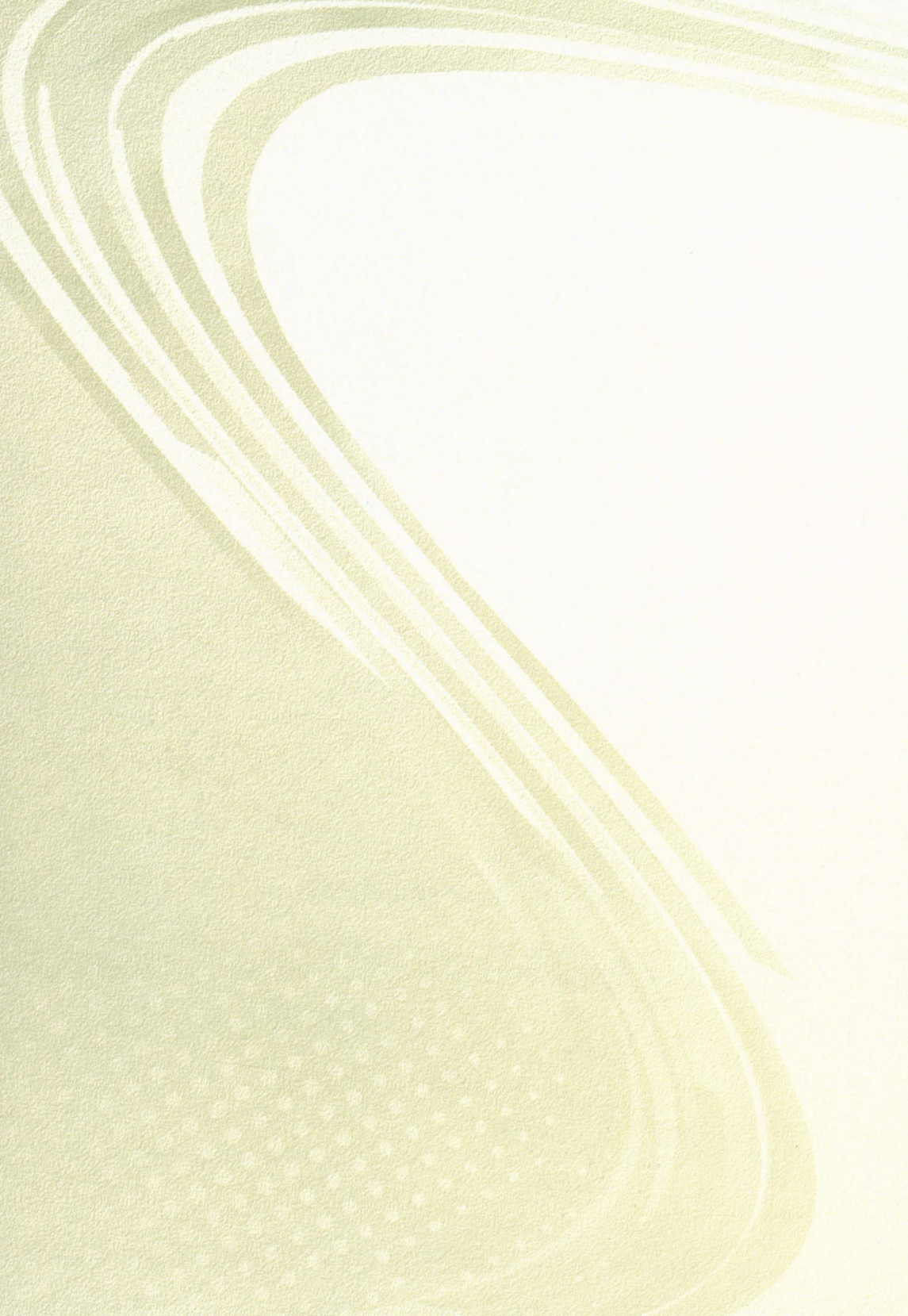




У. В. Всеволодов
Базовая подготовка
**ЮНЫХ
ТЕННИСИСТОВ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»



А.В. Всеволодов

Фазовая подготовка
**ЮНЫХ
ТЕННИСИСТОВ**

Научно-методическое пособие




**СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

Москва 2013

УДК 796/799
ББК 75.577
В84

Всеволодов И. В.

В84 Базовая подготовка юных теннисистов : научно-методическое пособие / И. В. Всеволодов. – М. : Советский спорт, 2013. – 120 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0643-1

Пособие содержит полный набор технических приемов, которыми должен овладеть начинающий и совершенствующийся в теннисе спортсмен. Раскрываются различные педагогические средства формирования основ двигательных действий.

Для специалистов, спортсменов, родителей юных теннисистов.

УДК 796/799
ББК 75.577

ISBN 978-5-9718-0643-1

© Всеволодов И. В., 2013
© Федерация тенниса России, 2013
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2013

Предисловие

Вниманию специалистов, спортсменов и их родителей предлагается научно-методическое пособие, содержащее полный набор технических приемов, позволяющих представить то, чем должен в конце концов овладеть начинающий и совершенствующийся в теннисе спортсмен.

Здесь приводятся различные методические приемы с использованием простейших приспособлений, тренажеров, наглядных материалов, среди которых вы найдете и такие, которые можно изготовить в домашних условиях, и с улыбкой на лице в живом, интересном общении со своим ребенком использовать их не выходя из дома.

В пособии раскрываются возможные педагогические приемы формирования основ двигательных действий.

Использование предлагаемых подходов существенно сокращает время на начальную базовую подготовку юных теннисистов.

Уделено внимание и вопросам техники безопасности в процессе работы с юными спортсменами. Ведь работа с ними очень часто проводится в непростых, не приспособленных для практических занятий условиях.

Отдельным изданием предлагается «Дневник тестирования подготовленности теннисиста», вобравший в себя тестирование практически всего разнообразия техники, технико-тактической подготовки и разносторонней подготовленности к последующему успешному совершенствованию в теннисе.

В ходе подготовки пособия существенную консультационную помощь оказали известные в теннисе специалисты. В их числе:

Шамиль Анварович Тарпищев, Президент Федерации тенниса России, заслуженный тренер СССР



и России, капитан и тренер женской и мужской сборных команд России, успешно выступающих на крупных международных соревнованиях;

Татьяна Семеновна Иванова, заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ). Сегодня под ее руководством на кафедре ведется интереснейшая работа по внедрению в практику современных средств и методов подготовки теннисистов.

В рамках данного методического пособия обобщен опыт тренеров и воспитанников кафедры тенниса. Среди них:

Игорь Вадимович Всеволодов – автор пособия, заслуженный тренер России, в прошлом многократный призер московских и всесоюзных соревнований, член сборных команд Москвы, Киева, Украины, кандидат педагогических наук, в недавнем прошлом – профессор кафедры теории и практики тенниса РГУФКСМиТ, отдавший более 50 лет любимой работе в институте, автор ряда изобретений в области технических средств и средств срочной информации применительно к практике и науке о теннисе. Игорь Вадимович был инициатором и одним из создателей уникального теннисного центра в РГУФКСМиТ;

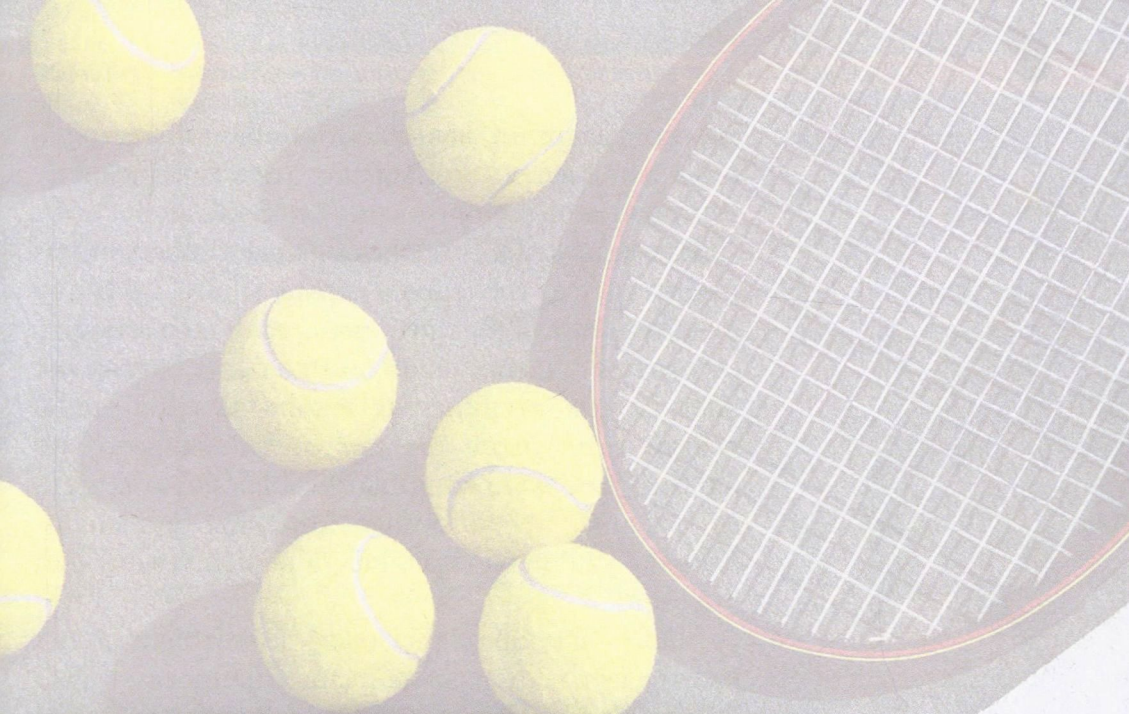
Екатерина Олеговна Степанова – выпускница кафедры теории и практики тенниса РГУФКСМиТ, тренер по теннису;

Данил Ильдарович Исянтаев – выпускник кафедры теории и практики тенниса РГУФКСМиТ, аспирант, тренер по теннису.

Игорь Вадимович Всеволодов и его помощники неоднократно участвовали в проведении занятий со слушателями курсов повышения квалификации инструкторов и тренеров по теннису.

Хочется верить в то, что наш скромный вклад в совершенствование учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов окажется полезным отечественному теннису.





Введение

Пособие, которое вы держите в руках, было задумано давно и вобрало в себя практический опыт работы с детьми на протяжении многих лет и, думается, оно будет актуальным и в наши дни. Хочется напомнить высказывание президента Федерации тенниса России, капитана мужской и женской сборных команд России Шамиля Анвяровича Тарпищева: «Трудно становится претендовать на серьезные победы. Необходимого финансирования нет, а «скамейки» кандидатов в сборные команды становятся все короче».

Выступая на одной из ежегодных конференций Федерации тенниса России, он тем не менее с удовлетворением отметил достаточно серьезные успехи подрастающего поколения наших теннисистов.

Однако почему же одновременно с успехами «скамейка» становится все короче? Думается, одна из причин в том, что у нас в стране практически отсутствуют *школы тенниса*, а то, что

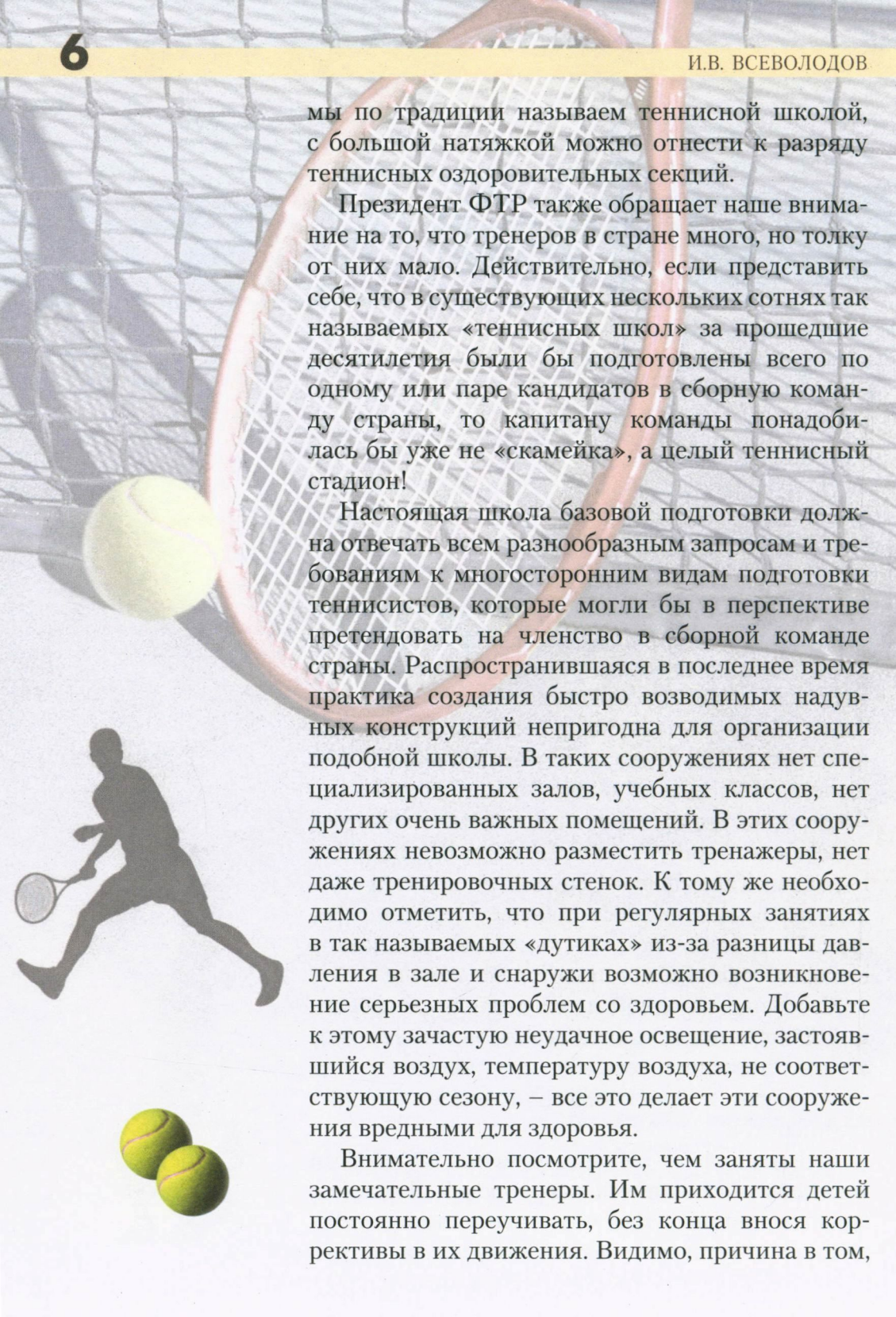


мы по традиции называем теннисной школой, с большой натяжкой можно отнести к разряду теннисных оздоровительных секций.

Президент ФТР также обращает наше внимание на то, что тренеров в стране много, но толку от них мало. Действительно, если представить себе, что в существующих нескольких сотнях так называемых «теннисных школ» за прошедшие десятилетия были бы подготовлены всего по одному или паре кандидатов в сборную команду страны, то капитану команды понадобилась бы уже не «скамейка», а целый теннисный стадион!

Настоящая школа базовой подготовки должна отвечать всем разнообразным запросам и требованиям к многосторонним видам подготовки теннисистов, которые могли бы в перспективе претендовать на членство в сборной команде страны. Распространившаяся в последнее время практика создания быстро возводимых надувных конструкций непригодна для организации подобной школы. В таких сооружениях нет специализированных залов, учебных классов, нет других очень важных помещений. В этих сооружениях невозможно разместить тренажеры, нет даже тренировочных стенок. К тому же необходимо отметить, что при регулярных занятиях в так называемых «дутиках» из-за разницы давления в зале и снаружи возможно возникновение серьезных проблем со здоровьем. Добавьте к этому зачастую неудачное освещение, застоявшийся воздух, температуру воздуха, не соответствующую сезону, – все это делает эти сооружения вредными для здоровья.

Внимательно посмотрите, чем заняты наши замечательные тренеры. Им приходится детей постоянно переучивать, без конца внося коррективы в их движения. Видимо, причина в том,



что нужные умения и навыки не были заложены с самого начала. А начальная работа с детьми проводилась в условиях, не позволявших заложить желаемую основу для дальнейшего совершенствования.

Спортивную карьеру теннисиста можно разделить на следующие этапы:

- базовой подготовки;
- учебно-тренировочный;
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

На всех этапах с целью повышения эффективности подготовки теннисистов должны найти применение различные педагогические средства и методы. А уж на начальном этапе базовой подготовки без этого просто невозможно добиться желаемого успеха. Ведь к тренеру приводят еще «несмышленишей» 5–6-летнего возраста.

Здесь особую роль играют профессионализм, мастерство тренера, умение пользоваться собственным голосом, взглядом, мимикой, жестами, эталонной демонстрацией элементов и любого изучаемого технического приема в полном его объеме.

Все эти этапы естественно связаны между собой, но одновременно они и достаточно самостоятельны, специфичны.

И совсем не обязательно, чтобы тренер действовал в одиночку. Уже сегодня достаточно четко просматривается специализация в работе тренеров на разных этапах подготовки теннисистов. Их вполне определенно можно классифицировать в качестве детских тренеров, тренеров юношеско-молодежного состава и тренеров спортсменов, стремящихся к достижениям на уровне высшего мастерства. Думается, что тенденция к вычленению достаточно узкой специализации в работе тренеров найдет свое развитие.



Говоря о педагогическом мастерстве тренера, следует обязательно выделить его умение смоделировать теннисиста отдаленного будущего с тем, чтобы вести своих учеников, ориентируясь на представляемую модель или ее варианты.

Сегодня особое значение приобретают такие методические средства, как наглядные пособия, простейшие приспособления, тренажеры, приборы срочной информации, способствующие повышению качества обучения.

В последние годы специалисты в области спорта все больше внимания уделяют поиску новых и совершенствованию уже сложившихся средств и методов подготовки. Но все это не используется на теннисных базах (в спортивных секциях), призванных развлекать и оздоравливать с помощью тенниса. В рамках теннисной секции можно чему-то немногому научить, натаскать и от этого даже испытывать чувство удовлетворения. А почему бы и не испытывать удовлетворения? В теннисных секциях решаются по-своему важные задачи – дети и взрослые оздоравливаются, обучаются чему-то полезному, находятся в коллективе. Но в секции невозможно заложить основу для будущих серьезных успехов в подготовке перспективных теннисистов.

Теннисная школа – это спортивное учебное учреждение, в котором необходимо учить очень многому, без чего теннисисту невозможно совершенствоваться дальше, тем более – достичь серьезных успехов в перспективе.

В рамках теннисной школы базовой подготовки юному спортсмену надо освоить более 80 конкретных вариантов выполнения технических приемов, чтобы успешно их использовать при розыгрыше различных тактических комбинаций в соревновательной ситуации.

Возьмем для примера любой технический прием – например, удар с отскока с задней ли-



нии. Он выполняется с места, с левой ноги, с правой ноги, даже с обеих ног, расположенных носками в сторону сетки, на взлете (подъеме), с шагом в момент удара. Он выполняется в плоском, крученом, резаном вариантах в разных по высоте точках: высокой, средней, низкой; с полным и коротким замахом. Подчас такой удар выполняется в условиях сложнейших перемещений по площадке. В тактическом плане такие удары выполняются вдоль площадки, по длинной, короткой и очень косой диагонали. Всему многообразию вариантов этого удара можно научить ТОЛЬКО в условиях базовой подготовки юных теннисистов.

В последнее время заметно расширяется материальная база тенниса в стране. Разработаны типовые проекты теннисных объектов трех уровней, которые вмещают разное количество кортов и решают разные задачи по подготовке теннисистов. Появляются базы для занятий теннисом в летнее и зимнее время. К сожалению, многие из этих баз строятся без привлечения и активного участия специалистов тенниса. А именно они должны в этих случаях выступать в роли заказчиков-консультантов. Кто, как не тренер, знает, что ему нужно иметь под крышей строящегося сооружения?

Создание хотя бы одной современной школы базовой подготовки перспективных теннисистов должно послужить вдохновляющим примером для территорий, где к теннису исторически сложилось доброе отношение.

Какой же по содержанию представляется теннисная школа как образцовое учебное заведение? Его нужно организовывать как международный, многоцелевой, спортивный, научно-методический, учебно-тренировочный теннисный центр.



Этот центр должен включать в себя:

- корты открытые;
- корты крытые;
- залы специализированной подготовки по развитию различных физических качеств;
- залы по формированию и совершенствованию техники ударов с отскока, с лета, подачи и приема подачи;
- учебные классы (методические кабинеты);
- медицинские кабинеты;
- массажные кабинеты (центр должен располагать возможностями для восстановления после тяжелых физических нагрузок и для общей реабилитации спортсменов);
- лабораторию-мастерскую для поддержания в порядке учебно-наглядных средств, инвентаря, оборудования, приспособлений, тренажеров, средств срочной информации, а также для проведения различных видов тестирования.

В этих условиях успешно реализуется самостоятельная тренировка спортсменов.

На кафедрах физкультурных вузов, ведущих подготовку тренеров по теннису, на мой взгляд, полезно внедрить курс повышения квалификации тренеров. Надо же признать как факт, что многие тренеры недостаточно владеют искусством обучения тому, что только в последующем будет натренировываться.

Исходя из этого, представляется, что в такой школе должны работать следующие специалисты:

- тренеры по теннису, которые должны заложить основы того, чем должен владеть обучающийся;
- тренеры, которые закрепляют, натренировывают то, чему научил тренер в период начальной подготовки;



– тренеры-«спарринги», работающие в тесном контакте с тренерами; они эталонно владеют техникой, служат образцом для занимающегося;

– тренеры по физической подготовке, совершенствующие то, что заложил тренер как основу;

– тренер-организатор работы по выявлению детей, предрасположенных к занятиям теннисом, не имеющих врачебных ограничений. Причем упомянутому специалисту надо бы завершить первичный отбор к 6–7-летнему возрасту ребенка.

Выбирать таких детей и искать пути оказания им помощи в формировании присущих теннису физических, психологических и других качеств надо уже в условиях домашних, детского сада, дворовой площадки. Почему? Ответ прост: то, что ребенок воспроизвел несколько раз, ложится в основу привычки. Воспроизведенная многократно привычка ложится в основу навыка. Не случайно часто слышишь от ребенка: «А мне так неудобно!» Представьте, сколько мы теряем драгоценного времени на то, чтобы на фоне сложившихся далеко не теннисных привычек у детей заложить им **НУЖНЫЕ** для нашей любимой игры привычки. Это вопрос для нас далеко не праздный. Есть примеры, когда детей втягивают в двухразовые, да еще подчас ежедневные занятия теннисом. И занятия эти зачастую сводятся к натаскиванию на обмен однообразными ударами, то есть к «долбежке».

Говоря о создании современного теннисного центра, самое время подумать о возможности внедрения в быт, особенно маленьких и юных теннисистов, тенниса «на дому». Мы должны уже сейчас искренне поблагодарить родителей, бабушек, дедушек за их посильное, активное участие в приобщении детей к занятиям теннисом.



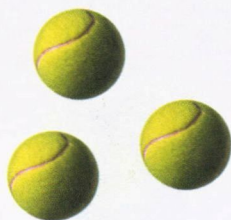
Их вклад бесценен, особенно когда они в контакте с тренером, участвуя в процессе занятий, приобретая скромный, но полезный опыт, реализуют его в разумной мере в общении с детьми в домашней обстановке. Тренер должен активнее привлекать взрослых к совместной работе с подопечными, предлагая выполнять дома отдельные упражнения в рамках начальной подготовки. Для этого не надо передвигать мебель по квартире.

Ведь тренерам приходится использовать разнообразные, очень простые и нужные упражнения, не требующие особых условий для их выполнения. Давайте по возможности освободим тренера от этой работы. Ему ведь есть чем заниматься с детьми в специализированной школе. Давайте уясним себе, что какими бы условиями ни располагала школа базовой подготовки перспективных теннисистов, без активного участия родителей в процессе не обойтись. Нет в природе учебного процесса, где учащихся не озадачивали бы выполнением домашних заданий.

Тренеру теннисной школы не должно быть безразлично то, в каких условиях он работает с детьми. Занимаясь теннисом, дети несут достаточно большую физическую нагрузку. Во главе всего должна стоять техника безопасности и сохранение их здоровья. Все, что с этим связано, должно быть в поле зрения тренера.

Вот отдельные примеры: тренер приводит детей в зал. Вдруг ребенок падает и даже плачет. В чем дело? А дело в том, что перед приходом детей в зале провели влажную уборку. Пол стал скользким. Ребенок упал и мог при этом получить травму. За это отвечает тренер.

Или возьмем освещение. Многие залы оснащены потолочным освещением. По ходу занятий мячи летят и к потолку. Где гарантия того, что



светильники с защитными стеклами и лампами надежно закреплены? Вдруг от попадания мячом какая-то из потолочных конструкций упадет? А если упала или просто разбилась лампа? А она ведь с ртутной начинкой... И еще об освещении. Дети занимаются в зале. Дело дошло до освоения подачи с ракеткой и мячом. Вдруг ребенок расплакался. Оказалось, что он очень устал от совершенно преступно смонтированного в зале освещения. При малейшем подъеме головы вслед за подбрасываемым мячом мощный пучек света от лампы настолько слепит глаза, что ребенок не выдерживает подобного истязания и восклицает: «Я не могу, глазам больно!» Кого это обстоятельство должно беспокоить? Конечно, в первую очередь тренера. В таких условиях нельзя заниматься.

Вот еще пример: под руководством тренера дети осваивают технику подачи, занимаются метанием набивных мячей движением, близким к подаче. Если кто-то из детей случайно оказался в зоне бросков, мяч может попасть ему в голову, шею, спину. И травма...

Выполнение детьми различных упражнений без предварительной подготовки может привести к травмам – и иногда тяжелым. Например, при беге спиной вперед, при выполнении вратарских прыжков с последующим приземлением на пол, при выполнении игровых действий у сетки. Представляется опасным и выполнение отдельных упражнений типа «мостиков» и «кувырков» – особенно с предварительным напрыгиванием на лежащий гимнастический мат. Любые напрыгивания со стороны, когда мат под воздействием спортсмена вдруг «уползает», смещается, тут же создают опасную ситуацию, хотя выполнение на мате кувырков с места, стоек, мостиков и т.п. не представляется опасным. Тренер дол-



жен предугадать и организовать процесс так, чтобы его воспитанники были защищены от получения неоправданных травм.

Кроме того, использование гимнастического мата не всегда отвечает элементарным требованиям гигиены. Пол и маты в игровом зале, как правило, быстро загрязняются.

Размеры теннисного корта постоянны: $23,77 \times 8,23$ м для одиночной игры и $23,77 \times 10,97$ м для парной. Размеры площадки, на которую наносится корт, могут колебаться от 36×18 м для одиночной игры до 40×20 м для парной игры. Эти параметры допускаются официальными правилами проведения соревнований. Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в более стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше четырех спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале, о точном выполнении заданий, особом внимании при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может приводить к различным травмам. Нельзя начинать занятия на открытом корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

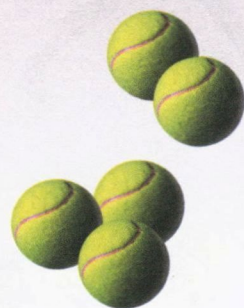
В настоящее время в тренерской работе с теннисистами находят широкое применение



различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение требует особого внимания со стороны тренера. При этом необходимо обеспечить обучение занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые дети легко могут наткнуться и при этом получить травму. На этот счет можно привести много настораживающих примеров.

Перед началом занятия тренер обязан обратить внимание на все, что может представлять опасность: дверь, фрамуга, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения троса сетки. По ходу занятия спортсмены, часто касаясь сетки, проводят по верхней ее части рукой, не подозревая о том, что отдельные стальные нити троса могут лопнуть, а их концы выступать сквозь оболочку. Во многих случаях состояние натяжных устройств для троса сетки не выдерживает критики. А ведь дети обязательно должны все потрогать, погладить, покрутить!

Специалисты в области тенниса всегда относились с большим интересом к использованию в работе различных устройств, в том числе так называемых теннисных пушек, набрасывающих спортсмену мячи под удары. Практика показала опасность их использования в условиях проведения занятий в крытых помещениях, особенно – малых размеров. Выяснилось, что при любом конструктивном решении этих устройств сукно на мяче очень быстро стирается, едва заметный ворс от мяча зависает в воздухе, а это теннисистам здоровья не прибавляет. Да и сам теннисист, занимаясь на корте, выбивает ворс из



мяча. Возникает необходимость хотя бы одноразовой уборки в зале в течение дня. Опыт показывает, что вечерне-ночную уборку следует перенести на раннее утро. За ночь ворс оседает на покрытие площадки, и при влажной уборке от него легче избавиться.

Учитель несет персональную ответственность за здоровье занимающихся у него детей. Надо в обязательном порядке требовать от родителей получения от врача медицинской справки, подтверждающей возможность их ребенка заниматься теннисом. Например, с первых занятий ребенок получает большую нагрузку на стопы. У детей раннего возраста (4–5 лет) часто наблюдается предрасположенность к плоскостопию. С помощью врача мы можем помочь ребенку. А с уже развитым или запущенным плоскостопием ребенку нечего делать в теннисе.

Заповедь «не навреди» должна быть основополагающей в работе тренера по теннису и спарринга.

Невозможно в процессе занятий детям обойтись без спаррингования. В штате теннисной школы должны быть профессиональные спарринги. От их умения в большой мере зависит эффективность занятий, качество подготовки юных теннисистов. Здесь нельзя просто набрасывать мяч как попало: то очень вяло, не технично, то излишне сильно посылая мяч. Делать это надо с учетом возможностей ученика. Плохо, если посылается мяч, который ученик отбивает каким-то неестественным, корявым движением. Спарринг должен способствовать тому, чтобы в игровом упражнении закреплялось и совершенствовалось то, чему ребенка учили до выхода на корт. Нельзя в качестве спарринга приглашать того, кто сам недостаточно хорошо владеет техникой ударов.



Как правило, знакомство ребенка с теннисом, а точнее, с мячом начинается с упражнения: тренер подбросил ребенку мяч, который он должен поймать. До поры до времени это в какой-то мере полезно. Наступает момент, когда учитель объясняет ребенку – в какой позе, в какой точке по отношению к себе он должен выполнять удар по мячу. Нередко случается так: по ходу выполнения упражнения ребенок по заданию продолжает ловить мяч, как он делал в предыдущих упражнениях. Ну разве можно предлагать ловить руками мяч, когда это упражнение имеет отношение к формированию ударного действия! Хорошо, если ребенок поймает мяч в точке удара несколько раз. А если это будет повторяться многократно на занятиях и даже дома, то, пожалуй, от такого упражнения нельзя будет ожидать ничего, кроме вреда.

Что помогает ученику более успешно подготовиться к выполнению ударного действия? Возможность видеть и повторять за учителем разучиваемое движение. Не вставайте в качестве спарринга у стенки или на площадке, если знаете, что не можете быть образцом в выполнении ребенком разучиваемых движений.

Не используйте на занятиях так называемые «ручейки», особенно если в упражнении участвуют больше двух человек. Бóльшего вреда для детей трудно придумать. Посмотрите, что происходит. Тренер часто с отсутствующим видом набрасывает мяч впереди стоящему в «ручейке» движением, ничем не напоминающим изучаемое. Это очень плохо! Плохо, потому что ребенок уже с первых занятий начинает подсознательно подражать тренеру. Посмотрите на ребенка, выполнившего удар. Он же от тренера ничего не услышал, поскольку тот уже набрасывает мяч следующему. Тут уж не до разговоров. А пока



ребенок дойдет до хвоста «ручейка», он вдоволь насмотрится по сторонам, отвлечется от того, чем якобы занимается с тренером, играя в «ручеек». И когда подойдет очередь ударить по очередному подброшенному мячу, он скорее всего повторит то, что сделал в предыдущем ударе.

Заинтересовать ребенка, вовлечь его в творческий процесс – одна из главных задач тренера по теннису. Например, не надо упускать возможность напомнить детям о том, чтобы они внимательно смотрели на мяч. Вот хороший пример такой заинтересованности. Подходит девочка к учителю и говорит: «А я песенку сочинила». И поет:

«Мы смотрим, смотрим, смотрим
Внимательно на мяч.
А если мы так смотрим,
То выиграем матч!»

Или вот еще пример. Девочка исчезла из зала. Вдруг появляется с полутораметровой палкой, на концах которой надеты и привязаны боксерские перчатки. Девочка восклицает: «Посмотрите, я штангу сделала!» И показывает упражнение со штангой. Ну это же здорово! Это уже наш ребенок.

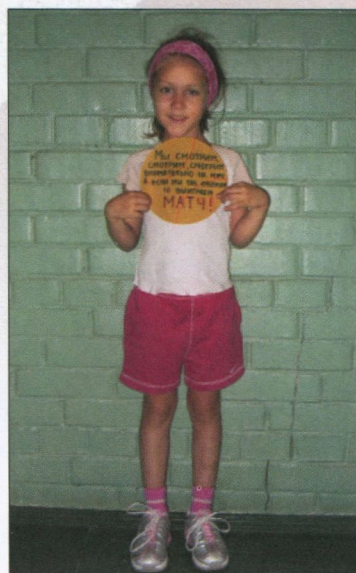
Пришла девочка на занятия. В зал вносит что-то свернутое в трубку и говорит тренеру: «Это Вам от меня!» Тренер раскрывает сверток и от удивления ахает. На большом листе ватмана замечательно выполненная картина: голубое небо, на его фоне облака из раскрашенных клочков ваты, в центре картины – приклеенная половинка желтого теннисного мяча с расходящимися от него в разные стороны золотистыми лучами. Так это же солнышко, навстречу которому мы заканчиваем движение при выполнении плос-



ких и крученых ударов с отскока! Этот плакат должен быть всегда перед глазами занимающихся.

Еще один пример. Мама за руку вводит девочку лет 5–6 в зал. Выражение лица у ребенка непривычно «кислое». Подходит эта девочка к учителю и со слезами на глазах, всхлипывая и нервничая, говорит: «Не хочу заниматься никаким теннисом! Это папа с мамой заставили меня поехать на теннис. А я не хочу!» Через несколько занятий вдруг совсем другая сцена: та же девочка бодро вбегает в зал и сразу – к тренеру с вопросом: «А что сегодня будет новенького?» Это ведь она потом сделала штангу и продемонстрировала упражнение!

Основная задача настоящего пособия – поделиться своими представлениями о том, чего же нам, практикам, работающим с детьми, не хватает и что необходимо, чтобы эти дети в конечном итоге могли претендовать на высокие результаты.



Хочется думать, что наш опыт окажется полезным многим коллегам из числа тренеров.

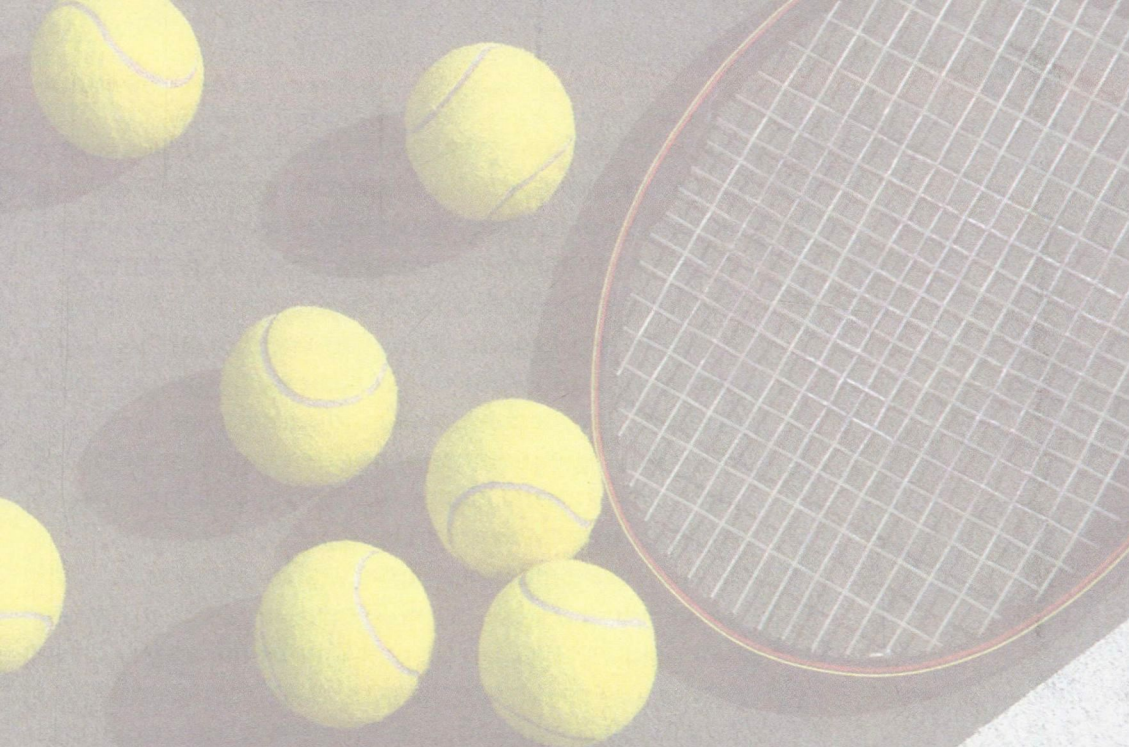
Мы уже высказывали мысль о том, что подготовка юных теннисистов должна проводиться «широким фронтом». Вариант, когда сначала обучают одному, потом другому, себя не оправдывает. Вместе с тем необходимо планировать: с чего начать, как идти дальше, на чем в тот или иной момент делать акценты. Мы предлагаем определенную последовательность в расстановке акцентов. По ходу изложения материала на отдельных вопросах будем останавливаться более подробно.



ФОРМИРОВАНИЕ
ЗРЕНИЯ ТЕННИСИСТА.
ШКОЛА МЯЧА







С чего начать? Оказалось, что начать следует с формирования зрения детей. Здесь же хорошо бы организовать занятия в рамках освоения и школы мяча.

Можно, конечно, рассматривать каждый из этих разделов обучения отдельно. Но они так между собой связаны, что лучше это делать одновременно, параллельно, в единой связке.

Глаза – одна из сложнейших систем в организме человека. Какие только требования по жизни к ним ни предъявляются! Теннис в этом отношении не исключение.

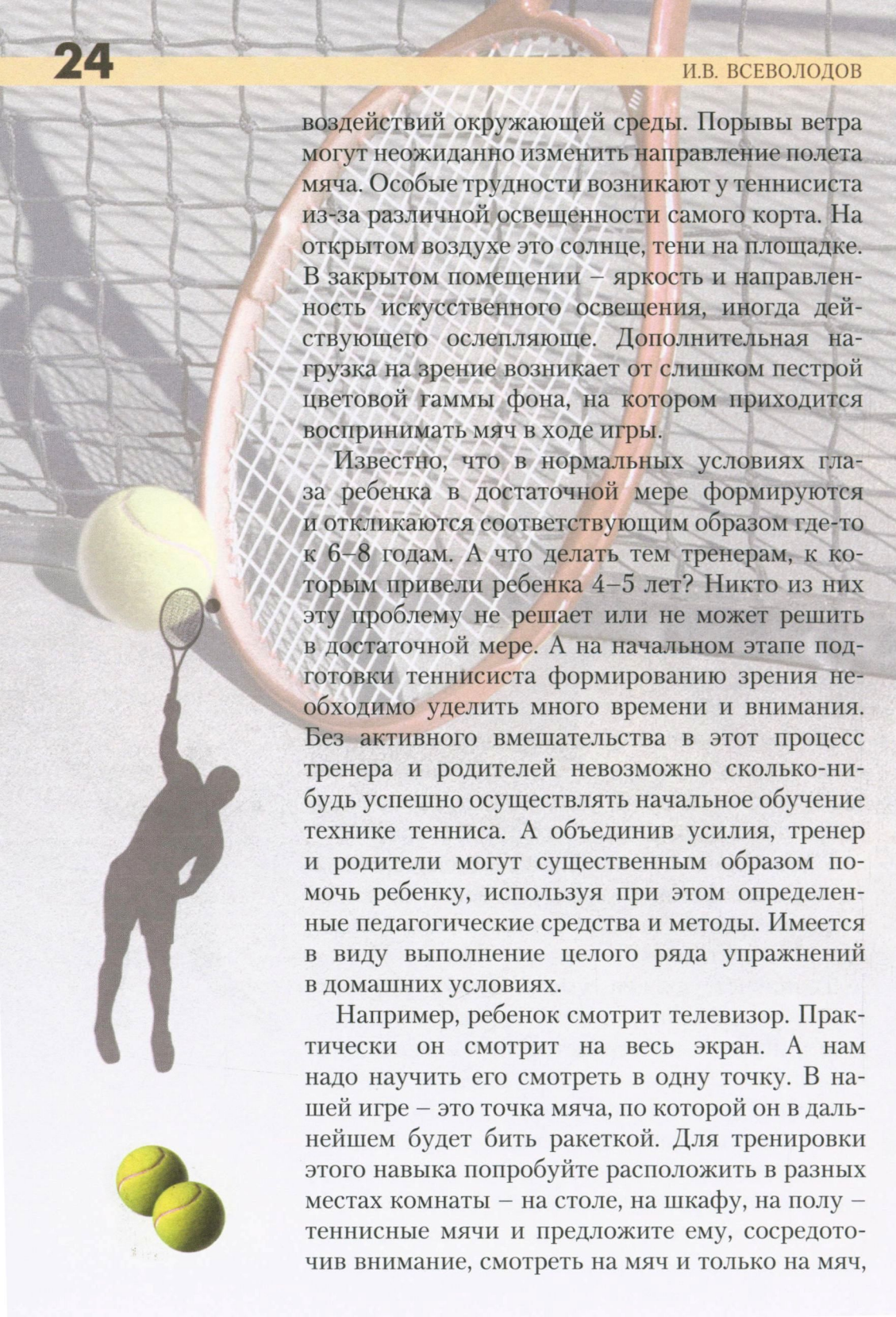
Теннисист должен уметь концентрировать максимум внимания на мяче, находящемся в полете в игровом пространстве, перемещающемся в различных направлениях с различными скоростями. При этом он летит по разным траекториям с различными вращениями, влияющими на его отскок, по-разному взаимодействуя со струнной поверхностью ракетки. Скорость полета мяча колеблется не только под воздействием силы удара по нему ракеткой, но и от внешних



воздействий окружающей среды. Порывы ветра могут неожиданно изменить направление полета мяча. Особые трудности возникают у теннисиста из-за различной освещенности самого корта. На открытом воздухе это солнце, тени на площадке. В закрытом помещении – яркость и направленность искусственного освещения, иногда действующего ослепляюще. Дополнительная нагрузка на зрение возникает от слишком пестрой цветовой гаммы фона, на котором приходится воспринимать мяч в ходе игры.

Известно, что в нормальных условиях глаза ребенка в достаточной мере формируются и откликаются соответствующим образом где-то к 6–8 годам. А что делать тем тренерам, к которым привели ребенка 4–5 лет? Никто из них эту проблему не решает или не может решить в достаточной мере. А на начальном этапе подготовки теннисиста формированию зрения необходимо уделить много времени и внимания. Без активного вмешательства в этот процесс тренера и родителей невозможно сколько-нибудь успешно осуществлять начальное обучение технике тенниса. А объединив усилия, тренер и родители могут существенным образом помочь ребенку, используя при этом определенные педагогические средства и методы. Имеется в виду выполнение целого ряда упражнений в домашних условиях.

Например, ребенок смотрит телевизор. Практически он смотрит на весь экран. А нам надо научить его смотреть в одну точку. В нашей игре – это точка мяча, по которой он в дальнейшем будет бить ракеткой. Для тренировки этого навыка попробуйте расположить в разных местах комнаты – на столе, на шкафу, на полу – теннисные мячи и предложите ему, сосредоточив внимание, смотреть на мяч и только на мяч,

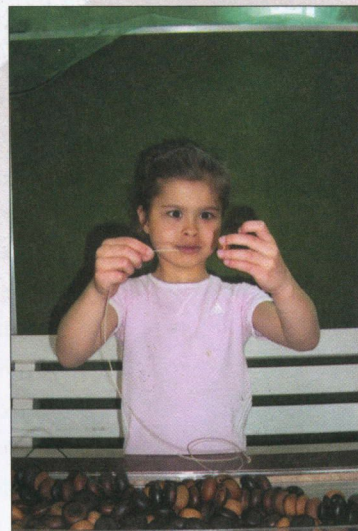


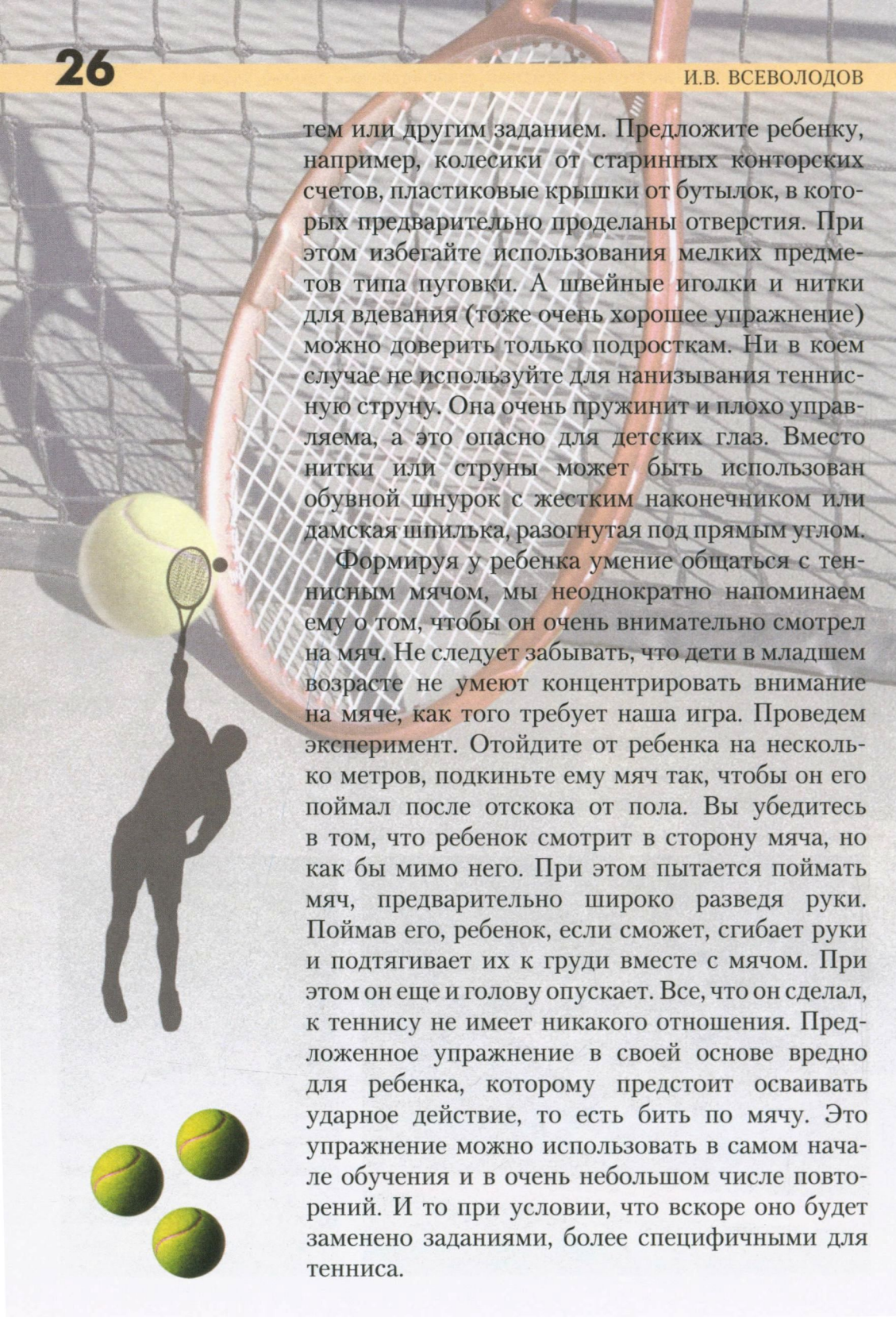
ни на что не отвлекаясь. Пусть он при этом считает вслух до пяти, а затем переводит взгляд на другой мяч и повторяет счет. И так со всеми мячами в течение некоторого времени.

Еще одно задание: ребенку предлагается использовать детские обводные картинки, где по контуру карандашом или фломастером надо аккуратно их обвести. Затем цветными карандашами надо аккуратно заштриховать картинку, не выходя за ее границу.


Сделайте экран из крышки или днища пластиковой коробки. На нем проколите отверстия разного диаметра. Заточенным концом карандаша ребенок должен попадать с близкого расстояния в предлагаемые отверстия. По мере выполнения задания экран постепенно отводится на большее расстояние. Если тренер или кто-то из родителей своим живым участием поддерживает ребенка, то этот процесс для него становится более интересным.

Хорошо бы предлагать ребенку разнообразные упражнения. Однообразие притупляет у него интерес, что снижает эффект работы над




A large orange tennis racket is positioned vertically in the background. In the foreground, a yellow tennis ball is shown in motion, hitting the racket's strings. The scene is set on a light-colored tennis court surface.

тем или другим заданием. Предложите ребенку, например, колесики от старинных конторских счетов, пластиковые крышки от бутылок, в которых предварительно проделаны отверстия. При этом избегайте использования мелких предметов типа пуговицы. А швейные иголки и нитки для вдевания (тоже очень хорошее упражнение) можно доверить только подросткам. Ни в коем случае не используйте для нанизывания теннисную струну. Она очень пружинит и плохо управляема, а это опасно для детских глаз. Вместо нитки или струны может быть использован обувной шнурок с жестким наконечником или дамская шпилька, разогнутая под прямым углом.

A black silhouette of a tennis player is shown in a dynamic pose, reaching upwards with one hand to touch a yellow tennis ball. The player's body is arched, and their legs are spread apart, suggesting a powerful movement.

Формируя у ребенка умение общаться с теннисным мячом, мы неоднократно напоминаем ему о том, чтобы он очень внимательно смотрел на мяч. Не следует забывать, что дети в младшем возрасте не умеют концентрировать внимание на мяче, как того требует наша игра. Проведем эксперимент. Отойдите от ребенка на несколько метров, подкиньте ему мяч так, чтобы он его поймал после отскока от пола. Вы убедитесь в том, что ребенок смотрит в сторону мяча, но как бы мимо него. При этом пытается поймать мяч, предварительно широко разведя руки. Поймав его, ребенок, если сможет, сгибает руки и подтягивает их к груди вместе с мячом. При этом он еще и голову опускает. Все, что он сделал, к теннису не имеет никакого отношения. Предложенное упражнение в своей основе вредно для ребенка, которому предстоит осваивать ударное действие, то есть бить по мячу. Это упражнение можно использовать в самом начале обучения и в очень небольшом числе повторений. И то при условии, что вскоре оно будет заменено заданиями, более специфичными для тенниса.

Three yellow tennis balls are arranged in a small cluster at the bottom left of the page. They are shown from different angles, highlighting their fuzzy texture and the red and green stripes.

Для формирования зрения ребенка надо определиться с полезными для этой цели упражнениями, которые можно выполнить в домашних условиях. В данном случае, как и во многих других, теннисный корт выступает в качестве очень отвлекающего, сбивающего фактора. Нужна спокойная обстановка, позволяющая сосредоточиться на выполнении соответствующих упражнений. В момент выполнения такого упражнения ученик, сосредоточившись с помощью тренера, сам обучает себя, формируя свои органы зрения и первые полезные движения.

К сожалению, на сегодняшних теннисных базах трудно найти место, чтобы этим можно было заниматься.

Ребенок, пришедший заниматься теннисом, только и слышит: «Смотри на мяч!» А глаза этого ребенка с первых занятий уже несут большую нагрузку. И это еще не все. Из-за того, что глаза, естественно, еще не сформированы применительно к специфической для тенниса работе и нагрузке, при этом возникают трудности, сбой при попытке научить этого ребенка основам техники ударов.

Если ребенка по ходу занятия перехлестывают эмоции, и он старается себя проявить так, чтобы окружающие заметили, помогите ему в этом. Предложите задание, которое для него может оказаться полезным. Он успокоится и будет с пользой формировать движения, близкие к ударам с отскока.

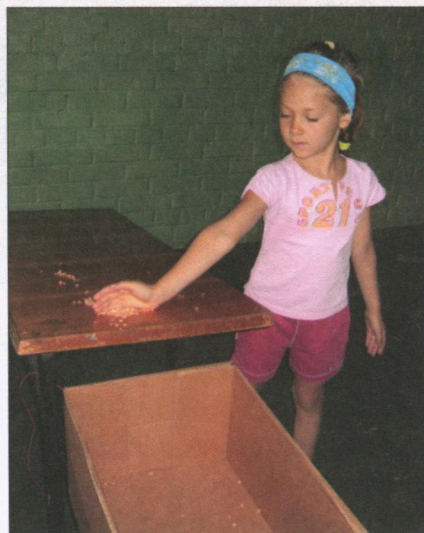
На стул или табуретку насыпьте несколько горстей гороха или фасоли, подставьте какую-то емкость, в которую он должен будет спокойно ладошкой сдвинуть зерна, как со стола хлебные крошки. Завершится эта операция рукопожатием, когда его ладошка по окончании движения



окажется в вашей руке. Но будьте готовы к тому, что после первых попыток использованный продукт придется собирать по полу. Утешайте себя мыслью о том, что ребенок очень быстро научится выполнять это упражнение с пользой для себя, а зернышки спокойно будут исчезать в подставленной емкости.

Сделайте щит, на котором будут прикреплены разного цвета пуговицы, крышки от пластиковых бутылок или цветные наклейки и предложите задание на внимание, на скорость счета в различных вариантах. Пусть дети посоперничают друг с другом.

Воспользуйтесь журнальным столиком или положите гладильную доску на стул так, чтобы по высоте они оказались на уровне пояса ребенка. Поставьте ребенка по центру длинного края столика. Ладони спокойно прижаты друг к другу и лежат на краю стола. Из этого положения ребенок должен потянуться двумя руками к мячу, лежащему на противоположном краю

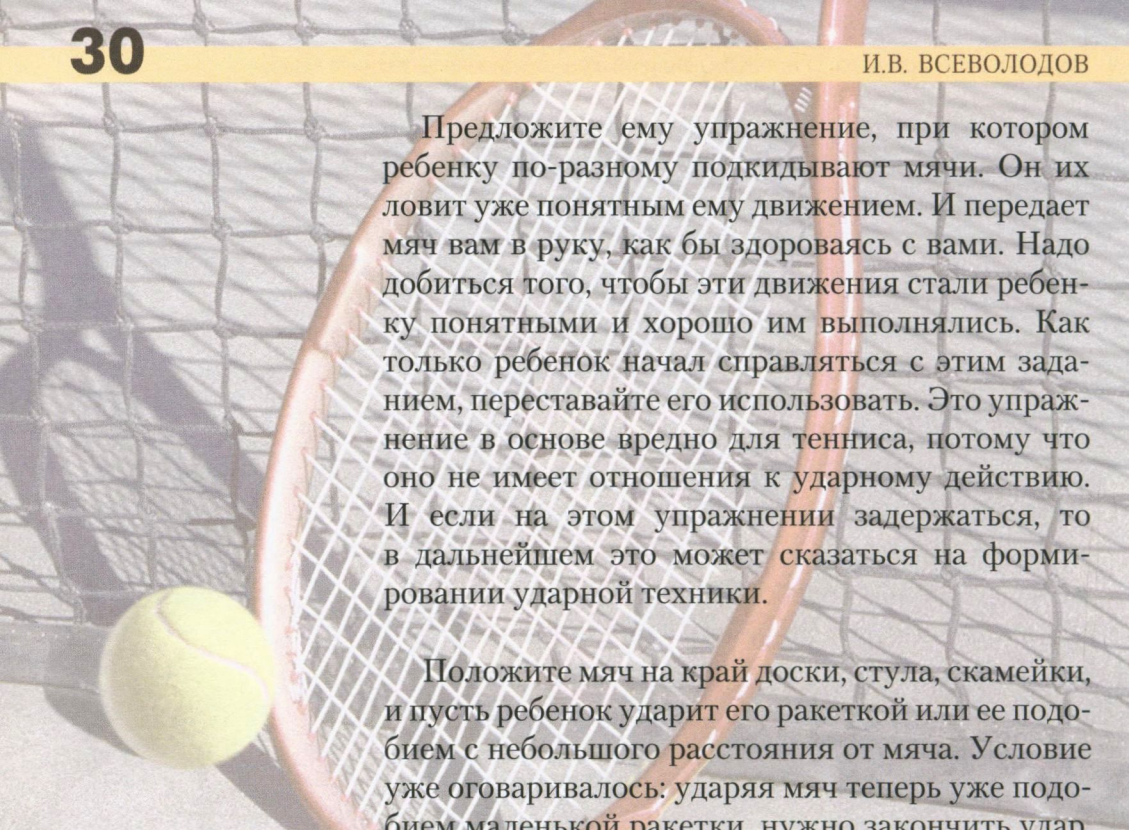


стола так, чтобы он мог до него дотянуться и с мячом в руках вернуться в исходное положение. То же самое надо сделать в противоположную сторону. Повторяя это упражнение, ребенок очень скоро обретет привычку принимать определенную позу ожидания мяча, то есть готовности к выполнению соответствующих ударных действий. Занимаясь с ребенком на этом тренажере, не подставляйте ему мячи близко к туловищу. Мячи нужно подставлять в ту или другую сторону на некотором расстоянии от него, чтобы ребенок сам искал уже известное ему и наиболее целесообразное положение применительно к последующим ударным действиям. Поправьте его, если он по ходу выполнения упражнения сгибает руки, подтягивает мяч к себе и опускает голову, прижимая подбородок к груди. Вы уже знаете, что это вредная привычка. Попросите ребенка вернуть вам зажатый в кончиках пальцев мяч. Тогда голова не будет опускаться. Очень важно, чтобы, подставляя ребенку рукой мяч, вы держали этот мяч кончиками пальцев, а сама рука и ваша поза были бы близки к положению, в котором выполняется сам удар справа или слева с отскока, то есть немного сбоку и перед собой. Предлагайте ему сначала потянуться к мячу двумя руками и взять его пальцами правой руки.


При подбросе мяча как бы под удар слева пусть ребенок возьмет мяч пальцами левой руки, а правой рукой поможет удержать его. При этом ваши и его ладони открыты и смотрят на мяч. Ладони идут к мячу как бы готовые поздороваться.

Вы уже видите, что ребенок достаточно быстро откликается. От вас зависит, насколько ему все это интересно.




A close-up photograph of a tennis racket with a white string bed and a light-colored frame. A bright yellow tennis ball is positioned near the racket's head. The background shows a blurred tennis court net and surface.

Предложите ему упражнение, при котором ребенку по-разному подкидывают мячи. Он их ловит уже понятным ему движением. И передает мяч вам в руку, как бы здороваясь с вами. Надо добиться того, чтобы эти движения стали ребенку понятными и хорошо им выполнялись. Как только ребенок начал справляться с этим заданием, переставайте его использовать. Это упражнение в основе вредно для тенниса, потому что оно не имеет отношения к ударному действию. И если на этом упражнении задержаться, то в дальнейшем это может сказаться на формировании ударной техники.

A black silhouette of a tennis player in a ready stance, with knees bent and racket held in front of the body.

Положите мяч на край доски, стула, скамейки, и пусть ребенок ударит его ракеткой или ее подобием с небольшого расстояния от мяча. Условие уже оговаривалось: ударяя мяч теперь уже подобием маленькой ракетки, нужно закончить удар, проведя «ракетку» вперед-вверх. Если в момент воображаемого удара по мячу «ракетка» провалится вниз из-за того, что ребенок ее не удержал, добейтесь того, чтобы он головку «ракетки» приподнимал вперед-вверх чуть выше пояса и даже до уровня плеч. Освоив это движение, можно идти дальше.

Four bright yellow tennis balls are arranged in a small cluster on a light-colored surface.

А теперь дайте ребенку небольшую кухонную разделочную доску или даже ракетку и пусть уже понятным движением накатывает мяч вам в руки, для чего хорошо бы использовать доску (можно гладильную), положенную в виде горки. То же самое он теперь может делать на полу, предварительно согнув ноги в коленях. Здесь нужно проследить за тем, чтобы ладонка или головка ракетки, прокатившие мяч, прошли на окончании движения немного вперед-вверх. В этом случае ориентироваться надо на уровень плечевого пояса. Помогите ребенку вообразить,

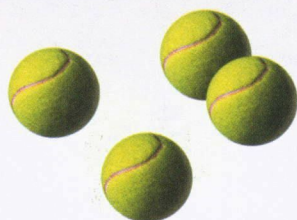
что он выносит ракетку вперед-вверх как бы навстречу солнышку и облакам.

При выполнении всех предложенных упражнений, связанных с прокатыванием мяча или ударом по мячу, очень важно обратить внимание ребенка на то, чтобы в этот момент рука и плечо уверенно и ускоренно прошли вперед вслед за мячом. Если этого не сделать, то все движение ограничится только движением руки без участия плеча и туловища. А это не имеет отношения к ударному действию.

Предлагайте ребенку самые различные упражнения. Дайте ему возможность порезвиться. Он, может быть, и на теннис пришел, потому что представил себе, что сможет поиграть с мячом. Наша же забота состоит в том, чтобы ребенок общался с ним обязательно с пользой для дальнейшего освоения техники тенниса.

Прежде чем идти дальше, надо обязательно обратить внимание на то, что те из нас, кто ведет занятия с детьми на начальном этапе, должны быть обязательно к этому подготовлены. Например: учим ребенка держать мяч кончиками пальцев, отдавать мяч партнеру, поднося его в кончиках пальцев, при этом ладонка ребенка смотрит на ладонь принимающего. Подброс мяча учителем выполняется близко к движению руки-ракетки ребенка. Дети многое перенимают так, как видят в исполнении взрослых. Очень важно, чтобы ребенок выполнял упражнение спокойно, ритмично, без излишней суеты, лишних движений. При выполнении всех упражнений не забывайте напомнить: «Смотри на мяч!»

Нарисуйте на полу стрелку или положите ленту, которая будет указывать, напоминать о том, что надо идти навстречу мячу. Эта же основа – и при обучении ударам с отскока или с лёта.



Здесь уже надо более конкретно определить для занимающегося точку возможного удара по мячу, чтобы он бил мяч сбоку и немного перед собой. Бить голдой ладошкой больно, а в рукавике – нормально. Предложите ребенку рукавичку. При выполнении этого упражнения нужно начинать обучать ребенка вариантам расположения ног к моменту ловли мяча или же удара по нему. Он должен научиться ловить мяч или бить по нему при выставленной навстречу мячу левой ногой, правой ногой и даже тогда, когда стопы ног располагаются параллельно – носками, направленными на подкидывающего мяч.

Предложите ребенку следующее упражнение: положите гладильную доску на стул или табуретку так, чтобы он выполнял предлагаемое упражнение на уровне своего пояса. Положите перед ним на доску детский резиновый мяч, а позже и теннисный, и пусть он ладошкой бьет по нему коротким, а затем и более полным движением, прокатывая его по доске в ваши ждущие мяча руки. Это уже некоторая основа будущего ударного движения.

По мере приобретения детьми умений и навыков, помочь им реализовать то, чему их учили ранее, можно с помощью простейших наглядных средств, приспособлений и тренажеров. Вот некоторые из них:

В обрезок доски мягкой древесной породы забейте заранее несколько коротких гвоздиков с широкими шляпками – и пусть ребенок их забивает одним ударом. Здесь формируется умение сконцентрировать внимание в одной точке (на головке гвоздя) и закладываются представления и мышечные ощущения ударного действия.

На подобие рукоятки теннисной ракетки насадите головку обычного молотка. Насадить ее



надо так, чтобы она оказалась в горизонтальном положении по отношению к рукоятке. На конце рукоятки, которую держит тот, кто занимается с ребенком, через отверстие пропущен штырь с большой шайбой на конце. Ребенок из положения замаха с молотком в руке должен попасть головкой молотка по головке штыря и забить этот штырь движением, близким к удару с отскока. Скорее всего это у него получится не сразу. Зато накопленный опыт тут же положительно отразится на выполнении ударов ракеткой по мячу.

Предложите ребенку, замахнувшись, ударить куском мягкого шланга по подставленной под удар ракетке, подушке или другому предмету. Он должен испытать ощущение ударного действия. Может быть, он выполнит это действие первый раз в жизни. Без этого представления об ударе трудно общаться с ним на одном языке.

Для разнообразия, но с пользой для ребенка, дайте ему пустую банку из-под теннисных мячей. Набрасывайте ему по-разному теннисные мячи. Пусть ребенок подставляет под мяч горлышко банки, пытаясь поймать мяч. Это упраж-



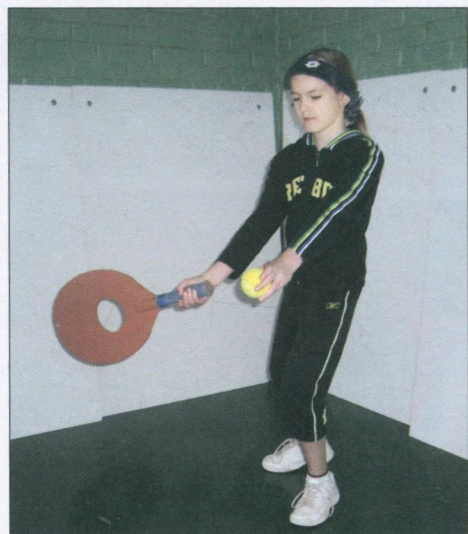
нение поможет ему развить концентрацию внимания на мяче.

Предлагайте ученику поупражняться в подбивании мяча в пол ребром ракетки. Это упражнение также развивает концентрацию внимания.

Еще одно упражнение – ловля подброшенного вверх мяча на струнную поверхность ракетки таким образом, чтобы мяч как бы «прилипал» к ней. Это упражнение способствует развитию чувства мяча, ловкости.

Сделайте из фанеры подобие ракетки с отверстием больше диаметра мяча. Предложите несколько простых упражнений, выполняя которые, ребенок должен пропустить мяч через отверстие. Задача этого упражнения аналогична предыдущим.

На струнной поверхности ракетки с одной стороны приклейте скотчем бумажный кружок диаметром с теннисный мяч. Ребенок, ударяя мяч ракеткой в пол или вверх, должен получить звук (шлепок), если мяч попал в кружок. Следите за тем, чтобы кисть руки ребенка не болталась



вверх-вниз. От локтя к головке ракетки рука должна работать единым коротким движением: чуть вверх и так же вниз.

Сделайте – это нетрудно: длинным саморезом проткните теннисный мяч и приверните его к торцу палки. На зеркале ракетки в точке удара по мячу прикрепите монету. Ученик должен с близкого расстояния направить ракетку в сторону подставленной торцом палки и совместить шляпку самореза с монетой, прикрепленной к ракетке. Характерный звук металла при соприкосновении будет подтверждением того, что задание выполнено. Постепенно расстояние увеличивается. Можно сделать так, чтобы в этот момент загоралась лампочка или возникал звук звонка и т.п.

Родитель пришел со своим ребенком – юным теннисистом – на турнир. Повезло – приобрел билеты на самой середине трибуны, расположенной вдоль корта. И вот ситуация, над которой мало кто задумывается. Так бывает, когда одно и то же взрослому на пользу, а юному теннисисту во вред. Родитель поворачивает голову налево-направо вслед за мячом. В этот момент он даже оздоравливает себя, то есть на протяжении длительного времени развивает мышцы шеи и плечевого пояса, активизируя тем самым еще и приток крови к сосудам головного мозга. Находящийся же рядом ребенок несет ненужную нагрузку, излишне утомляется, вредит своим глазам – особенно, если турнир проходит в крытом сооружении, где в основном яркие светильники направлены поперек корта прямо в глаза зрителю.

Если юный теннисист тренируется или соревнуется, то его глаза приспособляются к специфике профессиональной работы. Он не мотает головой и глазами поперек корта, а смотрит пристально на мяч, отлетающий от него и тут же воз-



вращающийся к нему. Периферическим зрением он постоянно удерживает в поле видимости своего соперника. А это, в свою очередь, помогает ребенку предвидеть его действия. Вот так юный теннисист приспособливает, совершенствует зрение применительно к теннису. Так что, если родитель с ребенком располагается на трибуне за задней линией корта, то уж ребенок точно извлечет из этого пользу – и матч посмотрит, и незаметно для себя глазки свои потренирует. Да и родителю не будет хуже от того, что он не будет длительное время мотать головой и глазами – всё хорошо в меру.

Со временем надо научить юного теннисиста еще более внимательно фокусировать зрение непосредственно на действиях соперника, готовящегося к удару. Ведь еще до удара соперник передает полезную информацию, улавливая которую, можно научиться своевременно готовить себя к приему мяча.

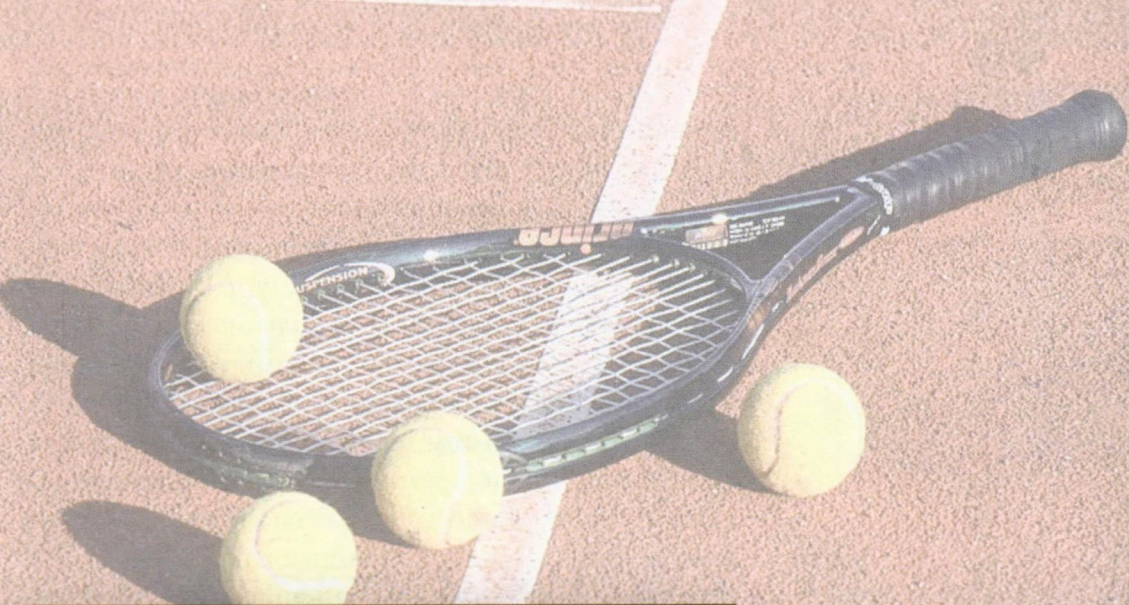
Овладев умением предвидеть, предугадать действия соперника, можно существенно помочь себе в игре у сетки с лёта. Тогда, может быть, отпадет необходимость выпрыгивать на отдельные мячи, рискуя при последующем приземлении. На прыжки подчас затрачивается больше времени, чем на своевременное подбегание к летящему мячу. Сделать своевременно 2–3 шага легче, быстрее и надежнее, чем попытаться выполнить удар с лёта в прыжке-полете.



ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
ПРИМЕНИТЕЛЬНО
К ТЕХНИКЕ УДАРОВ







Удары с отскока

В силу сложившейся тенденции теннис сегодня перестает быть игрой разнообразной, комбинационной в тактическом плане. Справедливости ради следует отметить, что Международная федерация тенниса уделяет этой проблеме внимание и предлагает ряд практических мер по противодействию такой тенденции (в том числе за счет унификации покрытий кортов по скорости отскока). Сегодня же мы наблюдаем, как игра превращается в затяжной обмен сильными ударами в расчете на то, что кто-то из соперников не выдержит и «сорвется». Это лишает теннис зрелищности, а розыгрыш мяча идет в основном вдоль корта. При этом в большинстве случаев мячи ложатся в пределах площадки, но неоправданно далеко от линий. При сегодняшней атлетической подготовленности спортсменов многие из этих мячей оказываются достигаемыми, а сам розыгрыш мяча идет на десятки ударов. Сегодня, а в перспективе – тем более, в розыгрыше получает и будет получать преимущество тот, кто сумеет вдруг сыграть очень косо. Представляется, что не за горами

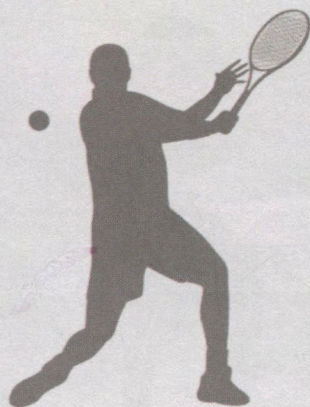


ситуация, когда спортсмены осваивают игру «поперек» корта, то есть будут играть очень косо.

А у нас в теннисных секциях на корте одновременно меньше 4–6 человек практически никогда не бывает. Все игровые упражнения выполняются в основном вдоль корта. Таким образом с первых же ударов мы закладываем привычку играть вдоль корта. На практику игры по диагонали – и тем более очень косо – остается ничтожно мало времени. Мы можем изменить эту ситуацию. Надо только больше уделять внимания тому, что будет использоваться непосредственно в соревновательной практике. Именно этот подход позволит освободиться от всего второстепенного в работе с юными перспективными теннисистами.

Что же нам предстоит осваивать? Удары справа и слева с отскока, выполняемые с места с левой и правой ноги, с обеих ног, расположенных носками к сетке, на взлете, с шагом, – и все это, естественно, в вариантах крученых, плоских и резаных ударов, в разных по высоте точках и по разным направлениям в пределах корта. Мы уже обращали ваше внимание на большой объем очень специфической работы, которую приходится выполнять тренеру со своими учениками. Но в этом нам помогут различные методические средства, педагогические приемы и наш с вами опыт. Все это поможет вам избежать обстоятельств, которые могут повлечь за собой отклонения, а порой и заболевания у детей. Одним из таких моментов является опасность заболевания суставов, несущих игровую нагрузку, – суставов игровой руки и ног.

Мало кто из тренеров учитывает то обстоятельство, что суставы занимающихся детей практически формируются к 14–16 годам. Если дети с самого начала не приучаются выполнять



ударные действия «чисто», то они сами ускоряют процесс травмирования и даже разрушения своих суставов.

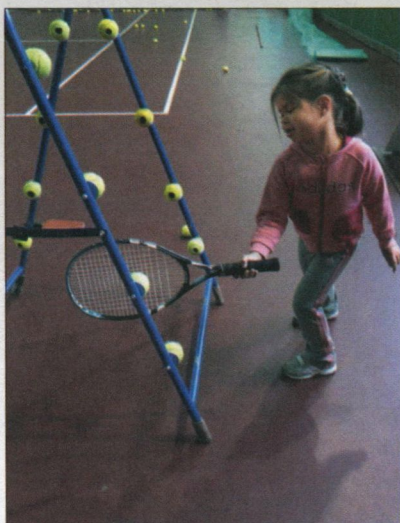
У ракетки на струнной поверхности есть так называемое «игровое пятно», от которого мяч отскакивает, не вызывая в момент контакта с ракеткой выраженных паразитных колебаний, вибраций, которые, распространяясь по ободу ракетки, проходят в руку через рукоятку ракетки и накапливаются в суставах руки, создавая предпосылки к их травмированию. Учитывая это обстоятельство, следует уделять особое внимание «чистому» выполнению ударных действий. В этом случае, как и во многих подобных, практически все зависит от органов зрения.

Как показала практика, очень полезно использовать наглядное пособие в виде плаката с изображением хищника – скажем, тигра – с очень напряженным, нацеленным взглядом. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем много раз услышать: «Смотри на мяч!» Подойдите с детьми к такому плакату. Обратите их внимание на



позу и взгляд хищника. Объясните им, что и они должны научиться так сосредоточенно смотреть на мяч. На практике этот педагогический прием оказался полезным.

Из числа предлагаемых приспособлений и тренажеров хотелось бы выделить в первую очередь те, которые применяются в работе по методу вторичных ударов, предложенному в свое время Ф. Агашиным. Для этого достаточно воспользоваться одной гантелей, которую тренер удерживает перед занимающимся в точке удара по мячу. С короткого замаха ученик бьет ракеткой по головке гантели. Ракетка отскакивает, но ученик продолжает прижимать ракетку к гантели. Возникают импульсные действия, то есть многократные прижатия ракетки к головке гантели. Для этой цели лучше изготовить тренажер, где вместо гантелей используются теннисные мячи, прикрепленные к стойкам. На этом тренажере формируется зрение, варианты хваток ракетки, развиваются мышцы игровой руки или обеих рук. Ученик приучается к выполнению ударов при различных положениях ног и туловища.



Проверьте, достаточно ли сильные у ребенка руки, а именно: кисти, предплечья и даже отдельные пальцы. Ребенок держит ракетку **всеми** пальцами, однако функции этих пальцев различны: мизинец, безымянный и средний пальцы удерживают ракетку, а указательный, как и большой, выполняют при этом дополнительную функцию – они активно выносят или направляют головку ракетки на удар.

Упражняйте кисть ученика рукопожатиями, тренировкой с эспандерами, с половинкой теннисного мяча, с кольцом, вырезанным из того же теннисного мяча. Полезно сжимать эти эспандеры в ходе выполнения имитации ударного движения, а именно: в момент воображаемого удара по мячу.

Ох как трудно детским тренерам, если они не располагают достаточным набором упражнений, заданий для выполнения, – в том числе и дома! Если вы не располагаете достаточным и интересным для детей набором упражнений, они вскоре дадут вам понять, что им скучно и неинтересно.

А вот еще несколько простых и полезных упражнений, которые легко выполнить дома.

Ребенок подошел к столу, чтобы на нем сымитировать движение удара справа или слева с отскока. Для этого он ставит на левый или правый край стола ребром ракетку в положение замаха. Теперь скользящим по столу движением выносит ракетку на воображаемый удар по мячу или по пластиковой бутылке, расположенной на краю стола. В домашних условиях можно вообще ничего не ставить. Если при соскальзывании ракетки с края стола она сваливается вниз, значит ребенок ее не удерживает из-за слабости кисти. Или он до конца не понял, что ракетку к моменту



удара надо держать крепко и тем более что головку ракетки надо пронести вперед-вверх до уровня плеч, а при крученых ударах еще выше.

Чтобы головку ракетки вынести на удар быстро и хлестко, нам нужны очень сильные, развитые пальцы и особенно указательный для ударов справа и большой для ударов слева. Именно за счет активной работы этими пальцами и можно добиться желаемого эффекта при выполнении крученых ударов. Здесь помогут уже упомянутые эспандеры.

Плохо, если дома ребенок не занимается, а у тренера руки не доходят.

Наденьте на головку ракетки чехол или полиэтиленовый пакет – получилось полезное отягощение, необходимое при работе с приспособлениями и тренажерами. Пока все должно выполняться спокойно, при собранном внимании и самоконтроле со стороны ребенка. Во время разминки, пользуясь соответствующими тренажерами, с самого начала добивайтесь качественного выполнения любого упражнения. У детей, естественно, нет не только опыта, но даже и представления о том, как взять в руку какой-то предмет и ударить им по другому предмету. Пусть ребенок возьмет в руки кусок резинового шланга и, замахнувшись вверх или в сторону, ударит по подставленному ему куску доски. Да не просто ударит по доске, а именно по нанесенной на доске точке. Чтобы получилось то, что мы хотим увидеть, ребенка надо терпеливо этому учить.

Стул, поставленный спинкой близко к креслу или дивану, опрокидывается движением удара справа (или слева) рукой в варежке (пальцы сжаты в кулак). Спинка стула, опрокинувшись и наткнувшись на преграду, возвращается в исходное положение. Остается проследить за тем,

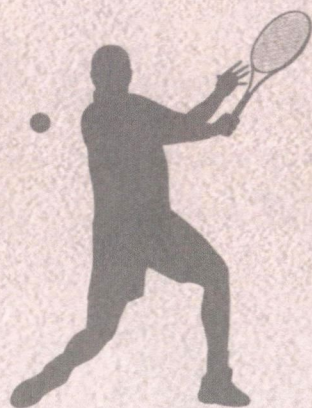


чтобы кулак проходил вперед-вверх до уровня плеч.

Не спешите выходить с учеником на корт. Сначала убедитесь в том, что он достаточно окреп и готов к тому, чтобы в условиях корта продолжить закреплять и совершенствовать то, чему его удалось научить. Если ребенок при замахе или в момент удара по мячу «проваливает», то есть не держит головку ракетки, то ему еще нечего делать на корте. Продолжайте формировать его руку, используя для этого упомянутые приспособления. Не упускайте возможности заниматься этим дома.

Возьмите теннисный мяч и разрежьте его на 2–3 дольки. Получится 2–3 детских эспандера для укрепления кисти. Пользоваться ими надо следующим образом: ребенок имитирует движение удара с отскока. Эспандер он сжимает в тот момент, когда рука с ним проходит воображаемую точку удара по мячу. И в этот момент ребенок направляет кисть – предплечье вперед-вверх, как бы к «солнышку». Появляется привычка крепко держать в этот момент ракетку и правильно завершать движение удара.

Если вы перешли от упражнений на тренажерах к ударным действиям в условиях корта и уже сами набрасываете мячи под удар, воспользуйтесь, как мы уже вам предлагали, перчаткой, варежкой, бейсбольной лапой, которые воспринимались бы учеником как мишень. Он бьет – вы ловите. Не приучайте детей к каким-либо статическим положениям: ударил по мячу – и перебирай ногами, будь готов к следующему удару! Следите, чтобы ребенок при малейшей возможности двигался навстречу мячу. Он не просто должен бить по мячу, а бить адресно. Подставленная вами бейсбольная перчатка – это первая в его жизни мишень!



Не пренебрегайте возможностью заниматься с детьми как можно больше у тренировочных стенок. Тем более что они могут быть разными: гладкими, шероховатыми, с непредвиденными из-за этого отскоками мяча и, естественно, жесткими, с быстрым отскоком мяча. Стенки могут быть выполнены из мелкой, натянутой на раму сетки или мягкими, поролоновыми, полиуретановыми – в виде пластов, прикрепленных к фанерной основе, позволяющей изменять угол наклона этого щита, а значит, и траекторию отскока мяча.

Не спешите на корт. Площадка очень часто становится сбивающим, отвлекающим фактором, затрудняющим формирование того или иного изучаемого технического приема. В условиях работы на площадке мы существенно теряем в плотности воспроизведения изучаемого приема. Нам нужна частота выполняемого приема, но только не в ущерб чистоте выполнения удара. В условиях работы у стенки этого легче добиться.

При освоении плоских ударов с отскока особых проблем возникать не может, поскольку представления и умения выполнения этих ударов уже заложены. Разница только в том, как подвести ракетку к мячу. Если при крученых ударах головка ракетки контактирует с мячом по траектории снизу-вверх-вперед, то при плоском ударе она проходит более прямолинейно и с более продолжительным контактом ракетки с мячом. Дети при таких ударах с большей гарантией попадут в площадку или мишень. У подростков и взрослых вероятность послать мяч за пределы площадки увеличивается по мере увеличения скорости полета мяча. Поэтому при выполнении ударов, близких к плоским, более надежно ставить технику удара с небольшой подкруткой



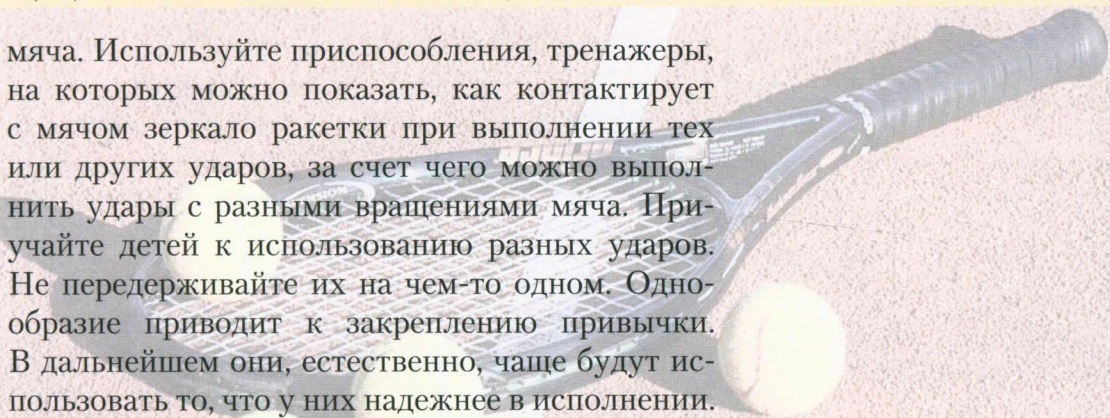
мяча. Используйте приспособления, тренажеры, на которых можно показать, как контактирует с мячом зеркало ракетки при выполнении тех или других ударов, за счет чего можно выполнить удары с разными вращениями мяча. Приучайте детей к использованию разных ударов. Не передедерживайте их на чем-то одном. Однообразие приводит к закреплению привычки. В дальнейшем они, естественно, чаще будут использовать то, что у них надежнее в исполнении. Отсюда бедность в технико-тактических вариантах игры и тяготение к однообразному обмену одними и теми же ударами, да еще подальше от линий площадки. Так вроде бы спокойнее.

Используйте в качестве ориентира так полюбившиеся детям облака и солнышко при проводке ракетки в фазе окончания ударного действия. Еще более активно используйте указательный палец при ударах справа. При ударах слева двумя руками в основном по мячу бьет левая рука. При одноручной хватке выносу головки ракетки на удар помогает большой палец. В том и другом случае упомянутые пальцы работают в связке с кистью и предплечьем. Однако у них особая роль. Они как бы задают тон ударному действию, помогая еще быстрее вынести головку ракетки навстречу мячу.

На тренировке у стенки как можно чаще практикуйте упражнения в парах, когда каждый из занимающихся выполняет свои косые удары. Усложняйте задания, предлагая им на стенке одну мишень на двоих.

Представляется полезным начинать занятия на корте с упражнений, выполняемых не вдоль площадки, а по различным по глубине плавировки диагоналям, то есть косыми ударами.

Все, что предлагается теперь, уже будет тесно связано с комплексной проблемой формиро-



вания зрения, игровой руки, развитием тонких мышечных ощущений при выполнении ударных действий. Дальше – больше! Все предлагаемое реализуется с согласованными действиями ног, туловища в процессе выполнения удара или его фрагмента.

Раньше обращалось внимание на целесообразность начала обучения с крученых ударов с отскока. При таком подходе удается избежать отдельных отклонений, допускаемых детьми при попытке начинать осваивать сначала плоские удары. При работе над кручеными ударами удается активизировать работу кистью, пальцами, предплечьем и т.д.

Для развития мышц руки применительно к различным ударам используйте утяжеленные ракетки и ракетки в чехле. В случае если ракетка слишком тяжела для ребенка, предложите ему держать ее ближе к головке.

Для развития отдельных пальцев кисти руки воспользуйтесь резиновым амортизатором в виде галантерейной резинки, один конец которой растягивается указательным или большим пальцем, а другой конец зафиксирован или удерживается



живается тренером. Короче говоря, эти пальцы должны быть хорошо развиты, потому что, в отличие от остальных пальцев, они должны вести себя наиболее активно. Эти упражнения позволят быстро и качественно освоить крученые удары и, что очень важно, сильно крученые и очень косые удары.

Не случайно критерием оценки техники ударов являются сила ударов и их точность. Современный теннис настоятельно требует умения играть вариативно. В этом случае умение играть



слева только двумя руками себя не оправдывает. Вы посмотрите, как часто, в каких неудобных, невыгодных положениях и при каких напряженных выражениях лица, теннисисты выполняют удары слева двумя руками. Особенно, если мяч направлен соперником очень косо, да еще с очень низким отскоком. При двуручном ударе слева функцию бьющей руки выполняет левая рука, а правая в это время держит ракетку и помогает управлять ею. При игре у сетки двуручный вариант хватки ракетки создает спортсмену проблем не меньше. Он в этом случае, как и при ударах с отскока, часто проигрывает из-за того, что испытывает неоправданные трудности, не может дотянуться до досягаемого, казалось бы, мяча. Левая рука в этом случае ограничивает его возможности. А ведь помочь начинающему теннисисту освоить технику одноручного и двуручного ударов слева не представляет особых трудностей. В этом случае начинать надо с освоения одноручного удара.

Конечно, в условиях теннисной секции научиться этому сложнее, чем в специализированной теннисной школе.

Если мы сначала пытаемся формировать просто выполнение сильных ударов, то позже, когда перед теннисистом ставится задача сильно ударить, да еще и попасть в нужное место, возникают проблемы. Казалось бы, уже сложившаяся привычка, навык выполнения сильного удара начинает «разваливаться» под воздействием такого «сбивающего» фактора, как необходимость еще и попасть мячом в заданное место. Возникает достаточно сильный раздражитель. На этапе дальнейшего совершенствования он в определенной мере отвлекает внимание теннисиста.

Учитывая это обстоятельство, не стоит откладывать упражнения, связанные с одновременным выполнением ударов на силу и точ-



ность. На практике мы значительно больше уделяем внимания формированию сильных ударов и в значительно меньшей степени занимаемся формированием способности владеть мячом, умением «положить» его в соответствующую мишень, а позже – и в нужное место площадки. Установка на выполнение сильного удара с первых дней занятий становится главенствующей, да и получаемый в таком случае эффект становится как бы стимулирующим. Установка же на выполнение ударов сильных, к тому же и точно направленных в заданное место, у детей часто вызывает отрицательное отношение. Ведь когда ребенок просто сильно бьет, никто его от выполнения задания не отвлекает и не озадачивает. Единственная установка – «Бей сильно!» С появлением установки «бить сильно», да еще и попадать точно, задача в целом существенно осложняется. Требуется значительное время, чтобы юный теннисист начал с задачей справляться. Учитывая сказанное, не следует откладывать выполнение упражнений, где объединяются упомянутые задания.

Руки являются главным органом управления ракеткой и мячом. Пусть поначалу мишени будут достаточно большими, то есть хоть в половину площадки или в половину тренировочной стенки. Естественно, что по мере накопления опыта размер мишени можно довести до банки из-под мячей. Главное, чтобы с самого начала закладывалось условие не только удержать, но еще и, ударяя осознанно, направить мяч в заданное место-мишень. Сам тренер может выполнять роль мишени. Наденьте на руку бейсбольную лапу-ловушку и превратите ее в своеобразную мишень.

Двигательные действия, которым пытается обучать тренер, не опираются на предшеству-



ющий опыт детей, поскольку в двигательной практике они этими действиями еще не пользовались. Затрачиваются большие усилия и время, для того чтобы организовать их на само занятие.

Представляется сложным развить у детей способность концентрировать внимание по ходу занятия. Приблизительно 15–20% общего времени занятия ребенок оказывается достаточно активным, внимательным при выполнении заданий. Спрашивается, а что же можно сделать полезного за это время? Видимо, выход следует искать в дальнейшем совершенствовании педагогического мастерства применительно к работе с детьми раннего возраста, в насыщении процесса разнообразными средствами и методическими приемами обучения. Эти средства включают в себя яркие, понятные детям, наглядные материалы, которые сегодня в определенной мере представлены в популярной литературе по теннису. Большое значение имеет личная демонстрация тренером того, чему он хочет научить своего воспитанника. Следует смелее внедрять в практику различные подходы и средства для создания необходимого образа, используя с этой целью простейшие приспособления и тренажеры. Ведь многое из этого могут смастерить сам тренер и родители учеников.

Возьмите обычную линейку, на конец которой скотчем прикрепите теннисный мяч. Линейку прислоните к столу, а лучше к стойке дверного проема. Предложите ребенку с небольшого расстояния энергичным движением прижать ракетку к мячу. Ракетка от мяча отскочит, а ребенок будет продолжать прижимать ракетку. Если ракетка окажется тяжелой, можно ее взять ближе к головке.



Вашему вниманию предлагаются фотографии, иллюстрирующие примеры использования простых в изготовлении и очень полезных педагогических средств для формирования основ выполнения удара с отскока, а также при решении отдельных сопутствующих задач.



Резиновая скакалка продета через теннисный мяч, который может быть установлен на любой высоте. Теннисист прикладывает ракетку к мячу и давящим движением перемещает мяч в направлении предполагаемого удара, преодолевая сопротивление скакалки. Гантель, вращающаяся на горизонтальной оси, закрепленной на вертикальной стойке для тренировки вращательных движений кистью-предплечьем. С помощью этого тренажера развивается кисть и сила указательного и большого пальцев игровой руки



Тренер, помоги малышке!

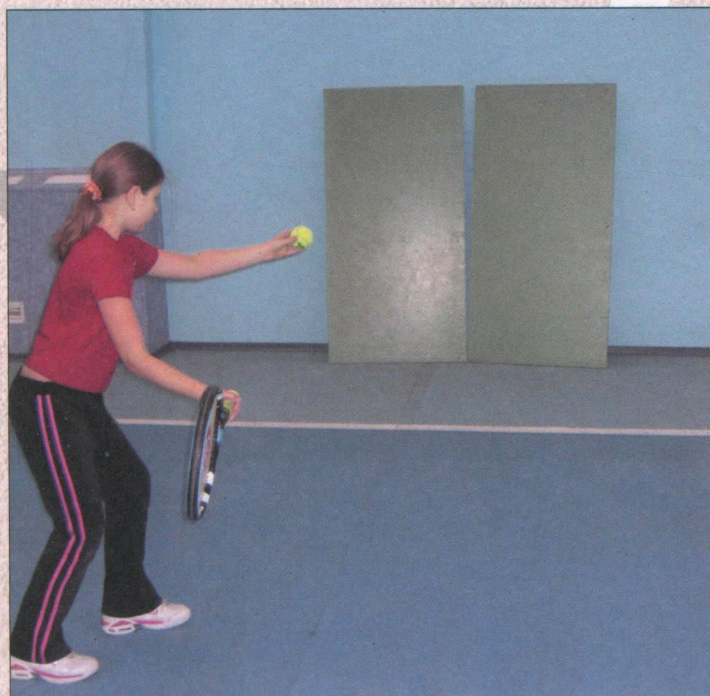


На любой по высоте точке можно отработать взаимодействие ракетки с мячом по методу вторичных ударов



Через блок, закрепленный на краю стола, пропущена тяга в виде шнура, на конце которого закреплен груз. Противоположный конец шнура удерживается рукой занимающегося. Коротким движением предплечья и кисти выполняется ударное движение. При этом локоть практически не смещается с места опоры. Он может опираться на подложенную мягкую подстилку или на половинку теннисного мяча. В качестве груза используется пластиковая бутылка, наполненная песком или камешками





В качестве тренировочной стенки можно воспользоваться гимнастическим матом, поролоновым или полиуретановым пластом, от которых даже при сильных ударах мяч отскакивает медленно и на близкое расстояние. Это дает возможность подготовиться к следующему удару



Подобие ракетки выполнено в виде хлопушки из поролона, обшитого дерматином. При ударе такой хлопушкой возникает звук удара. Но получается это при условии чистого его выполнения, когда эта «ракетка» всей площадью касается поставленной под удар, в данном случае, утяжеленной ракетки. Тренажер используется при работе над ударами с отскока, с лёта и при отработке подачи



Теннисная удочка

*Ракеткой мяч
прижимается к стене –
положение момента
воображаемого удара*



*Бейсбольная
лапа-ловушка
используется
в качестве мишени*





Имитация удара справа с отскока. В окончании движения обод ракетки нанизывается на пластиковую дугу. Тренажер в виде горки из материи, натянутой на трубчатый каркас (разбираемая легкая конструкция) для выполнения ударов с отскока



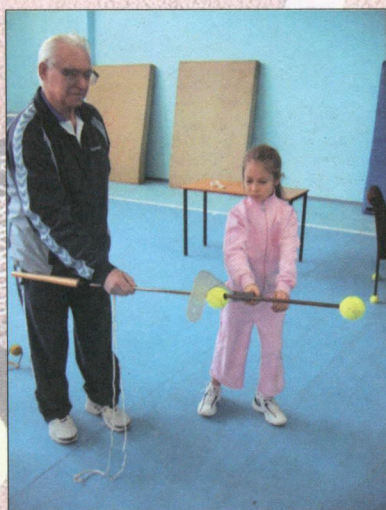
Один из тренажеров для отработки ударов с отскока



Тренажер для формирования техники ударов с отскока – матерчатая горка. В данном случае успешно используется для формирования техники ударов с лёта, только в обратном направлении движения. Из положения готовности встретить мяч выполняется по горке сверху-вперед-вниз

*На стержень надеты
мячи. Девочка
выполняет технический
прием, направляя
подготовленные мячи
в сторону тренера
(или к сетке).
Если посылать 2–3 мяча,
можно создать
дополнительную нагрузку*





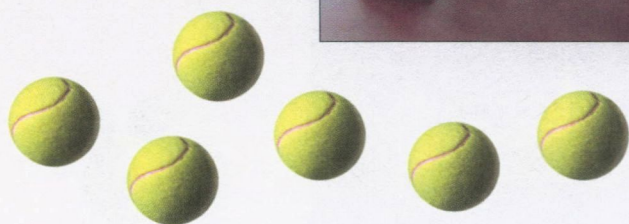
На стержень надет теннисный мяч. Он соединен резинкой, другой конец которой находится в руке тренера. Ученица выполняет движение удара с отскока или с лёта, растягивая одновременно резинку. По завершении движения мяч возвращается в исходное положение



Тренажер: мяч на подвижном штоке. Можно работать как с одним учеником, так и с двумя одновременно, обучая ударам с отскока и с лёта



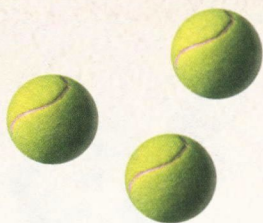
Тренажер, выполненный в виде набивного мяча весом 1–2 кг, с пропущенной через него спицей. Смонтирован на раме теннисной ракетки. Используется при формировании двигательных действий применительно к выполнению практически всех технических приемов в плоском, крученом и резаном исполнении





«Челнок»
на трубе выполнен
из металлической
тарелки с втулкой. Легко
перемещается по трубе.
Позволяет в полном
объеме с ускорением
выполнять удары
с отскока и с лёта
с участием ног
и туловища.
У юного теннисиста
формируется четкое
представление о точке
удара по мячу. В ударе
активно участвуют
кисть и предплечье





*При правильном ударе
полотенце обязательно
намотается на руку
тренера*





Пластиковая бутылка на спице, закрепленной в верхней части обода ракетки. Подставляется под удары с отскока и с лёта. По центру обода пропущены 2–3 струны. Бутылка, ударяясь о них, возвращается в исходное положение. Тренер, перемещаясь по залу, подставляет под удар «мячи» в разных точках



Спаренные конторские счеты могут помочь в формировании основы сильных крученых ударов



На ракетке закреплена
лампочка от фонарика.
На рукоятке – контакт.

Подводя ракетку
к точке удара по мячу,
ученица сжимает
пальцами ручку ракетки.
Загоревшаяся лампочка
как бы подтверждает,
что задание выполнено.

В фазе окончания
движения лампочка
гаснет



Мяч
на опрокидывающемся
и возвращающемся
стержне





Ребенок прокатывает мяч в горку движением удара справа и слева. А может выполнять то же самое на полу с ракеткой в руке

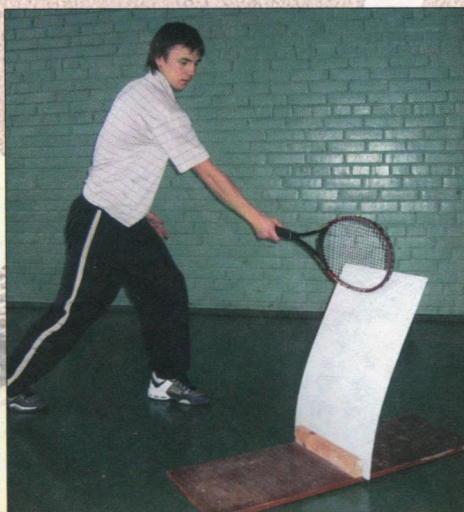


Девочка делает первые и очень важные для освоения техники тенниса движения. Сейчас она с кончиков пальцев подбросит мяч под удар и из готового положения замаха чистенько его ударит



Тренажер в виде мяча на спице, вмонтированной в обод ракетки. С его помощью имитируются движения ударов справа и слева с отскока, закрепляется движение хватки ракетки, поза, характерная для момента выполнения ударов. Если столешницу поставить под углом для удара с лёта, можно с успехом имитировать и этот удар





Лист гибкого пластика закреплен внизу на широком основании. Под воздействием движения руки с ракеткой пластик изгибается, а теннисист получает возможность имитировать движение удара в полном объеме. Здесь формируется основа ударного действия и развиваются соответствующие мышцы



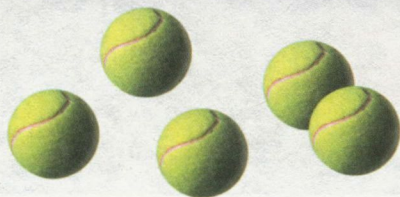
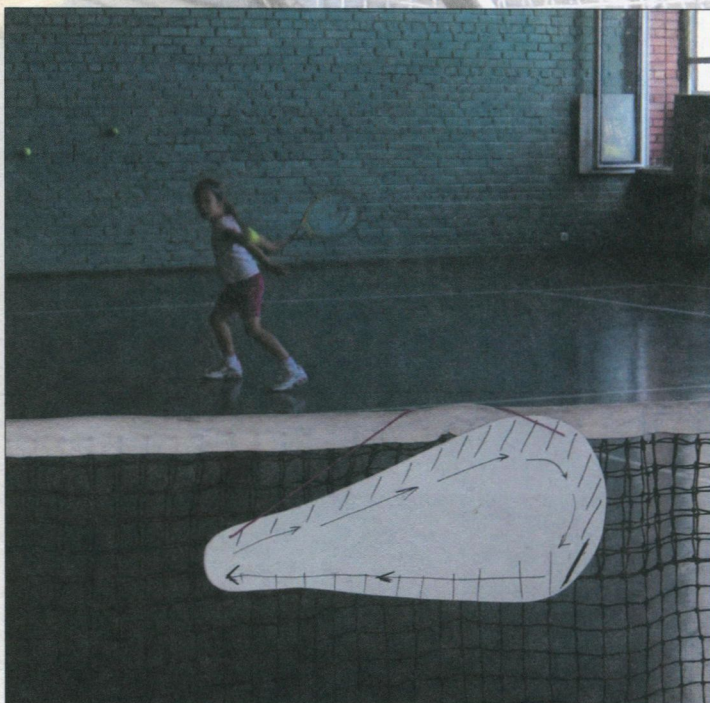
Чехол от теннисной ракетки и даже обычный веник удачно вписываются в набор средств на занятиях с юными теннисистами

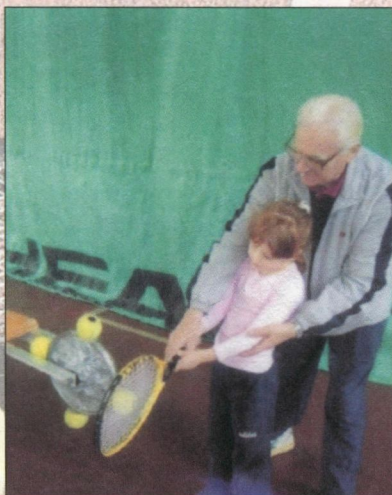


Один из примеров того, как дети в упражнении совмещают удары с попыткой попасть в мишень



Прикрепите к теннисной сетке наполненный чехол от ракетки. Объясните, что это контур замаха при ударах с отскока. Выполняя замах, пусть ученик повторяет этот рисунок





Колесо вращается движением кисти, рукой, ракеткой близким к крученому или резаному ударам. Здесь следует обратить особое внимание на то, чтобы при этих движениях наиболее активно вели себя пальцы: при крученом и резаном ударах справа – указательный, а при ударах слева – большой



Из двух пластиковых пластинок сделана крутая горка, помогающая формировать очень сильно закрученные удары

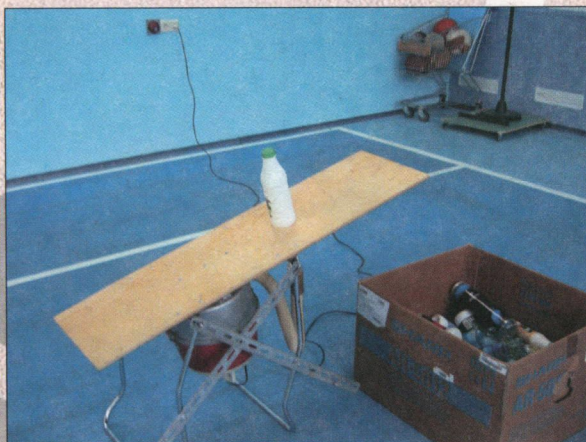


Боксерские перчатки, лапы, мешки – хорошее подспорье в занятиях с юными теннисистами

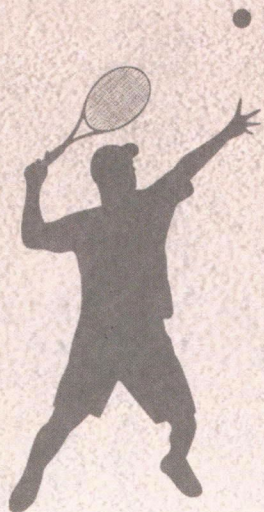


Тренажер с мячом на опрокидывающемся стержне, закрепленном через шарнир с отягощенным основанием. Стержень с мячом под воздействием удара опрокидывается и возвращается в исходное положение. С его помощью осваиваются удары с отскока. Если сделать более массивную конструкцию, то одновременно можно осваивать технику ударов с отскока и развивать силу мышц, участвующих в этом двигательном действии





Детей трудно оторвать от этого тренажера, выполненного в виде горки с отверстием в верхней части. В отверстие вставлен шланг от пылесоса, засасывающего в себя воздух. Воздух удерживает пластиковую бутылку, по которой, как по мячу, дети выполняют разучиваемые удары. Вместо пылесоса воспользуйтесь двусторонним скотчем. Он надежно удерживает бутылку



На деревянном основании,
как на оси, смонтированы
пластиковые пластинки.

При выполнении
имитационных движений
ударов с отскока или
с лёта пластинки,
поворачиваясь на своих
осях, создают эффект
хлопков, стимулирующих
уверенное выполнение
ударов



Удары с лёта

Осваивать технику ударов с лёта полезно одновременно с освоением ударов с отскока. Дело в том, что при освоении техники ударов с отскока у ребенка формируется стойкая привычка. И это естественно – начинать выполнение приема с отведения ракетки назад на замах. А при выполнении ударов с лёта движение начинается сразу с выноса ракетки навстречу, наперерез летящему мячу.

С самого начала необходимо объяснить ученику, что удар с лёта – это совершенно самостоятельный технический прием, не похожий ни на какие другие движения. Варианты ударов с лёта достаточно разнообразны. Это удары, выполняемые с места с обеих ног, расположенных носками к сетке, с левой ноги, с правой ноги, с выпрыгиванием вперед-вверх, с выпрыгиванием в сторону-вперед, в глубоком выпаде. Для этого действия характерна направленность двигательной стартовой реакции сразу в сторону-вперед, навстречу мячу. При этом движение выполняется как бы в последовательности – нога – туловище – рука – ракетка. Головка ракетки продвигается с более высокого положения по отношению к мячу движением сверху-вперед-вниз одновременно коротко и жестко, как бы вдавливая мяч в площадку на сторону соперника. При этом теннисист слегка оседает на переднюю ногу, тем самым вкладываясь в удар.

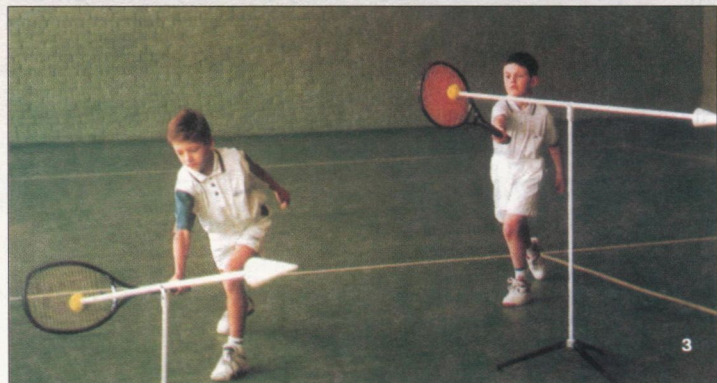
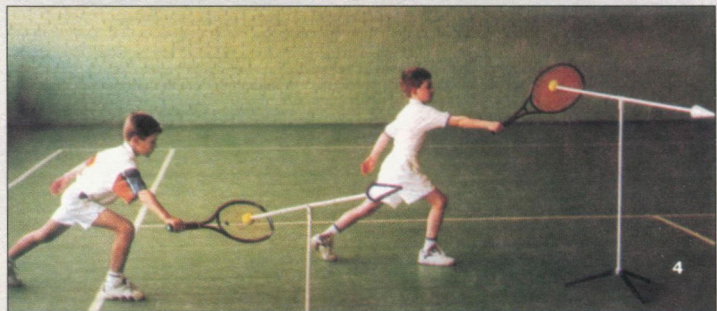
Как и при обучении ударам слева с отскока, при освоении аналогичных ударов с лёта лучше использовать одноручную хватку.

Целесообразно приучать ребенка к мысли о том, что теннисист выходит к сетке не отыгрывать, а выигрывать мяч. В этом случае он помо-



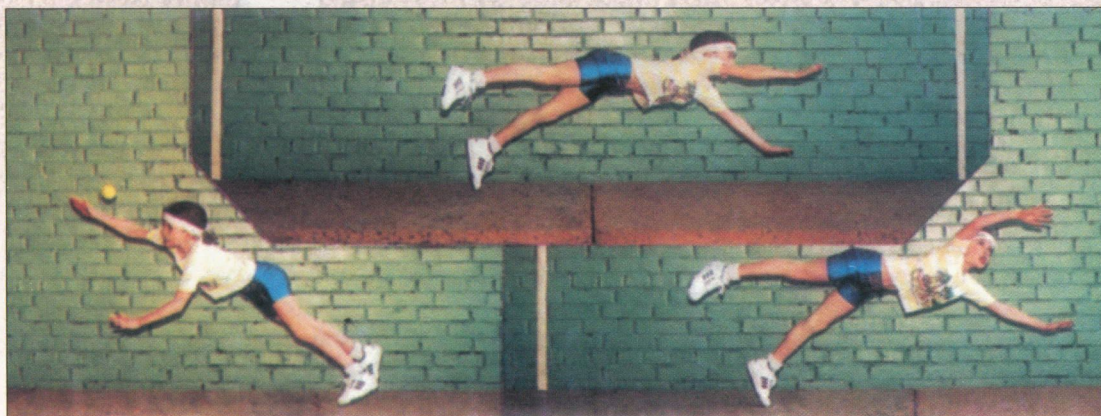
жет себе в том, чтобы быть в своих действиях более активным, решительным.

Поскольку мяч приходится играть в разных по высоте точках, варианты выполнения технического приема естественно будут различны. Один из вариантов ударов в высоких точках очень близок к сильному крученому удару с отскока. Не упустите возможности над ним поработать.



Дети в малом возрасте еще плохо реализуют конкретные задания. Они еще не располагают достаточными физическими возможностями. Однако эту проблему можно достаточно успешно решить, если взять на вооружение различные педагогические средства, методические приемы и руководствоваться при этом конкретными представлениями о том, чему надо в данном случае научить.

Пусть дети повнимательнее всмотрятся в эти фотографии. Теперь можно пойти дальше.





*Этот плакат сделала
девочка. Ей, как и тем,
у кого он висит теперь
перед глазами, не надо
напоминать о том,
как встретить
и сыграть мяч с лёта*



Надо сначала научить принимать позу готовности к последующим ударным действиям при игре с лёта: максимум собранности, внимания к возможным действиям соперника. Своевременность проявления реакции на его действия, а в перспективе – и умение по едва заметным движениям предугадать его действия становятся залогом успеха в игре с лёта. Ноги сеточника располагаются на носках на ширине плеч, вес тела смещен вперед. Голова приподнята. Теннисист в этой позе оказывается в предстартовом положении готовности к необходимым действиям.

В зависимости от того, насколько близко или далеко от сеточника пролетает мяч, возможны варианты его перемещений навстречу мячу. Это

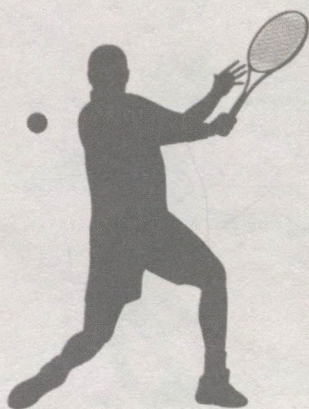


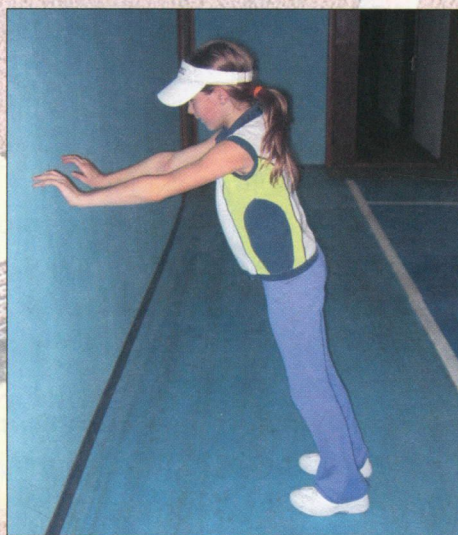
просто перегруппировка, практически не сходя с места: шаг к мячу правой или левой ногой – сначала шаг одной ногой и в продолжение движения шаг другой. Отдельные мячи приходится играть в положении далекого прыжка и даже шпагата. В конце концов могут быть ситуации, когда выгоднее всего выполнить 2–3 шага в виде очень быстрого перемещения бегом к мячу. Вот этим видам перемещения и надо научить будущего сеточника.

Хотелось бы обратить ваше внимание на часто используемое тренерами упражнение в виде обычного отжимания от пола, как правило, на количество отжиманий в одной попытке. Посмотрите внимательно со стороны и вы поймете, что кроме вреда от выполнения этого упражнения, мы ничего не получаем. Обратите внимание на то, в каком положении работают кисти рук – кисть и предплечье оказываются по отношению друг к другу под прямым углом. При выполнении ударов с лёта такого положения нет.

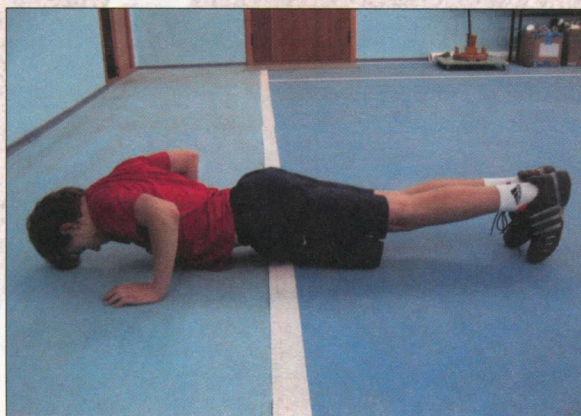
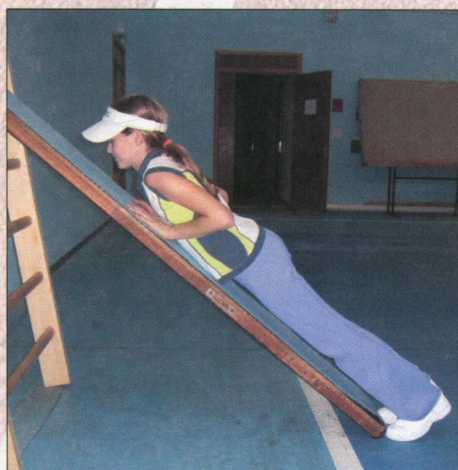
Избегайте выполнения упражнений, связанных с отжиманиями от пола, стен и каких-либо возвышений (диван, стул, стол и тому подобное), так как кисти рук при этом находятся в положении, не имеющем ничего общего с работой рук при выполнении теннисных технических приемов. Лучше, если он будет опираться на кулаки. Однако это не всякий выдержит – больно. Идеальный вариант: сделать самим или купить для детей пластины с рукоятками, которыми пользуются при затирке штукатурки на стенах.

Отжимания выполняются, как правило, на пределе возможного. Занимающийся с трудом, медленно выпрямляет руки. Это плохо, вредно!





На этих фото демонстрируются неудачные варианты выполнения очень полезных для теннисистов упражнений. На стр. 80 и 82 об этом сказано более подробно



Здесь надо выполнять упражнение на максимально возможном импульсе – максимально быстро. Ведь удары с лёта выполняются чаще всего в экстремальных условиях. У теннисиста в позе ожидания ответных действий соперника руки в локтях согнуты. Напряженность, скованность в позе и в руках отсутствуют. Теперь сравните это с его положением, когда он опустил к полу на согнутых руках. Как правило, он еще при этом и голову наклоняет к полу.

Ну хорошо. А что же может быть полезного при выполнении этого упражнения? Выполнять его надо до положения слегка согнутых рук. Выпрямлять руки следует на всплеске, импульсивно, так, как мы это делаем, откликаясь на летящий на нас мяч. Не надо выполнять это упражнение на фоне быстро нарастающего утомления. Голову надо удерживать в положении как бы устремленного взгляда, но не в пол, а вдоль пола, т.е. в перспективу.

Предлагаемые приспособления и тренажеры могут быть использованы при обучении технике ударов с лёта.

Если воспользоваться мягкой или жесткой горкой, которую мы рекомендуем использовать при формировании техники ударов с отскока, но в обратном направлении, то можно получить прекрасный тренажер для формирования техники ударов с лёта. Если на пути ракетки подставить мяч на удочке, мяч на подвижном стержне, то можно испытать ощущение выполненного удара с лёта в полном объеме.

И еще раз о специфике работы органов зрения. Оказывается, надо смотреть не только на мяч, но при этом еще и внимательно наблю-



дать за мельчайшими движениями соперника. Эти движения могут способствовать предугадыванию его дальнейших действий, что, в свою очередь, поможет своевременно реагировать на летящий от него мяч.

Внимательно рассмотрите фотографии различных приспособлений и тренажеров. Эти конструкции с большим эффектом используют в работе с детьми. Обратите внимание на то, что многие из них легко изготовить собственными руками.

Тренеры! Подключите к этому процессу родителей, дедушек и бабушек, внедрите в свою практику уже упоминавшийся «теннис на дому».

Уважаемые родители, дедушки и бабушки! Когда предлагаемые приспособления перестанут быть нужными дома, передайте их «в торжественной обстановке» тренеру. Это будет вашим конкретным вкладом в общее дело.

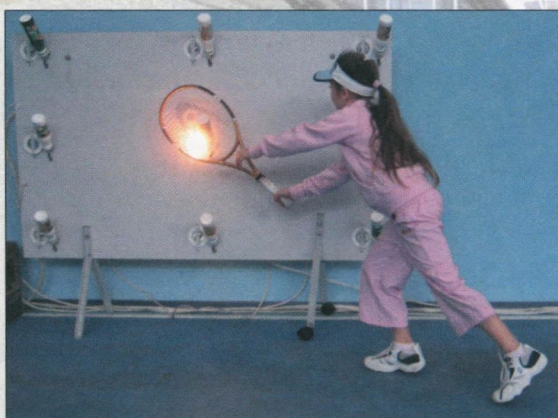


Резиновая скакалка пропущена через пластиковую шайбу или корпус шариковой ручки, которые, в свою очередь, пропущены через теннисные струны на зеркале ракетки, чтобы не повредить их при выполнении упражнения. Ракетка соединена двумя резиновыми амортизаторами в верхней точке крепления скакалки. Обратные концы амортизаторов крепят на ободке ракетки. Теннисист выполняет движения ударов с лёта, преодолевая различные сопротивления амортизаторов. В случае выполнения ракеткой направленного движения сверху-вперед-вниз скакалка сохраняет свое прямолинейное положение. Если занимающийся пытается повести ракетку в сторону, скакалка изменит свое положение, что послужит сигналом к тому, что движение искажено

Универсальный тренажер для освоения ударов с отскока. Тарелка, имитирующая мяч, разгоняется в горку. В данном случае при обратном направлении движения тренажер используют для освоения ударов с лёта. При этом тренер своей рукой может в желаемой мере создавать дополнительную нагрузку занимающемуся

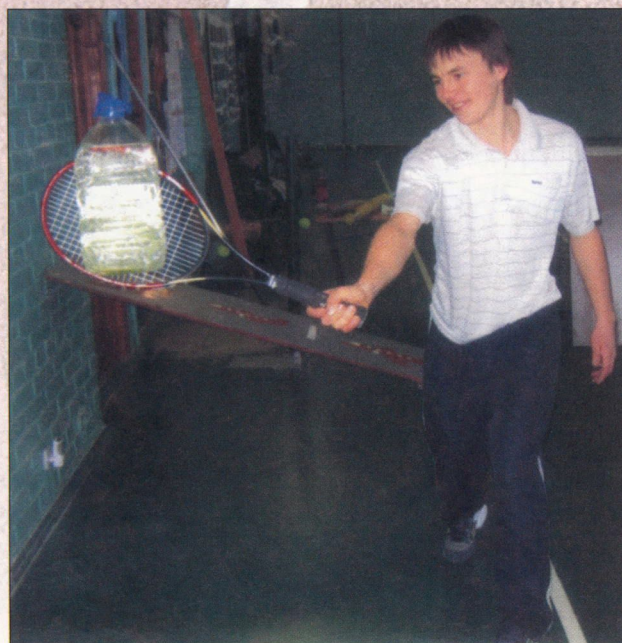


Тренажер позволяет осваивать технику ударов с лёта. Пластиковая бутылка смонтирована на щите с помощью петли. Тренер сам включает любую лампочку, размещенную у соответствующих бутылок, или включает их по определенной программе. Обучающийся коротким жестким движением сверху-вперед-вниз выполняет удар по бутылке, которая ударяется о щит и возвращается в исходное положение. При ударе и отклонении бутылки контакт прерывается, и лампочка гаснет. Тут же загорается следующая. Работа продолжается





Полезно в отдельных случаях выполнить изучаемый технический прием в паре с тренером



Подвешенная квадратная емкость с водой позволяет имитировать движения ударов с лёта. Удобство в том, что она всей плоскостью боковой стороны ложится на зеркало ракетки. Это создает ощущение контакта, а значит, и уверенность при выполнении нужных движений. Это происходит за счет того, что ракетка произвольно не соскакивает с емкости, т.е. как бы дает вдавить ее в направлении удара

На стене горизонтально
закреплена
теннисная струна.

С нее вертикально
на таких же струнах
опущены теннисные
мячи на разной высоте.

Спортсменка
имитирует игру с лёта,
стараясь достать
далекий от себя мяч
и прижать его к стенке



Сделайте из любой
сетки мешок-ловушку
на ободке ракетки,
внедрите в практику
на первом же занятии,
посвященном обучению
игре с лёта. Объясните
ребенку, что вы сейчас
спокойно подбросите
мяч, а он в ответ на это
должен, не делая ничего
лишнего, подставить
ловушку навстречу мячу.

Проследите, чтобы
ракетка была выставлена
чуть-чуть приоткрытой.

Вот вам и конкретный
образ того, чему ему
предстоит научиться



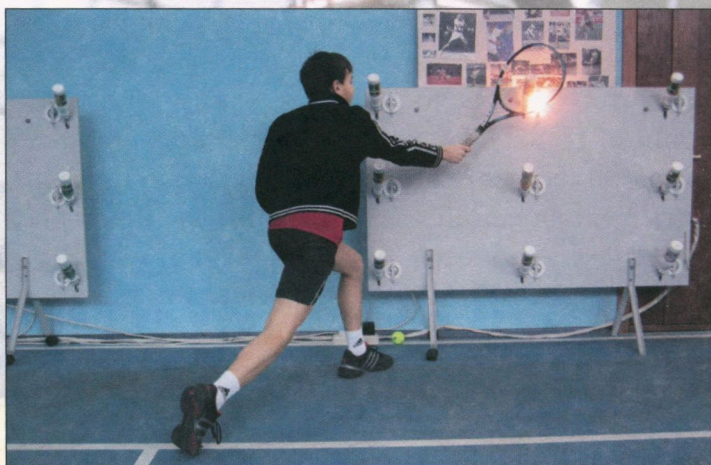
Мы уже говорили о целесообразности учить одновременно ударам с отскока, выполняемым с предварительно сделанным замахом, то есть отведением ракетки назад, и ударам с лёта, где, условно говоря, тоже делается замах, но сразу движением ракетки навстречу в точку удара по

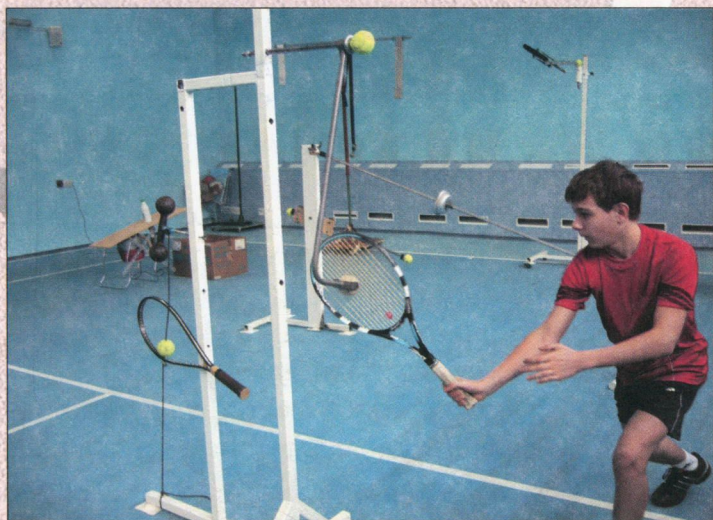
мячу. Так вот, если ребенок успел привыкнуть к обязательному выполнению замаха при ударах с отскока, воспользуйтесь каким-то ограничением. При попытке отвести ракетку назад на замах он наткнется на преграду. После нескольких столкновений с преградой от привычки ничего не останется. Ребенок начнет уверенно осваивать новый для себя технический прием.



Металлический маятниковый крюк, на конце которого смонтирован вращающийся на оси мяч. Под воздействием удара ракеткой по мячу конструкция отклоняется и тут же возвращается. Это дает возможность выполнить соответствующую серию ударов. Поскольку подвижная часть тренажеров имеет какой-то вес, это способствует развитию, укреплению мышц руки

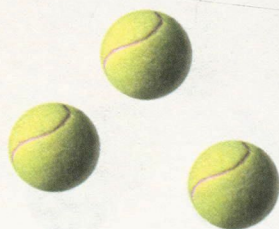
Тренировочный стенд, состоящий из двух перемещающихся щитов, на которых смонтированы на петлях с контактами молочные бутылки. Около каждой из них расположены сигнальные лампочки, которые загораются по программе или включаются тренером. Теннисист должен проявить реакцию, ловкость, выйти соответствующим образом на возникший раздражитель и выполнить технически грамотно удар с лёта. При взаимодействии ракетки с бутылкой лампочка гаснет. Тут же возникает новый сигнал. Работа продолжается





Воспользуйтесь в зале свободным углом, образованным двумя стенами. Поставьте в угол ученика в позе готовности для выполнения удара с лёта. Подкиньте ему мяч так, чтобы он встретил его движением удара с лёта. Если он попытается отвести ракетку на замахах так, как он это привык делать при ударах с отскока, ракетка обязательно наткнется на стенку. Больше и объяснять ничего не надо. Несколько минут работы, и ребенку все станет ясно.

Ребята, прошедшие соответствующую подготовку, уверенно справляются с ситуацией в условиях игры с лёта.



Удары свечой

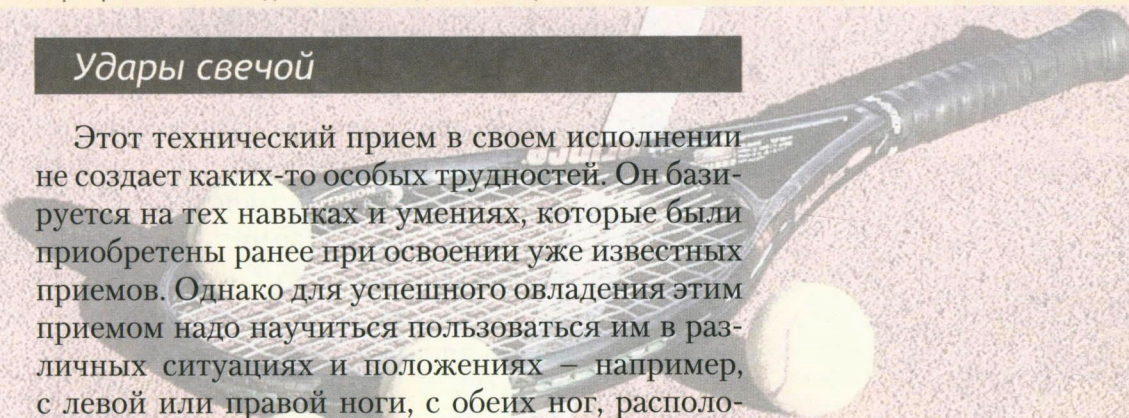
Этот технический прием в своем исполнении не создает каких-то особых трудностей. Он базируется на тех навыках и умениях, которые были приобретены ранее при освоении уже известных приемов. Однако для успешного овладения этим приемом надо научиться пользоваться им в различных ситуациях и положениях – например, с левой или правой ноги, с обеих ног, расположенных носками к сетке, с любого места площадки и даже с лёта с середины площадки.

Свечи могут быть защитными и нападающими. Наиболее эффективной считается крученая свеча, которую можно применить даже как средство атаки.

На практике этому техническому приему с его вариантами выполнения обычно не уделяется достаточно внимания. При выполнении крученой свечи следует взять за основу навыки выполнения крученых ударов с отскока, но выполняемых движением головки ракетки еще более круто вверх. Самая высокая точка в траектории полета мяча должна оказываться, как правило, над головой соперника. Могут оказаться полезными удары свечой, выполняемые без вращения мяча или с некоторой подрезкой – особенно при ударах с лёта. Успех освоения будет естественно зависеть от количества выделенного на это времени на занятиях.

Укороченные удары

Эти удары при четком, неожиданном исполнении оказываются очень эффективными. Базируются они, как и удары «свечой», на уже сложившемся опыте освоения практически всех технических приемов. Чаще всего они выполня-



ются за счет умения погасить скорость полета мяча, летящего от соперника. Выполняется это за счет оттяжки головки ракетки или резким коротким движением ракетки сверху-вперед-вниз в момент соприкосновения ее с мячом.

Здесь могут быть полезными упражнения, связанные с попыткой поймать, положить мяч на ракетку после его отскока от стены или предварительно подброшенного вверх.

Отскочивший от тренировочной стены мяч соответствующими движениями с погашенной скоростью «укладывается» в места-мишени около стены.

Надо научиться выполнять укороченные удары с места у сетки, со встречным движением на мяч у сетки, со средней и задней линии площадки.

Подачи

Мы рассматриваем варианты подач и ударов над головой в конце обзора не потому, что эти приемы относятся к числу второстепенных, а в связи с тем, что они сложны и вариативны по исполнению, требуют много времени, внимания, физических возможностей для их освоения. Недооценка этих обстоятельств со стороны тренеров и юных теннисистов, как правило, приводит к нежелательным последствиям.

Нам хорошо известны варианты крученой, плоской и резаной подач. Они выполняются с опорой на обе ноги, то есть с места, с шагом правой ногой, с выпрыгиванием вверх, выпрыгиванием вверх-вперед, с выходом к сетке.

Отсутствие у ребят четких представлений, образа того, чему предстоит научиться, отсутствие роста, массы тела, физических возможностей ориентирует нас на многолетнюю, очень вдумчи-



вую, терпеливую работу по освоению вариантов этих технических приемов. Успех в этой работе во многом зависит от того, насколько тренер сумеет использовать достаточно широкий круг педагогических средств и методов, с помощью которых можно успешно, не спеша заложить здоровую основу.

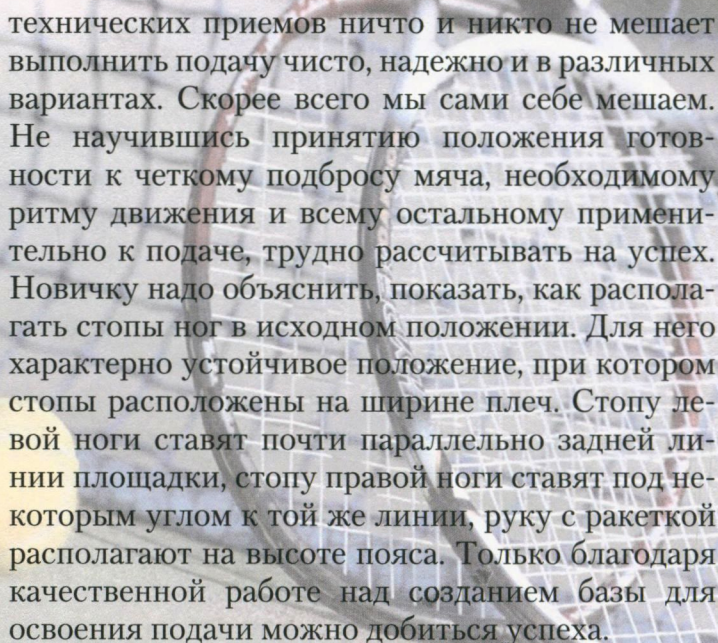
В детском возрасте надо постепенно подходить к освоению подачи. Дети очень рано, не будучи подготовленными в техническом отношении, подключаются к соревнованиям. В этой практике, кроме вреда, ничего быть не может. На примере подачи, пока она не освоена настолько, чтобы стать техничной, стабильно воспроизводимой, ребенок должен вводить мяч в игру движением удара справа с отскока с хорошей подкруткой. В то же время должна идти долгая, кропотливая работа над формированием необходимой техники подачи. Такой подход оправдывает себя и по отношению к формированию других технических приемов.

Представляется полезным в работе над формированием основы подачи придерживаться следующей последовательности ее освоения:

- исходное положение готовности к выполнению подачи;
- освоение хватки ракетки;
- освоение хватки мяча кончиками пальцев руки, подбрасывающей мяч;
- четкое движение руки, подбрасывающей мяч в плоскости предстоящего удара вертикально вверх и в нужную точку по высоте;
- положение готовности к удару – положение плечевого пояса, локтя, ракетки, глаз, ног;
- вынос ракетки на удар в ритме зама.....х «А.....Х!» (удар).

Обратим внимание на особенности исходного положения, которое принимает готовящийся к выполнению подачи. В отличие от всех других





технических приемов ничто и никто не мешает выполнить подачу чисто, надежно и в различных вариантах. Скорее всего мы сами себе мешаем. Не научившись принятию положения готовности к четкому подбросу мяча, необходимому ритму движения и всему остальному применительно к подаче, трудно рассчитывать на успех. Новичку надо объяснить, показать, как располагать стопы ног в исходном положении. Для него характерно устойчивое положение, при котором стопы расположены на ширине плеч. Стопу левой ноги ставят почти параллельно задней линии площадки, стопу правой ноги ставят под некоторым углом к той же линии, руку с ракеткой располагают на высоте пояса. Только благодаря качественной работе над созданием базы для освоения подачи можно добиться успеха.

Головка ракетки смотрит в направлении предстоящего удара, левая рука в кончиках пальцев удерживает мяч, слегка касаясь ракетки. Взгляд устремлен в направлении условной цели для предстоящего попадания в нее мячом. В этот момент в мышцах не должно быть напряженности, скованности.

Многие теннисисты, прежде чем прийти в это положение, выполняют несколько бросковых движений левой рукой, посылая мяч в пол перед собой. Давайте считать, что это – полезная привычка, помогающая в еще большей мере настроиться на выполнение подачи.

Здесь уместно напомнить, что эффективно выполняемая спортсменом подача добавляет ему уверенности в своих действиях и одновременно служит сильным раздражителем, сбивающим фактором для принимающего.

Из всех вариантов хватки ракетки наилучшей оказывается хватка, широко используемая при одноручном ударе слева с отскока. Для нее характерно небольшое смещение кисти руки на



рукоятке ракетки против часовой стрелки. Это обеспечивает дополнительную площадь опоры на основание большого пальца.

Мы уже обращали внимание на то, чтобы с самого начала приобщения к теннису закладывалась привычка держать мяч кончиками пальцев левой руки. Такая привычка оказывается очень полезной при освоении подачи. Мяч, удерживаемый в руке кулачковой хваткой, при подбросе мяча вверх часто ведет себя непредсказуемо, скользя по поверхности пальцев. Для современной подачи характерным является подброс мяча не по дугообразной форме вдоль задней линии площадки, а в плоскости предстоящего удара.

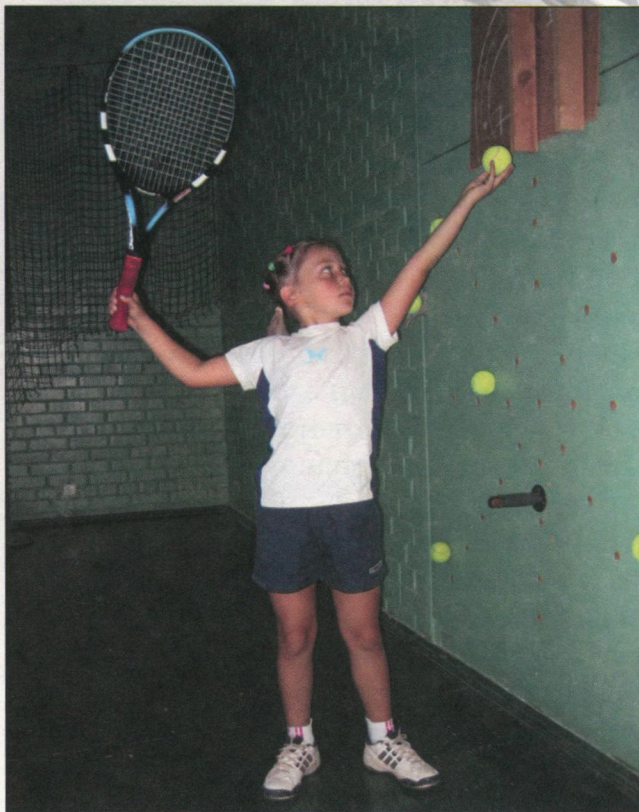
На фоне растянутого во времени замаха надо успеть выполнить отведение правого плеча, туловища, руки, ракетки по часовой стрелке с целью приведения соответствующих мышц в состояние взведенной пружины, чтобы из этого положения все сработало бы, как отпущенная пружина в импульсе – «АХ!». Мышцы ног и туловища работают как бы по диагонали от левой ноги все выше к головке ракетки для удара по мячу. И обязательно в импульсивном режиме.

Отличаются варианты выполнения подачи друг от друга некоторыми особенностями. Если быть вооруженными соответствующими педагогическими средствами, то, в принципе, научить этим вариантам вполне возможно. Только не спешите и, не справившись с одним компонентом разучиваемого движения, не переходите к освоению следующего.

Ниже вашему вниманию предлагаются педагогические средства, с помощью которых можно успешно преодолевать возникающие по ходу обучения и совершенствования данного технического приема трудности.



Исходное положение перед выполнением подачи – ракетка, рука с мячом на уровне пояса или чуть выше, мяч в кончиках пальцев прижат к струнной поверхности ракетки, внимание сконцентрировано на мяче. Сейчас начнется отведение ракетки на замах, а левая рука направит мяч по «коридору» в виде двух вертикальных реек на стене





На некоторой высоте в горизонтальном положении крепят рейку. К этой рейке, но уже вертикально, цепляют захватами две рейки произвольной длины (1,5–2,0 м). Разводя вертикальные рейки в стороны друг от друга, вы создаете коридор-мишень, в рамках которой отрабатывается подбор мяча применительно к подаче. Надо добиться того, чтобы мяч удерживался кончиками пальцев левой руки. Рука с мячом начинает движение с уровня пояса сразу практически вертикально вверх вдоль стенки и в рамках мишени. Мишень по мере усвоения задания сужается. Здесь же обращается внимание на положение ракетки в замахе, отведение правого плеча по часовой стрелке и, естественно на слегка согнутые ноги. Именно они в последующем при выполнении подачи в полном объеме вытолкнут вверх-вперед выполняющего подачу

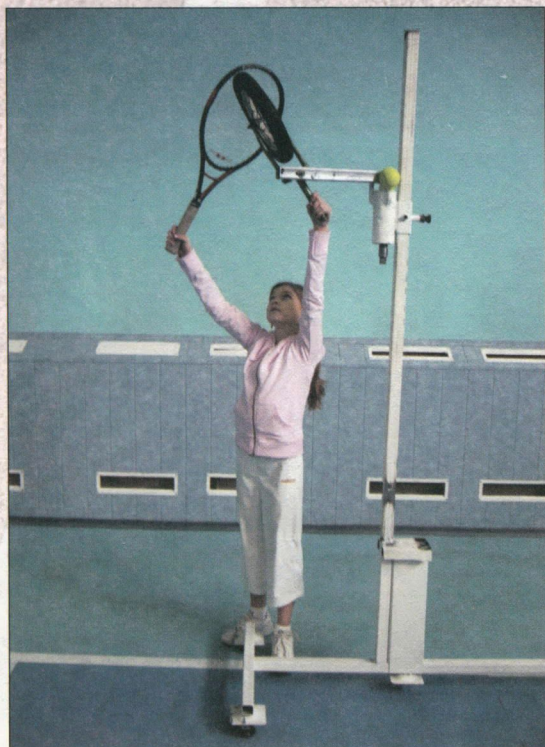


Гантель, подвешенная на вертикальном шнуре, дает возможность сконцентрировать внимание на выполнении упражнений, связанных с вращением кисти, предплечья, плеча игровой руки, активно участвующих в выполнении подачи. Подвешенная гантель включает в работу мышцы, участвующие в выполнении самой подачи





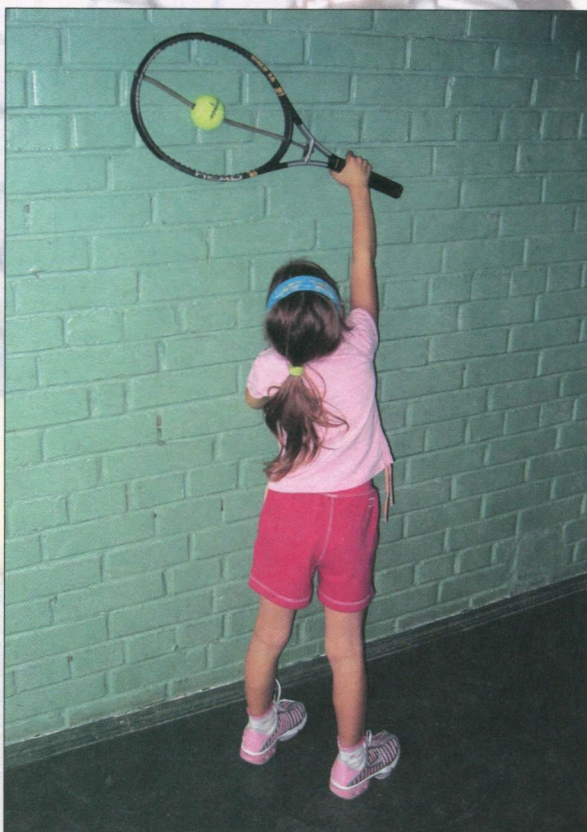
Для современной подачи характерно движение подброса мяча в плоскости предстоящего удара. Перед вами приспособление – телескопическая стойка. На подвижном отрезке трубы большего диаметра закреплен мяч. Приспособление помогает четко представить себе, как должна подниматься рука с мячом. Оно исключает возможность подброса мяча с каким-либо отклонением. Ученик держит мяч кончиками пальцев, т.е. так, как его учили



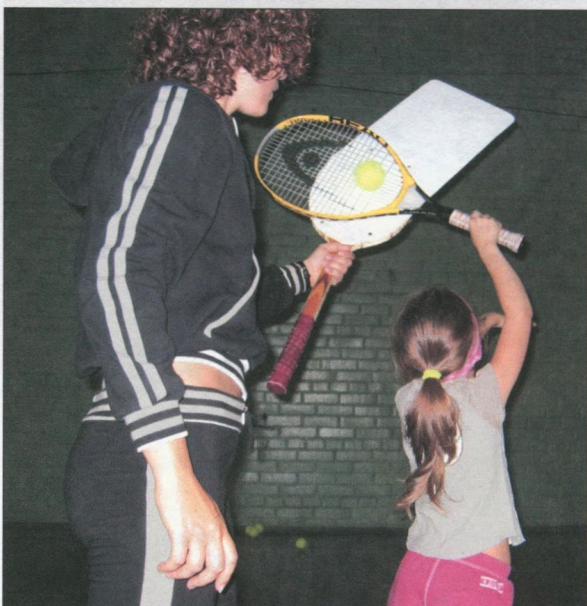
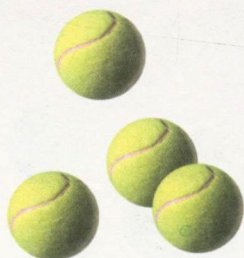
Велосипедное колесо смонтировано на вертикальной стойке с изменяющимися высотой крепления и углом установки самого колеса. Изменяет угол его наклона сам ученик своей левой рукой. Это дает возможность разнообразить варианты выполнения как крученной, так и резаной подачи



Девочка прокатывает мяч по стенке движением, близким к крученой подаче. Через мяч пропущена спица, закрепленная на ободке ракетки

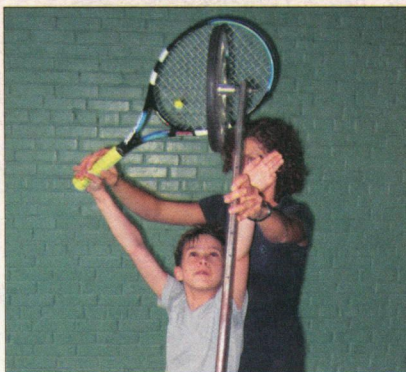
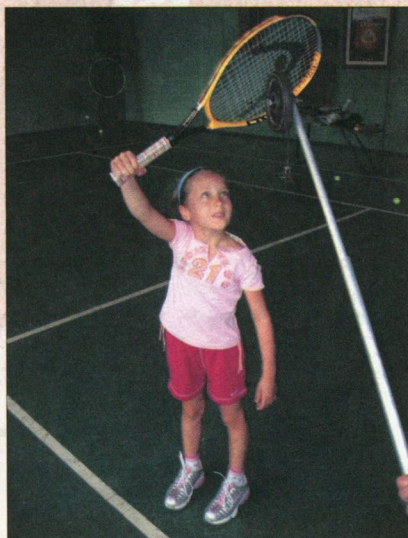


Приспособление в виде пластиковой пластины, позволяющее наглядно показать, объяснить и выполнить движение ракеткой с мячом, чтобы стала понятна особенность выполнения крученой подачи





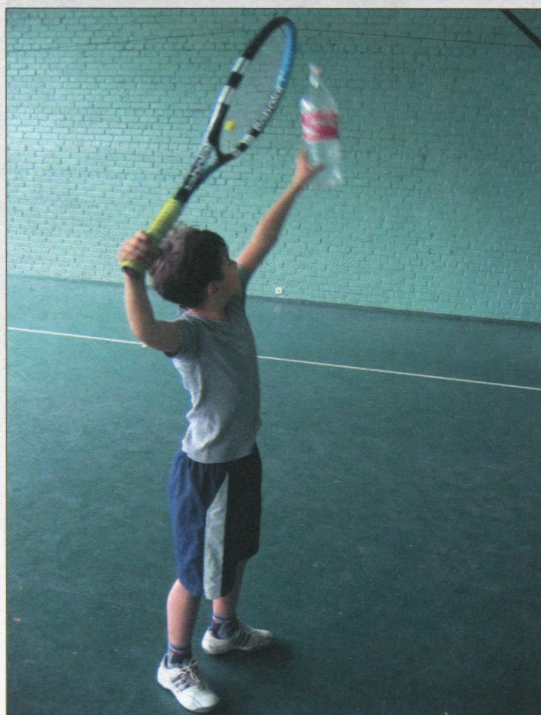
Приспособление в виде колеса от детского велосипеда, смонтированного на трубе. Помогает более предметно представить себе, в чем особенность взаимодействия ракетки с мячом при выполнении крученной подачи

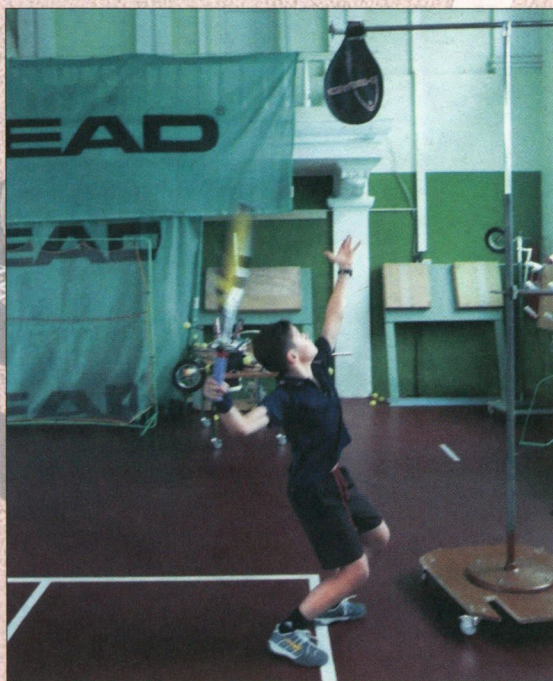


Два стальных прутка образуют ложе для мяча. Приспособление позволяет создать для ребенка полное представление о том, как нужно выполнить движение ракеткой с мячом, для того чтобы получилась крученая подача



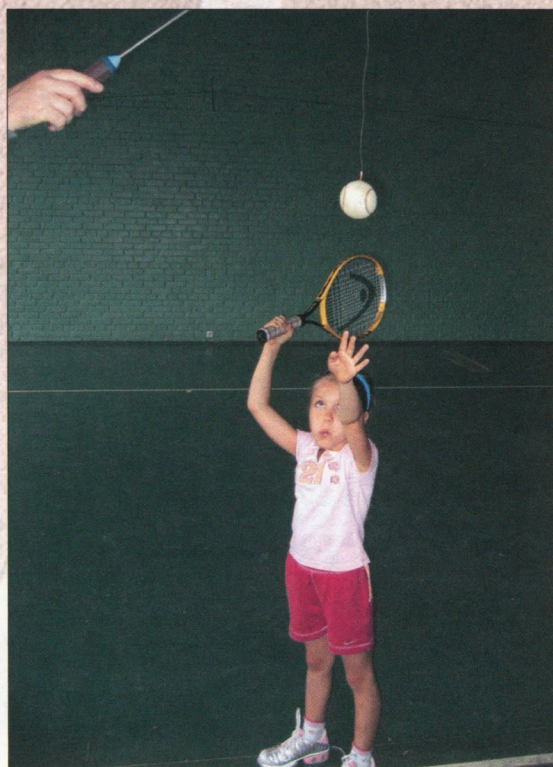
При имитации движения подачи в фазе замаха удобно воспользоваться пластиковыми бутылками или двумя пластиковыми пластинами, на которых прикреплены отрезанные от пластиковых банок из-под технических жидкостей рукоятки. Этими пластинами фиксируется необходимое положение головки ракетки, из которого и начнется ударное движение к воображаемому мячу





На телескопической стойке подвешены чехол от ракетки или пластиковые бутылки, по которым занимающиеся бьют ракеткой при выполнении подачи. Тренер, воспользовавшись пластиковыми пластинами, корректирует положение головки ракетки в фазе замаха.

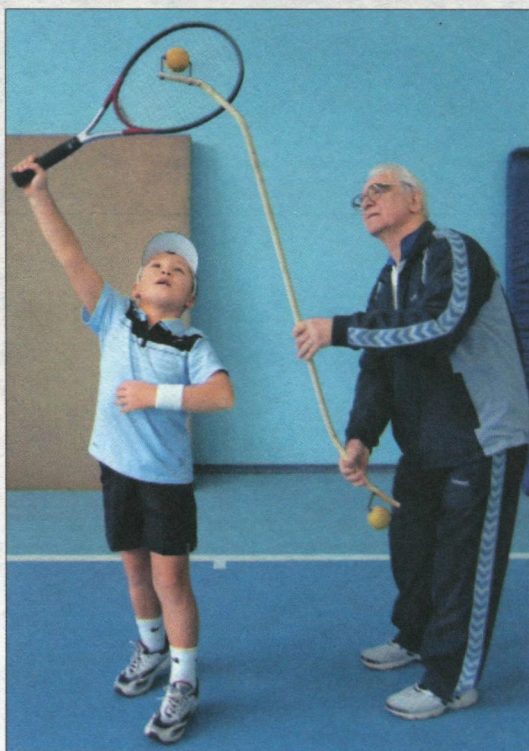
Пластиковую бутылку можно использовать при метаниях движением, аналогичным подаче. При этом направлять бутылку надо высоко вверх-вперед. Помогать в этом броске должны ноги, которые из слегка согнутого положения должны вытолкнуть спортсмена в нужном направлении



Юная теннисистка запоминает положение ракетки в фазе окончания движения подачи. Обратите внимание на ее ошибку – она опустила левую руку и плечо вниз и отвела их за спину

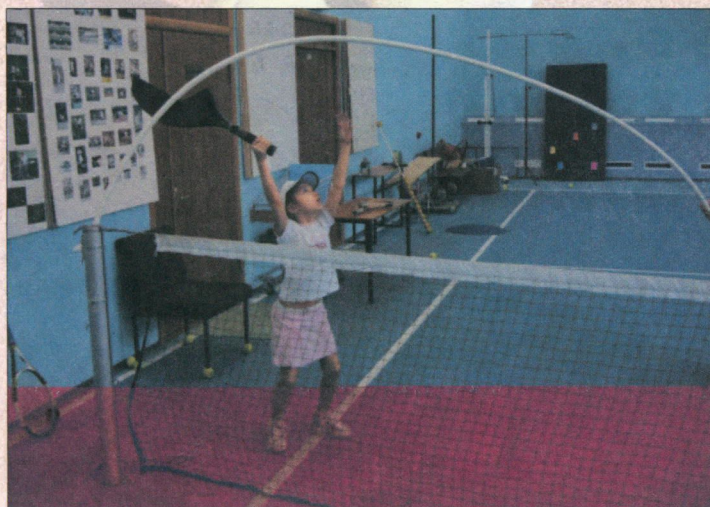


Приспособление «вращающийся мяч» на фигурном стержне используют для формирования представления о подачах крученых и резаных и естественно для формирования умения, а в последующем – навыка выполнения движений подач с различными вариантами вращения мяча. Обратите внимание на положение левой руки после воображаемого подброса мяча. Этому обязательно надо научить. В этом положении левая рука не дает плечу уйти назад. Левое плечо служит как бы точкой, по отношению к которой правое плечо, ракетка выносятся вверх-вперед на удар по мячу

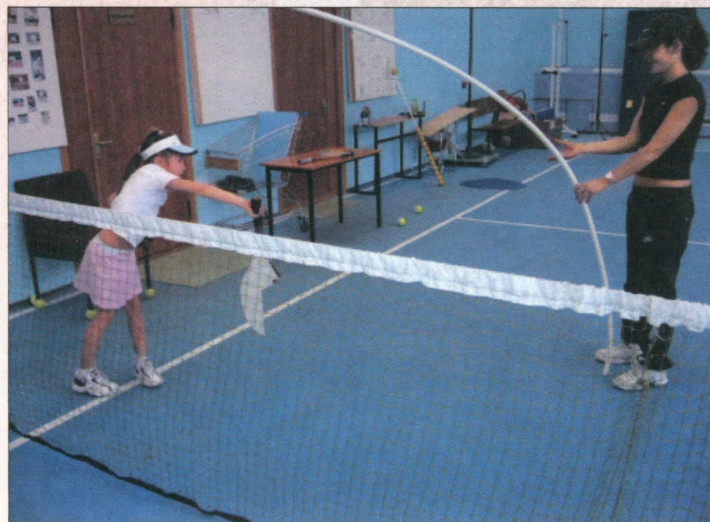




Приспособления, имитирующие ракетки (1–4), используются при выполнении ударов с отскока и с лёта. При продвижении мячей по стержню прорези не дают возможности увести ракетку раньше времени в сторону. Если ракетка не продвинется по стержню достаточно вперед-вверх, то она увлечет за собой в сторону весь стержень с мячами



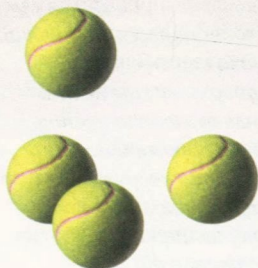
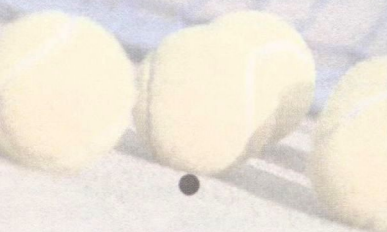
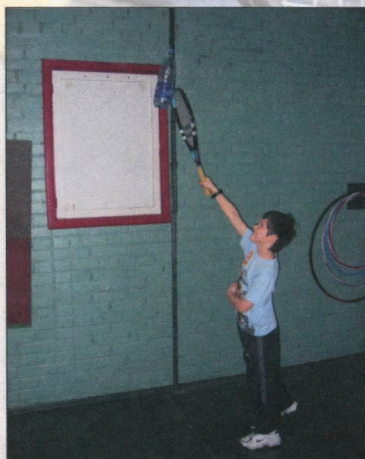
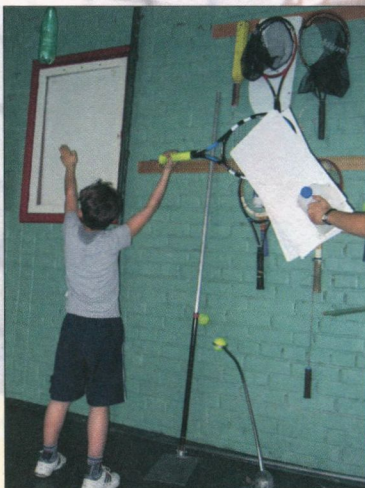
Ракетки 2 и 3 используют при выполнении имитации подачи. Ракетка продвигается по соответствующей дуге изогнутой металлопластиковой трубы. Трубу можно изогнуть под любого занимающегося



Фрагменты работы над подачей в процессе выполнения ударного движения. Хорошо видно, насколько активно работает во вращательном движении система рука–кисть–ракетка. Движение, выполненное быстро, хлестко, заметно прибавляет скорость полета мяча. Левая рука подтянута к туловищу, что способствует удерживанию левого плеча, по отношению к которому и должна пройти вверх-вперед правая половина туловища и рука с ракеткой

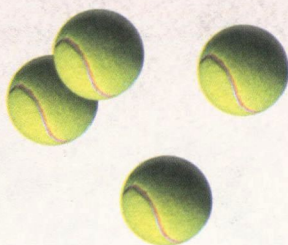
На телескопической стойке подвешены пластиковые бутылки, по которым занимающиеся бьют при выполнении подачи.

Тренер с помощью пластиковых пластин корректирует положение головки ракетки в фазе замаха

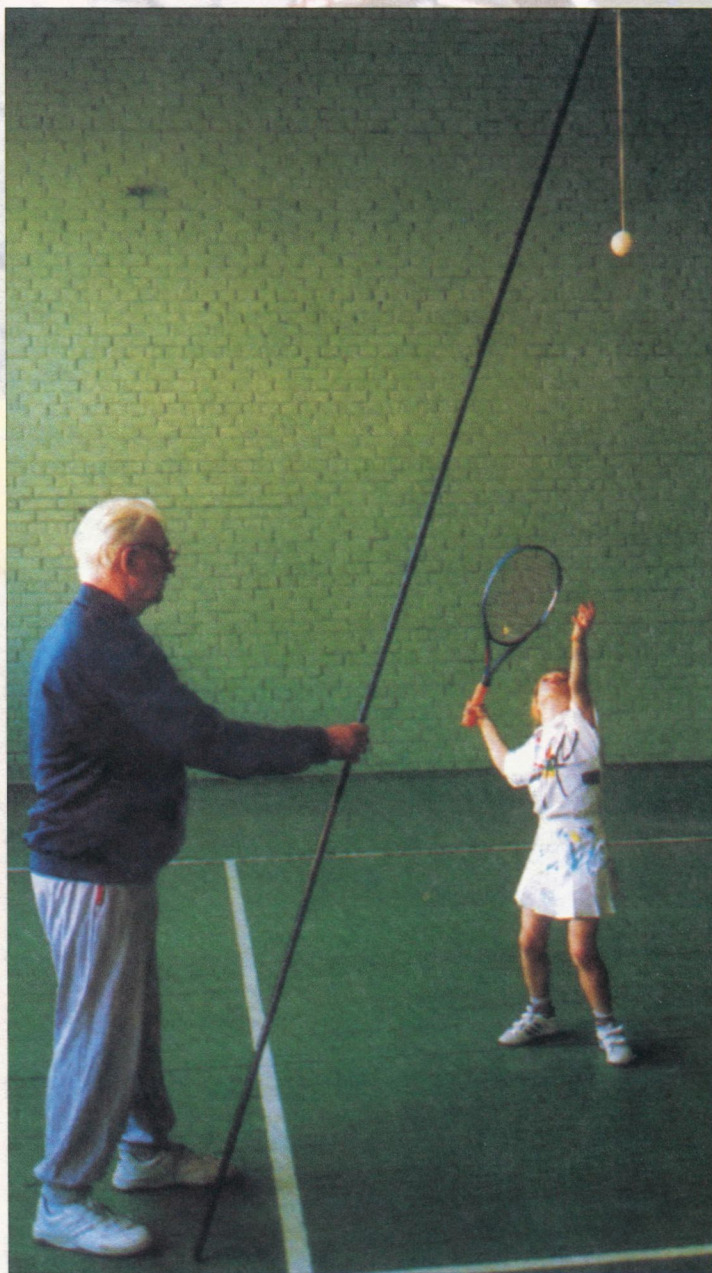


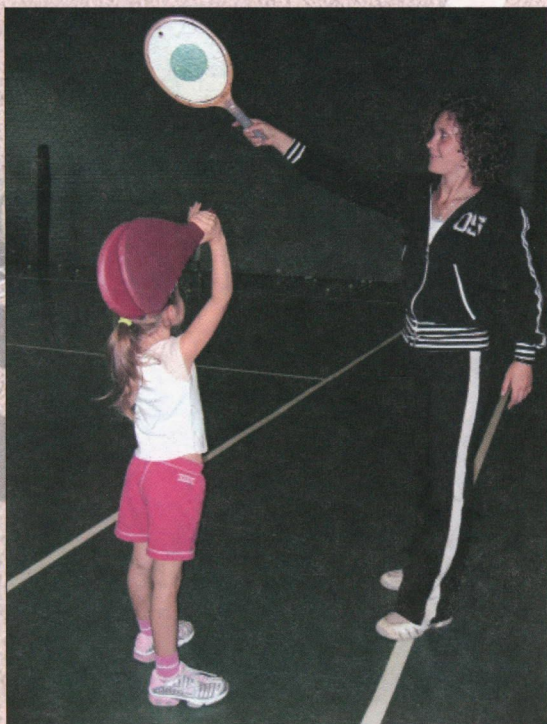


На фото показан прием, с помощью которого можно, не мешая ученику, подкорректировать положение туловища в момент выполнения замаха при подаче. Новички очень часто вываливаются левым боком вперед-вниз. Лучше, если занимающийся во время замаха сохраняет устойчивое положение. Именно из этого положения он может более успешно вытолкнуть себя вверх-вперед



С помощью удочки, выполненной из подсобного материала или телескопического рыболовного удилища, и мяча, прикрепленного к теннисной струне, можно с успехом отрабатывать ударные действия в технике подач

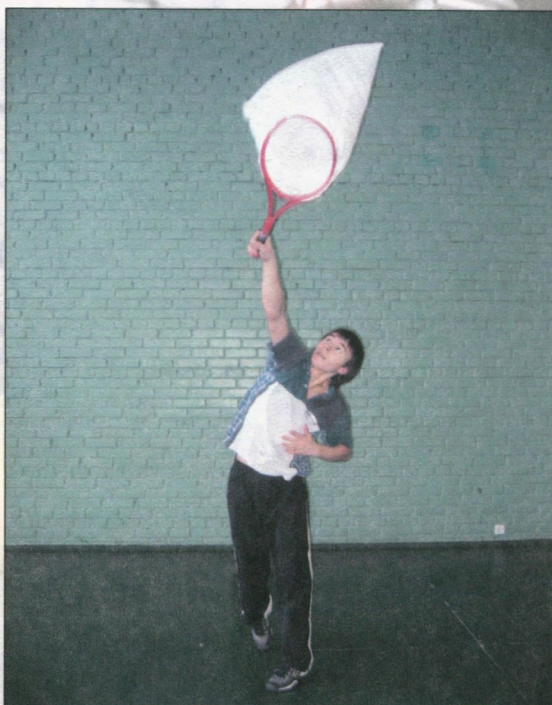




Хлопушка отлично себя зарекомендовала при работе над подачей



Полотняный мешок, сшитый по размеру периметра обода ракетки длиной 50–70 см, прикреплен к этому ободу. В момент энергичного, хлесткого выполнения изучаемого движения мешок наполняется воздухом, что создает ощущение возникновения некоторого сопротивления. Это приспособление с успехом можно использовать в имитационных упражнениях при формировании техники подачи и ударов с отскока



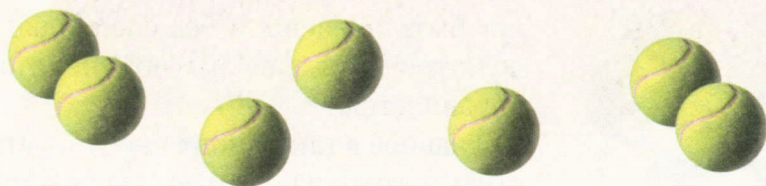
Чехол от ракетки может быть очень полезен в работе над подачей, ударами с отскока и с лёта. При этом с успехом можно отработать элементы плоской и крученой подачи

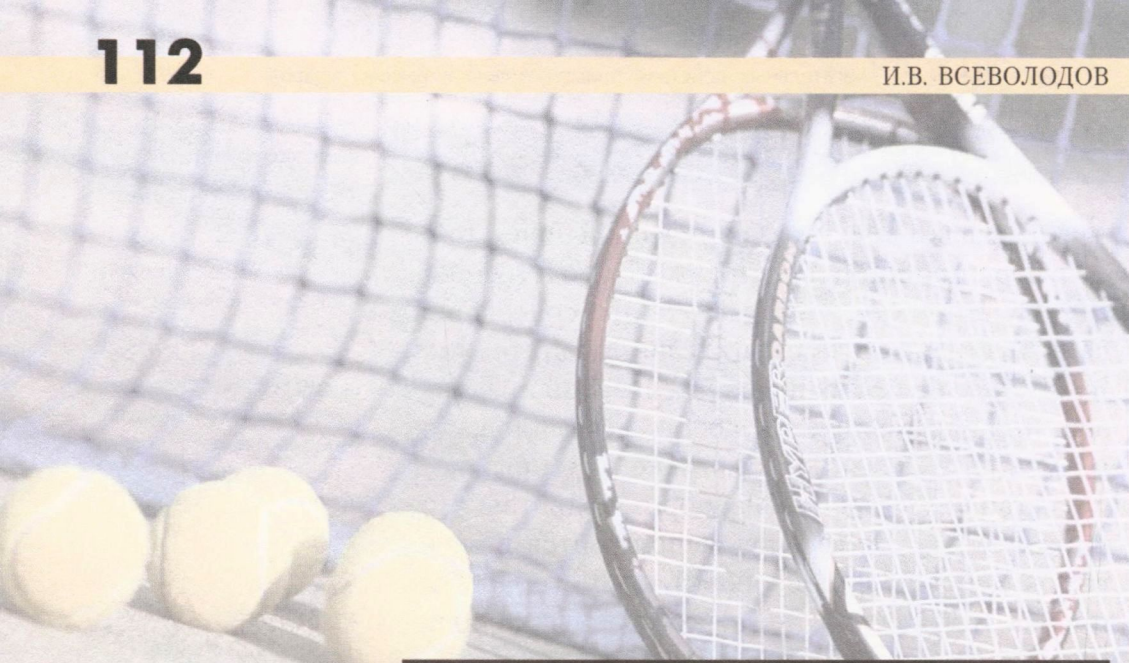


Удар над головой (смэш)

Удар над головой как технический прием только в первом приближении кажется родственным подаче. В действительности – это совершенно самостоятельный элемент теннисной техники и мало чем похож на подачу. В игровой практике этот прием выполняют с любого места площадки и именно с места или в прыжке. А в прыжке – с отбеганием назад или, наоборот, надвигаясь навстречу мячу. Эти удары выполняются в очень высоких точках или, наоборот, в заметно низких и из-за этого далеко не всегда удобных положениях.

Тем не менее, опираясь на сложившийся опыт выполнения уже освоенной подачи, можно достаточно быстро освоить и технику удара над головой. Естественно, что для этого нужно практиковаться. Воспользуйтесь помощью спарринга, набрасывающего вам разные по сложности свечи. С большой пользой можно работать и у тренировочной стенки. В этом случае вы предварительно бьете мяч под углом в пол в расчете на то, что мяч отскочит от пола в стенку, а от нее в виде свечки под удар.





Дневник тестирования подготовленности теннисиста



Отдельным изданием вниманию специалистов, спортсменов и родителей предлагается дневник «Тестирование подготовленности теннисиста», содержащий практически весь основной объем учебного материала, которым должен овладеть начинающий и совершенствующий свое мастерство теннисист. Дневник позволяет держать в поле зрения весь объем учебного материала и, по мере его освоения юным теннисистом, достаточно объективно подвергать соответствующей оценке.

В этой работе участвуют тренер, сами спортсмены и (что естественно) родители, бабушки и дедушки. Тестирование проводится как в специально отведенное для этого время, так и в ходе повседневных занятий. Отдельные тесты могут быть оценены и без специальной проверки, если тренер уверен, что его воспитанник с ними справляется.

Главное в таком подходе – попытаться не упустить чего-то в подготовке спортсмена.



Для каждого вида изучаемого материала надо выделить одну-две страницы для записи и оценок выполнения заданий. Получается материал, который можно разместить в 2–3 общих тетрадях. Естественно представить себе, что этот «документ» рассчитан на несколько лет работы.

Практически каждый технический прием выполняется в разных по высоте точках: в высокой, средней и низкой.

По особенностям вращения мяча: плоские, крученые, резаные удары. Эти технические приемы выполняются с полным и коротким замахами.

Перечисленные варианты выполнения ударов должны в обязательном порядке изучаться и, безусловно, соответствующим образом оцениваться.

Предлагаем вашему вниманию краткое содержание дневника «Тестирование подготовленности теннисиста»:

РАЗДЕЛ 1

Тестирование технической подготовленности теннисистов

1. Удары с отскока с задней линии СПРАВА
2. Укороченные удары СПРАВА
3. Удары с лёта СПРАВА у сетки и средней линии
4. Удары «свечой» СПРАВА
5. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА
ДВУМЯ РУКАМИ
6. Укороченные удары СЛЕВА
7. Удары с лёта СЛЕВА у сетки и средней линии
8. Удары «свечой» СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ
9. Удары с отскока с задней линии
СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ



10. Удары «свечой» СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ
11. Удары подачи крученной
12. Удары над головой

РАЗДЕЛ 2

Тестирование технико-тактической подготовленности теннисистов

1. Удары с отскока с задней линии
2. Удары с отскока со средней линии
3. Удары на приеме подачи
4. Игровые комбинации

РАЗДЕЛ 3

Разносторонняя подготовленность к успешному освоению базовой подготовки и последующему совершенствованию в теннисе

1. Отсутствие напряженности амплитуды движения
 - * сутулость
 - * скованность
 - * ограниченность
2. Легкость, свобода в передвижениях
 - * в ходьбе
 - * в беге
 - * стартовых ускорениях
3. Быстрая сила
 - * в отжиманиях
 - * метаниях
 - * рукопожатиях
4. Быстрота в движениях применительно к выполнению отдельных упражнений
 - * ударов с отскока
 - * с лёта
 - * подачи, смэша
5. Быстрый выход из крайнего положения в положение готовности к последующим действиям
 - * координированность
 - * легкость
 - * направленность движения



6. Скоростная выносливость при многократном выполнении

- * отдельных упражнений
- * технических приемов
- * в процессе тренировки

7. Вратарская подготовленность

- * прыгучесть
- * реактивность
- * направленность действия
- * теннисная вратарская ловкость
- * самоподстраховка

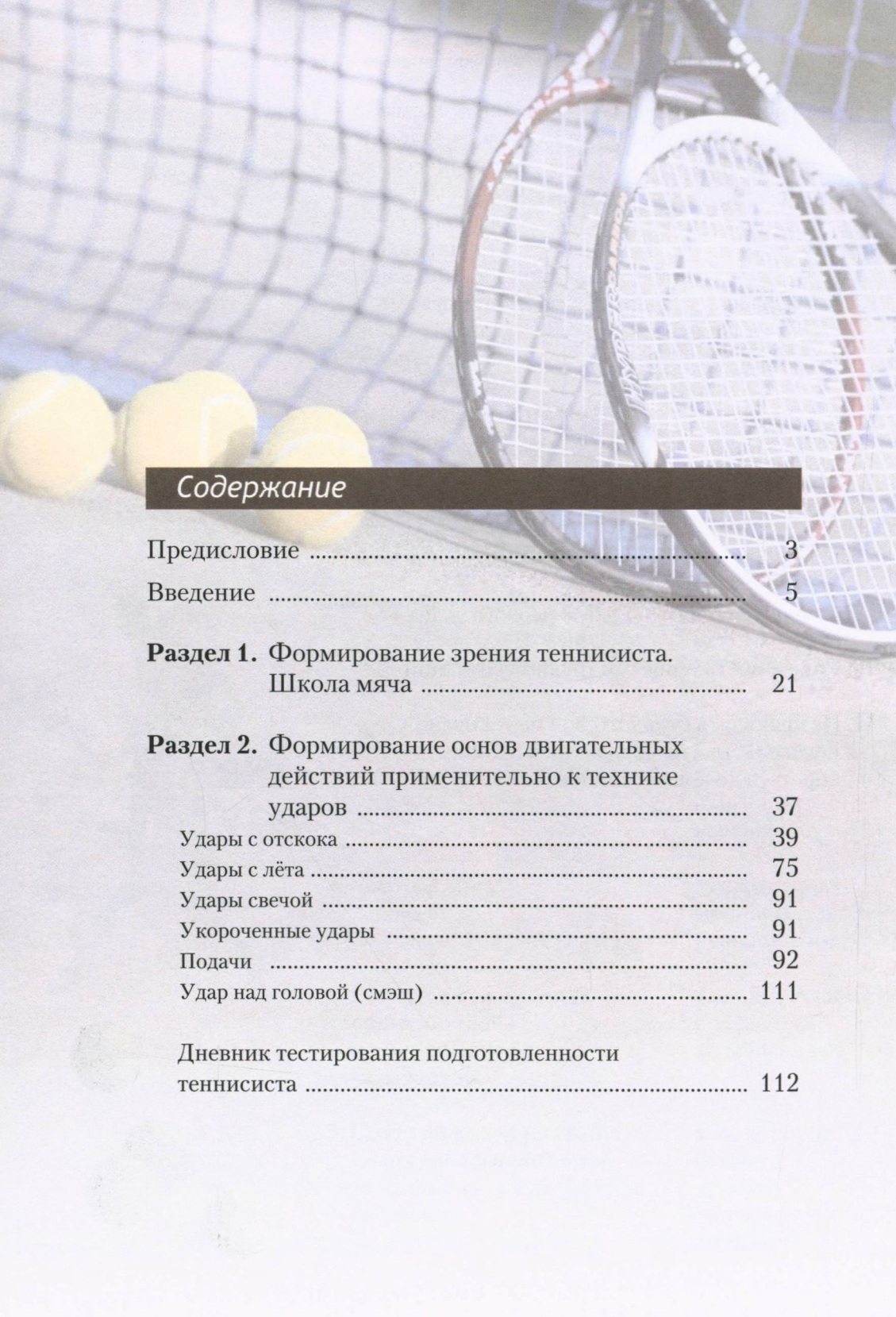
8. Способность концентрировать внимание на мяче

9. Умение начинать борьбу с первого удара

10. Способность терпеть в трудной ситуации

11. Не проявлять открыто свои переживания, недовольство, не поддаваться панике, бороться до конца (бойцовские качества)





Содержание

Предисловие	3
Введение	5
Раздел 1. Формирование зрения теннисиста.	
Школа мяча	21
Раздел 2. Формирование основ двигательных действий применительно к технике ударов	37
Удары с отскока	39
Удары с лёта	75
Удары свечой	91
Укороченные удары	91
Подачи	92
Удар над головой (смэш)	111
Дневник тестирования подготовленности теннисиста	112

Научное издание

ВСЕВОЛОДОВ Игорь Вадимович

Базовая подготовка юных теннисистов

Научно-методическое пособие

Книга издана в авторской редакции

Художник и художественный редактор *Е.А. Ильин*

Корректор *И.Т. Самсонова*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 30.04.2013. Формат 70×100¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,75. Уч.-изд. л. 13,0. Тираж 3000 экз. 1-й завод 1000 экз.

Изд. № 1733. Заказ № И-019.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

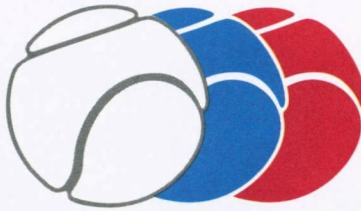
Тел.: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ООО «Мастер студия».

432071, г. Ульяновск, ул. Марата, 8.



ФТР

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА РОССИИ

Вся информация о российском теннисе

Теннис в России

Фотодень

9-10 февраля

Теннисная академия Ш. Тарпилова и Корытки

№	Время	№	Время	№	Время
1/16	09:00 - 10:00	1/16	10:00 - 11:00	1/16	11:00 - 12:00
1/8	12:00 - 13:00	1/8	13:00 - 14:00	1/8	14:00 - 15:00
1/4	16:00 - 17:00	1/4	17:00 - 18:00	1/4	18:00 - 19:00
1/2	20:00 - 21:00	1/2	21:00 - 22:00	1/2	22:00 - 23:00
Финал	00:00 - 01:00	Финал	01:00 - 02:00	Финал	02:00 - 03:00

www.tennis-russia.ru



Facebook

ФТР Федерация тенниса России

1 026 likes

Вчера

Сегодня

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

facebook.com/rustennis



С ракеткой Babolat "Play&Connect"



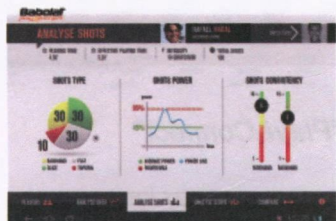
Вы получаете информацию о вашей игре:

- о виде удара;
- о силе подачи;
- степени вращения;
- «правильности» удара (удар центром или не центром струнной поверхности);
- время игры и время эффективной игры.

Анализируете вашу игру.

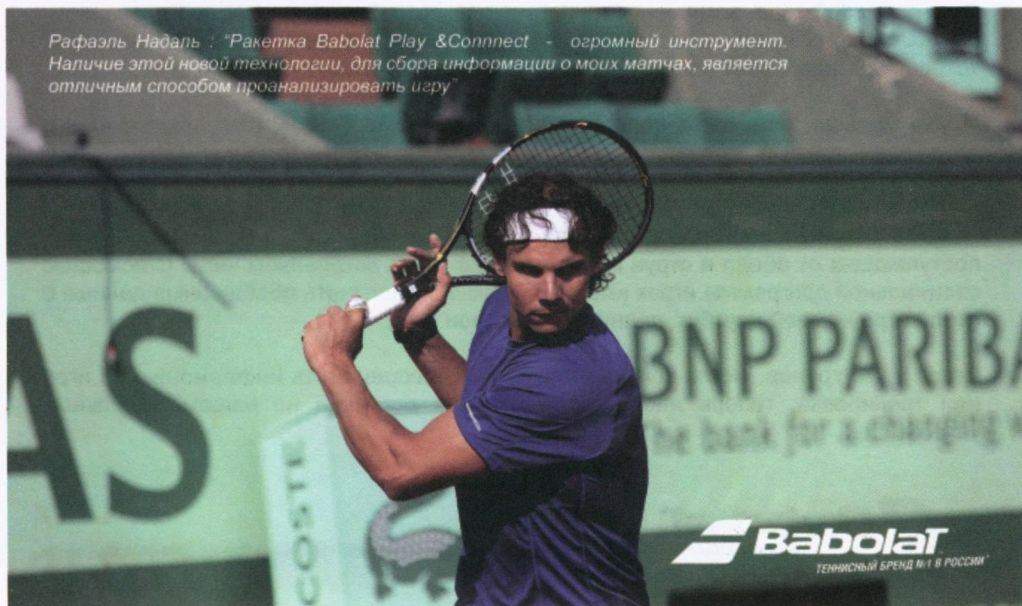
Наблюдаете Ваш прогресс по сохраненной истории.

Имеете возможность сравнить ваши данные с Топ игроками команды Babolat.



Делитесь Вашими результатами игры с друзьями в социальных сетях.

Рафаэль Надаль : "Ракетка Babolat Play &Connect - огромный инструмент. Наличие этой новой технологии, для сбора информации о моих матчах, является отличным способом проанализировать игру"





Интерактивная ракетка Babolat "Play&Connect"

Компания Babolat снова заявила о себе как лидере в теннисных инновациях.

В начале 2012 года, компания Babolat начала разработку ракетки под названием Play&Connect ("Играй и оставайся подключенным") с уникальной технологией, которая устанавливает подлинную взаимосвязь игрока с его ракеткой.

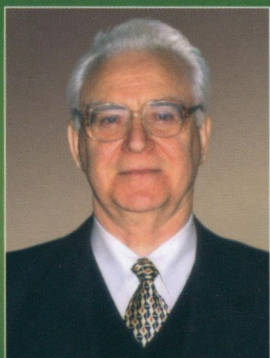
И уже меньше, чем через полгода, на кортах Roland Garros, был представлен и опробован первый прототип ракетки ведущими игроками команды Babolat - Ким Клейстерс, Жо-Уильфрид Цонга, Рафаэль Надаль, Ли На.

Ракетка "Play&Connect" содержит датчики, которые записывают весь поток данных, поступающих от обода и струн и накапливают их во встроенном чипе. С помощью специальной программы игрок имеет возможность получить обобщенные данные о своей игре на свой ноутбук, планшет, смартфон и т.д.

Игрок и его тренер, могли только интуитивно воспринимать информацию об игре или тренировке, теперь информация об игре доступна на вашем мобильном устройстве.

Babolat
ТЕННИСНЫЙ БРЕНД №1 В РОССИИ

*по данным Sports Marketing Surveys 2008-2012 UK. London



ВСЕВОЛОДОВ Игорь Вадимович –

заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук. Старейшина отечественной теннисной методической школы. С 1960 г. преподавал на кафедре теории и практики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Инициатор и один из создателей уникального теннисного центра РГУФКСМиТ. Автор множества патентов, разработчик уникальных теннисных тренажеров и методических пособий.

«Могу сказать точно: если бы не Игорь Вадимович, я никогда не играл бы в теннис. Благодарен судьбе, что он стал моим первым тренером и наставником. Всеволодов всегда говорил нам: "С каждым ударом по мячу ты формируешь себя, характер, а значит – готовишь себя к жизни". У тебя невольно возникает требование к себе: надо, должен, обязан! – ведь летящий мяч нельзя пропустить! Не случайно по окончании спортивной карьеры в теннисе, как правило, никто не пропадает, все находят свое место в жизни.

Простая, но очень мудрая философия.

Рад, что в свет вышла книга прекрасного спортивного педагога и великого теннисного новатора, который дал путевку в большой спорт не одному поколению российских теннисистов. Уверен, что она станет первым учебником для всех, кто только начинает путь в теннисе и хочет добиться успехов в этом прекрасном виде спорта».

Президент Федерации тенниса России
Шамиль Тарпищев



ISBN 978-5-9718-0643-1



9 785971 806431

www.sovsportizdat.ru