяч, пролетев над соперником, приземлится точно у задней линии и позволит выиграть очко. При использовании свечи очень большое значение имеет точность удара и максимальное соприкосновение со струнами ракетки.

Технически безупречно выполненная свеча способна доставить сопернику немало проблем. Даже если сопернику удастся догнать мяч и нанести ответный удар, у применившего свечу будет преимущество, воспользовавшись которым, игрок непременно выиграет очко.

Некоторые теннисисты стараются применять верхнюю подкрутку мяча. Если при игре с отскока придавать верхнее вращение мячу следует практически в каждом ударе, то крученую свечу использовать довольно сложно. Хотя подкрученный мяч получает высокий, быстрый и уходящий отскок, а сопернику очень сложно парировать такой удар, такого вида удары требуют от игрока солидного опыта игры и безупречной техники.

Для надежности атакующую свечу лучше выполнять жестко поставленной рукой, при этом не следует забывать о проводке, т.е. после контакта струнной поверхности с мячом, ракетку необходимо потянуть вперед вслед за ним. Кроме того, если соперник правша, то в таком случае лучше послать мяч ему под лево. Противнику, у которого основная игровая рука правая, придется осуществить удар над левым плечом, который выполнить значительно сложнее, чем обычный смэш.

Выполнение свечи оправданно при затяжном и изнурительном матче. Даже прыгучего и отлично владеющего смэшем оппонента можно измотать этим приемом.

Для теннисиста, поникшего или уставшего, настоящим спасением станет защитная свеча, выполняемая при попытке достать уходящие за корт мячи. Этот способ даст возможность игроку вернуться в игру и подготовиться к отражению очередной атаки.

Удобнее всего, когда мяч после выполненной защитной свечи приземляется недалеко от задней линии. Тогда у теннисиста, ее выполняющего, будет небольшое количество времени на занятие удобной позиции в случае выполнения противником смэша после отскока мяча от корта. Конечно, это не гарантирует выигранный гейм, но все же дает шанс зацепиться за него.

Для того чтобы научиться хорошо выполнять «свечу» нужны хорошие и усердные тренировки. Огромную пользу приносят упражнению со спарринг-партнером или тренером-преподавателем, когда игроку посылают сложные мячи по углам или глубоко под заднюю линию, причем под разные руки, вынуждая отражать и применять защитную свечу.

Следует помнить, что плохо исполненная свеча не доставит никаких проблем сопернику, и для того, чтобы достигнуть определенных успехов в ее исполнении, надо долго и упорно тренироваться.

Надо постоянно помнить о погодных условиях при использовании свечи. При встречном ветре отражать ее намного проще, ну а при светящем противнику в глаза солнце просто глупо не воспользоваться ситуацией и не закинуть свечку.



### 3.6.2 Смеш

Смеш – это удар над головой, ответ на свечу. (Рис.17).

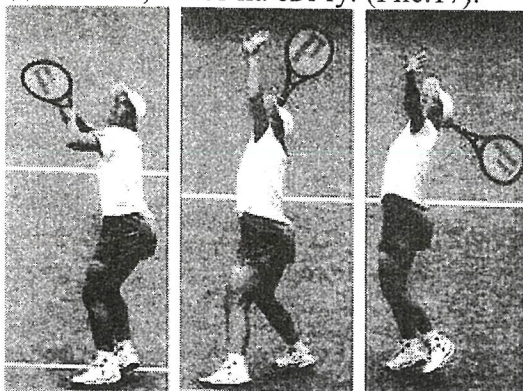


Рис. 17 Смеш

Внешне смеш – удар, напоминающий плоскую подачу. Главное отличие в том, что удар над головой приходится выполнять в движении. Заметив или угадав свечу надо повернуться левым боком к сетке. Одновременно поднять головку ракетки вверх и расположить ее справа и чуть выше головы. Левая рука вытягивается и показывает на мяч. Далее следует более короткое и энергичное, чем при подаче, движение ракетки за спину и вынос ее на мяч.

Ударное движение – один к одному как при плоской подаче. Если смеш выполняется с места, то вес тела переносится на выставленную вперед левую ногу.

## 4. ТАКИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ТЕННИС

Скорость подачи, по мнению большинства любителей тенниса, является важным элементом в данном виде спорта, однако медленная крученая подача также заставляет противника отходить назад. Комбинирование различных видов подач и варьирование их направления собьет с толку вашего противника, заставит его нервничать и, соответственно, перерасходовать энергию. В течение тренировочного процесса перед вами встанет ещё одна важная задача – увеличить скорость своей подачи. С помощью этой простой тактики игры в теннис победил не один спортсмен!

Выискивайте слабые места соперника – именно на этом строится тактика игры в теннисе! От вас потребуются в первую очередь внимательность. Ваша задача – оценить, какие подачи вашему противнику отбивать сложнее всего, справа или слева. Кроме того, постарайтесь выяснить, в какой момент игры ваш соперник задает для себя темп игры. К сожалению, если вы проигрываете, а ваш оппонент, обладающий хорошими знаниями тактики тенниса, войдет в темп к середине игры, счет уже вряд ли удастся исправить.

Удары, которые противник отражает в глубине корта, для вас будут наиболее эффективны. Таким образом, соперник лишается выбора атаки. Чтобы добиться глубины удара, попробуйте ударить ближе к сетке, сильно и низко. Кроме того, можно ударить с меньшей силой, но так, чтобы в ударе преобладала не скорость, а высота. Эта тактика в большом теннисе является наиболее распространенной, так как позволяет добиться хорошей скорости удара без лишних затрат энергии и сил. Этот способ подачи дает время на то, чтобы собраться и обдумать дальнейшие действия, как свои, так и противника.

Любая тактика игры в теннисе нацелена на то, чтобы игрок совершал наименьшее количество ошибок. Если соперник посылает в вашу сторону сложный мяч, вашей главной ошибкой станет попытка ответить на него собственной атакой. В таких случаях всегда следует дожидаться подходящего момента.

Любой игрок, обладающий опытом и знаниями тактик игры в теннис, в первую очередь смотрит, где соперник находится относительно центра корта. Такая тактика тенниса подразумевает манипулирование оппонентом: можно заставить его передвигаться ближе к сетке или дальше от нее. Это сбивает соперника и позволяет атаковать его более успешно.

Любому спортсмену известно, что без тактики в теннисе делать нечего – хаотичное передвижение по корту теннисом назвать никак нельзя. Поэтому отнеситесь к изучению теории серьезно, ведь эти несложные правила позволят усовершенствовать свои навыки и повысить опыт в данном виде спорта. Не бойтесь экспериментировать: используйте уже известную вам тактику тенниса и придумывайте свою.

#### **4.1 Основы тактики одиночной игры**

Многие известные теннисисты достигли больших успехов в теннисе главным образом благодаря своей стратегии, которую упорно совершенствовали долгие годы. Они умеют использовать в своих целях любую обстановку, царящую на корте. Безусловно, любой игрок, желающий достичь результатов в теннисе, должен развивать свою смекалку. Без неё невозможно обыграть более опытных, сильных и крепких соперников.

Основой теннисной стратегии можно по праву назвать распознавание слабостей оппонента. К сожалению, этот момент недооценивается многими игроками. Ещё до начала матча, во время разминки, следует понять, какие удары доставляют неудобства сопернику. Это может быть недостаточно проработанный бэкхенд, плохая игра с лёта или медленное передвижение по корту.

Во время игры необходимо подавать подачу под правую и левую руку попеременно, и по ответам противника определить мощь его ударов. Затем можно выманить его к сетке и проверить его навык игры с лета и исполнение удара над головой. Обнаружив, что слабая сторона соперника – это удар слева, необходимо использовать этот недостаток и посылать большую часть мячей под этот удар. Под право в данном случае лучше играть в том случае, когда противник находится в движении, тем самым вынуждая применять форхенд в трудных условиях. Такая тактика способна вывести из себя и подорвать самоуверенность любого соперника.

Для увеличения надёжности ударов большое значение имеет их направление. Высота сетки в середине ниже, чем по краям, поэтому удары кроссом значительно стабильнее и вероятность ошибки ниже. Кроме того, диагональ корта длиннее, поэтому удары кроссом гарантируют больший запас времени.

Безусловно, для осуществления стабильных ударов по линии, требуется определённый опыт игры в теннис, так как такие удары менее надёжны и требуют повышенного контроля над мячом. Любая неловкость при ударе, недостаточно правильный подход к мячу немедленно приводят к ошибке при игре по линии вследствие меньшей траектории посылаемого мяча и более высокой сетки по краям корта. Если соперник посылает мяч в угол корта, то самым рациональным и грамотным вариантом игры станет ответ по диагонали.

Прием подачи является одним из важнейших элементов в теннисе, от которого напрямую зависит успех игрока в гейме. Для того чтобы выиграть в теннисе подачу соперника, следует постараться принять его вторую подачу как можно более агрессивно. Эта тактика крайне полезна во время игры против хорошо подающих игроков. Игрока с сильной и стабильной подачей обыграть крайне непросто. Однако у всех игроков во время матча есть определённый отрезок времени, в течение которого им не удастся ввести мяч в игру с первой подачи.

Когда соперник подаёт вторую подачу, необходимо принимать её крайне агрессивно, глубоко и с высоким темпом. Если таким способом получится выиграть несколько очков, то это заставит противника смягчить свою первую подачу, что даст возможность принимать её без особых проблем. Кроме того, если оппонент не попадает

первую подачу, то имеет смысл двигаться вслед за собственным ударом. Весьма вероятна ситуация, что когда соперник увидит такое движение вперёд, то совершит ошибку на своей второй подаче под прессингом, оказанным на него.

Не стоит недооценивать и важность обороны. Бесспорно, если игрок умеет обороняться, то это даёт ему определённый резерв. Умение посылать свечи из углов корта помогает выпутаться, казалось, из безнадёжных ситуаций. К оборонительным действиям относятся также косые удары с верхней подкруткой. Оба этих элемента способны посеять неуверенность в вашем сопернике.

*Не рекомендуется выходить к сетке и укорачивать при счёте 15:30 или 30:40.*

Огромное значение в теннисе имеет момент, когда счёт становится 30:15. Это именно то время, когда нужно бить по слабым местам соперника. Этот счёт можно превратить в 40:15, который даёт перевес в 2 очка. Опытный игрок, обладающий подобным перевесом, обычно выигрывает гейм в 80% случаях.

Как следует действовать теннисисту при счёте 30:15 в его пользу? Если соперник успешно подаёт первую подачу, мяч летит быстро, то рисковать в данном случае не стоит, так как это приведёт лишь к потере очка из-за поспешных действий. Агрессивно нужно вести себя лишь в том случае, когда наступает подходящий момент. Нельзя делать полный замах при приёме первой подачи, иначе мяч полетит в сетку или аут. В данном случае необходимо послать мяч под слабый удар противника или просто отбить его в центр корта низко над сеткой.

Не рекомендуется выходить к сетке и укорачивать при счёте 15:30 или 30:40. Такие удары крайне рискованны, а при проигрыше очка в данном случае можно попасть в беду. Выполнять смэш при таком счёте нужно внимательно и надёжно. Бить по мячу надо сильно, но не пытаться попасть в линию.

Каждый матч проходит против совершенно разных игроков, поэтому имея чёткий план на игру, игрок получает дополнительное преимущество перед противником. Следовательно, после окончания разминки и перед началом игры на счёт нужно проанализировать собственный стиль игры, свой уровень подготовки, и сопоставить с достоинствами и недостатками игры соперника.

Например, если оппонент имеет хорошую работу ног и стабильно играет на задней линии, то хорошей ответной тактикой будет игра от обороны на задней линии. Если противник предпочитает игру на задней линии и атакующий стиль, то в таком случае следует чаще выходить к сетке. Однако любой выход к сетке надо тщательно подготавливать, поскольку неподготовленный выход чреват неприятностями. Другим вариантом может стать выманивание соперника к сетке с помощью укороченного удара.

#### 4.2 Тактика игры в парном разряде

Парная игра существенно отличается от одиночной. Игрокам приходится применять массу тактических приёмов и осуществлять сложные перемещения по корту. (Рис.18).

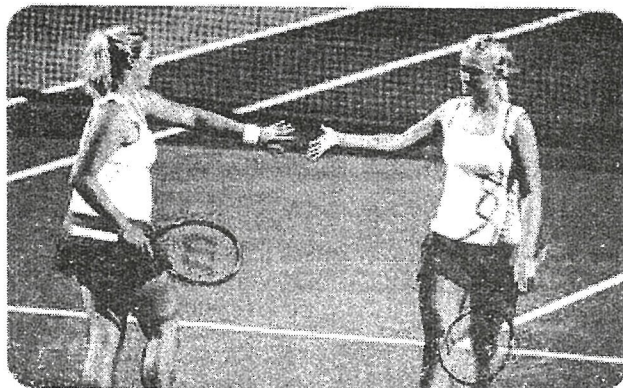


Рис.18 Парная игра в теннис



Множество любителей полагает, что главная задача игрока – прикрывать свою половину корта. Однако секрет игры в паре заключается в том, что оба игрока должны защищать свою сторону вместе и грамотно работать в команде. Кроме того, решающую роль играет выбор подходящего партнёра. При выборе партнёра следует учитывать то, сможет ли он выполнять важные удары во время матча, и насколько игра обоих игроков будет дополнять друг друга.

#### ***Подача в парной игре.***

Подающий должен стремиться попасть первым мячом в 90% случаях. Вместо того чтобы стараться подать плоскую сильную подачу, лучше снизить скорость, придав мячу верхнее вращение и тем самым добиться большей точности и стабильности. Если игрок не подал с первого мяча и вынужден подавать вторую подачу, то оба соперника встанут ближе к сетке и подающей паре во время следующего розыгрыша придётся защищаться. Такие действия могут вынудить игрока на подаче совершить двойную ошибку.

Подача в парной игре даёт значительно большее преимущество, чем в одиночной. Как правильно следует подавать и какой тип подачи использовать? Агрессивная плоская подача, бесспорно, является грозным оружием. Однако из-за быстрого полёта мяча, подающий может не успеть добежать до сетки. В этом случае придётся отбивать мяч с полулета, что крайне неудобно. На грунте и других медленных покрытиях плоская подача не даёт большого эффекта. Вдобавок её трудно подавать стабильно в течение всего матча. Именно поэтому турнирные игроки подают в основном кручёную или резаную подачу.

Используя верхнее вращение, подающий получает достаточно времени для выхода к сетке за счёт того, что кручёный мяч летит медленнее плоского. Другое преимущество такой подачи состоит в том, что мяч отскакивает быстро и высоко, что сильно затрудняет приём. Резаный мяч, в свою очередь, способен выбить соперника с корта и имеет необычный отскок. Однако из этого не следует, что нужно полностью отказаться от применения плоской подачи. Необходимо грамотно комбинировать все три типа подачи, вращение, направление и скорость, что не даст сопернику приспособиться и приведёт к ошибкам на приёме.

#### ***Приём подачи в парной игре.***

Приём подачи в парной игре считается одной из самых сложных задач, поскольку соперник, стоящий у сетки, может легко перехватить плохо принятую подачу. На быстрых покрытиях принимать особенно сложно.

Принимающий игрок должен располагаться таким образом, чтобы успешно принять подачу. Если первая подача сильная, а скорость реакции у принимающего игрока недостаточно хорошая, то следует отойти за заднюю линию. Принимать вторую подачу рекомендуется агрессивно, поэтому надо выдвинуться немного вперёд и войти внутрь корта. Положение игрока, стоящего у сетки, напрямую зависит от опыта и умения игры с лета. Чем уверенней он действует у сетки, тем ближе к ней и центру корта он должен находиться.

Во время игры в паре преимущество получает та пара, которая первой заняла место у сетки. Опытные игроки обычно используют тактику подачи с выходом к сетке и сразу получают значительное преимущество в розыгрыше. В таком случае отличным решением будет косой и короткий приём в ноги сопернику, бегущему вперёд после подачи. Чтобы мяч опустился в ноги, следует использовать топ-спин. Плоский удар также может сработать, однако его придётся посылать низко над сеткой, что может привести к ошибке. Подобный приём способен затруднить выход оппонента к сетке и тем самым лишить его преимущества в дальнейшей игре у сетки. Кроме того, партнёр, стоящий у сетки, может получить прекрасную возможность перехватить мяч и забить его ударом над головой или слета.

#### ***Игра у сетки.***

Парная игра требует наличия таких качеств у теннисиста, как быстрота реакции, высокая концентрация и хорошая техника выполнения удара слета. Игроку, стоящему у

сетки, предоставляется не более доли секунды на то, чтобы оценить обстановку и направить мяч в нужном направлении. Профессиональные игроки всегда стараются сразу расправиться с мячом у сетки, чтобы у соперника не оставалось шансов его отбить. Так играть сложно, но более половины всех очков в матче выигрывается именно таким ударом.

Начинающим игрокам не следует пытаться играть остро у сетки до тех пор, пока они не научатся стабильно отбивать мяч слета. Во время игры на счёт следует направлять мяч в центр площадки между игроками. Подобная тактика парной игры в теннис не позволит оппонентам послать мяч косо и вынудит совершить ошибку. Удар слета в центр площадки является основным ударом в парной игре.

Вместе с тем, если мяч летит слабо и должен опуститься в районе хавкорта, то в этом случае игрок обязан «забить» такой мяч. Нельзя заранее радоваться перед нанесением решающего удара, поскольку лёгких мячей в теннисе не бывает, и каждый мяч необходимо играть собранно и внимательно.

#### ***Игра в центре корта.***

Большинство начинающих игроков стараются направить мяч в коридор для выигрыша розыгрыша. Это ошибка, так как сетка по бокам выше, чем в центре. Во-вторых, посылать мяч из центра площадки в коридор значительно сложнее, чем в центр корта. Кроме того, играя в центр, игроки могут «скрестить» ракетки или пропустить мяч, надеясь друг на друга. Игроки с опытом парной игры нередко прибегают к подобному тактическому приёму, стараясь пробить по центру между игроками.

Для того чтобы не дать соперникам возможности пользоваться подобным приёмом, оба партнёра перед матчем должны договориться между собой о том, кто из них будет отбивать мяч, летящий по центру. Как правило, это задача того игрока, который стоит ближе к сетке. Если же оба партнёра находятся на одинаковом от сетки расстоянии, то в таком случае играть слета в центре должен тот игрок, который владеет данным ударом лучше.

#### ***Наилучшая позиция во время игры.***

Если понаблюдать за игрой большинства любителей, то станет очевидным тот факт, что большая их часть не торопится занять место у сетки. Самая распространённая позиция на корте – когда первый игрок играет на задней линии по диагонали, а второй находится у сетки. При этом игроки, находящиеся у сетки, стоят и лишь провожают взглядом летающий мяч. Существенный недостаток такого построения состоит в том, что когда оба соперника выходят к сетке, то фактически начинают играть против одного игрока, стоящего на задней линии, которому приходится контролировать три четверти площадки.

Без сомнения, находиться у сетки следует даже тем игрокам, которые играют с лета неуверенно. В этом случае можно договориться с партнёром о том, что основной задачей такого игрока будет защита менее чем половины площадки. Часто начинающие теннисисты отходят слишком далеко от сетки, что не позволяет им успешно играть с лета, поскольку мяч просто опускается им в ноги и приходится играть с полулета, что приводит к потере очка.

## **5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС**

### **5.1 Разминка**

Разминка – важная составляющая тренировочного процесса в любом виде спорта, и теннис не исключение. Главной целью разминки является подготовка теннисиста к тренировке или соревнованиям. Многие теннисисты недооценивают значение разминки, пренебрегая ей, что часто ведет к травмам. Поэтому еще одной задачей разминки является разогрев мышц и снижение травматизма. Особенно сильной нагрузке в теннисе

подвержены суставы спортсменов, поэтому пристальное внимание во время разминки следует уделить разогреву суставов.

Каждый теннисист должен обязательно включать комплекс разминочных упражнений в свой тренировочный процесс. Это позволит разогреть мышцы, увеличить скорость их сокращения, размять суставы, и снизить вероятность травм.

Разминка теннисистов, как правило, состоит из общефизических и специальных упражнений. Список этих упражнений формируется тренером в зависимости от задач тренировки. Длительность разминки не должна быть слишком большой и превышать 20 минут, при этом ее интенсивность должна идти по нарастающей.

В практике применяют различные разминочные программы. Обычно используются следующие упражнения:

- Бег трусцой;
- Приставные шаги правым и левым боком;
- Скрестный шаг правым и левым боком;
- Бег спиной;
- Бег с выносом выпрямленных ног;
- Различные вращения кистевых, локтевых и плечевых суставов;
- Вращение пояса.

*Каждый теннисист должен обязательно включать комплекс разминочных упражнений в свой тренировочный процесс*

Приведем один из вариантов разминки, который поможет подготовить тело к тренировке или соревнованиям.

Начинаем разминку с небольшой пробежки, продолжительностью 5-10 минут. Завершив аэробную нагрузку (в данном случае бег трусцой), важно продолжить движение, для того, чтобы кровь продолжала циркулировать. При резкой остановке сердце подвергается повышенной нагрузке, которая негативно сказывается на организме. Поэтому после бега нельзя сразу останавливаться. Необходимо пройтись пешком, восстанавливая дыхание, поделав растяжку, после чего можно продолжить разминку.

Разминаем шею, плавно наклоняя голову вперед и назад, затем наклоняем влево и вправо, делаем круговые движения в одну и другую стороны.

Разминаем кисти, сжимая в кулаки и выполняя вращательные движения в одну, а затем в другую сторону. Сомкнув руки в замок, растягиваем суставы пальцев. Затем, вытянув руку перед собой, так чтобы ладонь была перпендикулярна полу, второй рукой потянуть пальцы вытянутой руки.

Переходим к разминке локтевых суставов. Вытяните руки в разные стороны, после чего сделайте вращательные движения сначала вперед, затем назад, постепенно увеличивая темп вращения.

Разминаем плечевые суставы, делая маховые движения прямыми руками с максимальной амплитудой, сначала вперед потом назад. После этого ставим руки в противоположное положение (одну сверху другую снизу), и начинаем вращение. Это упражнение выполняет 2 задачи. С одной стороны мы разминаем суставы, с другой улучшаем координацию.

Далее следует разминка поясничного пояса. Поставьте ноги на ширину плеч, а руки положите на пояс. Теперь выполняем наклоны корпуса влево и вправо, затем осуществляем вращательные движения и, наконец, наклоняемся, касаясь правой рукой левой ноги.

Теперь перейдем к разминке коленных суставов. Необходимо поставить ноги вместе и немного согнуть их в коленях. После чего совершайте вращательные движения по часовой, а затем против часовой стрелки, положив руки на колени.

Завершаем разминку разогревом голеностопа. Необходимо поочередно поставить правую и левую ногу на носок, и проделать вращательные движения как по часовой стрелке, так и против.

На этом можно считать разминку завершённой и переходить к основной тренировке. Нужно отметить, что это лишь один из многочисленных вариантов разминки.

### 5.2 Основная тренировка на корте

Игру на корте лучше всего начинать с несильных ударов с лёта, стоя на расстоянии 3—5 м друг от друга, посылая мячи влево, вправо, высоко, низко и т. п. 3—5 минут игры с лёта являются как бы продолжением разминки и позволяют теннисистам быстрее «войти» в игру, лучше концентрировать внимание, а также служат хорошим средством укрепления мышц предплечья и развития быстроты реакции.

После этого можно перейти к другому упражнению — игре с выполнением ударов по отскочившему мячу. Границами корта в этом случае служат линии квадратов подачи. А так как размеры площадки в упражнении ограничены, возрастает значение точности удара. Удары выполняют более «нежные», но с большей точностью и с вращением мяча. Старайтесь прибегать к обманным движениям и направлять мяч под большим углом.

Такие упражнения позволят лучше «почувствовать» ракетку и мяч, помогут учиться направлять его в цель, придавать различные виды вращения, лучше контролировать все движения. Кроме того, вы отрабатываете и движение ног.

Теперь вы готовы для работы над ударами с задней линии справа и слева, по линии и по диагонали, выполнять «свечи» и «смешки», подавать.

В зависимости от задач, которые вы ставите перед собой, определите те элементы и движения, которым необходимо уделять больше внимания и времени. Если есть необходимость отработать удар над головой слева, предложите своему партнеру поработать над глубокой «свечой» по диагонали.

Если желаете совершенствовать обводящие удары справа и слева, то вы предлагаете партнеру играть у сетки и отрабатывать защитные действия.

Если надо улучшить удар слева по линии, то партнер будет совершенствовать удар справа по линии и т. д. и т. и.

После 15—20 мин, потраченных на отработку отдельных элементов, можно приступить к игре на счет.

Для того чтобы успешно выступать и побеждать в соревнованиях, необходимо готовиться к ним со всей серьезностью. Подготовка к турниру должна идти задолго до первой подачи. Надо подготовить себя и морально, и физически, так как участие в турнирах требует гораздо большего нервного напряжения и выносливости, чем просто товарищеские встречи.

### 5.3 Заминка

Заключительная часть тренировки или заминка, как и разминка, — это важная часть теннисной тренировки.

Заминку необходимо выполнять по завершении каждой тренировки. Чем интенсивнее была тренировка, тем больше спортсмену необходима заминка.

Заминку следует выполнять на каждом занятии теннисом в конце каждой тренировки по ряду веских причин. Заминка предотвращает резкое прекращение физической нагрузки, которое негативно влияет на функционирование сердечно-сосудистой системы. При резкой остановке после тренировки прекращается работа мышц, и сердце не в состоянии быстро перестроиться, продолжая качать кровь с большой скоростью, которая застаивается, что приводит к нехватке крови в остальных частях тела. Поэтому у многих людей после тяжелой тренировки может возникнуть головокружение.

Заминка также дает возможность мышцам расслабиться и снизить вероятность появления болевых ощущений, которые могут возникнуть в конце тренировки. Это так называемый синдром отсроченного начала болезненности мышц **DOMS**. Синдром отсроченного начала болезненности мышц (**DOMS**) — это болевые ощущения,

возникающие через 24-72 часа после физических нагрузок. Как правило, DOMS ярко выражен при выполнении новых для спортсмена упражнений или длительной продолжительности тренировочного процесса. Заминка позволяет уменьшить закрепощение мышц после основной тренировки.

#### ***Упражнения для заминки.***

В заключительной части тренировки необходимо выполнять комплекс упражнений постепенно снижая эффективность:

- Бег в спокойном ритме, переходящий в шаг;
- Также в заминку могут включаться различные виды прыжков - выпрыгивания, прыжки на одной ноге, "кенгуру" и др.;
- Заключительная часть тренировки также хорошо подходит для выполнения упражнений на гибкость, поскольку мышцы находятся в разогретом состоянии.

На занятиях применяются и другие упражнения, способствующие восстановлению сердечного ритма, а также выведению молочной кислоты из мышц. Как правило, это помогает уменьшить болевые ощущения в мышцах после интенсивной тренировки. Для этих целей также полезен бассейн и восстановительный массаж.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сегодня все больше студентов увлекается здоровым образом жизни, спортом, и в особенности теннисом, как одним из наиболее интересных видов спорта, объединяющим, универсальным, одинаково подходящим, как для профессионалов, так и для любителей.

Утро, начатое с увлекательной тренировки на теннисном корте, дает огромный заряд энергии, который положительным образом отражается на самочувствии и настроении студента. Ведь движение – это жизнь, а теннис – это жизнь, полная ярких эмоций и радости каждого нового дня.

Безусловно, польза тенниса в жизни студента неоспорима.

#### ***Для здоровья:***

- Благотворное влияние на сердце;
- Сброс физического и психологического напряжения;
- Формирование стрессоустойчивости, выносливости организма.

#### ***Для фигуры:***

• Нагрузка на все группы мышц, что заменяет комплекс тренажеров, а также исключает необходимость менять стиль тренировки, что обычно применяется для улучшенной проработки мышц;

- Быстрая и легкая потеря веса. Всего за месяц тренировок на корте можно прийти к идеальным параметрам;
- Формирование красивой, подтянутой фигуры.

#### ***Для личностного роста:***

- Развитие воли, внимания, ловкости и силы;
- Стимулирование логического мышления, умений принимать быстрые и верные решения;
- Формирование самодисциплины, ответственности;
- Процесс социализации, умение работать в команде;
- Возможность самореализации, личностного роста.

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Джелепов И.Б., Ткачев Н.В. Теннис. Учебное пособие. /И.Б.Джелепов, Н.В. Ткачев //СПбГТИ(ТУ). – СПб: ИК «Синтез», 1996.
2. Спасский О.Д., Тарпищев Ш.А. Теннис. Первые шаги /О.Д.Спасский, Ш.А.Тарпищев // Физкультура и спорт. – 1990.
3. Наседкин А.С. Школа тенниса: уроки техники /А.С.Наседкин // «Теннис клуб», 1993.
4. Джелепов И.Б., Кузьмина С.А. Рекомендации для самостоятельных занятий по теннису. Методические указания /И.Б.Джелепов, С.А.Кузьмина // - СПб.; СПбГТИ(ТУ), 1997.
5. Борисов В.Е., Джелепов И.Б., Кузьмина С.А. Организация студенческих соревнований по теннису. Учебное пособие. /В.Е.Борисов, И.Б.Джелепов, С.А.Кузьмина // ЛТА им. С.М.Кирова, 2010.
6. Арсланьян В.И., Гришина Ю.И. Повышение двигательной активности студентов. Методические указания / В.И.Арсланьян, Ю.И.Гришина // -СПб.; СПбГТИ(ТУ), 2015.
7. Кузьмина С.А. Регламент проведения студенческого теннисного тура /С.А.Кузьмина - СПб.; СПбГТИ(ТУ), 2015.

16-27757

Формат 60x90/16. Объем 1,83 усл.п.л. Печать ризографическая.  
Бумага офсетная. Тираж 50 экз. Заказ № 50  
Отпечатано в типографии ООО "Фирма "Стикс"  
196128, Санкт-Петербург, ул. Кузнецовская, 19.

