

3

06 - 21

412

О.С. Бочарова, Е.В. Конеева

ТЕННИС



Калининград
2005

У
И
Н
Н
Е
Т

3 $\frac{06 - 21}{412}$

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И. КАНТА

**О.С. Бочарова
Е.В. Конеева**

ТЕННИС

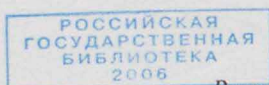
Рекомендовано
Редакционно-издательским советом РГУ им. И. Канта
в качестве учебного пособия

КОНТРОЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

Издательство
Российского государственного университета им. И. Канта
2005

940-1
232 104

УДК 796.342(075.8)
ББК 75.577я73
Б865



Рецензенты

О.Е. Лихачев, канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой спортивных игр
Смоленского государственного института физической культуры;
А.А. Зайцев, доктор пед. наук, зав. кафедрой физической культуры
Калининградского государственного технического университета

Бочарова О.С., Конеева Е.В.

Б865 Теннис: Учеб. пособие. — Калининград: Изд-во РГУ
им. И. Канта, 2005. — 114 с.
ISBN 5-88874-644-4

Представлен основной учебный материал рабочей программы по теннису, предусмотренный учебным планом для факультетов физической культуры и спорта: история тенниса, вопросы техники и тактики, методика обучения технике, а также правила игры и соревнований.

Рекомендуется для студентов факультетов физической культуры и спорта.

УДК 796.342(075.8)
ББК 75.577я73

ISBN 5-88874-644-4

© Бочарова О.С., Конеева Е.В., 2005
© Издательство РГУ им. И. Канта, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. История возникновения и развития тенниса в зарубежных странах	13
2. История развития тенниса в России	24
3. Международные соревнования по теннису	33
4. Техника игры. Методика обучения	37
5. Основы тактики игры	78
6. Проведение соревнований по теннису	83
7. Основные правила игры	86
Вопросы к зачету	107
Список рекомендуемой литературы	108
Приложения	110

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы одной из самых существенных проблем в отечественном спорте является нехватка высококвалифицированных специалистов. В связи с этим особо актуальным становится вопрос о существенном повышении качества обучения, подготовки нового поколения тренеров, преподавателей и научных работников, способных адекватно реагировать на изменения в обществе.

В условиях, когда ежегодный выпуск дипломированных тренеров по теннису крайне ограничен, а пропускная способность курсов по повышению квалификации тренеров никак не

соответствует потребностям, едва ли не единственным способом повлиять на повышение уровня методической работы остается обеспечение будущих специалистов и преподавателей соответствующими учебно-методическими пособиями.

Данное пособие познакомит вас с увлекательным миром тенниса — с его историей, престижными турнирами, техникой,

тактикой, методикой обучения технике, правилами игры. Для закрепления пройденного материала после каждого раздела даны вопросы и задания для самоконтроля.

В теннисе существует официальная терминология. Ею пользуются тренеры, специалисты, игроки. Единая теннисная



терминология основана на нормах литературного языка, и теннисный сленг (жаргон) с ней не имеет ничего общего.

В учебном пособии также используется только официальная теннисная терминология. Чтобы ее запомнить, у вас должно сложиться четкое и ясное понятие о каждом термине. Советуем вам во всех случаях, когда вы не уверены в значении какого-либо термина, перелистывать словарик. Только это позволит вам правильно понимать изучаемый материал и делать именно то, что требуется. В конце словаря представлен кроссворд для закрепления теннисной терминологии.

Основные понятия, характеризующие технику игры

Способы держания ракетки

ОДНОЙ РУКОЙ — хватка для любых видов ударов.

ДВУМЯ РУКАМИ — применяется для выполнения ударов слева (для правшей).

УНИВЕРСАЛЬНАЯ («МОЛОТОЧНАЯ», КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ) — хватка, при которой не меняется положение руки на ручке ракетки.

СО СМЕНОЙ ДЛЯ УДАРОВ СПРАВА И СЛЕВА — хватка, при которой меняется положение руки на ручке.

ВОСТОЧНАЯ — хватка для ударов слева.

ЗАПАДНАЯ — предназначена для крученых ударов справа.

Положение туловища

ДЛЯ УДАРА — боком к сетке.

ОСНОВНОЕ — лицом к сетке вблизи задней линии или сетки.

Ракетка

РУЧКА — часть ракетки, которая служит для её держания.

ГОЛОВКА — часть ракетки, переплетенная струнами.

ШЕЙКА — часть ракетки между головкой и ручкой.

ПЛОСКОСТЬ РУЧКИ — часть площади ручки, с помощью которой можно определить способ хватки ракетки.

ПЛОСКОСТЬ РАКЕТКИ — струнная поверхность, от которой отлетает мяч.

ОТКРЫТАЯ ПЛОСКОСТЬ РАКЕТКИ — ракетка при ударе наклонена верхним краем назад.

ЗАКРЫТАЯ ПЛОСКОСТЬ РАКЕТКИ — ракетка при ударе наклонена верхним краем вперед.

Вращение

БОКОВОЕ — мяч вращается вокруг своей вертикальной оси (влево или вправо).

ВЕРХНЕЕ — мяч вращается вокруг горизонтальной оси в направлении полета.

НИЖНЕЕ — мяч вращается вокруг горизонтальной оси против направления полета.

КОМБИНИРОВАННОЕ — мяч вращается по наклонной оси.

Удары

СЛЕВА — удар, выполняемый правой рукой слева от туловища.

СПРАВА — удар, выполняемый правой рукой справа от туловища.

С ОТСКОКА — удар справа или слева, при котором мяч отбивается после касания мяча поверхности корта.

ПЛОСКИЙ — удар без вращения мяча.

КРУЧЕНЫЙ — удар, выполняемый снизу-вверх-вперед.

РЕЗАНЫЙ — удар, выполняемый сверху-вниз-вперед.

С ПОЛУЛЁТА — удар справа или слева, выполненный сразу после отскока мяча от поверхности корта.

С ЛЕТА — удар справа или слева, произведенный до касания мяча поверхности корта.

С ХОДА — удар, выполненный в движении по направлению к сетке.

УКОРОЧЕННЫЙ — удар, при котором мяч летит по низкой и крутой траектории и за сеткой резко приземляется.

СВЕЧА — удар справа или слева вверх так, чтобы мяч пролетел высоко над сеткой. Применяется в основном для обводки сеточника.

ОБВОДКА — удар справа или слева из глубины корта, при помощи которого стараются обвести противника у сетки.

СМЭШ — атакующий удар над головой в высокой точке.

РЕВЕРС — смэш, выполненный с левой стороны (для правой).

ПОДАЧА — способ введения мяча в игру, это единственный не зависящий от противника удар.



ПЛОСКАЯ — подача без вращения.

РЕЗАНАЯ (С БОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ) — подача, при которой мяч вращается вокруг вертикальной оси.

КРУЧЕНАЯ (С ВЕРХНИМ ВРАЩЕНИЕМ) — подача, при которой мяч вращается вокруг горизонтальной оси.

С КОМБИНИРОВАННЫМ ВРАЩЕНИЕМ — подача одновременно с верхним и боковым вращением.

ЭЙС — подача, выполненная таким образом, чтобы принимающий не успел коснуться мяча.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ — удар, дающий возможность выхода к сетке или успешного окончания розыгрыша мяча последующим ударом.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ — последний удар в розыгрыше мяча.

АУТ — мяч, вылетевший за пределы корта.

КРОСС — удар справа (для правой), которым мяч направляется по диагонали корта.

Счет

СЕТБОЛЛ — последний мяч, который нужно выиграть в сете.

МАТЧБОЛЛ — последний мяч, который нужно выиграть в матче.

БРЕЙК — проигрыш своей подачи.

ГЕЙМ — игра в сете.

ГЕЙМБОЛЛ — розыгрыш решающего очка в гейме.

СЕТ — партия во встрече.

ТАЙ-БРЕЙК — укороченный гейм. Разыгрывается при счете геймов 6:6. Играется до 7 выигранных очков при разнице в счете не менее 2 очков.

Основные понятия, характеризующие тактику игры

СТИЛЬ — способ игры, характеризующийся определенным решением игровых ситуаций и основанный на действиях игрока:

— у сетки — способ игры, при котором игрок стремится после каждого первого удара выйти с задней линии к сетке, а закончить розыгрыш мяча ударом с лета или смэшем;

— у задней линии — способ игры, при котором игрок не проявляет стремления закончить розыгрыш победным ударом, а чаще всего ждет ошибки соперника;

— и у сетки, и у задней линии (по всему корту) — способ игры, характеризующийся тем, что игрок использует любую возможность для выхода к сетке, где старается закончить розыгрыш мяча успешным ударом.

ПРИКРЫТИЕ — обязанность игрока принимать все мячи, которые попадают на его половину корта.

АТАКА — стремительное нападение на противника.

РАССТАНОВКА — заранее оговоренное положение игроков в парной игре:

— австралийская — расстановка подающей пары перед подачей, при которой оба игрока встают на одну половину корта; эту расстановку используют при приеме подачи соперника кроссом (косым ударом) или в том случае, когда соперник часто применяет «свечу» против подающего;

— перекрещивание — может произойти в парной игре, если соперник применяет «свечу»; партнер игрока, против которого соперник применил «свечу», подбегает к задней линии и отбивает мяч, в это время его партнер отступает от сетки;

при движении назад каждый из них прикрывает противоположную половину корта;

— *перебегание* — осуществляется партнером подающего игрока для приема отбитого соперником мяча, на его место перемещается подающий; тем самым оба игрока меняются местами на своей части корта.

Основные понятия, характеризующие разметку и оборудование корта

ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ — поперечная линия, ограничивающая площадку.

БОКОВЫЕ ЛИНИИ ДЛЯ ОДИНОЧНОЙ И ПАРНОЙ ИГРЫ — продольные линии, ограничивающие площадку.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ — линия, разделяющая квадраты подачи.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТМЕТКА (УСИК) — короткая линия, разделяющая заднюю линию корта пополам на зоны подачи.

ПОЛЯ ПОДАЧИ (ХАВКОРТ) — площадка между сеткой и линией подачи.

СЕТКА, КРОМКА СЕТКИ, ТРОС НАТЯЖЕНИЯ СЕТКИ, СТОЛБЫ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ СЕТКИ, ПОДПОРКИ ДЛЯ ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ.

ФОН — брезент или другая прочная ткань на ограде корта, а также зелень за оградой корта для лучшей видимости мяча.

Основные понятия, встречающиеся в тренировке

НАГРУЗКА — определенное количество повторений упражнения для повышения выносливости и тренированности игрока.

БЕГ С УСКОРЕНИЕМ — один из способов повышения выносливости; чередование быстрого и медленного темпа бега (темп выбирает сам спортсмен). Дистанция и время её прохождения точно не задаются. Для такого бега лучше всего подходит пересеченная местность.

ФОРМЫ ТРЕНИРОВОК — к наиболее часто применяемым относятся: групповая, индивидуальная под руководством тренера, тренировочный матч.

ИГРОВЫЕ КОМБИНАЦИИ — отработка действий в определенной игровой ситуации (т.е. в ситуации, которая может встречаться в игре).

ИГРОВАЯ СИТУАЦИЯ — ситуация, возникающая в результате определенной расстановки или деятельности обоих соперников (например, при подаче, приеме подачи, ударах).

ИНТЕНСИВНОСТЬ — показатель напряженности (величины нагрузок) тренировочной деятельности. Определяется количеством преодолеваемых нагрузок в единицу времени. Контролировать интенсивность можно измерением частоты пульса в минуту.

КОМПЕНСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — упражнения, которые выравнивают одностороннее развитие какой-то одной части тела, происшедшее в результате определенной специализированной деятельности (например, игры одной и той же рукой).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА — основные данные спортсмена, необходимые для достижения спортивных результатов: сила, скорость, выносливость, ловкость, подвижность суставов (гибкость). Они подразделяются:

— *на общие* — являются основой специальной двигательной деятельности и развиваются с помощью атлетических, гимнастических упражнений, занятий другими (кроме основного) видами спорта и спортивными играми;

— *на специальные* — применяются в определенной спортивной деятельности игрока: специальная скорость для теннисиста — это, например, способность его вовремя достать «укороченный», специальная ловкость — способность в трудной ситуации технически правильно выполнить удар; специальная выносливость — способность провести с одинаковой интенсивностью и на одном техническом уровне долго длящийся матч и т.д.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ — определяют долговременную направленность спортивной деятельности.

СРЕДСТВА — чаще всего физические упражнения, которые составляют содержание тренировочной единицы:

— *обычные* — развивают общие двигательные качества (например, атлетические, гимнастические упражнения, дополнительные игры);

— *специальные* — развивают специальные двигательные качества (например, упражнения по технико-тактической подготовке).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ — упражнения, направленные на овладение техникой, развитие реакции, двигательных качеств; проводятся обычно в спокойной обстановке, не отвечающей условиям матча.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — составная часть тренировочного процесса; служит для того, чтобы игроки, обладая специальными знаниями или применяя необходимые умения, научились достигать во время соревнований оптимальной спортивной формы. К психологической подготовке относится и формирование умения не поддаваться страху или чрезмерному волнению перед соревнованием и во время него, освобождаться от ощущения особой ответственности и т. п.

СОСТАВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА — взаимосвязанные части спортивных тренировок, составляющие их содержание. К ним относятся технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА — уровень тренированности. Её показателями являются количество успешных ударов, степень усталости после физических нагрузок, ощущение легкости в движениях и т. п.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА — в теннисе делится на *общеспортивную* (6—10 лет), *всестороннюю* (11—14 лет) и *специальную* (15—18 лет).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — самая важная часть тренировочного процесса, в ходе которой игрок совершенствуется в технике выполнения ударов и учится применять тактические приемы.

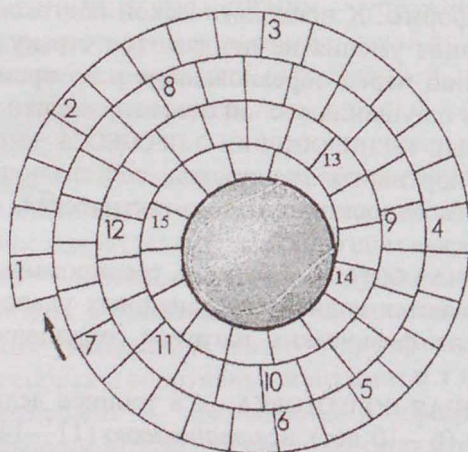
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — составная часть тренировочного процесса, позволяющая повысить уровень двигательных качеств, необходимых игроку непосредственно в соревновании и вообще для его развития.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС — длительный процесс, направленный на достижение максимальной спортивной результативности и всестороннее развитие личности спортсмена.

РИТМ — точно рассчитанная по времени очередность движений, из которых складывается определенная деятельность (например, при подаче, перемещении игрока, занятии им ударной позиции и т. п.).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ — уровень активности игрока в одном соревновании (упражнении).

Кроссворд на закрепление теннисной терминологии



1. Спортивный кураж.
2. И папа, и мама для спортсмена.
3. «Продолжение руки» теннисиста.
4. Натиск соперника.
5. Мяч за пределами корта.
6. Его величество...
7. Игрок, использующий любую возможность для выхода к сетке.
8. Сила, выносливость, скорость, ловкость — ...
9. Касание мяча поверхности площадки.
10. Площадка для игры в теннис.
11. На нем висит сетка.
12. Партнер для спортсмена на тренировке.
13. Счет в теннисе.
14. Мяч, необходимый для победы над соперником.
15. Ограничивает корт.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Наряду с бадминтоном, настольным теннисом и волейболом большой теннис относится к классу игр с мячом, известных в Европе более 800 лет. По началу в теннис играли ладонями рук, а в качестве мячей, как правило, использовали пробковый шар, обшитый кожей. Поскольку такой мяч плохо отскакивал от земли, в теннис играли в специальных залах с каменным полом. Принято считать, что игра в теннис зародилась во Франции и называлась *же де пом* (игра ладонью). В Италии игру с мячом называли *джуоко дель паллоне*, в Испании — *хуэго де пелота*, при этом место для игровой площадки отводили у достаточно высоких каменных оград либо вдоль зданий.

Особенно это занятие пришлось по душе служителям церкви, причем не только молодым послушникам, но и церковникам высшего ранга, вплоть до архиепископов и кардиналов. Играли в основном под монастырскими сводами на каменном полу. С течением времени на руку, бьющую по мячу, стали надевать перчатку из толстой кожи, к ладонной части которой прикреплялись широкие металлические пластинки, из-за чего перчатка весила около трёх килограммов. Такими «ракетками» играли средневековые рыцари. Потом появились примитивные деревянные предметы, отдаленно напоминающие ракетку, которыми били по мячу. Струны на ракетке стали применять только спустя 400 лет. Вслед за служителями церкви теннисом увлеклось и светское общество. Причем игра

стала настолько популярной, что в 1480 году король Франции Луи XI даже издал указ, обязывающий изготовителей теннисных мячей строго соблюдать следующие обязательные условия: «Мяч должен быть набит хорошей кожей и шерстью и не содержать песок, мел, металлическую стружку, известь, отруби, опилки, золу, мох, пыль или землю».

В Средние века появляется и название игры — *теннис*. В Англии уже в XV веке встречается слово *tenes, tennesse*, от французского глагола *tenez* (*держи*), которое обычно кричал игрок перед тем, как подать мяч. Впрочем существуют и другие попытки объяснить происхождение английского слова *tennis*. Некоторые ученые предполагают, что оно образовано от французского *tamis* (*сито*), поскольку натянутые струны ракетки напоминают сито.

Игры проводились на улицах и собирали достаточно большое количество зрителей, болеющих за ту или иную команду, что мешало движению, поэтому приходилось вводить всевозможные ограничения, а то и запреты. К тому же «отцы» городов были обеспокоены, что монахи, играя в теннис, забывали о молитвах, студенты — о занятиях, ремесленники — о работе. Поэтому с XV века начались гонения на теннис. Постановление Синода 1245 года запретило монахам играть в мяч, а 1463 году городские власти приняли решение, согласно которому теннисные корты не должны находиться ближе сорока ярдов от церкви или монастыря. Причиной послужило то, что собиравшиеся на игру в теннис простолоудины сопровождали матчи криками и шумом.

Таким образом, городские и церковные власти объединились в своем неприятии тенниса. Штрафы и заключение в тюрьму за игру в центре города стали средством борьбы с этой «эпидемией». Чтобы сохранить игру в теннис, оставалось только одно — убрать ее с городских улиц и укрыть в стенах помещений. Поэтому начиная с XVI века в Европе началось бурное строительство кортов, содержание которых, однако, было доступно лишь королям или тем, кто обладал венценосной поддержкой.

Реал-теннис

Наступила золотая пора «королевского» тенниса (рис. 1).

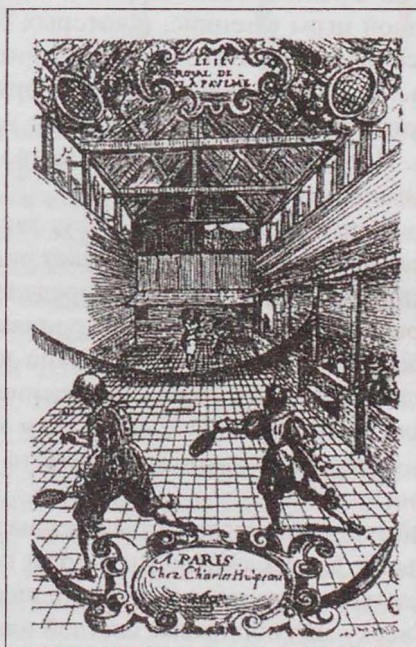


Рис. 1. Соревнования по реал-теннису (XVII век)

Реал-теннис — буквально *настоящий теннис*. Но на самом деле это старинная форма прилагательного *ройал* — *королевский*. Королевский, или, как принято его называть, реал-теннис очень похож на нынешний теннис. Корт примерно того же размера, так же делится на две части сеткой. Обязательной принадлежностью корта был навес, окружающий корт с трех сторон. Под этим навесом находилась галерея, на которой сидели зрители.

Одна половина корта являлась подающей, другая — принимающей. При подаче мяч прокатывался по специальному навесу и падал на площадку приема подачи, после чего можно было начинать розыгрыш.

В 1522 году во Франции были написаны Правила королевской и благородной игры в теннис, в которых сегодня многое может показаться забавным. Вот лишь некоторые примеры:

1. Джентльмены, желающие сразаться друг с другом в теннис, не должны приносить ложные клятвы или богохульствовать на корте. Первая подача совершается во имя Бога и во славу благородных дам.

2. В самом начале игры участники могут заключать ставки. Тот, кто выиграет первый сет, устанавливает размер заклада.

3. Если возникают трудности при определении счета, игроки вправе обращаться к публике и выслушивать ее решение.

4. Королевская игра в теннис рассчитана на благородных людей, она предполагает деликатное поведение игроков. Каждый должен оплачивать свои расходы, и если кто-либо не может завершить матч, он должен заплатить на треть больше, чем его соперник.

Королевский теннис никогда не был безопасной игрой. Мячи были тяжелыми, для их центровки внутри помещался кусочек дерева, затем они набивались кусочками шерсти и волосами и сшивались. Сверху мяч обшивался светлой или темной кожей. Такой мяч летел достаточно быстро и с большой силой. Но были еще и другие мячи. Оказывается, самым ценным материалом для упругости мяча считались очень тонкие рыбы косточки. Их помещали внутрь кожаного мяча, плотно набитого шерстью, и они становились эластичными растяжками его стенок. Ракетка была деревянная, с длинной ручкой (рис. 2). Счет велся таким же образом, как и в современном теннисе.

В XV веке во Франции, которая была центром производства и экспорта теннисного инвентаря, и прежде всего мячей, возникли гильдии, объединявшие мастеров тенниса. Так появилась профессия «мастера тенниса» с определенными правами, обязанностями и привилегиями, защищавшими ее от



Рис. 2. Эволюция деревянных ракеток

прихода чужаков или тех, кто не имел специальных навыков и опыта. Поскольку короли нуждались в теннисных мячах, в инструкциях опытных игроков, наконец, в партнерах на корте, эта профессия стала не только почетной, но и приносящей значительную прибыль.

Величайшей теннисной державой в Средние века становится Франция. В Париже в конце XVI века насчитывалось 1800! закрытых кортов.

Постепенно Англия догоняла Францию по популярности игры. Английские короли строили корты в Лондоне и других городах. После Французской революции многие корты во Франции были закрыты или превращены в театры. И с того момента лидерство в теннисе перешло к англичанам.

Лаун-теннис

Англичане долго думали над тем, как перевести игру из закрытых помещений под открытое небо, на свои многочисленные зеленые лужайки. Трудности возникали из-за мячей, точнее, материала, из которого их делали. Они совершенно не годились для травяных площадок, так как были тяжелыми и почти не отскакивали от травы.

И лишь в XIX веке в Англии появляются первые резиновые мячи. Майор Гудьир получил первый вулканизированный

каучук, или попросту резину. Мячи делались полыми и накачивались воздухом под давлением, отчего становились очень легкими.

В 1874 году британский майор Уолтер Клоптон Уингфилд (рис. 3) представил новую игру, запатентованную под названием *сферистика*, что по-гречески означает *игра с мячом*.



Рис. 3. Майор Уолтер Уингфилд

Игра поставлялась в ящиках, по размерам равным оружейным (для двух винтовок). В нем кроме сетки и четырех теннисных ракеток, можно было найти два лаун-теннисных мяча из вулканизированного каучука, а также две стойки для крепления сетки, деревянный молоток, матерчатые полосы для разметки линий корта и краску для боковых линий. Этот комплект за считанные минуты позволял разбить теннисный корт, доступный всем.

Главное, что было в этом ящике, — это книга с правилами игры, на обложке которой греческими буквами было написано *сферистика* (*sphairistike* — дословно *принадлежащая мячу*) и

большими латинскими литерами — *LAWN TENNIS* (теннис на траве).

Корт для игры в лаун-теннис по форме был похож на песочные часы (рис. 4). Высота сетки составляла 1,5 м, и игра напоминала игру в бадминтон. Из реал-тенниса Уингфилд взял главное: мяч должен быть отбит через сетку на сторону соперника после первого отскока или с лета. Счет был заимствован из французской игры «рэкете», за выигрыш мяча игрок получал сразу 15 очков. Это объясняется тем, что издавна в теннис играли на деньги. Проиграв мяч, француз платил сопернику 15 денье, поэтому выигрышные очки считали так: 15, 30, 45, а вместо 60 — говорили «игра». Англичане, перенявшие у французов порядок счета, использовали в игре свою валюту. Чтобы легче было выговаривать очки, они заменили 45 на 40.

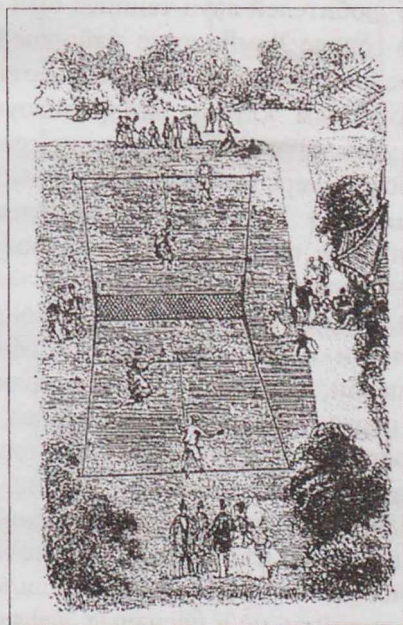


Рис. 4. Площадка для игры в сферистику

К середине 70-х годов XIX века тысячи аккуратно постриженных лужаек в загородных усадьбах состоятельных британцев пустовали или служили местом для пикников, поэтому именно их и использовали для игры в сферистику.

В марте 1875 года площадка для лаун-тенниса приобрела прямоугольные очертания, поле подачи стали обозначать с двух сторон (рис. 5). В соответствии с решением Международной федерации тенниса 1875 год и считается годом возникновения современного тенниса.

В 1883 году высоту сетки снизили до 91 см в середине и 122 см у стоек. Это было связано с тем, что в теннис — первоначально медленную игру — постепенно внедрялись новые технические приемы: подача сверху, игра с лета, появилось нападение, что сказалось и на скорости игры.

Первый клуб любителей лаун-тенниса был основан в 1872 году в Англии в городе Ламингтоне майором Г. Гемом и его другом Х.Б. Перейрой. Правила игры разработаны в 1875 году лондонским крокетным клубом «Мэрилебоун», который с 1877 года стал именоваться Всеанглийским крокетным и лаун-теннисным клубом, теперь известным как Уимблдон.

Первый чемпионат по теннису состоялся в 1877 году. Вскоре лаун-теннис и клубное движение получило широкое распространение. В теннис играли уже не только в Англии, США, Франции. Теннисные корты существовали и в городах Италии (Флоренции и Венеции, Риме и Милане), а также Бельгии, Швейцарии, Швеции и других стран. В марте 1913 года собралась первая Генеральная ассамблея, в которой приняли участие представители национальных теннисных организаций двенадцати стран, в том числе и России. Ассамблея подготовила почву для создания Международной федерации лаун-тенниса (со временем из ее названия исчезло слово «лаун», поскольку в качестве площадок стали использоваться не только подходящие лужайки, но и песчаные, асфальтовые и бетонные покрытия), которая официально была учреждена 26 октября 1913 года, а ее первым президентом стал англичанин

1. История возникновения и развития тенниса в зарубежных странах

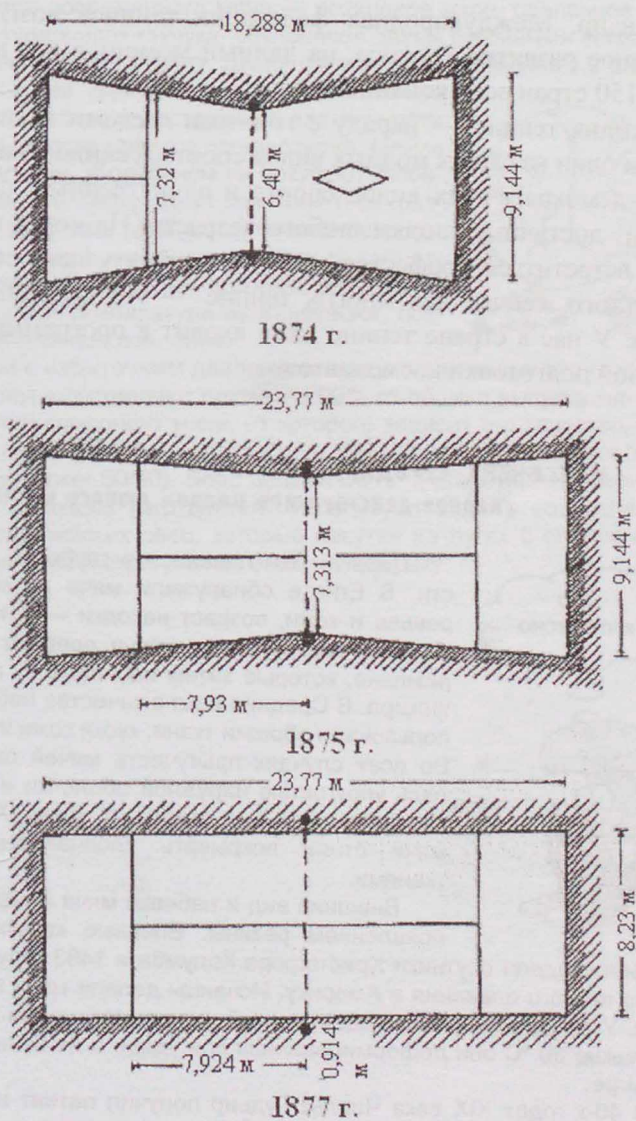


Рис. 5. Эволюция теннисного корта с 1874 по 1877 год

Р. Макнэйр. Международная федерация тенниса возглавила всемирное развитие тенниса, на данный момент в нее входит около 150 стран всех континентов.

Сегодня теннис — наряду с горными лыжами и виндсерфингом один из самых модных видов спорта. Теннис — один из самых демократичных видов спорта и единственный, помимо шахмат, доступный людям любого возраста. На корте вполне могут встретиться профессор и обучающийся у него студент. Кроме того, сейчас для многих теннис — это семейный вид спорта. У нас в стране теннис даже входит в программу предполетной подготовки космонавтов.

МЯЧ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА — главное действующее «лицо» любого матча



Первый мяч появился в глубокой древности. В Египте обнаружили мячи из коры деревьев и кожи, возраст находки — 4 тыс. лет. Из кожи изготавливали мячи древние греки и римляне, которые затем набивали их плодами инжира. В Средние века в качестве набивки использовали обрезки ткани, куски кожи и шерсти. Во всех случаях прыгучесть мячей определялась упругостью наружной оболочки и тем материалом, что был внутри. К концу XVII века мячи стали покрывать хлопчатобумажными тканями.

Внешний вид и набивка мяча изменились с появлением резины. Впервые каучуконосные деревья увидели спутники Христофора Колумба в 1493 году, во время его второго плавания в Америку. Испанцы делали мячи из смолы гевеи. У таких мячей был существенный недостаток — при температуре выше 30 °С они деформировались при ударе и не были пригодны к игре.

В 40-х годах XIX века Чарльз Гудьир получил патент на способ термической вулканизации каучука. В 1911 году резиновые мячи стали подкачивать для создания внутреннего давления, что улучшило качество отскока мяча.

1. История возникновения и развития тенниса в зарубежных странах

Внутри современного мяча — резиновое ядро, сделанное на основе натурального каучука, обклеенное двумя суконными сегментами под углом 90° друг к другу. Давление в мяче — примерно 1,2 бар.

Мячи без давления из-за относительно большого веса и недостаточной эластичности не очень высоко ценятся профессиональными теннисистами, в основном их покупают любители. Внутри мяча могут закачиваться различные инертные газы (азот, гексафторид серы, углеводы, фреоны) или вводиться таблетки неорганических солей, которые, разлагаясь при высокой температуре вулканизации, создают избыточное давление.

Мячи с избыточным давлением воздуха или инертного газа более популярны и составляют примерно 90% от общего выпуска мячей.

Другой компонент мяча, от которого зависит его качество, — теннисное сукно (основа — стопроцентный хлопок и уток — смесь шерсти и синтетики 60/40). Ворс должен быть чистым и равномерным по высоте. Ведущие изготовители используют шерсть новозеландских или австралийских овец, которые пасутся на лугах с определенным составом трав и стригутся по особому графику.



2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В РОССИИ

В России в игру с мячом играли еще при императрице Екатерине II. С 1772 года по инициативе И.И. Бецкого в кадетском шляхетном корпусе (от 15 до 18 лет) для обучения «мячковой игре» был приглашен «профессор мячковой игры господин Корбин де Плеси из Парижа». Обязанности его заключались в преподавании всего того, «что до мячной игры принадлежит, т.е. мортировать игру, сделать мячики и рапиры». Несмотря на то что желающих обучаться не оказалось, Плеси по заключенному с ним контракту получал в течение 6 лет по 1 тыс. рублей в год, причем по истечении этого срока с ним был заключен контракт еще на три года. В 1796 году, упорно стремясь привить «благородному юношеству» вкусы французской дворянской молодежи, среди которой игра в мяч пользовалась большой популярностью, Бецкой пригласил другого «профессора» — некоего Бюнна — на этот раз с жалованием 500 рублей в год.

Одним из пионеров лаун-тенниса в России можно по праву считать Льва Толстого. Посетители Ясной Поляны нередко заставляли Льва Николаевича в кругу своей семьи и друга Черткова за игрой в лаун-теннис. Толстой был хорошим игроком. Был любителем тенниса и царь Николай II.

Официальная дата появления тенниса в России — 28 августа 1878 года, когда в Петербурге состоялась первая Теннисная ярмарка для почтенной публики с демонстрацией новой игры. На банкете, завершающем ярмарку, был принят Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России.

В 1880—1890-х годах в различных городах России создаются первые теннисные клубы.

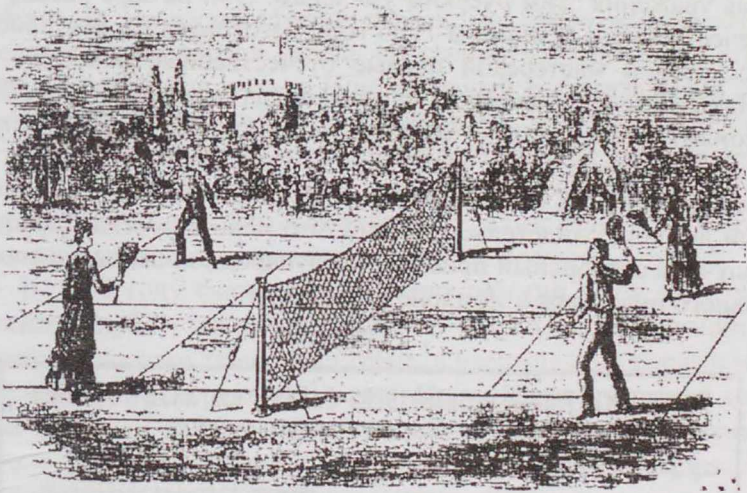


Рис. 6. Первая иллюстрация игры в лаун-теннис в российской печати. Журнал «Нива» (1882 год)

К началу XXI века в России насчитывалось уже 12 крупных теннисных клубов, в основном в Петербурге и Москве. Теннис в дореволюционной России изначально был спортом состоятельных людей. Князья и графы, владельцы заводов, коммерсанты, крупные торговцы, офицерство составляли большинство в теннисных клубах. Играли, по словам пионеров отечественного лаун-тенниса, весьма примитивно: стояли, как правило, у задней линии и перебрасывались мячом до тех пор, пока кто-нибудь не запускал мяч в аут или не попадал в сетку. Игра у сетки в то время порицалась публикой и считалась не джентльменской.

Важную роль в популяризации лаун-тенниса в России сыграл выпуск теннисной литературы.

На обложке журнала «Лаун-теннис» — броское рекламное объявление-призыв: «Спешите купить русские ракетки производства братьев Максима и Михаила Цыганковых, которыми играет сам чемпион России граф М. Сумароков». Надо отдать

дань уважения этим русским умельцам. Они на заре развития отечественного тенниса в 1906 году изготавливали в кустарной Московской мастерской первые отечественные ракетки, — «Максимовские ракетки», как их тогда называли (рис. 7). Стоили они значительно дешевле, чем иностранные, и не уступали по качеству. Их производство сыграло важную роль в распространении тенниса в России. Сейчас сохранился почётный диплом, свидетельствующий, что первая русская ракетка получила серебряный приз на Международной выставке спортивного инвентаря в Лондоне в 1914 году.

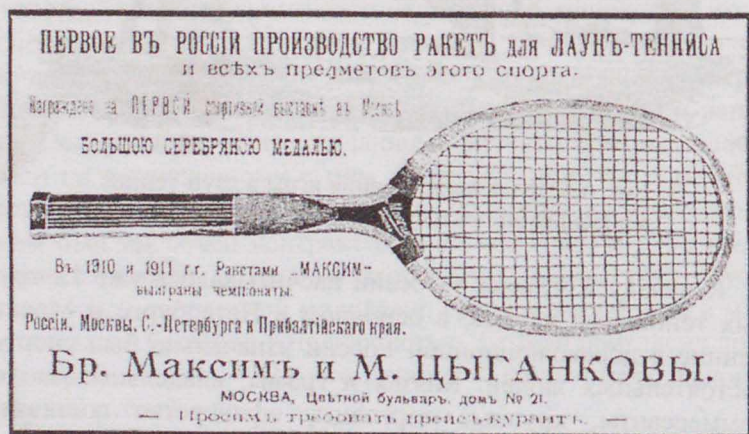


Рис. 7. Вывеска на мастерской Цыганковых в 1914 году

В начале XX века «география» лаун-тенниса продолжала стремительно расширяться — Таганрог и Саратов, Ростов-на-Дону, Тверь и Владивосток, Уфа и Орел. Теннисный бум охватил и многие дачные поселки. В середине 1900-х годов развитие лаун-тенниса в России напоминало в какой-то мере бруновское движение: сооружались корты, возникали новые клубы, проводились состязания. Все это носило спонтанный, хаотичный характер. Конец этой лаун-теннисной анархии был положен в 1903 году — в Петербурге проводится первый меж-

дународный турнир, а в июле 1907 году — первый чемпионат России. В это время сформировался, как писал журнал «Нива», «общероссийский табель по теннису». Подготовку этих соревнований осуществил Инициативный состязательный комитет лаун-тенниса, в состав которого вошли представители 8 теннисных клубов. На торжественном закрытии первого чемпионата объявили: «Комитет продолжит свою работу — ему поручается подготовить создание централизованной организации по руководству развитием тенниса в России».

В 1908 году формируется Всероссийский союз лаун-теннисных клубов, сыгравший важную роль в популяризации и распространении тенниса в стране, в налаживании первых международных спортивных связей. Перед Первой мировой войной в России начало набирать силы олимпийское движение. Это выражалось не только в выходе отечественных спортсменов на арену олимпийских соревнований, но и в проведении в 1913 и 1914 годах русских Олимпийских игр, в программе которых был теннис. Его популярности активно способствовало формирование во многих городах теннисных секций и кружков, как самостоятельных, так и в составе больших комплексных клубов. В Москве большое влияние на развитие тенниса оказал кружок теннисистов крупнейшей спортивной организации города «Сокольнический клуб спорта». Теннисные кружки и секции отличались от крупных аристократических теннисных клубов определённым демократизмом, были не столь замкнутыми по социальному составу. Не случайно именно такие кружки стали инициаторами приобщения к теннису детей, студентов и гимназистов, а также проведения, как тогда называли, «демократических соревнований по записи для всех желающих». «Теннис — в массы трудящихся!» — гласили огромные лозунги, написанные красными буквами перед входом в клубы. Экипировка игроков того времени может вызвать у нынешних теннисистов улыбку: дамы в длинных платьях с отделкой затянуты в корсет, в сапогах с резиновыми подошвами, которые «не скользят по траве и не истап-

тывают ее сильно», со шляпками на голове. Мужчины в брюках, в рубашках с длинными рукавами, на голове — кепи.

«Теннис — в залы! Превратим теннис из летнего в круглогодичный вид спорта!» — эти призывы звучали со страниц газеты «Красный спорт» и отразились затем в решениях Всесоюзной теннисной секции. В Москве, Ленинграде, Киеве и Харькове сооружаются первые закрытые теннисные площадки. Обычные спортивные залы начинают использовать для занятий теннисом. В 1935 году у теннисистов состоялся «зимний праздник» — прошли первые Всесоюзные соревнования на закрытых площадках.

В 1958 году впервые на кортах Уимблдона появились «красные теннисисты» — так называли А. Дмитриеву и А. Потанина, наших первых посланцев на международные соревнования. Во второй половине 50-х годов было принято решение о проведении в СССР традиционных международных турниров. В 1959 году создана Федерация тенниса РСФСР. В 1962 году состоялся дебют советской сборной в розыгрыше Кубка Дэвиса, а Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры приступил к подготовке специалистов по теннису.

В 1968 году сборная СССР впервые участвовала в розыгрыше Кубка федерации. В 1989 году Федерация тенниса РСФСР была преобразована во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА). В 1990 году в Москве был организован первый турнир АТР-Tour (Кубок Кремля) с призовым фондом 330 тыс. долларов (в настоящее время призовой фонд составляет 1 млн долларов).

На международной арене российский теннис заявил о себе в последнее десятилетие, когда на корт вышло новое поколение российских теннисистов — Андрей Чесноков, Андрей Ольховский, Евгений Кафельников, Александр Волков, Андрей Черкасов, Марат Сафин, Михаил Южный, Анна Курникова, Елена Лиховцева, Анастасия Мыскина, Елена Дементьева, Динара Сафина, Мария Шарапова и др.

В 1996 году Евгений Кафельников первым среди россиян выигрывает в одиночном разряде турнир Большого шлема — Открытый чемпионат Франции.

В 2002 году сборная России во главе с капитаном Ш. Тарпищевым впервые выигрывает Кубок Дэвиса (командный чемпионат мира среди мужчин), встретившись в финале с французами.

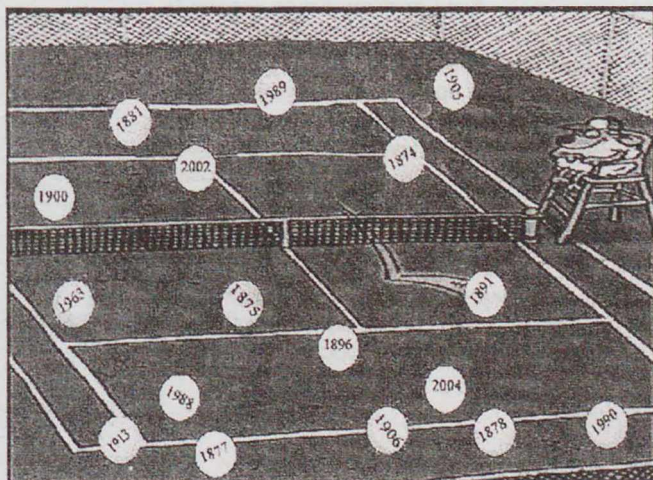
В 2004 году сборная России также впервые выигрывает Кубок федерации (командный чемпионат мира среди женщин) в финале с французами.

За минувшее десятилетие российские теннисисты завоевали столько наград, сколько советскому теннису и не снилось за всю историю его существования.



Задание для самоконтроля

Определите и напишите в тетради, к каким событиям в истории развития тенниса в мире относятся указанные на мячах даты.





Игра в теннис вдохновляла известных в России и за рубежом поэтов и прозаиков на создание произведений, посвященных этому виду спорта.

НА ТЕННИСНОМ КОРТЕ ЖИЗНИ

Я сражаюсь с собственной Старостью.
Ставки в игре высоки, а счет пять означает скорый финал.
Но я все еще увлечен этой игрой
И по-прежнему борюсь изо всех сил, победить стараясь
Вечного соперника — собственную Старость.

Но Старость ведет безжалостный бой,
Сводит к нулю все мои труды и усилия.
На ее стороне преимущество, она ведет в счете.
Удача сопутствует ей.
Единственный мой партнер — надежда,
с ней мы дружим, победить стараясь
Вечного соперника — собственную Старость.

Верю, на корте жизни успех будет мой.
И хотя сражение, несомненно, будет жестоким,
Я не сомневаюсь, что сокрушу, победить стараясь,
Вечного соперника — собственную Старость.

Шарль Орлеанский

ТЕННИС

Средь аляповатых дач,
Где шатается шарманка,
Сам собой летает мяч,
Как волшебная приманка.

Кто, смиривший грубый пыл,
Облеченный в снег альпийский,
С резвой девушкой вступил
В поединок олимпийский?

Слишком дряхлы струны лир:
Золотой ракеты струны
Укрепил и бросил в мир
Англичанин вечно юный.

Он творит игры обряд,
Так легко вооруженный,
Как аттический солдат,
В своего врага влюбленный.

Май. Грозбых туч клочки.
Неживая зелень чахнет.
Все моторы и гудки,
И сирень бензином пахнет.

Ключевую воду пьет
Из ковша спортсмен веселый,
И опять война идет,
И мелькает локоть голый!

Осип Мандельштам, 1913

ПРИГОТОВЛЕНИЕ К МАТЧУ

Когда теряешь безумные деньги, сбереженные за многие годы,
На покупку последней теннисной моды.
Берешь уроки у теннисных профессионалов,
Чтобы постигнуть тайны резаных ударов.
Когда не спишь по ночам, пособия изучая,
О том, как в парной игре распоряжаться мячами.
Когда теряешь часы, а порой и дни, выбирая
Ракетку по весу, цене и силе удара.
Когда узнаешь все приемы укорачивать мяч
И теорию сложных, крученых подач.
Когда проводишь часы у теннисной пушки,
Плюющей в тебя мячи друг за дружкой.
И когда, наконец, удается все тайны узнать,
Как возможно соперника побеждать.
Тогда особенно чувствуешь всю слабость свою и боль,
Проиграв первый же сет со счетом шесть — ноль.

Фелиция Лампорт

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПОЭМА

Подбросить мяч, назад согнуться,
Молниеносно развернуться
И струнной плоскостью плеча
Скользнуть по темени мяча,
И, ринувшись, ответ свистящий
Уничтожительно прервать, —
На свете нет забавы слаще...
В раю мы будем в мяч играть.

В. Набоков

3. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕННИСУ

Турниры Большого шлема

В 1877 году майор У. Уингфилд потерял интерес к своему изобретению и передал авторские права Всеанглийскому крокетному и лаун-теннисному клубу. С этого года ведет отсчет история развития современного тенниса — началась серия игр Большого шлема.

Турниры Большого шлема — это мечта каждого теннисиста. Но за многолетнюю историю теннисных соревнований серию турниров Большого шлема смогли выиграть всего 11 теннисистов.

Тот, кому удастся победить в любом из разрядов (одиночном, парном или смешанном) в течение одного года в четырех крупнейших теннисных турнирах — на Открытом чемпионате Австралии, на чемпионате Франции на кортах «Ролан Гаррос» в Париже, на Уимблдонском турнире и на Открытом чемпионате США, становится обладателем Большого шлема.

Первым обладателем Большого шлема в 1938 году стал знаменитый американец Дональд Бадж, выигравший все четыре турнира в одиночном разряде.

Первый Уимблдонский турнир (Открытый чемпионат Англии) состоялся 16 июня 1877 года и стал самым престижным теннисным турниром года, неофициальным чемпионатом мира на траве.

Спустя четыре года после Уимблдона, 31 августа 1881 года, на травяных кортах в городе Ньюпорте прошел и первый национальный чемпионат США по лаун-теннису. Для координации действий национальных федераций тенниса в 1913 году

был создан Международный лаун-теннисный союз — впоследствии Международная федерация тенниса (ITF). С 1915 года чемпионат стал проводиться в Нью-Йорке на стадионе «Форест-Хиллс», а с 1978 года и по сей день — на кортах Национального теннисного центра во Флэшинг Мэдоус.

Во Франции же долгое время теннис никак не мог приобрести законного статуса. Лишь в мае 1891 года была организована официальная презентация новой игры и разыгран первый чемпионат страны. На новых — необычных для родоначальников лаун-тенниса — песчаных кортах парижского клуба стартовал турнир, впоследствии получивший известное название Открытого чемпионата Франции «Ролан Гаррос» на грунтовых площадках.

В сентябре 1904 года в Сиднее была образована Австрало-азиатская ассоциация лаун-тенниса. А через год, 21 ноября 1905 года, в Мельбурне прошел первый чемпионат Австралии, ставший последним в списке турниров Большого шлема.

Олимпийские игры

В программу современных Олимпийских игр теннис вошел с момента их зарождения в 1896 году в Афинах, в программе которых было всего двенадцать видов спорта. Среди них только один игровой — теннис.

Программа первых Олимпийских игр создавалась в острых спорах. Решающее слово в утверждении авторитета тенниса принадлежало инициатору возрождения Олимпийских игр французу Пьеру де Кубертену. Если в 1896 году в Афинах соревнования проводились только в двух мужских разрядах и играли представители лишь 4 стран, то на следующих Играх 1900 года разрядов стало четыре, и в двух из них играли женщины. На Играх 1908 и 1912 годов проводилось уже по два турнира — играли отдельно на открытых кортах и в зале. В 1924 году программа теннисного олимпийского турнира приобрела законченный вид — соревнования проводи-

лись во всех пяти разрядах (одиночном — мужском, женском — и парном — мужском, женском и смешанном). В 1926 году между Международным олимпийским комитетом и Международной теннисной федерацией возникли разногласия по поводу любительского статуса теннисистов, которые оказались столь острыми, что теннис на многие десятилетия исчез из олимпийской программы. Со временем популярность тенниса росла и взгляды на профессиональный спорт в Международном олимпийском комитете менялись. На Олимпийских играх 1988 года в Сеуле теннис вновь стал полноправным олимпийским видом спорта.

Кубок Дэвиса

Кубок Дэвиса (Davis Cup) — это мужской командный чемпионат мира. Впервые Кубок был разыгран в 1900 году. Идея проведения такого соревнования для мужских национальных команд принадлежала американскому студенту Гарвардского университета Дуайту Дэвису. За 1000 долларов он приобрел переходящий приз для победителя. Приз этот — красивая массивная серебряная, отделанная золотом чаша, которая вскоре получила неофициальное часто употребляемое название «Серебряная салатница». В первом розыгрыше в 1900 году участвовали только две команды — США и Великобритании. В наше время Кубок Дэвиса разыгрывают 16 сильнейших команд, входящих в мировую группу. По жребию они разбиваются на пары и играют по олимпийской системе. Матч розыгрыша Кубка Дэвиса состоит из пяти встреч, проводимых в течение трех дней, — четырех одиночных и одной парной. Выигрыш каждой из них приносит команде одно очко.

Чаще всего обладателями Кубка Дэвиса становились команды США и Австралии. Советские теннисисты участвуют в розыгрыше Кубка Дэвиса с 1962 года. В 2002 году впервые в истории российские теннисисты стали обладателями «Серебряной салатницы».

Кубок федерации

Кубок федерации (Fed Cup) — это женский аналог Кубка Дэвиса. История этого Кубка началась в 1963 году. В первом его розыгрыше участвовало всего 16 команд, а в 1999 году их было уже 99. Однако в отличие от Кубка Дэвиса, где матч длится три дня, в Кубке федерации он продолжается два дня. Отличается и расписание игр. Если в Кубке Дэвиса одиночные игры проводятся в первый и третий дни, а парная — во второй, то в Кубке федерации в первый день проходят два одиночных матча, а во второй — сначала два одиночных, а в затем — парный.

Пока наибольшее количество побед на счету команды США — 16, Австралии — 7, Чехословакии и Испании — по 5. В розыгрыше 1999 года сборная России сумела дойти до финала, где проиграла сильнейшей команде мира — сборной США. В 2004 году, пробившись в пятый раз в финал Кубка федерации, наша сборная во главе с капитаном команды Ш. Тарпищевым впервые сумела завоевать главный приз, встретившись со сборной Франции.

Задание для самоконтроля

Подпишите названия турниров серии Большого шлема, континенты, где они проводятся, и перечислите отличия этих турниров.



4. ТЕХНИКА ИГРЫ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Техника теннисиста — это широкий комплекс двигательных действий — ударов и передвижений. Отдельные удары — технические приемы — представляют собой рациональную систему движений.

Передвижения по площадке могут быть составной частью выполняемого удара (конкретного, когда уже известно, в каком направлении мяч послан соперником) или иметь самостоятельное значение. В последнем случае их осуществляют для того, чтобы занять новую — тактически выгодную — позицию на площадке после «выхода» из удара, когда соперник готовится к ответным действиям.

Ниже подробно описывается каждая составляющая техники игры в теннис согласно представленной классификации (рис. 8).

Показатели результативности техники

Вариативность и быстрая приспособляемость к различным условиям

Вариативность техники выражается в способности игрока использовать весь комплекс ударов, разнообразить их по силе, особенностям вращения мяча, форме траектории его полета и отскока. Разнообразие технических приемов помогает теннисисту быстрее приспособляться к условиям игры на площадках с различными покрытиями. Скорость, направление, высота отскока мяча на «быстрых» и «медленных» площадках существенно отличаются. В результате время, которым располагает

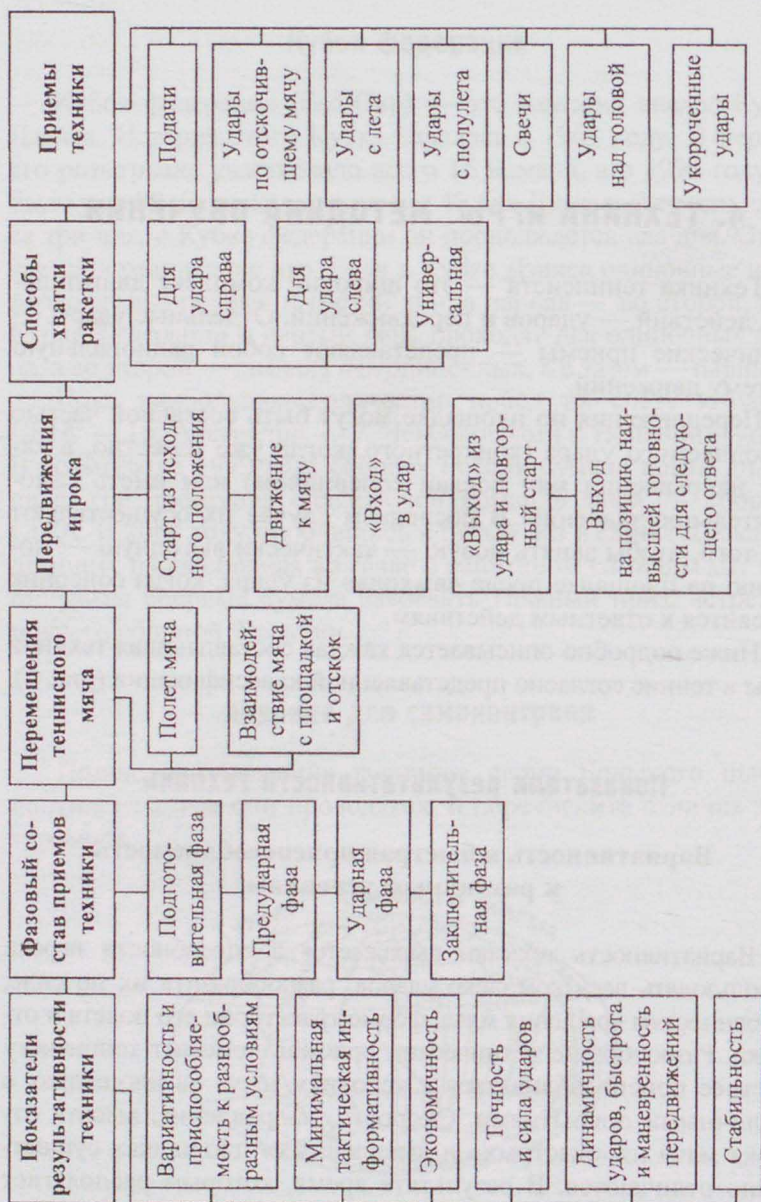


Рис. 8. Классификация техники игры по С.П. Белиц-Гейману (1977)

игрок для выполнения ударов, сокращается. Это вызывает необходимость тонко варьировать движения.

Таким образом, вариативность техники и быстрая приспособляемость к различным условиям являются предпосылками эффективного использования технических приемов в современной игре.

Минимальная тактическая информативность

Эффективность техники во многом зависит от того, как соперник зрительно воспринимает движения игрока, насколько тактические замыслы прогнозируемы. Совершенной может быть техника, позволяющая маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно для соперника.

Экономичность протяженности движений

Экономичность характеризует способность выполнять приемы техники с короткими замахами и ударными движениями при острой нехватке времени. В игре на «быстрых» площадках роль этого показателя возрастает при приеме подачи и в действиях у сетки.

Динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений

Динамичность ударов — способность выполнять их с ходу при очень быстром передвижении. Маневренность — быстрое изменение направления, быстрая готовность к выполнению следующего удара, характеризующиеся минимальной потерей времени при смене направления движения.

Хватка ракетки

Способ, которым теннисист держит ракетку, называется *хваткой*. Она позволяет легко управлять ракеткой. Выбор спо-

способа держания ракетки зависит от того, с какой стороны (справа или слева) и с какой скоростью будет наноситься удар, а также от высоты, на которой находится мяч над поверхностью корта, степени его вращения. У любого игрока существует свое, субъективное, понятие способа держания ракетки, и поэтому трудно найти двух спортсменов с абсолютно одинаковой хваткой. Мы рассмотрим три стандартные хватки ракетки.

1. Хватка «без изменений» — положение руки на ручке ракетки одинаково для всех ударов. Такая хватка называется, *континентальной, молоточной, или универсальной.*

Преимущество хватки «без изменений» заключается в том, что она дает возможность всегда быть готовым к любым ударам, следовательно, ее можно назвать универсальной. Недостатком же является ограничение возможности производить удары справа с сильным верхним вращением. Название «континентальная» этой хватке дали американцы, впервые начавшие её применять в Европе, т. е. на «старом» континенте. Такой способ хватки ракетки при ударе справа напоминает положение руки на молотке (отсюда третье название хватки), когда вы вбиваете гвоздь в доску.

Чтобы научиться универсальной хватке, возьмите ракетку в левую руку (если вы правша), а ладонь правой — приложите к струнной поверхности (рис. 9). Затем опустите ладонь правой руки вниз до конца ручки ракетки и обхватите ее (рис. 10).

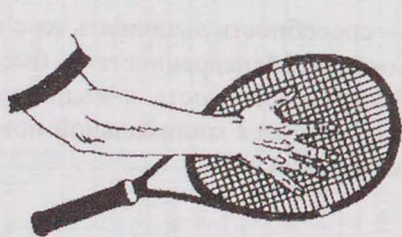


Рис. 9. Исходное положение
(до хватки)



Рис. 10. Универсальная
хватка

2. Хватка для ударов справа с отскока — *западная хватка*. Этот способ чаще всего использовали в тех местах на западном побережье США, где строились главным образом корты с твердым асфальтовым покрытием. На таких кортах мяч приобретает высокий отскок, а западная хватка как раз и подходит для выполнения ударов справа по «высоким» мячам. Если представить ручку ракетки в виде компаса (исходная — универсальная хватка) (рис. 10) или циферблата часов, то ракетка при западной хватке будет «смотреть на запад», или «находиться в районе 10 часов» (рис. 11).

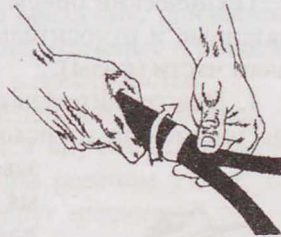


Рис. 11. Западная хватка

3. Когда два человека здороваются друг с другом за руку, то положение их рук в этом случае напоминает *восточную хватку* — хватку для ударов слева с отскока, ударов над головой и подаче. Восточная хватка образуется аналогично западной, но ракетку разворачивают на «2 часа» (или «на восток»). При выполнении ударов слева с отскока можно использовать хватку ракетки двумя руками. В этом случае кисть левой руки располагается на рукоятке в зеркальном положении относительно правой кисти.

Хватка меняется, когда противник выполняет удар по мячу и уже видно, куда — под удар справа или слева — должен полететь мяч. Чтобы изменить хватку на ручке ракетки, необходимо расслабить кисть правой руки и повернуть головку ракетки легким движением пальцев левой руки, охватывающих ее шейку (рис. 12).

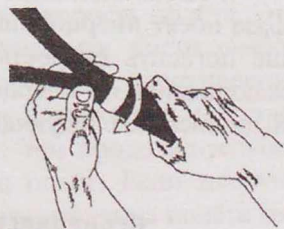


Рис. 12. Восточная хватка

Фазовый состав приемов техники

Технический прием принято делить на четыре неразрывно связанные и относительно самостоятельные по решаемым задачам части (фазы):

1. Подготовительная (фаза замаха) — начинается с движения теннисиста из исходного положения и заканчивается при завершении замаха. Задачи игрока во время этой фазы — выбрать удобное место для выполнения удара по мячу и вовремя выполнить замах. В конце фазы теннисист должен быть готов к проведению быстрого и точного ударного движения.



2. Предударная (фаза выноса ракетки на мяч) — начинается после завершения замаха до момента контакта струнной поверхности ракетки с мячом. Задача спортсмена в течение фазы — подготовить удар в выгодной точке, выполнить оптимальный замах руки с ракеткой, распределить силу и скорость движения ракетки к мячу.

3. Ударная (фаза удара) — самая короткая фаза. Задача теннисиста в этой фазе — обеспечить необходимое ударное взаимодействие ракетки с мячом, сообщаящее мячу нужное направление, скорость, вращение.

4. Заключительная (послеударная фаза) — движения в этой фазе носят инерционный характер. Задача — как можно раньше погасить скорость движения тела, связанную с продолжающимися по инерции движениями, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Особенности вращения и полета мяча

Теннисист может посылать мяч через сетку в различном направлении, сообщать ему различную скорость и придавать ему

то или иное вращение. В зависимости от взаимодействия струнной поверхности ракетки с мячом во время ударов мячу придаётся различное вращение, которое и влияет на траекторию и быстроту полёта мяча, на высоту и направление его отскока от земли. По характеру и направлению вращения, приданного мячу, удары в теннисе делятся на плоские, крученые и резаные, что связано с положением оси вращения в пространстве.

Если мяч вращается вокруг горизонтальной оси вперед — это верхнее вращение, а удар называется крученым; назад — это нижнее вращение, используемое при резаном ударе; вокруг вертикальной оси — боковое; вокруг наклонной оси — комбинированное (рис. 13). Последние два вида вращений чаще используются при подачах.



Рис. 13. Виды вращения мяча

Название «плоский удар» условное. Мяч, отскочивший от ракетки, после такого удара летит с минимальным вращением, что позволяет ему набрать наибольшую скорость полёта. Это объясняется тем, что при плоском ударе мяч имеет слабое вращение и испытывает небольшое лобовое сопротивление воздуха. При плоском ударе струнная поверхность и линия полёта мяча имеют одно направление. Чем продолжительнее сопровождение мяча, тем быстрее его полёт. Если плоский удар выполнен ниже высоты сетки, то направление полёта мяча будет иметь траекторию над сеткой. Направление полёта мяча после плоского удара, выполненного выше уровня сетки, будет почти прямым от точки удара до точки приземления.

Кручеными называются удары справа и слева, при которых струнная поверхность ракетки подходит к мячу снизу вверх, скользит по поверхности мяча и придаёт ему верхнее вращение вокруг горизонтальной оси в одном направлении с полетом мяча (вперед). После крученого удара мяч летит по крутой дугообразной траектории и отскакивает высоко и быстро. В зависимости от длительности соприкосновения ракетки с мячом и степени резкости скольжения струнной поверхности по мячу в момент удара, мячи могут быть слегка подкрученными и сильно кручеными. Траектория полета крученого мяча более крутая, чем у мяча, летящего после плоского удара. Значительно больше угол и высота его отскока от земли.

Резаными называются удары, при выполнении которых струнная поверхность ракетки подходит к мячу сверху вниз, скользит по его поверхности (как бы «причесывая») и придает мячу нижнее вращение. Резаный мяч летит медленнее, чем мяч после плоского и крученого удара. Отскок его от земли быстрый и низкий (рис. 14).

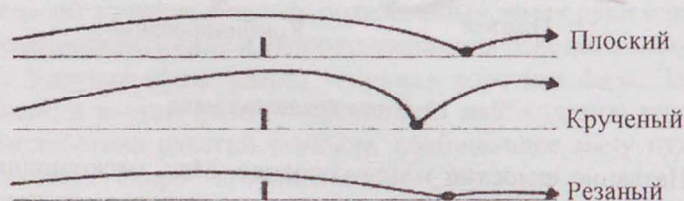


Рис. 14. Траектории полета и отскока мяча при различных ударах

Удары в теннисе можно классифицировать также в отдельные группы в зависимости от того, в какой точке после отскока от земли выполняется удар. Можно выделить удары по восходящему (поднимающемуся) мячу, удары в наивысшей («мертвой») точке и удары по нисходящему (опускающемуся) мячу (рис. 15). Техника выполнения этих ударов будет различной.

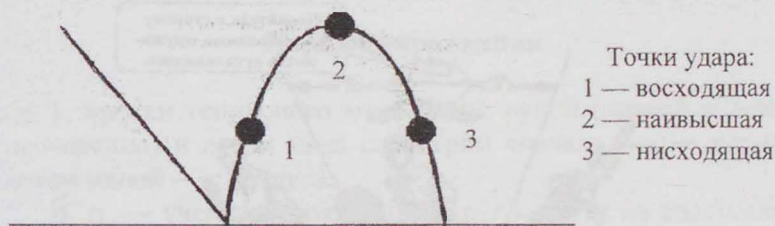


Рис. 15. Точки удара по мячу

1. *Удар по восходящему мячу.* Позволяет придать мячу самую большую скорость полета и получить выигрыш во времени. В этом случае рекомендуется бить по мячу закрытой ракеткой.

2. *Удар в высшей («мертвой») точке.* Мяч имеет минимальную скорость, поэтому его легче всего отбить.

3. *Удар по опускающемуся мячу.* В этот момент скорость вращения мяча снижена. В нисходящей части траектории полета мяч удобно принимать открытой ракеткой, например при ударе с лета в низкой точке у сетки.

Исходное положение

Началом каждого теннисного удара является исходное положение. Спортсмен занимает удобное положение. Ноги располагаются на ширине плеч, колени слегка согнуты. Ноги — словно пружины — готовы в любой момент быстро выпрямиться. Корпус слегка наклонен вперед — это очень важно. Плечи расслаблены. Руки слегка согнуты в локтях. Ракетка — на уровне пояса, приподнятой головкой она обращена к сетке; левой рукой теннисист (правша) поддерживает ракетку за шейку. Это исходное положение — основа для всех ударов в теннисе (будь они ударами на задней линии или с лета), а также для приема подачи. Из такого положения легко производить все удары на площадке (рис. 16).



Рис. 16. Исходное положение для ударов и передвижений

Основа начального обучения — «школа мяча»

Обучение технике игры рекомендуется начинать с упражнений с теннисным мячом без ракетки, последовательно усложняя их элементами, близкими к теннисным ударам. Затем постепенно нужно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча; осваивает различные скорости его полёта и отскока от земли, от стенки; учится ловить его в различных точках отскока и с лёта; в простых условиях развивает координацию движений, согласованных с полётом мяча, «чувство мяча».

Упражнения с мячом при начальном обучении применяют как для правой, так и для левой руки. Это важно и для дальнейшей постановки всей техники, так как левая рука (без ракетки) играет немаловажную роль в выполнении всех ударов (особенно в подаче) и тоже должна быть координационно и физически развита. Выполняя эти упражнения, нужно научиться пристально смотреть на мяч. Перед занимающимися ставятся конкретные задания: увидеть шов мяча или специально проставленные на мяче яркие метки.

Ниже мы предлагаем подводящие упражнения с мячом, которые называются «школой мяча».

Парные упражнения

1. Броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча партнёром сначала двумя руками, потом одной — с воздуха.

И. п. — ученики стоят лицом друг к другу на расстоянии 4—5 шагов.

Ученик, ловящий мяч, находится в и. п. теннисиста; у бросающего мяч одна нога (противоположная бросающей руке) немного впереди.

Методические указания.

Мяч ловить впереди себя, не приближая кисть к туловищу. Увидеть на мяче швы. Не подпрыгивать при ловле и броске мяча.

Расстояние увеличивать до 8—10 шагов.

2. Броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля с воздуха на уровне головы.

И. п. — ученик, бросающий мяч, стоит лицом к партнеру и бросает ему мяч под правую или левую руку. Ловящий мяч стоит боком к партнеру с согнутой в локте рукой, приготовленной для ловли; ладонь направлена вперёд и находится на уровне головы.

Мяч ловится справа правой рукой, слева — левой.

Методические указания.

Это упражнение можно проводить в кругу из 4—5 человек.

Мяч ловить впереди себя с шагом вперёд ногой, ближней к партнёру. Ловящему мяч стараться увидеть на мяче швы.

После 10—12 бросков партнёры меняются задачами.

3. Ловля мяча после отскока от земли.

И. п. — ученик, ловящий мяч у заградительной сетки или у фона, стоит боком к партнёру (ноги расставлены на ширину плеч).

Сначала мяч ловить двумя руками впереди себя, потом — одной рукой (справа — правой, слева — левой), шагая с пятки на носок, ближней к партнёру ногой.

Методические указания.

Бросать мяч вверх-вперёд то вправо, то влево от партнёра.

При ловле мяча одной рукой лоящая рука находится сзади в положении конечной точки замаха.

Групповые игры с мячом

1. «Не зевай».

Группа становится в круг. В игре используются 2—4 мяча (если в группе 10 человек — то 2—3 мяча, если 15 — то 3—4 мяча). В начале игры мячи у 2—3 детей, стоящих через 4—5 человек.

По команде занимающиеся бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший подброшенный мяч выходят из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель.

Методические указания.

Расстояние между партнерами — 4—5 шагов. Сначала ловить мяч двумя руками, потом — одной правой, затем — левой. Необходимо видеть на мяче швы. Когда остаются 4—5 человек, играют 1 мячом.

2. «Змейка».

Играющие делятся на две команды, становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу.

По команде первые игроки бросают мяч вверх-назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2—3 кругов раньше выполнит задание.

Методические указания.

Второй вариант этой игры: мяч бросают вперёд-вверх стоящие сзади.

3. «Вратарь».

Группа делится на пары.

И. п. — два партнёра стоят лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м.

Один игрок стоит спиной к стенке или фону, он должен не пропустить мяч, брошенный партнёром, а поймать его с воздуха двумя руками.

Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

Методические указания.

Мяч бросать сначала снизу, затем движением, напоминающим подачу.

Партнёры меняются ролями.

4. Различные эстафеты с ведением и быстрыми передачами мяча.

Одиночные упражнения

1. Подбивание мяча ладонью в землю — правой, левой, поочередно правой и левой рукой на месте.

Методические указания.

Пальцы соединены вместе, напряжены, спину следует держать прямо.

2. То же самое, что и предыдущее упражнение, но по периметру обойти весь корт.

Встречать мяч:

— на уровне пояса;

— на уровне колена;

— в приседе (15—20 см от земли).

Методические указания.

Устанавливается количество раз, которое необходимо набить без ошибок. Все упражнения выполняются сначала правой, затем левой рукой и поочередно.

3. Бросок мяча вверх-вперед-в сторону и ловля с отскока, с лёта.

И. п. — стоя боком к стене. При ловле справа правая рука находится перед туловищем, согнутая в локте, кисть направлена вверх ладонью вперёд на уровне головы. При выполнении

нии упражнения слева правая рука — в таком же положении, как при ловле справа, только ладонью назад. Левая рука подбрасывает мяч вверх из-под правой руки. К моменту ловли мяча правая рука проходит вперёд под мячом до полного выпрямления, а левая — ловит мяч.

Методические указания.

Мяч следует ловить впереди туловища с перенесением вперёд тяжести тела и с шагом ближней к стене ноги.

Упражнение в ловле мяча выполняется в высокой, средней и низкой точке. Ловля мяча в низкой точке выполняется на сильно согнутых в коленях ногах.

4. Бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди. Бросок мяча вверх на 2—3 м.

Методические указания.

Бросать мяч без прыжка, следить за тем, чтобы мяч не закручивался пальцами.

5. Бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или стенку движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень.

И. п. — стоя боком к стене. Рука с мячом находится впереди туловища на уровне пояса. Движение броска выполняется с замахом в сторону-назад-вверх, с петлёй и вытягиванием руки вверх.

Методические указания.

В замахе тяжесть тела приходится на дальнюю от стены ногу, к моменту броска — на ближнюю.

Перед стоящей впереди ногой провести черту, не разрешая её переступить. Следить за выполнением броска кистью.

6. Имитация подачи с мячом. Бросок мяча вверх левой рукой и ловля его правой, вытянутой вверх.

И. п. — стоя боком к стене, тяжесть тела приходится на правую ногу. Левая рука, бросающая мяч, — на уровне пояса, правая рука находится в положении конечной точки замаха

при подаче, согнутая в локте, отведенном назад на уровне плеча, кисть — у основания шеи.

Методические указания.

Бросать мяч на высоту вытянутой вверх руки с ракеткой.

В момент ловли мяча тяжесть тела переходит на левую ногу. Следить, чтобы левая нога не сдвигалась.

7. Броски мяча в стенку с поворотом на 360° и ловля его двумя руками после отскока от земли.

То же самое, но ловить мяч сначала одной рукой, затем с лета.

Методические указания.

Постепенно усложнять упражнение — увеличивать расстояние до стены.

Полезным дополнением к этим упражнениям будет освоение занимающимися жонглирования сначала двумя, затем тремя мячами. Эти упражнения развивают быстроту зрительного восприятия мяча, вырабатывают сосредоточенность и большую точность движений в подбросе мяча, они незаменимы для домашних заданий.

Передвижения в теннисе

Передвижение по площадке — это тот фундамент, на котором строится техника всех ударов. Передвижения теннисиста подразделяют на пять этапов:

- 1) старт из исходного положения;
- 2) движение к мячу;
- 3) «вход» в удар и работа ног в момент удара;
- 4) «выход» из удара и повторный старт;
- 5) движение для занятия новой позиции.

Эти этапы тесно связаны между собой. Существуют специальные упражнения, направленные на последовательное овладение основными элементами «работы ног» в игровых условиях, которые объединены в четыре группы.

I группа — направлена на создание общих координационных навыков. Широко применяются подводящие упражнения. По структуре они сходны с отдельными элементами движений. В основу упражнений этой группы положен принцип взаимодействия спортсмена с опорой при перемещениях, предполагающий управление центром тяжести игрока при различных действиях и способствующий развитию ловкости.

II группа — направлена на развитие групп мышц, участвующих в выполнении различных двигательных действий при передвижениях теннисиста по площадке.

III группа — направлена на формирование и совершенствование специальных двигательных навыков передвижения спортсмена на площадке вне игровой ситуации.

С помощью имитационных упражнений воспитывают двигательные качества и одновременно совершенствуют технику.

Предлагаемые упражнения связаны с подготовкой игрока к старту, «выходом» из удара, передвижением к мячу, они трудны сами по себе с точки зрения координации движений, поэтому для их освоения требуется подготовительная работа.

IV группа — направлена на формирование и совершенствование специальных двигательных навыков передвижения спортсмена по площадке в условиях простейших игровых ситуаций с теннисным мячом. Сами условия требуют выполнения ведущих технических элементов и отдельных связок техники передвижений.

Далее приводятся задания для освоения техники передвижений теннисиста по каждой из указанных четырех групп упражнений.

I группа

1. Бег «змейкой».

Проводится между стоек, расположенных на одной линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Общая длина отрезка 10—15 м.

Методические указания.

У стойки ставить дальнюю ногу в сторону, наклоняясь к ней.

2. Бег «зигзагом».

Проводится по склону горы. В каждом забеге по 8—10 поворотов около отметок на расстоянии 3—4 м друг от друга, расположенных «зигзагом».

Методические указания.

Чаще переставлять ноги на поворотах, наклоняясь к отметке.

3. Скрестный бег.

Проводится на коротких отрезках 15—30 м; на каждые два шага менять ориентацию движения — лицом вперед, спиной вперед.

Методические указания.

Добиваться поворота таза на 180° при смене ориентации движения.

4. Прыжки вдоль линии.

Проводятся вдоль проведенной линии на одной ноге с поворотом ее на 180° при каждом прыжке.

Методические указания.

Держать плечи вдоль линии, руки подняты в стороны и параллельны линии.

5. Прыжки через «коридор» корта:

— С обеих ног на обе.

И. п. — стоя боком к «коридору», ноги вместе и согнуты в коленях: прыжок с принятием и. п.

Методические указания.

Сохранять постоянный ритм упражнения.

— С одной ноги на другую (махом).

И. п. — стоя боком к «коридору» на одной ноге, другая приподнята сзади: прыжок с принятием и. п.

Методические указания.

Маховая нога — сзади толчковой, приземляться на носок, спина прямая, руки вытянуты в стороны, сгибать ноги в коленях.

— С одной ноги на ту же.

И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении.

— На двух ногах с поворотом на 180° .

И. п. — стоя спиной к «коридору», ноги согнуты в коленях.

— На одной ноге с поворотом на 180° .

И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении.

6. Салочки в «квадрате».

Упражнение-игра проводится на двух полях подачи; осаливающий прыгает на одной ноге, остальные игроки убегают в пределах квадрата, передвигаясь произвольно; играют 5—8 человек.

Методические указания.

При приближении к убегающему партнеру осаливающий делает частые небольшие прыжки.

II группа

1. «Челночный» бег.

Бег спиной вперед по прямой линии; по сигналу занимающиеся резко меняют направление, не поворачивая туловища. Упражнение выполняют на небольших отрезках — 5—6 м.

Методические указания.

При смене направлений нужно сильно наклоняться в сторону передвижения, чаще «работать» ногами.

2. Бег с «нагрузкой».

Спортсмен, бегущий вперед, упирается руками в спину партнера, а тот выполняет «уступающую» работу, оказывая сопротивление, передвигается вперед.

Методические указания.

Партнер сопротивляется с постоянной силой, «семенит» ногами.

3. Бег со сменой направления и перенесением предметов.

Предметы расположены в двух местах на расстоянии 3—5 м.

Методические указания.

Плавно и быстро делать выпады к предмету, а затем быстро отталкиваться ногой.

4. Спрыгивание и напрыгивание на гимнастическую скамейку

И. п. — одна нога на скамейке, другая — на полу; с каждым прыжком менять положение ног.

Методические указания.

До конца выпрямлять толчковую ногу на скамейке, приземляться на носки.

III группа

1. Упражнение на отработку «стартовой позы» (и. п. — положение готовности теннисиста. Ноги разведены в стороны шире плеч, согнуты в коленях, мышцы ног упруги).

— Качания на двух уровнях.

Упражнение выполняют на четыре счета: на счет «раз-два» — качания из и. п. вниз и вверх; «три-четыре» — ноги еще более согнуты в коленях, в полуприседе, качания на каждый счет.

Методические указания.

Отрывать пятки от земли, сгибая стопу. Сохранять заданный ритм.

— Прыжки «лягушка».

Из и. п. — два прыжка на месте, сохраняя стартовую позу, прыжок в полсилы назад и в полную силу вперед.

Методические указания.

Не сводить близко ноги во время прыжков.

— Прыжки в «стартовую позу».

Из и. п. на счет «раз» прыжком соединить ноги вместе, стоять на носках; на счет «два» вернуться в и. п.

Методические указания.

Делать акцент при толчке из и. п.

— Выпады.

Из и. п. поочередно делать выпады коленями к полу, ступни — на месте.

Методические указания.

Не поворачивать таз.

2. «Разножка».

Небольшой прыжок вверх (в игре выполняется за долю секунды до удара противника по мячу) — достичь мощного стартового толчка последовательно двумя ногами, расставленными шире плеч. Упражнение выполняют в движении: три шага назад — «разножка», три шага вперед — «разножка».

Методические указания.

Сохранять естественный и быстрый ритм, быстро выходить из положения готовности за счет энергичного толчка.

3. «Разножка» с ускорением.

Три шага назад — «разножка» и ускорение вперед (вперед-в сторону).

Методические указания.

Создавать большой угол отталкивания.

4. «Челночные» приставные шаги.

Три приставных шага в одну сторону, три — в другую и т. д.

Методические указания.

При смене направлений не задерживаться.

5. Приставные шаги с «разножкой».

Спортсмен двигается приставными шагами, затем выполняет рывок вперед-в сторону.

Методические указания.

При входе в «разножку» замедлить движение, при приземлении принять наклонное положение.

IV группа

1. Ловля мяча в центре круга.

Теннисисты двигаются по кругу, в центре — тренер с мячом. По сигналу (бросок мяча об пол вверх и т. п.) спортсмены выполняют рывок к мячу в центр круга:

— приставные шаги вокруг партнера и рывок к мячу в центр круга;

— бег лицом вперед и рывок в центр;

— бег спиной вперед и рывок в центр.

Методические указания.

Поймать мяч до второго отскока; менять направление без задержки, одним толчком.

2. Броски мяча с подбеганием или отбеганием партнера.

Теннисист бежит по прямой и делает рывок к отскочившему мячу, когда его партнер бросает мяч об пол в сторону.

Методические указания.

Поддерживать равномерный ритм бросков (не допускать обманных движений); ловить мяч с одного отскока.

3. Ловля мяча от ракетки с «разножкой».

Тренер с расстояния 2,5—3 м накидывает мяч ракеткой, спортсмен ловит мяч с лета и выполняет «разножку».

Методические указания.

Мяч направлять вправо или влево произвольно.

4. «Теннисный кросс».

Проводят на полях подачи; спортсмен играет на ракетку тренеру, тот в свою очередь «гоняет» его, посылая мячи в пределы досягаемости. Игра идет на время (по 2—3 мин с перерывами).

Методические указания.

Возвращаться в и. п., не задерживаясь при «выходах» из удара. Спортсмен отражает все мячи только с одного отскока, а тренер — только с лета.

5. Отражение двух мячей.

С партнером на расстоянии 2,5—3 м спортсмен последовательно отражает ракеткой отскакивающие от пола мячи, направляемые партнером вправо и влево в любом порядке.

Методические указания.

Быстро «выходить» из удара; направлять мяч прямо в руки партнеру, который выбрасывает каждый следующий мяч в момент удара спортсменом предыдущего.

6. «Мяч на полу».

Партнер с расстояния 4—6 м броском низом катит мяч по полу вправо или влево. Спортсмен передвигается приставными шагами, ловит мяч на полу рукой и сразу катит его на партнера и т. д.

Методические указания.

При бросках партнеру необходимо варьировать темп и направление бросков.

Приемы техники

Удар справа

Обучение теннисиста технике удара справа с отскока обычно начинается с *плоского удара*, так как он легче осваивается, чем удары крученые и резаные.

Подход к мячу при ударе справа осуществляется с левой ноги из исходного положения теннисиста лицом к сетке. Поворот в сторону передвижения делается на правой ноге, левая рука и левое плечо указывают направление полета мяча. Последний шаг перед ударом (шаг на мяч) выполняется левой ногой. Замах производится за счет свободного движения, напоминающего *форму петли* (рис. 17). Теннисист поворачивается в правую сторону, ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону-назад, затем опускается вниз и выносится вперед для удара по мячу. Движение ракетки при замахе и при движении вперед должно быть плавным, безостановочным и происходить с нарастающей скоростью. Точка удара по мячу должна находиться впереди колена левой ноги. Линия плеч к моменту удара — параллельна поверхности корта.

После удара ракетка продолжает движение вслед за мячом к левому плечу и за голову. Длительное «сопровождение» обеспечивает контроль над мячом (точность попадания в намеченное место площадки), а также придает ему большую начальную скорость. Если бы мы захотели тотчас после удара остановить ракетку, то для этого пришлось бы затратить значительные усилия.

Для использования в ударе веса тела необходимо, чтобы соприкосновение ракетки с мячом происходило в момент, когда вес тела перемещается вперед на левую ногу. Ноги должны быть полусогнуты. Затем левая рука подхватывает ракетку за шейку, и вы опять находитесь в исходном положении, готовы к следующему удару.

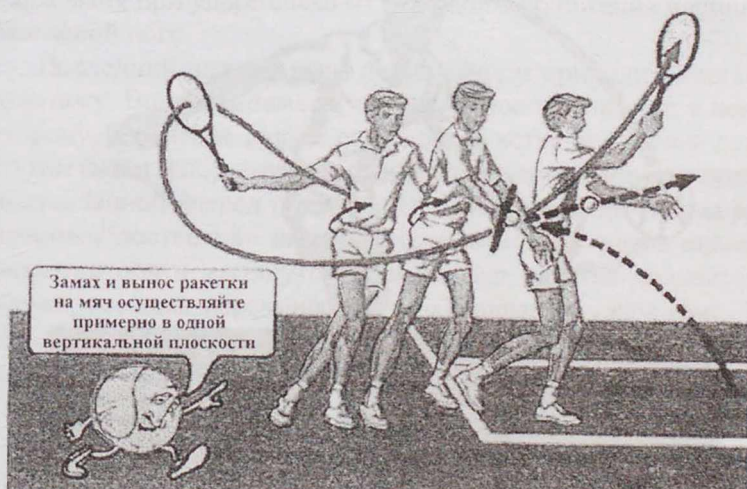


Рис. 17. Удар справа

Крученный удар справа с отскока существенно отличается от плоского по особенностям взаимодействия ракетки с мячом (рис. 18). После таких ударов мяч летит по выраженной дугообразной траектории и высоко отскакивает от площадки. Крученный удар выполняют, используя западную хватку. Начало выполнения удара такое же, как и плоского — головка ракетки описывает большую петлю, но при крученом ударе в конце замаха ракетка опускается ниже (под мяч), чем при плоском ударе. При замахе туловище свободно поворачивается в сторону отведения ракетки. В момент удара струнная поверхность ракетки скользит по мячу снизу вверх-вперед («расчесывая» мяч), добавляя ему вращение в направлении полета. Большое значение для придания вращения мячу приобретает быстрое движение кисти. Ракетка после окончания удара движется вслед за мячом вперед с высокой скоростью, завершая свое движение за спиной.



Рис. 18. Крученный удар справа

Резаный удар справа в основном является защитным ударом и пользоваться им удобно при низком или очень высоком отскоке мяча. Более подробно технику резаного удара рассмотрим при ударе слева.

Удар слева

Второй основной удар — удар слева. Слева играют как одной, так и двумя руками. Удар слева имеет специфические особенности: больший поворот туловища, чем при ударе справа. Перед началом ударного движения теннисист нередко ока-

зывается почти спиной к сетке. Для выполнения *плоского удара слева* одной рукой используем универсальную хватку. Подход к мячу при ударе слева из исходного положения начинается с левой ноги.

Последний шаг (на мяч) перед ударом приходится на правую ногу. Во время замаха теннисист поворачивается в левую сторону. Движение руки с ракеткой до встречи с мячом должно иметь петлеобразную форму. Ракетка встречает мяч против выставленной вперед правой ноги. При движении вперед рука начинает постепенно выпрямляться; в момент удара она оказывается почти вытянутой. Как только ракетка сблизится с мячом, вес тела перемещается в направлении удара (рис. 19). После удара по мячу рука с ракетой продолжает вперед-вверх, затем ракетку подхватывает левая рука.

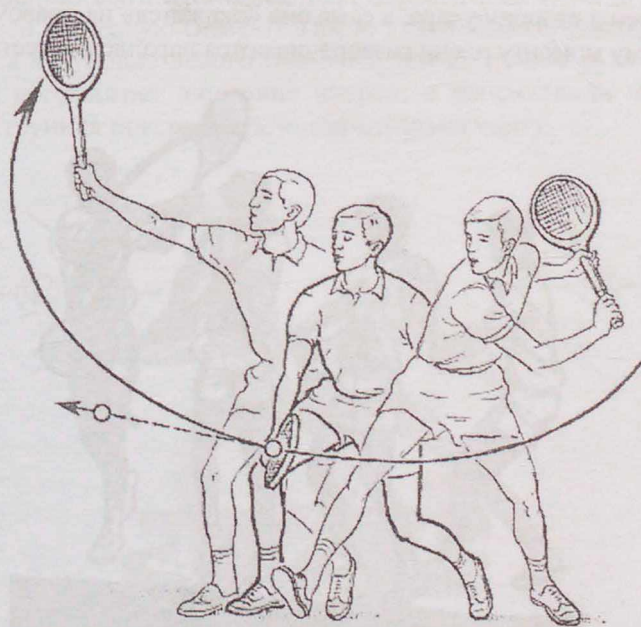


Рис. 19. Плоский удар слева

Крученный удар слева двумя руками выполняется восточной хваткой. Правой рукой возьмите ракетку восточной хваткой, левая рука помещается на ручке ракетки сверху вплотную к правой. Этот удар отличается от плоского тем, что ракетка при замахе опускается «под мяч» и выносится слегка вверх и сильно вперед, сообщая ему вращение в направлении полета. В этом движении активно участвуют кисти обеих рук.

При подготовке к удару слева двумя руками теннисист поворачивается боком к сетке, как при ударе одной рукой. Масса тела — на согнутой левой ноге. Описав ракеткой петлю при замахе, спортсмен переносит центр тяжести на стоящую впереди правую ногу. Точка удара находится ближе к туловищу (чем при ударе одной рукой), на уровне впереди стоящей правой ноги. После удара ракетка продолжает двигаться вперед-вверх-вправо. Останавливается ракетка тогда, когда локоть левой руки будет направлен в сторону удара, а сама она «окажется» на правом плече. К этому моменту плечи разворачиваются параллельно сетке.



Рис. 20. Крученный удар двумя руками слева

Резаный удар справа или слева используют как подготовительный удар для выхода к сетке и как средство «сбить» быстрый темп игры. Он очень неудобен для приема, так как отскок очень низкий и резкий.

Для резаного удара как справа, так и слева используют универсальную или восточную хватку.

Исходное положение для выполнения резаного удара слева (справа) такое же, как и для плоского удара слева одной рукой. Туловище должно быть сильно повернуто боком к сетке. Ракетка сразу выносится вверх (перпендикулярно поверхности корта) без петли, движется вниз-вперед — головка ракетки скользит по нижней части мяча, сообщая ему вращательное движение, обратное направлению его полета. Струнная поверхность ракетки в момент удара «открыта». Во время удара ноги значительно согнуты, правое плечо «давит» на мяч по направлению его полета, вес тела переносится с левой (правой) ноги на правую (левую). После удара левая (правая) рука остается на уровне левого (правого) плеча, правая рука с ракеткой продолжает движение вперед, в направлении полета мяча, струнная поверхность — параллельна корту.

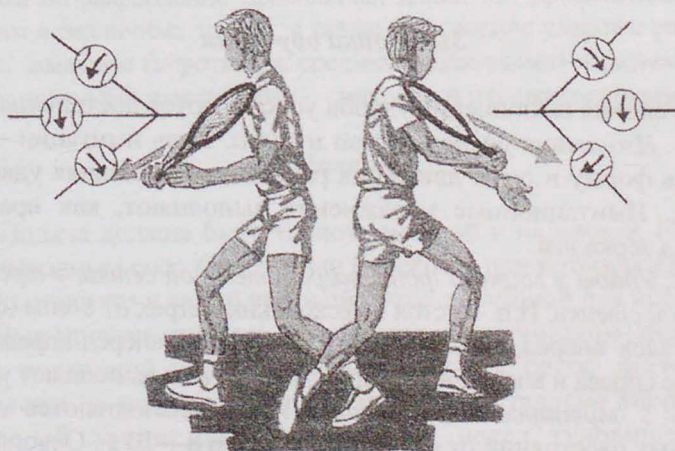


Рис. 21. Резаный удар (справа, слева)

Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие «школу мяча». К числу этих упражнений относятся *одиночные упражнения с мячом и ракеткой*:

— подбивания теннисного мяча вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки (положение ее меняют быстрыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли);

— ведение теннисного мяча ракеткой перед собой ударами о землю с низким и высоким отскоком (удары выполняют то одной, то другой стороной струнной поверхности);

— подбивание мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности;

— ловля мяча на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а «прилипал» к ней (при ловле мяча ракетка находится перпендикулярно земле, затем головка ракетки резко наклоняется вниз).

Методика обучения

Условия выполнения ударов усложняются постепенно:

1. *Имитация ударов справа и слева.* Цель имитации — освоить форму и ритм движения ракетки, не выполняя удара по мячу. Имитационные упражнения выполняют, как правило, перед зеркалом.

2. *Удары у мягкого фона, заградительной сетки, у тренировочной стенки.* И.п. — стоя в нескольких метрах от стены (фона). Двигаясь вперед, подбрасывают мяч рукой вперед-вправо при ударе справа и вперед-влево при ударе слева и выполняют удар.

3. *У тренировочной стенки.* Удары выполняются с различных расстояний от стенки: от 3—4 до 8—10 м. Освоив одиночные удары у стенки, переходят к серии ударов. Серия ударов получится тогда, когда занимающиеся освоят силу и ритм

ударов. Необходимо научиться подстраиваться под мяч и выполнять удар в максимально удобной стойке. Когда наметится стабилизация движения, перед занимающимися ставится задача развивать точность ударов. Для этого на тренировочной стенке размечают специальные мишени (геометрические фигуры), в которые необходимо попадать мячом.

4. *Удары на площадке через сетку.* Удары по мячу выполняют с близкого расстояния. Партнер удобно набрасывает мяч через сетку. После серии одиночных ударов, выполненных по брошенному мячу, мяч набрасывают в разные стороны, вперед, назад. После каждого удара занимающийся возвращается в исходное положение — на середину квадрата подачи. Когда освоятся одиночные удары, переходят к сериям (безошибочное набивание через сетку) из 15—20 ударов и т. д. Затем используют упражнения с заданным направлением полета и чередованием вращений мяча.

Как только занимающиеся научатся «держат» мяч в игре с близкого расстояния, они переходят к освоению ударов с задней линии.

На всех этапах обучения технике особое внимание следует обращать на закрепление правильных движений применительно к ударам в различных точках, а также на освоение ударов с различными замахами (короткими, средними, длинными) и разнообразными ударными движениями — маховыми и блокированными.

Подача

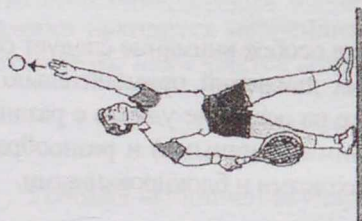
Подача должна быть точной, сильной и надежной. Наиболее выгодным способом подачи будет тот, при котором удар по мячу наносится в самой высокой точке, доступной для игрока.

Выполнение подачи начинается из исходного положения: подающий обращен левым боком к сетке; ноги расставлены на ширину плеч, левая нога выставлена вперед — к задней линии; ракетка держится перед туловищем на уровне пояса, ее головка обращена вперед (рис. 22а). Из и. п. подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх.



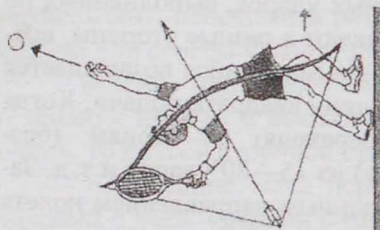
а

Исходное прицельное положение начальной готовности к сильному удару и точному подбросу мяча. Туловище обращено левым боком к сетке, ноги достаточно широко расставлены. Мяч расположен точно под прямой линией его подброса на фалангах пальцев. Рука с ракеткой обращена вперед головкой, в положении готовности к удару



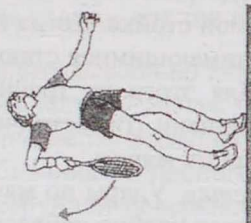
б

Положение способствует точному подбросу мяча, отличается устойчивостью, отсутствием раскачивающих тело движений. Левая рука постепенно выпрямляется в локте, перемещается вверх, вытягивается. Завершающее подброс движение левой руки вверх происходит в момент, когда правая рука с ракеткой начинает подниматься вверх при замахе. Пальцы левой руки после подброса направлены на мяч



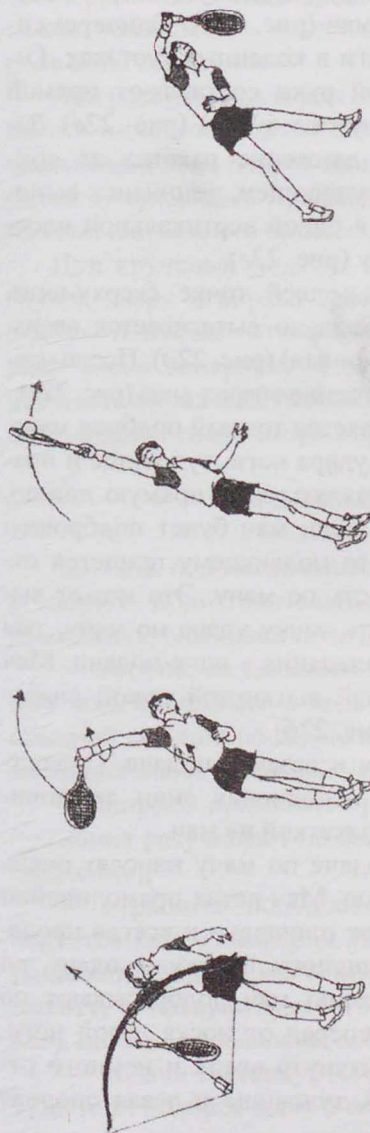
в

Положение предварительной готовности к удару (положение «натянутого лука»). Корпус прямой, спина мягкая, ноги пружинисто согнуты в коленях. Мышцы правой части плечевого пояса и груди растянуты



г

Положение готовности для ударного движения — выноса руки с ракеткой на мяч. Замах осуществляется глубоко за спиной рукой с ракеткой («петлеобразным» движением, левая рука еще «смотрит» на мяч. Ноги постепенно начинают пружинистое выпрямление вверх-вперед



а

Положение начала резко ускоренного ударного движения, отличающееся предударной концентрацией всех скоростно-силовых возможностей. Рука с ракеткой «выстреливает» из-за спины, ноги пружинисто выпрямляются вверх-вперед

б

Положение заключительной безопорной готовности к сильному удару. Все тело продолжает взлет для удара в высшей точке. Ракетка, жесткая кисть и предплечье выносятся на мяч вертикально. Левая рука опускается вперед-вниз

в

Положение в момент удара в безопорном положении. Удар по мячу производится выпрямленной рукой с ракеткой в предельно возможной высокой точке, когда все тело выгнуто вверх и составляет прямую вертикальную линию. В момент удара кисть и предплечье сохраняют жесткость

г

Положение начального завершения подачи. Рука с ракеткой продолжает инерционное движение вперед-вниз. По окончании подачи левая рука «обнимает туловище», а рука с ракеткой опускается вперед-вниз-влево.

Корпус наклоняется вперед. Приземление осуществляется на левую ногу или на две одновременно (выпрыгивание в корт)

Рис. 22. Основные положения теннисиста при подаче

В то же время правая рука с ракеткой перемещается в сторону-вниз-назад, выполняя замах, левая рука вытянута вверх, пальцы указывают на подброшенный мяч (рис. 22б). Одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Головка ракетки, предплечье правой руки составляют прямой угол с плечом (положение «натянутого лука») (рис. 22в). Замах переходит в петлеобразное движение ракетки за спиной. Когда ракетка опустится за туловищем, теннисист выносит ее с нарастающей скоростью в одной вертикальной плоскости вверх-вперед навстречу мячу (рис. 22г).

Ракетка встречает мяч в наивысшей точке сверху-вниз. В момент удара подающий максимально вытягивается вверх, ноги распрямляются (эффект «пружины») (рис. 22д). После удара руки по инерции продолжают движение вперед-вниз (рис. 22е).

Важным элементом подачи является точный подброс мяча. Выше указывалось, что в момент удара ноги, туловище и правая рука с ракеткой должны составлять одну прямую линию, направленную вверх (рис. 22ж). Если мяч будет подброшен назад или в сторону от прямой, то подающему придется отклониться в сторону, чтобы попасть по мячу. Это может вызвать потерю равновесия и снизить точку удара по мячу, тем самым уменьшив возможность попадания в поле подачи. Мяч подбрасывается над левой ступней вытянутой рукой снизу-вверх, на высоту удара по мячу (рис. 22б).

Существует плоская, крученая и резаная подача. Существенно отличаются в технике их исполнения лишь заключительные элементы выноса руки с ракеткой на мяч.

Плоская подача. При этой подаче по мячу наносят очень сильный удар с высокой скоростью. Мяч летит прямолинейно и быстро, невысоко отскакивает от площадки и всегда пролетает низко над сеткой. Чтобы выполнить плоскую подачу, по отношению к исходному положению мяч подбрасывают по прямой линии вверх и немного вперед от носка левой ноги. В фазе удара тело подающего вытянуто вверх и немного отклонено вперед. Рука с ракеткой, туловище и левая опорная нога вытянуты в прямую линию.

Резаная и крученая подачи. При этих подачах мячу сообщают различные виды вращений. Благодаря вращению значительно повышается точность и надежность попадания мяча в поле подачи.

При резаной подаче мяч летит с отклонением влево от подающего и низко отскакивает влево под удар соперника справа. При выполнении этой подачи мяч подбрасывают над правым плечом (0,5 м от туловища). Вращение мяча производится вокруг вертикальной или немного наклоненной влево от подающего оси.

При крученых подачах мяч перемещается по сильно изогнутой вверх и вправо траектории, ударившись о площадку, быстро и высоко отскакивает вправо от подающего — под удар слева сопернику. Подброс мяча при крученой подаче осуществляется над левым плечом назад. Ударное движение выполняется снизу-вверх-вправо.

Методика обучения

Обучать подаче начинают с первых занятий. Для этого используют подготовительные упражнения, построенные на движениях, близких к подаче:

— метание на дальность обычного теннисного мяча, набивных мячей; метание в цель теннисного мяча на площадке из обычной позиции подающего (задача — попасть в поле подачи); имитация заключительной части ударного движения (петли);

— широко применяют расчлененный метод, при котором движения разучивают по фазам (подброс мяча, замах, ударное движение);

— отработка подброса мяча. Перед носком левой ноги чертится круг диаметром 30 см. Поднимая левую руку вверх, подающий подбрасывает мяч над левым плечом на различную высоту, а правую руку отводит (положение «натянутого лука»), пальцы направлены вверх. Мяч должен попасть в круг;

— подача в стенку. подача разбивается на четыре части: 1) из и. п. подброс мяча и отведение ракетки на замах; 2) ударное движение из положения, когда ракетка находится макси-

мально за спиной, прикасаясь к ней струнной поверхностью, локоть направлен вверх, мяч в левой руке; 3) ударное движение через петлю, из положения «натянутого лука» (см. рис. 22в) производится замах петлей и удар по мячу; 4) подача. Все движения объединяют.

Как только движения при подаче начинают стабилизироваться, можно развивать точность, используя мишени, размеченные на стене и корте.

Удары с лета

Удары с лета используются вблизи сетки. Движения теннисиста во время ударов с лета более быстры, так как для приема мяча он располагает незначительным временем.

В момент удара с лета ракетка отводится в сторону без замаха, кисть должна быть напряжена. В ряде случаев удар выполняется за счет подставки ракетки навстречу мячу. Ноги во время удара согнуты — тем ниже, чем в более низкой точке принимаются мячи. В какой бы точке удар не выполнялся, головку ракетки опускать ниже кисти руки не следует. При приеме мяча в высокой точке над уровнем сетки производят атакующий удар. Резаные удары с лета обычно выполняются при приеме мяча ниже уровня сетки. Крученые удары во время игры с лета обычно не применяются.

Методика обучения

Обучение ударам с лета ведется параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лета, овладеть игрой у сетки помогают следующие подготовительные упражнения:

1. Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнером неожиданно в различные стороны.

2. Вратарские упражнения с ракеткой и без нее: один игрок отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный партнером в условные ворота.

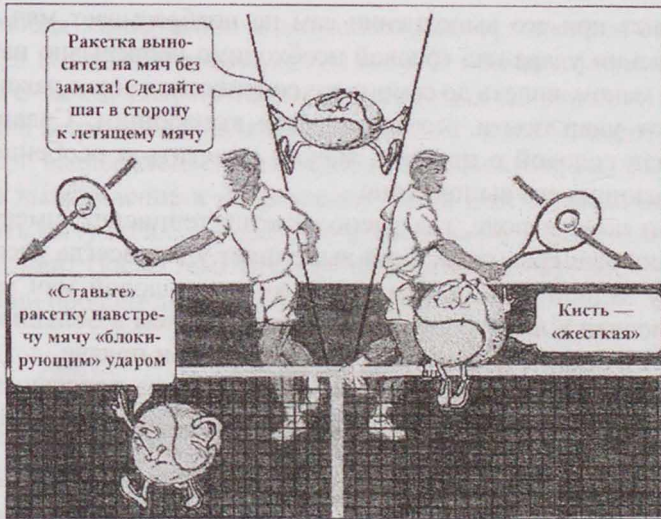


Рис. 23. Удар с лета

3. Прыжки в стороны, в стороны-вперед, в стороны-вверх, касаясь рукой или ракеткой далеко расположенных мишеней.

Хорошо осваивать удары с лета помогают упражнения у тренировочной стенки:

- серия ударов справа с лета;
- серия ударов слева с лета;
- чередование ударов справа-слева с лета.

Следует менять расстояние позиций до стенки, затем нужно перейти к освоению ударов на площадке, начиная с близкого расстояния (1,5 м от сетки). Постепенно упражнения усложняются (варьируется разброс мячей, высота полета, расстояние между партнерами).

Удар над головой

Удар над головой (смеш) — это удар в высокой точке, похожий на выполнение плоской подачи. Отличие его от подачи в том, что он может выполняться из различных мест площадки и

теннисист при его выполнении сам не подбрасывает мяч. При выполнении удара над головой необходимо непрерывно наблюдать за мячом, вплоть до самого его соприкосновения с ракеткой.

Этот удар почти всегда является атакующим. Сравнивая удар над головой с подачей, можно отметить и особенности, облегчающие его выполнение.

При подаче поле, где располагается теннисист, имеет небольшие размеры, подающий выполняет удар, всегда располагаясь у задней линии. При ударе же над головой мяч может быть послан в любую точку площадки, причем в большинстве случаев с более близкого расстояния, чем при подаче.

Выполнение удара над головой похоже на плоскую подачу. Хватка при ударе над головой — восточная, возможна универсальная.

Отбегая назад скрестными или приставными шагами правым боком, одновременно делают замах. Так же, как и при подаче, ракетка во время замаха отводится вверх-назад, затем опускается за спину и с большой скоростью выносится навстречу мячу (рис. 24).



Рис. 24. Выполнение смеша

Производя замах, игрок одновременно поворачивается боком к сетке и выставляет вперед левую ногу. В момент сближения ракетки с мячом тяжесть тела перемещается в направлении удара. Ракетка встречает мяч в наиболее высокой точке. Большое значение при выполнении смеша приобретает движение кисти; ее быстрое выпрямление в направлении удара дает возможность сообщить мячу большую скорость и послать его в намеченном направлении. После того как мяч отделился от ракетки, рука по инерции продолжает движение вперед-вниз.

Удар «свечой»

«Свечу» используют как для защиты против игрока, приблизившегося к сетке, так и для нападения. В некоторых случаях он может быть применен и для выигрыша времени с целью восстановления позиции на площадке.

Техника удара «свечой» похожа на выполнение обычного удара справа или слева. Для «свечи» справа применяют западную хватку, для «свечи» слева — восточную. Меняется только направление полета мяча, который при ударе «свечой» должен быть направлен вперед-вверх.

Кроме плоской и крученой «свечи» широко используют и резаную. «Свечу» выполняют не только по отскочившему мячу, но и с лета.

Замах при «свече» выполняется так же, как при ударе с отскока: поворот боком к сетке с одновременным отведением ракетки назад. Струнная поверхность ракетки при замахе открыта. Выполняется петля, головка ракетки опускается под мяч, а затем выносится снизу-вверх-вперед на мяч. Движение выполняется всей рукой от плеча.

Методика обучения

Обучение «свече» и ударам над головой осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обыч-

ные удары с задней линии, а когда техника минимально уже освоена, ее выполняют в ответ на удар над головой.

При обучении удару над головой используют те же подготовительные упражнения, что и при изучении подачи. Целесообразно также выполнять: прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке; быстрые передвижения боком и спиной вперед, завершающиеся прыжком вверх-назад с движениями, имитирующими удар над головой; ловлю теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбегании назад. Сначала удар над головой разучивают по высоко отскочившему мячу. Мяч следует подбрасывать вверх, вверх-в сторону, вверх-назад. В дальнейшем осваивают удар над головой с лета: один партнер, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», другой — отвечает на нее ударом над головой.

«Укороченный» удар

В большинстве случаев при «укороченном» ударе мяч получает обратное вращение, т. е. такое же вращение, как и при обычном резаном ударе. Чем ближе падает мяч от сетки и чем ниже его отскок, тем выше эффективность укороченного удара.

«Укороченный» удар может быть выполнен справа и слева как по отскочившему мячу, так и по мячу с лета.

Выполнение «укороченного» удара должно быть неожиданным, иначе противник успеет приблизиться к сетке и отбить мяч атакующим ударом. Частое использование «укороченного» удара оказывается обычно целесообразным во встрече с противником, который недостаточно хорошо играет у сетки. С помощью «укороченного» удара теннисист может вызвать противника к сетке. При «укороченном» ударе выполняется такой же мах, как для резаного удара. Быстрым движением ракетка выносится под мяч, верхняя грань обода отклонена назад, струнная поверхность «открыта» почти до горизонтального положения. Движение производится за счет резкого поворота кисти руки сверху-вниз.

вперед. После удара ракетка почти не идет вперед, а резко останавливается.

Методика обучения

Данный прием техники требует большой тонкости движений. Овладеть им помогают следующие подготовительные упражнения: ловля с лета и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасывает его сам занимающийся); ловля теннисного мяча с лета и с отскока на ракетку так, чтобы он как бы прилипал к струнам.

Важные положения в технике тенниса

Несмотря на большое разнообразие технических приемов, в них есть немало общего:

1. *Хватка ракетки*: восточная — для ударов справа, континентальная — в остальных случаях.

2. Непрерывное наблюдение за мячом.

3. *Линия плеч* игрока направлена в ту сторону, куда он намерен послать мяч.

4. *Петли замаха* во всех ударах очень похожи.

5. *Шаг вперед*, «вход в мяч», перенос тяжести тела на стоящую впереди ногу, поворот корпуса в направлении удара.

6. Обязательное *сгибание коленей*.

7. *Прямое* положение корпуса.

8. Удар *вытянутой* рукой с закрепленным запястьем.

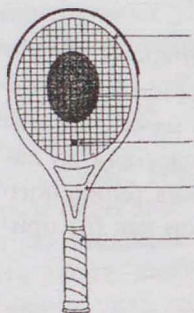
9. Прием мяча *центром* ракетки.

10. Быстрый вынос ракетки вперед.

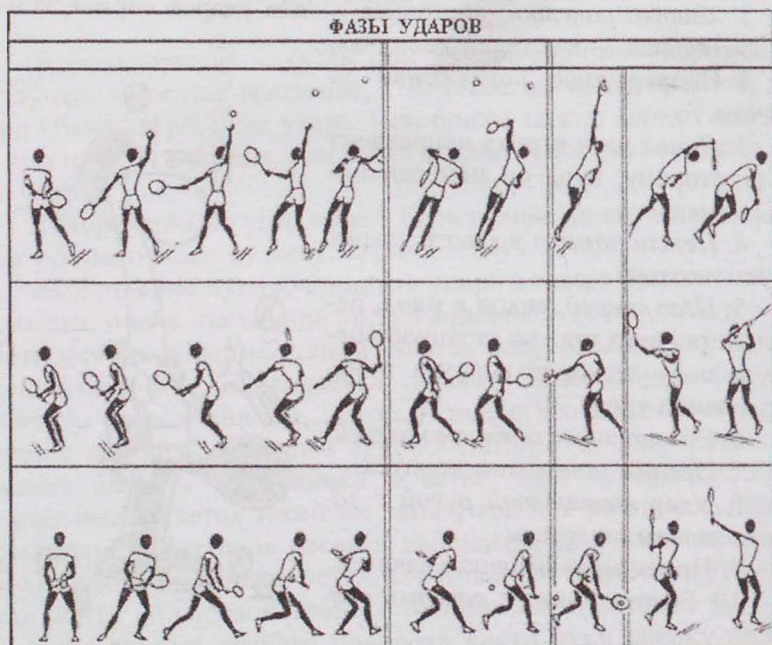


Задания для самоконтроля

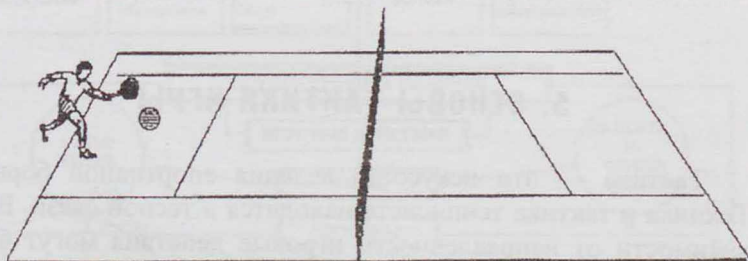
1. Подпишите названия частей ракетки.



2. Проанализируйте особенности ударов по фазам. Подпишите фазы основных ударов. Назовите задачи каждой из фаз.



3. Схематично изобразите траектории полета и отскока мяча после: плоского, крученого и резаного ударов.



4. Цифрами укажите, в какой последовательности, по вашему мнению, должны осваиваться перечисленные виды ударов. Обоснуйте ответ.



5. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ

Тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. Техника и тактика теннисиста находятся в тесной связи. В зависимости от направленности игровые действия могут быть нападающими, контратакующими и защитными (рис. 25).

Основной принцип, которого нужно придерживаться при игре в теннис, очень прост: послать через сетку всего на один мяч больше, чем соперник. Кто первым совершит ошибку, тот проиграет очко.

Теннис можно сравнить с дуэлью один на один — в одиночной игре, и двое на двое — в парной. Каждый из игроков отбивает мяч так, чтобы он приземлился как можно дальше от соперника, поэтому теннис имеет много общего с беговыми видами спорта.

Перед началом любого матча необходимо продумать тактику будущей игры, в основе которой должно лежать использование лучших ударов. Какая реакция у соперника? Быстрая или медленная? Какой из ударов у него получается хуже — справа или слева? Вынослив он или быстро устает? Где он предпочитает играть: у сетки или на задней линии? Правша он или левша? Все это необходимо учесть. И еще один из важнейших разделов тактики — это *позиция теннисиста на корте*.

Умение правильно выбрать свое место на площадке перед ударом соперника — один из наиболее важных элементов игры. Прежде чем соперник направит мяч в вашу сторону, необходимо занять такое место на корте, чтобы вы смогли кратчайшим путем достигнуть места, где придется отбить мяч.

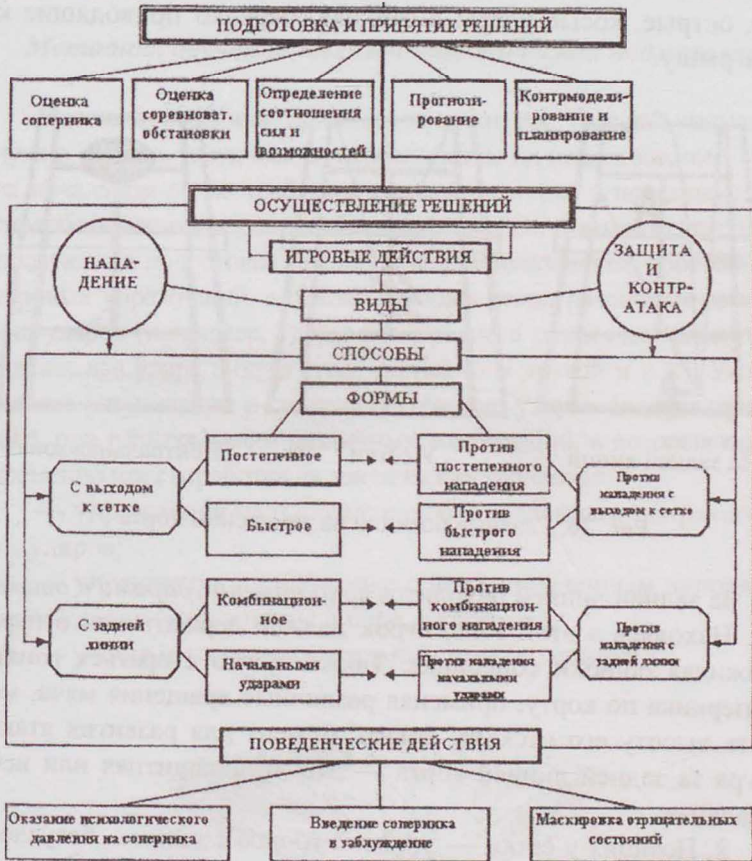
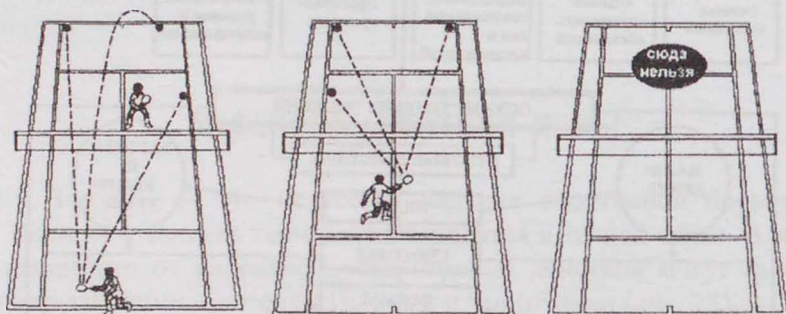


Рис. 25. Тактика игры в теннис

Существуют три главные позиции на теннисном корте:

1. Позиция на задней линии — это зона агрессивных ударов, она является очень неприятной для соперника позицией в силу возможностей для агрессии. Игрок располагается прямо на задней линии или даже немного внутри корта. Даже небольшое продвижение вперед дает ощутимое преимущество в остроте ударов. Появляется возможность выполнять жест-

кие, острые, косые удары с отскока, нередко приводящие к выигрышу.



На задней линии

У сетки

Нейтральная зона

Рис. 26. Главные позиции на теннисном корте

За задней линией находится *зона обмена ударами с отскока*. Находясь в этой зоне, игрок должен держать мяч в игре, выжидая ошибки соперника. Также нужно стараться гонять соперника по корту, применяя различные вращения мяча, менять высоту его отскока, ловить момент для развития атаки. Игра за задней линией корта — это игра защитная или нейтральная.

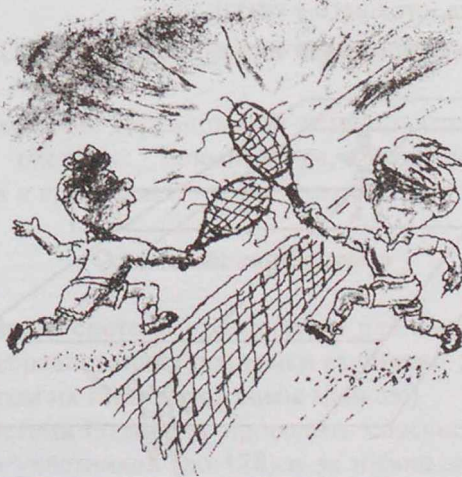
2. Позиция у сетки — это *зона ударов с лета* — безусловно, самая агрессивная из зон, требующая быстрой реакции и активной игры. Эта зона максимально используется для атаки. Выход в эту зону необходимо подготовить.

3. *Нейтральная зона* (ее еще называют «мертвой») — это самая неудобная зона. Она находится на расстоянии 1,5—2 м от линии подачи. В этой зоне чаще всего мяч летит в ноги. По возможности в этой зоне не задерживаются. Но здесь можно принимать слабую подачу соперника, а после ее приема необходимо занять позицию у сетки либо переместиться на заднюю линию.

Методика обучения технико-тактической подготовке

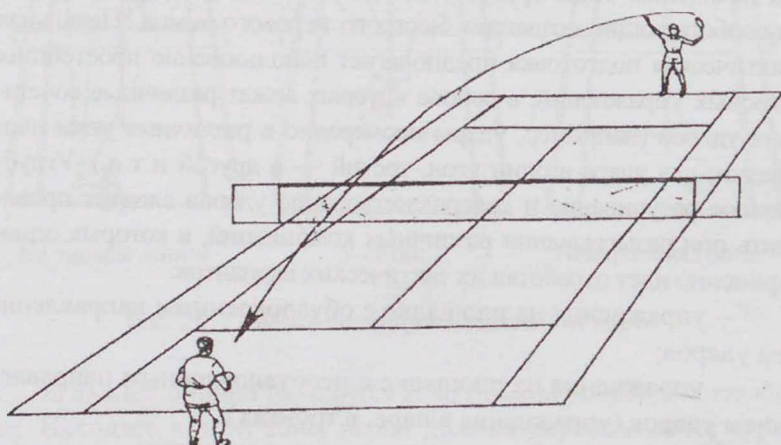
По мере освоения приемов техники все больше внимания нужно уделять тактическим особенностям их использования. Уже на начальном этапе требуется освоить позиции и передвижения, способствующие созданию быстрого игрового темпа. Начальная тактическая подготовка предполагает использование простейших игровых упражнений, в основе которых лежат различные сочетания ударов (например, удары поочередно в различные углы площадки; два удара в один угол, третий — в другой и т.д.). Углубленное разучивание и совершенствование ударов следует проводить при разыгрывании различных комбинаций, в которых одновременно идет отработка их тактических вариантов:

- упражнения на площадке с обусловленным направлением ударов;
- упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов (упражнения в паре, в тройках);
- учебные и соревновательные игры со счетом.

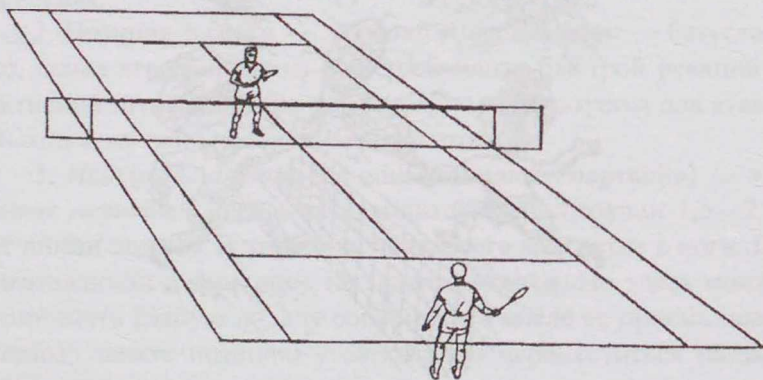


Задания для самоконтроля

1. Схематично изобразите ваши возможные действия после приема подачи под левую руку.



2. Схематично изобразите возможные варианты действий против игрока, стоящего у сетки.



6. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЕННИСУ

Виды соревнований

По видам соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. Каждый из видов может состоять из одиночных (женских и мужских) и парных (женских, мужских и смешанных) разрядов. *К личным* относятся соревнования, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно. *К командным* — те, в которых результаты отдельных встреч засчитываются команде в целом. *К лично-командным* — те, в которых результаты засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом.

Системы проведения соревнований

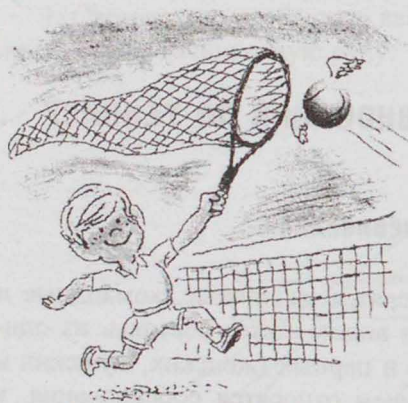
Для проведения соревнований используются в основном следующие системы: олимпийская, усовершенствованная олимпийская и круговая.

Олимпийская система

Олимпийская система применяется для выявления только победителя соревнования (участники выбивают друг друга, и с каждым кругом их становится вдвое меньше).

Такая система позволяет проводить соревнования с большим числом участников (до 128) и за небольшое количество

дней. При олимпийской системе проигравший участник выбывает из соревнования. А победителем оказывается теннисист, не проигравший ни одной встрече.



Турнирные сетки обычно составляются на 8, 16, 32, 64 человека. Чтобы сильнейшие игроки не выбывали друг друга в первых кругах, их рассеивают — расставляют на специально отведенные места (помеченные кружками) — строго по силам (рейтингу). Этим игроков принято называть сеяными. Судьбу остальных участников решает жребий. На рисунке 27 показано, как выглядит сетка турнира для 8 игроков.

Судьбу остальных участников решает жребий. На рисунке 27 показано, как выглядит сетка турнира для 8 игроков.

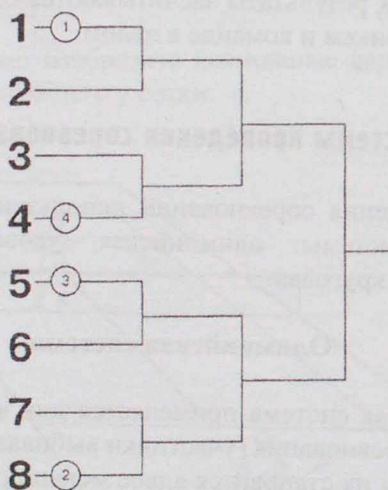


Рис. 27. Олимпийская система проведения соревнований

Круговая система

Круговая система предусматривает розыгрыш всех мест между всеми участниками соревнования (каждый играет с каждым). Как правило, число участников в соревновании по круговой системе не превышает 16. Места, занятые участниками, определяются в зависимости от количества набранных очков. За выигранную встречу (личную или командную) начисляется одно очко, за проигранную — ноль. Победителем считается участник, набравший наибольшее количество очков. При равенстве очков у двух участников преимущество получает победитель матча между ними.

№ п/п	Фамилия и имя игрока	1	2	3	4	Количество очков	Место
1	Кафельников Е.		$\frac{1}{7/56/3}$	$\frac{1}{6/27/6}$	$\frac{1}{6/46/3}$	3	I
2	Сафин М.	0		0	$\frac{1}{6/26/4}$	1	III
3	Южный М.	0	$\frac{1}{7/66/4}$		$\frac{1}{6/27/6}$	2	II
4	Столяров А.	0	0	0		0	IV

Рис. 28. Пример оформления результатов личного соревнования по круговой системе на 4 человека

7. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Площадка и ее размеры

Местом для игры служит ровная площадка, ограниченная линиями (корт) и имеющая забеги.

Площадка для одиночной игры представляет собой прямоугольник длиной 23,77 м и шириной 8,23 м. Ограничивающие площадку продольные линии называются *боковыми*, а поперечные — *задними*. По обе стороны от поперечной оси площадки на расстоянии 6,4 м от нее и параллельно ей располагаются *линии подачи*.

Каждый прямоугольник, образованный поперечной осью площадки, линией подачи и боковыми линиями, делится проходящей по продольной оси площадки *средней линией* на две равные части, называемые *полями подачи*. Середина каждой задней линии отмечается отрезком длиной 10 см, который называется *средней меткой*. Этот отрезок направлен внутрь площадки и соединен с задней линией под прямым углом.

Площадка для парной игры имеет ширину 10,97 м. Все остальные размеры, включая размеры полей подачи, совпадают с размерами площадки для одиночной игры.

Ширина всех линий разметки площадки, кроме задних, — 5 см; ширина задних линий — 10 см. Все линии должны быть одного цвета.

Забегами называется свободное пространство за пределами площадки с размерами не менее 6,4 м за задними линиями и не менее 3,7 м за боковыми.



Рис. 29. Схема корта

Площадки сооружаются как на открытом воздухе, так и в помещении. Покрытие площадки и забегов должно быть однородным по составу. Оно может быть земляным, песчаным, травяным, деревянным, асфальтовым, бетонным или синтетическим в виде ковра.

Оборудование

Посередине площадка разделена сеткой, подвешенной на канате или металлическом тросе, имеющем диаметр не более 0,8 см, концы которого должны быть закреплены на вершинах двух столбов квадратного или круглого диаметра (не более 15 см) сечения. Ось каждого столба должна находиться вне площадки на расстоянии 0,91 м от боковой линии.

Сетка (темных тонов) должна быть прочной и иметь ячейки такого размера, чтобы мяч не мог пролететь сквозь нее. Верхний край сетки по всей длине обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки в середине площадки — 0,914 м. На этой высоте сетка удерживается белым ремнем шириной 5 см. Высота сетки у столбов — 1,07 м.

Площадки с забегами на открытом воздухе должны иметь ограждение — металлические сетки, забор. Высота *ограждения* вокруг площадки — не менее 3 м, кроме участков за боковыми линиями, имеющих высоту не менее 1 м. Для лучшей видимости мяча за задними линиями используется *темный фон*. Фоном могут служить плотная ткань, забор, фанерные щиты, растущая за ограждением зелень. Высота фона от уровня площадки — не менее 2,5 м.

Около каждой площадки должна находиться *судейская вышка*, сиденье которой располагается на высоте 1,8—2 м над уровнем площадки.

К оборудованию площадки относятся также столик и стулья для участников, сиденья для судей, электронное табло для демонстрации счета.

Принадлежности для игры

Мяч белого или желтого цвета должен иметь ровную поверхность. Все швы должны быть гладкими. Ракетка представляет собой обод с натянутыми на него струнами.

Правила игры

Всякая спортивная игра ведется по правилам, теннис — не исключение. Игра может быть одиночной, когда на корте противостоят друг другу два игрока, или парной, когда игра идет вдвое надвое. В одиночных играх отдельно участвуют мужчины и женщины. В парных играх существуют три категории (или разряда) — мужской парный, женский парный и смешанный, когда в паре играют женщина и мужчина.

Перед началом матча бросается жребий; выигравший выбирает одно из трех: подачу, ее прием, сторону корта или отказывается от выбора в пользу соперника. В качестве жребия в официальных соревнованиях используют подброс монеты.

Подача

1. Подачей называется введение мяча в игру, т.е. первое перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника. Подающий может использовать две попытки (первая и вторая подачи). При подаче игрок должен бросить мяч рукой в воздух (начало подачи) и ударить его затем ракеткой (конец подачи). Подавать разрешается как сверху, так и снизу.

2. При выполнении подачи не разрешается наступать на заднюю линию и заносить над ней ступню ноги.

3. Подавать следует по диагонали: с первой позиции подачи в первое поле подачи, а со второй позиции на второе поле подачи (рис. 30).

4. Подача считается неправильной:

а) если подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу;
б) если поданный мяч до прикосновения к земле коснется сеточного столба;

в) если поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его ракетки;

г) если поданный мяч попадет в сетку. Мяч, задевший какую-либо из линий, ограничивающих поле подачи, считается поданным правильно в это поле.

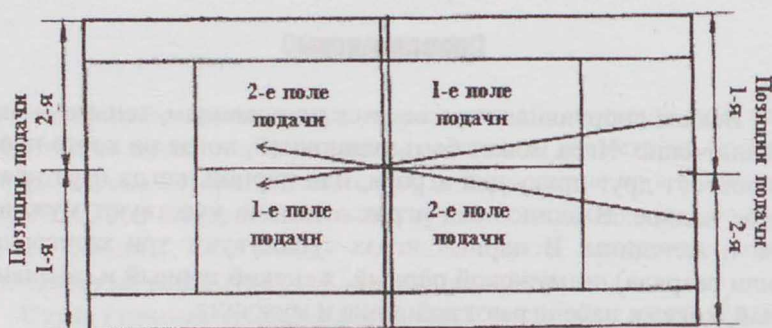


Рис. 30. Схема подачи мяча

5. С неправильно поданной подачи розыгрыш очка не начинается. Если первая подача в данное поле была неправильной, игрок должен повторно подать в то же поле.

После второй неправильной подачи очко считается проигранным.

Подающий не должен начинать подачи (ни первой, ни второй), если принимающий еще не готов.

Прием подачи

Приемом подачи называется отражение поданного мяча. Мяч должен быть отбит после первого отскока от поверхности корта.

Розыгрыш очка

1. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Розыгрыш очка ведется путем попеременного перебрасывания мяча через сетку с одной стороны площадки на другую.

2. Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока. Ракетку для удара разрешается переключивать из одной руки в другую или держать ее в обеих руках.

Мяч считается отраженным, если игрок коснется его любой частью ракетки.

Счет

Теннисная встреча состоит из розыгрыша отдельных очков, геймов, сетов. Первый разыгранный мяч оценивается в 15 очков, второй — в 30, третий — в 40, четвертый выигранный мяч означает выигрыш гейма. В игре при объявлении счета сначала называются очки, набранные подающим игроком, а затем принимающим. Например, подающий выигрывает первый мяч. Судья объявляет: «15:0». Если же выигрывает принимающий подачу игрок, то счет будет «0:15». После следующего розыгрыша мяча счет может стать «30:0» или «по 15», в зависимости от того, кто из соперников выиграл. Далее счет может стать «40:0», «30:15» или «15:30». После розыгрыша следующего мяча подающий может выиграть гейм либо счет станет «по 30». Следующий розыгрыш приводит к счету «40:30» или «30:40».

Если соперники выигрывают по три очка, то объявляется счет «ровно», далее в случае выигрыша подающего счет становится «больше», принимающего — «меньше». Для победы в гейме игроку имеющему «больше» надо выиграть еще один мяч. Если же сопернику удастся отыграть мяч, то счет становится «ровно». Игра продолжается до тех пор, пока один из соперников не выигрывает два мяча подряд.

Итак, сыгран первый гейм, счет в сете становится 1:0. Игроки в течение 90 с должны отдохнуть и поменяться сторонами корта. Подобные смены сторон происходят после каждого нечетного гейма — первого, третьего, пятого и т. д. Кроме того, соперники меняются ролями — подающий становится принимающим, и наоборот.

Для победы в сете необходимо выиграть шесть геймов, но при условии, что разница должна быть в два гейма. По-другому счет может быть от 6:0 до 6:4. Если же он становится 6:5, то сет играют дальше, до счета 7:5. Если же счет становится 6:6, то играется особенный 13-й гейм, называемый тай-брейк.

Тай-брейк

Тай-брейк — это укороченный гейм с другой системой ведения счета, по сравнению с остальными геймами. За каждый выигранный мяч засчитывается 1 очко. Игрок, первый набравший 7 очков, выигрывает гейм и сет, если при этом соперник имеет не более 5 очков. Если же счет становится 6:6, то игра продолжается, пока одному из игроков не удастся достичь перевеса в 2 очка. Тай-брейк ввели в 1970 году как средство борьбы с бесконечным розыгрышем сетов.

Игрок, чья наступила очередь подавать, подает при розыгрыше первого очка. Его соперник подает при розыгрыше второго и третьего очка. Далее каждый игрок подает поочередно при розыгрыше двух последующих очков, пока не определится победитель гейма и сета.

При розыгрыше нечетных очков подача производится из первой зоны, при розыгрыше четных — из второй.

Если обнаружится, что подача выполнена не из надлежащей зоны, то все разыгранные до этого очки засчитываются, а надлежащий порядок подачи восстанавливается немедленно.

Соперники меняются сторонами площадки после розыгрыша каждых шести очков и по окончании гейма.

Встреча (матч) считается выигранной после того, как одна из сторон выигрывает два или три сета, в зависимости от условий встречи.

Встречи разыгрываются из трех или пяти сетов. В первом случае победа определяется выигрышем одной из сторон двух сетов, во втором — трех сетов.

Если во встрече из трех сетов одна сторона выигрывает первые два сета, то третий сет уже не играется. Если во встрече из пяти сетов после розыгрыша первых трех или четырех сетов одна сторона выигрывает три сета, то встреча считается законченной.

Тренировочное занятие теннисиста

По своей структуре урок теннисистов ничем не отличается от любого другого урока. Он также состоит из трех частей — *подготовительной, основной и заключительной*. Специфика заключается в конкретном содержании каждой из них.

Подготовительная часть (разминка)

Само название подсказывает, что в этой части надо подготовить занимающихся к выполнению задач, намеченных на данный урок. Разминка состоит из двух частей. В первой необходимо разогреть мышцы спортсмена, сделать их эластичными, размять суставы, улучшить кровоснабжение и дыхание и многое другое. Разогревание перед игрой снижает вероятность появления травм. Это нужно сделать до выхода теннисиста на площадку. Длительность разогревания составляет от 5 до 20 мин, точнее, до начала потоотделения.

Разогревание проводится с помощью общеподготовительных упражнений. Начинать следует с легкого бега, затем нужно перейти к общеразвивающим упражнениям. В первую очередь надо выполнить упражнения, в которых участвует небольшое количество мышечных групп. Например, сжимать и разжимать пальцы рук, затем сгибать, разгибать и вращать их в лучезапястных и локтевых суставах, потом — в плечевых. То же самое с упражнениями для ног: сначала — для голеностопных суставов, затем — коленных, потом — тазобедренных.

Во второй части разминки следует выполнять упражнения, которые настроят занимающихся на игру в теннис, а начинающих на выполнение основных ударов, например подбивание мяча ракеткой вверх (вниз), одной стороной ракетки (открытой), другой стороной (закрытой). Это делается для того, чтобы почувствовать мяч и ракетку, чтобы настроиться на выполнение задач основной части занятия. Затем можно вы-

ходить на корт. Но подготовительная часть еще не закончена. Выйдя на корт, теннисист проверяет основные технические приемы: обмен ударами справа и слева с линии подачи, с задней линии, с лета.

Основная часть

В этой части занятия решаются задачи обучения технике выполнения ударов новичков и совершенствования техники и тактики играющих теннисистов, а также воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей у всех занимающихся. Эти задачи могут решаться по-разному (рис. 31).



Рис. 31. Задачи основной части занятия теннисиста

При последовательном решении задач в начале основной части занятия с новичками решается задача обучения технике (обучение ударам с отскока, с лета, подаче и т.д.), с уже играющими — обучения технике выполнения ударов с различ-

ными вращениями и др. Занятие с начинающими проводится с использованием различных подвижных игр, подобранных таким образом, чтобы у занимающихся воспитывались и ловкость, и быстрота, и гибкость.

Как правило, урок преследует сразу несколько задач, но бывает и так, что решается только одна. Разберем такой вариант на нескольких примерах с уже играющими теннисистами. Предположим, что тренировка посвящена выработке выносливости. Этой цели можно достичь при помощи одного средства и одного метода. Например, в течение всего занятия разыгрывается одна и та же комбинация с большим количеством ударов в среднем темпе. Но эту же задачу можно решить и несколькими методами. Многие теннисисты не выносят монотонности, поэтому целесообразнее выполнять одно и то же упражнение, меняя методы.

Еще интереснее занятие проходит, если в нем применяются несколько средств, даже при условии, что при этом используется один метод. Например, разыгрываются несколько вариантов комбинаций, которые повторяются нужное количество раз в зависимости от выбранного метода. Урок будет проходить еще живее, если для решения одной задачи будут применяться несколько упражнений, выполняемых различными методами. Тогда для выработки той же выносливости игроку можно предложить несколько вариантов комбинаций с использованием двух-трех методов, а затем предложить не только бег, но и различные прыжковые упражнения, выполняемые несколькими методами. В этом случае внимание спортсменов переключается с одного задания на другое, исчезает монотонность, занимающиеся способны выполнить большой объем работы. Спортсменам высокого класса могут быть предложены следующие игры:

1. *Игра со счетом.* В нее вносятся различные изменения, например все геймы играют со счета 15:0.

2. *Плотная игра.* Каждый игрок должен попадать в «мертвую зону», т. е. в область корта между задней линией и линией

подачи. Попадание мяча, кроме естественного аута, в поле подачи также приводит к проигрышу очка. Счет в розыгрыше ведется до 11 очков (в случае счета 10:10 игра ведется по принципу «больше-меньше»). Это весьма эффективный способ улучшить плотность ударов.

3. *Игра на задней линии.* Эта игра похожа на предыдущую.

В этой игре мяч вводится в игру без подачи (ударом снизу с отскока) в «мертвую зону» (между линией подачи, боковыми и задней линией). Мяч начинает «жить» (быть в игре) после того, как он перелетит через сетку 3 раза, причем эти 3 удара засчитываются лишь в том случае, когда мяч попадает в «мертвую зону». Если этого не происходит, необходимо начать розыгрыш заново. То есть очко может быть засчитано лишь после того, как мяч трижды перелетит через сетку и побывает в «мертвой зоне». Если мяч трижды перелетит через сетку, попадая при этом в нужную зону, он продолжает «жить». Четвертый же удар (если корректно выполнены 3 предыдущих) уже может наноситься в любую часть корта — теперь уже весь корт открыт для ударов. При этом допускаются любые виды ударов — с лета, с отскока, смещи и т. д. Как и в предыдущей игре, счет ведется до 11 очков.

3. *Игра «воллей».* В этой игре розыгрыш начинается из позиции на линии подачи. Один игрок подает легким ударом с лета, принимающий должен отразить мяч ударом с лета. После того как мяч перелетит через сетку 4 раза, он начинает «жить» (т. е. можно начинать розыгрыш очка), и следующий удар выполняется без ограничений (с лета, смещ, с отскока и т. д.), хотя на практике розыгрыши происходят обычно на ударах с лета.

Счет также ведется до 11 очков. Эта игра поможет существенно улучшить удары с лета и научит чувству сетки.

4. *Сет от счета «ровно» в каждом гейме.* Счет в каждом гейме начинается от счета «ровно». При этом сразу же ощущается эффект давления на подающего. Эффект этой игры заключается в том, что придется неоднократно разыгрывать очки на «больше-меньше», пока кто-то не выиграет гейм. Пода-

вать нужно, как и в обычной игре, по очереди и не забывать меняться сторонами в нужное время. Конечно, сет займет существенно меньше времени, чем обычный, но эта сжатость во времени обычно не ассоциируется с укороченной игрой.

5. *Сет от второй подачи.* В этой игре подающий обязан делать подачу с одного мяча. Это означает, что вы будете играть сет от второй подачи. Здесь подающий значительно теряет свое преимущество подачи, а розыгрыш становится более агрессивным со стороны принимающего. Это хорошая игра: она помогает развить хорошую вторую подачу, а также атаку на приеме.

6. *Сет «подача-сетка».* В этой игре после своей подачи вы обязаны идти к сетке на перехват удара соперника. Принимающий знает это, поэтому будет стремиться постоянно создавать сеточнику проблемы.

7. *Сет с активным приемом подачи.* Это похоже на игру «подача-сетка», но подающий в этой игре может выбрать: пойти ему к сетке или остаться на задней линии после подачи. А вот принимающий обязан атаковать с приема, в том числе на приеме первой подачи. Эта обязанность принимающего дает очень приличное преимущество подающему, поэтому выиграть на приеме очень трудно. Независимо от сложностей, необходимо сильно бить на приеме.

8. *Сет на полкорта.* Здесь придется играть сет только на части корта. Например, подача и розыгрыш осуществляется по диагоналям. подача идет в первый квадрат, и мяч на приеме должен вернуться в первый квадрат. Затем подача идет во второй квадрат, и, соответственно, ответ направляется во второй квадрат.

9. *Розыгрыши по линии.* подача выполняется по диагонали в нужный квадрат, но прием идет в квадрат по линии. подача при следующем розыгрыше делается в другой квадрат, и розыгрыш с ответами по линии уже проходит по другую сторону осевой линии корта. Смысл и эффект от такой игры — наработка контроля над ударами, заметное улучшение их точности.

Заключительная часть

Главное в этой части занятия — восстановление организма игрока до состояния, близкого к исходному. Всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, иногда можно использовать подвижные игры. Но это возможно лишь в том случае, когда в основной части тренировки выполнялась малоинтенсивная, непродолжительная или монотонная работа.

Физическая подготовка теннисиста

С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться физической подготовке. В таблице показана зависимость средств физической подготовки от возраста и роста мастерства теннисистов.

Соотношение средств физической
и технико-тактической подготовки по годам обучения, %
(по В.А. Голенко, А.П. Скородумовой)

Вид подготовки	Этап подготовки						
	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный		Спортивное совершенство- вание		
			Начальная специали- зация	Углублен- ная специа- лизация			
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До года	Свыше года	
Физическая	65	50—55	45—50	40—45	40	35	35
Технико- тактическая	35	45—50	50—55	55—60	60	65	65

Для каждой тренировки подбирается определенный комплекс упражнений, зависящих от задач данной тренировки, возрастного состава группы и физической подготовки начинающих спортсменов. Одна из важнейших задач — подобрать упражнения так, чтобы устранить отдельные недостатки в физическом развитии занимающихся. Для этого используют

гимнастические упражнения, объединяя их в комплексы для каждой тренировки. Упражнения не только развивают физические качества, но и являются показателями физической подготовленности занимающихся.

В приложении даются программы тестирования физической и технической подготовленности теннисистов. Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения на растягивание

Кружения руками.

1. И. п. — основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, затем — назад.

Выполнять в течение 20—30 с.



2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круги сбоку туловища вперед, затем — назад.

Выполнять в течение 20—30 с.



3. И. п. — основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем вправо, затем — влево.

Выполняется по 10—15 с в каждую сторону.





Махи руками.

1. И. п. — основная стойка. Мах правой рукой вперед-вверх-назад, левой — вниз-назад, затем — левой рукой вперед-вверх-назад, правой — вниз-назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой прямыми руками в течение 15—20 с.



2. И. п. — основная стойка. Мах правой рукой вверх-в сторону (над головой), левой — вниз-в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо.

Вернуться в и. п. Мах левой рукой вверх-в сторону (над головой), правой — вниз-в сторону (за спину) с наклоном туловища влево.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—15 раз.



3. И. п. — стоя, наклон вперед, руки в стороны.

Мах руками вправо с поворотом туловища.

Вернуться в и. п.

Мах руками влево с поворотом туловища.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—12 раз.



Отведение рук.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки приведены к груди.

Отведение рук в сторону, глубокий вдох.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — основная стойка, партнер держит сзади за запястье.

Максимальное отведение рук назад-вверх.

Вернуться в и. п.

Повторить 8—10 раз.



3. И. п. — основная стойка.

Отвести руки вверх-назад, прогнуться.

Вернуться в и. п.

Повторить 8—10 раз.



4. И. п. — стоя, прямые руки вверх в замке.

Партнер сзади правой рукой держит руки выполняющего упражнения, левой — упирается ему в спину.

Максимально отвести руки вверх-назад при активной помощи партнера, прогнуться.

Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.



5. И. п. — стоя, наклон вперед, руки сзади в замке.

Партнер сбоку кладет свою ладонь на шею.

Максимальное отведение рук назад-вверх с активной помощью партнера.

Вернуться в и. п.

Выполнять в медленном темпе 6—10 раз.



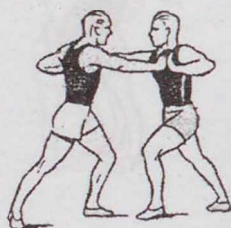


Упражнения на силу.

1. И. п. — упор лежа, лицом вниз. Отжаться, выпрямив руки. Вернуться в и. п. Повторить 6—10 раз.



2. И. п. — лежа на спине, упор. Выпрямить руки, отжаться. Повторить 6—8 раз.



3. И. п. — стоя, одна нога, согнутая в колене, — впереди, другая, прямая, — сзади, руки вытянуты вперед навстречу рукам партнера.

Сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера в течение 20—30 с.



Упражнения с набивным мячом.

1. Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, а затем левой рукой на дальность.

По 5—6 бросков каждой рукой.



2. И. п. — стоя, набивной мяч в вытянутых вверх руках.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.

Повторить 6—10 раз.

3. И. п. — стоя, набивной мяч в руках перед грудью.

Бросок набивного мяча от груди сначала правой рукой, а затем — левой.

Повторить 5—6 раз каждой рукой.



4. И. п. — стоя, набивной мяч в руках перед грудью.

Бросок от груди набивного мяча двумя руками.

Повторить 6—8 раз на дальность броска.



5. И. п. — стоя, набивной мяч в опущенных руках впереди.

Прогнуться назад, бросок набивного мяча через себя.

Выполнить 8—10 бросков.



6. И. п. — стоя, набивной мяч в опущенных руках за спиной.

Бросок мяча двумя руками вперед через себя с наклоном вперед.

Повторить 6—10 раз.





Упражнения для кисти.

1. И. п. — ракетка держится обычным для теннисиста способом.

Круговые движения кистью руки, держащей ракетку, по «восьмерке».

По 5 восьмерок — по часовой и против часовой стрелке.



2. И. п. — стоя, ракетка в вытянутой вперед руке.

Поворот кисти с ракеткой вправо.

Вернуться в и. п.

Поворот кисти с ракеткой влево.

Вернуться в и. п.

Выполнять в течение 20—30 с.



3. Сжимание кистью теннисного мяча.

Упражнение проводят до чувства утомления кисти.



Упражнения на развитие силы.

1. И. п. — лежа на спине, руки на затылке.

Наклон туловища вперед.

Вернуться в и. п.

Повторить 15—20 раз.



2. И. п. — лежа лицом к полу, руки на затылке, партнер держит ноги за голеностоп.

Наклон назад, прогнувшись.

Вернуться в и. п.

Повторить 15—20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вверх.

Наклон туловища вперед с подъемом ног, стараться достать руками носки ног.

Вернуться в и. п.

Повторить 15—20 раз.



Выпады.

1. И. п. — основная стойка.

Выпад левой ногой вперед под прямым углом к полу.

Вернуться в и. п.

Тот же выпад, но правой ногой.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—12 раз.

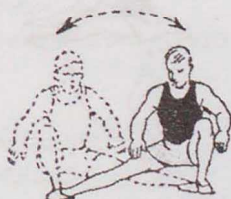


2. И. п. — присед с вытянутой в сторону левой ногой.

Перейти в присед с вытянутой в сторону правой ногой. Спину держать прямо.

Вернуться в и. п.

Повторить 8—10 раз.

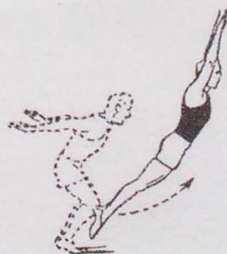


Прыжки.

1. И. п. — полуприсед.

Прыжок вперед-вверх.

Повторить 10—15 раз.





2. И. п. — полуприсед.

Прыжок вверх с откидыванием голени назад, в прыжке коснуться ладонями ступней.

Повторить 10—15 раз.



3. И. п. — полуприсед.

Прыжок вверх с согнутыми коленями. Коснуться коленями груди.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—15 раз.



4. И. п. — полуприсед.

Прыжок вверх с вытянутыми вперед прямыми ногами. Руками коснуться носков ног.

Вернуться в и. п.

Повторить 10—15 раз.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Возникновение и развитие тенниса за рубежом.
2. Возникновение и развитие тенниса в России.
3. Турниры Большого шлема.
4. Мужские и женские командные соревнования (Кубок Дэвиса и Кубок федерации).
5. Теннис как олимпийский вид спорта.
6. Техника игры (разновидности ударов).
7. Способы держания (хватки) ракетки.
8. Разновидности ударов (по вращению мяча).
9. Удары по мячу: справа, слева, с лета, с отскока.
10. Поддача, удар над головой (смеш), «свеча».
11. «Укороченный» удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
12. Тактика игры.
13. Виды соревнований и системы их проведения.
14. Круговая система проведения соревнований.
15. Олимпийская система.
16. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
17. Правила игры.
18. Счет.
19. Судейство соревнований.
20. Структура тренировки теннисиста.
21. Физическая подготовка теннисиста.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

Белиц-Гейман С.П. Теннис: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1977.

Он же. Теннис: для родителей и детей: Педагогический всеобуч родителей. М.: Педагогика, 1988.

Он же. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки. М.: АСТ-Пресс, 2001.

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тартищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Terra-Спорт, 1999.

Зайцева Л.С. Теннис для всех. М.: Колос, 1998.

Корбут Е.В. Теннис. Техника и тактика чемпионов. М.: Воениздат, 1985.

Машка О., Шафаржик В. Начальная школа тенниса. М., 1993.

Метцлер П. Секреты мастеров. М.: ФиС, 1997.

Скородумова А.П. Теннис: как добиться успеха. М.: Про-Пресс, 1994.

Таффернеры В. и С. Теннис для начинающих / Пер. с нем. Е. Королевой. М.: Агентство «Фаир», 1997.

Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М.: АСТ-Пресс, 2001.

Он же. 12 уроков тенниса. М.: Terra-Спорт, 1999.

Дополнительная

Гем И. Всемирный теннис / Пер. с чеш.; Предисл. С.П. Белиц-Геймана. М.: ФиС, 1979.

Новиков А.Б., Кукушкин В.В. Большой шлем, или Четыре теннисных туза (о международных турнирах по теннису). М.: ФиС, 1990.

Список рекомендуемой литературы

Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для физкультурных вузов. М.: ФиС, 1990.

Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. 2-е изд. М.: ФиС, 1966.

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие / Под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Академия, 2002.

Теннис. Правила соревнований. М.: ВТА, 2004.

Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Под общ. ред. проф. В.А. Голенко, А.П. Скорудумовой. М.: Сов. спорт, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Программа тестирования физической подготовленности теннисиста

Тест	Что оценивается
1. <i>Бег 30 м.</i> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат	Способность набирать скорость
2. <i>Бег 30 м из сложного положения</i> — сидя спиной к направлению движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется 1 раз	Координационные способности
3. <i>Ловля палки.</i> Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат	Быстрота реакции на движущийся объект и быстрота одиночного движения
4. <i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i> Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат	Скоростно-силовые способности

Окончание табл.

Тест	Что оценивается
<p>5. <i>Прыжок вверх с места толчком двух ног.</i> Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высокой точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять 3 раза. Учитывается лучший результат</p>	Скоростно-силовые способности
<p>6. <i>Метание набивного мяча.</i> Метание выполняется движением подачи 3 раза. Вес мяча — 1 кг. В зачет идет лучший результат</p>	Скоростно-силовые способности
<p>7. <i>«Челнок».</i> Максимально быстро пробежать 6 раз восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии корта. Тест выполняется 1 раз</p>	Алактатно-анаэробная выносливость, определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 мин
<p>8. <i>Подбивание теннисного мяча.</i> Подбивать мяч ребром ракетки, держа ракетку как для удара справа. Подсчитывается количество подбиваний, дается 3 попытки</p>	Пространственная точность движений

2. Программа тестирования технической подготовленности теннисиста

Технический прием	Движение						
	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка
<i>Удары с отскока</i>							
1. Плоские удары с задней линии справа / слева: в средней точке в высокой точке в высокой точке внутри корта							
2. Крученые удары с задней линии справа / слева: в средней точке в низкой точке в высокой точке внутри корта с выходом к сетке							
3. Резаные удары с задней линии справа / слева: в средней точке в низкой точке в высокой точке внутри корта с выходом к сетке							
4. Укороченные удары с задней линии справа / слева							

Окончание табл.

Технический прием	Движение						
	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка
5. «Свеча»: обводящая крученая справа / слева обводящая резаная справа / слева							
<i>Удары с лета</i>							
В средней точке В низкой точке В высокой точке «Укороченный» удар							
<i>Удары над головой</i>							
С места с лета С отходом назад в прыжке С отходом назад с отскока С продвижением вперед с колена							
<i>Подача</i>							
1. В I квадрат в разные зоны: плоская крученая резаная							
2. Во II квадрат в разные зоны: плоская крученая резаная							

Учебное издание

**Ольга Станиславовна Бочарова
Елена Владимировна Конеева**

ТЕННИС

Учебное пособие

Редактор М.В. Королева. Корректор М.В. Бурлетова
Оригинал-макет подготовлен И.А. Хрустальвым

Подписано в печать 28.08.2005 г.

Бумага для множительных аппаратов. Формат 60×90¹/₁₆.
Гарнитура «Таймс». Ризограф. Усл. печ. л. 7,1. Уч.-изд. л. 5,7.
Тираж 300 экз. Заказ|16

Издательство Российского государственного университета им И. Канта
236041, г. Калининград, ул. А. Невского, 14

20

06-42379



2005312697