



СЕРИЯ  
«ПЕРВЫЙ ШАГ»

# Азбука



**Т** ★ **Г** ★ **Ш** ★ **Н** ★ **И** ★ **К** ★ **С** ★ **А**

Владимир Голенко ★ Анна Скородумова ★ Шамиль Тарпищев



Владимир Голенко ★ Анна Скородумова ★ Шамиль Тарпищев

# Азбука ТЕННИСА



Т Е Р Р А  С П О Р Т

Москва 1999



ББК 75.577

Г60



Серия «Первый шаг»  
основана в 1999 году

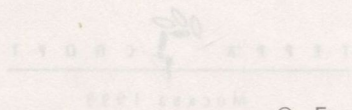
**Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.**

Г60 Азбука тенниса. — М.:Терра-Спорт, 1999. — 128 с., ил. («Первый шаг»)

ISBN 5-93127-048-5

Эта книга написана известными специалистами для тех, кто хотел бы научиться играть в теннис, для тех, кто уже пробовал брать в руки ракетку и мяч, и даже для тех, кто научился ракеткой попадать по мячу.

ББК 75.577



ISBN 5-93127-048-5

© Голенко В. А., Скородумова А. П.,  
Тарпищев Ш. А., 1999  
© «Терра-Спорт», оформление, 1999



*Но только тот действительно спортсмен,  
Кто разорвал печальный жизни плен:  
Он знает край, где дышит радость, пенясь...  
И дар богов —*

*Великолепный теннис!*

*Осип Мандельштам*

## ***Уважаемый читатель!***

Эта книга о теннисе и для тех, кому нравится этот популярный вид спорта.

Эта книга для тех, кто хотел бы научиться играть в теннис, для тех, кто уже пробовал брать в руки ракетку и мяч, и даже для тех, кто научился ракеткой попадать по мячу.

Эта книга о первых шагах тенниса и о Ваших первых шагах на теннисном пути, ведущем Вас в увлекательный мир Большой Игры. И неважно, сколько Вам лет — 5, но тогда эта книга скорее для Ваших родителей, которые помогут разобраться в том, что в ней написано, или 65, когда трудновато начинать заниматься боксом или фехтованием, спринтерским бегом или акробатикой. А вот, теннисом не только можно, но и нужно, он не только доступен людям любого возраста и уровня физической подготовленности, но и чрезвычайно полезен для здоровья. Ну, а кроме того, в теннис играть проще, чем, скажем, в командные игры, вроде футбола или баскетбола, где для игры нужно значительно больше партнеров. В 50—60-е годы в нашей стране наблюдался настоящий теннисный бум — во многих дворах можно было увидеть ребятишек самозабвен-

но лупивших самодельными, чаще всего деревянными, ракетками по резиновым мячикам. Из тогдашнего дворового тенниса потом вышло немало отличных игроков. И сейчас вновь поднимается волна народного интереса к теннису. Вновь можно увидеть во дворах ребятишек с ракетками и мячами, с утра до вечера кипит жизнь на теннисных кортах, строятся новые теннисные комплексы. И кого только ни встретишь сейчас на кортах: министров и космонавтов, знаменитых артистов и парламентариев, ученых и бизнесменов, военных и пенсионеров. Словом, теннис — игра для всех, от дошкольника до президента страны.

Эта книга познакомит Вас с историей тенниса, наиболее престижными турнирами, правилами игры, инвентарем и оборудованием, основами техники, тактики и физической подготовки, как фундамента будущих успехов. Конечно, в зрелом возрасте на большие спортивные достижения рассчитывать трудновато, это удел молодых, но тот, кто познакомится с теннисом, никогда не останется в проигрыше. Теннис каждому подарит много радостных минут.

Итак, давайте знакомиться с увлекательным миром тенниса!



# История тенниса

В далекие времена, где-то лет 800 назад, во Франции зародилась игра в мяч, который ударами ладони играющие перебрасывали друг другу. Особенно это занятие пришлось по душе... служителям церкви, причем не только молодым послушникам и семинаристам, но и церковникам высшего ранга, вплоть до архиепископов и кардиналов. Играли, в основном, под монастырскими сводами, на каменном полу. С течением времени на руку, бьющую по мячу, стали надевать перчатку, а потом появились примитивные деревянные предметы, отдаленно напоминающие ракетку, которыми били по мячу. Ну, а струны на ракетке стали применять спустя добрых четыре столетия.

Вслед за служителями церкви теннисом увлеклись и светские люди. Причем игра стала настолько популярной, что в 1480 году король Франции Луи XI (1461—1483 гг.) даже издал указ, обязывающий изготовителей теннисных мячей строго соблюдать следующие обязательные условия:

«...мяч должен быть набит хорошей кожей и шерстью и не содержать пе-

сок, мел, металлическую стружку, известь, отруби, опилки, золу, мох, пыль или землю». В XV—XVI веках во Франции наблюдался настоящий теннисный бум, захвативший даже женщин. Известно, что в 1427 году в Париже с большим успехом на теннисном корте дебютировала молодая женщина по имени Марго. Она умела с такой высокой скоростью отправлять мяч на сторону соперника, что всего лишь несколькими мужчинам удавалось выиграть у этой «звезды» средневекового тенниса.

По свидетельству очевидцев, к концу XVI века в Париже насчитывалось более 250 специально обустроенных кортов и более семи тысяч любителей этой игры. И это только в Париже. Постепенно произошло определенное деление играющих на категории, в зависимости от уровня их мастерства. Они делились на новичков, партнеров и мастеров. Тогдашняя теннисная элита — мастера получили большие права на сооружение и владение кортами для игры, изготовление мячей и ракеток. В 1542 году один из таких мастеров-профессионалов разработал первые правила игры,



которые, правда, опубликованы были только 50 лет спустя.

Но почему игру называли теннисом? Версий происхождения этого названия, учитывая солидный возраст и богатую родословную тенниса, много, однако, наиболее достоверной, по мнению специалистов, является латинская. При этом, в качестве доказательства приводится ссылка на одно из стихотворений, написанных на латыни и посвященных знаменитому кардиналу де Ришелье. В числе прочего, поэт описывает игру в мяч, которая начинается с того, что вводящий мяч в игру выкрикивает латинские слова: «ассире» и «ехире», которые французы перевели как «Tenez».

Многие века пережило и еще одно слово из теннисного лексикона. Достаточно долгое время введение мяча в игру, то что мы сейчас называем подачей, не считалось элементом игры, непосредственно с подачи нельзя было выиграть очко. Поэтому подача чаще всего поручалась слугам. По-французски слуга назывался *servant*, а введение им мяча в игру — обслуживанием (*serviz*).

Известно, что, например, английский король Генри VIII (1509—1547 гг.) имел специальных слуг для этих целей. С тех пор прошли века, изменился теннис и его правила. Ныне подача является одним из важнейших технических элементов тенниса, мощным атакующим средством выигрыша очка или давления на соперника. Однако и сейчас на всех международных встречах подача называется *service*.

Соседство Франции и Англии, их тесные связи во многих сферах, не могли не коснуться и тенниса. Однако в Англии развитие тенниса началось, так сказать, сверху вниз. Сначала игрой увлеклись в королевских семьях. Сохранилась картина, на которой изображен король Чарльз IX (1560—1574 гг.) в двухлетнем возрасте, но уже с теннисной ракеткой в руках. Кстати говоря, впоследствии, этот король играл весьма профессионально, а в 1571 году даже утвердил «Конституцию корпорации теннисистов-профессионалов». Впрочем, в консервативной и флегматичной Англии, где в теннис играла преимущественно придворная





знать, игра не вызвала такого интереса, как в темпераментной Франции. И постепенно корты стали закрываться или перепрофилироваться, в них стали размещаться театры, танцевальные залы и прочие развлекательные заведения.

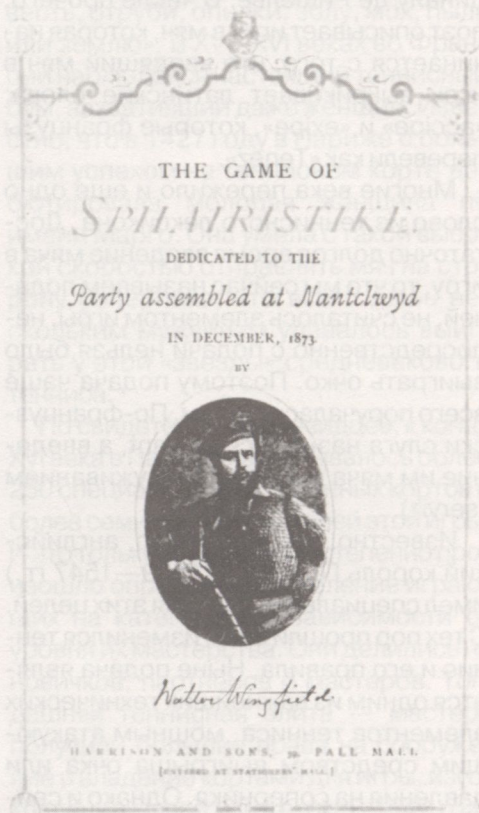
Но развитие тенниса не ограничивалось только Францией и Англией. В пору своего расцвета он получил распространение почти по всей Европе. Уже в XIII веке он был известен в Испании. Теннисные корты существовали в итальянских городах Флоренции и Венеции, Риме и Милане, Турине и Вероне, в городах Антверпене и Брюсселе, по несколько кортов было в Швейцарии, Швеции, Австро-Венгрии и других странах Старого Света.

Однако в конце XVIII — начале XIX века теннис пришел в упадок, проще говоря, было не до него. Французская революция и наполеоновские войны не очень-то располагали к активным занятиям теннисом, как в самой Франции, так и в других европейских странах. В Англии же интерес к теннису упал после того, как он потерял королевское покровительство.

Тем не менее, теннис не был забыт окончательно, а лишь на некоторое время оказался, как бы, в тени. Но вскоре начинается его новый расцвет. В 1859 году в Хейманкерте был впервые проведен матч английских университетских команд. И это было первым знаком возрождения тенниса и уже не только как королевского вида спорта. Стали создаваться теннисные клубы, а также своего рода теннисные секции в

других спортивных клубах — крикета, крокета, гольфа.

Однако было обстоятельство, мешавшее теннису стать всеобщим или всемирным видом спорта. Дело в том, что в каждой стране был свой теннис. Где-то, как например, в Англии, играли в так называемый реальный или действительный теннис, в Австралии он уже был королевским, а в США — кортовым. Но дело было даже не в названии, а в правилах, они везде были раз-



Патент на изобретение лаун-тенниса



ными. А кроме того, в теннис продолжали играть в помещении. И только в 70-х годах XIX века произошел прорыв к современному теннису, теннис вырвался из-под крыши на открытые корты и начал развиваться стремительными темпами.

Почему же теннис так долго задержался под крышей? Впрочем дело здесь не в крыше, а в покрытии площадки и мячах. Долгие годы теннисисты играли матерчатыми мячами — матерчатое «нутро», туго стянутое струнами, сверху покрывалось фланелью. Такой мяч отскакивал от твердого, каменного пола, но был бесполезен при игре на траве или земле. Но стоило



Майор Уолтер Уингфилд

появиться резиновым, упругим мячам, как судьба тенниса изменилась коренным образом.

Итак, теннис вышел на травяные лужайки, вдохнул полной грудью свежий воздух, но все играли по своим правилам. И вот в 1873 году, служивший в Уэльсе, майор британской армии Уолтер Клоптон Уингфилд запатентовал игру под названием «Сферистика или лаун-теннис (теннис на траве)». По сути дела Уингфилд узаконил теннис и его правила. Британский майор был не только любителем тенниса, но и сторонником идеи, что физическими упражнениями полезнее заниматься на свежем воздухе. А знаете, что именно запатентовал Уингфилд в качестве своего изобретения? Сетку, столбики, на которых она держится, ракетки, мячи и правила игры. А в правилах было, конечно, описание корта для игры на траве. Так, теннис, на протяжении многих веков бывший просто игрой, просто развлечением, стал видом спорта.

В знак признания заслуг Уингфилда в холле штаб-квартиры Международной федерации тенниса установлен бюст бравого британского майора. Но становление тенниса не было спокойным. С одной стороны, сам Уингфилд совершенствовал правила игры. Дело в том, что одно время он служил в Индии, где играл в бадминтон. И составляя свой первый свод теннисных правил, Уингфилд включил в него и ряд элементов бадминтона. В частности, он предложил теннисную сетку вешать также высоко, как это делается в бадминтоне. Были у него и некоторые дру-



гие заимствования, например, ведение счета тоже по аналогии с бадминтоном. Прошло несколько лет, прежде чем, теннисные правила обрели свой собственный, законченный вид, в котором, за небольшими исключениями, дошли до наших дней.

С основными современными правилами игры в теннис мы познакомим вас чуть позже, а пока закончим краткий рассказ об истории тенниса. После того как Уингфилд запатентовал свое изобретение, в течение нескольких последующих лет ему пришлось не только совершенствовать правила тенниса, но вести борьбу за утверждение, за суверенитет своего лаун-тенниса против сильных своими традициями в Англии крокета и крикета. Дело в том, что эти и некоторые другие традиционно английские виды спорта или развлечения в качестве арен использовали те же самые зеленые травяные лужайки, на которые теперь претендовал и лаун-теннис. Но лаун-теннис, который по своей сути оказался и более динамичным, и более демократичным, чем его оппоненты, быстро сумел стать более популярным и занять видное место в мире спорта. Уже в 1877 году на газоне тогдашнего Всеанглийского крокетного клуба в Уимблдоне состоялся большой теннисный турнир, который и сейчас, спустя столько лет продолжает входить в число наиболее престижных теннисных турниров в мире, а неофициально даже считается чемпионатом мира по игре на травяных кортах.

Ну, а какова же история тенниса в России? Самое интересное, что пер-

вое упоминание о лаун-теннисе появилось в... романе Л. Н. Толстого «Анна Каренина», который в 1875—78 годах печатался частями в журнале «Русский вестник». Как известно, великий русский писатель был страстным поклонником разного рода физических упражнений, так что вовсе не случайно он стал и первым пропагандистом нового вида спорта, который в эти годы завоевывал мир. Герои романа Толстого заиграли в теннис даже раньше, чем началась официальная история российского тенниса. Несмотря на то, что первый теннисный корт был построен в Санкт-Петербурге в 1866 году, датой его рождения принято считать 28 августа 1878 года, когда энтузиасты продемонстрировали широкой публике игру под названием лаун-теннис, после чего был принят Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России. Но прошло еще около 30 лет, прежде чем в июле 1907 года состоялся первый Всероссийский турнир. На него было заявлено даже иностранцы — австрийцы и французы, но, видимо, испугавшись нестабильной политической обстановки в России, на турнир так и не прибыли. Первыми чемпионами России стали Георгий Брей и Надежда Мартынова. Первый национальный чемпионат прошел настолько успешно, что его стали проводить ежегодно. В 1913 году Россия стала полноправным членом только что созданной Международной федерации лаун-тенниса, а Всероссийский чемпионат вошел в число крупнейших международных турниров.



Все эти события дали мощный импульс развитию тенниса в России. Теннисные корты появляются во многих городах страны и в загородной местности, в усадьбах и имениях. Сейчас очень интересно смотреть на старые фотографии дошедшие до нас. На некоторых из них можно увидеть даже деревянные корты. Забавно, что деревянный настил корта укладывался зачастую на... травяную лужайку. В Петербурге стал выходить журнал «Лаун-Теннис». В нем и других изданиях тех лет на теннисном корте или с ракеткой в руке можно увидеть многих наших знаменитых соотечественников, включая и многочисленных членов царской семьи.

Об истории российского тенниса можно рассказать много интересного, но задача этой книги состоит в ином, поэтому тем, кого эта история заинтересует, рекомендуем найти книгу журналиста и писателя Ю. Зерчанинова «Великолепный теннис». О том, насколько интересна и сама история, и книга о ней рассказывающая, вы можете судить по небольшому отрывку, в котором речь идет об одном из первых в России производителей ракеток, теннисного инвентаря и оборудования, строителе теннисных кортов Иване Трофимовиче Щепкине.

В теннис И. Т. Щепкин начал играть в 1903 году и достиг тогдашнего первого разряда. Вот как описывает Иван Трофимович зарождение тенниса в России: «В начале появления этого вида спорта в России в теннис играли исключительно иностранцы, имевшие

свои фабрики, заводы, банки и всякие коммерческие конторы.

Русские богачи несмело приобщались к теннису и пока больше были зрителями, но зато позже вошло в моду заниматься этой игрушкой и они не только стали вступать в общества и клубы, но и понастроили корты в своих имениях и дачах около Москвы и Петербурга.

Костюмы для тенниса, оборудование и инвентарь поступали, соответственно из-за границы. Ракетками играли английскими «Шлезингер», «Дохерти», «Пресс», французскими «Масс», «Дрива», американскими «Тенг».

Струны на ракетках были толщиной в 2 миллиметра и очень прочные. Бывало, ломались обода, а струны можно было снять и натянуть на другой обод ракетки.

Мячами играли исключительно английскими, фирм «Шлезингер» и «Данлоп». Впоследствии появились мячи «Континенталь» отечественной фабрики «Треугольник».

Отечественные ракетки стали изготавливаться в 1906 году. Братья моей матери, то есть дяди Максим и Михаил Матвеевичи Цыганковы, положили начало изготовления их в России, так как до них не было сделано ни одной ракетки.

Однажды, после семейного разговора братья решили начать производство ракеток в свободное от работы на заводе время. Подыскивали подвальное помещение для мастерской, капитально его отремонтировали, изготовили несколько форм для гнутья ракеток и другие инструменты.



Первое, что надо было, это определить, из каких материалов сделаны иностранные ракетки. Для чего мы распорили несколько старых поломанных ракеток. Расклеили и разобрали их по деталям. Узнали, что обода согнуты из брусков дерева похожего на наш ясень, а другие детали могли быть изготовлены из бука, дуба, березы, чинары, ольхи, ели, сосны, липы.

Все эти материалы были найдены и куплены на складах и в магазинах Москвы. Сложнее, оказалось распарить и согнуть обод и мы были в затруднении, но взгляд Михаила Матвеевича внезапно упал на большой самовар. В него входило два ведра воды и он был достаточно высок, чтобы погрузить брусок на 2/3 в воду. Самовар предназначался для чаепития теннисистов, членов клуба.

В этом самоваре и были распарены первые бруски для гнутья ободов. В самовар помещалось по 10 брусков. Бруски кипятили около часа и 6 из них

согнули на три формы, а 3 были сломааны в шейках обода. Так, на формах, сушили на солнце три дня. Затем были склеены все детали и получились обода для ракеток. Качество их нас, конечно, не удовлетворяло. Тогда Максим Матвеевич и решил поехать в Англию, с надеждой подсмотреть, как там это делается. Он рассчитывал, что англичане раскроют ему двери фабрик и заводов. Но, увы. Его куда не пустили.

Единственное, о чем удалось прослышать Максиму Матвеевичу, так это то, что при натяжке струн в середину обода вставлялась какая-то машинка, а какая, он так и не узнал. С тем и вернулся Максим Матвеевич в Москву из Бирмингема, злой и с ругательствами.

Выслушав своего брата, Михаил Матвеевич уже на второй день после беседы с ним, изобрел и сконструировал машинку для натяжки струн на обод, которую и изготовили.

И все же российская ракетка стала со временем не хуже иностранных марок. И стоила она дешевле. Но вот беда, несмотря на более низкую цену, спрос на отечественные ракетки был невелик.

В 1910 году на лето я был приглашен в Петербург теннисистами Таврического кружка для работы тренером по

**ПЕРВОЕ ВЪ РОССІИ ПРОИЗВОДСТВО РАКЕТЪ для ЛАУНЪ-ТЕННИСА**  
и всѣхъ предметовъ этого спорта.

Награждено на ПЕРВОЙ спортивной выставкѣ въ Москвѣ  
БОЛЬШОЮ СЕРЕБРЯНЮ МЕДАЛЮ.



Въ 1910 и 1911 г.г. Ракетами „МАКСИМЪ“  
выиграны чемпионаты:

Россіи, Москвы, С.-Петербурга и Прибалтійскаго края.

**Бр. Максимъ и М. ЦЫГАНКОВЫ.**  
МОСКВА, Цветной бульваръ, домъ № 21.  
— Просимъ требовать прейсъ-курантъ. —



теннису. Надо сказать, что в это время появился молодой игрок граф Михаил Сумароков-Эльстон, и он очень много со мной тренировался. Со временем Миша стал чемпионом России. Ракетками он играл «Дохерти», «Шлезингер» и «Дрива».

Я предлагал Сумарокову играть нашими ракетками, но он, после непродолжительной игры, отказывался от них. Узнав, что ему нужно, я пообещал привести еще.

Когда в 1911 году я снова привез ему специально 10 ракеток «Максим» и предложил выбрать, что понравится, он выбрал только две ракетки и играл ими несколько дней, потом, указав на недостатки, снова вернул их мне.

Я срочно сообщил в Москву об обстоятельствах дела, указав на недостатки ракеток, и попросил Максима Матвеевича срочно выслать еще ракетки, специально изготовленные Сумарокову.

Получив снова пять штук, я принес их на корт и предложил Михаилу. Он выбрал две ракетки из пяти и стал ими играть. Эти ракетки ему понравились, и он уже не расставался с ними.

А когда чемпион России стал играть отечественными ракетками, тогда заиграла вся Россия, а главное, Петербург и Москва.

Аналогичным путем Максим Матвеевич решил избавиться от импортных струн. Он искал в России предприятия, где изготавливались музыкальные инструменты и кетгут, то есть струны для шивания послеоперационных ран. Так он нашел село Опошня, где и дела-

ли такие струны, но делались они короткими и тонкими, а для тенниса нужны были толщиной в 1,25 мм и не короче трех метров. Он связался с мастерами и они, по его указанию сделали первые образцы. Изготавливали струны и в Казани, Симферополе, Полтаве, и везде побывали братья. В результате английские струны были вытеснены».

В начале XX века теннис стремительно завоевывал мир, в него играли уже не только в Англии, США, Франции, но и десятках других стран. Настала пора теннисистам мира объединяться. И вот в марте 1913 года собралась первая Генеральная ассамблея, в которой приняли участие представители национальных теннисных организаций двенадцати стран, в том числе и России. Ассамблея подготовила почву для создания Международной федерации лаун-тенниса, которая официально была учреждена 26 октября 1913 года, а ее первым президентом стал англичанин Р. Макнэйр.

Международная федерация тенниса, а со временем из ее названия исчезло слово лаун, поскольку в теннис стали играть на чем угодно, на любом покрытии, возглавила всемирное развитие тенниса и сейчас в нее входит около 150 стран всех континентов. Со временем, с появлением профессионального тенниса роль и функции ИТФ, как сокращенно называется Международная федерация тенниса несколько изменилась, однако и сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся под ее руководством.

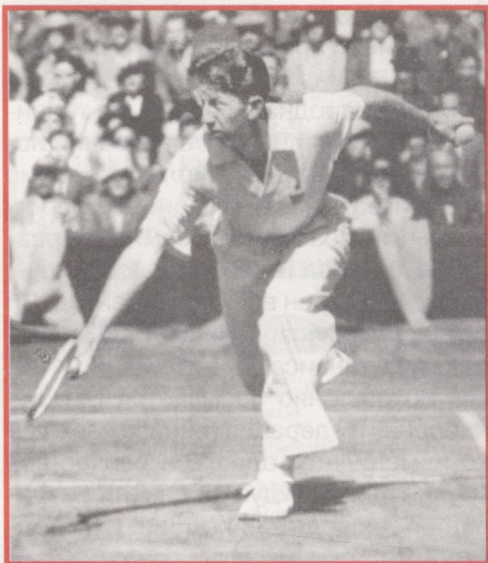


# Большой Шлем и другие гранды

## Что такое Большой Шлем?

Большой Шлем (Grand Slam) — это мечта каждого теннисиста. Но за многолетнюю историю до него смогли дотянуться всего 11 теннисистов. Чтобы стать обладателем Большого Шлема надо в любом из разрядов — одиноч-

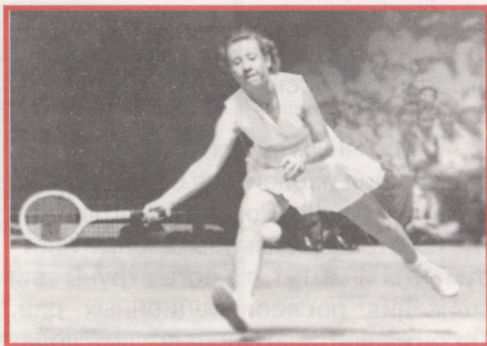
*Дональд Бадж*



ном, парном или смешанном в течение одного года выиграть четыре наиболее знаменитых теннисных турнира — Уимблдонский в Англии и открытые чемпионаты Австралии, Франции и США.

Первым обладателем Большого Шлема в 1938 году стал знаменитый американец Дональд Бадж, выигравший все четыре турнира в одиночном разряде, в 1953 году этот успех повторила его соотечественница Морин Коннолли, в 1970 году — австралийка Маргарет Корт, а в 1988 — Штеффи Граф из Германии. В мире есть только

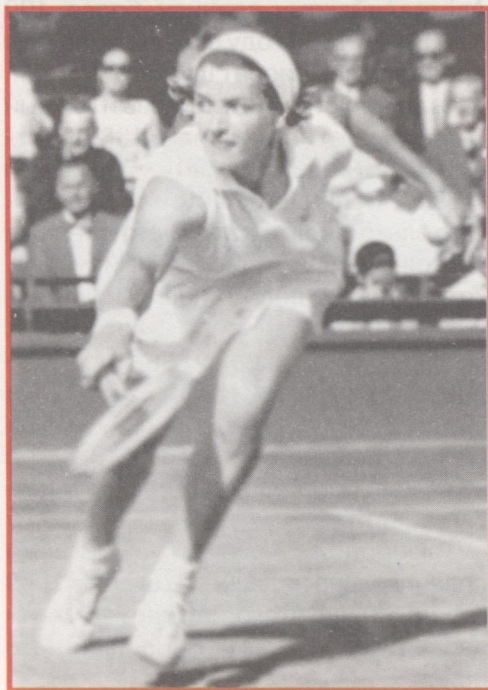
*Морин Коннолли*



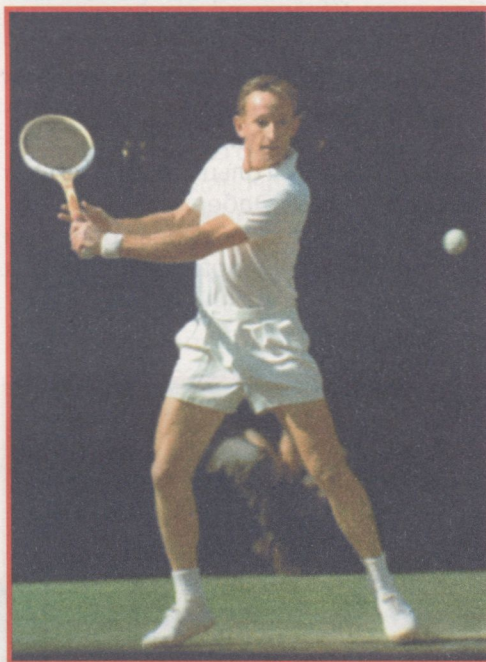
один теннисист, которому дважды удалось выиграть Большой Шлем в одиночном разряде — это выдающийся австралийский игрок Род Лэйвер, побеждавший в 1962 и 1969 годах.

Впрочем два титула и на счету австралийки Маргарет Корт, но только один из них в одиночном разряде, в котором она победила в 1970 году, а второй — в смешанном, где она играла с Кеном Флетчером (1963 год). Еще пятеро теннисистов становились обладателями почетного титула в парных разрядах — в 1951 году этого добились австралийцы Фрэнк Сэджмен и

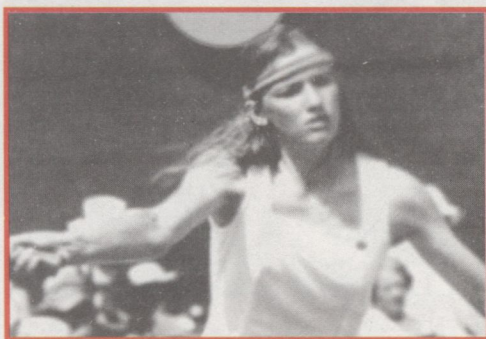
*Маргарет Корт*



Кен Макгрегор в мужском парном разряде, а также игравшие с разными партнерами Мария Эстер Буэно из



*Род Лэйвер*



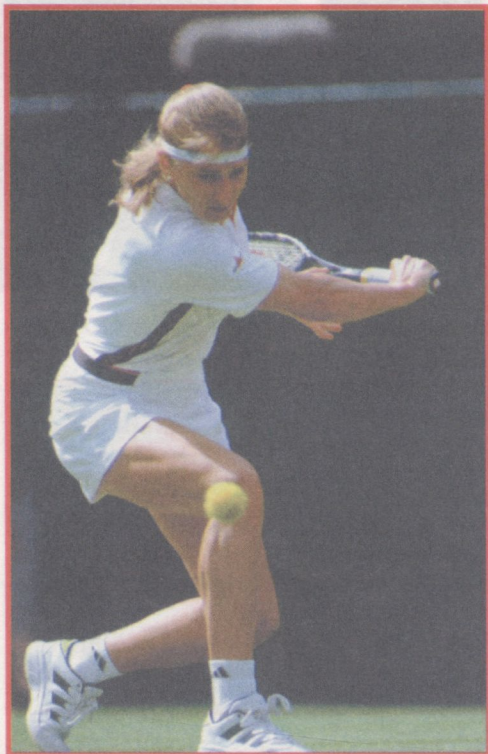
*Наталья Чмырева*



Бразилии (1960 год), австралиец Оуэн Дэвидсон (1967 год) и американка Джиджи Фернандес (1993 год).

Параллельно основным турнирам Большого Шлема, по традиции, проводятся и соревнования юных теннисистов. Так вот за всю историю этих турниров выиграть в один год все четыре турнира удавалось только американцу Баджу Бухгольцу в 1958 году и шведу Штефану Эдбергу в 1983 году. Москвичка Наталья Чмырева однажды выиграла три турнира из четырех, а

*Штеффи Граф*



Лейла Месхи из Тбилиси в 1986 году играла во всех четырех финалах турниров Большого Шлема, но, к сожалению, не смогла выиграть ни одного из них.

Итак, что же это за турниры, составляющие Большой Шлем?

## **Открытый чемпионат Австралии**

Серия турниров Большого Шлема начинается с Открытого чемпионата Австралии, который в международном календаре называется Australian Open. Австралийскому теннису более 100 лет. Еще в 1880 году в Мельбурне был проведен чемпионат штата Виктория, пять лет спустя — штата Новый Южный Уэльс, потом Квинслэнда (1889), Южной Австралии (1890), Тасмании (1893), Западной Австралии (1895). Но только десять лет спустя впервые состоялся общенациональный турнир, который и дошел до наших дней как Открытый чемпионат Австралии. Большую часть своей жизни этот чемпионат вел кочевой образ. Каждый год соревнования проводились в новом городе. Общим было одно — игры по традиции проводились только на травяных кортах.

Так продолжалось 83 года и только сравнительно недавно, а точнее в 1988 году в жизни этого чемпионата произошли два важных изменения. У него появился постоянный «дом» — боль-



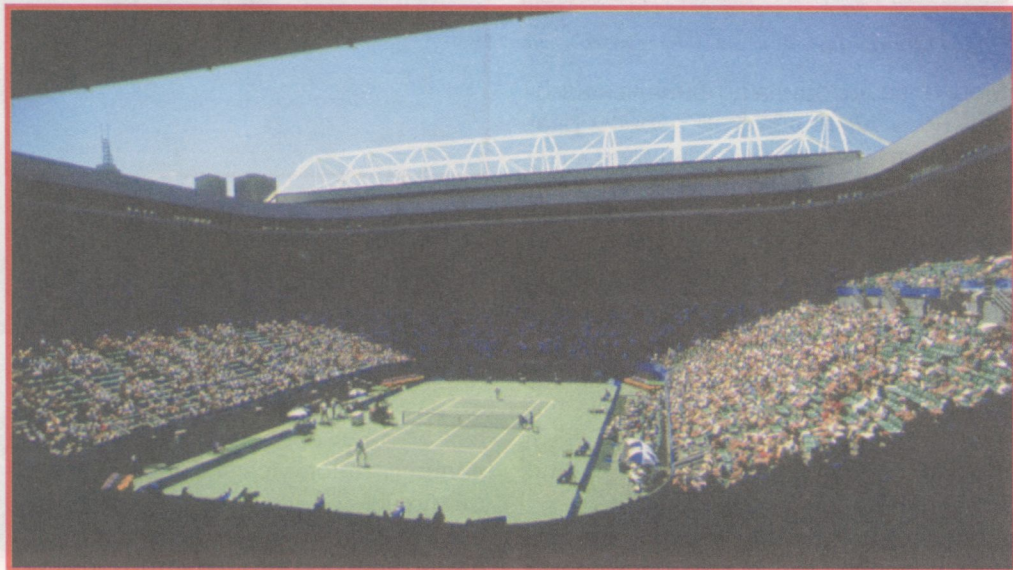
шой теннисный комплекс, расположенный в центре Мельбурна, а на смену травяным кортам пришли площадки с современным, синтетическим, жестким покрытием, которое теннисисты называют «hard».

То что современный теннис стал практически круглогодичным видом спорта, в определенной степени «заслуга» чемпионата Австралии. Как известно, она находится в Южном полушарии Земли и когда там лето, а турнир проходит, естественно, летом, то в Северном полушарии в разгаре зима. А чтобы подготовиться к такому турниру надо немало времени, вот и отправляются лучшие игроки мира загодя на Зеленый континент, чтобы потренироваться на открытых площадках и поиг-

рать в разнообразных турнирах, которые проводятся в разных городах Австралии. Так, благодаря Открытому чемпионату Австралии ведущие теннисисты мира продлевают себе лето и сокращают зиму.

Итак, Открытому чемпионату Австралии без малого 100 лет, но только в нынешнем, 1999 году впервые его победителем в одиночном разряде стал российский теннисист Евгений Кафельников. Хотя советские и российские теннисисты «открыли» для себя Австралию достаточно давно. На Зеленом континенте до сих пор помнят знаменитых советских теннисистов — москвичку Ольгу Морозову и тбилисца Александра Метревели. В 70-е годы они успешно выступали в чемпионатах различных городов и штатов Австралии, неоднократно выигрывая их, а

*Мельбурн. Центральный корт*







*Ольга Морозова*

Морозова доходила до финала национального чемпионата. В парном разряде дважды победительницей чемпионата Австралии становилась минчанка Наталья Зверева, а в 1999 году победила москвичка Анна Курникова, игравшая в паре с Мартиной Хингис из Швейцарии. В парных разрядах успешно выступали также москвич Андрей Ольховский и Лариса Савченко-Нейланд, ныне живущая в Риге.

Итак, Евгений Кафельников стал первым российским теннисистом, выигравшим Открытый чемпионат Австралии в самом престижном — одиночном разряде. Ну, а рекордсменами



*Александр Метревели*

этого турнира Большого Шлема являются хозяева — австралийцы Маргарет Корт-Смит, которая 11 раз побеждала в одиночном, а также еще столько же раз в парном и смешанном разрядах, и Рой Эмерсон, который шесть лет подряд становился победителем среди мужчин.

Маргарет Корт-Смит принадлежит и еще один рекорд Открытого чемпио-



ната Австралии. Впервые она стала победительницей, когда ей было всего 17 с половиной лет. Учитывая уровень конкуренции в современном теннисе можно предположить, что эти рекорды турнира, установленные в 60-е годы, будут улучшены нескоро, если вообще будут улучшены.

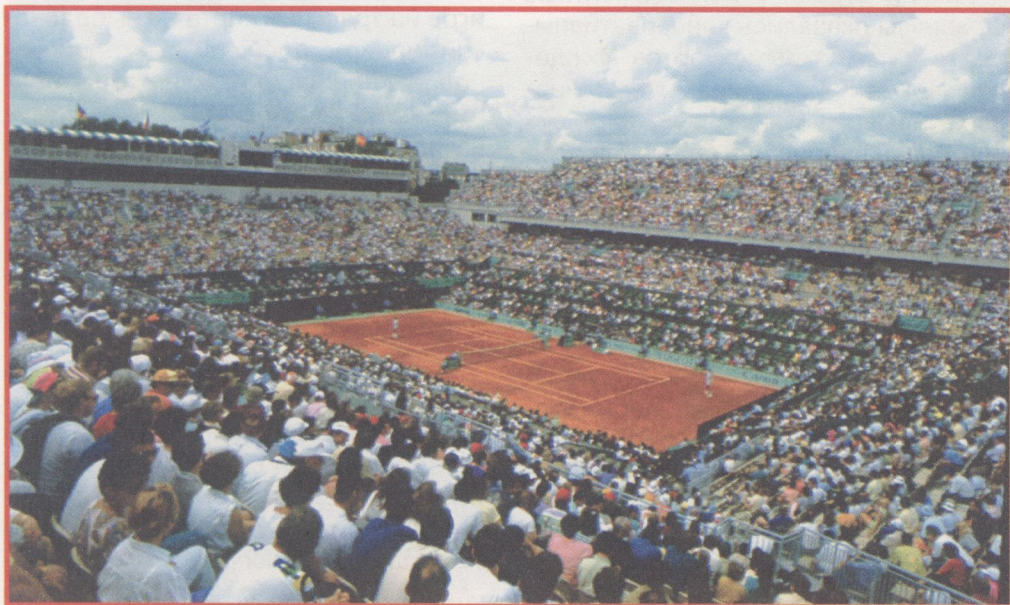
## Открытый чемпионат Франции

Знаете ли вы что объединяет Открытые чемпионаты Австралии и Франции, кроме того, что они оба входят в понятие Большой Шлем? То, что первым из российских теннисистов в оди-

ночном разряде их выиграл Евгений Кафельников, за свою мощную атакующую манеру игры прозванный за рубежом «Калашниковым», по аналогии с самым знаменитым в мире оружием — автоматом Калашникова.

Свою историю чемпионат Франции (French Open) ведет с 1891 года, однако на протяжении 33 лет в нем участвовали только французские теннисисты. Но в 20-е годы XX века во Франции возникает теннисный бум. Французские теннисисты начинают наравных играть с сильнейшими спортсменами мира и... делают свой национальный чемпионат открытым для всех. Первоначально турнир проводился на кортах

Париж. Ролан Гаррос. Центральный корт





парижского клуба «Рэсинг» в Булонском лесу. Но в 1927 году произошло эпохальное для французского тенниса событие — четверка знаменитых французских теннисных «мушкетеров» Анри Коше, Жан Боротра, Жак Брюньон и Рене Лакост впервые победила сборную США, тогда сильнейшую в мире, и не где-нибудь а в самом сердце теннисной Америки, в Филадельфии, завоевав главный командный теннисный приз — Кубок Дэвиса. В честь этой победы французы на окраине Булонского леса в Париже построили новый теннисный комплекс, который назвали Ролан Гаррос. Со временем название турнира слегка видоизменилось и теперь его редко называют Открытым чемпионатом Франции, а, в основном, Ролан Гаррос (Roland Garros).

Как ни странно, темпераментные французы оказались консервативными в выборе покрытия кортов. Их сделали земляными. Со временем технология немного изменилась, но до сих пор Ролан Гаррос или Открытый чемпионат Франции неофициально считается чемпионатом мира по игре на грунтовых кортах, хотя, конечно, сейчас этот турнир проводится не на земляных кортах, а на специфическом покрытии, которое называется «clay».

Чаще всего Ролан Гаррос выигрывала американка Крис Эверт, побеждавшая 7 раз в одиночном разряде и швед Бьорн Борг, на счету которого шесть побед в одиночном разряде. Россиянин Евгений Кафельников теперь уже стал двукратным победителем Ролан Гарроса, помимо победы в одиноч-

ном разряде, он выиграл еще и пару. Кроме него, в парных разрядах на Ролан Гарросе побеждали москвичи Ольга Морозова, Евгения Манюкова и Андрей Ольховский, рижанка Лариса Савченко-Нейланд и минчанка Наталья Зверева. В 1998 году среди юниорок победила юная москвичка Надежда Петрова, ставшая чемпионкой в одиночном разряде.

### *Уимблдонский турнир*

Если раньше Большой Шлем объединял три турнира, проводившихся на травяных кортах и один на грунте, то теперь на траве играют только в Уимблдоне. И этот турнир носит неофициальный титул чемпионата мира по игре на травяных кортах. Уимблдонский турнир старейший в истории мирового тенниса, пожалуй, самый престижный, и уж, конечно, самый консервативный. Здесь непоколебимо чтут традиции, зародившиеся порой еще в прошлом веке. Это касается не только покрытия кортов или спортивной формы игроков, которая должна быть только белой, но и еще целого ряда атрибутов теннисного турнира.

Впервые Уимблдонский турнир или как он официально именуется — Лаунтеннисный чемпионат Всеанглийского клуба Уимблдон состоялся с 9 по 19 июля 1877 года и играл в нем 21 теннисист. За игрой первого чемпиона Уимблдона Спенсера Гора и его соперников, между прочим, наблюдало



более 2000 зрителей. С 1884 года в борьбу включились и теннисистки. Достаточно долго в турнире участвовали только англичане, но со временем он стал международным. И вот уже более ста лет нет в мире теннисиста, который бы не мечтал сыграть, а тем более, победить на уимблдонской траве. Чаще всего чемпионкой Уимблдона становилась Мартина Навратилова (Чехословакия — США), которая 9 раз побеждала только в одиночном разряде и еще столько же в парном, а среди мужчин пока лидирует хозяин кортов англичанин Уильям Реншоу, в 1881-1889 годах побеждавший 8 раз.

К сожалению, пока никому из советских или российских теннисистов не

удавалось выигрывать Уимблдонский турнир в одиночном разряде, хотя Ольга Морозова и Александр Метревели доходили до финала, а объединившись они играли и в финалах смешанного разряда. Среди лауреатов Уимблдона можно встретить имена Ларисы Савченко-Нейланд и Натальи Зверовой, победивших в паре в 1991 году, а также Андрея Ольховского, игравшего в финале смешанного разряда.

Успешнее выступали в Уимблдоне наши юные теннисисты, многим из которых удавалось победить своих зарубежных сверстников. Так, трижды в

*Уимблдон. Центральный корт*





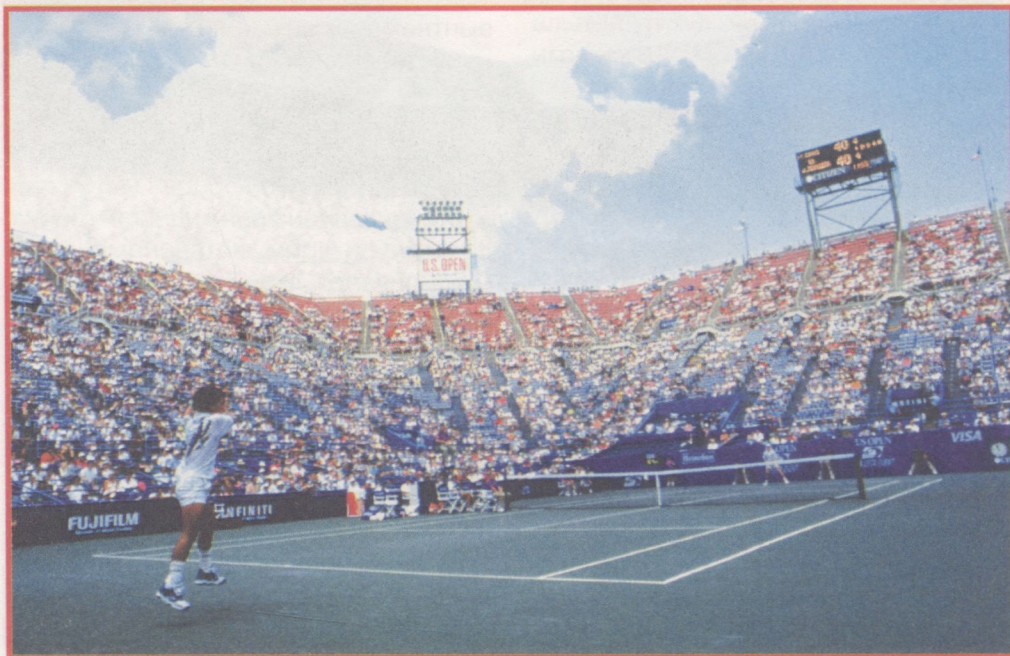
одиночном и парном разрядах побеждала минчанка Наталья Зверева, двукратными победителями были москвичи Владимир Коротков и Наталья Чмырева и киевлянка Галина Бакшеева, в разные годы побеждали Ольга Морозова, Марина Крошина, Тоомас Лейус.

## Открытый чемпионат США

Это последний, четвертый турнир, которым и завершается ежегодный розыгрыш Большого Шлема. Открытый чемпионат США, или, как его называют, US Open, ведет свою историю с 1881 года. Так что, он чуть-чуть моло-

же Уимблдона, но старше чем французский и австралийский чемпионаты. Первым победителем чемпионата, который состоялся на травяных кортах в Ньюпорте и собрал 26 участников, стал Ричард Сирс. Этот теннисист не только стал первым чемпионом US Open, но затем и установил рекорд, не побитый до сих пор. Сирс 7 раз подряд побеждал на этом чемпионате в одиночном разряде. Позже это достижение сумели повторить Уильям Тилден и Уильям Ларнед, но только повторить, а не превзойти.

Нью-Йорк. Национальный теннисный центр Флэшинг Мэдоус.  
Центральный корт





Почти 100 лет этот турнир проводился на травяных кортах. Но в 1975 году его организаторы приняли прямо-таки революционное решение — играть на синтетическом покрытии местного производства, названного «Har-tru».

К этому времени чемпионат, ранее кочевавший по разным городам США, прочно осел в Нью-Йорке на кортах Вестсайдского теннисного клуба в Форест Хилл. Однако в 1978 году турнир переезжает на корты Национального теннисного центра во Флэшинг Мэдус с новым еще более жестким покрытием «Deco Turf» Смена покрытий меняла и характер игры, она становилась более быстрой, жесткой, атлетической.

Россиянам пока не удавалось добиться больших успехов на US Open. Из теннисистов бывшего СССР в парном разряде побеждала минчанка Наталья Зверева, а рижанка Лариса Савченко-Нейланд играла в финале. В турнирах девушек по разу выигрывали Наталья Зверева и Наталья Чмырева.

Чемпионат США завершает серию турниров, входящих в понятие Большой Шлем. А насколько реально выиграть в наше время этот Большой Шлем? Прямо скажем, задача эта трудновыполнимая, но есть мечта, цель, к которой должен стремиться каждый теннисист. Чтобы добраться до вершины под названием Большой Шлем нужно помнить, как минимум, о двух проблемах — как стать универсалом (играть одинаково сильно на кор-

тах с разным покрытием — от самого медленного до самого быстрого) и научиться так строить свою тренировку, чтобы четыре раза на протяжении девяти месяцев выводить себя на пик спортивной формы. Это как в старой русской сказке, сначала в один котел с кипятком, потом — в другой — с ледяной водой, а в конце «купания» тебя ждет Большой Шлем.

С декабря 1990 года проводится еще один турнир, как бы примыкающий к турнирам Большого Шлема, так называемый Кубок Большого Шлема (Grand Slam Cup). К нему допускаются 16 теннисистов, имеющих лучшие показатели по сумме выступлений во всех четырех турнирах Большого Шлема данного года. Но этот новомодный турнир имеет успех больше коммерческий, нежели спортивный. Лучше других российских теннисистов в нем выступал Евгений Кафельников, Дважды выходявший в полуфинал.

### *Чемпионат мира*

В отличие от других видов спорта, чемпионат мира по теннису проводит не Международная федерация, а АТП или Ассоциация теннисистов-профессионалов, поэтому официальное название этого турнира выглядит так — чемпионат мира АТП (ATP Tour World Championship).

АТП была создана в 1972 году во время Открытого чемпионата США в Форест Хилл и объединила теннисис-



тов-профессионалов. Под руководством АТП проводятся все турниры с участием теннисистов, по итогам которых в конце года определяются 8 сильнейших игроков. Они-то и становятся участниками чемпионата мира АТП.

Участников этого турнира делят на две группы — по четыре игрока в каждой. В группах игры проходят по круговой системе — каждый теннисист встречается со всеми соперниками. Затем по двое сильнейших образуют полуфинальные пары, победители которых и разыгрывают главный приз в финале.

### *Олимпийские игры*

В программу современных Олимпийских игр (Olympic Games) теннис входил с момента их зарождения в 1896 году. Интерес к выступлениям теннисистов-олимпийцев рос с каждой Олимпиадой. Если в 1896 году в Афинах соревнования проводились только в двух мужских разрядах и играли представители лишь 4 стран, то уже на следующих Играх 1900 года — разрядов стало четыре и в двух из них играли женщины. На Играх 1908 и 1912 годов проводилось даже по два турнира — играли отдельно на открытых кортах и в зале. Наконец, в 1924 году программа теннисного олимпийского турнира приобрела законченный вид — соревнования проводились во всех пяти разрядах.

Однако после этой Олимпиады теннис надолго исчез из олимпийской программы. В 1926 году между Международным олимпийским комитетом и Международной теннисной федерацией возникли разногласия по поводу любительского статуса теннисистов. Разногласия эти оказались столь острыми, что теннис на многие десятилетия исчез из олимпийской программы.

Но со временем популярность тенниса стала быстро расти, а в Международном олимпийском комитете постепенно, хотя и происходило это достаточно медленно, стали меняться взгляды на профессиональный спорт. Все это помогло вернуть теннис в олимпийскую семью.

Первая попытка была предпринята в 1968 году, когда на Олимпиаде в Мексике хозяева Игр — включили его в качестве демонстрационного или выставочного вида спорта. Попытка мексиканцев оказалась тщетной. Руководители Международного олимпийского комитета все еще делали вид, что олимпийский спорт продолжает оставаться совершенно любительским и, стало быть, закрытым для тех, кто за свою работу получает деньги. Так прошло еще 16 лет и на Играх 1984 года теннис вновь «демонстрирует» себя, пока вне программы Олимпийских игр. Но это была последняя «демонстрация». На Играх 1988 года в Сеуле теннис, наконец, вновь стал полноправным олимпийским видом. Тогда паре советских теннисисток Савченко и Зверевой чуть-чуть не хватило, что-

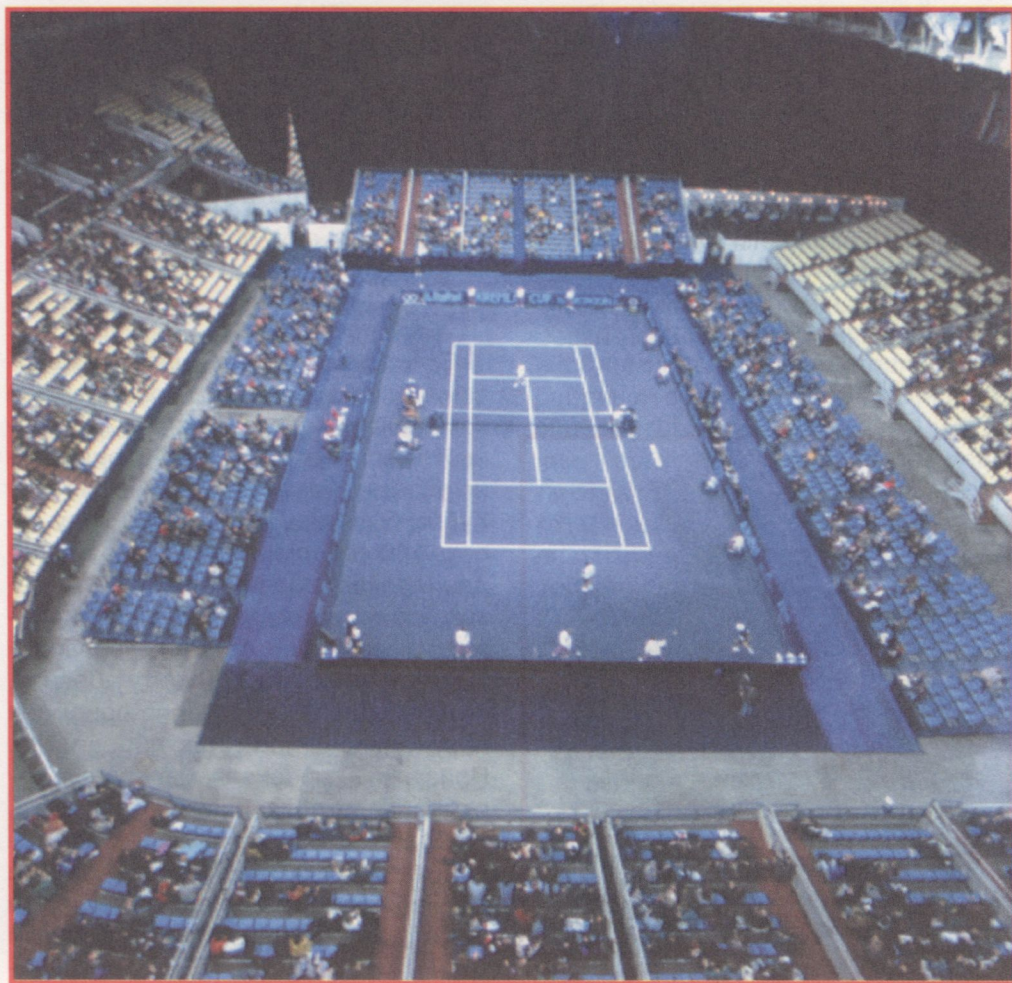


бы стать обладательницами олимпийских медалей. Медали пришли спустя четыре года в Барселоне, где призерами Игр стали Андрей Черкасов, Лариса Савченко и Лейла Месхи, выступавшие за команду Содружества независимых государств (СНГ).

### *Кубок Кремля*

В России во все времена были талантливые теннисисты, способные наравных померяться силами с зарубежными коллегами. Однако в силу опре-

Москва. Стадион «Олимпийский». Кубок Кремля





деленных причин «окно» в теннисный мир стало приоткрываться лишь в 50-е годы, когда наши молодые игроки стали выезжать за рубеж, а в гости начали приезжать иностранцы. На наших кортах проходило немало интересных международных турниров, в которых принимали участие и многие зарубежные теннисные звезды. Однако только в 1990 году в Москве был впервые организован турнир, ныне входящий в число наиболее престижных в теннисном мире и получивший название Кубок Кремля.

По традиции он проходит под сводами крупнейшего в России крытого стадиона «Олимпийский», где в течение нескольких недель проводятся два турнира — женский и мужской, в которых принимают участие многие извест-

*Кубок Дэвиса*



ные теннисисты. Собственно говоря, Кубок Кремля — это не только теннисный турнир высшей категории, но и фестиваль, праздник тенниса, во время которого проходят параллельные турниры, в которых участвуют теннисисты всех возрастов — от самых юных — до ветеранов, научно-методические конференции и показательные уроки, словом, Кубок Кремля — это весь теннисный мир в миниатюре — от основания до вершины. И за всем этим теннисным действием наблюдают десятки тысяч зрителей, приходящих на трибуны «Олимпийского».

### *Кубок Дэвиса*

Если до сих пор речь шла о соревнованиях личных, то теперь расскажем о командных. Кубок Дэвиса — командный чемпионат мира, хотя официально он так не называется. Впервые этот Кубок был разыгран в 1900 году, то есть 100 лет тому назад. Идея проведения такого соревнования для мужских национальных команд принадлежала американцу, студенту Гарвардского университета Дуайту Дэвису, который за 1000 долларов приобрел переходящий приз для победителя. Приз этот — красивая, массивная, серебряная, отделанная золотом, чаша, которая вскоре получила неофициальное, но часто употребляемое название «Серебряная салатница». В первом розыгрыше в 1900 году участвовали только две команды — США и Великоб-



ритании. Собственно по идее Д. Дэвиса этот Кубок и задумывался им как матч теннисистов только этих двух стран. Конечно, Дэвису и в голову не приходило, что со временем за его «Серебряную салатницу» будут бороться команды более чем ста стран.

Чтобы попасть на этот матч в Америку, а он проводился в Бостоне, английским теннисистам пришлось из Ливерпуля 9 суток плыть пароходом через океан. Неудивительно, что хозяйева кортов, что называется под ноль, всухую обыграли притомившихся в дороге гостей. Кстати говоря, «отец» Кубка — Дэвис не только принимал сам участие в этом матче, но и фактически обеспечил победу сборной США, победив как в одиночных, так и в парной встрече. Эти команды встречались между собой еще дважды, победив по разу. В 1904 году к ним присоединились сборные Бельгии и Франции, потом команды Австралазии, Канады, Австрии, Германии, а в наши дни спор за «Серебряную салатницу» ведут сборные 120 стран, разбитых, в зависимости от их достижений на несколько групп и территориальных зон. Формула розыгрыша Кубка Дэвиса менялась несколько раз. До 1972 года обладатель Кубка Дэвиса освобождался от всех предварительных игр и играл только один матч, так называемый Челендж Раунд, или, попросту говоря, финал. Затем эту привилегию отменили и победитель в следующем году должен был начинать играть с самого начала, как и его соперники.

Все команды были разбиты на четыре зоны — две европейских, американскую и восточную.

В наше время непосредственно Кубок Дэвиса разыгрывают 16 сильнейших команд, входящих в Мировую группу. По жребию они разбиваются на пары и играют по олимпийской системе, то есть проигравший выбывает, а победитель продолжает свой путь к Кубку. И так до последнего матча — финала, где встречаются две сильнейшие команды.

Матч розыгрыша Кубка Дэвиса, на любом его этапе, состоит из пяти встреч, проводимых в течение трех дней — четырех одиночных и одной парной. Выигрыш каждой из них дает команде одно очко. Чаще всего обладателями Кубка Дэвиса становились команды США и Австралии. «Серебряной салатницей» владели также сборные Франции, ЮАР, Швеции, Италии, Германии. Советские теннисисты стали выступать в розыгрыше Кубка Дэвиса с 1962 года и несколько раз им удавалось входить в число четырех сильнейших команд мира. Более успешно выступает сборная России, которая дважды пробивалась в главный финал розыгрыша Кубка Дэвиса.

### **Кубок Федерации**

Кубок Федерации (Fed Cup) — это женский аналог Кубка Дэвиса и, хоть и неофициально, но фактически, являет-



ся командным чемпионатом мира. История этого Кубка началась в 1963 году, когда Международная теннисная федерация, отмечавшая свой 50-летний юбилей приняла решение об учреждении нового Кубка. Собственно, это решение не было каким-то неожиданным. Во-первых, на протяжении более, чем 40 лет (с 1919 года) проводился розыгрыш так называемого Кубка Уитмэн, за который боролись женские команды США и Великобритании, а, во-вторых, перед глазами был пример громадного успеха Кубка Дэвиса. Так что появление Кубка Федерации было вполне естественным.

О том насколько сейчас популярным является Кубок Федерации можно судить по тому, что в первом его розыгрыше в 1963 году в нем выступило всего 16 команд, а в 1999 — их было уже 99.

Кубок Федерации



До 1995 года каждый матч розыгрыша Кубка Федерации состоял из трех встреч — двух одиночных и парной, проводимых в течение двух дней. Но затем число игр было увеличено до пяти — четырех одиночных и парной. Однако, в отличие от Кубка Дэвиса, где матч длится три дня, в Кубке Федерации он продолжается только два дня. Отличается и расписание игр. Если в Кубке Дэвиса одиночные игры проводятся в первый и третий дни, а пару играют во второй, то в Кубке Федерации — в первый день играют две одиночные встречи, а во второй — сначала две одиночные, а в завершение — пару.

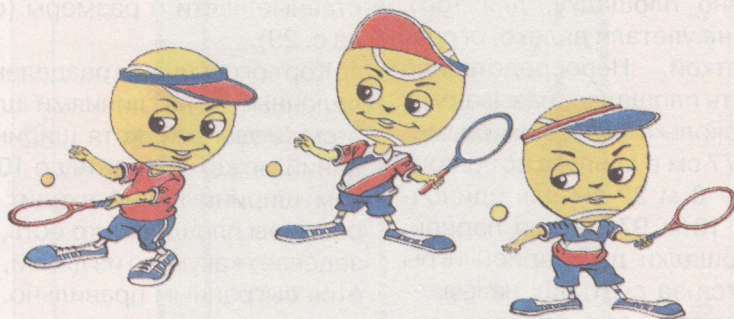
В системе проведения Кубка Федерации также периодически происходят различные изменения. Сейчас все сильнейшие команды разбиты на две группы — Мировая группа I и Мировая группа II, в каждую из которых входит по 8 команд. Каждый год между группами происходит обмен — слабейшие из первой группы опускаются во вторую, а лучшие команды второй группы поднимаются вверх. Остальные команды разбиты еще на шесть групп — по две — в Америке (всего 26 команд), Азии и Океании (19) и Европы и Африки (38). Однако существуют проекты реконструкции системы розыгрыша Кубка Федерации, в частности, увеличения численности Мировой группы I, в которой успешно выступает сборная команда России, которая в розыгрышах 1998-99 годов сумела обыграть команды таких известных теннисных держав, как Австралия, Германия, Франция, ко-



торые в разные годы побеждали в розыгрышах Кубка Федерации.

Пока наибольшее количество побед на счету команды США — 16, Австралии — 7, Чехословакии и Испании — по 5. Кубок доставался также сборным Южной Африки, Германии и Франции. Сборная СССР под руководством известной теннисистки и тренера Ольги Морозовой дважды — в 1988 и 1990 годах выходила в финал Кубка Федерации, но уступала соперницам из Че-

хословакии и США. В розыгрыше 1999 года сборная России, за которую играли три Елены — Лиховцева, Дементьева, Макарова и Татьяна Панова под руководством Константина Богорядецкого, а также сумела дойти до финала, где проиграла сильнейшей команде мира — сборной США, в составе которой играли теннисистки, занимавшие на тот момент места со 2-го по 5-е мирового теннисного рейтинга.





# О правилах игры

## Площадка

В теннис играют на площадке размером 36 м в длину и 18 — в ширину. Обычно площадку, для того, чтобы мячи не улетали далеко, огораживают сеткой. Непосредственно игровая часть площадки, называемая кортом, несколько меньших размеров — 23 м 77 см в длину, а вот ширина разная — 8 м 23 см для одиночной игры и 10 м 97 см для парной. Ширина площадки для парной игры увеличивается за счет, так называемых, коридоров — зон, расположенных вдоль боковых линий по обеим сторонам корта, шириной в 1 м 37 см каждая.

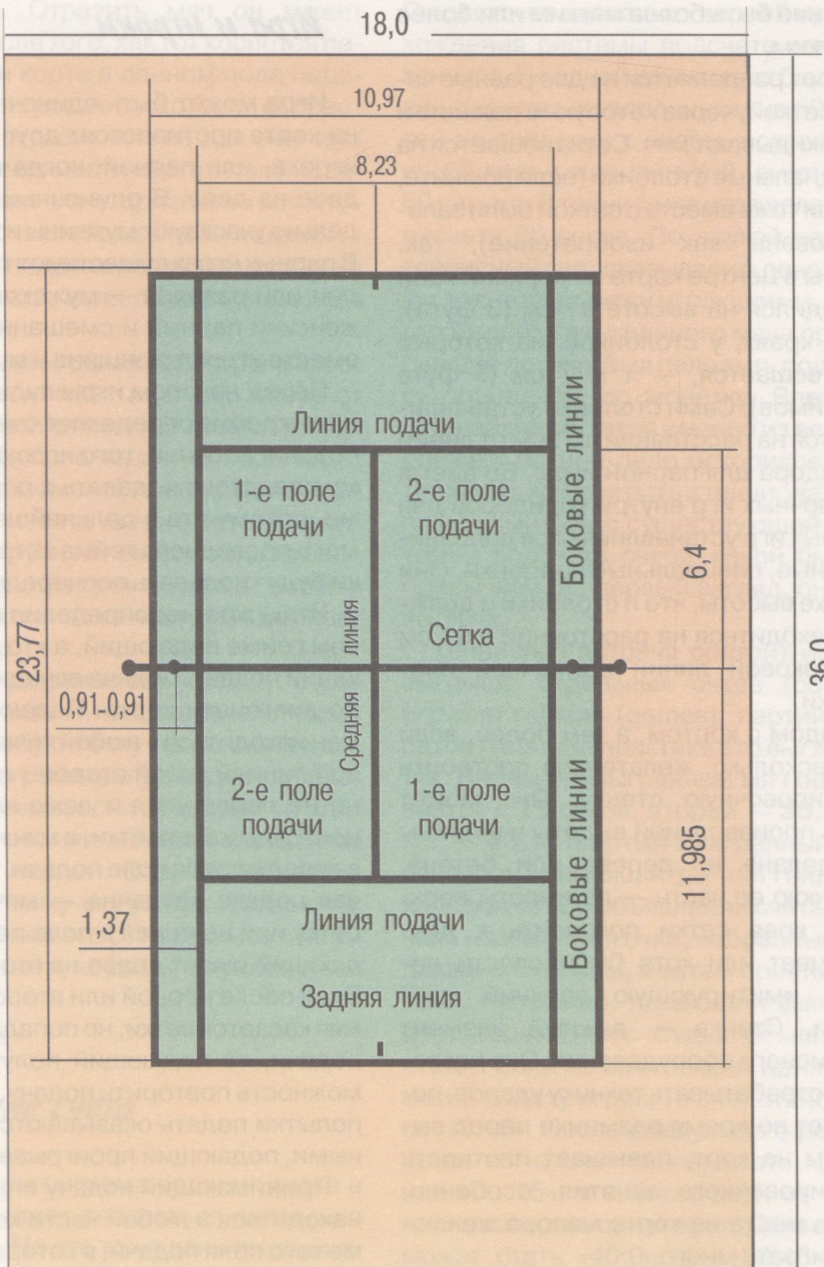
Откуда же взялись столь необычные размеры корта, исчисляемые в метрах и, особенно, сантиметрах? Дань традиции. Вы же помните, что первые правила игры в теннис придумали в Англии, где традиции чтут превыше всего на свете, и где до сих пор никак не приживется метрическая система измерения. Так что, размеры теннисного корта в метрах

и сантиметрах — это перевод с классических британских футов (ft) и дюймов (in). Впрочем для наглядности, посмотрите на рисунок теннисного корта, где указаны все его составные части и размеры (см. схему на с. 29).

Корт ограничен и разделен на определенные зоны линиями шириной в 5 см (2 дюйма), хотя ширина задних линий может достигать до 10 см. Причем ширина линий входит в общие размеры площадки, то есть, если мяч задевает какую-то из линий, он считается сыгранным правильно. На середине задних линий наносятся, так называемые, центральные отметки — линии в 5 см шириной и 10 см длиной. На каждой половине корта выделяются по два поля подачи — правое и левое, длиной или глубиной — 6 м 40 см (21 фут).

Поверхность корта или покрытие его может быть сделано из самых разных материалов. Оно может быть земляным, клинкерным, песчаным, травяным, деревянным, асфальтовым, бетонным или синтетическим, выполненным в виде ковра. И соответ-







ственно быть более мягким или более жестким.

Корт разделяется на две равные части сеткой, через которую играющие и перекидывают мяч. Сетка вешается на специальные столбики (если помните, то они тоже вместе с сеткой были запатентованы как изобретение), так, чтобы в центре корта ее верхний край находился на высоте 91 см (3 фута), а на краях, у столбиков, на которые она вешается, — 1 м 7 см (3 фута 6 дюймов). Сами столбики устанавливаются на расстоянии в 91 см от линии коридора для парной игры. Во время одиночных игр внутри коридоров для парных игр устанавливаются дополнительные, специальные подпорки. Они той же высоты, что и столбики и должны находиться на расстоянии в 91 см от боковой линии одиночной площадки.

Рядом с кортом, а тем более, если их несколько, желательно построить тренировочную стенку. Она может быть произвольной высоты и ширины и сделана из дерева или бетона. Нижнюю ее часть — до высоты верхнего края сетки покрасить в другой цвет или хотя бы провести линию, имитирующую верхний край сетки. Стенка — важный элемент теннисного оборудования. Она позволяет отрабатывать технику ударов, помогает во время разминки перед выходом на корт, повышает плотность тренировочного занятия, особенно, когда места на корте мало, а желающих играть много.

## *Игра и игроки*

Игра может быть одиночной, когда на корте противостоят друг другу два игрока, или парной, когда игра идет двое на двое. В одиночных играх отдельно участвуют мужчины и женщины. В парных играх существуют три категории или разряда — мужской парный, женский парный и смешанный, когда вместе играют женщина и мужчина.

Перед началом игры судья с помощью жребия определяет очередность подачи, а точнее, того игрока, которому предстоит подавать в первом гейме, потому что в дальнейшем, до самого последнего гейма встречи игроки будут подавать поочередно.

Итак, жребий определил кто в первом гейме подающий, а кто принимающий подачу. Подача осуществляется по диагонали корта. Подающий должен находиться в любой точке за лицевой линией своей стороны площадки, но не переступая и даже не касаясь центральной отметки, а мяч направить в левое от себя поле подачи. Если первая подача неудачна — мяч попал в сетку или не попал в поле подачи, подающий имеет право на второй удар. Если после первой или второй подачи мяч касается сетки, но попадает в поле подачи, то подающий получает возможность повторить подачу. Если обе попытки подать оказываются неудачными, подающий проигрывает очко.

Принимающий подачу игрок может находиться в любой части корта, кроме того поля подачи, в которое она на-



правлена. Отразить мяч он может только после того, как тот коснется поверхности корта в данном поле подачи. Он проигрывает очко, если сыграет с лета — отразит мяч не дав ему коснуться поверхности корта в поле подачи, или даст мячу приземлиться вторично после отскока в поле подачи.

Вторая подача используется только в том случае, если первая оказалась неудачной.

После розыгрыша первого очка, подающий занимает позицию слева от центральной отметки и подает в правое от себя поле подачи соперника.

До того момента пока удар не произведен, то есть мяч не потерял контакта со струнной поверхностью ракетки, подающий игрок не может войти в корт, не может даже наступить на лицевую линию.

Игрок принимающий подачу, отражая мяч, может направить его через сетку в любую точку на половине соперника, ограниченную задней и боковыми линиями, если речь идет об одиночной игре, или линиями коридоров при игре парной. Все последующие удары по мячу могут наноситься как после отскока его от поверхности корта, так и с лета, не давая ему коснуться корта.

## Ведение счета

Новичкам система ведения счета в теннисе может показаться несколько странной. Но это тоже дань традиции.

Существует несколько версий происхождения системы подсчета очков в теннисе. По одной из них, счет был связан с кругом, разделенным на 60 частей по аналогии с часом, состоящим из 60 минут или минутой, в которой 60 секунд. В теннисе же игра велась из расчета 60 очков. По другой версии теннисный счет связывали с денежными расчетами между играющими. После каждого разыгранного мяча проигравший должен был положить под сетку определенную монетку. Впрочем устанавливать какая именно из версий ближе к истине дело историков, для тех же кто хочет играть в теннис важнее познакомиться с существующей системой подсчета очков, какой бы непривычной, на первый взгляд, она бы не была.

Теннисная встреча состоит из розыгрыша отдельных очков (points), игр или геймов (games), партий или сетов (sets). На практике это выглядит так. Первый разыгранный мяч оценивается в **15** очков, второй — **30**, третий — **40**, четвертый выигранный мяч означает выигрыш игры или гейма. В ходе матча при объявлении счета вначале называются очки, набранные подающим игроком, а затем принимающим. Например, подающий выигрывает первый мяч. Судья объявляет: «15:0». Если же выигрывает принимающий подачу игрок, то счет становится: «0:15». После следующего розыгрыша мяча счет может стать «30:0» или «по 15», в зависимости от того, кто из соперников выиграл. Далее счет может стать «40:0» или «30:15» или



«15:30». После розыгрыша следующего мяча подающий может выиграть гейм, либо счет станет «по 30». Следующий розыгрыш приводит к счету «40:30» или «30:40».

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

Итак, сыгран первый гейм. После того, как разыграно последнее очко, игроки в течение не более, чем 90 сек. должны поменяться сторонами корта. Подобные смены сторон или переходы происходят после каждого нечетного гейма — третьего, пятого и так далее. Кроме того, соперники меняются ролями — подававший в первом гейме становится принимающим и наоборот.

Для победы в сете или партии необходимо выиграть шесть геймов, но при условии, что соперник победил не более, чем в четырех геймах, то есть разница должна быть не менее, чем в два гейма. Иными словами счет геймов может быть от 6:0 до 6:4. Если же он становится 6:5, то сет играется дальше, но не бесконечно, а до счета 7:5. Если же счет становится 6:6, то играется так называемый тайбрейк.

### *Что такое тайбрейк, и зачем он нужен?*

Тайбрейк (tie-break) — это укороченный гейм с иной системой ведения счета, по сравнению с остальными геймами. Во время тайбрейка за каждый выигранный мяч игрок получает очко. Тайбрейк продолжается до тех пор пока один из игроков не наберет семь очков, при условии, что у его соперника не более пяти. Если же счет становится 6:6, то игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не опередит соперника на два очка.

Идея тайбрейка была в 1970 году предложена американцами, как средство борьбы с бесконечным розыгрышем сетов. Были известны случаи, когда один сет продолжался по несколько часов и в нем игралось по 40-50 геймов. В 1971 году тайбрейк был впервые опробован во время Уимблдонского турнира, а с 1975 года официально вошел в международные теннисные правила.

Подача при тайбрейке тоже имеет свою специфику. Первым подает тот игрок, который в последнем гейме сыгранном до этого, выступал в роли принимающего подачу. После того, как было разыграно первое очко, подача переходит к другому игроку, который подает при розыгрышах второго и третьего очков. Затем вновь следует переход подачи и следующие два очка разыгрываются с подачи первого подающего.



После розыгрыша каждого шестого очка соперники должны поменяться сторонами площадки. В следующем после тайбрейка сете, если он играется, первым подавать будет тот игрок, который во время тайбрейка был первым принимающим подачу.

### *Так кто же победитель?*

Итак, теперь вы знаете как ведется счет во время теннисного матча. Розыгрыш отдельных мячей приносит играющим определенное количество очков, которые складываются в геймы, а те, в свою очередь, — в сеты. В зави-

симости от регламента того или иного турнира каждая встреча может состоять из трех или пяти сетов. Из трех партий обычно играют женщины. Впрочем бывают исключения. Например, на чемпионате мира, который ежегодно проходит в конце ноября в Нью-Йорке под крышей крытого стадиона Мэдисон Сквер Гарден и собирает 16 сильнейших теннисисток планеты, финальная встреча проводится из пяти партий.

Для победы в трехсетовом матче необходимо выиграть две партии, то есть счет может быть 2:0 или 2:1, для выигрыша встречи из пяти партий надо победить в трех сетах, а следовательно итоговый счет может быть таким — 3:0 или 3:1 или 3:2.



# Чем играть и во что одеваться?

А теперь давайте познакомимся с теннисным инвентарем и теннисной экипировкой. Конечно, трудно заочно давать советы какую именно выбрать ракетку и в каких туфлях лучше играть. Выбор этот зависит от ряда факторов — физической и технической подготовленности, анатомических особенностей, да и материальных возможностей тоже. Тем не менее мы хотим дать вам некоторые рекомендации, пользуясь которыми любители тенниса смогут подобрать себе ракетки, струны, обувь, исходя из своих вкусов и возможностей.

## Ракетки

В свое время Ассоциация тенниса США (USTA) разработала национальную теннисную рейтинговую программу (NTRP), в которой всех играющих в теннис разделила на 13 групп, присвоив каждой из них определенный индекс:

1,0 — новичок;

1,5 — осваивает азы техники;

2,0 — имеет небольшой опыт игры на теннисном корте, совершает грубые ошибки при выполнении технических приемов;

2,5 — играет в медленном темпе с непродолжительным розыгрышем очков, слабо ориентируется на площадке;

3,0 — стабилен в выполнении технических приемов при игре в среднем темпе;

3,5 — держит мяч в игре, но не может контролировать силу ударов и их вариативность. При игре с лета агрессивен, но при этом допускает большое количество ошибок, сносно ориентируется на корте, может принимать участие в парной игре;

4,0 — контролирует длину и направление удара, умеет выполнять свечу и удар над головой, с коротких мячей выходит к сетке, легко принимает подачу, хорошо взаимодействует в парной игре, однако при длительных розыгрышах очка появляется недостаток внимания;

4,5 — владеет сильными ударами и может вращать мяч, контролирует темп игры, хорошо работает ногами, умеет применять простые тактические



схемы. Первая подача сильная и довольно точная, вторая — хорошо направлена. Однако в сложных игровых ситуациях допускает много ошибок. В парной игре агрессивен при выполнении ударов с лета;

5,0 — игру строит либо исключительно на стабильности при выполнении ударов, либо на предугадывании действий соперника. Владеет в совершенстве каким-то техническим элементом, возведя его в ранг трюка. Короткие мячи забивает или вынуждает соперника ошибаться. С лета играет жестко, владеет свечой, ударом над головой, укороченными ударами и ударами с полулета. Вторая подача глубокая с хорошим вращением;

5,5 — основным оружием является отличная физическая подготовленность, совмещенная со стабильностью. Владеет разнообразными тактическими приемами, не совершает невынужденных ошибок в стрессовых ситуациях;

6,0 — входит в региональный (национальный) рейтинг;

6,5 — имеет обширный опыт участия в турнирах-сателлитах;

7,0 — живет на призовые с крупных турниров АТП.

Однако у каждого теннисиста свой характер, темперамент, от которого также во многом зависит выбор ракетки. И, если по типу высшей нервной деятельности всех людей делят на четыре группы, то у теннисистов их аж девять:

- 1 — начинающие;
- 2 — вещь в себе;
- 3 — удовольствие и здоровье;
- 4 — клубный игрок;
- 5 — стрелок с задней линии;
- 6 — игрок, предпочитающий игру у сетки;
- 7 — хочу быть профессионалом;
- 8 — мастер;
- 9 — профессор.

Теперь, зная, к какой спортивной группе вы себя относите, только рассуждайте реально, не завышайте и не принижайте свои возможности, зная свой тип, вы сможете подобрать подходящую для себя ракетку по следующей таблице:

Ракетки	Модель	Тип игрока	Рейтинг (NTRP)
Donney	No Graviti 260	2, 4, 6, 8	3,5—5,5
Dunlop	Max Superlong 2.25	1, 3, 5	1,0—4,5
	Revelation Superlong 1.50	1, 3, 4, 5	1,5—4,5
	Revelation Velociti O.S.	3, 4, 5, 9	2,0—5,5
	Gamma	Cyclone 21 XL Oversize	3, 4, 6, 7, 9
Head	Pyramid Tour 630	4, 5, 6, 8	4,0—6,5
	Radical Tour Mid Plus	5, 6, 8	4,5—7,0
	Tour Xtra Long	4, 6, 7, 8	4,0—6,5
Prince	Precision 690 pl Longbody	6, 8	4,5—7,0
	Precision 770 pl Longbody	3, 4, 5, 7	2,0—5,0
	Precision 720 pl Longbody	2, 4, 6, 8	3,5—6,5



Ракетки	Модель	Тип игрока	Рейтинг (NTRP)
Prince	Precision 730 pl Longbody	4, 5, 6, 8	4,5—7,0
	Thunder 820 pl Longbody	1, 3, 4, 6, 9	1,0—5,0
Pro Kennex	Kinetic 15G	2, 3, 4, 6	2,0—5,0
	Graphite Reach 110	1, 3, 4, 5	1,0—4,5
Slazenger	Silhouette Spectre	2, 4, 6, 8	3,0—5,5
	Spalding	Intrepid	2, 3, 4, 7
Volki	Paradox 28,5	1, 3, 4, 5	1,0—4,5
	V3 Power Frame	2, 3, 4, 6	2,0—5,0
Wilson	C8	6, 7, 8	4,5—6,5
	Hammer 4. Osi Stretch 110	1, 3, 4, 5	2,0—5,5
Wilson	Pro Staff 6.1si Stetch 95	6, 7, 8	4,5—6,5
	Pro Staff 4.9si 110	5, 7	2,5—4,5
	Hammer 6.2si Stretch 95	2, 5, 7, 8	4,0—7,0
	Pro Staff 5.9si Stret. 110	1, 3, 4, 9	1,5—4,5
	Pro Staff 6.9si Lite 110	1, 2, 3, 4, 9	1,0—4,0
Wimbledon	Conqueror XL	1, 3, 4, 9	1,0—4,5
Yamaha	EX 110	2, 4, 5, 7	3,5—6,5
Yonex	Super RQ-500	4, 5, 6, 7	3,5—6,0
	Super RD Tour .95	2, 6, 7, 8	4,5—6,5

## Струны

Не менее важным атрибутом теннисной жизни являются струны. От их качества зависит не только эффективность выполнения технических действий, но и, что не менее важно, состояние бьющей по мячу руки. Хорошие струны отличаются не только прочностью и долговечностью, но и эластичностью, чувствительностью не только к поверхности мяча, но и передаче чувства мяча мышцам руки.

Американская Ассоциация мастеров по натяжке ракеток (USRSA) провела среди своих членов опрос по оценке качества струн, выпускаемых в мире. В итоге было проанализировано качество более 500 моделей

представленных на рынке теннисных струн.

Основными критериями в оценке струн были **качество и популярность**.

### Главный приз

Специалисты посчитали, что к этой категории относятся струны, сочетающие в себе высокие игровые качества и прочность. Победителем в этой категории без сомнения стали натуральные струны Babolat VS Power 16 (gut). Все остальные струны, занимающие места за победителем, оказались синтетическими.

1. Babolat VS Power 16 (gut)
2. Gamma TNT Pro Plus 17L 1.24



3. Gamma TNT 17 1.27
4. Gamma TMT 16 1.32
5. Gamma Pro 17L 1.22
6. Gamma TNT 15L 1.48
7. Gamma TNT RX 16 1.32
8. Gamma TNT 18 1.17
9. Gamma XL 16 1.30
10. Gosen Jim Courier Custom
11. Gosen OG Sheep Micro 18
12. Gamma Gut III 1.25
13. Gamma Gut II 1.32
14. Alpha Gut 2000 1.30
15. Gosen OG Sheep Micro 17
16. Wilson Hammertec 17
17. Prince Premiere 16
18. Gamma Marathon 15L 1.40
19. Tecnifibre 515 SPL 16 1.32
20. TOA Silencer 1.28

### Самые прочные

1. Prince ProBlend 16 Duraflex
2. Gamma Infinity 15L 1.40/1.40
3. Gamma Marathon 15L 1.40
4. Ashaway Crossfire II 16
5. Wilson HammerLast 16
6. Prince Endurance 15L
7. Gamma TNT 15L 1.48
8. Gamma Power Play 18 1.10
9. Babolat VF Titanium Pro 16
10. Gamma XL 16 1.30

### Лучшие игровые характеристики

1. Babolat VS Power 16 (gut)
2. Gamma TNT 18 1.17
3. Gamma TNT Pro Plus
4. Gamma Pro 17L 1.22
5. Gamma TNT 17 1.27
6. Gamma Gut III 1.25

7. Gamma TNT 16 1.32
8. Wilson Sensation 17
9. Prince Synthetic Gut with Duraflex 18
10. Gamma TNT RX 16 1.32

### Качественные струны с невысокой ценой

1. Gosen OG Sheep Micro 16
2. Gosen OG Sheep Micro 17
3. TOA Silencer 1.28
4. Gamma Synthetic Gut 16 1.30
5. Velociti 1.29
6. Forten Sweet 17 Synthetic Gut
7. Dunlop Synthetic Gut 1.30
8. Forten Sweet 16 Synthetic Gut
9. TOA Leoina 66 1.40
10. Wilson Champ Nylon 15L

## **Мячи**

Процесс изготовления теннисных мячей достаточно интересен. Сначала готовится резиновая смесь с примесью натурального каучука, из которой получают резиновые полосы. Эти полосы в дальнейшем превращают в полуядра, которые проходят шерохование, очистку от резиновой пыли, обработку краев в растворителе и нанесения на их края резинового клея. Затем обработанные полуядра попадают в вулканизационный процесс с камерой давления для ядер. В один из моментов, когда образуется небольшой зазор между двумя полуядрами, в них либо вводится специальный газ для достижения избыточного давления в 1,2 атм., но перед этим из ядра отка-



чивается воздух, либо мячи выпускают без избыточного давления. В этом случае становятся более тяжелыми и недостаточно эластичными. Такие мячи в свое время получили довольно широкое распространение в Скандинавии, но в других регионах они популярностью не пользовались. Более того, мячи без давления не получили признания при проведении крупнейших теннисных турниров, поскольку многие ведущие теннисисты мира отказались их использовать из-за многочисленных травм рук.

В основном, мировая теннисная промышленность выпускает мячи с избыточным давлением. Для того, чтобы сохранить длительное время качество мячей, их упаковывают в металлические или пластиковые банки, в которых создается такое же избыточное давление, как и внутри мяча.

На резиновое ядро наклеиваются два сегмента специального теннисного сукна, которое играет очень большую роль в изготовлении качественного мяча. Это сукно состоит из чистого хлопка, шерсти и синтетического волокна. Особенно ценным сырьем при производстве сукна является шерсть новозеландских или австралийских овец, которые пасутся на лугах с определенным составом трав.

Изготовленный мяч должен иметь определенный вес, находящийся в пределах от 56,7 до 58,5 г и может быть окрашен в белый, ярко-желтый или оранжевый цвета. При изготовлении мячей учитывается качество покрытия, жесткость кортов, на которых придется иг-

рать теннисистам. Вот почему при игре на кортах с жестким покрытием в состав сукна вводится большое количество нейлона, а в сукне для мячей, которые будут использоваться на кортах с мягким покрытием, составная часть нейлона уменьшается. Поэтому при покупке теннисных мячей следует обратить внимание на их упаковку, на которой даются рекомендации по использованию тех или иных мячей в зависимости от покрытия кортов, на которые ими будут использоваться.

## *Обувь*

При огромном количестве качественной теннисной обуви все же возникает вопрос: «В чем играть?»

Интересная классификация теннисной обуви представлена в одном из журналов «Tennis» (USA). Вся выпускаемая продукция распределена по определенным разделам, в которых учитываются вес модели, рекомендации по типам стопы, цены и, конечно же основные преимущества перед другими моделями.

## Комфорт

К этой категории относятся наиболее удобные модели, которые вы вряд ли захотите снять после игры. Ширина и система шнуровки варьируются. Одним словом, о такой обуви обычно говорят: «Совсем как старые, удобные кроссовки». Среди фирм, выпускающих подобную обувь, такие, как «Convers» (Run'N



Serve), «Lotto» (Classico), «Reebok» (Duel), «Wilson» (Zonal).

### Прочность

Конечно же в этом разделе речь идет о самой прочной теннисной обуви. Не зря же производители такой обуви дают гарантию на шесть и более месяцев. Обувь этой категории рекомендуется для теннисистов, предпочитающих выполнять удары, в основном, в открытой стойке. К тому же на жестком покрытии часто выходит из строя средняя часть подошвы. Борьба с этим поможет обувь фирм «Adidas» (Torsion ATP Tour или Torsion Response Lo), «K-Swiss» (Kevlar Surava), «New Balance» (CT610WT), «Nike» (Air Resistance), «Prince» (Excel 1.0 low, 1,5 mid. Advance 1.0 low, 1,5 mid).

### Амортизация

Обувь этой категории рекомендуется спортсменам, имеющим травмы ступни, колена, нижней части спины. Наиболее заслуживает внимания продукция фирм «Nike» (Air Max' SPA, Air Resistance I), «Wilson» (Pro Staff Elite).

### Устойчивость

Туфли данной категории особенно заинтересуют теннисистов, предпочитающих играть на задней линии, которым резко приходится менять направление движения. Обувь этой категории отличается своей высотой и надежно фиксирует стопу и сустав при боковых смещениях. Обратите внимание на

продукцию следующих фирм: «Head» (Anatom Challenge), «K-Swiss» (Si-18 Toure Mid-Cut), «Lotto» (Futura).

### Беговые

Модели этой категории хорошо проявляют себя как на земляных площадках, где возможно некоторое проскальзывание подошвы по грунту, так и на жестких покрытиях, где подобная обувь позволяет быстро стартовать и столь же быстро тормозить, и на травяном покрытии. Это обувь фирм «Converse» (Tour Select), «K-Swiss» (Si-18 Premiere), «Wilson» (Dirt Master, Hard Drive).

### Легкие

Модели этой категории отличаются небольшим весом (не более 14 унций), что помогает и быстрее двигаться, чтобы достать укороченный мяч, и легко выпрыгнуть вверх для выполнения удара над головой: «Asics» (Gel-Pro Tour), «Diadora» (Durotech Elite), «Head» (Anatom Advance).

### Модные

Обувь этой категории внешне выглядит очень привлекательно и выпускается в двух направлениях — классическом и современном. Наряду с внешней привлекательностью обувь этой категории, конечно же, отличается и высокими игровыми характеристиками: «Nike» (Air Challenge LWP), «Reebok» (Instapump Game Day Pro).



# Техника тенниса

## Шаг за шагом

Для человека никогда не игравшего в теннис бессмысленно брать в руки ракетку и мячи и сразу же выходить на корт. Техника тенниса достаточно сложна и осваивать ее мы будем постепенно, как говорится, шаг за шагом. И первые шаги мы сделаем... без ракетки, а только лишь с одним мячом.

Начнем с освоения следующих подводящих упражнений:

— подбросьте мяч вверх и поймайте его двумя руками;



Рис. 1

— то же самое, но ловить мяч надо одной рукой (рис. 1);

— поймайте мяч, отскочивший от поверхности корта после броска партнера (рис. 2);

— то же самое, но без отскока мяча от корта (рис. 3);

— то же самое, но ловить одной рукой.

Усложнить выполнение этих упражнений можно за счет того, что мяч будет находиться (лететь или отскакивать) на расстоянии нескольких метров от ловящего.

А теперь перейдем к тренировочной стенке:

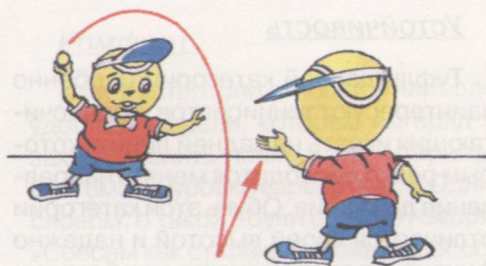


Рис. 2



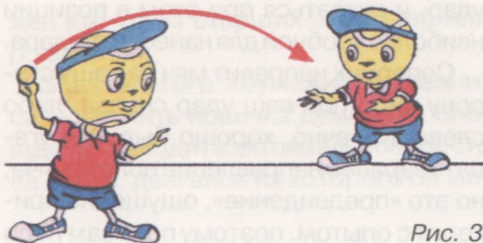


Рис. 3

— бросить в стенку мяч, сделать полный поворот и двумя руками поймать мяч после его отскока от земли;

— то же самое, но ловить мяч одной рукой;

— то же самое, но мяч ловить с лета, не давая ему упасть на землю;

— то же самое, но мяч ловить одной рукой.

Для усложнения упражнений надо постепенно отходить от стенки.

Серия упражнений на корте:

— ударить мячом о поверхность корта и поймать его одной рукой;

— дриблинг — удары мячом о площадку одной рукой, как это принято в баскетболе, но стоя на месте;

— то же самое, но в движении;

— то же самое, но по периметру обойти свою сторону корта;

— то же самое, но по периметру обойти весь корт, несколькими ударами фиксируя угловые точки площадки;

— с различного расстояния, постепенно увеличивая его, стараться попасть мячом в столбики, на которые вешается сетка;

— встав на задней линии площадки, бросать мяч в сторону сетки, стараясь послать его как можно дальше, желательно, чтобы мяч перелетел через весь корт;

— стоя на задней линии корта, движением руки послать по поверхности мяч (прокатить), так чтобы он остановился как можно ближе к линии поля подачи. В этом упражнении можно соревноваться как с самим собой, так и с соперниками. (Рис. 4.)

А теперь, когда вы познакомились с «характером» мяча, с кортом и тренировочной стенкой, наступает долгожданный момент — встреча с ракеткой.

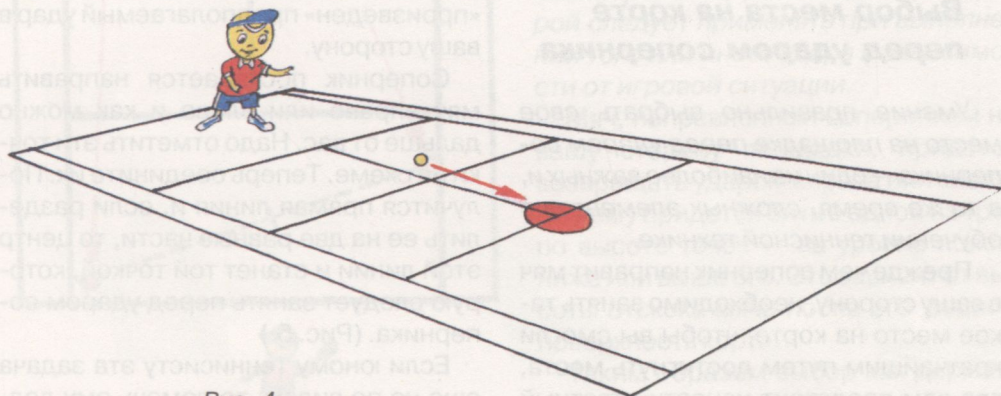


Рис. 4



Перед вами все три компонента игры — корт, мяч и ракетка. Пойдемте на корт и начнем разучивать удары ракеткой по мячу. В теннисе их несколько видов и входят они в две основные группы: удары с отскока, когда удар наносится по мячу после его касания поверхности корта, и удары с лета, когда по мячу бьют до его соприкосновения с поверхностью площадки.

Прежде чем непосредственно перейти к анализу и изучению техники выполнения отдельных ударов, мы хотим напомнить как называются части рук и ног, поскольку с этим вы встретитесь, осваивая элементы теннисной техники. Итак, рука состоит из плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, предплечья, запястья и кисти, нога — тазобедренного сустава, бедра, коленного сустава, голени, голеностопного сустава и стопы.

## ***Удары с отскока***

### **Выбор места на корте перед ударом соперника**

*Умение правильно выбрать свое место на площадке перед ударом соперника — один из наиболее важных и, в то же время, сложных элементов в обучении теннисной технике.*

Прежде чем соперник направит мяч в вашу сторону, необходимо занять такое место на корте, чтобы вы смогли кратчайшим путем достигнуть места, где вам предстоит нанести ответный

удар, и оказаться при этом в позиции наиболее удобной для нанесения удара.

Соперник направит мяч на вашу сторону либо под ваш удар справа, либо слева. Конечно, хорошо было бы угадать заранее направление полета мяча, но это «предвидение», ощущение приходит с опытом, поэтому пока вам надо быть готовым к тому, что мяч придется принимать как в одном, так и в другом углу площадки. Так что, правильно занятая позиция на корте играет очень важную роль, давая возможность быть готовым к приему мяча, посланному соперником, в любой точке корта.

Конечно же, это очень трудная, пока, задача: правильно выбрать место на площадке перед ударом соперника. Но найти правильное решение просто необходимо. Для начала попробуем найти его... теоретически. Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем схему корта. Теперь решите, где находится соперник, а где ваша половина корта. Воображаемый соперник «наносит удар». Отметьте значком на стороне соперника место, откуда «произведен» предполагаемый удар в вашу сторону.

Соперник постарается направить мяч вправо или влево и как можно дальше от вас. Надо отметить эти точки на схеме. Теперь соедините их. Получится прямая линия и, если разделить ее на две равные части, то центр этой линии и станет той точкой, которую следует занять перед ударом соперника. (Рис. 5.)

Если юному теннисисту эта задача еще не по силам, то помочь ему дол-



жен кто-то из старших — тренер или родители.

Задача этого «бумажного» тенниса — научить новичка думать на площадке, находить оптимальное место на корте, двигаясь из которого он мог

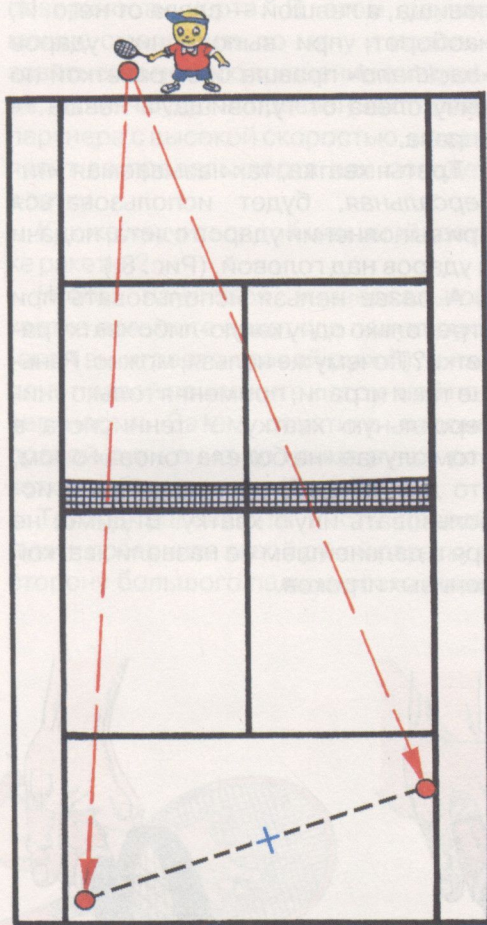


Рис. 5



бы кратчайшим путем оказаться в месте нанесения ответного удара, и в положении, из которого этот удар будет наиболее эффективен.

Потренировавшись на схеме в выборе правильного места расположения перед «ударом соперника», вы сможете быстрее и правильнее находить место на корте во время тренировочной игры или соревнований.

А теперь от тенниса на бумаге — к действиям на корте. Пока без ракетки, но с мячом. Поиграйте с партнером в такую «теннисную» игру — «подающий» бросает мяч руками в сторону соперника так, чтобы тому было трудно его поймать. Но при этом надо соблюдать одно правило — бросать мяч можно только тогда, когда «принимающий» занял положение на корте, которое он считает правильным.

### Как держать ракетку

Второй по значимости «деталью» при выполнении ударов является хватка ракетки, разновидности которой следует применять при выполнении того или иного удара в зависимости от игровой ситуации.

Мяч, направленный соперником на вашу сторону площадки, придется возвращать ударом справа или слева. По нему придется бить в одной из трех по высоте точек — на уровне пояса, ниже или выше его. Это зависит от высоты отскока мяча после его удара о поверхность корта.

Таким образом выбор как держать ракетку будет зависеть от того, с какой



скоростью вы наносите удар, справа или слева, высоте на которой находится мяч над поверхностью корта, степени его вращения. В техническом багаже теннисиста должны быть все разновидности хватки, используемые в зависимости от игровых условий.

Всего на этапе нашего знакомства мы будем использовать три различных вида хватки ракетки.

Одна из них — *хватка для ударов справа с отскока*. Она используется в том случае, если мяч будет ударяться ракеткой справа от туловища игрока, при условии, что теннисист играет правой рукой. В теннисном мире такой удар называется «forehand», что с английского можно перевести как удар открытой рукой. Представьте себе, что вы бьете по мячу не струнной поверхностью ракетки, а раскрытой ладонью руки. (Рис. 6.)

Другая хватка применяется в случае, когда теннисист, играющий правой рукой, ударяет по мячу слева от себя. Это *хватка для ударов слева*, а

сам удар называется «backhand», или удар, когда кисть руки обращена к мячу тыльной (обратной) стороной. (Рис. 7.)

Так что, при выполнении удара «forehand» правой, ракетка ударяет по мячу, находящемуся справа от туловища, а левой — слева от него. И, наоборот, при выполнении ударов «backhand» правша бьет ракеткой по мячу слева от туловища, а левша — справа.

Третья хватка, так называемая *универсальная*, будет использоваться при выполнении ударов с лета, подачи и ударов над головой. (Рис. 8.)

А разве нельзя использовать при игре только одну какую-либо хватку ракетки? Почему же нельзя, можно. Раньше так и играли, применяя только универсальную хватку. У теннисиста в этом случае «не болела голова» о том, что для каждого из ударов надо использовать иную хватку. Видимо, не зря в дальнейшем ее назвали хваткой ленивых игроков.

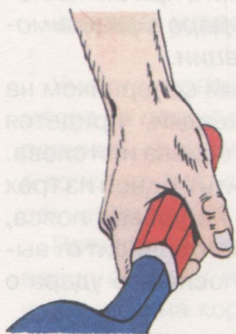


Рис. 6

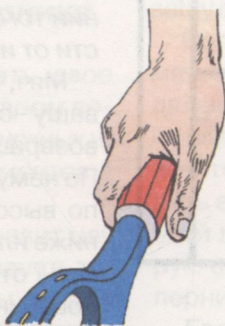


Рис. 7

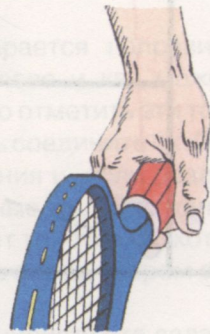


Рис. 8



Так почему же кроме универсальной применяют отдельно хватку для ударов справа и слева с отскока мяча? Это вызвано необходимостью так расположить плоскость ракетки в момент удара по мячу, чтобы ее ребро строго перпендикулярно «смотрело» на поверхность корта. В этом случае можно смело бить по мячу и использовать сильное его вращение в надежде, что мяч будет направлен на сторону партнера с высокой скоростью, не вылетит за пределы корта или попадет в сетку.

Как же научиться той или иной хватке ракетки?

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

Теперь расслабьте кисть правой руки и поверните левой рукой ракетку в сторону большого пальца всего лишь

на полсантиметра. Вот это и будет хватка для ударов справа с отскока. (Рис. 10.)

Теперь займемся освоением хватки для ударов слева с отскока. Поставьте ракетку ребром на поверхность корта. Кистью правой руки возьмите за ручку ракетки сверху и обхватите ее. Вот это и будет хватка для ударов слева с отскока. Ее можно получить аналогичным способом, что и хватку для ударов справа с отскока. Только в этом случае ракетку внутри кисти правой руки необходимо повернуть на полсантиметра в сторону мизинца. (Рис. 11.)

Если вы при выполнении ударов захотите использовать хватку ракетки двумя руками, то кисть левой руки располагается на рукоятке в зеркальном положении относительно кисти правой руки, то есть при ударе справа кисть левой руки держит ракетку как бы для выполнения удара backhand для левши, а при ударе слева кисть левой руки держит ракетку как бы для выполнения удара forehand для левши.

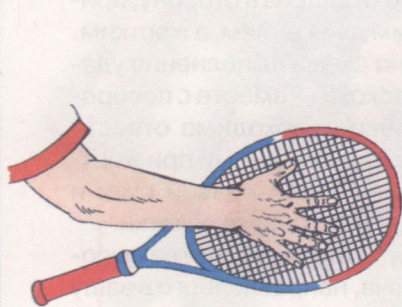


Рис. 9

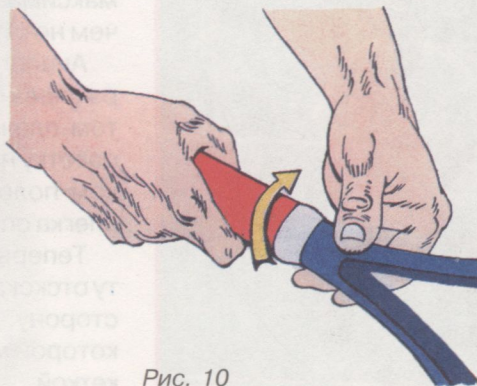


Рис. 10



Рис. 11



## Замах

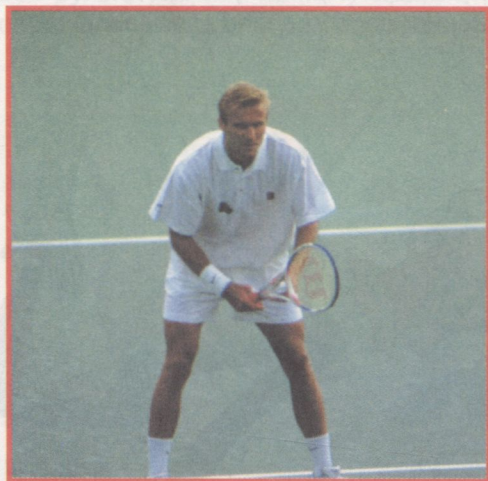
Третьей важнейшей «деталью» при выполнении ударов в теннисе является замах.

Замахом называется начальная часть движения ракетки при выполнении удара. Прежде чем выполнить удар, необходимо отвести ракетку назад — в сторону от туловища.

Однако прежде чем выполнить замах, теннисисту надо занять следующее исходное положение на корте:

- ноги слегка согнуты в коленных суставах;
- пятки не должны касаться поверхности корта, как будто бы под них подложены теннисные мячи;
- плечи теннисиста слегка поданы вперед;
- рука с ракеткой не прижимается к туловищу.

*Исходное положение перед ударом*



Мы бы рекомендовали начинать изучение ударов с отскока справа и слева двумя руками. Это поможет уже на первых шагах изучения техники выполнения ударов быстрее научиться правильному расположению головки ракетки по отношению к мячу в момент удара. Кроме того, физически легче выполнять удар двумя руками, а не одной. И только когда юный теннисист окрепнет физически и у него появится желание и возможность играть одной рукой, он сам найдет наиболее удобную для себя форму замаха. А пока, почему бы нам не пройти путь становления техники ударов по отскочившему мячу, подобный тому, каким прошли некоторые выдающиеся теннисисты мира? Давайте попробуем!

При выполнении замаха для удара справа, необходимо вместе с поворотом плеч вправо отвести ракетку назад двумя руками при жестком положении кисти правой руки и слегка опущенной головке ракетки. Нельзя в этот момент оставить без внимания положение кисти правой руки, которая должна быть максимально отведена в сторону, причем не мягким движением, а жестким.

Аналогична схема выполнения удара слева с отскока — вместе с поворотом плеч влево необходимо отвести ракетку назад двумя руками при жестком положении кисти правой руки и слегка опущенной головке ракетки.

Теперь обратите внимание на высоту отскока мяча, направленного в вашу сторону, и представьте себе точку, в которой мяч должен встретиться с ракеткой.



Окончание замаха — это своего рода завершение строительства здания высотой в два этажа: первый из них — головка ракетки, далее — маршевая лестница для перехода с первого на второй этаж и, наконец, второй этаж — это мяч, по которому будет нанесен удар ракеткой.

Не забывайте про «маршевую лестницу», ее строительство при «сооружении дома», то есть выполнении замаха необходимо обязательно пре-

дусмотреть, иначе вы не сможете «переходить с этажа на этаж».

Для чего важно расположить головку ракетки ниже уровня мяча, по которому наносится удар? В первую очередь для того, чтобы мяч после удара не попал в сетку. А во-вторых, легче будет придать мячу вращение, о котором речь пойдет несколько позже.

Выполнив все «строительные работы», связанные с сооружением первого и второго этажей здания и лест-

*Окончание замаха при выполнении удара справа и слева с отскока  
Андреем Чесноковым и Евгением Кафельниковым*





ницей между ними, можно быть уверенным в полном и качественном завершении замаха.

Точно так же выполняется замах для удара слева по отскочившему мячу, только плечи следует поворачивать не вправо, а влево.

Посмотрите, как красиво выполняют замах справа и слева для удара с отскока известные российские теннисисты Андрей Чесноков и Евгений Кафельников.

Обратите внимание на окончание замаха — ракетка не прижимается к туловищу и не отводится далеко назад, потому что с короткого расстояния попасть точно по мячу легче, чем с длинного. Вот почему на ранней стадии обучения замаху мы настоятельно рекомендуем начинать с поворота плеч, полностью исключив отведение ракетки назад руками. И лишь спустя некоторое время, можно будет постепенно отводить ракетку назад и то лишь незначительно.

### **Подход к мячу**

*Четвертой важной «деталью» в технике выполнения ударов является подход к мячу.*

Замах ракеткой и подход к мячу для удара осуществляются почти одновременно. Вот почему вслед за освоением замаха надо обратить внимание на качественный подход к теннисному мячу, по которому будет наноситься удар.

Прежде чем нанести удар ракеткой по мячу, надо, после очень быстрого

передвижения в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом успеть вовремя остановиться, рассчитав при этом скорость и направление полета мяча и степень его вращения.

Словом, придется в строгой последовательности выполнить ряд следующих друг за другом действий ногами и руками с ракеткой. Такая последовательность выполнения отдельных частей какого-то технического приема называется теннисным ритмом.

Чтобы образно представить себе и разобраться в последовательности сложных действий ног, рук, туловища и ракетки, попробуем призвать на помощь обычный светофор. Да, именно тот светофор, который регулирует движение транспорта и пешеходов.

Даже самые юные пешеходы знают, что на красный свет — дороги нет, что на желтый надо готовиться (только готовиться) начать движение через дорогу, а вот на зеленый — спешим покинуть опасный перекресток и перейти дорогу. То же самое происходит при выполнении ударов в теннисе. При загорании красного сигнала мы останавливаемся перед «перекрестком», к этому моменту должен быть завершен замах и сделана остановка перед нанесением удара по мячу, а если кто-то продолжает двигаться, то ему может и не поздоровиться, так как в него могут въехать машины, идущие на разрешенный сигнал светофора с другой стороны дороги. Так и с ударом в теннисе. Лучше перед нанесением удара приостановиться, чтобы не «влететь» в мяч или, что еще хуже, — проскочить его. (Рис. 12.)



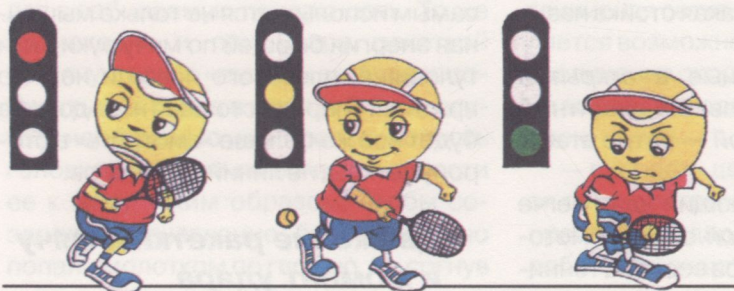


Рис. 12

Загорается желтый свет. Он горит гораздо меньше времени, чем другие огни светофора, но все же им нельзя пренебрегать, поскольку при появлении желтого сигнала не все машины, мешающие нашему движению, еще успели очистить перекресток.

Так же и при выполнении ударов — при желтом сигнале светофора надо удобно расположить ноги на корте и «замереть» перед нанесением удара ракеткой по мячу. И лишь при «загорании» зеленого сигнала начнем быстро «освобождать перекресток» — нанести сильный удар по мячу.

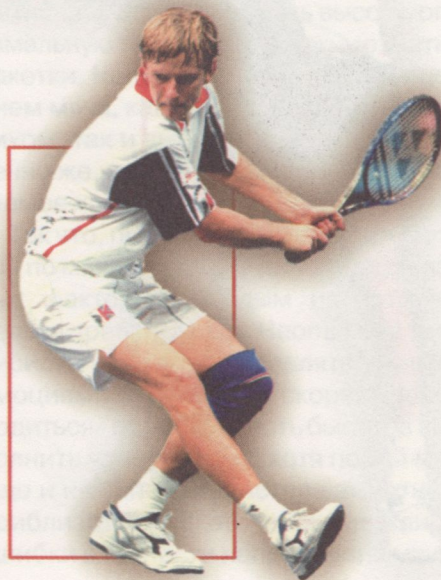
Это упрощенная схема выполнения теннисного удара, представленная лишь в общих чертах. А если взглянуть на нее более пристально, то можно заметить, что предполагаемый «перекресток», — это не что иное, как своеобразное место, в котором встречаются ракетка с мячом, а оно, как и любой перекресток, не слишком велико в размерах.

К «перекрестку» теннисист может подойти либо в так называемой *открытой* стойке, либо — в *закрытой*. Что это такое?

Теннисист ведь не машина и не может подобно ей расположить свои ноги (колеса) всегда идеально ровно. Если носки его ног перед ударом «смотрят» в сторону сетки, то в этом случае специали-

ты говорят, что теннисист производит удар в *открытой* стойке. Если же перед ударом стопы теннисиста располагаются параллельно сетке, то есть носки направлены в сторону боковых линий площадки (коридоров), да к тому же одна из ног как бы пересекает направление

*Выполнение удара слева с отскока Евгением Кафельниковым в закрытой стойке*





движения другой, то такая стойка называется *закрытой*.

Удары, выполненные в *открытой* стойке, носят в основном защитный характер, а в *закрытой* — остро атакующий.

Почему же нападающий удар легче выполнить из *закрытой* стойки? Потому, что к моменту удара вес тела теннисиста сначала переносится сзади стоящей ноги на стоящую впереди и тем

*Удар справа с отскока Бориса Беккера в открытой стойке*



самым используется не только мышечная энергия бьющей по мячу руки, но и туловища, плечевого пояса и ног. Но при этом впереди стоящая нога должна будет все же больше «смотреть» в сторону сетки, а не линий коридоров.

### **Движение ракетки к мячу и момент удара**

*И все же, самая ответственная деталь в технике выполнения удара — время встречи ракетки с мячом, то есть момент удара, который вряд ли можно было бы рассматривать без выноса ракетки на мяч.*

Представьте себе, что в руках у вас вместо ракетки молоток, которым необходимо забить гвоздь в какую-нибудь поверхность. Для того чтобы забить гвоздь, придется поднять молоток над гвоздем, а это не что иное, как «замах» при ударах ракеткой по мячу. (Рис. 13.)

Затем, чтобы гвоздь легко «вошел» в какую-либо поверхность, необходимо точно направить молоток (то есть головку ракетки) в шляпку гвоздя (то есть в мяч). Если молоток ударит по шляпке гвоздя неточно, то, скорее всего, ножка гвоздя согнется и он не вой-

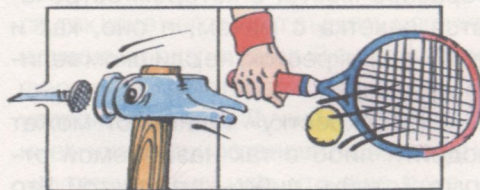


Рис. 13



дет в забиваемую поверхность. То же происходит и при ударе ракеткой по мячу, только «гвоздь» вы будете забивать не в пол, а в стенку. В этом случае необходимо не просто попасть головкой ракетки по мячу, а подвести ее к нему таким образом, чтобы содалось впечатление, будто вы точно попали молотком по гвоздю, не согнув его.

А чтобы легче было это сделать, надо представить себе поверхность мяча в виде какой-либо «мордочки», у которой имеются лоб, нос, рот, подбородок и два уха. Так вот, к моменту встречи ракетки с «мордочкой», плоскость ее должна соприкоснуться с той точкой, где находится рот. (Рис. 14.)

Если же вы попадаете плоскостью ракетки в «ухо», то мяч, скорее всего, полетит в сторону, если в «лоб» — то вероятнее всего, окажется в сетке на твоей стороне площадки, если в «подбородок», то мяч улетит за заднюю линию корта.

Однако мало только направить мяч на сторону соперника, хотя и точно. Необходимо, чтобы мяч летел еще и с высокой скоростью. А для этого надо выполнить ряд условий в заключительной части удара:

— носок впереди стоящей ноги должен «смотреть» не в сторону линий коридоров площадки, а, скорее всего, в сторону столбиков, на которых крепится



Рис. 14

теннисная сетка, — в этом случае появляется возможность дополнительного увеличения скорости движения ракетки за счет поворота бедер, туловища и плеч;

— скорость движения увеличивается с поворотом плеч и туловища в направлении удара, и лишь затем в эту работу включаются мышцы рук;

— чтобы не снизить скорость движения ракетки, приобретенную за счет поворота плеч, надо обратить внимание на неподвижность левого локтевого сустава при ударе справа и правого — при ударе слева.

В момент удара ракетка направляет мяч в ту часть площадки, которая наименее удобна сопернику. Главная сложность — ударить по мячу вовремя. Ведь необходимо предусмотреть не только скорость полета мяча, прилетевшего с противоположной стороны площадки, но и выбрать высоту, оптимальную точку удара и нужную хватку ракетки. Нельзя пренебречь и вращением мяча, как направленного соперником, так и выбранного вами. И, конечно же, важно учитывать предполагаемое направление полета мяча.

Так что, прежде, чем ударить ракеткой по мячу, следует учесть много разных факторов, каждым из которых нельзя пренебрегать. Неопытные теннисисты не могут управлять своими эмоциями и стремятся скорее «освободиться» от мяча, то есть быстрее выполнить удар по нему, хотя порой мяч еще и не успел по-настоящему к ним приблизиться. А это вызывает либо ошибки в точности направления мяча,



либо большое снижение скорости его полета.

Тем, кто еще не обладает хорошо развитыми физическими качествами, хочется посоветовать не торопить момент встречи ракетки с мячом и не убежать от него «быстрее молнии» после выполнения удара. Прежде, чем отправить мяч на противоположную сторону площадки, надо «поговорить» с ним, подпустить его ласково к себе.

Если вам придется бить по мячу, находящемуся далеко впереди, то скорее всего вы не ударите по мячу ракеткой, а только толкнете его. Ракетка, проделав большой путь навстречу мячу, так и не встретится с ним, а значит вы в основном «ударите» по воздуху, а не по мячу. И, наконец, до встречи ракетки с мячом вы потеряете равновесие и не сможете вложить в удар силу ног и туловища, а это значит, что не придется в этом случае рассчитывать на высокую скорость полета мяча и его точность. Вот почему лишь к моменту удара, а не раньше, плавно перенесите свой вес с ноги, расположенной сзади на ногу, выставленную вперед.

Нельзя слишком близко «подпускать» мяч к себе, а тем более «пропускать» его, у вас просто не хватит сил направить мяч сопернику с высокой скоростью и точностью. Стало быть, существует определенная зона, где встречаются мяч и ракетка, называемая *контактной*.

Что же это такое? Как только соперник направит мяч в вашу сторону, вы должны успеть оценить скорость и направление его полета, степень вращения и предполагаемое место приземления на вашей половине корта. Вот тут и наступает момент определения зоны встречи ракетки с мячом, т. е. *контактной*, расположенной в непосредственной близости от туловища. (Рис. 15.) Величина контактной зоны — это расстояние между точкой удара ракеткой по мячу и туловищем и зависит она, в первую очередь, от уровня мастерства теннисиста, а определяется предполагаемой скоростью полета и направленностью мяча, силой его вращения, и, что самое главное, применением определенной хватки ракетки.

Например, Пит Сампрас, нанося атакующий удар справа с отскока часто использует хватку близкую к той, которой пользуется при выполнении ударов слева. А это значит, что мяч встречается с ракеткой практически на одной линии с туловищем.

Если играть, используя универсальную хватку и встречать мяч далеко впереди себя, то приходится выполнять удар, как правило, раскрытой ракеткой, а это, при выполнении сильных ударов, чревато тем, что мяч скорее всего улетит в аут.

А можно ли, применяя такую хватку, придавать мячу вращение? Это достаточно сложно. Стало быть, чтобы выполнить удар не откры-



Рис. 15



той плоскостью ракетки, следует использовать специальную хватку, но при этом особенно важно не стремиться бить по мячу слишком рано, то есть когда он находится далеко впереди вас. Видимо поэтому, при выполнении ударов сильнейшими мастерами игры, точка удара находится не далее впереди стоящей ноги.

Но встретить мяч вовремя, еще не значит ударить безошибочно. Ведь

*Момент удара ракеткой по мячу при выполнении удара слева с отскока Евгением Кафельниковым*

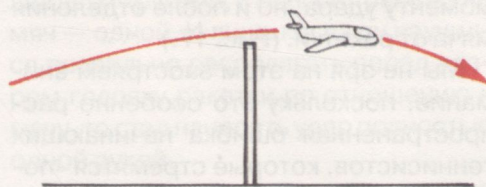


Рис. 16

мяч, как правило, направляется на противоположную сторону корта по определенной траектории: сначала взлетает вверх, потом летит на какой-то высоте над кортом и наконец приземляется (рис. 16.). А если учесть, что многие удары выполняются известными теннисными мастерами с вращением мяча, то невозможно выполнить безошибочный удар, если не ударять ракеткой по нижней половине мяча.

### Окончание удара

Каждый удар завершается своеобразным окончанием движения ракетки, а это как раз и является заключительной, шестой «деталью» техники выполнения ударов.

Очень важно не останавливать движение ракетки сразу после удара, а тем более перед встречей ракетки с мячом. Ракетка после окончания удара движется вслед за мячом далеко вперед с высокой скоростью, завершая свое движение порою за спиной.

Должно складываться впечатление, будто ракетка до удара своей плоскостью располагалась в ванне с водой, а к моменту встречи с мячом как бы «вырвалась» из воды, набрав сразу же очень большую скорость не только к



моменту удара, но и после отделения мяча от ракетки. (Рис. 17.)

Мы не зря на этом заостряем внимание, поскольку это особенно распространенная ошибка начинающих теннисистов, которые стремятся «погасить» движение ракетки сразу же после ее контакта с мячом. Они как бы включают своеобразные «тормоза» мышц руки задолго до встречи ракетки с мячом, а значит, уменьшают ее скорость до момента удара.

И, пожалуй, самое главное: при окончании удара следует обратить внимание не только на завершение движения ракетки, но и на постановку ног, которые должны обеспечить устойчивое положение теннисиста с тем, чтобы при необходимости он мог быстро направиться в любую точку площадки.

Часто неопытные теннисисты после удара делают несколько шагов по инерции, забывая о том, что окончание одного удара является своеобразной подготовкой к выполнению следующего. Чтобы избежать этой ошибки,

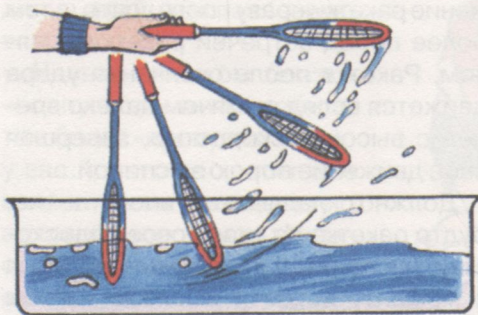


Рис. 17

надо помнить о том, что при подходе к мячу перед ударом последние шаги должны быть более широкими, чем предыдущие, и тогда скорость движения на мяч будет значительно снижена, а равновесие тела в момент удара будет более устойчивым.

Если после удара обе ноги окажутся на одной линии, то есть носками будут «смотреть» в сторону сетки, то удастся создать устойчивое положение тела для быстрого движения в сторону выполнения следующего удара. Достигается это следующим образом. Сразу после удара из закрытой стойки, стоящая сзади нога выставляется на одну линию с ногой, стоящей впереди, превращаясь в своеобразную легкоатлетическую колодку, подобную той, с которой стартуют бегуны на короткие дистанции. С завершением удара надо мгновенно подготовиться к нанесению следующего.

При освоении ударов с отскока двумя руками следует обратить внимание на основные моменты в технике их выполнения:

— начало замаха должно кратчайшим путем вывести головку ракетки на уровень точки удара по мячу, и тут многое зависит от движения плеч, начинающих замах раньше других частей тела;

— при выполнении замаха для удара справа, вместе с поворотом плеч, жестким, активным движением отводится кисть правой руки, которая находится в таком положении вплоть до окончания удара. Окончание удара характеризуется отсутствием мгновен-



ного замедления скорости ракетки после ее встречи с мячом.

И, наконец, если вам захочется выполнять удар одной рукой, то делайте так, как делал Бьорн Борг. Замах он де-

*Окончание удара слева с отскока в исполнении Евгения Кафельникова*



лал двумя руками, а выносил ракетку на мяч — одной. И лишь когда он научился правильно располагать перед ударом головку ракетки по отношению к мячу, то стал наносить удар полностью одной рукой.

Но это придет со временем, когда вы овладеете техникой ударов с отскока как двумя руками, так и одной, и сможете использовать свой технический арсенал в зависимости от игровой ситуации. И лучшим примером для подражания может служить игра Евгения Кафельникова, одинаково хорошо владеющего ударами слева с отскока как двумя, так и одной рукой.

## *Подача*

Теперь настало время познакомиться с очень важным и интересным техническим приемом, каким является подача.

Целостное выполнение подачи состоит из нескольких частей, следующих одна за другой в строгой последовательности. Каждая отдельная часть подачи отличается от других скоростью своего выполнения.

Начало движения проходит медленно, как бы с ленью, а последующие части — не только с ускорением, но и в отдельные моменты с максимальной скоростью движения ракетки.

Какие же наиболее важные части мы выделим в целостном движении?



Первая — одновременное отведение правой (левой) руки с ракеткой вверх—назад—в сторону и подбрасывание мяча вверх другой.

Вторая — опускание ракетки за спину и последующий ее вынос навстречу мячу для выполнения удара.

Третья — момент удара.

Четвертая — окончание удара.

Прежде, чем приступить к выполнению подачи, надо правильно занять исходное положение на площадке. В это понятие входит не только само ме-

*Начало выполнения подачи  
Евгением  
Кафельниковым*



сто нахождения подающего за задней линией площадки, но и определенное расположение его ног, туловища и рук.

Давайте рассмотрим, с чего начинается подача:

— займите место за задней линией площадки рядом с ее центральной отметкой таким образом, чтобы носок левой ноги был направлен под углом к сетке, а правой — параллельно задней линии;

— ракетку держите руками, слегка согнутыми в локтевых суставах; правая рука держит ее за ручку универсальной хваткой, а левая с мячом поддерживает ракетку за шейку;

— взгляд и головка ракетки направлены в сторону квадрата подачи;

— ноги расставлены достаточно широко.

Теперь о назначении каждой из четырех составных частей подачи, каждая из которых в дальнейшем вносит свой определяющий вклад в развитие высокой скорости полета мяча в его точном направлении.

Каждая из этих частей решает свои конкретные задачи, и все они являются исключительно важными при формировании слитного движения. Это напоминает переключение передач скоростей в автомобиле, когда начало движения определяют низкие передачи (первая и вторая), а скоростные возможности развиваются и поддерживаются высокими передачами (третья, четвертая и пятая). Подобное происходит и во время выполнения подачи в теннисе.



Основная задача первой части движения сводится к тому, чтобы мышцы туловища и правой руки смогли вывести ракетку в позицию, с которой она в дальнейшем начнет развивать максимальную скорость для нанесения удара по мячу, а левая должна очень точно направить мяч в предполагаемую точку удара по нему ракеткой.

Правая рука с ракеткой отводится вверх—назад—в сторону и достигает такого положения, когда локоть руки оказывается на одном уровне с плече-

*Завершение первой фазы выполнения подачи Борисом Беккером*



вым суставом, а головка ракетки «смотрит» точно вверх.

Этим завершается подготовительная первая часть подачи. Мышцы туловища и бьющей руки в этот момент пришли в состояние готовности к выполнению быстрого ускорения ракетки для нанесения удара по мячу. Однако в этой части движения следует обращать внимание не только на работу рук, но и ног.

Очень важно, чтобы при завершении подготовительных действий туловища и рук ноги должны быть слегка согнуты в коленях с равномерным распределением на них веса тела. А сгибаться они начинают в момент подброса мяча вверх левой рукой и достигают своей максимальной точки в момент нахождения мяча в высшей точке своего подъема.

Типичные ошибки:

— в момент подброса мяча вперед—вверх ноги не сгибаются в коленных суставах, что не позволяет эффективно использовать силу мышц ног в ускорении движения ракетки;

— преждевременный перенос веса тела на ногу, стоящую впереди, до удара ракеткой по мячу вызывает потерю равновесия и получается не удар, а толчок ракеткой по мячу, что заметно снижает скорость его полета.

Окончание первой части выполнения подачи, подобно первой передаче в автомобиле, позволяет ему тронуться с места, а в теннисе — подготовить мышцы правой части туловища для придания высокой скорости движения ракетки перед нанесением удара.



Особое внимание следует обратить на подброс мяча рукой. Не зря теннисисты говорят, что подброс мяча является самой важной частью всей подачи. Можно обладать очень сильным ударом правой рукой, но если мяч будет направлен левой рукой не «по адресу», то рассчитывать на эффективную подачу нельзя.

Если мяч подбросить левой рукой слишком далеко впереди себя, ракетка скорее всего не ударит по мячу, а толкнет его, и он полетит с небольшой скоростью. То же получится и в случае, если мяч после подброса окажется за спиной подающего.

Чтобы точнее вывести мяч в предполагаемую точку удара, надо подбросить его вперед—вверх, контролируя движение руки строго по швам шортиков, не позволяя ей с мячом уходить от туловища влево или вправо. Мяч выбрасывается из руки в тот момент, когда кисть достигает уровня лица. Если мяч выпустить раньше, он улетит далеко вперед от подающего, позже — он окажется за спиной.

Мяч, подброшенный справа от туловища, заставит вас выполнить подачу только одной рукой, не используя при этом весь потенциал мышц туловища и плечевого пояса. Кроме того, мяч после удара по нему ракеткой, скорее всего, получит боковое вращение, напоминающее получаемое при резаной подаче. И, наконец, в этом случае невозможно выполнить крученую подачу.

Если же мяч оказывается слева от туловища, то подача может быть толь-

ко крученой и ее обычно успешно выполняют теннисисты с достаточным опытом игры. Теннисист же начинающий еще до удара ракеткой по мячу будет терять равновесие и «падать» в сторону, а в этом случае ни о какой точности полета мяча или его высокой скорости говорить не приходится.

Еще одна ошибка при выполнении подачи, типичная для неопытных теннисистов, — спешка при введении мяча в игру. Помните, что вас никто не торопит подавать как можно быстрее. У вас достаточно времени, чтобы спокойно занять исходную позицию на задней линии площадки и определить, куда надо направить мяч, с какой скоростью и с каким вращением.

*Вторая часть* движения при подаче начинается с опускания ракетки за спину так далеко, чтобы ее «головка» могла смотреть в поверхность корта. Обратите внимание на то, чтобы она «падала» вниз не к голове подающего, а в сторону от нее.

И в тот момент, когда ракетка начинает «падать» за спину, надо правым плечом повернуться в сторону сетки. Из такого положения ракетка пройдет наибольший путь и наберет скорость движения на мяч.

Вторая часть подачи, как и вторая передача в автомобиле является, пожалуй, самой ответственной в плане набора скорости движения ракетки перед ее встречей с мячом и поэтому следует обратить внимание на причины, мешающие достижению этой цели:

— «падение» головки ракетки за спину в непосредственной близости



от головы и туловища вызовет в финальной части подачи движение ракетки не столько вперед, сколько вверх, а это значит прямолинейный путь к мячу, на котором можно было бы с успехом придать ракетке большую скорость будет ограниченным;

— часто можно наблюдать, как новички в теннисе к моменту удара ракеткой по мячу начинают сгибать ноги в коленных суставах, тем самым уменьшают

*Завершение второй фазы  
выполнения подачи  
Андреем Чесноковым*



высоту точки удара по мячу, а это сокращает возможность безошибочного попадания мяча в квадрат подачи;

— неумение переносить вес тела к моменту удара на впередистоящую ногу не способствует не только увеличению пути и скорости ракетки (короткий путь), но и участие в ударе таких крупных частей тела, какими являются ноги и туловище.

*Третья часть* подачи — это момент удара ракеткой по мячу, который является наиболее ответственным во всем движении. Мяч следует ударять в самой верхней точке при вытянутом положении ног, туловища и руки с ракеткой.

Что же мешает послать мяч в квадрат подачи соперника с высокой скоростью и точностью:

- согнутые ноги;
- преждевременное до удара ракеткой по мячу движение правой ногой вперед;
- удар по мячу сбоку от туловища;
- вращение туловища;
- торможение движения ракетки перед нанесением удара по мячу.

Если бить по мячу *на согнутых в коленях ногах*, то в этом случае у вас не будет возможности нанести удар по мячу в максимально высокой точке и, следовательно, сократится зона попадания мяча в квадрат подачи. Кроме того, из-за согнутых ног не удастся в момент удара полностью выполнить движение туловища в направлении вперед—вверх, из-за чего удар будет нанесен лишь одной рукой без использования потенциала ног.



Преждевременное до удара ракеткой по мячу движение туловища и шага правой ноги вперед приведет к тому, что удар скорее всего будет нанесен из-за головы и поэтому получится ослабленным.

Удар по мячу сбоку от туловища происходит из-за неточного подброса мяча. К моменту удара левая рука должна быть опущена и располагаться в районе живота, а ошибка заключается в том, что перед нанесением удара ракеткой по мячу она может «уйти» за спину. В этом случае, к моменту удара

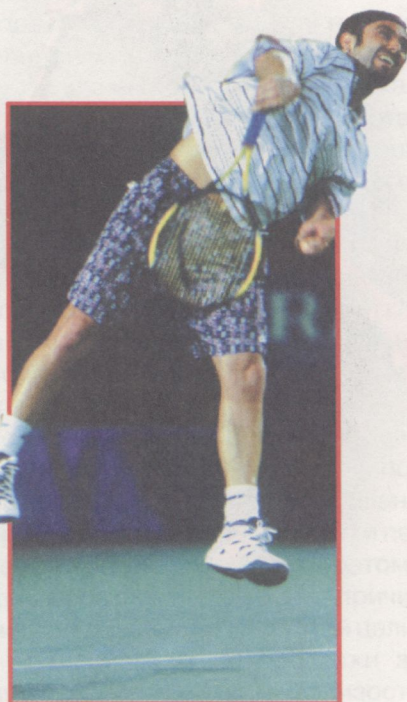
она начнет поворачиваться вокруг левого плеча и сложно будет не только направить мяч с большой скоростью, но и появляется реальная возможность не попасть в предполагаемую зону поля подачи соперника.

Торможение движения ракетки перед нанесением удара по мячу. Начинающие теннисисты нередко к моменту удара замедляют движение ракетки, наивно полагая, что этим они достигают большей точности в направлении полета мяча на сторону соперника. Это глубокое заблуждение: во-первых,

Момент удара по мячу  
Пита Сампраса



Окончание выполнения подачи  
Андре Агасси





в этом случае проводится не удар, а лишь толчок мяча, и значит, скорость полета мяча будет незначительной, а во-вторых, точность полета мяча не определяется лишь снижением скорости движения ракетки до слишком низких пределов.

Некоторые спортивные специалисты обосновано утверждают, что снижение скорости движения спортивного снаряда, а в нашем случае это ракетка, не может существенно влиять на увеличение точности попадания мяча в цель. Вот почему нет необходимости замедлять движение ракетки перед встречей ее с мячом.

После встречи ракетки с мячом наступает *четвертая часть* движения — фаза окончания удара. Ракетка, выполнив удар по мячу, должна будет пройти мимо левой ноги и завершить свое движение далеко за спиной теннисиста.

### *Удары с лета*

Наше знакомство с техникой тенниса нельзя считать полным, если не познакомиться с выполнением ударов с лета, с ударами, при выполнении которых ракетка ударяет по мячу до касания его поверхности корта.

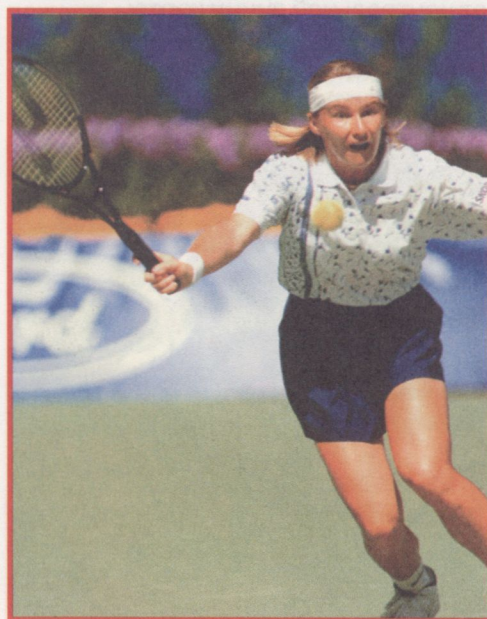
Удары с лета заметно убыстряют, активизируют игру, но и ставят перед игроком новые задачи, новые трудности. На каждое ваше действие соперник ищет противодействие. И таким противодействием ударам с лета являются точные обводящие удары.

Если вам вдруг захочется направиться к сетке и поиграть с лета, то эта затея может и не получиться из-за того, что соперник может ответить активными обводящими ударами.

Чтобы этого не случилось, необходимо помнить о том, что удару с лета должен предшествовать такой удар с отскока в сторону соперника, который отразить ему будет сложно. Например такой, после которого мяч летит с высокой скоростью в один из углов площадки, либо направляется под заднюю линию с высокой траекторией отскока.

Выход к сетке легче осуществлять с короткого мяча, направленного соперником в вашу сторону. Это значит,

*Замах для удара с лета справа Яны Новотной*





что если мяч, посланный соперником приземлился где-то в середине вашей половины корта, то у вас появится реальная возможность для нанесения сложного ответного удара, после которого выход к сетке может быть не только безопасным, но и желательным для выигрыша очка.

Но, прежде чем направиться к сетке, надо отчетливо представлять себе место в квадрате подачи, которое следует занять перед нанесением удара. Это место определяется углом, в который был направлен вами мяч ударом с отскока:

— если мяч направлен сопернику в угол площадки под удар справа, то для выполнения удара с лета займите место в левом для себя квадрате подачи в 2—2,5 метрах от сетки и в 1,5 метрах от центральной линии корта;

*Момент удара при игре с лета  
Бориса Беккера*



— если мяч направлен сопернику в угол площадки под удар слева, то для удара с лета надо занять место в правом для себя квадрате подачи в 2—2,5 метрах от сетки и в 1,5 метрах от центральной линии корта.

Такое расположение в квадратах подачи перед выполнением ударов с лета позволит равноценно защищать обе стороны площадки от обводящих ударов соперника.

Техника выполнения ударов с лета отличается простотой, за которой скрывается глубокий смысл. Поскольку удары с лета используются при выходе игрока к сетке и времени на подготовку удара с широким отведением ракетки для замаха нет, то лучше просто подставить под мяч плоскость головки ракетки. Представьте себе, что в ваших руках не ракетка, а своего рода маленькая тренировочная стенка, которая отражает удары теннисиста и неподвижна при соприкосновении с мячом, имеющим высокую скорость. А как же отражать мяч без всякого замаха? Замах все же есть, только он очень незначителен и направлен «вперед—в сторону» с помощью небольшого отведения кисти руки и предплечья.

Чтобы легче было представить технику выполнения удара с лета справа, займите такое положение на корте, как при ударе с отскока. Головка ракетки должна быть приподнята по отношению к ручке. Теперь активным и обязательно жестким движением кисти в запястье отведите предплечье руки и ракетку слегка в правую от себя сторону.



Не следует слишком поворачивать плечи и туловище и далеко отводить ракетку в сторону, поскольку при быстрой перестрелке в игре с лета на это не окажется времени.

После отведения ракетки «вперед—в сторону» жесткой кистью и предплечьем сделайте навстречу мячу шаг левой ногой слегка наискось. Встреча мяча с ракеткой и одновременное касание ногой поверхности корта обеспечивают продвижение ракетки вперед, облегчая работу бьющей руки и продвижение ракетки вперед навстречу мячу осуществляется за счет шага ноги, а не только движения рукой.

Выполнение удара правая рука завершает небольшим сопровождением мяча, напоминая, скорее всего, мягкое выталкивание его от себя жесткой кистью в сторону направления удара.

По такой же схеме выполняется и удар с лета слева. Ракетка поворачивается жесткой в запястье кистью и слег-

Окончание  
удара с лета  
справа  
Борисом  
Беккером



ка отводится влево от туловища, а затем правая нога движется навстречу мячу, делая шаг вперед—в сторону. Завершается удар слева с лета аналогично удару справа — после удара ракетка подхватывается левой рукой и вновь занимает исходное положение для последующих действий.

Образно выполнение замаха при ударах с лета как справа, так и слева, можно представить себе следующим образом. Представьте, что вам надо войти в открытую дверь какой-то комнаты. Прежде, чем сделать шаг в сторону двери, «введите» в нее сначала ракетку, держа ее жесткой кистью, которая как бы спрячется за косяком двери. Это вы сделали замах вперед, а уж затем в дверь «войдет» нога. (Рис. 18.)

После удара не стоит долго сопровождать мяч ракеткой. Окончание движения ракетки должно быть коротким, так как не исключен вариант выполнения нескольких ударов с лета подряд, а при длинном сопровождении мяча вы не успеете быстро подготовиться к следующему удару.

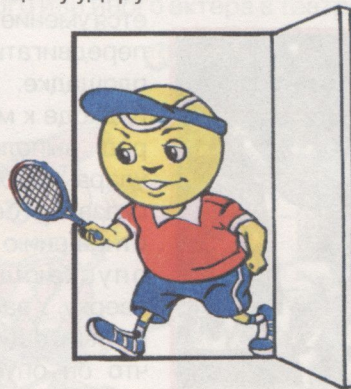


Рис. 18



## Удары над головой

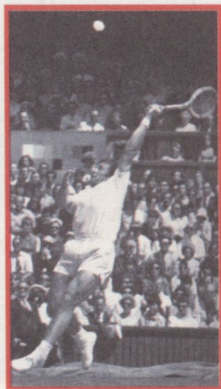
Освоившему игру с лета, конечно же захочется почаще выходить к сетке для выполнения завершающих ударов. Однако, вышедшего к сетке часто может подстергать довольно неприятная свеча соперника, которую необходимо научиться «убивать». Для этого применяются удары над головой.

При выполнении ударов над головой используется хватка ракетки, подобно той, которую применяют при выполнении подачи.

Отличие в замахе для ударов над головой от выполнения подачи заключается в отведении ракетки. Если при выполнении подачи ракетка отводится вниз — назад — в сторону — вверх, то при выполнении ударов над головой — вверх — в сторону — назад.

Наиболее важным элементом выполнения ударов над головой является умение быстро передвигаться по площадке. При подходе к мячу перед выполнением удара необходимо оказаться боком по отношению к мячу, опускающемуся сверху. У вас должно быть ощущение, что он опускается прямо на лицо.

Удар  
над головой  
в прыжке



Если свеча соперника направлена глубоко в корт, то придется выполнить прыжок назад, выталкиваясь правой ногой, и, в это же время, начать отведение ракетки вверх — в сторону с последующим ее опусканием за спину и нанесением удара по мячу.

При нанесении удара в прыжке надо помнить, что точка встречи ракетки с мячом располагается за туловищем, а если удар наносится с отскока, то впереди туловища.

Окончание удара в прыжке характеризуется приземлением теннисиста на левую ногу, мимо которой через мгновение пройдет ракетка. Если же удар над головой выполняется с отскока, окончание движения ракетки копирует действия теннисиста, выполняющего подачу.

Необходимо помнить, что удары над головой — это атакующие удары, и наносятся они, чтобы, как правило, послать мяч с высокой скоростью и в трудно достигаемое для соперника место.

## Ритмы ударов

Теперь, когда мы познакомились с техникой ударов, а точнее с набором различных движений руками и ногами во время выполнения ударов ракеткой по мячу, нельзя не обратить внимание, что все эти действия проходят в строго определенной временной последовательности, то есть существует теннисный ритм:



— сначала вы занимаете определенное место на корте перед выполнением соперником удара;

— затем исходя из скорости, направления и степени вращения мяча выбираете необходимую хватку ракетки;

— вместе с поворотом плеч и отведением ракетки для замаха, осуществляете подход к мячу;

— прежде чем нанести удар ракеткой по мячу надо приостановить движение на мяч, расположив ноги в открытой или закрытой стойке;

— и, наконец, с завершением удара начинается подготовка к выполнению следующего удара.

Последовательность выполнения отдельных частей какого-то технического приема, ограниченного временными характеристиками, является теннисным ритмом.

Ваша задача состоит в том, чтобы научиться выполнять все части ударного движения в строгой очередности, с обязательным сохранением своеобразных пауз между ними.

Так, при выполнении ударов с отскока замах и подход к мячу следует произвести на счет «Р-А-З!».

Далее следует пауза в виде длинного «И-И!». В этот момент вес тела переносится с одной ноги на другую.

Удар по мячу и его завершение следуют на счет «ДВА!».

Каждый счет имеет определенную длительность во времени:

«Р-А-З!» — самый продолжительный.

«И-И!» — продолжительный.

«ДВА!» — короткий.

Выполняя удары с лета, используют, как правило, лишь два счета:

— «РАЗ» — поворот плеч и отведение ракетки в замах;

— «ДВА» — шаг ногой в направлении удара и жесткой встречи ракетки с мячом.

Часто на начальной стадии изучения подачи бывает сложно овладеть ее ритмом. Не всегда удается вовремя попасть ракеткой по мячу. Так вот, если вместо ракетки взять в правую руку мяч и попытаться попасть им в другой мяч, направленный вверх, как бы для подброса, то очень быстро можно освоить ритм выполнения подачи. (Рис. 19.)

Выполнение ударов в строгой ритмической последовательности придает не только зрелищность игре, но и привлекательность. Вот почему игра теннисистов высокого класса напоминает яркое театральное зрелище. И не зря на их игру зритель приходит любоваться, подобно заядлому поклоннику того или иного актера в театре.

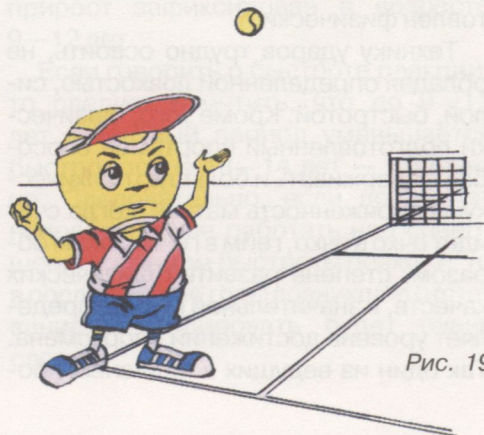


Рис. 19



# О физической подготовке и воспитании качеств

Игра теннисистов высокого класса не может не восхищать своей динамичностью и внешней непринужденностью. Как легко и в то же время быстро перемещаются спортсмены по корту, как ловко они могут сыграть, находясь в трудном положении, как высоко или далеко в сторону могут прыгнуть, чтобы отразить посланный соперником мяч. Зрители, сидящие на трибунах, порой уже устают смотреть, а теннисисты все с такой же легкостью, из любого места площадки сильно и, тем не менее, точно посылают мяч на сторону друг друга. Это говорит о том, что на высоком уровне может играть только тот теннисист, который хорошо подготовлен физически.

Технику ударов трудно освоить, не обладая определенной ловкостью, силой, быстротой. Кроме того, физически подготовленный спортсмен способен выдерживать и большую психическую напряженность матчей, когда счёт идет очко в очко, гейм в гейм. Таким образом, степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений спортсмена. Так один из ведущих в недавнем про-

шлом игроков мира Джон Макинрой говорил, что «односторонние занятия теннисом в школьном возрасте и частые выступления в турнирах могут оказать пагубное воздействие на юного спортсмена». Сам Макинрой к тому же неплохо играл в баскетбол и футбол.

В Польше попытались ответить на вопрос: от чего зависят результаты, показанные в теннисе мальчиками и девочками в возрасте 11—14 лет? Оказывается, что среди 11-летних детей победителями, в основном, оказываются те, у кого к этому времени стаж игры больше (рис. 20). Однако уже у 12-летних положение меняется. В этом возрасте побеждать начинают ребята, у которых лучшие физические качества и психическая подготовленность. Стаж игры в теннис с первой позиции отстывает на третью, а у 13—14-летних оказывается и вовсе на последнем месте. Физические же качества начинают играть ведущую роль в достижении результата, причем их влияние с увеличением возраста занимающихся продолжает возрастать.

Значит, ребята, а, главное, их родители должны решить для себя основ-

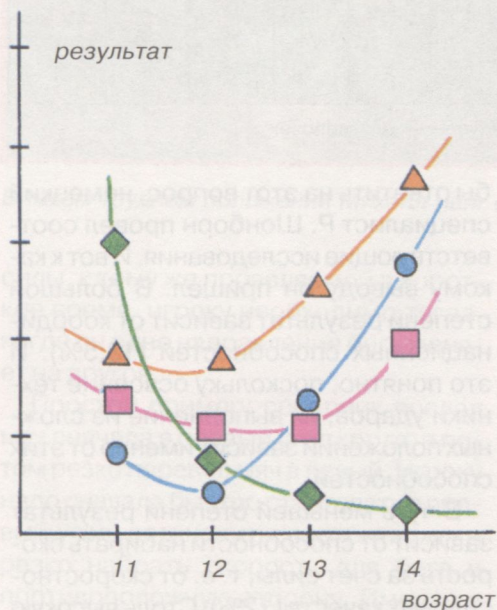


ную задачу — в каком возрасте они хотят, чтобы пришли успехи — в 10—11-летнем или позднее, скажем, после 15—16.

Некоторые могут сделать вывод — вот когда влияние физических качеств

Рис. 20

**Зависимость результата от опыта, специальных физических качеств, психологических и морфологических факторов в разном возрасте**



- ◆ — опыт (годы игры в теннис)
- ▲ — специальные физические качества
- — психологические качества
- — морфологические факторы

будет наибольшим, тогда я ими и займусь. И это будет абсолютно неверно, будет уже поздно. Время будет упущено, потому что в развитии физических качеств существует этапность. Установлено, что с возрастом физические качества улучшаются неравномерно. Разные физические качества в одном возрасте ускоряют свое развитие, а в другом — замедляют его. Однако для развития каждого из физических качеств существует и свой благоприятный для этого возраст. Этапы ускоренного роста называют критическими, чувствительными или сенситивными. На основе исследовательских работ ряда авторов составлена сводная таблица (см. с. 68) сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития отдельных качеств.

Нетрудно заметить, что 6—7-летних детей уже характеризует повышенная двигательная активность. 7—10-летние — расположены к воспитанию быстроты. Причем наибольший ежегодный прирост частоты движений наблюдается с 4 до 9 лет. Под воздействием тренировки его наибольший прирост зафиксирован в возрасте 9—12 лет.

Если говорить о быстроте реакции, то следует отметить, что до 9—11 лет латентный период уменьшается быстро, после 13—14 лет — медленно. Следовательно, если до 12 лет направленно не работать над совершенствованием быстроты реакции, то в последующие годы возникшее отставание ликвидировать будет очень сложно.



### Сенситивные периоды развития физических качеств и энергообеспечения двигательной деятельности\*

Функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)					
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
1. Повышенная двигательная активность	+	+	+	+	+	—
2. Дифференциация скелетных мышц	—	+	+	+	+	+
3. Максимальное потребление кислорода	—	—	—	+	+	—
4. Порог активизации анаэробных процессов	—	+	—	+	+	—
5. Быстрота движений	—	+/+	+/+	+/+	—	—
6. Скоростно-силовые способности	—	—	—	-/+	-/+	-/+
7. Аэробная (общая выносливость)	—	—	+/-	-/+	+/-	-/+
8. Гибкость	—	—	—	+/-	—	-/+
9. Равновесие	—	—	-/+	+/-	—	-/+
10. Точность движений	+	+	+	+	+	+

\* В числителе данные для мальчиков, в знаменателе — для девочек.

К максимальному потреблению кислорода, которое лежит в основе общей выносливости, дети чувствительны с 8 до 12 лет. У мальчиков это качество, по данным многих исследователей, хорошо воспитывается с 8 до 11 лет, а у девочек — с 9 до 12 лет.

Из сказанного можно сделать вывод, что ждать до 12 лет, после чего начать заниматься воспитанием физических качеств — значит потерять время и не решить проблем, которые в дальнейшем будут определять результативность в теннисе.

Для того, чтобы стать игроком высокого класса необходимо быть хорошо физически подготовленным. Это аксиома. А вот в одинаковой ли мере от каждого физического качества будет зависеть результат? Для того, что-

бы ответить на этот вопрос, немецкий специалист Р. Шонборн провел соответствующие исследования. И вот к какому выводу он пришел. В большой степени результат зависит от координационных способностей (13,5%). И это понятно, поскольку освоение техники ударов, их выполнение из сложных положений зависит именно от этих способностей.

В чуть меньшей степени результат зависит от способности набирать скорость за счет силы, т. е. от скоростно-силовых качеств (12%). Столь высокую зависимость результата от этого качества можно объяснить тем, что теннисист очень редко выполняет удар с места. К мячу ему следует подбежать, а чтобы это сделать быстро, надо сильно оттолкнуться. Особенно много





*В таком трудном положении Михаил Чанг отбивает мяч*

силы, к тому же проявляемой в короткое время, игроку необходимо тогда, когда он одно направление бега меняет на другое.

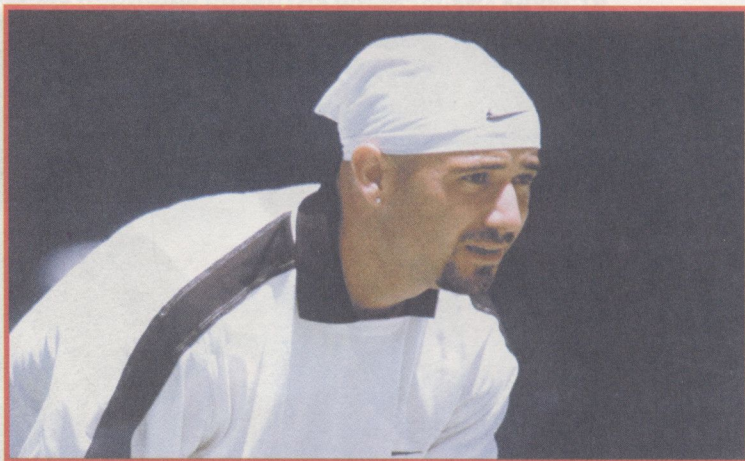
Простой пример: соперник послал мяч сначала в правый угол корта, а потом резко перевел мяч в левый. Игроку надо сначала быстро стартовать в правый угол, остановиться, отбить мяч и резко набрать скорость для бега в противоположную сторону. Именно в правильном подходе к мячу, быстром выходе из удара и проявляются скоростно-силовые качества.

*После выполнения удара справа в правом углу корта Борис Беккер должен будет успеть вернуться в центр*

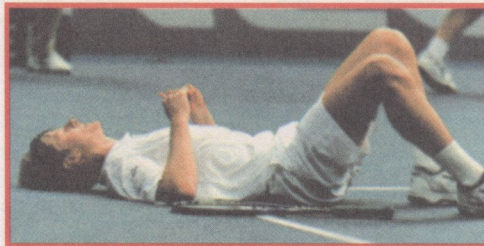
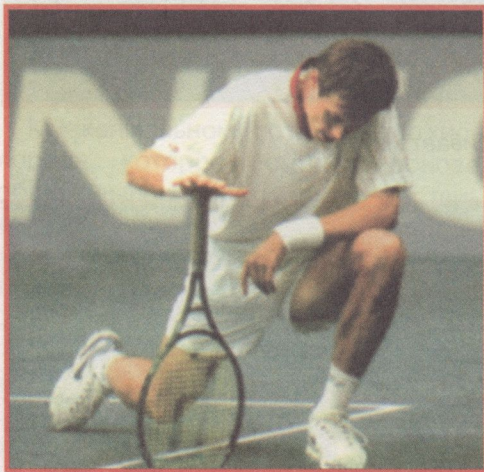




Вглядитесь,  
как Андре Агаси  
смотрит на мяч,  
стараясь  
определить,  
куда его направит  
соперник



Спортсмену  
иногда трудно  
бывает стоять  
на ногах



Чтобы отбить мяч,  
пришлось сделать  
полушпагат

статья о теннисе, рассказывающая о том, как играть в теннис. В статье описаны основные правила игры, техника ударов и советы по тренировкам. Также упоминается, что для игры в теннис необходимо иметь хорошую физическую форму и выносливость. В конце статьи говорится, что теннис — это отличный способ провести время и улучшить свои физические качества.



Однако, прежде чем начать бег к мячу, нужно определить, куда надо бежать, следовательно надо увидеть мяч, по которому соперник произвел удар, определить, в какую сторону он летит, где по нему нужно будет произвести необходимый ответный удар и начать передвижение к этому месту.

Время, которое необходимо игроку от момента, когда он мяч увидел, до момента, когда он начал необходимые действия, называется быстротой реакции. Имея плохую быстроту реакции теннисист никогда не сможет достичь высоких результатов. И как бы он быстро ни бегал (а быстрота передвижения также во многом влияет на результат), но если он победит, задержавшись чуть дольше на месте, то никогда не достанет мяч.

А ведь теннисисту приходится догонять не один мяч, а столько, сколько нужно в течение всего матча. Так вот подбегание к мячу, прыжки в сторону и вверх, удары по мячу в середине матча, а тем более в конце его, связаны с видами выносливости. Р. Шонборн выделил их четыре и установил, что в сумме их вклад в результат составляет 32%.

И еще следует отметить одно качество, вклад которого в результат достаточно высок (9%) — это гибкость. И действительно, чтобы отбить один мяч, нужно низко присесть, согнув ноги, а другой — в прыжке, да еще прогнувшись. Сделать это и многое другое может только гибкий спортсмен.

## **Ловкость (координационные способности)**

Разговор о физических качествах начнем с координационных способностей, поскольку это качество является одним из основных у теннисистов.

Техника выполнения любого удара в теннисе сложна и чтобы ее освоить, нужно уметь выполнять новые движения, а это и есть ловкость. Смотрите, как по-разному выполняют один и тот же удар мастер и новичок (см. с. 72)!

Нет ни одного удара, который на корте теннисист выполнял бы одинаково. Почему? Да потому, что каждый раз этот удар, например, справа или слева, будет выполняться в несколько иной точке, в ином месте площадки. Кроме того, соперник пошлет мяч с чуть-чуть иным вращением, иной скоростью и т. д. А если игра идет на открытом воздухе, да еще дует ветер? Это значит, что по ходу игры нужно уметь быстро перестраиваться для отражения мяча, а это зависит от ловкости игрока.

Ловкость во все времена имела какую-то притягательную силу. Народная мудрость высоко оценивает это качество, восхваляя его в своих пословицах и сказках. В своей замечательной книге «О ловкости и ее развитии» профессор Н. А. Бернштейн, чтобы ярче обрисовать это качество, приводит много рассказов из действительной жизни и сказок. Вот одна из них.



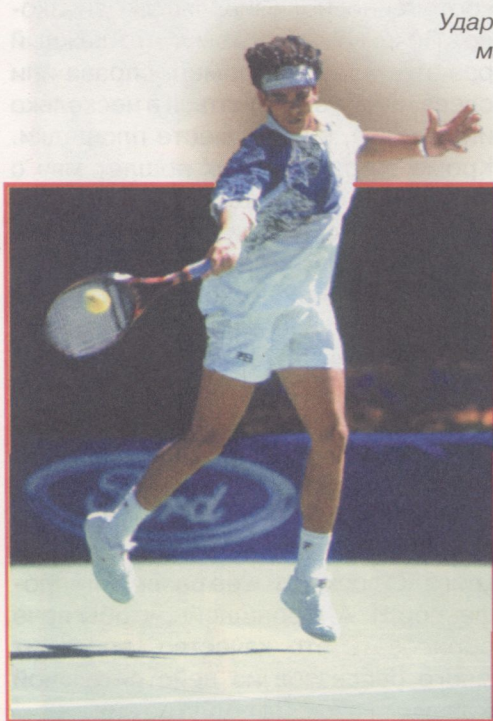
Отец послал трех своих сыновей походить по свету и поучиться уму-разуму. Через три года вернулись сыновья домой и сообщили отцу, что один из них выучился ремеслу цирюльника, второй — кузнеца, третий — фехтовальщика. Отец предложил сесть всем у дверей дома и подождать, чтобы каждому из сыновей представился случай показать свое искусство. Кто перещеголяет остальных своим мастерством, тому он завещает и дом, и добро.

Совсем недолго посидели они у ворот, вдруг видят: скачет к ним по полю заяц. «Этого-то мне и нужно», — сказал

цирюльник, схватил свои принадлежности, погнался за зайцем, на бегу намыллил ему мордочку и выбрил ее чисто-начисто, не сделавши ни одной царапинки. «Да, — сказал отец, — ты большой искусник. Если другие братья чего-нибудь более удивительного не сделают, дом твой».

«Погодите, батюшка», — сказал сын-кузнец. А тут как раз показалась на дороге карета, которую во весь опор мчала пара рысаков. Схватил кузнец инструменты, побежал за каретой, сорвал с лошадей все восемь подков и на всем скаку заменил их восемью новыми. «И ты, я вижу, не терял времени

Удар справа выполняют  
мастер и новичок





даром, — сказал отец. — Не знаю уж, кто из вас двоих более ловок. Нелегко будет угнаться за вами третьему брату».

Только он сказал это, стал накрапывать дождь. Отец и два первых сына спрятались под навес крыльца, третий же сын-фехтовальщик остался снаружи, выхватил свою рапиру и стал вращать ею у себя над головой, отбивая дождевые капли. Дождь шел все сильнее и сильнее и наконец полил проливной, словно кто воду из корыта с неба лил, а он только все быстрее работал своей рапирой и каждую каплю успевал отразить, так что остался сухим,



Рис. 21

будто сидел под зонтиком или под крышей.

Видя такое дело, не сумел отец отдать никому из сыновей предпочтения, разделил все между тремя поровну. И правильно сделал.

Из сказанного становится ясно, что двигательная ловкость чрезвычайно универсальное, разностороннее качество, которое поддается развитию.

Ловкость во многом зависит от количества уже освоенных движений. С другой же стороны, чем больше развита ловкость у ребенка, тем легче ему осваивать новые действия, а значит разучивать технические приемы —

различные удары: справа, слева, подачу и их варианты.

Получается взаимосвязь, тот ребенок будет лучше осваивать технику ударов, который к этому времени будет уметь выполнять большое количество движений. Например, уметь кувыркаться (рис. 21), прыгать, играть с мячом — ловить, подбивать рукой вверх, перебрасывать из одной руки в другую. Умение выполнять все эти и иные упражнения сделают ребенка более ловким, что поможет ему гораздо быстрее осваивать технику теннисных ударов. И наоборот, если он станет осваивать только теннисную технику, даже очень стараясь, не умея делать то, о чем говорилось выше, освоение теннисной науки пойдет значительно труднее, а получаться будет хуже, чем у многих его товарищей по группе. И тогда папы и мамы, чаще всего, делают вывод о том, что виноват тренер — или учит плохо, или не нашел нужного языка с их ребенком и так далее. На самом же деле сначала ребенка надо просто поучить правильно двигаться, поиграть с ним в разнообразные подвижные игры и вообще дать ему многое другое, о чем пойдет речь ниже, а уже потом, расширив двигательный арсенал ребенка, начать учить его играть в теннис. Но даже, уже играя в теннис, надо продолжать делать упражнения, развивающие ловкость.

Следует знать, что способность учиться новым движениям и мышечные ощущения имеют различные сенситивные периоды. Исследованиями (В. И. Филиппович, 1973) было уста-



новлено, что в возрасте 6—9 лет дети легко воспринимают и усваивают новые движения. В эти же годы уровень их мышечной чувствительности не высок. Именно поэтому уже к данному возрасту детей надо научить выполнять как можно большее количество движений. На их основе можно начать разучивать с ребятами основные технические приемы, параллельно продолжая осваивать как можно больше различных движений вообще.

### **Средства и методы воспитания ловкости**

Для воспитания ловкости следует применять упражнения, в которых для занимающегося есть новизна, ибо теннисисту нужно мгновенно реагировать на меняющуюся обстановку. Координационную слаженность упражнений следует повышать от занятия к занятию. Она может увеличиваться несколькими путями:

- повышением требований к точности движений;
- увеличением взаимной согласованности движений;
- внезапным изменением обстановки, в которой выполняются движения.

Среди упражнений, используемых для воспитания ловкости, можно выделить упражнения без предметов и с предметами, среди которых особое место занимают упражнение с теннисным мячом, а также подвижные игры.

### **Упражнения без предметов**

1. Бег на 6—8 м из различных стартовых положений (следует помнить, что каждый раз должен быть элемент новизны):

— стоя спиной, боком (левым, правым) по направлению бега;

— сидя в приседе лицом, боком (левым, правым), спиной по направлению бега;

— сидя, вытянув ноги, лицом, боком (левым, правым), спиной по направлению бега;

— сидя в положении «лягушка» лицом, боком (левым, правым), спиной по направлению бега.

2. И. п. — упор присев. Поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа, а затем вернуться в исходное по-

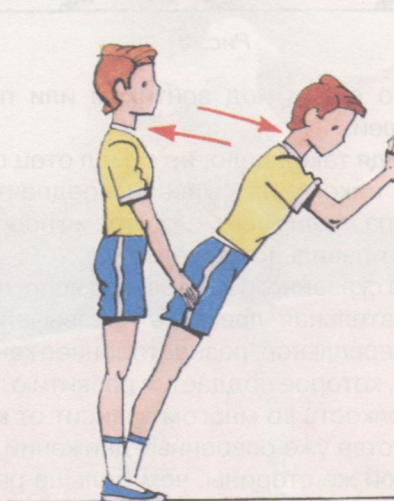


Рис. 22



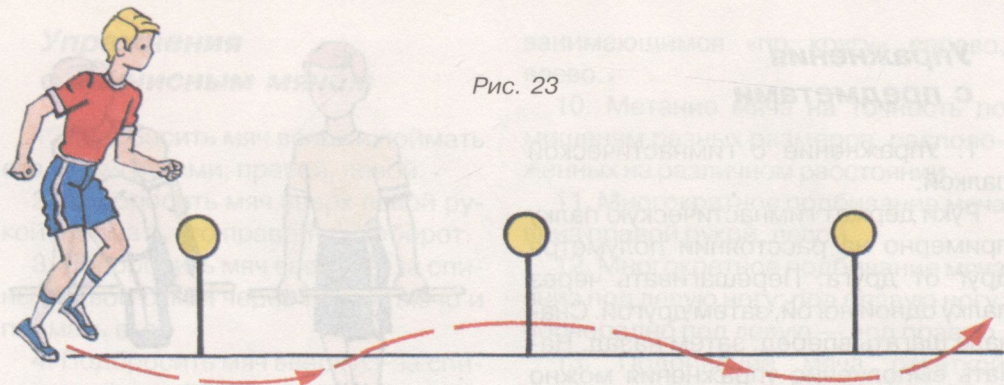


Рис. 23

ложение (возможны варианты пере-  
становки рук).

3. И. п. — стоя перед стеной на рас-  
стоянии шага. Падать вперед, коснув-  
шись ладонями стены, мягко аморти-  
зируя, согнуть руки. Быстро выпрям-  
ляя их, оттолкнуться от стены и  
вернуться в исходное положение.  
(Рис. 22).

4. Бег между стоек (или любых пред-  
метов), расположенных на одной ли-  
нии на расстоянии 1,5—2 м. Общая  
длина пробегаемого отрезка — 10 м.

Стараться пре-  
одолеть дистан-  
цию как можно  
быстрее. Следить  
за четкостью обе-  
гания предметов.  
(рис. 23).

Очень эффек-  
тивны для воспи-  
тания ловкости  
упражнения, тре-  
нирующие вести-  
булярный аппарат:

1. Прыжки на  
месте с поворо-

том на 90°, 180°, 270°, 360° и более в  
правую и левую стороны.

2. Начертить круг диаметром в один  
шаг и провести линию от центра к ок-  
ружности. Стать в центре круга лицом к  
линии так, чтобы она была между ног.  
Подпрыгнуть и повернуться в воздухе  
на 360° так, чтобы опустившись на зем-  
лю оказаться в первоначальном поло-  
жении и ни одной ногой не выйти из  
круга\*. (Рис. 24).

3. Стать боком (правым, левым) по  
отношению к нарисованной линии или  
коридору (ширина коридора зависит  
от возраста и индивидуальных особен-  
ностей занимающегося и может уве-  
личиваться). Подпрыгнуть через ли-  
нию или коридор с поворотом на 180°  
через правое (левое) плечо. Следить  
за точностью приземления, на линию  
не наступать.

4. Кувырок вперед. Выполнять с ме-  
ста, в дальнейшем — после прыжка.

5. Кувырок спиной вперед, боком  
(правым, левым).



Рис. 24

\* В упражнениях 3, 4 большое внимание уде-  
ляется точности движений.



## Упражнения с предметами

1. Упражнение с гимнастической палкой.

Руки держат гимнастическую палку примерно на расстоянии полуметра друг от друга. Перешагивать через палку одной ногой, затем другой. Сначала шагать вперед, затем назад. Начать выполнение упражнения можно медленно, в дальнейшем стараться делать его все быстрее.

Руки на гимнастической палке держать на расстоянии более полуметра. Перепрыгнуть через палку вперед и назад. (Рис. 25.)

2. И. п. — основная стойка. Небольшой предмет (может быть теннисный мяч) лежит на земле, касаясь пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватить правое запястье. Присев, взять его правой рукой и выпрямиться, не сдвигая ног с места. То же другой рукой.

3. Прыжки со скалкой, которую вращает сам занимающийся.

4. Прыжки через скакалку, которую вращают два человека. Вбежать, сделать 3—5 прыжков и выбежать, не задев скакалку.

5. Прыжки с разбега между веревок,

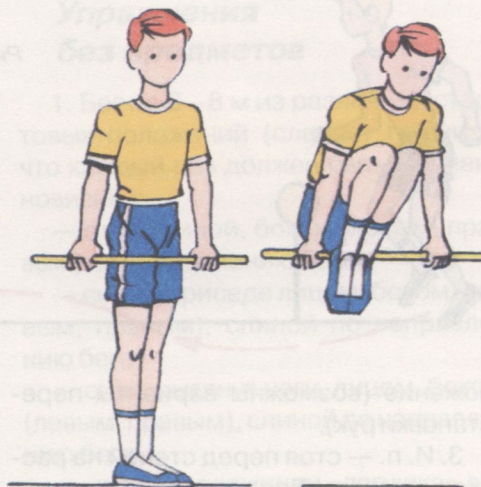


Рис. 25

натянутых на разном уровне. Вначале расстояние между веревками может быть большим, в дальнейшем его следует сокращать. (Рис. 26.)

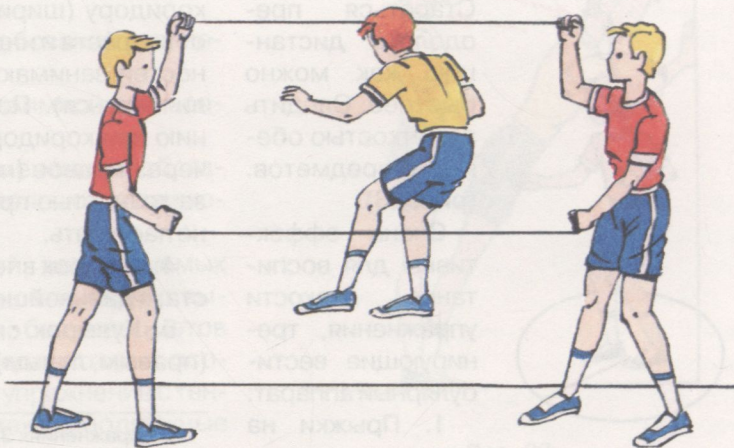


Рис. 26



## Упражнения с теннисным мячом

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками, правой, левой.
2. Подбросить мяч вверх левой рукой, поймать его правой и наоборот.
3. Подбросить мяч вверх из-за спины правой рукой через левое плечо и поймать его.
4. Подбросить мяч вверх из-за спины левой рукой через правое плечо и поймать его.
5. Жонглирование двумя руками двумя, тремя мячами.
6. Броски мяча в стену и ловля его после одного отскока от земли, без отскока.
7. Броски мяча в парах — снизу, сверху, сбоку одной рукой (левой, правой поочередно) и ловля его двумя руками, правой, левой.
8. Броски в парах — партнеры одновременно бросают мячи друг другу.
9. Одновременные броски мячей в тройках, четверках каждым

занимающимся «по кругу» вправо, влево.

10. Метание мяча на точность по мишеням разных размеров, расположенных на различном расстоянии.

11. Многократное подбивание мяча вниз правой рукой, левой.

12. Многократное подбивание мяча вниз под левую ногу; под правую ногу; поочередно под левую — под правую.

13. Подбивание мяча ракеткой вверх правой, левой рукой. (Рис. 27а.)

14. Подбивание мяча ракеткой вниз правой, левой рукой. (Рис. 27б.)

## Подвижные игры

### «Кто быстрее»

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полу-приседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

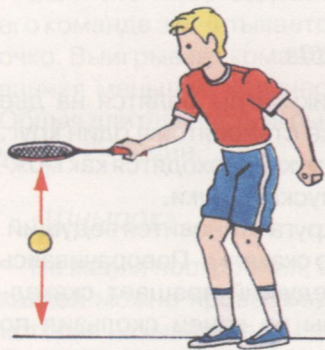


Рис. 27а

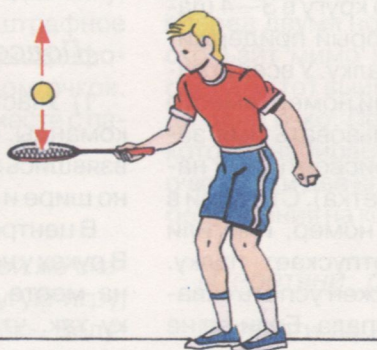


Рис. 27б



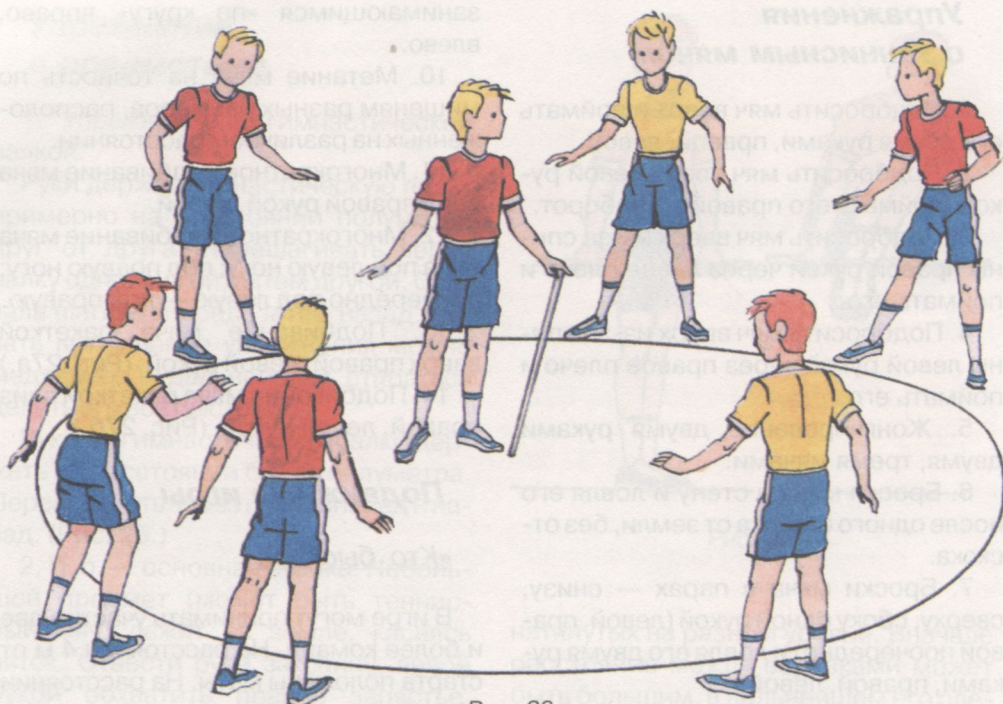


Рис. 28

### «Поймай палку»

Играющие стоят по кругу в 3—4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося или присвоить ему название, например, цветка). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или условное слово и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до

него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (Рис. 28.)

### «Подсечка»

1) Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и опускают руки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на мес-



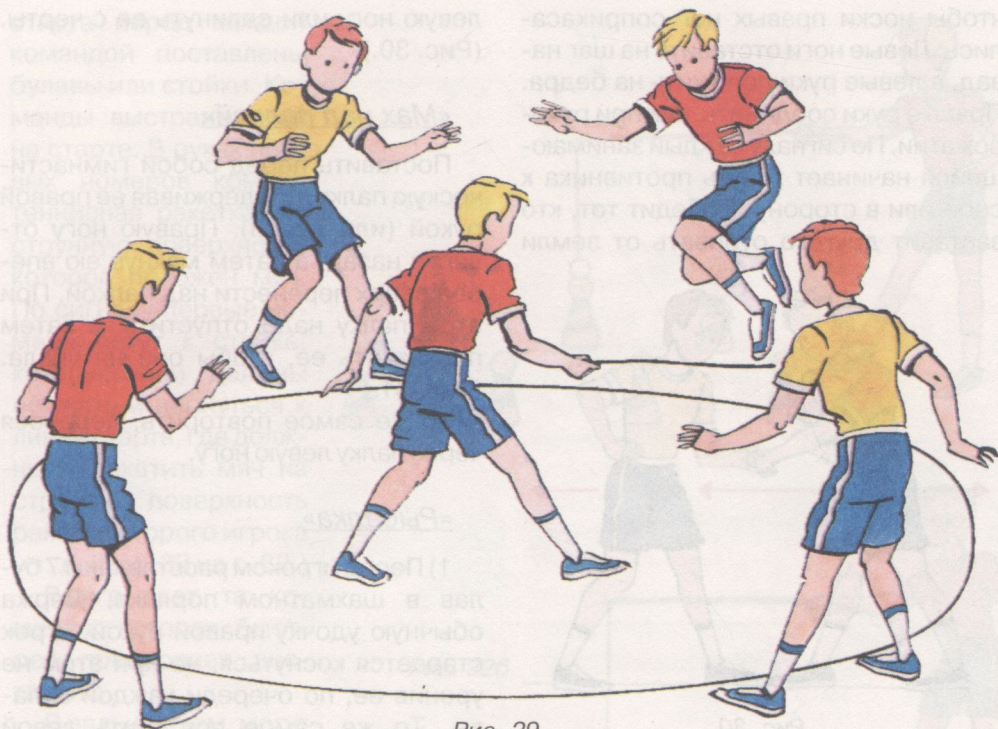


Рис. 29

те, пропуская скакалку под ногами. (Рис. 29.)

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами 2—3 мин.

### «Шнырок»

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру, которая называется «Шнырок». Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед иг-

рающими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести и без деления на команды.

### «Перетяни соперника»

Провести на земле прямую линию длиной в 4 шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом,



чтобы носки правых ног соприкоснулись. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть противника к себе или в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли

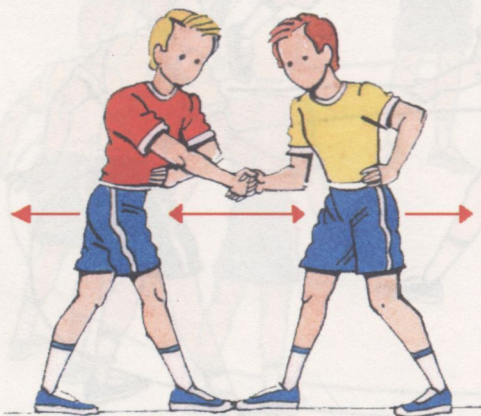


Рис. 30



Рис. 31

левую ногу или сдвинуть ее с черты. (Рис. 30.)

### «Мах над палкой»

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем махнув ею вперед вверх перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала. (Рис. 31.)

То же самое повторить, перенося через палку левую ногу.

### «Рыбалка»

1) Перед игроком расставлены 7 булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться, но при этом не уронив ее, по очереди каждой булав. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кто выполнит задание, сбив при этом как можно меньше булав. (Рис. 32а.)

2) Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булав. Игрок должен сбить удочкой каждую булав обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булав не упала. Касание булав не считается. Выигрывает тот, кто правильно собьет большее число булав быстрее всех. (Рис. 32б.)

### Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10—15 м от



старта перед каждой командой поставлены булавки или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, на струнную поверхность которой положен мяч. По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обожать и вернуться к линии старта, где должны перекатить мяч на струнную поверхность ракетки второго игрока и т. д. (Рис. 33 на с. 82.)

Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

В дальнейшем, могут быть более сложные варианты выполнения:

- а) во время бега мяч подбивать вверх,
- б) во время бега мяч подбивать вниз.

Все приведенные упражнения и подвижные игры в большей степени воспитывают координационные способности, но одновременно воздействуют на совершенствование и иных физических качеств. Поэтому в дальнейшем некоторые из этих упражнений или игр можно будет встретить и в других разделах, посвященных воспитанию физических качеств.

Рис. 32а

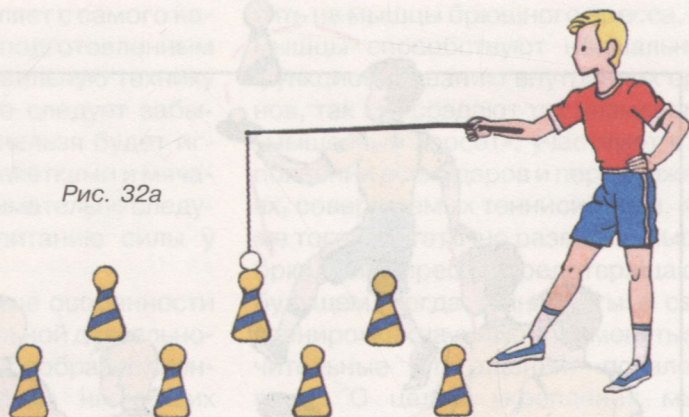
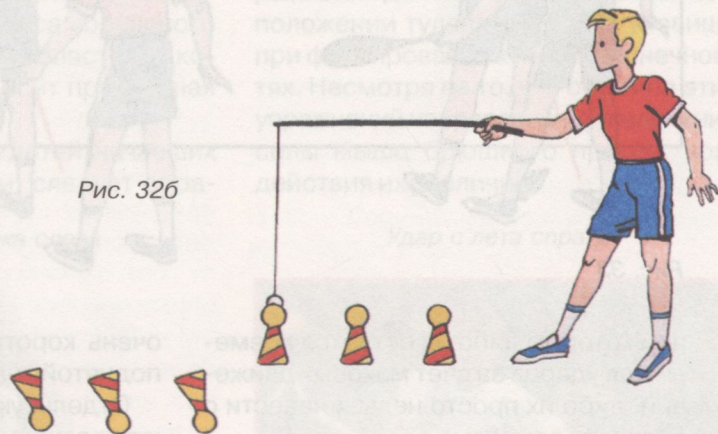


Рис. 32б



## Сила

Сила для теннисистов имеет большое значение. Судите сами — ни подход для нанесения удара, ни сам удар не могут быть выполнены без проявления силы. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе,



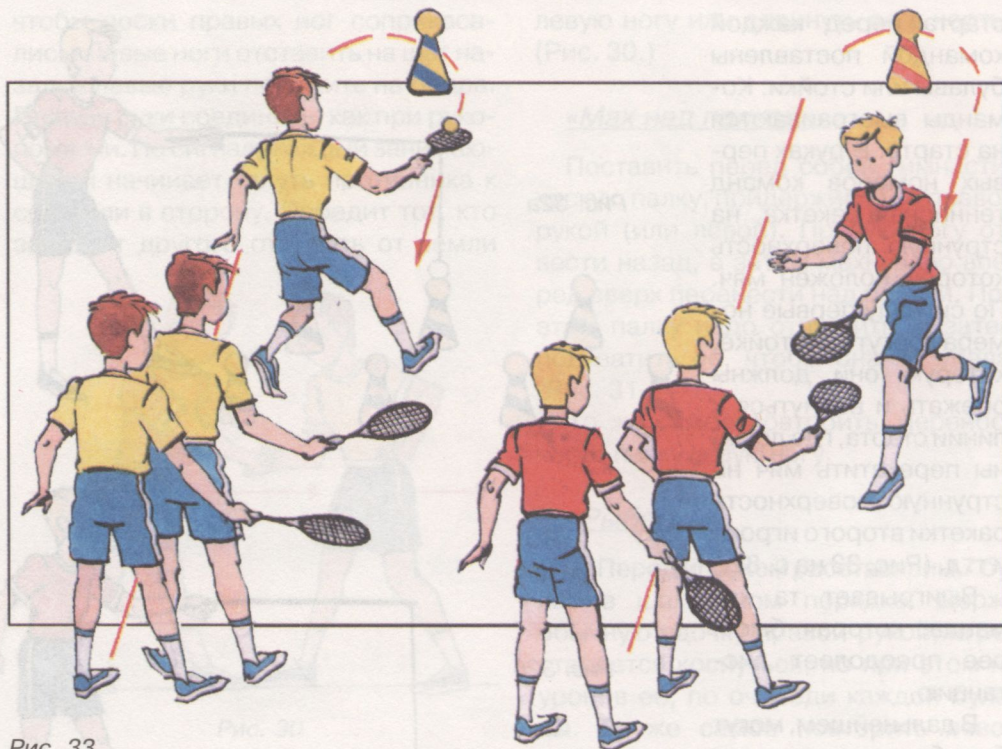


Рис. 33

при котором либо не остается времени для ударов за счет маховых движений, либо их просто нельзя нанести с большим замахом.

К первой группе относятся удары с отскока. Сейчас мало кто помнит, что в недалеком прошлом играть двумя руками слева, как сейчас учатся играть почти все наши дети, начал Бьорн Борг. А произошло это потому, что у него была тяжелая ракетка и ему не хватало силенок правильно выполнить удар слева одной рукой.

Ко второй группе относятся удары с лета, которые должны выполняться с

очень коротким замахом ракеткой с поднятой головкой.

Отдельную группу ударов составляют подача и удары над головой.

Это значит, что прежде чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки — укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота.

В настоящее время процесс укрепления мышц, воспитания их силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Уменьшенный вес



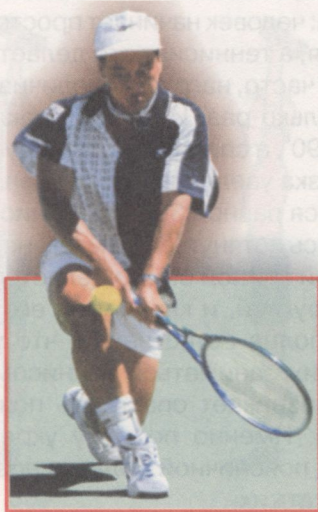
ракетки и мяча позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений. Однако не следует забывать, что все время нельзя будет играть облегченными ракетками и мячами, поэтому очень внимательно следует отнестись к воспитанию силы у детей.

Учитывая возрастные особенности и специфику двигательной деятельности теннисистов, целесообразно сконцентрировать внимание на общих задачах силовой подготовки: укреплять дыхательную мускулатуру, мышцы ног, плечевого пояса, брюшного пресса и поясничной области, от которых во многом зависит правильная осанка.

Особое внимание у детей, начавших заниматься теннисом, следует обра-

тить на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы способствуют нормальному функционированию внутренних органов, так как создают так называемый «мышечный корсет», участвуют в выполнении всех ударов и передвижениях, совершаемых теннисистами. Кроме того, достаточно развитые мышцы брюшного пресса предотвращают в будущем, когда теннисисты в своих тренировках начинают применять значительные отягощения, появление грыж. С целью укрепления мышц брюшного пресса применяются упражнения для ног при фиксированном положении туловища и для туловища при фиксированных нижних конечностях. Несмотря на то, что оба типа этих упражнений направлены на увеличение силы мышц брюшного пресса, воздействия их различны.

Удар с отскока слева



Удар с лета справа





Упражнения в поднимании ног больше способствуют повышению тонуса мышц живота, что, в свою очередь, может быть использовано для коррекции осанки.

Упражнения для туловища более динамичны и эффективны для тренировки мышц брюшного пресса.

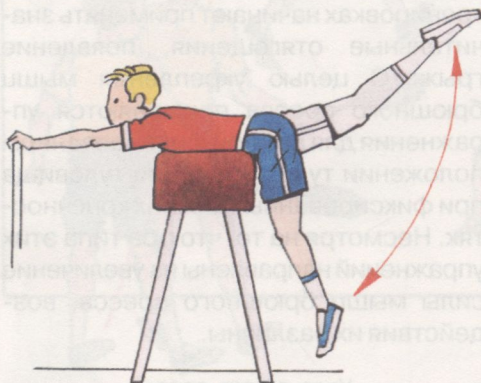


Рис. 34а

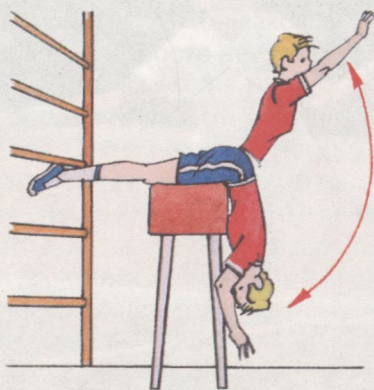


Рис. 34б

Большое внимание следует уделять и мышцам спины. Это объясняется, прежде всего соображениями профилактики. Дело в том, что у человека выполняющего простые наклоны и не имеющего в руках никаких отягощений, резко увеличивается нагрузка в области пятого поясничного позвонка. Что, в свою очередь, может привести к травмам. Судите сами.

**Нагрузка (кг) на 5-й поясничный позвонок в зависимости от угла наклона и техники его выполнения (по Ф. Мюнхингеру, переработано)**

Угол наклона	0°	30°	60°	90°
Положение спины				
прямое	50	100	200	250
круглое	50	150	250	300

Если человек просто стоит, то на 5-й поясничный позвонок приходится одинаковая нагрузка вне зависимости от того, в каком положении находится спина: человек начинает просто наклоняться, а теннисист это делает достаточно часто, нагрузка увеличивается в несколько раз. И если он наклоняется на 90°, а спина при этом круглая, то нагрузка увеличивается в 6 раз и становится равной 300 кг. Теннисист же, пытаясь дотянуться до мяча, не думает с какой спиной он это делает, прямой или круглой, и каков угол его наклона. Вполне естественно, что у начинающих заниматься теннисом детишек возникает опасность появления травм. Именно поэтому укрепление мышц поясничной области позволяет избежать их.



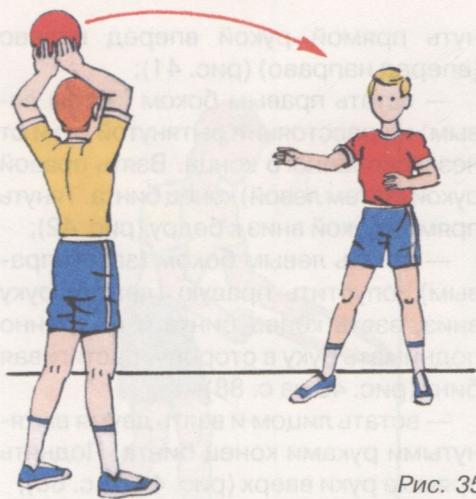


Рис. 35

Для укрепления мышц спины применяются упражнения из исходного положения лежа на спине: а) поднимание ног при фиксированном положении туловища и б) поднимание туловища при фиксированном положении ног. (Рис. 34а, б.)

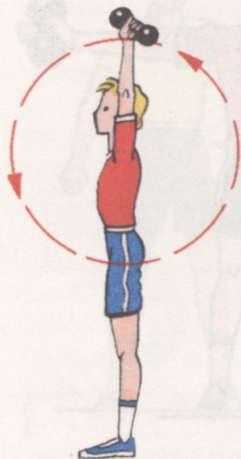


Рис. 36а

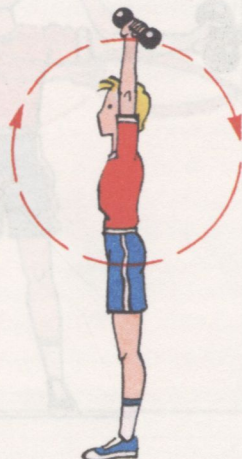


Рис. 36б

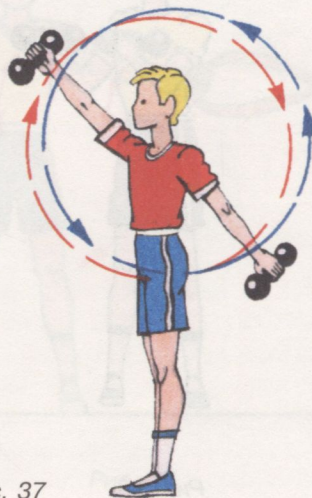


Рис. 37

От своевременного и эффективного развития мышц живота и спины зависит правильная осанка.

На начальном этапе подготовки для воспитания силы следует подбирать упражнения, сопровождающиеся минимальным напряжением, исключая натуживание. К ним можно отнести следующие упражнения:

с набивными мячами (вес до 1 кг)

— броски мяча двумя руками из-за головы (рис. 35);

— справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

— слева сбоку с шагом правой ногой вперед;

— снизу;

с гантелями (вес до 0,5 кг)

— круги руками одновременно вперед-вверх, назад—вверх (рис. 36а, б);

— круги руками в разных направлениях — одна вперед—вверх, другая назад—вверх и наоборот (рис. 37);



— из положения руки вперед ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук (рис. 38);

— из положения руки в стороны ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук (рис. 39);

— вращение, скручивание, отведение кисти;

с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно

— встать лицом к месту прикрепления амортизатора. Взять незакрепленный конец сначала правой (затем левой рукой) тянуть за себя как можно дальше (рис. 40);

— встать правым боком (затем левым) на расстоянии вытянутой руки от незакрепленного конца. Взять правой (затем левой) рукой конец бинта, тя-

нуть прямой рукой вперед налево (вперед направо) (рис. 41);

— встать правым боком (затем левым) на расстоянии вытянутой руки от незакрепленного конца. Взять правой рукой (затем левой) конец бинта. Тянуть прямой рукой вниз к бедру (рис. 42);

— встать левым боком (затем правым), опустить правую (левую) руку вниз, взять конец бинта и медленно поднимать руку в сторону, растягивая бинт (рис. 43 на с. 88);

— встать лицом и взять двумя вытянутыми руками конец бинта. Поднять прямые руки вверх (рис. 44 на с. 88);

— встать спиной и взять правой (левой) рукой, согнутой в локте конец бинта. Выпрямить руку вверх вперед, растягивая бинт (рис. 45 на с. 88).

*Отжимания от стены, от пола.*



Рис. 38

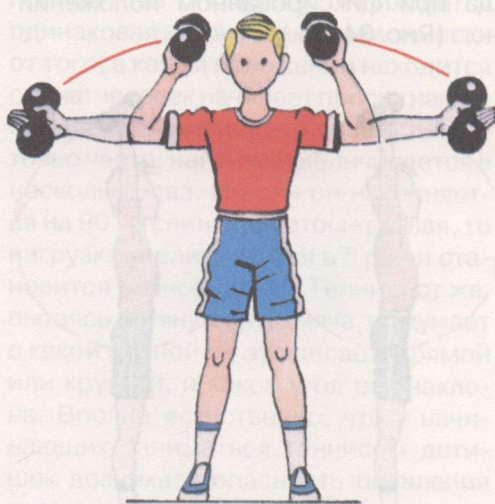


Рис. 39



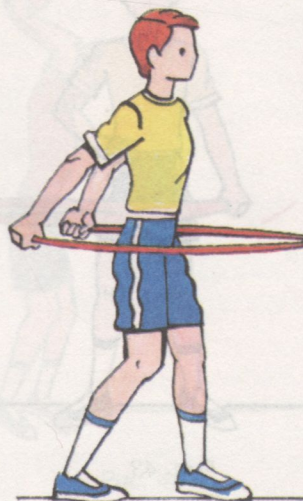


Рис. 40

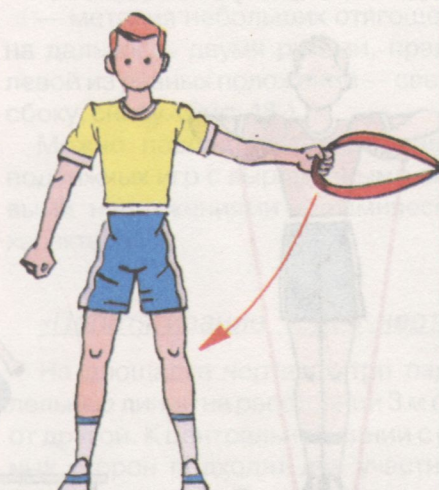
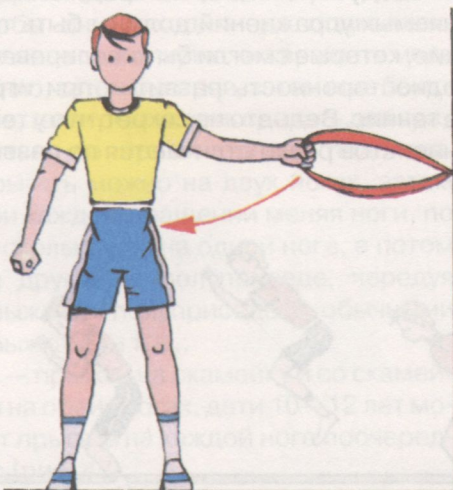


Рис. 41

Рис. 42



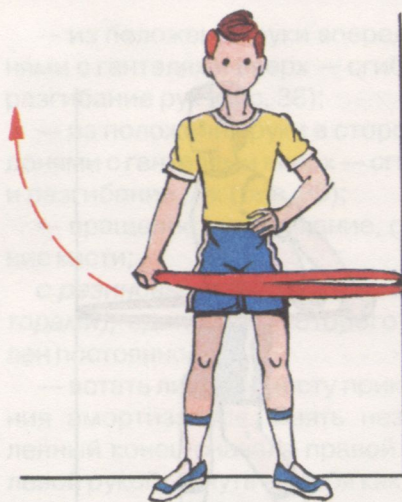


Рис. 43

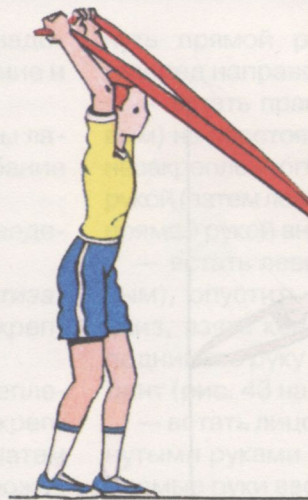


Рис. 44

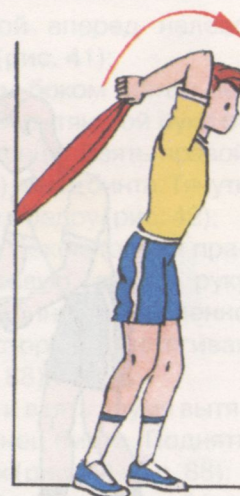


Рис. 45

*Подтягивания*, стараться выполнять их так, чтобы подбородок оказался выше перекладины.

*Лазания по канату с помощью ног.*

*Приседания* на двух ногах, на каждой поочередно.

*Поднимание на носки.*

Следует помнить, что среди выполняемых упражнений должны быть такие, которые смогли бы нивелировать односторонность развития при игре в теннис. Ведь это не секрет, что у теннисистов резко отличаются по разви-



Рис. 46

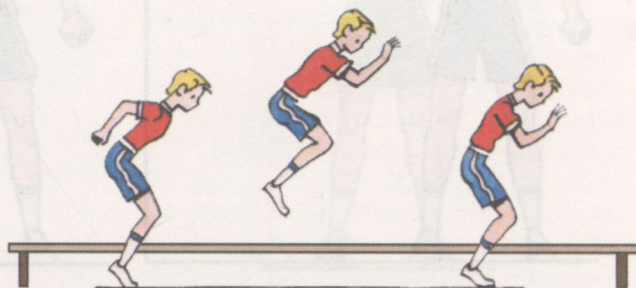


Рис. 47



тию руки, плечи и другие мышечные группы.

Для теннисистов решающее значение имеет не абсолютная и даже не относительная сила, а скоростно-силовая подготовленность, благодаря которой возможно быстрое выполнение движений, связанных с проявлением силы. Именно поэтому, а также учитывая специфические особенности детского возраста, можно сказать, что применяемые юными теннисистами упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность.

Для воспитания скоростно-силовых возможностей могут быть рекомендованы такие упражнения, как:

— прыжки со скакалкой, с обручем (рис. 46). Прыгая со скакалкой следует правильно подобрать ее длину. Для это надо встать на середину скакалки, поднять ее концы вверх и проследить, чтобы они доходили до подмышек. Вначале скакалку можно вращать медленно, затем быстрее, затем еще быстрее, так чтобы успеть сделать два вращения во время одного подскока. Прыгать можно на двух ногах, затем при каждом вращении меняя ноги, по несколько раз на одной ноге, а потом на другой, в полуприседе, чередуя прыжки в полуприседе с обычными прыжками и т. д.;

— прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах, дети 10—12 лет могут прыгать на каждой ноге поочередно (рис. 47);

— прыжки в стороны через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку и др.;

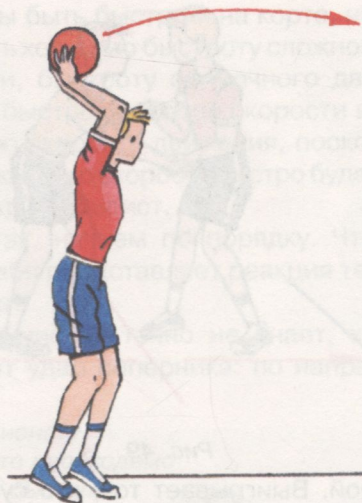


Рис. 48

— прыжки в присядку;  
— многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;  
— метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. (Рис. 48.)

Можно посоветовать применение подвижных игр с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

#### «Перетягивание через черту»

На площадке чертятся три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его



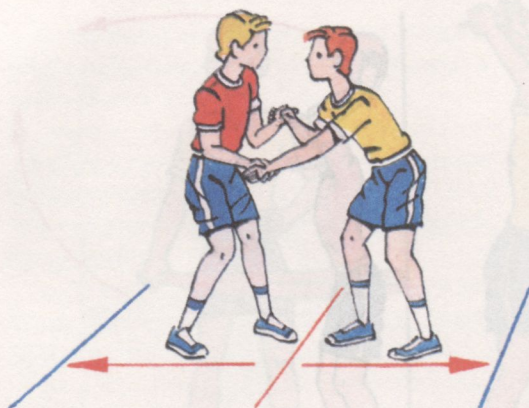


Рис. 49

спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время «перетягивания» можно ограничивать. (Рис. 49.)

Встать друг против друга, расставить ноги на ширину плеч. Протянув правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони, левые руки на бедрах. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. (Рис. 50.)



Рис. 50

То же самое выполнить левыми руками.

### «Борьба в цепи»

На площадке чертятся три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом друг к другу. По команде сходятся на средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы каждый играющий одной команды занимал место между двумя играющими другой команды. (Рис. 51.)

Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть «соперников» за крайнюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать.

Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника, допустившие разрыв, выходят из игры.

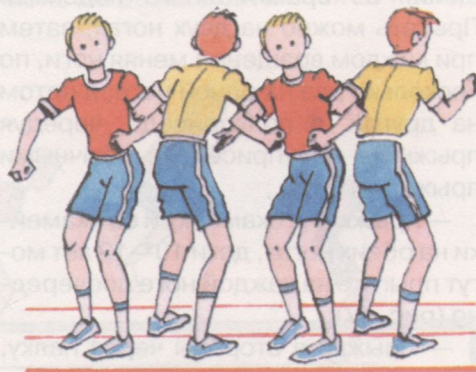


Рис. 51



## Быстрота

Посмотрите внимательно на игру хороших теннисистов. Разве игроки выполняют удары по мячу стоя на месте? Конечно нет. Им приходится перемещаться то вперед, то вправо, то влево и т. д. Еще вы, наверняка, увидите, что эти передвижения теннисисты выполняют не прогулочным шагом. Часто это надо сделать максимально быстро, чтобы отбить мяч, посланный соперником. Очень быстро нужно будет перемещаться, играя в теннис, и читающему сейчас эту книгу.

Продолжая наблюдать за игрой теннисистов, можно увидеть, как один из игроков вышел к сетке. Соперник же сильным ударом направляет мяч непосредственно в игрока. Чтобы отбить мяч, спортсмену необходимо быстрым движением подставить ракетку под летящий мяч. В этом случае проявляется иная форма быстроты.

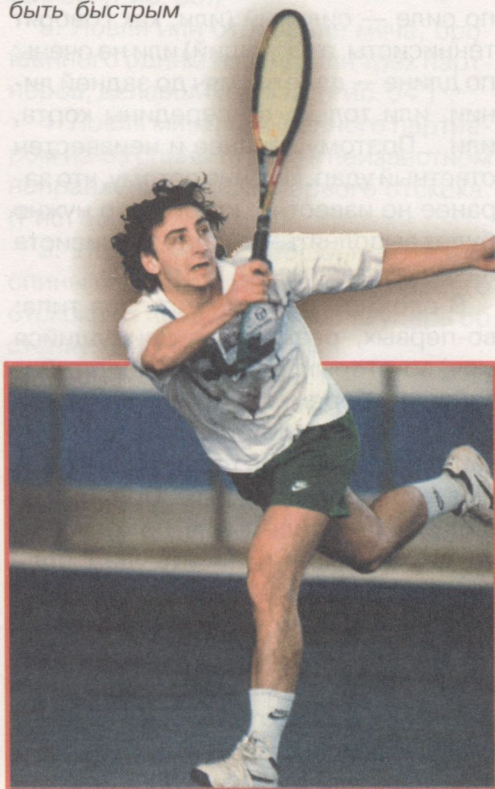
Очень часто соперник посылает мяч в сторону от теннисиста, вышедшего к сетке. И ему, прежде чем отбить мяч, нужно определить, в какую сторону мяч летит, на какой высоте он летит и т. п. В этом случае теннисисту необходима быстрота сложной реакции. Следует сказать, что разные проявления быстроты не связаны между собой. А это значит, что можно уметь очень быстро бегать по прямой и обгонять всех, когда тренер просит пробежать 60 м, но иметь при этом не очень хорошую быстроту реакции. Теннисисту же,

чтобы быть быстрым на корте, нужно иметь хорошую быстроту сложной реакции, быстроту одиночного движения, быстроту набора скорости и высокую скорость движения, поскольку важно какую скорость быстро будет набирать теннисист.

Итак, начнем по порядку. Что же из себя представляет реакция теннисиста?

Теннисист точно не знает, каким будет удар соперника: по направле-

*Теннисисту  
просто необходимо  
быть быстрым*





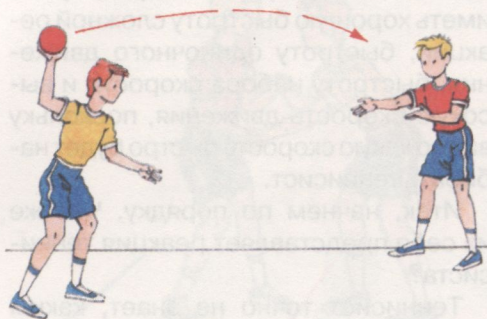


Рис. 52

нию — кросс, или по линии, или...; по виду — крученный, или резаный, или...; по силе — сильный (или, как говорят теннисисты, атакующий) или не очень; по длине — долетит мяч до задней линии, или только до середины корта, или... Поэтому заранее и неизвестен ответный удар. Именно потому, что заранее не известно, какой удар нужно будет выполнять, реакция теннисиста называется сложной.

В сложной реакции есть два типа: во-первых, реакция на движущийся мяч, во-вторых, реакция выбора. Давайте разберемся в этих типах реакций на одном из примеров, который часто встречается в теннисной игре. А именно: прием подачи. Принимающий должен увидеть мяч, по которому подающий будет наносить удар, оценить направление полета мяча, его скорость, с каким вращением мяч летит и лишь тогда сообразить в какое место квадрата мяч попадет и куда должен будет отскочить. Лишь оценив все это, теннисист должен выбрать вид ответного удара и начать действовать.

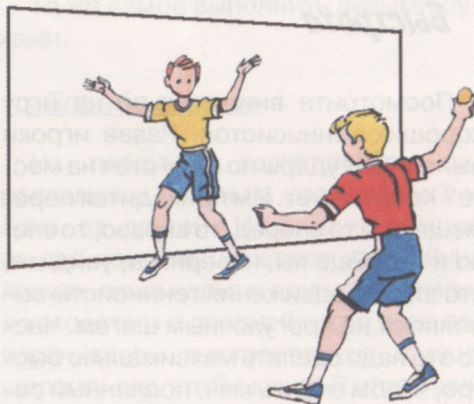


Рис. 53

Надо понимать, что лишь на самых начальных этапах обучения это все можно успеть, пока мяч от подающего летит на сторону игрока. В дальнейшем, по мере того, как будет улучшаться мастерство теннисиста, скорость полета мяча после подачи будет увеличиваться, а значит время полета мяча уменьшаться. И этого времени будет уже мало для того, чтобы все увидеть, оценить, выбрать вариант ответного действия и начать действовать. Следовательно, чтобы отразить мяч теннисисту необходимо предвосхищение (антиципация). В этом случае спортсмен реагирует не на отскочивший мяч, а предугадывает по действиям соперника направление полета мяча, возможное место его приземления и отскока, и, значит, вариант выполнения своего удара.

Для совершенствования реакции предвидения у начинающих играть в теннис необходима помощь тренера.



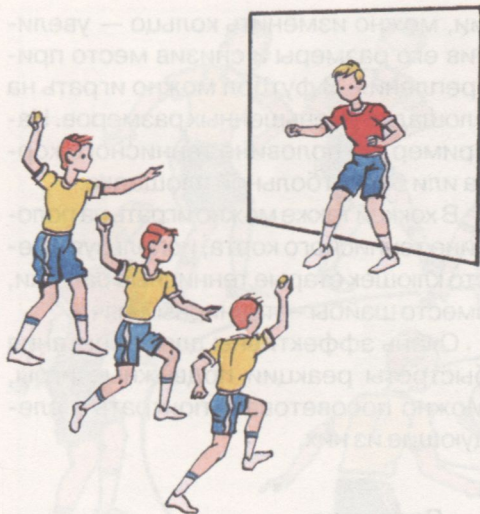


Рис. 54

Поскольку только знающий человек может помочь начинающему связать предварительные действия соперника (постановка ног, подброс мяча, замах, вынос струнной поверхности ракетки и многое другое) с характером выполняемого удара и ожидаемым местом отскока мяча.

Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного и т. д.), посылаемого партнером:
  - а) с разной силой,
  - б) с разного расстояния. (Рис. 52.)
2. Ловля или отбивания мяча, посланного партнером, при защите «ворот». Размеры ворот предварительно определить с учетом возраста и инди-

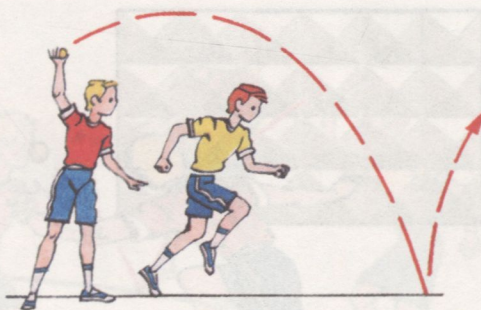


Рис. 55

видуальных особенностей занимающихся. (Рис. 53.)

3. Ловля или отбивание мяча, брошенного одним из двух или трех партнеров, делавших замах. (Рис. 54.)

4. Ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении, после первого отскока. (Рис. 55.)

5. Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара об стенку. (Рис. 56.)

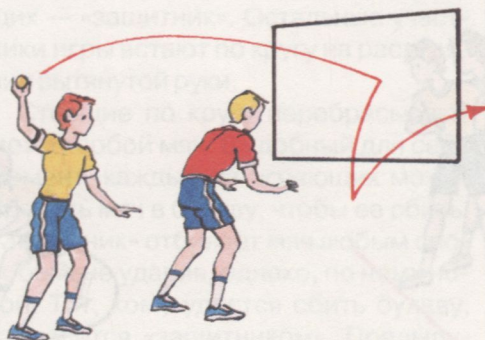


Рис. 56



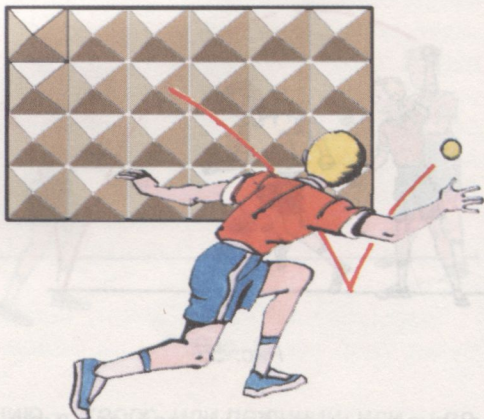


Рис. 57

6. Ловля мяча, брошенного в ребристую стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара об стенку. (Рис. 57.)

Обязательно в тренировочные занятия надо включать такие спортивные игры, как баскетбол, футбол, хоккей и другие их разновидности. Например, играя в баскетбол с маленькими деть-

ми, можно изменить кольцо — увеличив его размеры и снизив место крепления. В футбол можно играть на площадке уменьшенных размеров. Например, на половине теннисного корта или баскетбольной площадке.

В хоккей также можно играть на половине теннисного корта, используя вместо клюшек старые теннисные ракетки, вместо шайбы — теннисный мяч.

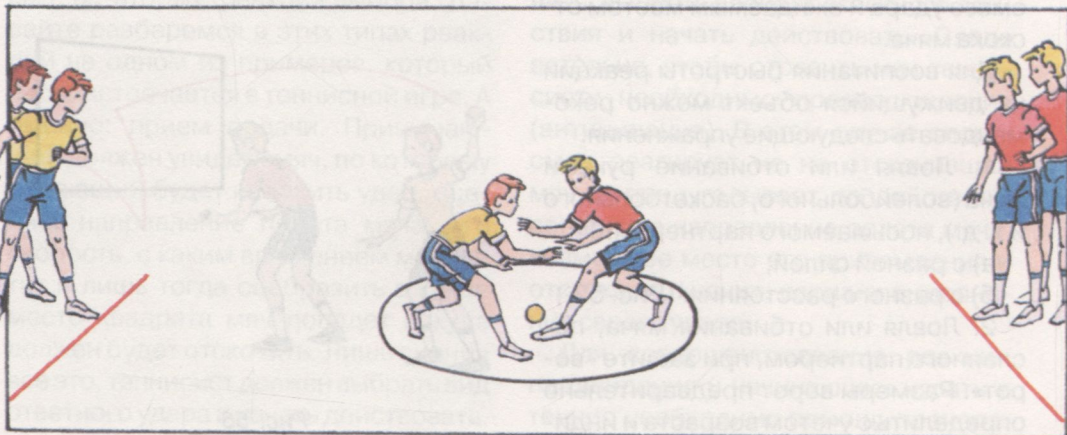
Очень эффективны для воспитания быстроты реакции подвижные игры. Можно посоветовать поиграть в следующие из них.

#### «Разведка»

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить мяч.

Все игроки делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться унести мяч за круг, из команды «часовых» — не дать унести

Рис. 58





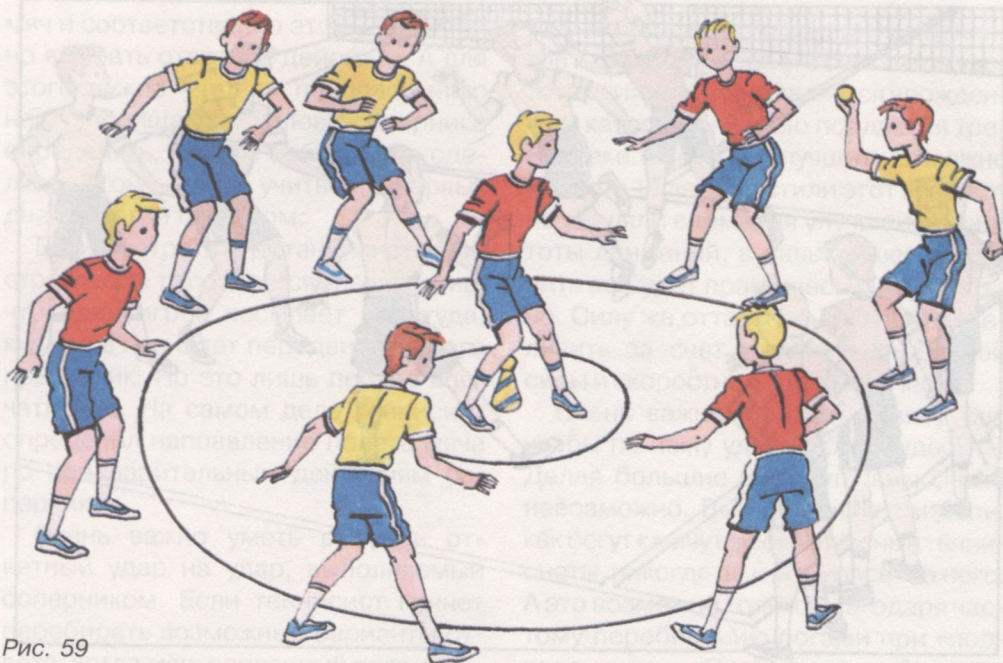


Рис. 59

мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызываются одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик» отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге. (Рис. 58.)

### «Поймай палку»

(См. в разделе «Ловкость»).

### «Защита»

Начертить круг с диаметром в 2 шага. В центр круга поставить булаву. Около круга встает один из играющих — «защитник». Остальные участники игры встают по кругу на расстоянии вытянутой руки.

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент, каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. «Защитник» отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится «защитником». Предыдущий «защитник» встает на его место. (Рис. 59.)



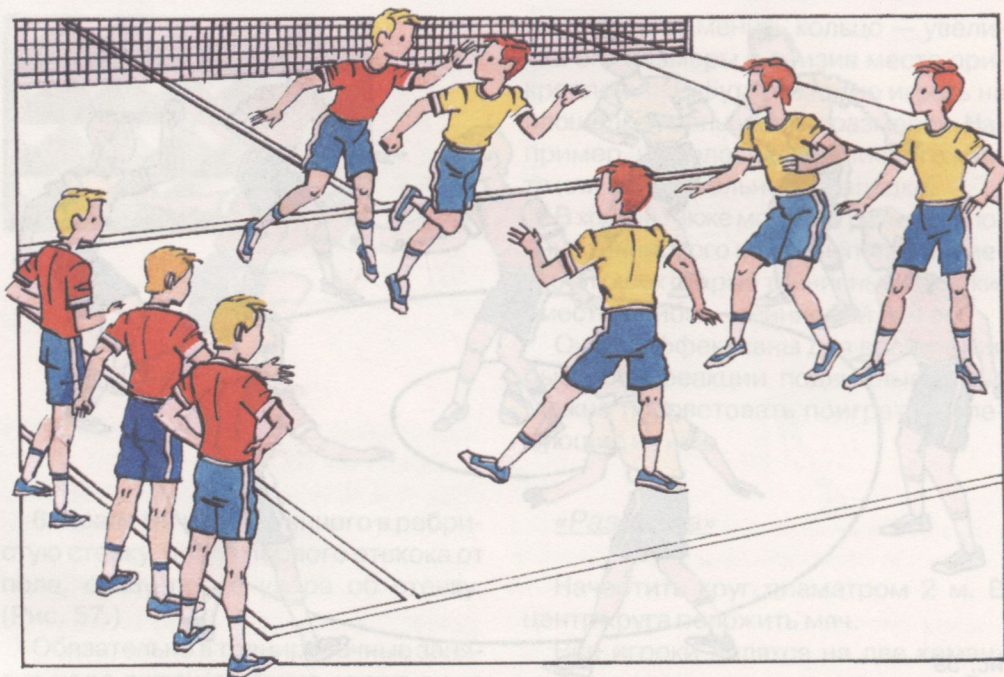


Рис. 60

### «Бегуны»

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда — «бегуны», другая — «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» — внутри площадки. По команде — «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него вернуться.

Через 10 сек раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется

количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Побеждает та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве занимающихся в группе, каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество занимающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот, кто осалит больше «бегунов». (Рис. 60.)

Большое значение имеет возможность предугадать, какой удар выполнит в игре соперник, куда он пошлет



мяч и соответственно этому правильно выбрать ответное действие. А для этого нужно учиться по положению ног, туловища, рук, головы соперника определять, что он собирается сделать. Этому нужно учиться с первых дней занятий теннисом.

Если смотреть игру теннисистов экстракласса, то создается впечатление, что один игрок посылает мяч туда, куда уже начинает передвигаться его противник. Но это лишь первое впечатление. На самом деле теннисист определил направление полета мяча по предварительным действиям соперника.

Очень важно уметь выбрать ответный удар на удар, выполняемый соперником. Если теннисист начнет перебирать возможные варианты ответа, когда мяч, посланный противником, будет в полете, он никогда не добьется успеха.

А для этого надо точно знать, какой ответный удар будет наиболее эффективным в определенной ситуации. Вот почему многие ведущие тренеры во время тренировочных игр, находясь за спиной ученика, чтобы лучше чувствовать ситуацию, подсказывают ему ответные действия. Использование такого приема позволяет быстрее формировать тактическое мышление, а это, в свою очередь, обязательно скажется на скорости выбора ответного действия, поскольку будет сокращено время на обдумывание и выбор контрприема.

*Быстрота передвижений* зависит от частоты шагов и силы отталкивания.

Более важным из указанных компонентов в детском возрасте считается частота движений. Она является врожденным качеством и мало поддается тренировке. К тому же улучшить ее можно лишь до 11 лет. Упустили этот возраст, не уделяли внимания улучшению частоты движений, в дальнейшем изменить ее будет практически невозможно. Силу же отталкивания можно увеличить за счет развития мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Очень важно подойти к мячу так, чтобы по нему удобно было ударить. Делая большие шаги это выполнить невозможно. Вы, наверняка, видели, как бегут к мячу высококлассные теннисисты, никогда не «натякаясь» на него. А это возможно только благодаря частому перебиранию ногами при «подходе» к мячу. Правильная работа ног поможет и «выйти» из удара, чтобы стартовать к месту выполнения следующего удара.

Для воспитания быстроты движений очень важно правильно подобрать упражнения. Следует знать основное правило: для воспитания быстроты движений будут годиться лишь те упражнения, которые хорошо освоены занимающимся, чтобы внимание и волевые усилия были сосредоточены не на способе выполнения упражнения, а на скорости его выполнения. Кроме того, должны подбираться такие упражнения, которые можно выполнить на предельных скоростях. Приведу пример. Нужно теннисисту уметь двигаться быстро приставными шагами? Конечно. И это упражнение обязатель-



но надо выполнять на занятиях. Однако, применяя его на занятиях, дети не улучшают свои скоростные способности, в силу того, что их внимание несколько отвлекается на способ выполнения движения.

Частоту движений следует воспитывать, применяя простейшие упражнения кратковременной длительности:

- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку (рис. 61);
- бег на 6, 10, 15, 20 м на скорость, но с акцентом на большое количество шагов.

Для воспитания быстроты у детей этого возраста предпочтение отдают подвижным играм. Коллективные взаимодействия, повышенный эмоциональный фон способствуют максимальному проявлению скоростных возможностей. Можно предложить следующие подвижные игры.

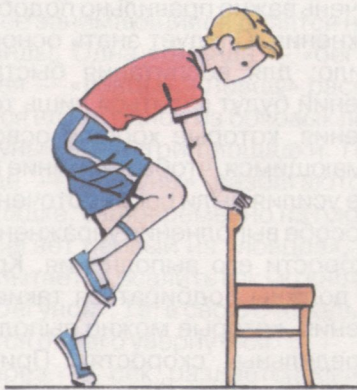


Рис. 61

### Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2—3 команды, минимум по 2 человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

а) Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются обратно. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

б) Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются обратно, двигаясь спиной вперед, бег начинают следующие номера.

в) Первые номера бегут до сетки, стартуя из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются обратно прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т. д.), следующие номера начинают бег из того же исходного положения.

### «Салки»

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь «осалить» кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

### «Бегуны»

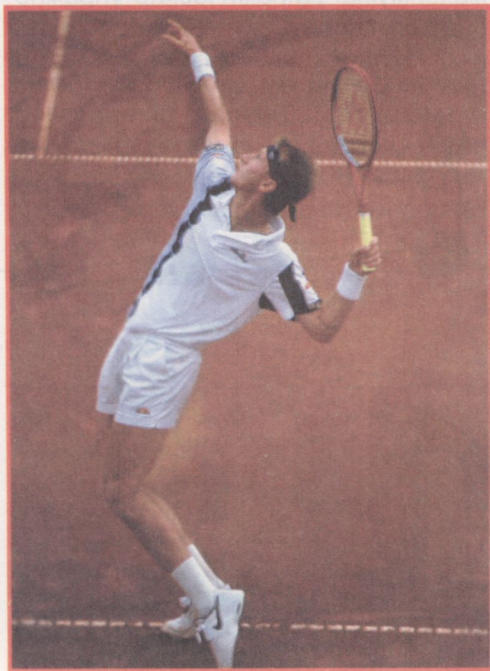
(См. выше.)



## Гибкость

В каких же трудных положениях приходится теннисисту совершать удары по мячу. То он отскакивает от игрока слишком далеко в сторону и за ним надо тянуться и тянуться, то по мячу надо ударить в слишком низкой точке и следует присесть низко-низко, то соперник обводит свечой и необходимо выпрыгнуть высоко вверх—назад и выполнить удар над головой. Да и невозможно перечислить все ситуа-

*Гибкость —  
очень важное для теннисиста  
качество*



ции, в которых для выполнения удара по мячу необходимо, чтобы у игрока была хорошая подвижность в суставах.

Способность выполнять движения с большой амплитудой и называется гибкостью.

Теннисист с лучшей подвижностью в суставах имеет большие шансы отбивать мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономнее могут выполняться движения.

В связи с причинами, от которых зависит гибкость, а также в силу естественных изменений, происходящих в костно-связочном аппарате, гибкость с самого раннего детства, в отличие от всех других физических качеств, начинает регрессию. Сравните сами: мальчик или девочка, которые не занимались не только теннисом, но и вообще физическими упражнениями в 10 лет будут сильнее, быстрее, выносливее, чем в 2 года. А вот будут ли они более гибкими, смогут ли они так наклоняться, махать руками и ногами? Исследования показывают, что нет. Именно поэтому гибкостью следует начинать заниматься с самого раннего возраста. К тому же замечено, что у детей младшего возраста, гибкость воспитывается значительно лучше, чем у детей старшего возраста. Например, подвижность в плечевом суставе, которая так нужна теннисистам для выполнения подачи, ударов над головой и с задней линии у детей 10—12 лет под воздействием тренировки увеличивается на



10—12%, тогда как у 15—17-летних юношей лишь на 5—6%.

Именно потому, что под воздействием тренировочной работы у детей в младшем возрасте прирост гибкости больше, считают, что детям 7-8-ми лет для воспитания гибкости достаточно значительно меньшее количество повторений, чем для ребят 13—17 лет.

Как и все физические качества, гибкость зависит от пола ребенка. Если мальчики значительно сильнее, выносливее и быстрее девочек, то девочки превосходят мальчиков своей подвижностью в суставах примерно на 20—30%. А это значит, что в своих тренировках мальчики должны уделять больше времени на воспитание гибкости, чем девочки.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры воздуха. У одних и тех же спортсменов в одно и то же время суток была измерена гибкость. После 10 мин нахождения в холодном помещении было установлено значительное снижение гибкости. После 10 мин пребывания в горячей ванне наблюдалось увеличение гибкости почти вдвое.

Изменяется гибкость и в течение суток. Наибольшая амплитуда отмечается в 11—12 и в 16—17 часов. Наименьшая — в ночные часы.

При воспитании гибкости перед юными теннисистами стоит задача обеспечить такое ее развитие, какое поможет нужным образом освоить выполнение всех ударов в игровых условиях. Например, многие желающие научиться играть в теннис не могут осво-

ить правильного движения подачи из-за плохой подвижности в плечевом, локтевом или лучезапястном суставах.

Следует также помнить, что недостаточно развитая подвижность в суставах отрицательно сказывается на выполнении движений, требующих быстроты и силы. А именно эти качества лежат в основе ударных действий теннисистов.

### Средства и методы

Для воспитания гибкости у детей следует использовать и динамические, и статические упражнения. Основной их задачей является постепенное увеличение амплитуды упражнения до максимума. Динамические упражнения могут носить активный, пассивный и комбинированный характер. К актив-

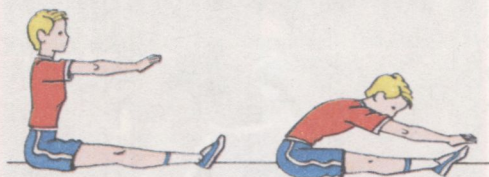


Рис. 62а



Рис. 62б



ным движениям относятся всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т. п. Комбинированными могут быть те же упражнения, однако при их выполнении занимающемуся помогает партнер. Пассивная гибкость развивается в различных упражнениях, можно тех же, но выполняемых за счет помощи партнера. Поясню на примере. Юный теннисист в положении сидя на полу выполняет наклон вперед, стараясь лбом достать колени. Это движение активное. (Рис. 62а.)

При выполнении этого упражнения партнер, положив теннисисту руки на плечи, помогает ему наклониться как можно ниже. В выполнении упражнения заняты оба и спортсмен и партнер. Это движение комбинированное. (Рис. 62б.)

Тот же наклон, но выполняемый только за счет давления партнером руками на плечи занимающегося, — уже движение пассивное. Следует отметить, высокую эффективность пассив-

ных упражнений и стараться чаще применять их в занятиях.

В этом возрасте статические упражнения на растяжение следует выполнять, сохраняя позу 4—6 сек. В настоящее время теннисисты за рубежом при воспитании гибкости чаще используют именно их. Ниже приводятся некоторые из этих упражнений.

1. И. п. — основная стойка. Слегка согнув колени, поставить одну ногу перед другой и наклониться вперед, опираясь на любой предмет (можно ракетку). Остаться в этом положении 4—6 сек, затем поменять ноги. (Рис. 63.)

2. И. п. — основная стойка. Взять левую ногу за лодыжку и тянуть ее по направлению к ягодицам. Держать 4—6 сек. Поменять ноги. Сохранять равновесие балансируя или держась за что-либо. (Рис. 64.)

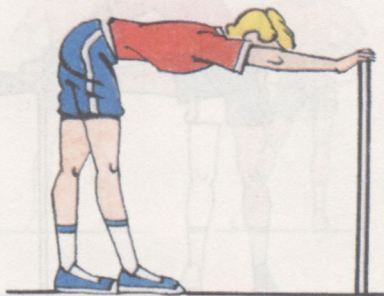


Рис. 63



Рис. 64





Рис. 65

3. И. п. — сидя, ноги вытянуты вперед. Наклониться вперед и держать пальцы ног.

4. И. п. — стоя на одной ноге. Согнув другую в коленном суставе, подтянуть колено к груди, помогая руками, об-

хватившими голень. Через 4—6 сек поменять ноги. (Рис. 65.)

5. И. п. — стоя на одной ноге. Вторая нога на скамейке на уровне пояса. Встать лицом к скамейке. Наклониться вперед. Притянуть себя руками. Держать 4—6 сек. (Рис. 66.)

6. И. п. — встать левым боком, левая нога на скамейке. Наклониться влево, помочь руками. Держать 4—6 сек. Поменять ноги. (Рис. 67.)

Для увеличения гибкости соответствующие упражнения следует выполнять ежедневно. Однако некоторым ребятам, желающим хорошо научиться играть в теннис, ежедневных занятий может оказаться недостаточно. Это касается тех, у кого гибкость недостаточна, а развивается она медленно. В этих случаях необходимо 2 раза в день выполнять упражнения для воспитания гибкости. (Рис. 68.)

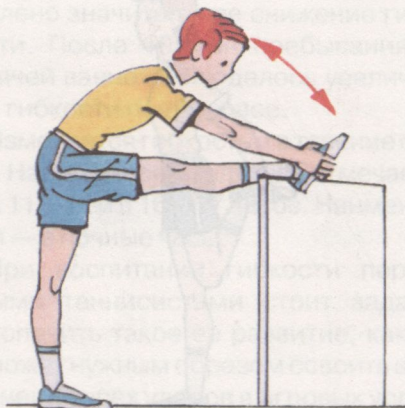


Рис. 66

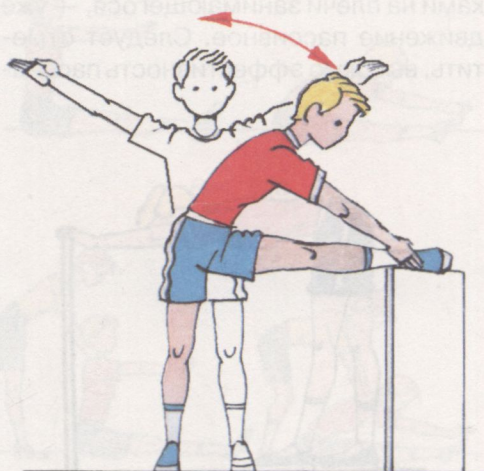


Рис. 67



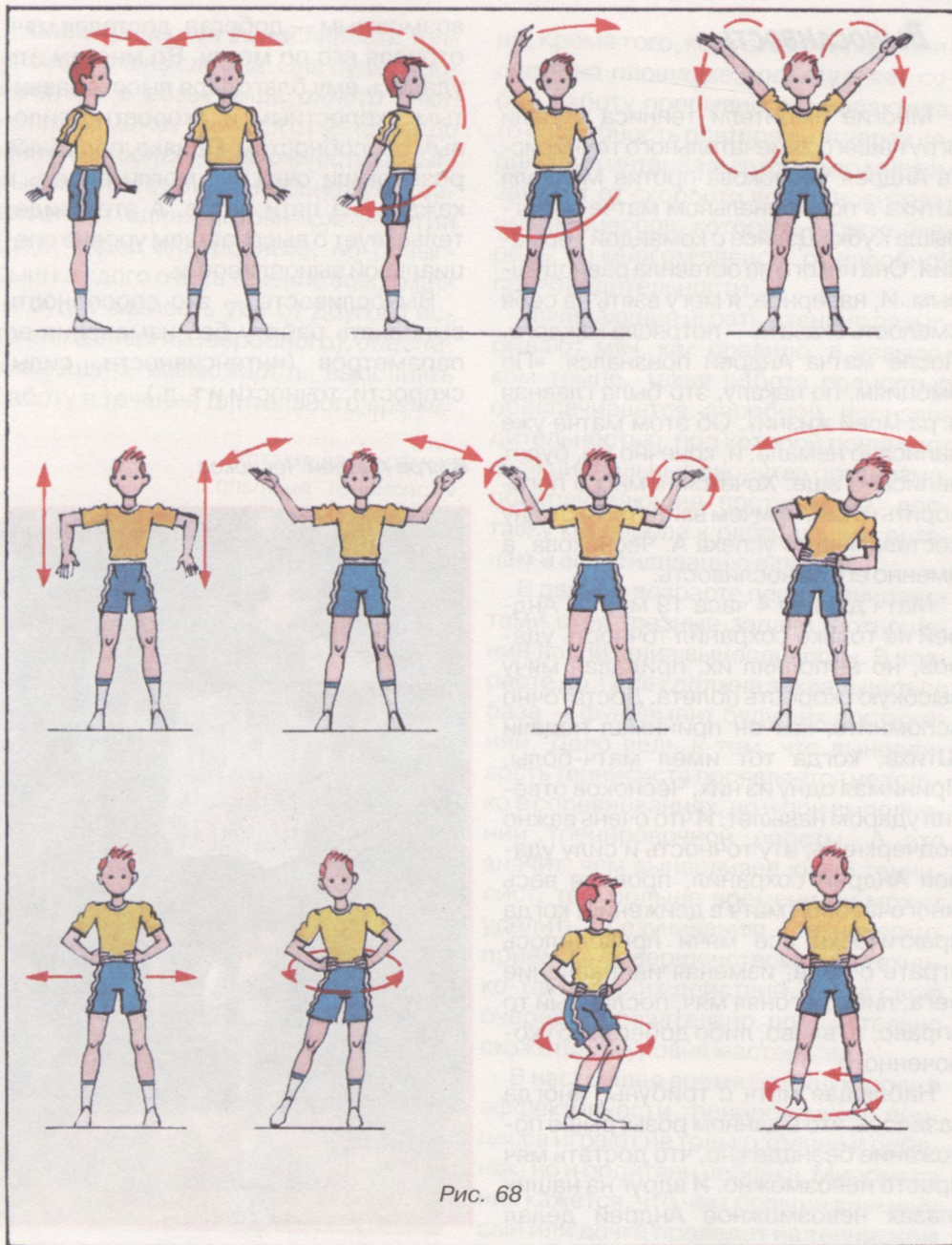


Рис. 68



## Выносливость

Многие любители тенниса видели игру нашего замечательного теннисиста Андрея Чеснокова против Михаэля Штиха в полуфинальном матче розыгрыша Кубка Дэвиса с командой Германии. Она никого не оставила равнодушным. И, наверное, я могу взять на себя смелость сказать — потрясла каждого. После матча Андрей признался: «По эмоциям, по накалу, это была главная игра моей жизни». Об этом матче уже написано немало, и, конечно же, будет написано еще. Хочется немного поговорить и нам. Причем взять только одну составляющую успеха А. Чеснокова, а именно его выносливость.

Матч длился 4 часа 19 мин. И Андрей не только сохранил точность ударов, но выполнял их, придавая мячу высокую скорость полета. Достаточно вспомнить, как он принимал подачи Штиха, когда тот имел матч-болы. Принимая одну из них, Чесноков ответил ударом навылет. И что очень важно подчеркнуть, эту точность и силу ударов Андрей сохранил, проведя весь многочасовой матч в движении, когда практически все мячи приходилось играть с хода, изменяя направление бега, либо догоняя мяч, посланный то вправо, то влево, либо добегая до укороченного.

Наблюдая матч с трибуны, иногда казалось, что в данном розыгрыше положение безнадежно, что достать мяч просто невозможно. И вдруг на наших глазах невозможное Андрей делал

возможным — добегал, доставая мяч, отбивая его по месту. Во многом это удалось ему благодаря высокоразвитым скоростным и скоростно-силовым способностям. Однако, подобные розыгрыши очка мы могли видеть в каждом из пяти сетов. А это свидетельствует о высочайшем уровне специальной выносливости.

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров (интенсивности, силы, скорости, точности и т. д.).

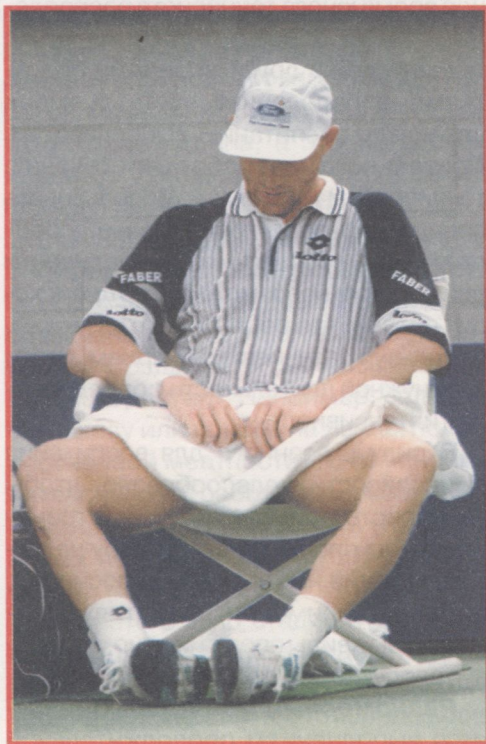
*В игре Андрей Чесноков*





Специфическая выносливость теннисиста очень сложна. Она будет проявляться в розыгрыше одного очка, который может длиться от 2—3 сек до минуты и более. Возможность разыгрывать очки столь длительно будет зависеть от одних источников энергии (двух видов анаэробных), но розыгрыш каждого очка в течение всего матча будет зависеть уже от другого источника энергии (аэробного), обеспечивающего возможность выполнять работу в течение длительного време-

*Устают даже самые опытные теннисисты*



ни. Кроме того, коль скоро игра теннисиста на площадке представляет собой работу прерывистого характера, то способность повторять ее через небольшие интервалы отдыха во многом зависит от скорости восстановительных процессов, которые, в свою очередь, во многом зависят от аэробной производительности.

Начинающие играть в теннис разыгрывают мяч, как правило, в невысоком темпе. Такая работа полностью обеспечивается аэробной производительностью, под которой понимают функциональные свойства организма, обеспечивающие поступление, доставку кислорода к работающим органам и его утилизацию в тканях.

В разном возрасте перед теннисистами стоят разные задачи в отношении воспитания выносливости. В возрасте до 12 лет должна закладываться база — фундамент будущих достижений. Дело ведь в том, что выносливость теннисиста проявляется не только в соревнованиях, но и при выполнении тренировочной работы. А это значит, чем выносливее юный теннисист, тем больше времени он может уделить разучиванию технических приемов, совершенствованию технико-тактических действий, что, в свою очередь, обязательно положительно скажется на уровне мастерства.

В настоящее время большую роль в эффективности тренировочного процесса играют не только тренер и ребенок, но и родители ребенка. Многим из них кажется, что чем больше времени сын или дочка проведет на теннисном



корте, да еще и участвуя в соревнованиях, тем лучше. Да, в первые два-три года. Затем прирост результата у такого ребенка останавливается. Давайте попробуем разобраться почему. На корте ребенка научили подавать, отбивать мяч справа, слева и другим техническим приемам. Дальше можно наблюдать несколько вариантов.

В первом — ребенка заявляют *играть* в серии соревнований. В этом случае он использует в игре только те действия, которым его научили. Например, все мячи подкручивает, но никогда не подрежет, а тем более не укоротит. Все удары выполняет только с отскока и никогда с лета, несмотря на имеющиеся варианты и т. д. Что в этом случае будет происходить с нашим юным игроком? Техническая оснащенность расти не будет. А выносливость? Оказывается и она не улучшается должным образом. Многолетними исследованиями, проведенными на спортсменах разной квалификации, установлено, что длительное участие в соревнованиях приводит к снижению работоспособности. И несмотря на то, что ребенок играет со спаррингом, участвует в большом количестве соревнований, рост его результатов от года к году уменьшается, а затем и останавливается.

Во втором — ребенка оснащают технически. Его учат бить по мячу в разных точках, вращать мяч в разных направлениях и многому другому. Иными словами — все тренировочное время отдано работе на теннисном корте. И вот, наконец, ребенок начинает играть соревнования. Все хорошо...

в первом сете. А потом начинается что-то, на первый взгляд, неуловимое. Чуть-чуть ошибся, чуть-чуть хуже подошел к мячу, чуть-чуть не добежал, чуть-чуть сыграл мягче, чуть-чуть... В итоге — поражение. И, к сожалению, взрослые, участвующие в подготовке юного игрока, не всегда делают правильные выводы и не всегда понимают, что причина всех «чуть-чуть» заключается не столько в недостаточной технической оснащенности, сколько в плохой выносливости. Что именно плохо воспитанная выносливость послужила причиной ошибок технических.

Есть еще один вариант. Тренировочное время юного теннисиста распределяют таким образом, чтобы наряду с технической и другими видами подготовки, определенная часть времени уделялась воспитанию выносливости. Причем, пока идет работа по обучению техническим приемам, использовать специально-подготовительные средства для воспитания выносливости практически невозможно. Это происходит потому, что ребенок еще не может, используя разучиваемый прием, вести *игру* нужной длительности с определенной интенсивностью.

В силу сказанного для воспитания выносливости целесообразно, чтобы теннисисты применяли в своем тренировочном процессе бег, ходьбу на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание. Применять в занятиях перечисленные виды спорта можно, используя следующие методы тренировки.

**Равномерный** метод характеризуется выполнением продолжительной



работы (виды работы перечислены выше) с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений в среднем должна быть около 150 уд/мин. В зависимости от того, чем будет заниматься юный теннисист, зависит длительность выполнения задания. Например, если занятие проводится в бассейне, то его длительность может быть равна 20 мин и более, а если на лыжне — от 1,5 часов и более.

Равномерный метод, как и любой другой, как и все в жизни, имеет свои положительные и отрицательные стороны. Работа, выполняемая с применением данного метода создает благоприятные условия для функционирования всех систем организма, снижает опасность возникновения перетренированности. Однако она достаточно монотонна, а это не всегда нравится теннисистам, а особенно юным, поскольку «терпеть» приходится в течение длительного времени.

**Переменный** метод характеризуется постоянным чередованием работы повышенной и пониженной интенсивности. Создается, так называемая, «игра скоростей». Например, если это бег в лесу или ходьба на лыжах по пересеченной местности, то изменение интенсивности работы возникает само по себе. Поскольку бежать (идти) на лыжах под уклон намного легче, чем бежать (идти) в гору.

Если это бег по стадиону, то через каждые 100 м бега можно делать ускорения на 10 шагов. Если плавание или езда на велосипеде, то это чередование отрезков равной длины, преодолеваем-

ых с повышенной и пониженной, по отношению к средней, скоростью или деление преодолеваемой дистанции в пропорции 1:2, когда скоростной участок вдвое короче того, который проходит с уменьшенной скоростью. Могут быть и иные варианты. Преимущество этого метода заключается в том, что в нем нет монотонности, что улучшая общую выносливость, он способствует совершенствованию и других качеств — быстроты, скоростно-силовых, силовой выносливости.

Однако применение этого метода увеличивает опасность возникновения перетренированности. Поэтому необходимо усилить контроль за состоянием занимающихся.

Для воспитания выносливости очень эффективна и такая организационно-методическая форма занятий, как круговая тренировка. Варианты круговой тренировки используют в своей подготовке теннисисты Чехии, Словакии, Германии и других стран.

Очень эффективна для воспитания общей и специальной выносливости круговая тренировка с использованием метода длительной работы. Использование этого метода позволяет совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшать обмен веществ в мышцах, увеличивать способность потреблять кислород. Одновременно у занимающихся воспитываются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и, что особенно важно для теннисистов, совершенствуются волевые качества.



Метод длительной работы имеет три варианта. Первый предполагает выполнение 8—10 упражнений, составляющих круг, без пауз и без целевого времени. Возможность проведения одного, двух, трех кругов.

При втором варианте упражнения выполняют без пауз, но с целевым временем, установленным для прохождения трех кругов. Это значит, что время, которое затрачивается на выполнение трех кругов в начале тренировки по данному методу, сокращается на 2—3 мин. Разница и будет целевым временем, к которому юный теннисист должен будет стремиться, выполняя те же упражнения с тем же количеством повторений.

При третьем варианте спортсмен выполняет упражнения без перерывов за строго определенное время с неизменным числом повторений каждого упражнения. Увеличивается количество кругов.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы нагрузка была на основные мышечные группы. Желательно, чтобы в первом упражнении была дана нагрузка на мышцы ног, затем мышцы спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса.

В соответствии с этим «символом» подбирают 8—10 упражнений, которые и составляют круг. Дозировка каждого упражнения в круге равна половине максимального количества повторений (МП:2) или четверти (МП:4). Если упражнение может быть выполнено очень большое количество раз, например, прыжки со скакалкой, то максимальное количество повторений

определяется в течение 30 сек. При определении максимального количества повторений каждого упражнения, они выполняются одно за другим через 30 сек.

### Максимальное количество повторений упражнений и их дозировка в круге

Упражнения	МП*	МП:2	МП:4
1 Вхождение и схождение со скамейки	30	15	7
2 Упор присев — упор лежа	28	14	7
3 Наклоны туловища из положения сидя	20	10	5
4... Другие	✓	✓	✓
...12 упражнения	✓	✓	✓

Можем предложить следующий комплекс упражнений для круга:

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе, руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать ноги, пола не касаться, ноги не сгибать.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, выпрямиться и поймать мяч.

\* МП — максимальное количество повторений.



7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросок мяча через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5—1 кг) вытянуты вперед. Быстро поднимать и опускать руки.

Можно самостоятельно подобрать упражнения и составить круг в соответствии с «символом». Ниже мы приводим упражнения, составляющие два тренировочных комплекса.

#### *Вариант № 1 (Рис. 69 на с. 110)*

1. Отталкивания от стены двумя руками.

2. Отжимания руками от пола, ноги могут лежать на гимнастической скамейке.

3. Из положения лежа на спине одновременные подъемы ног и туловища.

4. Вращение ног в положении лежа на спине.

5. Поднимание ног в положении лежа на спине (или в висе на перекладине или шведской стенке).

6. Упор присев — упор лежа — упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

7. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

8. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

9. Прыжки из стороны в сторону.

#### *Вариант № 2 (Рис. 70 на с. 111)*

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 10 м с вращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4—5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым и левым боком на 8—10 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево правая нога ставится то перед левой, то позади нее. При беге направо левая нога ставится то перед правой, то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

9. Наклон вперед с касанием руками пола с последующим быстрым прогибом назад и касанием пальцами пяток.

В занятиях надо обязательно разнообразить применяемые упражнения. Они не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине очень эффективно применение подвижных игр и эстафет.

#### Эстафета

Ребята разбиваются на команды по 6—8 человек в каждой. Располагаются за стартовой линией в затылок.

Перед каждой командой в 12—15 метрах устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т. д.



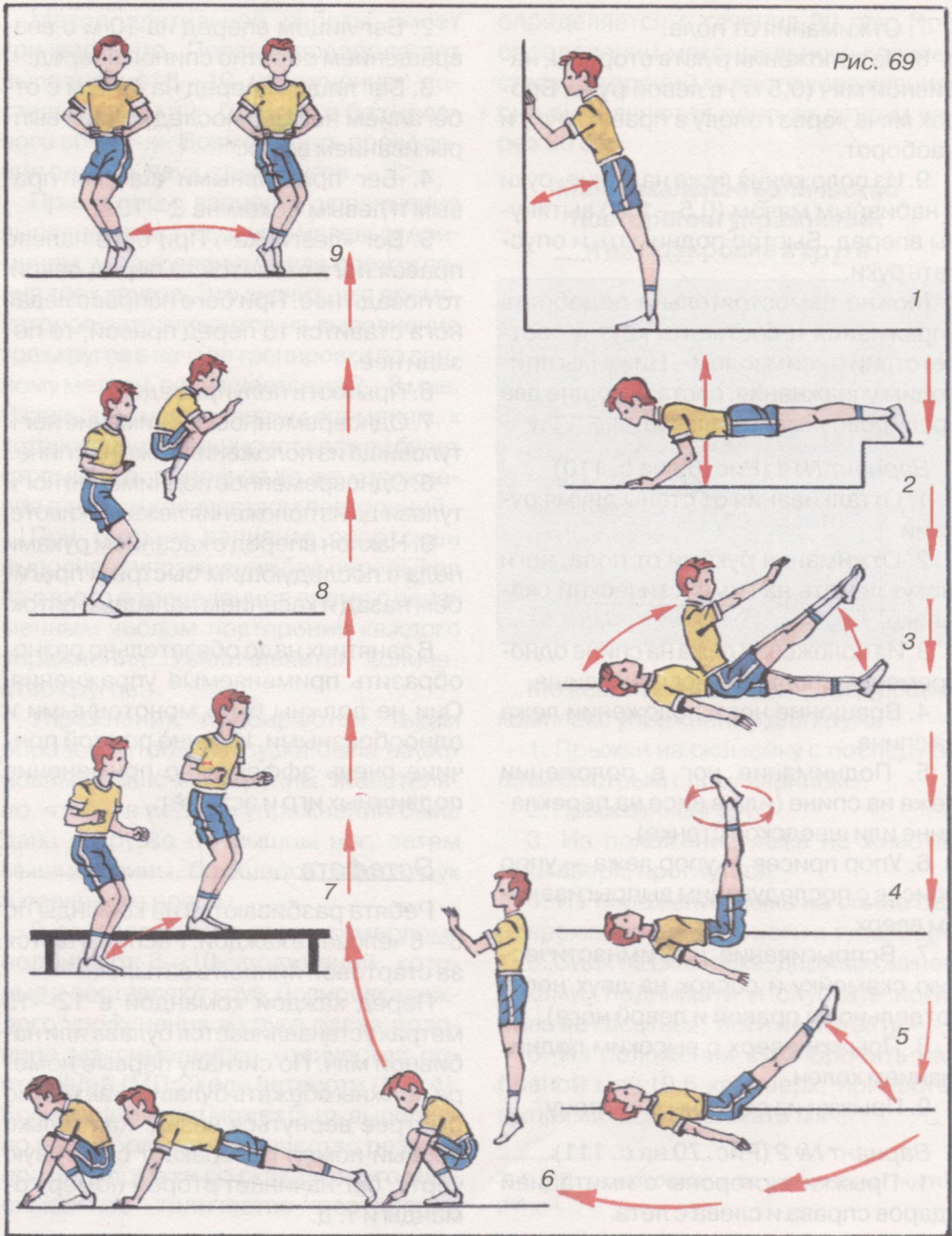
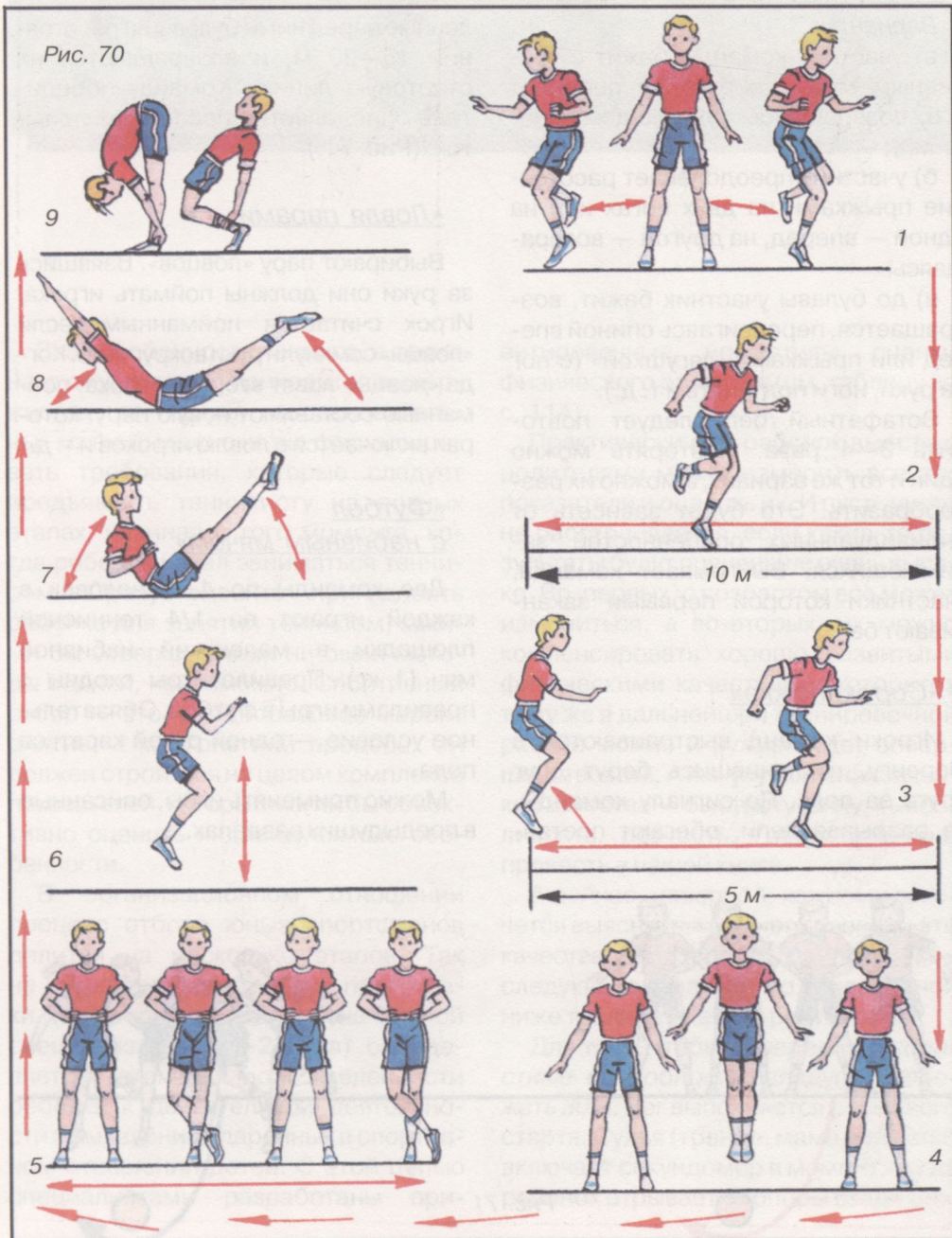




Рис. 70





Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной — вперед, на другой — возвращаясь;

в) до булавки участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед или прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т. д.).

Эстафетный бег следует повторить 3—4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми заканчивают бег.

«Сороконожка»

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают постав-

ленные перед ними булавки на расстоянии 15—20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток. (Рис. 71.)

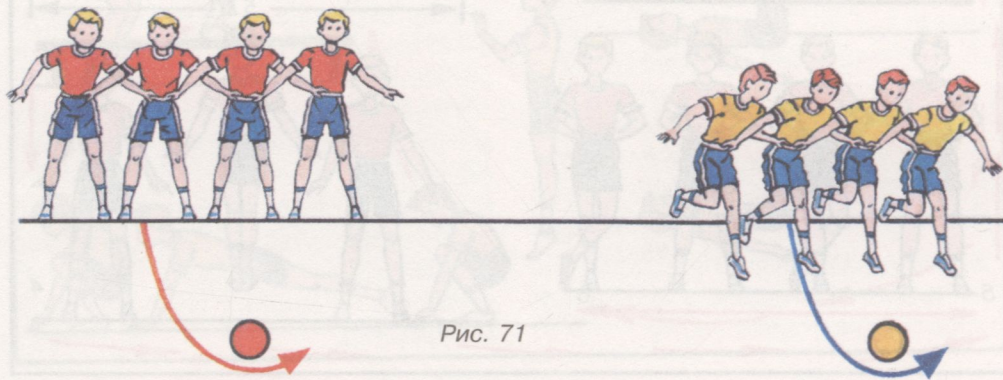
«Ловля парами»

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т. д.

«Футболс набивным мячом»

Две команды по 4—6 человек в каждой играют на 1/4 теннисной площадки в маленький набивной мяч (1 кг). Правила игры сходны с правилами игры в футбол. Обязательное условие — одной рукой касаться пола.

Можно применять игры, описанные в предыдущих разделах.





# Проверь себя

Зная особенности тенниса, а также нагрузку, которую приходится выдерживать во время соревновательных матчей, можно четче формулировать требования, которые следует предъявлять теннисисту на разных этапах, начиная с того момента, когда ребенок начал заниматься теннисом. Сразу оценить пригодность ребенка для занятий теннисом, какими бы совершенными ни были методы оценки, невозможно. Спортивный отбор — это не одноразовое мероприятие, а многолетний процесс. Он должен строиться на целом комплексе показателей, которые могли бы объективно оценить индивидуальные особенности.

В организационном отношении процесс отбора юных спортсменов делится на несколько этапов. Так на этапе предварительной подготовки (примерно 3 года) и начальной специализации (1—2 года) определяется степень подготовленности ребенка к двигательной деятельности и выявления одаренных в спортивном отношении детей. С этой целью специалистами разработаны ори-

ентировочные нормативы оценки физического развития (см. таблицу на с. 114).

Практически сам ребенок вместе с родителями может измерить все эти показатели и оценить их. И пусть никто не расстраивается, если какие-то результаты будут оценены не очень высоко. Во-первых, с возрастом все может измениться, а во-вторых, их можно компенсировать хорошо развитыми физическими качествами, которые к тому же в дальнейшей тренировочной работе можно и нужно будет совершенствовать. А как улучшить физические качества — быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость можно прочесть в нашей книге.

А сейчас, наверное, каждому захочется выяснить, как у него развиты эти качества. Для этого следует выполнить следующие задания и по приведенной ниже таблице оценить результаты.

Для того, чтобы определить *скоростные способности*, следует *пробежать 30 м*. Бег выполняется с высокого старта. Судья (тренер, мама или папа) включает секундомер в момент, когда ребенок отрывает от опоры сзади сто-



**Ориентировочные нормативы оценки  
физического развития мальчиков, занимающихся спортом**

Показатели	Оценка развития	Возраст			
		9	10	11	12
Длина тела (см)	5	154 и >	160 и >	168 и >	177 и >
	4	146—153	153—159	160—167	168—176
	3	138—145	146—152	152—159	159—167
	2	130—137	139—145	144—151	150—158
	1	129 и <	138 и <	143 и <	149 и <
Вес (кг)	5	48 и >	54 и >	58 и >	65 и >
	4	41—47	46—53	50—57	56—64
	3	34—40	37—45	42—49	47—55
	2	27—33	28—36	34—41	38—46
	1	26 и <	27 и <	33 и <	37 и <
ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	5	3101 и >	3501 и >	3801 и >	4601 и >
	4	2601—3100	3001—3500	3301—3800	4101—4600
	3	2101—2600	2501—3000	2801—3300	3601—4100
	2	1501—2100	2001—2500	2301—2500	3101—3600
	1	1500 и <	2000 и <	2300 и <	3100 и <
Сила кисти (кг)	5	28 и >	35 и >	40 и >	46 и >
	4	23—27	29—34	33—39	39—45
	3	18—22	23—28	26—32	32—38
	2	13—17	17—22	19—25	25—31
	1	12 и <	16 и <	18 и <	24 и <
Длина руки (% от длины тела)	5	45,6 и >	45,6 и >	45,3 и >	45,6 и >
	4	44,8—45,5	44,8—45,5	44,6—45,2	44,5—45,5
	3	44,0—44,7	44,0—44,7	43,9—44,5	43,4—44,4
	2	43,2—43,9	43,2—43,9	43,2—43,8	42,3—43,3
	1	43,1 и <	43,1 и <	43,1 и <	42,2 и <
Длина стопы (% от длины тела)	5	16,6 и >	16,6 и >	16,6 и >	16,6 и >
	4	15,8—16,5	15,9—16,5	15,9—16,5	15,9—16,5
	3	15,0—15,7	15,2—15,8	15,2—15,8	15,2—15,8
	2	14,2—14,9	14,5—15,1	14,5—15,1	14,5—15,1
	1	14,1 и <	14,4 и <	14,4 и <	14,4 и <



ящую ногу и выключает его при пересечении им линии финиша. Таким образом регистрируется чистое время бега.

Чтобы оценить *скоростно-силовые качества* нужно выполнить несколько заданий.

**Прыжок вперед с места.** Выполняется без разбега. Спортсмен старается прыгнуть вперед как можно дальше, оттолкнувшись двумя ногами. Результат измеряется от стартовой линии до ближней к ней точки следа, оставленного пятками.

**Прыжок вверх толчком двух ног.** Предварительно надо сделать санти-

метровую разметку (линейку), встать к ней боком, поднять руку, стараясь дотронуться до наивысшей для себя отметки, не отрывая пяток от пола. Выпрыгивая вверх, следует стараться коснуться рукой самой высокой для себя точки на сантиметровой шкале. Высчитывается разница между самой высокой точкой, которой коснулся ребенок, и длиной тела с вытянутой вверх рукой. (Рис. 72.)

**Тройной прыжок толчком двух ног** («лягушка»). Выполняются три последовательных прыжка за счет одновременного отталкивания двумя ногами. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления (по пяткам).

**Метание набивного мяча (1 кг) движением аналогичным подаче.** Разрешается при замахе поддерживать мяч свободной рукой и сделать шаг через стартовую линию вслед за улетающим мячом. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления мяча.

Для определения *видов выносливости и координационных способностей (ловкости)*, необходимых теннисистам следует выполнить следующие задания.

«**Челнок**». Тест представляет собой имитацию бега при игре на задней линии. Нужно максимально быстро пробежать вдоль задней линии подряд 6 раз восьмиметровый отрезок (расстояние между боковыми линиями), касая ракеткой предметов, рас-

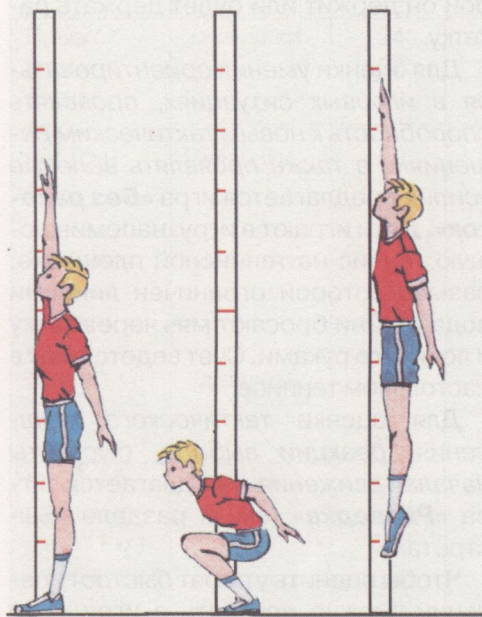


Рис. 72







## Результаты выполненных тестов и их оценка

Тесты	Пол	Возраст					Оценка результатов
		8	9	10	11	12	
Бег 30 м (сек)	мальчики	6.15	5.81	5.64	5.47	5.29	удовл. хорошо отлично
		5.64	5.43	5.27	5.10	4.94	
		5.47	5.26	5.11	4.95	4.79	
	девочки	6.17	5.96	5.77	5.58	5.42	удовл. хорошо отлично
		5.78	5.57	5.36	5.18	5.02	
		5.62	5.40	5.19	5.00	4.84	
Прыжок вперед с места толчком двух ног (см)	мальчики	122	131	149	166	182	удовл. хорошо отлично
		147	161	179	199	214	
		160	176	196	215	230	
	девочки	118	127	132	149	165	удовл. хорошо отлично
		143	150	158	175	189	
		155	162	170	187	200	
Прыжок вверх толчком двух ног (см)	мальчики	24	29	34	37	40	удовл. хорошо отлично
		27	32	37	40	43	
		30	35	40	43	46	
	девочки	20	22	24	29	34	удовл. хорошо отлично
		22	24	26	31	36	
		27	29	31	36	41	
Тройной прыжок на двух ногах (см)	мальчики	435	461	497	532	565	удовл. хорошо отлично
		485	522	560	599	628	
		520	552	592	632	659	
	девочки	400	435	464	498	530	удовл. хорошо отлично
		435	475	515	549	578	
		465	500	540	574	600	
Метание набивного мяча (1 кг) движением, аналогичным подбросом (см)	мальчики	430	517	602	695	811	удовл. хорошо отлично
		550	641	733	851	1003	
		600	705	801	933	1104	
	девочки	340	412	497	567	637	удовл. хорошо отлично
		490	576	668	737	822	
		570	667	763	830	922	



**Результаты выполненных тестов и их оценка**  
(окончание таблицы)

Тесты	Пол	Возраст					Оценка результатов
		8	9	10	11	12	
«Челнок» 6 x 8 м (сек)	мальчики	16,5	15,6	15,1	14,6	14,1	удовл. хорошо отлично
		15,7	15,2	14,7	14,3	13,7	
		15,2	14,8	14,3	13,7	13,2	
	девочки	16,8	15,9	15,2	14,3	14,2	удовл. хорошо отлично
		16,0	15,3	14,8	14,0	13,8	
		15,6	14,9	14,5	13,8	13,3	
«Веер» (сек)	мальчики	50,0	49,1	48,3	47,6	47,1	удовл. хорошо отлично
		45,9	45,0	44,3	43,6	43,1	
		44,1	43,3	42,5	41,8	41,4	
	девочки	50,1	49,1	48,5	47,9	47,3	удовл. хорошо отлично
		46,7	45,7	44,4	43,4	43,1	
		44,8	43,9	42,8	42,3	41,6	

нии 1 м. Ребенок стоит лицом к ним на расстоянии 3 м от стены. Из-за его спины тренер бросает теннисный мяч в один из квадратов, заранее не говоря в какой, а играющий должен поймать мяч после отскока от стены.

Для оценки *быстроты передвижений, ловкости, способности ориентироваться на площадке* можно поиг-

рать в игру **«Бегуны»**. Правила игры см. в разделе «Быстрота».

После того, как ребенок выполнил все тесты, надо записать результаты, поставить им оценку и начать тренироваться. Самое первое тестирование перед началом занятий теннисом не является решающим, а служит лишь отправной точкой. Теперь в путь!



# Как правильно построить тренировочное занятие

Тренировочное занятие с детьми надо проводить так, чтобы в нем можно было решать несколько задач сразу. Такой тип занятий называется комплексным и состоит из трех частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

В подготовительной части следует, во-первых, «разогреть» ребенка, а во-вторых, подготовить его к тому, чтобы он мог выполнить задачи, стоящие в основной части урока.

Для разогревания выполняются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому. Это, в свою очередь, позволит юному теннисисту совершать прыжки, скоростные перемещения в разных направлениях, метания без появления травм.

Разогревание проводится с помощью общеподготовительных упражнений. Начинать следует с легкого бега, затем переходить к общеразвивающим упражнениям. Сначала надо выполнять упражнения, в которых участвует небольшое количество мышеч-

ных групп, затем переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество.

Например, вначале сжимать и разжимать пальцы рук, затем сгибать, разгибать и вращать в лучезапястных и локтевых суставах, затем в плечевых. То же самое с упражнениями для ног. Сначала упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем включаются коленные суставы, потом — тазобедренные.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые настроят ребят на игру в теннис, а начинающих на выполнение основных ударов. Правильная разминка способствует эффективной работе над техникой. Например, для начинающих — подбивание мяча ракеткой вверх, одной стороной ракетки (открытой), другой стороной (закрытой). То же самое при подбивании мяча вниз и т. д. Это делается для того, чтобы почувствовать мяч и ракетку, приспособиться к тому, чтобы мяч попадал в центр ракетки.

Уже играющим, чтобы настроиться на выполнение задач основной части занятия, тоже следует почувствовать



мяч на ракетке и свою возможность управлять им. Для этого надо обмениваться ударами справа и слева, стоя на задней линии. Следить за подходом к мячу, точкой удара, высотой и длиной его полета. Если удары с лета в основном разучены, их следует тоже включить в разминку.

В основной части занятия решаются задачи обучения технике выполнения ударов у новичков и совершенствования техники и тактики — у уже играющих в теннис, а также воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей у всех занимающихся.

Все эти задачи решаются комплексно. В этом случае существует два варианта. В первом — они решаются последовательно, одна за другой. Во втором — одновременно, все вместе или несколько задач вместе.

При последовательном решении задач на первом месте, т. е. в начале основной части занятия решается

задача обучения технике. У начинающих — обучение ударам с отскока, с лета, подаче и т. д. У уже играющих — обучение технике выполнения кручных ударов, резаных, укороченных и др. Затем выполняются упражнения, направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости.

Эффективным средством комплексного решения задач являются подвижные игры. В этом случае указанная последовательность воспитания физических качеств не имеет значения. Различные подвижные игры описаны в разделах воспитания физических качеств.

В заключительной части следует решать задачу восстановления ребенка после работы, выполненной в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

План тренировочного занятия может быть следующим.

Часть занятия	Задачи занятия	Время выполнения (мин)	ЧСС уд/мин
Подготовительная	1. Разогревание организма	~10	110—120
	2. Настрой на выполнение запланированной работы	~10	120—130
Основная	1. Обучение технике выполнения ударов	~20	120—140
	2. Совершенствование техники выполнения ударов	~20	140—150
	3. Комплексное воспитание физических качеств	~50	до 180—190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	~10	~110



# Искусство ведения игры

Тактика — это искусство ведения спортивной борьбы, зависящее от физической, технической подготовленности игрока, его роста-весовых данных, а также знаний, как именно эту борьбу вести. Тактика ведения теннисного матча может быть следующей:

- 1) быстрого нападения (подача — сетка);
- 2) защиты (игра на задней линии);
- 3) универсальная (по всему корту);
- 4) атакующего ведения игры с задней линии;
- 5) комбинационного ведения игры с завершением розыгрыша очка у сетки.

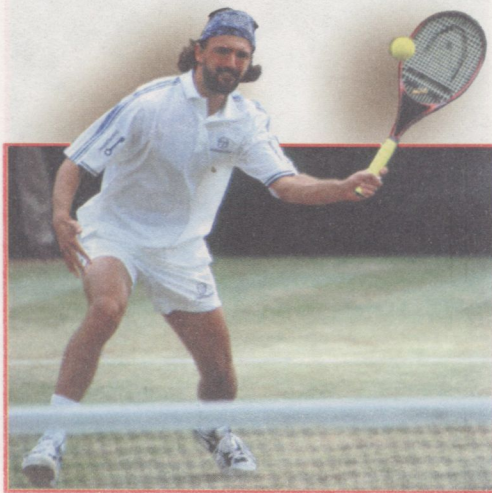
Если ребенка в детстве научили выполнять все технические приемы, воспитали у него должным образом все физические качества, то имея соответствующие весо-ростовые данные, теннисист может вести игру в любом стиле. Естественно, спортсмен отдаст предпочтение наиболее рациональному.

Если спортсмен невысокого роста, то брать за основу тактику быстрого нападения, видимо, сложно. Эту тактику ведения игры могут позволить себе спортсмены достаточно высокие. Яр-

ким представителем такой тактики является Горан Иванишевич.

Если спортсмен высокого роста, прекрасно сложен и физические качества у него на должном уровне, но по каким-либо причинам он не освоил весь технический арсенал, то выбор тактики ведения матча у него суживается. Примером может служить Марат

*Горан Иванишевич*

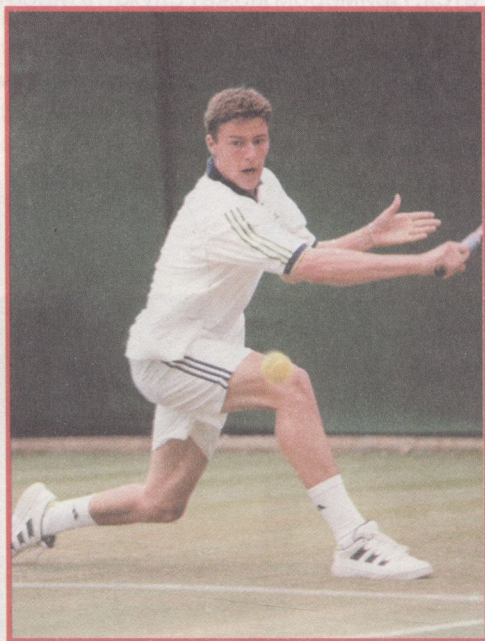




Сафин. Прекрасно сложенный, высокого роста — 194 см, он может придать мячу очень высокую скорость, но игру ведет в основном на задней линии. Причина, видимо, в том, что он долго тренировался в Испании преимущественно на грунтовых кортах. Дальнейшая работа по совершенствованию технических действий может изменить тактику ведения борьбы.

Если у спортсмена хорошие ростовесовые данные и он с детства освоил выполнение всех технических действий, то тактика ведения борьбы будет зависеть от его физической подготовленности. Например, игрок хочет вести игру с выходами к сетке, но у

Марат Сафин



него не очень быстрая реакция и он плохо набирает скорость. Сопернику легко его можно будет обвести.

Чтобы играть в теннис, нужно быть и очень выносливым. Розыгрыш очка, как правило, длится до 10 сек. Для такого розыгрыша необходим один вид выносливости. Но вот розыгрыш очка затянулся. Например, Кирилл Иванов-Смоленский в одном из матчей чемпионата Европы 1998 г. 15 очков разыгрывал больше 20 сек. А для этого нужен уже другой вид выносливости. А вот чтобы восстановиться после розыгрыша каждого очка и матча в целом нужен уже иной, третий, вид выносливости.

Теннисисты неодинаково играют на площадках с разным покрытием. Самый яркий пример — Пит Сампрас, на протяжении 6 лет являющийся первым теннисистом мира. Однако большинство соревнований Сампрас выигрывает не на земле.

Начиная разучивать удары, ребята сразу же должны понимать, когда они будут их использовать. Таким образом, юные теннисисты начинают постигать тактику. Они с самого начала должны учиться выполнять удары по восходящему мячу и стоять, ожидая мяч, не за задней линией, а на ней или даже чуточку впереди нее. В этом случае, время полета мяча к сопернику уменьшается, а значит у него будет меньше времени для подготовки к удару.

Для того, чтобы выполнять удар по восходящему мячу, надо учиться смотреть на мяч и уметь видеть мо-



мент, когда мяч «сидит» на ракетке у соперника. Замах для выполнения удара следует начинать, когда мяч пролетает над сеткой, когда же он касается поверхности корта, надо выносить ракетку вперед для удара.

С самого начала занятий теннисом следует осваивать как можно больше разнообразных ударов. Например, стараться не только освоить плоскую подачу и ее в дальнейшем усиливать, а разучить и крученую, и резаную подачи. Кроме того, нужно учиться бить по мячу, изменяя силу удара, чтобы мячи летели к сопернику с разной скоростью.

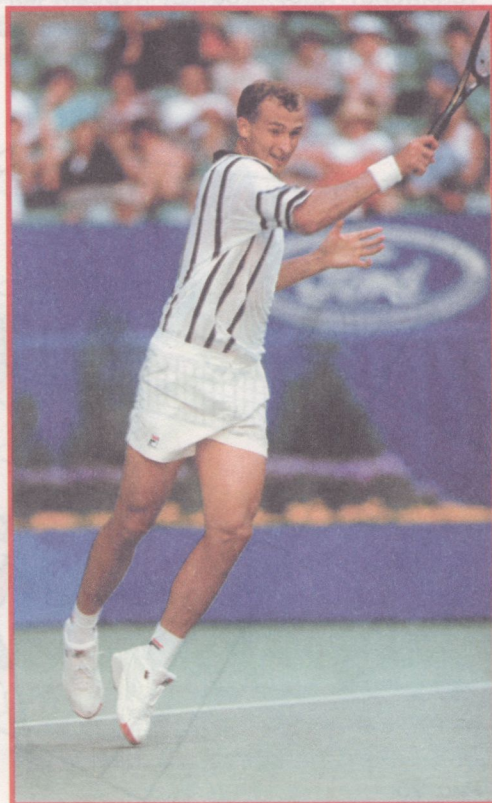
Пит Сампрас



С самого начала занятий теннисом следует четко представлять в каких ситуациях, что надо делать. Представьте себе, что вы ведете игру, стоя на задней линии и выполняя удары с отскока, но вот один из мячей ударяется о корт до средней линии. После выполнения удара по такому мячу, необходимо идти вперед к сетке.

Углубленное разучивание и совершенствование ударов следует проводить, разыгрывая различные комбинации.

Андрей Медведев





ции, в которых одновременно идет отработка и тактических вариантов.

Можно предложить следующие упражнения и комбинации в игре на точность попадания

- выделить на противоположной стороне корта зону, в которую посылать мяч, выполняя удары как справа, так и слева (рис. 75);

- выделить на противоположной стороне корта две зоны, в одну из них посылать мяч с большей силой, в другую — с меньшей (рис. 76);

- выполнив прием подачи, юный теннисист идет к сетке, первый мяч ему посылают в ноги, а далее — куда угодно;

- подающий идет к сетке и первый мяч, например, ему отвечают слева по линии, отбивает по заданию, далее партнер играет куда угодно;

- и принимающий, и подающий идут вперед и первые два мяча играют по заданию, далее, кто куда захочет.

На основе предложенного можно создать большое количество вариантов.

Наконец, наступает долгожданный момент, когда дети начинают играть со счетом. Перед началом встречи разыгрываются: право подачи, ее приема или выбора стороны площадки.

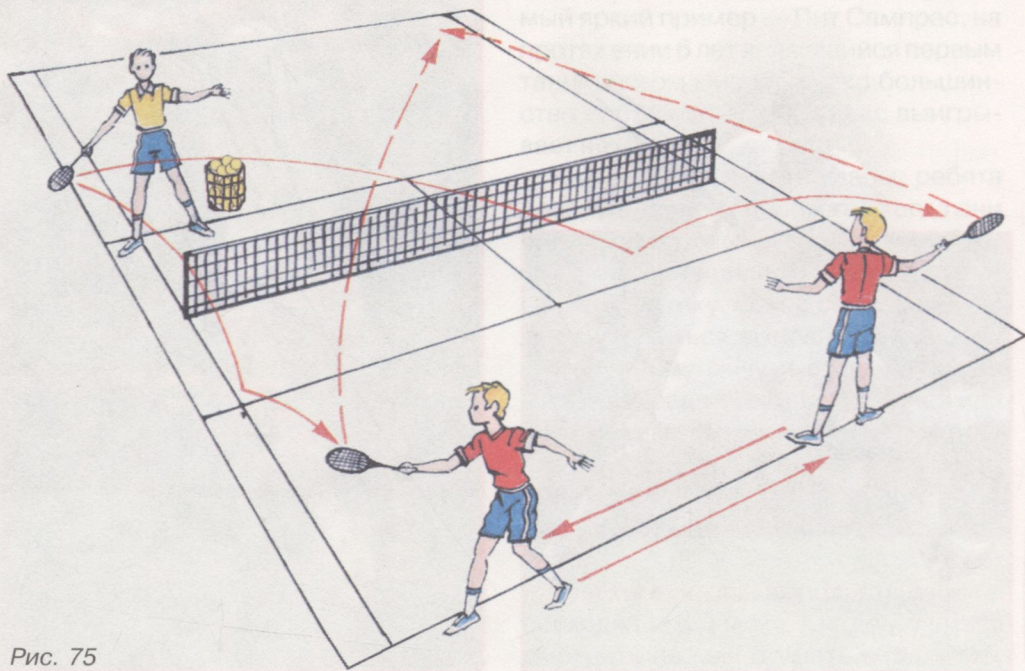


Рис. 75



Игрок, получивший по жребию право выбора, чаще всего выбирает подачу, а с ней и возможность атаковать первым. С определенной скоростью и степенью вращения, или без него, он будет направлять мяч в неудобное для соперника место поля подачи, тем самым, получая преимущество в дальнейшем розыгрыше очка. И, прежде всего в активности, навязывая сопернику свой тактический план игры.

Но теннисист может выбрать и сторону площадки, что он делает достаточно редко, особенно, если очень ярко светит солнце. В этом случае, тот кто выбирает сторону площадки, свой

выбор обычно останавливает на солнечной стороне. Логика подобного выбора такова. Один гейм, первый он будет играть в наилучших условиях. Но расчет здесь на то, что соперник, возможно, слабо размялся, не успел настроиться, «войти» в игру и поэтому будет действовать не слишком эффективно. Зато в двух следующих геймах, тот кто поначалу оказался в менее выгодном положении, будет играть в комфортных условиях.

Как только ребята начинают играть со счетом, они должны ясно понимать, что не все очки равноценны и быть особенно внимательными при розыгрыше наиболее важных из них. Таким важ-

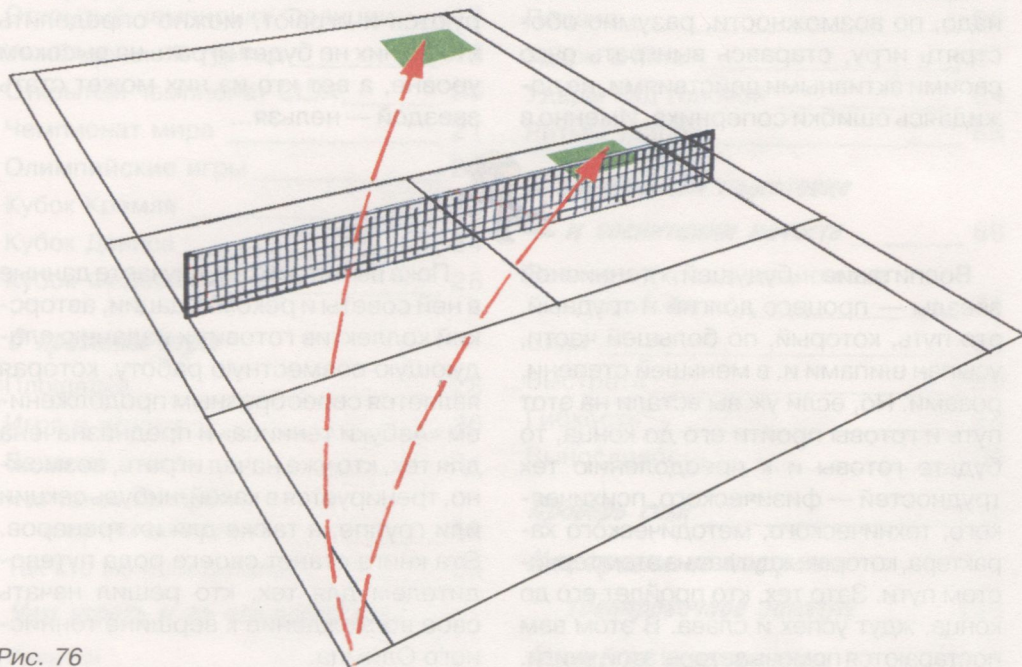


Рис. 76



ным, например, является розыгрыш третьего очка при счете 30:0. Выиграв его, игрок поставит соперника в очень трудное положение, так как счет станет 40:0. И, наоборот, проиграв, заметно облегчит положение соперника, ведь счет почти подравняется — 30:15. А вот при этом счете (30:15) очень важным становится розыгрыш следующего, четвертого очка. Выиграв его, игрок который ведет в счете, доводит счет до 40:15 и получает очень большое преимущество в гейме, от выигрыша которого его отделяет только очко. Проигрыш же этого очка приводит к равному счету 30:30, но моральное преимущество будет уже на стороне соперника.

При счете «Больше» или «Меньше» надо, по возможности, разумно обострять игру, стараясь выиграть очко своими активными действиями, не дожидаясь ошибки соперника. Именно в

такой манере стараются действовать лучшие наши юные теннисисты, как и их сверстники из стран Западной Европы и США.

И еще один очень важный момент. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок научился хорошо играть в теннис, ему, прежде всего, надо научиться терпеть. Терпеть, когда не сразу получается какой-то технический прием, когда мяч не слушается его и постоянно улетает за пределы площадки, когда приходится бегать по всему корту, доставая один за другим трудные мячи, когда силенок становится все меньше, а тренировка еще не закончена или матч еще не доигран.

И, наконец, наблюдая за детьми, за тем как они бегают и прыгают, тренируются и играют, можно определить кто из них не будет играть на высоком уровне, а вот кто из них может стать звездой — нельзя...



Воспитание будущей теннисной звезды — процесс долгий и трудный, это путь, который, по большей части, усыпан шипами и, в меньшей степени, розами. Но, если уж вы встали на этот путь и готовы пройти его до конца, то будьте готовы и к преодолению тех трудностей — физического, психического, технического, методического характера, которые ждут вас на этом тернистом пути. Зато тех, кто пройдет его до конца, ждут успех и слава. В этом вам постараются помочь авторы этой книги.

Пока вы читаете ее, изучаете данные в ней советы и рекомендации, авторский коллектив готовит к изданию следующую совместную работу, которая является своеобразным продолжением «Азбуки тенниса» и предназначена для тех, кто уже начал играть, возможно, тренируется в какой-нибудь секции или группе, а также для их тренеров. Эта книга станет своего рода путеводителем для тех, кто решил начать свое восхождение к вершине теннисного Олимпа.



# Содержание

<i>Предисловие</i> _____	3	Струны _____	36
<i>История тенниса</i> _____	4	Мячи _____	37
<i>Большой Шлем и другие гранды</i>		Обувь _____	38
Что такое Большой Шлем? _____	12	<i>Техника тенниса</i>	
Открытый чемпионат Австралии _____	14	Шаг за шагом _____	40
Открытый чемпионат Франции _____	17	Удары с отскока _____	42
Уимблдонский турнир _____	18	Подача _____	56
Открытый чемпионат США _____	20	Удары с лета _____	61
Чемпионат мира _____	21	Удары над головой _____	64
Олимпийские игры _____	22	Ритмы ударов _____	65
Кубок Кремля _____	23	<i>О физической подготовке</i>	
Кубок Дэвиса _____	24	<i>и воспитании качеств</i> _____	66
Кубок Федерации _____	26	Ловкость (координационные способности) _____	71
<i>О правилах игры</i>		Сила _____	82
Площадка _____	28	Быстрота _____	90
Игра и игроки _____	30	Гибкость _____	98
Ведение счета _____	31	Выносливость _____	103
Что такое тайбрейк, и зачем он нужен? _____	32	<i>Проверь себя</i> _____	113
Так кто же победитель? _____	33	<i>Как правильно построить</i>	
<i>Чем играть и во что одеваться?</i>		<i>тренировочное занятие</i> _____	119
Ракетки _____	34	<i>Искусство ведения игры</i> _____	121



У ч е б н о е   и з д а н и е

Голенко Владимир Алексеевич  
Скородумова Анна Петровна  
Тарпищев Шамиль Анвярович

## **АЗБУКА ТЕННИСА**

Редактор *Р. Орлов*

Разработка и оформление серии  
*Е. Пермяков*

Рисунки *А. Воробьев*

Художественный редактор  
*А. Литвиненко*

Компьютерная верстка  
*И. Филимонов*

**Телефоны отдела реализации:  
(095) 951-68-47, 953-41-46**

ЛР № 071699 от 15.07.1998 г.

Гигиеническое заключение на продукцию

№ 77.ФЦ.8.953.П.116.2.99 от 25.02.1999 г.

Подписано в печать 08.10.1999. Бумага офсетная.  
Формат 70х90/16. Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,36. Тираж 10000. Изд. № 85.

Заказ № 889

Издательство «Терра-Спорт». 113184, Москва, Озерковская набережная, 18/1

Отпечатано с готовых диапозитивов

в Московской типографии № 6

Министерства Российской Федерации по делам печати,

телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

109088, Москва, Ж-88, Южнопортовая ул., 24





## СЕРИЯ « ПЕРВЫЙ ШАГ »



### ГОЛЕНКО

Владимир Алексеевич

Кандидат педагогических наук, доцент; начиная с 1973 г. — гостренер по теннису, начальник Управления спортивных игр Госкомспорта СССР, председатель Федерации тенниса СССР, член научно-методической группы в сборных командах СССР и России; в 1976—1982 гг. — представитель Федерации тенниса СССР в Международной федерации тенниса и Европейской теннисной ассоциации.



### СКОРОДУМОВА

Анна Петровна

Мастер спорта СССР по теннису, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель научно-методической группы сборных команд СССР и Российской Федерации.



### ТАРПИЩЕВ

Шамиль Анвярович

Член Международного олимпийского комитета, заслуженный тренер СССР и России, капитан сборных команд СССР и РФ; с 1974 г. по настоящее время — капитан мужской сборной команды СССР и Российской Федерации в розыгрыше Кубка Дэвиса, советник мэра Москвы по спорту.

Т Е Р Р А С П О Р Т



ISBN 5-93127-048-5



9 785931 270487

