

2

15 - 17
530



РАСХОД
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ
ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

И.Б. Желепов, Н.В. Колесников, П.П. Смолев



ТЕННИС

Методика начального обучения
Учебное пособие

Санкт-Петербург

2014



2 $\frac{15 - 17}{530}$

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

И. Б. Джелепов, Н. В. Колесников,
П. П. Смолев

Теннис.
Методика начального обучения

Учебное пособие

Санкт-Петербург
2014

УДК 796.342 (075.8)
ББК Ч 557.7р30я7
Д405

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Северо-Западного института управления — филиала РАНХиГС*

Джелепов И. Б., Колесников Н. В., Смолев П. П. **Теннис. Методика начального обучения** : учеб. пособие. / И. Б. Джелепов, Н. В. Колесников, П. П. Смолев; Сев.-Зап. ин-т упр. — фил. РАНХиГС. — СПб.: ИПЦ СЗИУ — фил. РАНХиГС. 2014. — 120 с.

Рецензенты:

В. А. Шамахов — президент Федерации тенниса Северо-Западного федерального округа России, Действительный государственный советник РФ 1 класса, доктор экономических наук, профессор;

Ш. А. Тарпищев — президент Федерации тенниса России, Заслуженный тренер РФ, доктор философских наук, профессор.

В пособии отражаются современная техника и тактика игры в теннис, раскрыты основные вопросы организации и методики проведения занятий, представлен краткий исторический экскурс возникновения и развития данного вида спорта, рассматривается материально-техническое обеспечение игры в теннис.

Основные практические советы даны на основе опыта, накопленного лучшими спортсменами-теннисистами страны.

Пособие адресуется преподавателям и студентам, а также всем любителям популярной игры.



2012079199

ISBN 978-5-89781-519-7

© Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС, 2014
© Джелепов И. Б., Колесников Н. В.,
Смолев П. П., 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Площадка	10
2. Игра и игроки	15
3. Ведение счета	16
4. Тай-брейк	17
5. Техника основных ударов	18
6. Инвентарь	20
6.1. Ракетки	20
6.2. Струны	21
6.3. Мячи	22
6.4. Обувь	23
7. Способ держания ракетки	24
8. Основы техники ударов	27
8.1. Поддача	27
8.2. Удары по отскочившему мячу	30
8.3. Удары с лёта	40
8.4. «Свеча» и «смэш»	42
8.5. Укороченные удары	44
8.6. Удары с полулёта	44
9. Методика обучения технике ударов	46
10. Тактика одиночной игры	48
10.1. Тактика подач	59
10.2. Тактика приема подач	62

11. Тактика парной игры	68
12. Методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий	78
12.1. Общая и специальная физическая подготовка	78
12.2. Основные методы спортивной тренировки.	86
12.3. Схема урока	87
12.4. Дозировка физической нагрузки.	103
12.5. Самоконтроль, пульсовый режим и самомассаж	106
13. Судейский аппарат соревнований.	106
14. Вопросы для контроля и усвоения знаний	113
Заключение	114
<i>Словарь некоторых специальных терминов</i>	<i>116</i>
<i>Литература</i>	<i>119</i>

ВВЕДЕНИЕ

История тенниса началась в XIII—XIV вв., причем практически одновременно и в Европе, и в Азии. Конечно, это был совсем не тот теннис, каким мы знаем его сейчас, а просто игра с мячом. Постепенно она начала развиваться (в основном, во Франции) и превратилась в элитный вид спорта, доступный только знатым вельможам да королям. Кстати, то, сейчас называется теннисом, тогда именовали игрой в мяч кожаной перчаткой.

Майор британской кавалерии майор У. К. Уингфилд (1833—1912) впервые опубликовал и запатентовал правила игры в теннис 23 февраля 1874 г. Несмотря на то, что со временем в ней многое изменилось: сеты заметно укоротились, появился тай-брейк, белые мячи превратились в желтые, игра стала динамичнее, постоянно совершенствуется инвентарь, меняются покрытия кортов, — правила остаются практически теми же. Несколько раз в теннис предлагалось играть по другим правилам, но они не прижились.

Официальной датой зарождения тенниса в России считается 31 мая 1875 г. В этот день в Царском Селе впервые опробовал эту новую для России забаву великий князь Сергей Александрович Романов.

Еще одна памятная дата в истории развития отечественного тенниса — 6 августа 1888 г. В этот день открылся первый в России Лахтинский лаун-теннис клуб (по названию местечка под Санкт-Петербургом).

В последние годы теннис как вид спорта становится все более популярным среди питерского студенчества. Этому способствует увеличение времени телевизионных трансляций с крупнейших международных турниров: в частности, проведение в нашем городе профессионального ежегодного турнира «St. Petersburg Open» с участием ведущих российских теннисистов: таких, как Евгений Кафельников, Марат Сафин, Николай Давыденко, Михаил Южный...

Многочисленные победы мужской и женской команд России в розыгрыше Кубка Дэвиса и Кубке Федерации, успехи Марии Шараповой, Елены Дементьевой и Анастасии Мыскиной также увеличило число не только почитателей тенниса, но и желающих им заниматься.

При этом возраст и степень физической подготовки контингента занимающихся теннисом весьма разнообразны. Можно наблюдать, как 5–7-летние дети обучаются игре, и видеть, как с энтузиазмом сражаются на кортах в люди в возрасте 60 и более лет.

Современный теннис относится к атлетическим видам спорта, требующим от человека всестороннего его развития: и физических, и умственных, и волевых качеств. Во время игры теннисист непрерывно находится в движении. Он совершает множество прыжков, рывков, наносит разнообразные удары по мячу, и при этом ведет напряженную психологическую борьбу с противником.

Теннис развивает мышцы, усиливает кровообращение, улучшает работу сердца, увеличивает жизненную емкость легких, углубляет дыхание. Он вырабатывает у теннисиста ловкость, быстроту реакции и выносливость; развивает у него глазомер, умение расчетливо расходовать свои силы; придает бодрость. У людей, занимающихся теннисом, укрепляется нервная система.

Теннис — это прекрасное средство закаливания организма. Он развивает у человека такие качества, как упорство, выдержка, сила воли, поэтому его с успехом можно использовать для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для всестороннего их развития, а также подготовки к трудовой деятельности.

Не случайно, учитывая все вышесказанное, теннис многие годы включается в программу Всемирных универсиад. Наша страна дважды (Москва, 1973 г. и Казань, 2013 г.) принимала Всемирные универсиады, и оба раза теннисные турниры в них выигрывали хозяева мероприятия.

К примеру, в Москве Т. Какулия стал абсолютным чемпионом, выиграв одиночный разряд, мужскую пару и микст. В Казани наша смешанная пара, Андрей Кузнецов и Елена Веснина, стала победителем состязаний.

В прежние годы включался теннис и в программы Всесоюзных Студенческих игр, а позже — в программы Всесоюзных универсиад и соревнования спортклубов страны.

К сожалению, постепенно логическая цепочка студенческих соревнований (внутривузовские — городские — всероссийские) нарушилась. Например, ВУЗ — победитель чемпионата города в соревнованиях на всероссийскую арену не выходит. А это нежелательно, так как у студентов пропадает возможность соревноваться со своими ровесниками из других вузов, городов и регионов.

Вузы, традиционно культивирующие теннис, находят разные выходы из создавшегося положения.

Санкт-Петербургский Технологический институт, например, организовал розыгрыш Кубка прибалтийских вузов между студенческими командами Тартусского и Петербургского университетов, политехнических институтов Таллинна и Каунаса, конечно же, своего, а также Московского физико-технического институтов.

Организация подобного турнира среди студентов продемонстрировала новый подход к организации лично-командных соревнований в стране. До появления Кубка прибалтийских вузов команды перечисленных учебных заведений встречались между собой в двусторонних матчах, но встречи эти не имели определенные сроки проведения. В связи с этим обстоятельством планировать учебно-тренировочный процесс на год было трудно.

Студентам, посвятившим досуг занятиям любимым видом спорта, все реже удавалось официально посоревноваться. Не секрет, что игроки юношеских команд, ставшие студентами, теряли надежду на рост своих спортивных результатов и постепенно снижали класс. Теперь же у молодых людей появилась возможность сочетать занятия в институте с выступлениями в интересных для них соревнованиях и постоянно повышать свой спортивный уровень.

Турнир представлял собой многотуровое соревнование. Весь цикл состязаний планомерно распределялся на весь учебный год. Сроки проведения конкретного тура планировались с учетом учебного цикла (занятия, практика, каникулы) и участия студентов в местных соревнованиях. На итоговом турнире суммировались очки, набранные участниками в личных соревнованиях по всем турам, и определялся вуз-победитель.

Совершенно в другом стиле проводится турнир в Гуманитарном университете профсоюзов.

Это высшее учебное заведение накопило большой опыт в организации и проведении подобного турнира. К примеру, были выбраны удачный регламент и сроки проведения, а его название — «Университетский дуэт» — прямо говорит о том, что играют двое: мужчина и женщина. Причем девушка, как правило, — профессионал, а мужчина — любитель.

Этот турнир пользуется большой популярностью у сильнейших теннисисток страны, а также у общественных деятелей, актеров, представителей деловых кругов и даже у космонавтов.

В разные годы в нем принимали участие теннисистки Лина Красноруцкая, Анастасия Мыскина, Мартина Навратилова, чьи имена хорошо

известны в теннисном мире. Звезда мирового тенниса Ольга Морозова даже провела со студентами вузов города мастер-класс.

Главная задача турнира — сделать так, чтобы студенты могли воочию увидеть, как играют в теннис известные в стране люди, показать им на конкретном примере, что успех в жизни идет рука об руку с занятиями спортом.

Активные занятия спортом во внеучебное время рассматриваются как одна из форм воспитательной работы в вузе. Привлечение студентов к тому или к иному виду спорта становится важным фактором формирования здорового образа жизни и развития личностных качеств, в будущем способствующих успешной социализации выпускников вуза.

Занятия в различных секциях, а также участие в профильных соревнованиях в рамках вуза, города, региона и страны в современных университетах до сих пор являются доминирующей формой спортивной деятельности студентов. Одной из главных позитивных тенденций в вузах, на сегодня, является развитие различных направлений спорта. Это, прежде всего, секционная работа, соревнования разных уровней, а также различные физкультурно-оздоровительные праздники.

С учетом возросшей популярности тенниса среди студенческой молодежи и работников высшей школы, директорат, кафедре физической культуры и спорта Северо-Западного института управления — филиала РАНХиГС в 2012 г. открыли его спортивную специализацию, обеспечивающую массовое развитие этой игры и превращение ее в одно из основных средств физического воспитания студентов. Наличие в институте тренеров — преподавателей высокой квалификации и стадиона с 10 кортами позволяет организовать учебно-тренировочные занятия и соревнования по теннису среди как студентов, так и сотрудников нашего учебного заведения.

Благодаря продуманной программе развития тенниса в РАНХиГС сборной команде института по этому виду спорта удалось выиграть традиционную Спартакиаду и впервые занять первое место в чемпионате вузов Санкт-Петербурга (2013 г.).

В Санкт-Петербурге в последние годы проводились студенческие чемпионаты по теннису только в командном зачете. Студенты не получали никакие рейтинговые очки — и это несмотря на то, что в командах принимали участие действующие спортсмены, участники Российского теннисного тура, активно выступающие, в составах сборных команд Санкт-Петербурга, на Всероссийских и международных соревнованиях.

По окончании Всемирной универсиады 2013 г., прошедшей в Казани, стало ясно, что первостепенная задача — это предоставить студентам возможность повышать профессиональный уровень и расширять диапазон проводимых турниров по теннису на территории Санкт-Петербурга и Северо-Западного округа РФ как в личном, так и в командном зачетах: в соответствии с новейшими требованиями Федерации тенниса России и Российского теннисного тура.

Теннис как один из видов физических упражнений имеет большое профессионально-прикладное значение не только для каждого человека, но и для многих сторон его бытовой, а также трудовой деятельности. Закаливание, создание благоприятных условий для работы сердца, легких и других внутренних органов, раскрепощение опорно-двигательного аппарата, разностороннее и гармоничное развитие мышц тела — все это вкуче не только производит на организм общеукрепляющее воздействие, но и дает возможность целенаправленно исправлять целый ряд недостатков физического развития, а также укреплять здоровье людей.

Регулярные тренировки, в процессе которых теннисист вынужден производить специфические движения, формируют гармонично развитую мускулатуру, фигуру и правильную осанку; повышают функциональные возможности организма, необходимые для выполнения физической и умственной работы, и его работоспособность в целом; развивают такие волевые качества, как трудолюбие и организованность, упорство и настойчивость, а также другие свойства его личности и профессионально значимые качества.

Занятия теннисом практически во всех высших учебных заведениях приобретает все большее значение в жизни студентов.

В предлагаемом учебном пособии рассматриваются техника и тактика тенниса, организация и проведение студенческих соревнований по этому виду спорта в соответствии с регламентом, разработанным Федерацией тенниса России и некоммерческим партнерством «Российский теннисный тур».

Предлагаемые методические рекомендации даются в целях развития активности студентов путем формирования у них положительного отношения к физической культуре. Именно при помощи тенниса легче всего привлечь студентов к здоровому образу жизни и к увеличению двигательной активности, без которых трудно представить современного образованного молодого человека.

1. ПЛОЩАДКА

В теннис играют на площадке размером 36(40) м в длину и 18(20) м в ширину. Непосредственно игровая часть площадки, называемая кортом, имеет несколько меньшие размеры в длину (23,77 м), а вот ее ширина бывает разная: 8,23 м для одиночной игры и 10,97 м — для парной.

Ширина площадки для парной игры увеличивается за счет так называемых «коридоров»: зон, расположенных вдоль боковых линий по обеим сторонам корта, шириной в 1,37 м (рис. 1).

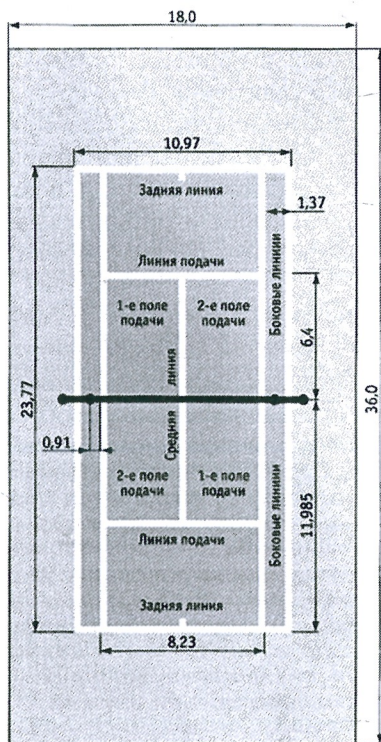


Рисунок 1. Площадка для игры в теннис

Корт разделен на определенные зоны линиями шириной в 5 см, хотя у задних линий этот параметр может доходить 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 имеются так называемые центральные отметки — линии 5 см шириной и 10 см длиной. На каждой половине корта выделяются по два поля подачи — правое и левое, длиной (или глубиной) 6,4 м.

Поверхность корта, или его покрытие, может быть сделано из самых разных материалов. Например, грунтовое, травяное, деревянное, бетонное либо синтетическое, выполненное в виде ковра; соответственно, в каждом конкретном случае покрытие будет более мягким или более жестким.

Корт разделяется на две равные части сеткой, через которую играющие перекидывают мяч. Сетка вешается на специальные столбики так, чтобы в центре корта ее верхний край находился на высоте 91 см, а на краях (у столбиков, на которых она вешается) — 1,07 м.

Для парной игры столбики располагаются на расстоянии 91 см от линии «коридоров». Во время одиночных игр внутри «коридоров» для парных игр устанавливаются дополнительные специальные подпорки на той же высоте, что и столбики. Они должны находиться на расстоянии 91 см от боковых линий для одиночной игры.

Корты бывают:

— **Грунтовые (clay court)** — типа европейской красной глины. К этому же типу относится и «медленное» американское покрытие *Har-Tru*, а также *Fast-Dry*. Играть на таком корте приятно и абсолютно безопасно;

— **Hard court** (асфальт или цемент, покрытый акриловой краской) — это достаточно «быстрые» корты (так называемые «харды»);

— **Травяные (grass court)** — очень «быстрые». Они используются сравнительно редко (из-за трудности эксплуатации); сохранились, в основном, в Австралии, Великобритании, Индии и Голландии. В России предпочтение отдается грунтовым покрытиям;

— **Крытые (indoor court)** — обычно «средне-быстрые», с искусственным ковровым покрытием.

Если есть возможность начинать на грунтовом корте, который будет подробно описан в настоящей главе, то это самый лучший вариант, поскольку нагрузка на ноги при игре на таком покрытии будет гораздо меньше, чем на «харде». Рывки и неожиданные торможения по ходу игры на грунте проходят более мягко. Да и мяч отскакивает медленнее, что дает возможность лучше подготовиться к его приему.

Если же знакомство с теннисом начинается на «харде», то играть сразу приходится на повышенных скоростях, поэтому у начинающих складывается ощущение невозможности угнаться за мячом. Иногда этот комплекс остается у человека на всю жизнь и тормозит его дальнейшее спортивное совершенствование.

Площадки из грунтовых смесей делаются, как правило, трехслойными. Они состоят из основания, промежуточного слоя и непосредственно покрытия.

Основание, как явствует из названия, — нижний слой конструкции, воспринимающий основные нагрузки. Делается толщиной 5–12 см из различных твердых материалов: гравия, кирпичного щебня, шлака (с преобладанием фракций размером 40–70 мм), гравелистого крупнозернистого песка и других материалов, способных дренировать поверхностные воды.

Средний, **промежуточный слой** придает всей конструкции необходимую упругость. Предназначен для равномерной передачи нагрузки на основание.

В зависимости от условий водоотвода, а также количества осадков и выбранного типа покрытия, промежуточный слой может быть дренирующим (шлак, гравий, щебень размерами 0–12 мм; толщина слоя — 30–40 мм), упруго-влагоемким (волоконистый торф, резиновая крошка, кордное волокно; толщина слоя — 10–20 мм) или состоящим из двух слоев: упруго-дренирующего и упруго-влагоемкого.

Покрытие (верхний слой конструкции) выполняется из специальной смеси толщиной 4,5–5 см (в уплотненном виде).

Специальная смесь состоит из твердых и вяжущих материалов, подбираемых в определенных пропорциях:

глина — 20–22%;

кирпичная крошка (размером 0–4 мм) — 70–75%;

известь-пушенка — 5–7%.

После окончательного выравнивания и уплотнения покрытия, при помощи механического или ручного катка весом 0,3–1,5 т, приступают к установке оборудования и разметке покрытия согласно правилам игры.

Полив. Все специальные смеси удовлетворительно работают в определенном интервале влажности: при переувлажнении они размокают, а при недостатке влаги становятся излишне жесткими и начинают пылить.

Как правило, покрытие обильно смачивают после окончания игр, вечером. Полив производят из резиновых шлангов с хорошим распылителем

при напоре 3—4 атм. Струю воды, в целях предотвращения размывания покрытия, следует направлять вверх под таким углом, чтобы она падала вниз рассеянными каплями — в виде дождя.

Выравнивание поверхности покрытия сводится к заделке поврежденных участков и поддержанию его профиля.

Поддерживание покровного слоя — слоя износа, которым является песок, — необходимо, чтобы уменьшить его повреждения. Песок, по мере загрязнения, сметают. После полива на корте рассыпают новые его порции и производят укатку.

Разметка площадки обычно производится по шнурам, натянутым на гвозди. В местах, где должны пролегать линии, покрытие предварительно размечается, промасливается олифой на глубину 0,8—1 см и после ее высыхания прокрашивается водомеловым раствором с добавлением силиконового клея, вододисперсионными, масляными, клеевыми или нитрокрасками. По мере стирания линии обновляются быстросохнущими меловыми или нитрокрасками.

Площадка должна быть обнесена оградительными сетками (для задержания мячей). Для лучшей видимости мяча оградительные сетки у каждой площадки должны быть обеспечены фонами спокойного темного цвета.

Фоны бывают:

— *естественные* — зеленые насаждения за задней оградительной сеткой, выходящая по ней зелень, темные здания за площадкой;

— *искусственные* — темно-зеленый или темно-синий брезент, повешенный на задник оградительной сетки.

Относительно сторон света площадка должна быть расположена, по возможности, в направлении север — юг. Высота оградительной сетки должна быть примерно 3 м. Более низкие ограждения допускаются только за боковыми линиями.

При разметке площадки для парной игры (рис. 2) (стр. 14) следует предварительно установить направление поперечной сетки, затем по выбранной линии забить два колышка на расстоянии 10,973 м один от другого в точках P_0 и C_0 .

После этого надо взять две бечевки (или шнура) и прикрепить их концы к колышкам, забитым в точках P_0 и C_0 .

На первой бечевке нужно отложить отрезок длиной 16,17 м, равный диагонали P_0B , а на второй — отрезок, равный 11,88 м, что составляет половину длины площадки C_0B .

Затем следует соединить обе бечевки (туго натянутые) в точке их пересечения и отметить точку B .

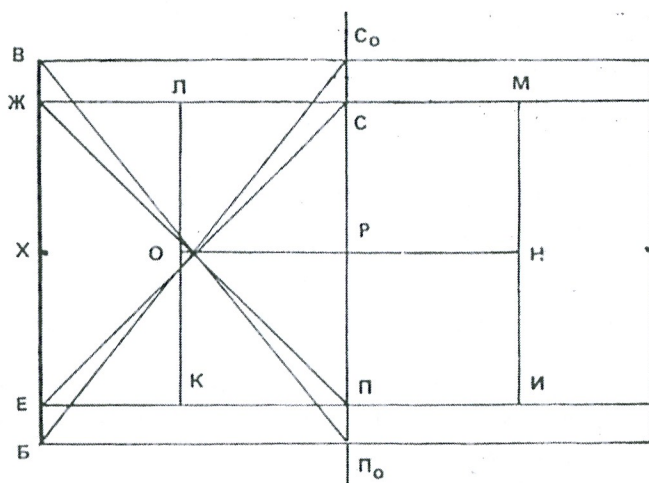


Рисунок 2. Разметка площадки для парной игры

Таким же способом надо отметить точку Б: с помощью отрезков C_0B и $П_0Б$.

При разметке площадки для одиночной игры для определения точек Е и Ж из точек П и С следует отложить, соответственно, отрезок длиной 14,4 м, равный диагоналям ПЖ и СЕ, и 11,8 м, составляющий половину длины площадки ПЕ или СЖ.

Затем по линиям ПЕ и СЖ нужно отложить отрезок ПК и СЛ длиной 6,4 м, определив точки К и Л.

Линию подачи можно определить также и от точек Е и Ж, если отложить внутрь площадки, по линиям ЕП и ЖС, отрезки длиной 5,48 м.

Аналогичным способом размечается другая половина площадки — с отметкой точек А, Д, З, Г, И и М.

Путем соединения середины линий подачи КЛ и НМ определяется средняя линия (ОН).

2. ИГРА И ИГРОКИ

Игра в теннис может быть одиночной — когда на корте противостоят друг другу два игрока, или парной: когда игра идет двое на двое. В одиночных играх участвуют мужчины и женщины. В парных играх существуют три категории, или разряда: 1) мужской парный; 2) женский парный; 3) смешанный: когда 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.

Подача осуществляется по диагонали корта. Подающий может находиться в любой точке за задней линией своей стороны площадки, но он не должен переступить и даже касаться центральной отметки, а мяч обязан направлять в левое от себя поле подачи.

Если первая подача оказалась неудачной — мяч коснулся сетки или не попал в поле подачи, — подающий имеет право на вторую. Если после подачи мяч снова коснулся сетки, но все же попал в поле подачи, то подающий получает возможность повторить ее. Если неудачными оказались обе попытки подать, то подающий проигрывает очко.

Принимающий подачу может находиться в любой части корта, кроме поля подачи, в которую она направлена. Отразить мяч он может только после того, как тот коснется поверхности корта в данном поле. Он проигрывает очко, если отразит мяч, не дав ему коснуться поля подачи, или позволит мячу приземлиться после второго отскока.

После розыгрыша первого очка подающий занимает позицию слева от центра метки и подает в правое от себя поле подачи соперника. До того момента, пока удар не произведен, то есть мяч не потерял контакт со струнной поверхностью ракетки, подающий игрок не может войти в корт; он также лишен возможности наступить на заднюю линию.

Игрок, принимающий подачу, при отражении мяча может направить его через сетку в любую точку корта на половине соперника, ограниченной задней и боковыми линиями, если речь идет об одиночной игре, или линиями «коридоров» — при парной. Все последующие удары по мячу могут наноситься как после его отскока от поверхности корта, так и с лёта.

3. ВЕДЕНИЕ СЧЕТА

Теннисная встреча состоит из розыгрыша отдельных очков, геймов и сетов. На практике это выглядит так: первый разыгрываемый мяч оценивается в 15, второй — в 30, третий — в 40 очков; четвертый выигранный мяч означает выигрыш 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 15:15 — в зависимости от того, кто из соперников выиграл.

Дальше счет может увеличиться до 40:0, или 30:15, или 15:30. После розыгрыша следующего мяча либо подающий выигрывает гейм, либо счет становится 30:30. Следующий розыгрыш приводит к счету 40:30 или 30:40. Если соперники выигрывают по три очка, то счет — «равно»; далее в случае выигрыша подающего счет обозначается «больше», принимающего — «меньше».

Для победы в гейме игроку, имеющему «больше», надо выиграть еще один мяч. Если же сопернику удастся отыграть мяч, то счет опять станет «равно». Игра продолжается до тех пор, пока один из соперников не выиграет два мяча подряд.

...Итак, сыгран первый гейм. Игроки в течение не более чем 90 с должны поменяться сторонами корта. Подобные смены сторон, или переходы, происходят после каждого нечетного гейма. Кроме того, соперники меняются подачами. Для победы в сете необходимо выиграть шесть геймов, но при условии, что соперник победил не более чем в четырех: то есть разница должна быть не менее чем в два гейма. Соответственно, счет геймов может быть от 6:0 до 6:4. Если же он становится 6:5, то сет продолжается, но не до бесконечности, а до счета 7:5. Так называемый тай-брейк играется, если счет обозначается как 6:6.

4. ТАЙ-БРЕЙК

Так в теннисе называется укороченный гейм с иной системой ведения счета. Во время тай-брейка за каждый выигранный мяч игрок получает очко. Тай-брейк 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. Подача при тай-брейке имеет свою специфику. Так, первым подает тот игрок, который в последнем гейме, сыгранного до этого, выступал в роли принимающего.

После того как первое очко разыграно, подача переходит к другому игроку, который подает при розыгрыше второго и третьих очков. Затем вновь следует переход подачи, и следующие два очка разыгрываются с подачи первого подающего. После розыгрыша каждого шестого очка соперники должны меняться сторонами.

В следующем сете, если он играется, первым подает тот игрок, который во время тай-брейка был первым принимающим подачу. Розыгрыш отдельных мячей приносит играющим определенное количество очков, которые складываются в геймы, а те, в свою очередь, — в сеты.

В зависимости от регламента того или иного турнира, каждая встреча может состоять из трех или пяти сетов. Три сета обычно играют женщины. Для победы в трехсетовом матче необходимо выиграть два сета: то есть счет может быть 2:0 или 2:1. Для выигрыша встречи из пяти сетов надо победить в трех из них; следовательно, счет может быть 3:0, 3:1 или 3:2.

5. ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ УДАРОВ

Чтобы начать тренировки, достаточно иметь самое общее представление об игре. Для этого достаточно хотя бы раз побывать на теннисном матче с участием игроков высокой квалификации.

Если внимательно наблюдать за тем, что происходит на корте, то можно сделать вывод: игра в теннис — это, прежде всего, обмен всевозможными ударами.

В теннисе основными ударами являются:

Подача. С этого удара ракеткой по мячу над головой начинается розыгрыш каждого очка. Игрок при этом обязательно находится за задней линией и наносит удар по мячу так, чтобы он пролетел над сеткой и угодил в пределы одного из двух квадратов подачи на площадке соперника. Особенность подачи заключается в том, что это единственный удар в теннисе, когда игрок всегда имеет достаточно времени для подготовки к нему.

Удар справа по отскочившему мячу. Игрок наносит удар по мячу с правой от себя стороны.

Удар слева по отскочившему мячу. Соответственно, игрок производит удар по мячу с левой от себя стороны.

Прием подачи. Разновидность ударов справа и слева по отскочившему мячу, которые игрок выполняет после подачи противника.

Удары с лёта. Все удары по мячу, произведенные до касания им поверхности площадки. Как правило, выполняются в непосредственной близости от сетки.

Удар над головой. Выполняется в положении, когда мяч при контакте с ракеткой находится выше уровня головы.

«Свеча». Удар, после которого мяч летит высоко над сеткой. Обычно таким способом игрок стремится перекинуть мяч через соперника, находящегося у сетки, но этот удар может применяться и тогда, когда оба теннисиста располагаются у задних линий.

Удар с полулёта. Производится, когда ракетка встречает мяч тотчас после его отскока от поверхности корта.

Укороченный удар. Выполняется, когда мяч опускается на стороне противника сразу же за сеткой.

Решающее влияние на качество ударов оказывают передвижения игрока по корту.

Известный французский специалист Жан-Поль Лот сказал: «Техника теннисиста — это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре».

6. ИНВЕНТАРЬ

6.1. Ракетки

По весу ракетки бывают: очень легкие — 310–340 г (13–13,5 унций), легкие — 350–365 г (12,5–13 унций), средние — 365–379 г (13–13,5 унций) и тяжелые — 379–393 г (13,5–14 унций). Обычно размеры ручки у ракеток обозначаются номерами 3, 4 и 5 (№ 3 — тонкие, № 4 и 5 — средние).

Центр тяжести ракетки (баланс) может быть нейтральным (расстояние от торца ручки составляет 320 мм), а также смещенным в головку (325 мм) либо в ручку (315 мм).

В последнее время большой популярностью пользуются ракетки с увеличенной головкой (oversize).

Легкая ракетка более «популярна», нежели тяжелая.

Тому, кто тяготеет к игре у задней линии, наверняка понравится ракетка с балансом, смещенным в головку: удары такой ракеткой получаются более мощные и глубокие. «Сеточники» предпочитают ракетки с балансом в ручку или с нейтральным: в этом случае проще контролировать мяч, а значит, и наносить более точные удары.

В последние годы лучшие теннисисты мира предпочитают пользоваться ракетками, изготовленными из синтетических материалов: графита, пластика, углепластика и др. (рис. 3).

Все оценочные параметры у таких ракеток на порядок выше, чем у деревянных или металлических.

Из зарубежных фирм, выпускающих ракетки по самой прогрессивной технологии, можно отметить: «HEAD», «DONNAY», «WILSON», «PRINS», «DUNLOP», «FISHER» и «BABOLAT».

Чем же руководствоваться при выборе ракетки?

Теннис — игра ощущений, поэтому предпочтительнее ракетка, которая дает возможность «чувствовать» мяч. На начальной стадии обучения в теннисе главное — контроль: сила второстепенна. По этой причине рекомендуется некоторое время играть в медленном темпе, стараясь как можно дольше удерживать мяч в игре, и только потом усиливать удары.

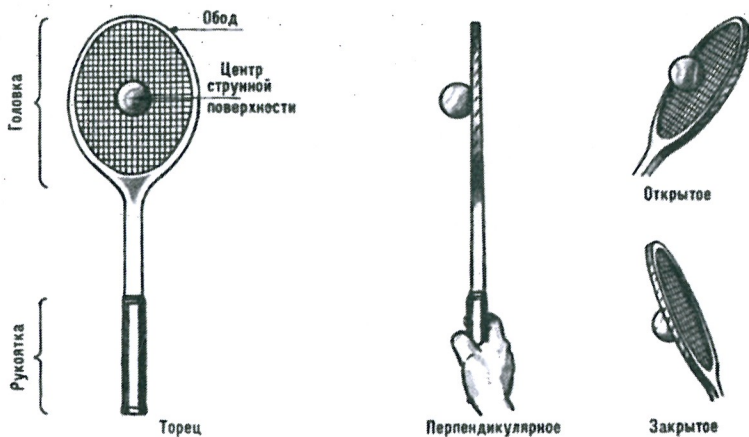


Рисунок 3. Общий вид ракеток для игры в теннис

Ракетка должна быть легкой. Для взрослых — от 13 до 13,5 унций. Лучше, если головка ракетки будет больших размеров: чтобы облегчить попадание по мячу. Длина, включая ручку, не должна превышать 81,3 см; ширина обода — не более 31,7 см. Размеры струнной поверхности: длина — не более 39,4 см, ширина — не более 29,2 см.

6.2. Струны

При производстве теннисных ракеток струны делаются как натуральные (из склеенных бычьих жил), так и синтетические.

Большинство теннисистов предпочитают натуральные как более «поплавные» влечению руки, а также динамичные («быстрые»). Но у натуральных струн есть существенные недостатки: мало того что они боятся влаги, так еще и быстро перетираются.

Выбор струн во многом зависит от свойств ракетки, в том числе и размера ее головки.

Структура современных струн напоминает строение мышечной ткани, которая прочна, хорошо удлиняется и быстро восстанавливает свою форму.

Важнейшим показателем для оценки игровых качеств теннисной ракетки является эластичность струн. Он характеризует способность струны быстро возвращаться к своим параметрам после удара. Наиболее

распространенные диаметры струн — от 1,35 до 1,45 мм; на них и надо ориентироваться.

Бесспорными лидерами в производстве струн являются французская фирма «BABOLAT» и американская «PASSIFIC», выпускающие, прежде всего, натуральные струны. Из производителей синтетических струн лучшими являются «YONEX TG-55», «WILSON PERFORMANCE ELITE», «KENNEX SYNTHETIC POWER», «PRINCE OVER TIME 15L», «BABOLAT VX», «HEAD PRO STAR» и «HEAD TRIPLEX».

Обычно струны сохраняют положенные им свойства в течение пары лет. На них не должно быть посторонних предметов и выступов, кроме тех, которые предназначаются для предотвращения вибрации.

Что касается силы натяжения, то чаще всего игроки останавливаются на диапазоне 24–27 кг. При этом более сильная натяжка способствует лучшему контролю мяча, зато более слабая увеличивает силу удара по нему.

6.3. Мячи

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

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

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

Мяч должен иметь однородную поверхность; если на ней есть резиновые заусенцы, то их перед игрой необходимо удалить. Диаметр мяча может колебаться в пределах 6,35–6,67 см, а вес — 56,7–58,5 г.

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

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

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

В зависимости от предназначения, мячи делятся на три группы: -

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

2. *Спортивные (All)* — для всех игроков.

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

Есть группы ведущих фирм, мячи которых прошли аттестацию ITF: это «PENN», «WILSON», «DUNLOP», «SLAZENGER», «TRETORN», «PRINCE», «PIRELLI» и «NASSAY».

Совет начинающим: не стоит стремиться играть новыми мячами. Лучше использовать играные (но не стертые): ими управлять значительно проще.

6.4. Обувь

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

Вся выпускаемая продукция подобного рода распределена по определенным характеристикам, в которых учитываются вес модели и основные преимущества перед продукцией других производителей.

Комфорт: «CONVERS», «LOTTO», «REEBOK» и «WILSON».

Прочность: «ADIDAS», «K-SWISS», «NEW BALANCE», «NIKE» и «PRINCE».

Амортизация: «NIKE» и «WILSON».

Устойчивость: «HEAD», «K-SWISS» и «LOTTO».

Все характеристики: «ASICS», «DIADORA» и «HEAD».

7. СПОСОБ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТКИ

Во многом именно способ держания ракетки (хватка) определяет стиль игры теннисистов, но в еще большей степени — качество выполнения ударов. Теннисисты используют, главным образом, три вида хватки: универсальную, хватку для ударов справа и хватку для ударов слева.

Универсальная хватка (рис. 4). При такой хватке средняя фаланга большого пальца находится на левой боковой грани ракетки. Такая хватка позволяет одинаково успешно выполнять все без исключения удары, однако больше подходит игрокам с сильной кистью. Теннисисты, использующие универсальную хватку, наносят умеренные по силе удары по мячу с отскока, играют комбинационно, создают преимущество за счет наращивания темпа игры.

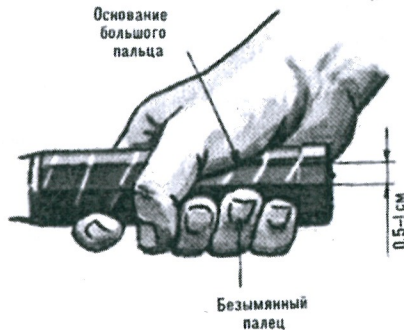


Рисунок 4. Универсальная хватка для держания ракетки

Хватка для удара справа (рис. 5). При подобной хватке вершина угла, образованная большим и указательным пальцами, находится на середине верхней средней грани ручки. Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар слева. Этой хваткой удобно выполнять сильные крученые удары справа, после которых мяч дает высокий отскок. Игроки, применяющие хватку для удара справа, как правило, активно играют на задней линии, делая ставку на завершение атаки сильным ударом справа же.

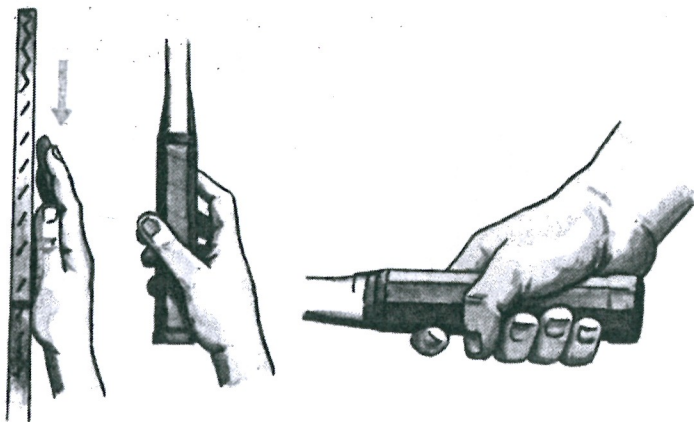


Рисунок 5. Хватка для удара справа

Хватка для удара слева (рис. 6) (стр. 26). При данной хватке вершина угла между большим и указательным пальцами располагается на верхней левой грани ручки. Если смотреть на ракетку сверху, то видна струнная поверхность, которой выполняется удар справа. Игроки, использующие описанную хватку, имеют надежный удар слева, эффективно применяют его как для контратакующих, так и для атакующих действий.

Хватка для подачи и для удара над головой. Наиболее целесообразной для выполнения подачи и ударов над головой является универсальная хватка.

Некоторые теннисисты, в целях усиления вращения мяча и увеличения надежности подачи, используют хватку для удара слева.

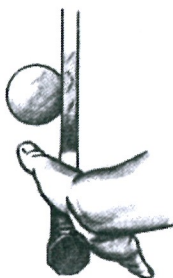
Все описанные способы держания ракетки имеют определенные различия, но у них есть и нечто общее: пальцы на ручке располагаются не в кулаке, а указательный палец несколько отставлен, что увеличивает плоскость соприкосновения руки с ракеткой, а также повышает возможность управлять ею при выполнении ударов.

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

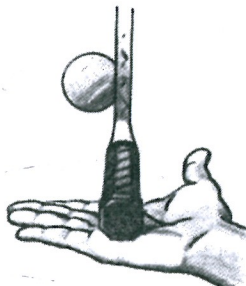
Стойка теннисиста — это положение, из которого можно наиболее эффективно подготавливаться к удару и перемещаться по площадке. В стойке ноги слегка согнуты в коленях и поставлены на ширину плеч, вес тела перенесен на носки; ракетка — в правой руке; левая рука поддерживает ракетку за шейку, готовка ракетки обращена в сторону сетки.



а



б



в

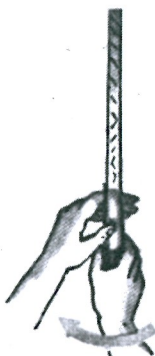
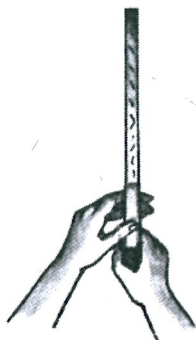


Рисунок 6. Хватка для удара слева

8. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРОВ

Для удобства изучения практически все удары в теннисе делятся на составные части (фазы): замах, удар и сопровождение мяча.

Фаза удара — это движение ракетки с ускорением в направлении приближающегося мяча, причем пик скорости приходится на момент его контакта со струнной поверхностью. Очень важно, чтобы сопровождение мяча выполнялось как можно дольше в направлении полета мяча.

8.1. Подача

В теннисе подача имеет большое значение. Сильная нацеленная подача сразу ставит принимающего ее в трудное положение; неуверенная и короткая ведет к потере инициативы.

Подача бывает плоская, крученая и резаная.

Вначале следует изучить исходное положение, затем — подброс мяча и замах ракеткой.

Исходное положение для подачи следующее: левая нога ставится в пяти-семи сантиметрах до задней линии площадки под углом 45° для подачи в первый квадрат и $15-20^\circ$ — во второй. Правая нога располагается на ширине соответствующего плеча, позади левой.

Замах ракеткой и подброс мяча выполняются одновременно, причем левая рука поднимается вперед-вверх и сгибается в локтевом суставе.

Мяч для подачи подбрасывается так, чтобы он не вращался. При подаче не следует опускать локоть. Левая рука после удара прижимается к туловищу, сдерживая его разворот. Закрепление левого плеча является важнейшим моментом, вместе с правильным подбросом мяча, определяющим качество подачи.

Плоская подача (рис. 7, а) (стр. 28). При плоской подаче струнная поверхность ракетки подходит к мячу перпендикулярно, и он посылается без всякого вращения.

Крученая подача (рис. 7, б) (стр. 28). При крученой подаче мячу придается боковое и верхнее вращения. После такой подачи мяч отскакивает вперед и вправо (рис. 8) (стр. 29).

Резаная подача (рис. 7, в). От плоской отличается тем, что головка ракетки выходит вперед почти ребром и придает мячу сильное боковое вращение, после которого мяч отскакивает в правую сторону.

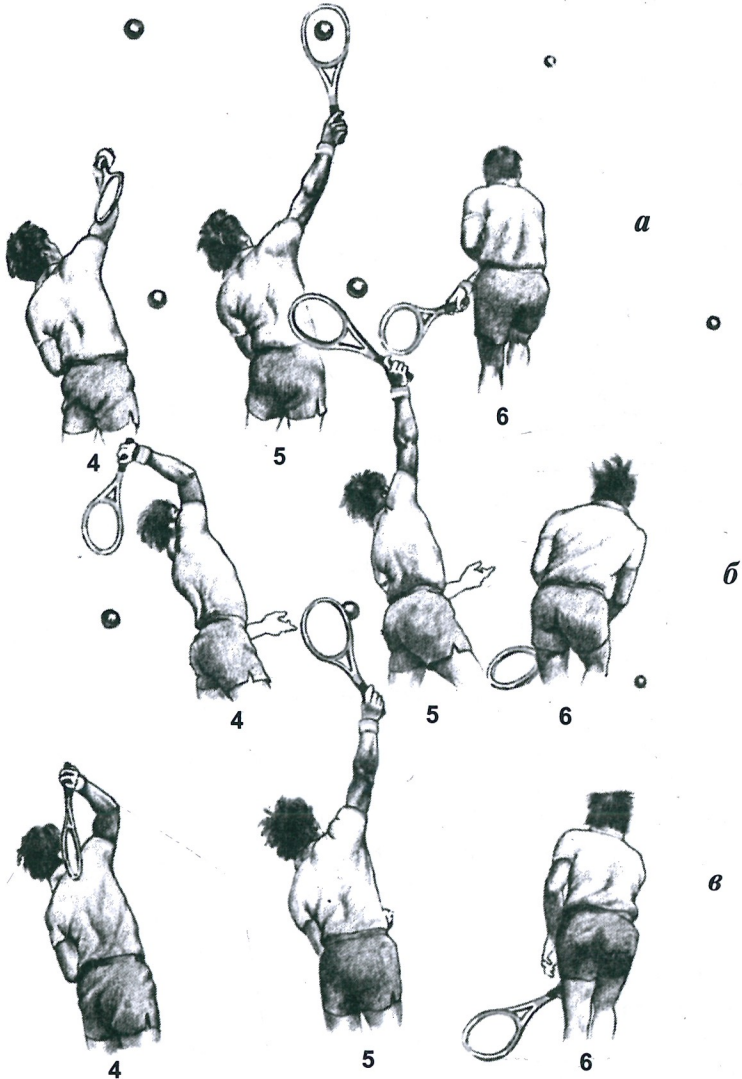


Рисунок 7. Разновидности подач в теннисе

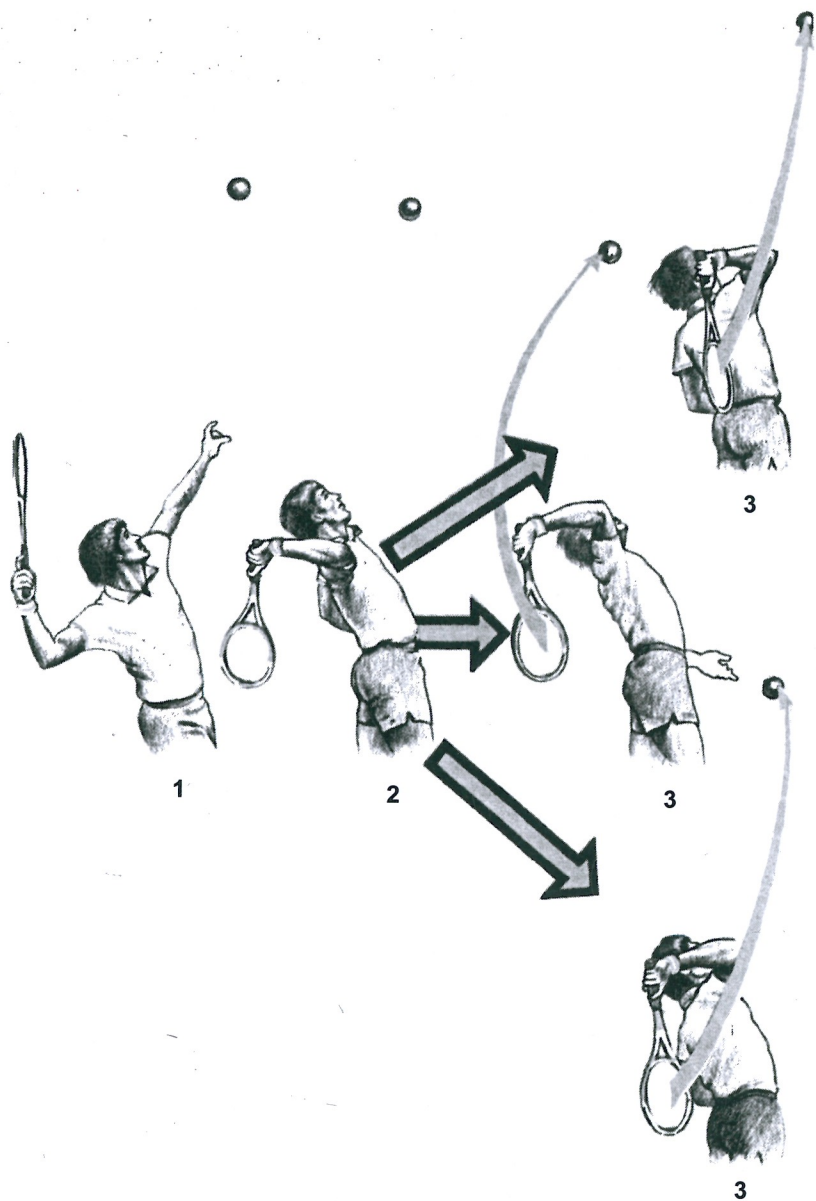


Рисунок 8. Движение мяча при крученой подаче

Прием подачи. Принимающий располагается в районе задней линии. Он должен смотреть не на противника, а на 1–1,5 м выше него: то есть в точку удара по мячу. Это улучшает скорость реакции.

При приеме подачи замах делается более короткий, чем при игре с отскока. Если подача — очень сильная, то для ее приема следует отойти на 1–2 м за заднюю линию. Вместе с тем, принимая подачу, игрок должен двигаться на мяч. Это делает возможность сразу же контратаковать: особенно в случае, если противник после подачи устремился к сетке.

Принимающий использует блокированные и активные, с сильными вращениями, удары. Первые выполняются плоскими или резаными ударами и направляются косо, в ноги или против хода. Прием подачи крученым ударом рассчитан на опережение противника с целью заставить его как можно дальше отойти от сетки и играть мяч в не удобной для атаки низкой точке.

8.2. Удары по отскочившему мячу

Как и подачи, бывают плоские, крученые и резаные. Контакт ракетки с мячом может происходить в низкой точке (ниже колена), средней (на уровне бедра) и высокой (выше пояса), а мяч — быть послан на половину соперника по линии, по диагонали (кросс), сильно и глубоко или, наоборот, мягко и коротко.

Достоинства **плоских ударов**: высокая скорость при низкой, почти параллельной траектории полета мяча и невысокий быстрый отскок. Такие удары позволяют вести игру в агрессивном стиле.

При **резаных ударах** мяч получает нижнее вращение (прочесывается струнами в направлении сверху вниз-вперед и получает вращение против направления полета). Резаные удары — это стелющаяся траектория полета мяча и низкий отскок, что осложняет любое ответное действие соперника.

Резаные мячи, посланные достаточно мощно и глубоко, дают возможность выйти к сетке и создать выигрышную ситуацию, поскольку выполнение обводящих ударов в ответ крайне затруднено.

После **крученых ударов** мяч может получить как сильное верхнее вращение, так и не очень сильное (мяч прочесывается струнами в направлении снизу вверх-вперед и получает вращение в направлении полета). В первом случае удары принято называть сильно кручеными, во втором — подкрученными.

Сильно крученые удары отличаются более крутой дугой полета мяча и очень высоким его отскоком от поверхности корта. Отражать такие удары приходится в самой неудобной для игры, высокой точке.

Подкрученные удары — это большая точность, высокая скорость, хороший контроль и при этом минимальный риск, поскольку мяч летит по дуге, огибающей сетку.

Вращение мяча

Если какое-то время понаблюдать за игрой мастеров тенниса, то можно обратить внимание, насколько эффективны удары, при которых они придают мячу различные вращения. После таких ударов мяч то отскакивает так высоко и далеко, что достать его совсем не просто даже высокорослому спортсмену, то стелется так низко, что отбить его противнику довольно трудно. Бывают случаи, когда мяч после отскока даже перелетает обратно через сетку. Крученный мяч может перелетать над сеткой с большим запасом и, в то же время, приземляться в пределах корта.

Для создания вращения можно менять и скорость, и направление полета мяча, а следовательно, и ритм игры. Главными преимуществами вращения мяча являются, во-первых, повышение точности его полета, а во-вторых, возрастающая сложность приема противником мячей как с лёта, так и после отскока. Отрицательной стороной вращения мяча является низкая скорость его полета. Чем сильнее вращение мяча, тем меньше скорость его полета.

Вот почему самыми мощными и, в то же время, самыми сложными для выполнения считаются плоские удары, при которых мячу не придается вращение. Однако следует сказать, что понятие «плоский удар» носит, в некоторой степени, условный характер, так как любой удар в теннисе придает мячу определенное вращение, хотя его степень может различной.

Существуют несколько видов вращения мяча: верхнее, обратное и боковое. Однако чаще всего встречаются комбинированные вращения — сочетание верхнего или обратного с боковым.

Для того чтобы правильно и эффективно использовать преимущества различных видов вращения, важно иметь четкое представление об основных принципах, особенностях и способах придания мячу вращения.

Верхнее вращение

...(крученный удар, или топ-спин) придают мячу движением ракетки по направлению снизу вверх-вперед. Мяч в этом случае вращается вперед по ходу движения. Траектория его движения — крутая дуга. Обычно после крученого удара мяч пролетает над сеткой с большим запасом и отскакивает высоко вверх (рис. 9, а) (стр. 32).

Обратное вращение

...придают мячу движением ракетки по направлению сверху вниз-вперед. Мяч в этом случае вращается в противоположную ходу движения сторону. Траектория его движения — дугообразная. Обычно при обратном вращении мяч пролетает над сеткой с большим запасом и отскакивает прямо вверх, а иногда — даже назад (рис. 9, б) Особенно эффективно такое вращение при выполнении укороченных ударов.

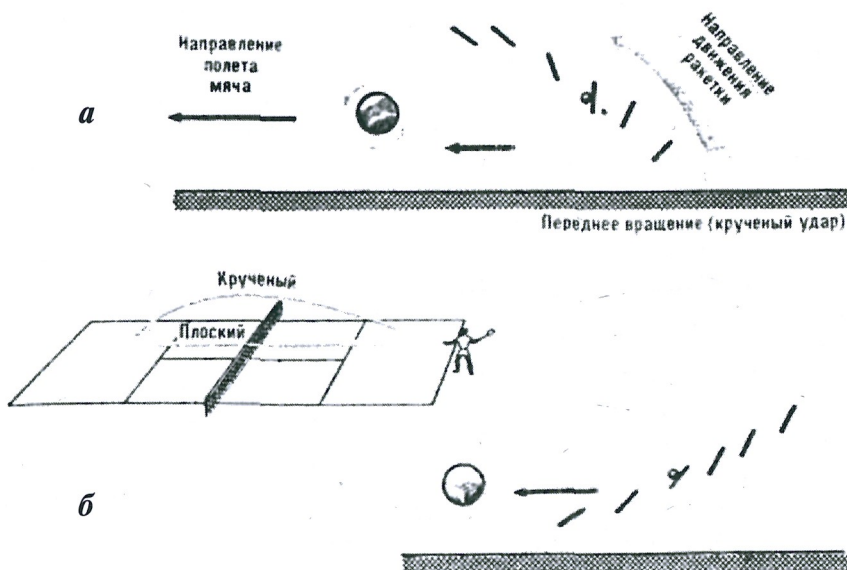


Рисунок 9. Вращение мяча (а, б)

Боковое вращение

...придается мячу движением ракетки слева направо или справа налево. Ракетка чаще всего находится в вертикальном положении, и мяч вращается вокруг вертикальной оси. Отскок мяча происходит, соответственно, в левую или правую сторону.

Чтобы контролировать направление полета мяча его вращением, последнее, как правило, комбинируют:

— обратное с боковым (резаный удар) придают мячу движением ракетки сверху вниз-вперед-вправо или сверху вниз-вперед-влево; отскок мяча — стелющийся;

— верхнее с боковым придают мячу движением ракетки снизу вверх-вперед-влево; мяч отскакивает вверх-в сторону.

Когда используют удары с вращением мяча, то таким образом усложняют противнику прием и выполнение атакующего удара.

Удар справа (рис. 10) (стр. 34). Рука немного согнута в локте, в процессе удара до конца не выпрямляется. Кисть — впереди, головка ракетки — сзади. Точка удара — в 15–20 см перед туловищем. В завершающей стадии удара центр тяжести тела полностью перемещается на левую ногу. Плоскость ракетки сохраняет ориентацию в непосредственной близости от точки контакта с мячом до и после удара. Удар по мячу производится в середине траектории движения ракетки снизу-вверх.

Итак, выполняя удар справа, необходимо:

- постоянно следить за правильностью хватки ракетки;
- сохранять заданную ориентацию плоскости ракетки во время ее выноса снизу-вверх;
- при передвижении к мячу одновременно готовить замах;
- особенно пристально смотреть на мяч и встречать его в удобной точке (рис. 10, а).

Плоский удар (рис. 10, а) (стр. 34). Ракетка отводится назад кратчайшим путем, а затем при движении вперед описывает прямую либо слегка выпуклую кривую. В конце замаха струнная поверхность или перпендикулярна корту, или чуть «закрыта»: то есть наклонена к его поверхности.

При плоском ударе ракетка движется сзади и, как правило, чуть вверх; при этом головка в начале движения находится на уровне мяча или чуть ниже его. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность перпендикулярна корту или чуть «открыта».

После того как мяч покинул струны, головка идет вперед, насколько это возможно, и заканчивает движение слева от игрока (на уровне его головы или чуть выше).

Резаный удар (рис. 10, б) (стр. 34). Чтобы выполнить резаный удар справа, необходимо в конце замаха струнную поверхность ракетки слегка «открыть». Для этого достаточно предплечье бьющей руки чуть повернуть наружу.

При резаном ударе ракетка движется сверху вперед-вниз, причем ее головка в начале движения находится выше мяча. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность слегка «открыта». После того как мяч покинул струны, головка продолжает двигаться вперед-влево и в конце концов «открывается» полностью: струны параллельны корту.

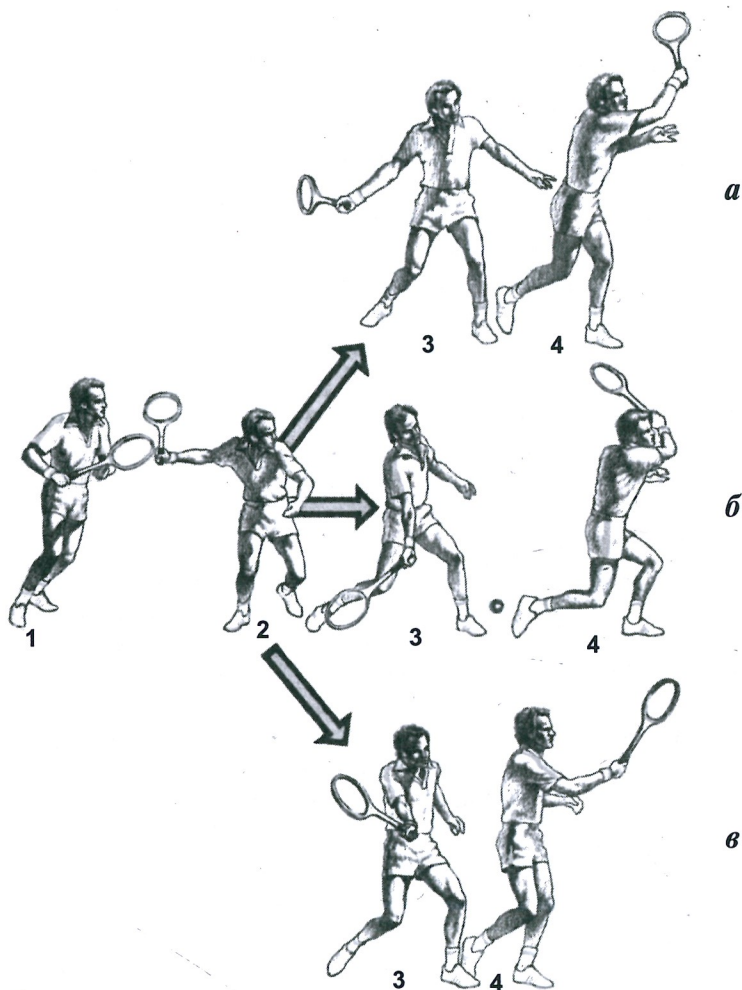


Рисунок 10. Выполнение ударов в теннисе (удар справа)

Траектория движения головки ракетки при резаном ударе — это слегка изогнутая линия, направленная сверху вниз-влево-вверх.

Резаный удар (рис. 10, *в*). Чтобы выполнить резаный удар справа в любой точке, необходимо в конце замаха струнную поверхность ракетки слегка «открыть». Для этого достаточно предплечье бьющей руки чуть вывернуть наружу.

При резаном ударе ракетка движется сверху вперед-вниз, причем головка в начале движения находится выше уровня мяча. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность слегка «открыта». После того как мяч покинул струны, головка продолжает двигаться вперед-влево и в конце концов полностью «открывается» — струны параллельны корту.

Вся траектория движения головки при резаном ударе — это слегка изогнутая линия, направленная сверху вниз-влево-вверх.

Крученный удар (справа) (рис. 10, б и 11). В конце замаха струнная поверхность, как правило, слегка «закрыта» (рис. 11).

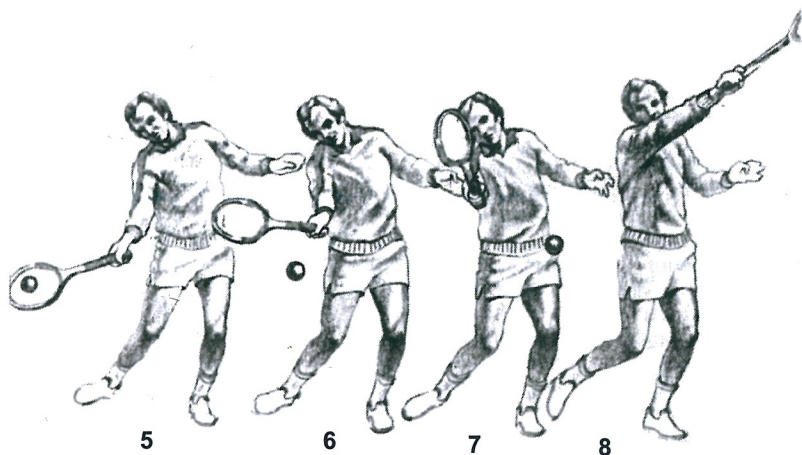
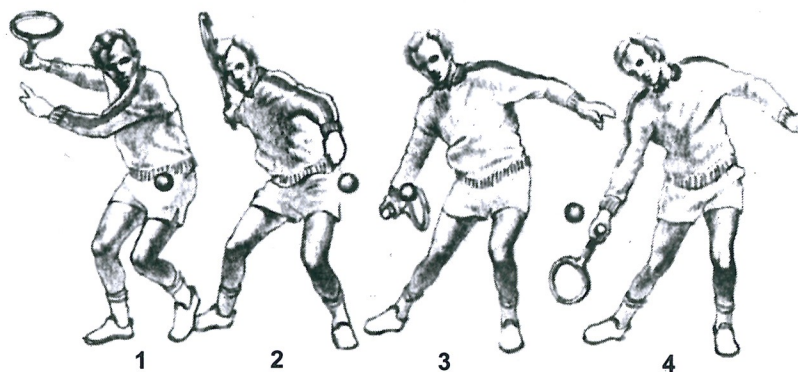


Рисунок 11. Крученный удар справа

Крученный удар предполагает вынос ракетки вперед в направлении снизу-вверх. В момент взаимодействия струны прочесывают мяч вверх-вперед, придавая ему верхнее вращение. Какое-то время после того как мяч покинул струны, ракетка движется следом и только затем уходит влево. Завершает она движение, чаще всего, у левого плеча или даже чуть за ним; ракетка при этом почти «закрыта».

Траектория движения головки теннисной ракетки при крученом ударе — это кривая, направленная снизу вперед-влево.

Удар слева (рис. 12). Головка ракетки должна совершить дугообразную траекторию снизу вверх (точка удара — посередине дуги, как и при ударе справа). При этом мячу сообщается легкое верхнее вращение, то есть подкрутка, что делает удар более стабильным. Ориентация плоскости ракетки (параллельно стенке) непосредственно до и после удара при этом сохраняется. Центр тяжести теннисиста вместе с выносом ракетки переносится на правую ногу, но левая остается сзади, что особенно важно для стабильности и точности удара. Движение должно быть свободным. Руки и плечи составляют единый треугольник и действуют как единое целое.

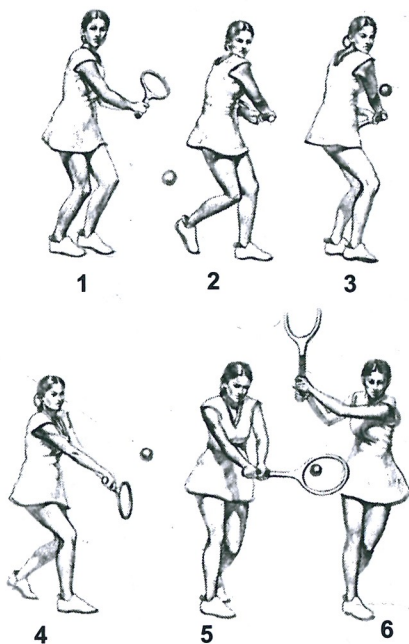


Рисунок 12. Удар слева

Плоский удар. Для его выполнения теннисист делает шаг левой ногой влево и начинает разворачиваться правым боком к сетке. Одновременно он отводит ракетку назад таким образом, чтобы в конце замаха оказаться к мячу спиной. Бьющая рука согнута так, что головка ракетки находится на уровне пояса, а локоть и предплечье практически касаются туловища.

Для хорошего контроля разворота плеч и ракетки необходимо придерживать ее шейку. Затем спортсмен начинает переносить вес тела на правую ногу, выставленную вперед, навстречу мячу, и чуть в сторону. Одновременно он разворачивает плечи в направлении удара, слегка нагибается вперед и разгоняет ракетку за счет активного движения руки вперед. При этом бьющая рука разгибается в локтевом суставе.

Точка контакта струн и мяча находится впереди и чуть слева сбоку от него. В этот момент тыльная сторона кисти обращена к сетке, а струны сориентированы перпендикулярно поверхности корта.

В конечном положении головка ракетки, как правило, находится выше головы теннисиста, а струнная поверхность остается перпендикулярной корту или чуть «открыта».

Траектория движения головки при плоском ударе — это чуть изогнутая линия, направленная сзади вперед-вверх. Линия плеч в конце удара должна быть развернута в сторону посланного мяча.

Резаный удар (рис. 13, а, б) (стр. 38). Замах для его выполнения делается так же, как и для плоского удара. Отличие состоит лишь в ориентации струнной поверхности в конце замаха: она «открыта» и находится примерно на уровне плеч.

Головка ракетки при резаном ударе разгоняется сверху вниз; она как бы прочесывает заднюю полусферу мяча и придает ему нижнее вращение.

Траектория движения головки ракетки представляет собой кривую с небольшим прогибом, направленную сверху вниз-вправо-вверх.

Крученный удар слева (рис. 14) (стр. 39). Замах выполняется как для плоского и резаного ударов — с тем отличием, что в конце движения ракетка находится примерно на уровне пояса, а струнная поверхность перпендикулярна плоскости корта.

При ударе вес тела спортсмен переносит на правую ногу, выставленную вперед и чуть в сторону. Головка ракетки в самом начале движения опускается до уровня кисти и затем движется в направлении снизу вверх-вперед и до момента удара перемещается чуть ниже предполагаемой точки, взаимодействуя с мячом, который находится спереди-сбоку от правого плеча.

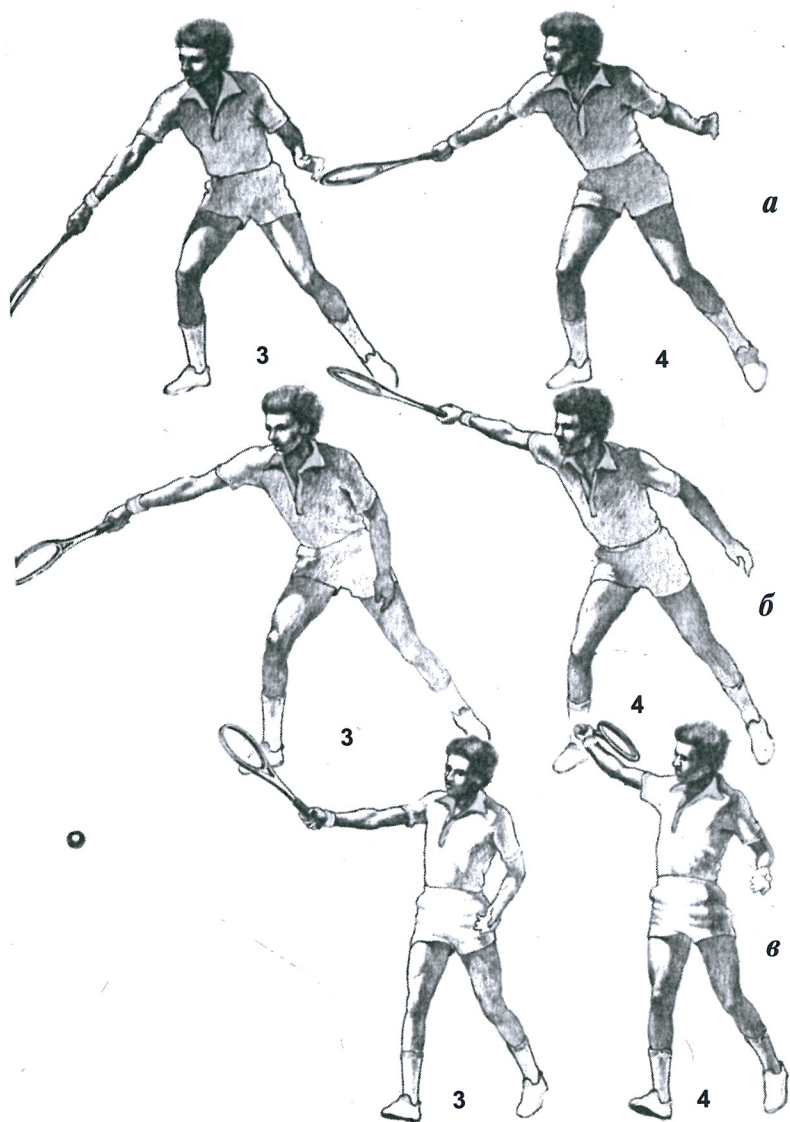


Рисунок 13. Резаный удар

В момент удара струны прочесывают заднюю полусферу мяча в направлении снизу вверх-вперед и придают ему верхнее вращение.

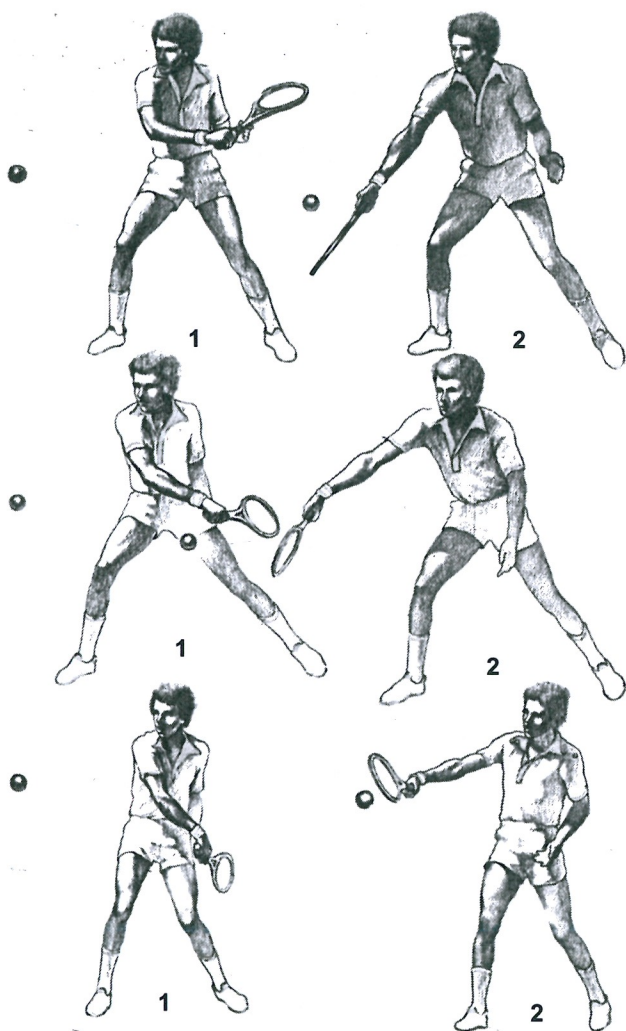


Рисунок 14. Крученный удар слева

После касания струн с мячом ракетка начинает двигаться в направлении удара и затем уходит вверх-вправо.

Траектория движения головки при крученном ударе — это кривая, направленная снизу вперед-вверх-вправо.

8.3. Удары с лёта

Обычно, выходя к сетке, теннисист стремится завершить атаку и выиграть очко одним-двумя ударами с лёта. Как правило, такой удар осуществляется за счет короткого движения ракетки навстречу мячу, направленного сзади вперед и сверху вниз.

Удары с лёта — достаточно многочисленная и очень разнообразная группа технических приемов. Их особенности зависят, в первую очередь, от тактической направленности; времени, находящегося в распоряжении теннисиста для ответа; высоты точки удара и расстоянии от «сеточника» до подлетающего мяча.

Удар с лёта справа (рис. 15). Спортсмен из исходного положения поворачивается к сетке вполборота, одновременно делая шаг правой ногой в сторону. Локоть бьющей руки остается как бы прижатым к туловищу, а готовка ракетки отводится назад движением предплечья в направлении вверх и в конце замаха оказывается напротив правого плеча. Замах при ударе с лёта, как правило, — очень короткий.

Струнная поверхность при этом сориентирована перпендикулярно плоскости корта или чуть «открыта». Левая рука, для равновесия, находится впереди туловища.

Ударное движение осуществляется вместе с шагом левой ноги вперед и напоминает выпад фехтовальщика. Головка ракетки в конце замаха должна находиться чуть выше предполагаемой точки соприкосновения струн с мячом и по ходу удара двигаться сверху вниз-вперед. Непосредственно удар осуществляется спереди-сбоку.

После того как мяч покинул струны ракетки, ее головка продолжает двигаться вперед на длину вытянутой руки. Струны в конце движения

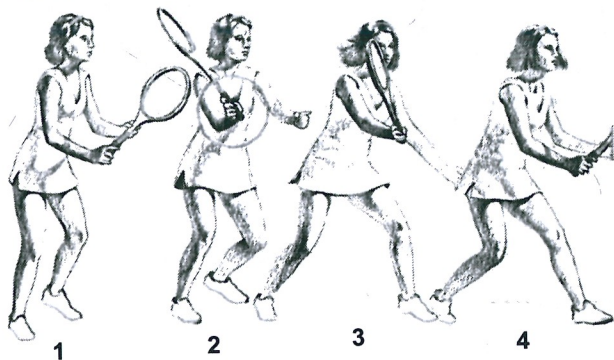


Рисунок 15. Удар с лёта справа

при плоских ударах остаются почти перпендикулярными поверхности корта, при резаных — почти или полностью «открываются».

Чем ниже точка соприкосновения струн с мячом, тем больше ноги согнуты в коленях, и наоборот. При этом спортсмену необходимо помнить о том, что при выполнении удара головка ракетки ни в коем случае не опускается ниже кисти.

Чтобы отразить мяч, посланный соперником сильно, чаще всего достаточно удачно поставить ракетку и крепко удерживать ее в руке. Мяч, который летит с небольшой скоростью, требует большего замаха и более энергичного ударного движения.

Мяч, летящий над сеткой более или менее высоко, лучше всего «убить» сильным плоским ударом, направленным сверху вниз. А вот неудобный низкий мяч рекомендуется встречать ракеткой с почти полностью «открытыми» струнами и, подрезая его, постараться протолкнуть вперед-вверх и послать как можно ниже над сеткой.

Удар с лёта слева (рис. 16). Теннисист из исходного положения поворачивается к сетке правым боком. Одновременно он делает шаг левой

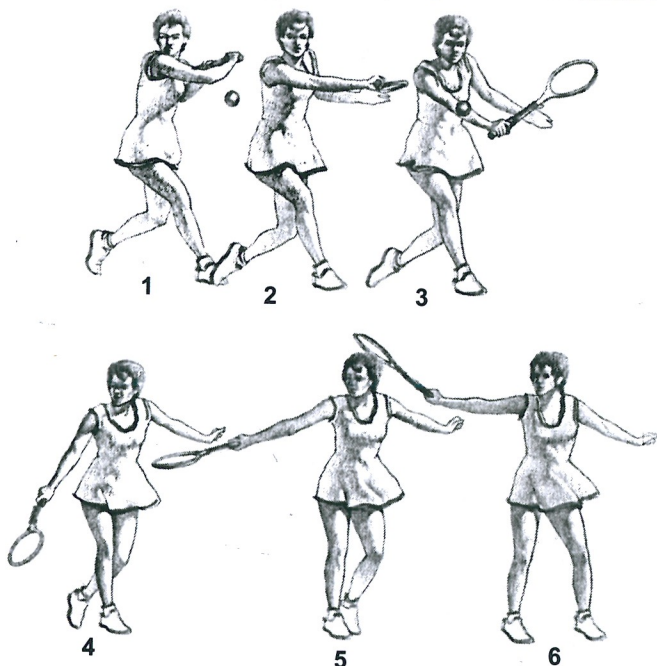


Рисунок 16. Удар с лёта слева (начальная фаза)

ногой в сторону и слегка отводит ракетку назад. В конце замаха ее головка должна остановиться напротив левого плеча и несколько выше предполагаемой точки взаимодействия с мячом.

Ударное движение выполняется вместе с шагом правой ноги вперед. Головка ракетки движется навстречу мячу и встречает его впереди-слева-сбоку. Удар наносится жесткой кистью (рис. 17).

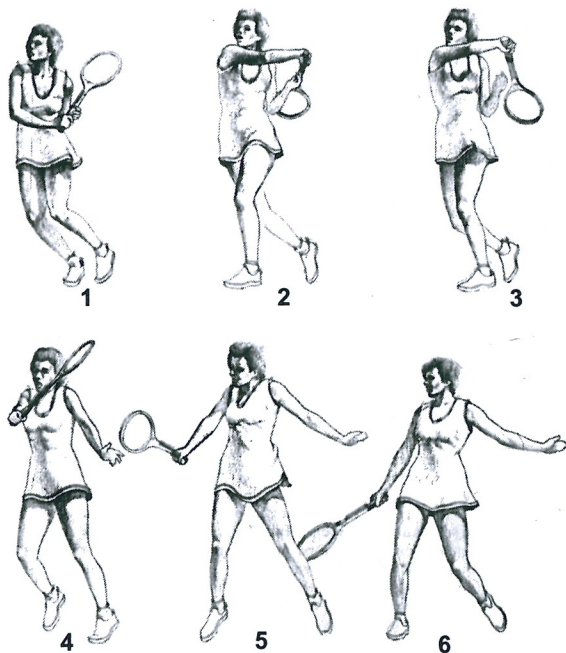


Рисунок 17. Удар с лёта слева (конечная фаза)

По ходу ударного движения рука вытягивается вперед, в направлении удара, а поскольку большинство ударов выполняется с подрезкой, то ракетка в конечном положении слегка «открывается».

Левая рука при выполнении такого удара остается сзади, что делает удар более точным и увеличивает скорость полета мяча.

8.4. «Свеча» и «смэш»

Мяч, направленный высоко над сеткой, называют «свечой» (рис. 18). Она может быть послана ударом с лёта, но чаще всего — ударом по от-

скочившему мячу. Если мяч при этом получает верхнее вращение, «свеча» будет крученой, если нижнее — резаной, без вращения — плоской.

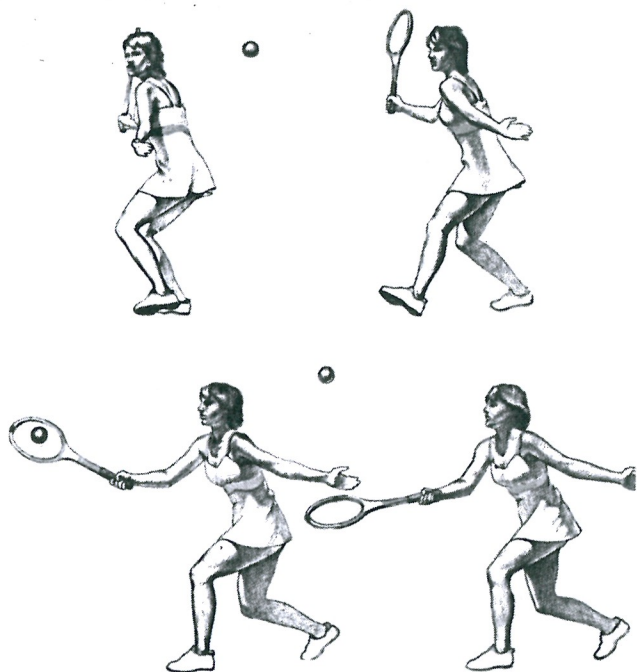


Рисунок 18. «Свеча»

«Свеча» — весьма эффективное оружие, но при одном условии: удар должен быть выполнен неожиданно. В конкретной игровой ситуации «свечой» можно пользоваться как при атаке, так и в обороне.

«Атакующая свеча» — когда соперник, устремляясь к сетке, ожидает обычный ответ, а мяч в последний момент посылается высоко над сеткой. Обычно «атакующие свечи» — это крученые и сверхкрученые (топ-спин) мячи, летящие над головой соперника по круто огибающей траектории. Защитная «свеча», как правило, — плоская и резаная. Ею спортсмену лучше всего воспользоваться, когда сопернику удалось «выбить» его с корта. Теннисисту, возвращая мяч, можно не только вернуться на корт, но и занять наиболее выгодную позицию для отражения следующего удара.

Техника выполнения «свечи» схожа с таковой при обычном ударе по отскочившему мячу (или с лёта).

Различие в ударном движении и проводке заключается в том, что, разгоняя ракетку вперед, в последний момент ее головка оказывается значительно ниже, чем при обычном ударе. Затем она резко взмывает вверх-вперед и взаимодействует с мячом, описывая ту или иную кривую: в зависимости от того, какое вращение желательнее придать мячу.

«Смэш» — это удар над головой в ответ на «свечу».

Внешне «смэш» напоминает плоскую подачу. Главное отличие между ними заключается в том, что удар над головой приходится выполнять в движении. Теннисист, заметивший или предвидящий «свечу», поворачивается к сетке левым боком. Одновременно он поднимает головку ракетки, располагая ее справа и чуть выше головы. Левую руку он вытягивает: она будто бы показывает на мяч. Далее следует более короткое и энергичное, чем при подаче, движение ракетки за спину и вынос ее на мяч.

Ударное движение — один к одному как при плоской подаче. Если смэш выполняется с места, то вес тела спортсмен переносит на выставленную вперед левую ногу.

8.5. Укороченные удары

От обычных резаных ударов по отскочившему мячу и с лёта укороченные отличаются тем, что мяч, как правило, сначала получает более сильное нижнее вращение, затем опускается на корт сразу же за сеткой и очень коротко отскакивает (рис. 19).

Главное достоинство таких ударов — их внезапность. Вот почему ни одно подготовительное движение ни в коем случае не должно отличаться от таковых при обычных ударах.

Ударное движение отличается тем, что струны «прочесывают» мяч более тонко и резко: как бы подсекают его. Сопровождение — более короткое. Головка ракетки словно натывается на препятствие, указывая на то место на корте, куда был направлен мяч.

Укороченный удар — это удар с таким отскоком, после которого мяч становится недостижимым для соперника, но его выполнение требует тонкого чувства мяча. Это, строго говоря, не удар, а нежное касание мяча струнами. После такого «ласкового» обращения мяч как бы «умирает» на корте.

8.6. Удары с полулёта

Такой удар выполняется сразу после отскока мяча; это защитная мера. Необходимо не просто блокировать полет мяча, а подставить ракетку

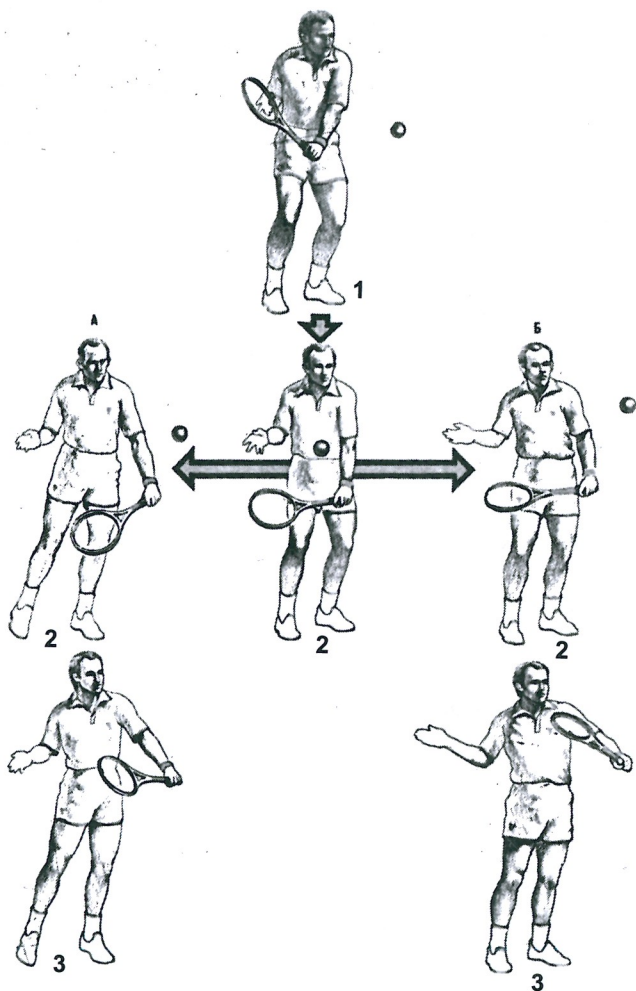


Рисунок 19. Укороченные удары

таким образом, чтобы направить мяч в самое неудобное для соперника место. При этом струнная поверхность в момент удара должна быть слегка «открыта».

От обычного удара по отскочившему мячу удар с полулёта отличается очень коротким замахом и тем, что точка контакта мяча со струнами находится далеко впереди туловища.

9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

В литературе, посвященной методике обучения теннису, а также психологии спорта, выделяются отдельные методические приемы, которые имеют очень большое значение в обучении. Можно выделить четыре основных приема:

- 1) метод взаимодействия словесного и наглядного обучения;
- 2) метод пристального внимания к скорости выполнения удара по мячу в начальном периоде обучения;
- 3) ступенчатый метод и метод обучения технике ударов широким фронтом;
- 4) соревновательный, а также тренировочный методы проведения занятий.

Словесный и наглядный метод обучения технике ударов

Правильное применение методов словесного объяснения и визуального показа является одним из важнейших условий обучения. Образцовый показ не только вооружает учащихся нужными знаниями о технике движения, но и, что не менее важно, воздействует на эмоции занимающегося, вызывая в нем активное желание выполнить движение так, как это делает тренер.

Оба этих метода органически связаны между собой. Здесь следует заметить, что правильные представления о движении формируются у занимающихся как при использовании словесных объяснений, так и при визуальном показе, поэтому тренеру трудно определить, какой из указанных методов оказался более действенным.

В связи с этим на практике тренер довольно часто использует одновременно оба метода, не задумываясь над оптимальным их сочетанием. Опыт убеждает, что для успешной работы ему необходимо четко представлять оба этих метода в общих чертах и иметь представление о специфических особенностях каждого — с тем, чтобы правильно сочетать их в своей работе.

Ступенчатый (последовательный) метод и метод изучения технических приемов широким фронтом (параллельный)

В рекомендациях по теннису предпочтение отдается обучению технике параллельного метода (широким фронтом). А вот профессор С. П. Белиц-Гейман отмечает, что последовательное обучение техническим приемам только на первых порах приносит успех, а затем тормозит рост спортивного мастерства.

Соревновательный и тренировочный методы обучения

Вопрос о влиянии соревновательного и тренировочного метода обучения рассматривается с позиции его приспособления к индивидуальным особенностям каждого обучаемого.

Индивидуализация процесса начального обучения теннисистов несколько усложняет работу тренера, зато позволяет наиболее полно раскрыть возможности каждого ученика, развить психофизиологические функции его нервной системы.

10. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать теннисистам на корте.

Занимающиеся изучают основные тактические особенности различных позиций и перемещений, запоминают простейшие тактические комбинации, а кроме того, учатся простейшим способам анализа действий соперника.

Тактику целесообразно разбирать на соревнованиях, а также наблюдая за игрой мастеров: когда тренер заостряет внимание на интересных моментах. Последнему следует не только обучать занимающихся тактическим приемам, но и стремиться развить у них тактическое мышление, направленное на выполнение преднамеренных действий и подготовку выигрышной ситуации. Это и наблюдение за противником, и умение решать, в какой момент как вести игру: применить быстрое нападение или иной способ, либо начать изматывание противника и тому подобное.

Рекомендуется также научить теннисиста практически мгновенно ориентироваться в быстро меняющейся на корте обстановке, развивать способность к молниеносной интуитивной оценке игровой ситуации, умение быстро принять решение и реализовать его в доли секунды.

При обучении тактике у начинающего теннисиста вначале создают целостное представление об игре на основе ее просмотра и анализа тренера, а также игр со счетом на уменьшенной площадке, сначала рукой, а затем — и ракеткой. Позднее следует разучивание комбинаций и обучение тактике игры при определенном счете.

Очень важно, чтобы и тактика игры была гибкой: то есть теннисист в нужный момент решал, какой удар в конкретной ситуации использовать, какую комбинацию применить. Начинающих теннисистов необходимо приучать развивать свои сильные стороны, но не забывать и об устранении недостатков. Тренер должен дать своим ученикам возможность подобрать наилучшие для них тактические варианты, комбинации, обусловленные как технической оснащенностью теннисиста, так и его характером.

Факторы, влияющие на тактику спортсмена во время игры

Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов.

Покрытие и состояние площадки имеет настолько большое значение, что одни и те же теннисисты на различных площадках демонстрируют совершенно разный уровень игры. Особенно это касается «быстрых» (с травяным, деревянным, бетонным покрытиями) и медленных (грунтовых) площадок.

На первых мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому его прием затруднен. Следовательно, «быстрые» площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лёта. По этой причине тактика игры на таких площадках предусматривает мощные подачи, удары с лёта, а также над головой.

Сильные подачи и удары на грунтовых площадках дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие, пушечные подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, сухие и скользкие. На влажных резаные удары дают низкий отскок, поэтому такие площадки неудобны для отражения, а после укороченных ударов мячи падают «замертво»: то есть практически не отскакивают от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны неожиданные сильные удары.

Ветер часто вносит значительные коррективы в игру. Есть теннисисты, играющие в ветреную погоду намного слабее, чем в безветреную. В ветреную погоду преимущество имеют спортсмены, владеющие кручеными ударами и играющие у сетки.

Дующий вдоль площадки ветер ставит перед игроками различные задачи. Так, играющему против ветра труднее действовать при обводке, особенно если он не владеет мощными кручеными ударами; резаный удар, остановленный ветром, станет легкой добычей «сеточника»; «свечу» против ветра следует бросать высокую и длинную.

Теннисисту, играющему по ветру, целесообразно использовать крученые удары, направляя мяч с запасом: до линии. При боковом или диагональном ветре необходимо постоянно делать поправку на его силу и стараться не бить слишком близко к линиям.

Температура воздуха также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке спортсмена. Иногда физически хорошо подготовленные теннисисты, играя против опытного, но уступающего им в этом плане соперника, умышленно

затягивают розыгрыш каждого очка, чтобы утомить его, заставить играть не лучшим образом.

Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становится более упругим, поэтому летит и отскакивает значительно быстрее, особенно на «твердых» площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов.

Освещение площадки также должно учитываться при составлении плана на игру. Так, если солнце светит в глаза, то частое применение «свечи» при обводке затруднит противнику выходы к сетке. Нередко в солнечную погоду площадка бывает освещена неравномерно: из-за бликов, создающихся близко стоящими деревьями. Игра с лёта в таких условиях затруднена, поэтому целесообразно почаще вызывать противника к сетке и обводить его быстрыми, низко летящими над сеткой ударами.

Упругость мячей, поданных для игры, — также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план. Мягкий мяч забить чрезвычайно трудно как с отскока, так и с лёта. Посему, играя мягкими мячами, выходы к сетке следует готовить тщательно; приносят эффект выходы к сетке после длинного, с высоким отскоком мяча, ударом. По такому мячу противнику трудно нанести быстрый, нацеленный удар (кроме «свечи»).

Особенности игры противника. Тактика игры с различными по стилю противниками предъявляет к спортсмену еще более высокие требования, чем внешние условия. Тактическая борьба с противником — это интеллектуальное соперничество, которое даже при одинаковом классе игры приносит успех обладающему более гибким и глубоким умом.

Фактор физической подготовленности может быть как удобным союзником, так и неудобным противником. Выносливым спортсменам целесообразно затягивать встречу, а теннисистам с недостаточно хорошими физическими возможностями — наоборот, вести розыгрыш очка в два-пять ударов.

Если соперник все время стремится к сетке, надо стараться, длинными ударами средней силы, удерживать его на задней линии, а самому, после удобного мяча, идти вперед.

Встречи с противниками, которые играют мощно с задней линии, и с соперниками контратакующего плана, имеют много общего. Главное — это не дать им вести удобную для них игру. В первом случае целесообразно использовать длинные мягкие удары в чередовании с неожиданными и сильными: то есть постоянно менять темп игры, держа противника в напряжении. Эффективным против таких противников является вызов их к сетке и обводка низом (или «свечой»).

Во встрече с теннисистом *комбинационного стиля* победу приносит более мощная и быстрая, нежели у противника, игра. Эффективными являются неожиданные комбинации в один-три удара, укороченный — обводка, выход к сетке с подачи и тому подобное.

При встрече с игроком *защитного плана* рекомендуется разыгрывать мяч с таким расчетом, чтобы создать выигрышную ситуацию за три-пять ударов. Длительная перекидка мяча с такими игроками нередко приводит к поражению.

Составление тактического плана на предстоящую игру — это достаточно трудная задача. В нее входят анализ тактико-технических действий противника, его излюбленных приемов и тому подобное, а также оценка своих сильных и слабых сторон.

Но есть еще один — пожалуй, самый важный — момент, который трудно предусмотреть накануне, но который может сыграть самую главную роль. Речь идет о психическом состоянии спортсмена. У теннисиста психическое состояние обуславливается индивидуально-психологическими особенностями высшей нервной деятельности, напряженностью встречи, опытом участия в ответственных соревнованиях и так далее.

Тактика игры спортсмена зависит от его индивидуальных особенностей. Так, теннисисту с подвижной нервной системой легче использовать широкий круг тактических приемов: то есть развивать свои возможности за счет вариативности. Медлительному, спокойному игроку необходимо, наоборот, строить игру на глубине развития своего собственного тактического стиля игры и более уверенного использования его в зависимости от условий.

Теннис многообразен. Ситуации в игре на счет возникают порой непредвиденные, и дать рецепт или план действий на каждый случай невозможно. Можно лишь сформулировать несколько общих правил, которые помогут теннисисту-любителю приблизительно в 70% случаев выиграть очко, гейм или сет в играх с равным или более сильным соперником.

Если молодые игроки могут добиваться успеха в одиночных играх благодаря мощным атакам и сильным ударам с выходом к сетке, то более взрослые любители должны полагаться, прежде всего, на умную и расчетливую игру, а также на детально продуманную тактику.

Выбор правильной позиции

Для успешной игры на счет большое значение имеет умение выбрать правильную позицию на корте.

При игре с задней линии лучше, если теннисист будет находиться несколько позади, при игре у сетки — на расстоянии примерно трех метров от нее. Часть корта, расположенная между линией подачи и задней, считается «мертвой зоной» (рис. 20), поэтому находиться в этой зоне крайне нежелательно: играть с лёта с такого расстояния сложно и неэффективно, а чтобы выполнить хороший удар перед собой, надо успеть отойти назад.



Рисунок 20. «Мертвая» зона

Теннисист, находясь за задней линией, может достать практически все мячи — даже сильно укороченные. Многие любители не представляют, что мяч после отскока опускается на землю относительно долго, и если начать движение вперед своевременно, то вытянуть можно даже кажущиеся безнадежными мячи.

Если спортсмен будет помнить об этом, он легко сможет «доставать» и отбивать даже мячи, посланные «свечой» через его голову.

Для того чтобы быть готовым к приему мяча и своевременно ответить, необходимо четко представить себе возможные направления его полета, и занять положение в центре этих направлений: то есть на биссектрисе угла разброса мяча, посланного соперником (рис. 21).

Если противник выполняет удар с центра задней линии, то самому игроку при этом целесообразнее находиться в центре площадки. Если же противник сместился вправо или влево, то игроку рекомендуется тоже

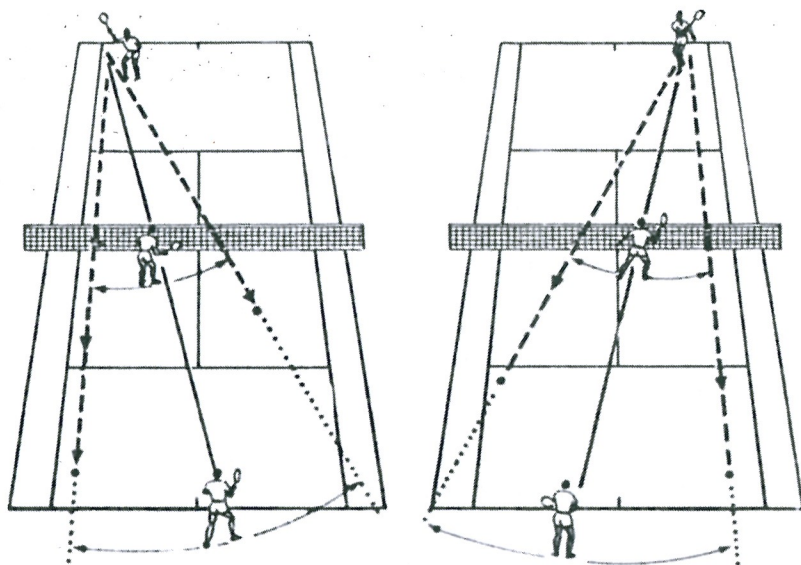


Рисунок 21. Выбор позиции на биссектрисе угла

смещаться: соответственно, влево или вправо, так как при игре с задней линии угол разброса мяча относительно невелик, и середина возможных направлений его полета чаще всего приходится на центр задней линии.

Вот поэтому, чтобы не затруднять себя и каждый раз не высчитывать точную середину, после каждого ответного удара нужно стараться возвращаться к центру задней линии.

Выбор правильной позиции, умение своевременно определить направление полета мяча и вовремя среагировать на него гарантированно помогут выполнить хороший ответный удар.

В то же время, иногда искусственно создавая «открытую площадку», то есть смещаясь вправо и влево больше, чем полагается, можно настроиться и подготовиться принять удар противника, который, в большинстве случаев, направлен в свободную часть корта.

У довольно опытных теннисистов такие случаи встречаются часто. Игрок, находясь в дальнем углу корта, не стремится занять место в середине возможных направлений полета мяча, считая так: если противник нанесет удар в дальнюю часть корта, то спасти этот мяч вряд ли будет возможно. Вот он остается на месте, надеясь, что соперник может, для разнообразия, послать мяч по линии.

После выбора правильной позиции необходимо как можно раньше предугадать направление полета мяча — с тем, чтобы своевременно подготовиться к удару.

Многие считают, что если игрок способен посылать каждый мяч глубоко к центру задней линии (в радиусе 1,5 м), то обыграть его почти невозможно. Действительно: вряд ли можно выполнить атакующий удар с задней линии и сразу выиграть очко, особенно на «медленных» кортах. Мяч, посланный из глубины, должен пролететь расстояние в два раза большее, чем то, если бы удар был выполнен у сетки. Естественно, что скорость полета его заметно уменьшается. Кроме того, чем дальше место, с которого был сделан удар, тем меньше угол разброса. На рис. 22 показаны углы разброса мяча при ударах с разных расстояний.

Если соперник выполняет удар из точки А, то для того, чтобы достать мяч, посланный в левый или правый угол, достаточно сделать три-четыре шага влево или вправо. Если же мяч послан с линии зоны подачи (точка Б), это расстояние увеличивается до пяти-семи шагов; а чтобы достать мяч, направленный из точки В, потребуется сделать более 10 шагов.

Следовательно, наименьшую опасность представляют удары, выполняемые с центра задней линии, а потому имеет смысл заставить соперника находиться на задней линии и не допускать его к сетке, где атакующие возможности значительно возрастают.

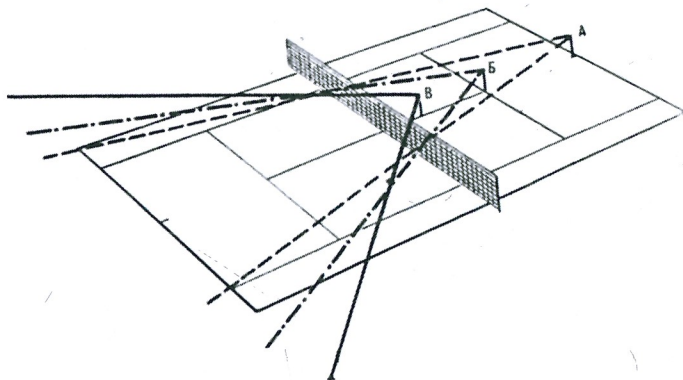


Рисунок 22. Углы разброса мяча

Не стоит спешить выиграть очко: лучше набраться терпения и приучить себя держать мяч в игре как можно дольше, подготавливая условия для выхода к сетке для атакующего удара.

Преимущество глубоких ударов станет более очевидным, если принять во внимание и то обстоятельство, что длина корта почти в два раза больше, чем его ширина. Новичок остается новичком до тех пор, пока не научится играть глубоко (если не считать, конечно, случайных ударов).

Как показала практика игры сильнейших теннисистов мира, даже при игре с лёта предпочтение отдается глубоким ударам. Широкие диагональные удары применяются лишь тогда, когда выиграть очко можно наверняка.

Выход к сетке при первом удобном случае

Мы уже говорили, что чем ближе к сетке находится игрок, тем больше у него возможностей и пространства для выполнения атакующих действий. Стало быть, он имеет возможность направить мяч в любую точку корта.

Преимущество своевременного выхода к сетке состоит еще и в том, что сопернику гораздо сложнее выиграть очко обводящим ударом (теннисист у сетки способен перехватить мяч, посланный с задней линии как вправо, так и влево). Кроме того, здесь важную роль играет и определенное психологическое давление: позиция противника вынуждает игрока думать не столько о технике удара, сколько о том, куда и как направить мяч.

Мы, говоря об игре у сетки, предполагаем, что спортсмен владеет ударами с лёта справа, слева и над головой, не испытывает страха перед сильными ударами противника и может быстро отбежать назад, чтобы отбить «свечу». Однако выходить к сетке не всегда безопасно.

Выходить к сетке рекомендуется в следующих случаях:

— после хорошего удара, затрудняющего сопернику выполнение точного ответного удара (это, прежде всего, глубокий удар в центр или в угол площадки);

— после сильной глубокой подачи (желательно под удар слева);

— после удара, когда мяч приземляется за соперником;

— в качестве неожиданного приема: для создания психологического давления.

Рискованно выходить к сетке после «коротких» мячей и слабой короткой подачи. В этом случае противнику не составит особого труда обвести теннисиста или послать выигрышный мяч над его головой.

Начинающие игроки, если они достаточно выносливы и играют, в основном, с такими же новичками, могут выходить к сетке чаще: даже после своих коротких ответных ударов. Психологически это действует на соперника довольно сильно: тот думает уже не о том, как правильно

выполнить удар, а о том, куда направить мяч и как обвести противника. Естественно, что в этом случае процент ошибок у игрока заметно увеличивается.

Во встречах с опытными соперниками, которые могут выполнять стабильные обводящие удары и справа, и слева, а также давать точные «свечи» к задней линии, выход к сетке следует готовить заранее.

Начинающему теннисисту рекомендуется научиться распознавать, когда противник выполнит не очень глубокий удар, чтобы, уже подбегая к мячу для выполнения удара, принять решение выйти к сетке. Малейшая пауза может спровоцировать такую ситуацию, когда соперник ответным ударом «поймает» новичка на ходу. Отбить мяч, если тот направлен в противоход, ему будет гораздо сложнее, а порой почти(!) невозможно.

Вот потому-то после выхода к сетке советуем остановиться еще до того, как противник коснется мяча: лучше несколько не добежать до сетки (до оптимальной точки), чем принимать мяч на ходу.

Выход к сетке после подачи также необходимо планировать заранее. После сильной подачи игрок обычно успевает сделать всего три-четыре шага по направлению к сетке, поэтому первый удар с лёта выполняют где-то в районе линии подачи.

Более опытный теннисист, если надумает выйти к сетке после подачи, может выполнить менее сильную, но глубокую подачу — с тем, чтобы успеть подойти ближе к сетке. Гораздо больше времени на выход к сетке имеет спортсмен после хорошей «свечи» через голову соперника. В данном случае выходить к сетке можно после того как противник, отбегая назад, повернется спиной.

Как близко стоять у сетки? Какую позицию занимать? Оптимальным можно считать расстояние в два-четыре метра. В этом случае можно будет успешно отбивать обводящие удары, а если соперник послал «свечу», то и успеть отбежать назад. Стоя ближе к сетке несколько рискованно, так как существует опасность коснуться ее ракеткой. Если мяч летит с небольшой скоростью, то сделать еще один шаг вперед особого труда не составит.

Если же встать дальше четырех метров, то удары с лёта будут менее опасны для соперника; при этом возрастает и возможность попасть в сетку, однако доставать глубокие «свечи» с такой позиции лучше.

Теперь — несколько слов о том, как выбрать правильную позицию, выходя к сетке. Это очень важный вопрос.

Рекомендуется стараться занять оптимальную позицию — в зависимости от того, из какой точки противник выполняет удар. Что значит «оптимальную»? Это значит, что лучше всего находиться в середине

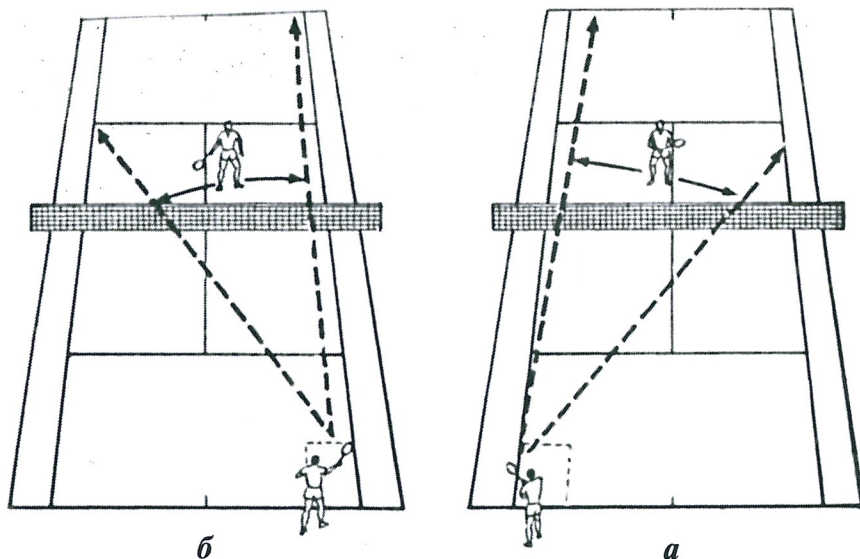


Рисунок 23. Оптимальная позиция при различных ударах

возможных направлений полета мяча. Если в момент удара противника мяч находится в правом углу, следует переместиться несколько левее (рис. 23, а), и наоборот: если соперник выполняет удар из левого угла, рекомендуется сместиться вправо и занять место в правой половине корта (рис. 23, б).

Если же встать дальше четырех метров от сетки, удары с лёта будут менее опасны для соперника; возрастает и возможность попасть в сетку, однако доставать глубокие «свечи» с такой позиции лучше.

Необходимо, конечно, занимая определенное положение у сетки, учитывать возможности и привычки противника, а именно: умение выполнять широкие крученые удары по диагонали, пристрастие к «свечам» и тому подобное.

Самым эффективным и безопасным, если отбивать мяч у сетки с лёта, является глубокий удар в открытую, незащищенную часть площадки (рис. 24) (стр. 58). Даже если противник достанет посланный в точку Б мяч, его ответ не доставит особых хлопот. Можно сразу выиграть очко, направив мяч в точку В. Правда, иногда здесь возникает опасность того, что мяч улетит в аут.

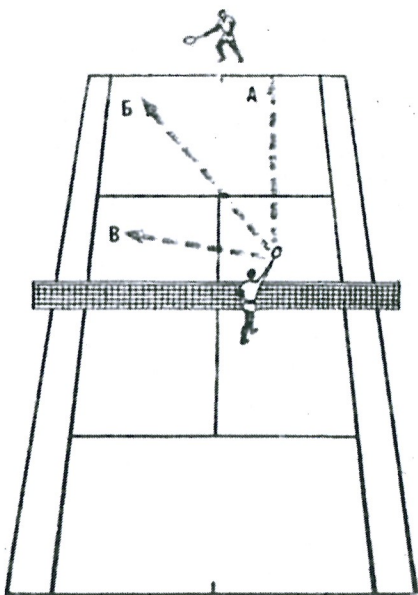


Рисунок 24. Глубокий удар в открытую (незащищенную) часть площадки

СОВЕТ: помните о преимуществе «свечи»!

В сложных ситуациях, когда понять, как сыграть лучше, какой применить удар и куда его направить, трудно, предпочтительнее наиболее стабильный и надежный удар. Не стоит обольщаться, что выполнение необычного, экстравагантного удара мгновенно принесет успех. Противника можно удивить, расстроить его планы скорее простым, но точным мячом, чем сильным, но неточным ударом.

В большинстве случаев таким ударом является «свеча». Это эффективный прием и в игре новичков, и во встречах опытных теннисистов. Допустим, мяч находится в точке А (рис. 25), и противник занял правильную позицию у сетки. В таком случае оптимальный вариант — послать «свечу», потому что выполнить обводящий удар широким ударом по диагонали довольно сложно, хотя и очень эффективно, а направлять мяч в точку В или В рискованно: соперник способен его перехватить.

Другой пример: мяч отскочил далеко за пределы корта, и приходится догонять его. Лучшим ответом в таком случае является «свеча»: так можно выиграть время и успеть, пока соперник будет ждать опускающийся мяч, вернуться к центру задней линии.

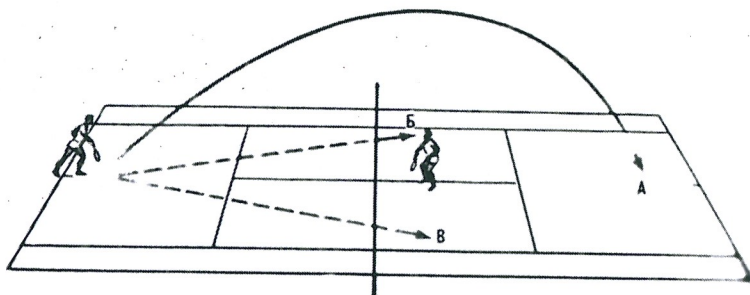


Рисунок 25. Тактика при ударе «свеча»

Во-первых, хорошая «свеча» (высокая и глубокая) позволяет выиграть время и занять удобное для удара положение. Во-вторых, она вынуждает противника отойти к задней линии.

Даже если сопернику удастся выполнить удар над головой, все равно игрок получает преимущество, ведь «смэш» требует больших энергозатрат, чем просто блокирование мяча с лёта.

10.1. Тактика подач

Игра начинается с подачи, а потому тактика розыгрыша каждого очка строится, прежде всего, от первого удара в зависимости от того, куда и как направлен мяч, а также от положения и местонахождения теннисиста после выполнения подачи: остается ли он на задней линии или выходит к сетке.

Решение основной тактической задачи заключается в том, чтобы научиться вводить мяч в игру с первой подачи. Преимущество первой точной подачи состоит в том, что, во-первых, принимать ее противнику психологически сложнее, так как внимание его сосредоточено не столько на ответном ударе, сколько на определении направления и типа подачи. Во-вторых, выполнение каждый раз двух подач увеличивает нагрузку в два раза — тем более что подача сама по себе требует больших энергозатрат и утомляет больше, чем какие-либо другие удары.

Точная первая подача важна еще и тем, что большинство как начинающих, так и довольно опытных игроков стремятся направить первый мяч как можно сильнее. В результате такой сильной подачи мяч либо застревает в сетке, либо летит далеко за пределы корта, а вторая — как правило, более слабая — подача делает его легкой добычей для соперника.

Гораздо целесообразнее сделать так, чтобы первая подача была не очень сильной, но точной, а вторая, в случае неудачи, — такая же. Это позволит стабилизировать технику подачи, а кроме того, постоянно совершенствовать правильные навыки и закреплять их.

Нужно стремиться направлять мяч глубоко, как можно ближе к линии подачи, ведь короткие мячи предоставляют противнику большой выбор для ответного удара и дают ему возможность быстро занять более удобную позицию у сетки.

По мере того как начинающий теннисист будет осваивать и совершенствовать технику подачи, он может разнообразить и тактику ввода мяча в игру.

Мяч при подаче обычно направляют в одну из четырех зон (рис. 26). Поскольку наиболее стабильной, а потому и наиболее популярной подачей является резаная, то большинство мячей, как правило, уходят в зону А.

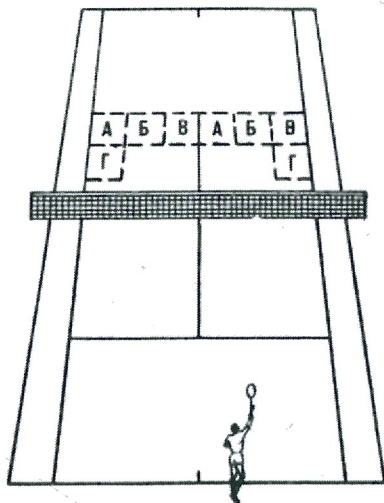


Рисунок 26. Зоны подач

Однако резаным ударом мяч может быть направлен и в зону В, под левую руку, и в зону Б — прямо в противника. Ответить на такие подачи хорошим ударом сопернику довольно трудно.

Большой процент выигрышных очков дает резаная подача, направленная в точку Г. Можно выиграть очко или сразу, или же ударом с лёта в свободный угол корта после того как противник, приняв подачу, окажется

далеко за его пределами, придавая мячу сильное вращение и направляя его по диагонали.

Добиться лучших результатов реально, выходя к сетке, если первой подачей мяч направлен по центру корта (в таком случае противнику очень сложно обвести игрока у сетки) или в точку Г. В то же время, следует помнить о том, что из точки Г он имеет большие шансы выиграть очко обводящим ударом по линии или по диагонали.

Мы уже упоминали о том, что, как правило, к сетке выходят после сильной подачи. Однако не все теннисисты передвигаются достаточно быстро, чтобы после сильной подачи успеть занять правильную позицию у сетки. В таких случаях успех чаще всего сопутствует сопернику. В подобной ситуации рекомендуется, особенно людям старшего возраста, несколько уменьшить силу удара, но увеличить степень вращения мяча. Это позволит выиграть время и своевременно занять хорошую позицию у сетки.

На «медленных» кортах тактика подачи существенно меняется. Здесь выходить к сетке после подачи крайне опасно, так как опытный соперник получает достаточно много времени для выполнения победного обводящего удара.

Хорошие игроки после подачи на «медленных» кортах выходят к сетке очень редко, да и то для разнообразия тактики. Даже П. Гонзалес, считавшийся одним из самых быстрых теннисистов мира и в совершенстве владевший подачей, не мог позволить себе выйти к сетке в играх с сильными соперниками.

Вместе с тем, даже на земляных кортах рекомендуется иногда применять такой прием: для оказания психологического давления на противника, используя фактор неожиданности. Это может вызвать у соперника желание отвечать более сильными и низкими ударами, что, в свою очередь, приведет к ошибкам в приеме.

Сильнейшие теннисисты на «медленных» кортах первую подачу предпочитают направлять глубоко под удар сопернику слева. Здесь важно ввести мяч в игру с первой подачи. Однако сильная первая подача не всегда оправдывает затраты энергии на ее выполнение: особенно когда мяч уходит в аут или в сетку.

Точная глубокая и не очень сильная подача гораздо эффективнее — она заставляет противника возвращать мяч защитным ударом.

Цель точной подачи заключается не столько в том, чтобы сразу выиграть очко, сколько в том, чтобы создать сопернику трудности в приеме и возвращении несложного мяча. Вот почему нужно научиться варьировать

подачи, направляя мяч с различными силой и вращением то в правый, то в левый угол или же прямо в противника.

Если разнообразить подачи, учитывая сильные и слабые стороны соперника, делать это неожиданно, то он постоянно будет находиться в напряжении, больше и чаще задумываться над тем, как принять подачу, и только потом — куда и как направить ответный мяч.

Однако не стоит забывать о том, что успешно варьировать подачи можно только в том случае, если все их типы теннисист уже освоил. Иначе, меняя типы и виды подачи, можно нарушить и собственный механизм ввода мяча в игру.

10.2. Тактика приема подач

Практически второй по значимости в теннисе элемент — прием подачи. Если мяч послан правильно, то от приема подачи полностью зависит дальнейший ход игры. Все последующие удары окажутся важными и решающими только в том случае, если прием подачи прошел удачно.

В подобной ситуации первостепенная и основная тактическая задача — нейтрализовать подачу соперника и в любом случае вернуть мяч на сторону противника.

Много много говорить о тактике приема подачи, но если противник подает «пушечную» подачу, главная работа принимающего — вовремя прореагировать, подставить ракетку *под* мяч и перебросить его через сетку. Сделать это поможет умение принимать правильное исходное положение, а также как можно раньше предугадывать тип и направление подачи.

Принятие правильного исходного положения и позиция принимающего зависят от многих факторов: положения подающего, типа подачи, покрытия корта, привычек и квалификации противника, способностей самого спортсмена и тому подобное.

В начале века теннисист, принимающий подачу, обычно стоял далеко за задней линией корта. Со временем игроки стали приближаться к задней линии, а в наши дни большинство теннисистов стоят внутри корта. Такое расположение позволяет держать соперника как можно дальше от сетки, быстрее возвратит мяч и занять более удобную позицию после приема подачи.

Но для того чтобы успешно принимать подачу, стоя в пределах корта, необходимо обладать хорошей реакцией, уметь предугадывать направление подачи, а также выполнять удары по поднимающемуся мячу справа и слева.

Передвигаться вперед во время приема второй подачи лучше в тот момент, когда соперник подбрасывает мяч. Это дает принимающему дополнительное преимущество — движение отвлекает подающего.

Обычно принимающий занимает позицию в середине возможных направлений полета мяча: то есть в пределах 50–90 см от боковых линий корта.

Поскольку большинство теннисистов выполняют резаную подачу, при которой мяч отскакивает вправо, то и принимающий перемещается несколько правее: соответственно, в правой части площадки — ближе к боковой линии, а в левой — в 90–130 см от нее (рис. 27).

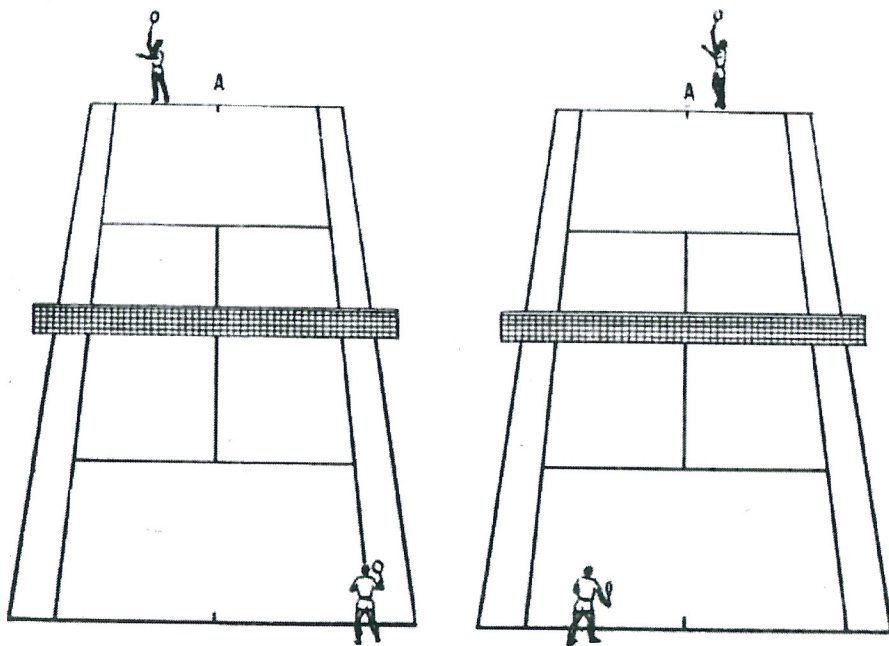


Рисунок 27. Местонахождение теннисиста при приеме мяча

Основное условие при определении исходного положения — выбрать такую стойку, при которой можно отреагировать на мяч, направленный либо вправо, либо влево, быстрее и удобнее всего.

Обычно принимающий подачу слегка наклоняется, головку ракетки держит перед собой; ноги полусогнуты, пятки слегка отрываются

от земли. Хватка — основная, обычная для принимающего, чаще всего восточная.

Умение предугадать тип и направление подачи во многом облегчает ее прием и позволяет применить различные тактические комбинации.

При выборе тактики приема подачи следует исходить, прежде всего, из того обстоятельства, выходит ли противник к сетке после этого или остается на задней линии.

Если соперник выходит к сетке, то наиболее эффективными ответными ударами являются:

- низкие мячи в ноги подающего;
- обводящие удары по линии или по диагонали;
- «свечи».

Практика показывает, что наиболее уязвимы для противника зоны боковых линий и центр корта. Чтобы заставить соперника оставаться на задней линии, иногда неплохо использовать «свечу».

Если же противник после подачи остается на задней линии, эффективнее всего посылать мяч туда же. Даже мягкие высокие удары (с большим запасом над сеткой), после которых мяч приземляется примерно в паре метров от задней линии, вполне приемлемы и менее опасны, чем низкие и короткие мячи.

Естественно, что направлять мячи следует преимущественно глубоко по линии или широко по диагонали, так как они заставляют противника выполнять удары из трудного положения. Однако при этом не следует забывать о том, что по краям сетка выше, чем в центре.

Иногда весьма эффективны резаные укороченные удары. Эффективное выполнение таких ударов довольно проблематично, но, если хорошо их освоить, они, как правило, приносят очень важные очки.

Если давать противнику мячи все время под удар слева, он или приспособится и начнет стабильно защищаться от них, или спокойно будет «забегать» за мяч и возвращать его ударами справа.

Иногда, играя целенаправленно под правую руку, выполняя различные по силе и вращению удары, можно расстроить коронный удар противника. Если это удастся и соперник утратит уверенность в своих действиях, то выиграть у него будет не так уж сложно. Рассмотрим отдельные примеры:

Соперник выходит к сетке после подачи

Теннисисты атакующего плана, обладающие развитой быстротой передвижения, выносливостью, уверенно действующие в игре с лёта и владеющие хорошей техникой подачи, предпочитают после нее выходить

к сетке. На «быстрых» кортах такие игроки чаще всего добиваются весомых побед, и играть против них совсем не просто.

Если игрок принимает подачу, то его основная задача заключается в том, чтобы вернуть мяч низко, в ноги подающему, затрудняя ему выполнение атакующего удара с лёта, или направить мяч «свечой» высоко и глубоко, желательно под левую руку. Хорошая «свеча» позволит держать противника на задней линии и, если представится такая возможность, самому выйти к сетке.

Против таких соперников спортсмену надо стараться играть, отбивая мяч ударами, которыми он владеет в совершенстве.

Если соперник подает мяч в первый квадрат под правую руку, один из вариантов ответного удара — низкий удар по диагонали в ноги выходящему к сетке. После принятия подачи рекомендуется как можно быстрее занять положение в центре корта.

Если противнику удастся сыграть с лёта с линии подачи, то следующим ответным ударом может быть глубокая «свеча» по диагонали. Даже если противнику удастся выполнить удар слева над головой, он, скорее всего, уже не будет носить атакующий характер (рис. 28) (стр. 66).

Соперник остается на задней линии после подачи

Во встрече с соперником, которые после подачи предпочитают оставаться на задней линии, эффективнее играть, или глубоко — ближе к задней линии, выходя затем к сетке, или же чаще использовать укороченные удары, выманивая его к сетке.

Обычно на задней линии остаются те игроки, которые неуверенно чувствуют себя у сетки или не обладают достаточной выносливостью. Если соперник обладает хорошей реакцией и чувствует себя у сетки уверенно, но несколько медлителен, то после укороченного удара советуем направить мяч через его голову — к задней линии корта.

Другой вариант игры против теннисиста, предпочитающего находиться у задней линии, — использование глубоких ударов в противоход, с выходом к сетке. Допустим, принимая подачу в первом квадрате, можно направить мяч по линии, вторым ударом — по диагонали. Противник, чаще всего, при этом отбивает мяч и бежит влево, ожидая, что следующий удар будет снова по линии.

Вот тут-то и следует направить мяч снова по диагонали в противоход сопернику (за спину) и выйти к сетке. Даже если соперник и достанет этот мяч, то удар у него получится скорее защитный, чем атакующий. А игрой с лёта легко добыть себе победное очко (рис. 29) (стр. 66).

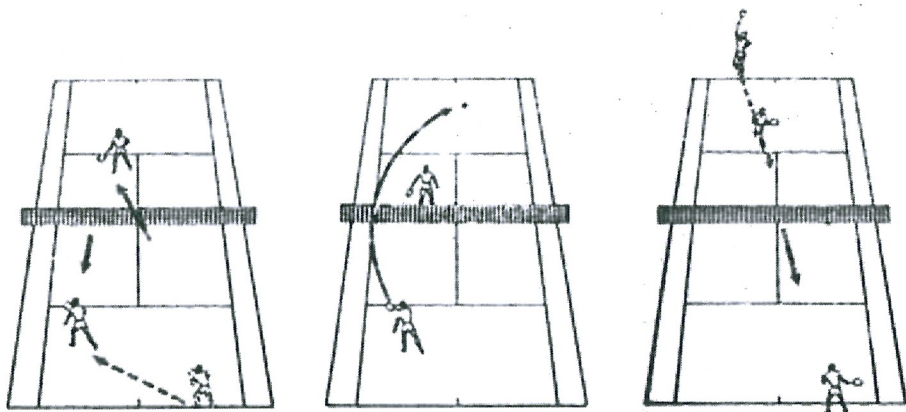


Рис. 28. Тактическое построение игры с соперником, после подачи выходящим к сетке

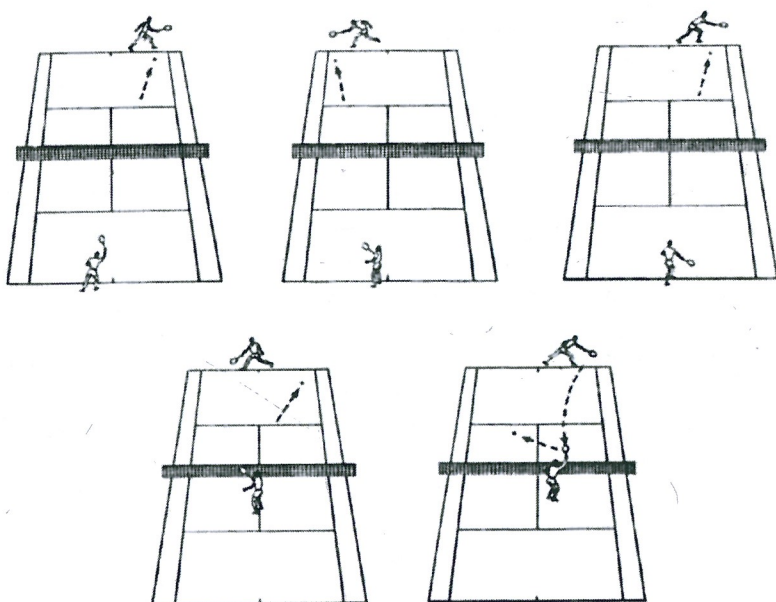


Рисунок 29. Тактическое построение игры с соперником, после подачи остающимся на задней линии

Соперник играет слева двумя руками

Основная задача теннисиста в играх против соперника, выполняющего удары слева двумя руками, заключается в том, чтобы максимально использовать недостатки подобной техники, а именно: сложность доставания дальних и низких мячей, а также выполнения удара над головой слева.

Естественно, что в таких случаях следует увеличить количество укороченных ударов, высоких диагональных «свечей», низких резаных ударов, а также нацеленных прямо в соперника.

Соперник вынослив и подвижен

Даже среди теннисистов среднего и старшего возраста нередко встречаются игроки, которые хорошо передвигаются по корту, довольно быстры и выносливы. Такие теннисисты стараются спасти любой мяч — будь то укороченный удар или «свеча» через голову — поскольку способны бегать по корту без усталости.

Лучшее средство защиты против такого игрока — удары по диагонали. Нужно стараться держать его на задней линии: с тем, чтобы самому бегать меньше. Но если соперник тактически грамотен, то он наверняка будет чередовать удары по диагонали и по линии. В этих случаях рекомендуется сменить тактику — направлять слабые мячи по центру или же давать больше «свечей». При этом необходимо самому чаще выходить к сетке и стараться не увлекаться укороченными ударами.

Соперник малоподвижен и быстро устает

В игре с пожилыми или малоподвижными теннисистами лучше всего избрать такую тактику: укороченный удар — «свеча» — укороченный удар. Такая тактика быстро изматывает соперника, особенно в жаркую погоду. Не следует особенно переживать, если первые мячи не совсем точны, укороченные удары застревают в сетке или «свечи» уходят в аут. Основная задача игрока состоит не в точности ударов, а в том, чтобы быстрее утомить соперника; тогда и обыграть его не составит особого труда.

Такие тактические построения игры наиболее приемлемы для игроков среднего и старшего возраста. Однако теннис значительно многообразнее, и дать готовые рецепты на все возникающие ситуации невозможно. Действия игрока диктуются создавшейся ситуацией. В зависимости от уровня подготовленности и быстроты игрового мышления, теннисист принимает то решение, которое в данный момент наиболее эффективно.

В некоторых случаях полезнее действовать нестандартно, используя эффект неожиданности: направлять мяч совсем не туда, где его ожидает соперник.

11. ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

В отличие от одиночной игры, в парной принимают участие четыре спортсмена (двое против двоих). Игроки в паре, как правило, дополняют друг друга, поэтому их действия должны быть согласованы. Парная игра с участием известных теннисистов — увлекательнейшее зрелище, доставляющее зрителям огромное удовольствие.

Рассмотрим тактику и расстановку игроков в паре.

Подающий игрок располагается на задней линии на уровне середины квадрата, его партнер — примерно в трех метрах от сетки, тоже посередине квадрата. Такая расстановка игроков обеспечивает подающей паре ряд преимуществ. Так, партнер подающего контролирует половину площадки, затрудняя противнику выполнение приема подачи, и может быстро перемещаться вдоль сетки для перехвата мяча.

Подача в парной игре дает очень большое преимущество, поэтому проигрыш своей подачи чаще всего ведет к проигрышу и всей партии. Это обстоятельство предъявляет к подающему высокие требования.

Подача должна быть глубокой по длине и направлять мяч ближе к боковым линиям квадрата — с тем, чтобы принимающий игрок смещался для его приема в сторону, оставляя незащищенной другую часть площадки. Причем крученая подача дает больший эффект, чем сильная плоская. После крученой подачи подающий успевает ближе подойти к сетке и занять более выгодную позицию для продолжения атаки.

Расположение игроков вблизи сетки затрудняет действия принимающего подачу и его партнера в связи с тем, что если мяч принимается хоть чуть выше сетки, его «убивают». Действия партнера подающего в выигрыше своей подачи имеют немалый удельный вес. К примеру, находясь у сетки, на самом острие атаки, он может или помочь своей команде, или навредить ей.

Главной задачей партнера подающего является создание трудностей игроку, принимающему подачу. Своими действиями он должен запутывать противников, для чего есть несколько приемов: например, показать движениями, что намерен перебежать вдоль сетки для перехвата мяча, а на самом деле остаться на месте; всем своим видом показать полное безразличие к происходящему, а затем активно пойти на перехват мяча;

демонстрировать высокую готовность к действиям, но не делать слишком рискованные ходы.

При этом подающий должен моментально сориентироваться в сложившейся на корте обстановке. Если партнер вышел на перехват мяча и играет, подающему следует занять его часть площадки (поменяться местами); если же партнер не смог дотянуться до мяча, подающий должен играть этот мяч сам.

Бывают случаи, когда принимающему подачу игроку удалось обмануть «сеточника», сыграв мячом по «коридору». Таким же мячом должен попытаться сыграть и подающий подачу: находясь сзади, он имеет больше времени на ответные действия.

Перемещения для перехвата мяча совершаются игроками не только при приеме подачи, но и при розыгрыше мяча. И, надо сказать, что пары, в которых игроки много двигаются вдоль сетки, имеют преимущества перед теми, которые закрывают только свою половину площадки.

Иногда, когда принимающий подачу игрок обладает очень уверенным косым ударом, а также для внесения элемента неожиданности в игру подающая команда применяет другое построение.

В этом случае принимающий подачу располагается у задней линии, его партнер — в середине квадрата, несколько ближе к линии подачи. Такое расположение партнера принимающего обусловлено тем, что если подача будет принята не слишком удачно, он останется на том же месте, а может и несколько отступить назад. Когда первая подача принята успешно или выполняется вторая, партнер принимающего подачу игрока на один-два шага продвигается к сетке.

Прием подачи — один из наиболее трудных элементов в парной игре. Игрок, принимая подачу, должен сыграть так, чтобы мяч опустился сразу за сеткой (наиболее эффективными являются удары, направленные в ноги выбегающему к сетке противнику). Кроме того, он должен оценить действия противника у сетки: пойдет тот на перехват мяча или нет? Если нет, можно играть не очень косо, а вот если пойдет, то играть надо либо более косо, либо по линии против хода.

Эффективным в паре является прием подачи «свечой», особенно в солнечную погоду. Вообще можно заметить, что опытные игроки в парной игре часто пользуются «свечами».

Действия партнера, принимающего подачу, затруднены тем, что они во многом зависят от качества ее приема. Если принимающий ответил мягким, высоко поднятым над сеткой ударом, шансов спасти положение мало.

При удачном приеме можно перехватить ответный удар, переместившись вперед и в сторону.

Положение игроков в начале игры

Наиболее популярно, но совсем не обязательно, такое расположение: подающий и принимающий подачу стоят на задней линии, а их партнеры — у сетки.

Теннисист, выполняющий подачу, может стоять несколько дальше (правее или левее) от центра задней линии, чем при одиночной игре, но в таких пределах, чтобы можно было направлять подачу под удар и справа, и слева.

Партнер подающего занимает положение в центре квадрата подачи, лицом к противнику.

Игрок, принимающий подачу, располагается в центре возможных направлений полета мяча; чаще всего — на пересечении задней линии с границей корта для одиночной игры.

Партнеру принимающего подачу лучше всего стоять в квадрате подачи, ближе к линии зоны подачи (рис. 30, слева).

Иногда партнеры подающего и принимающего занимают место на задней линии (рис. 30, справа).

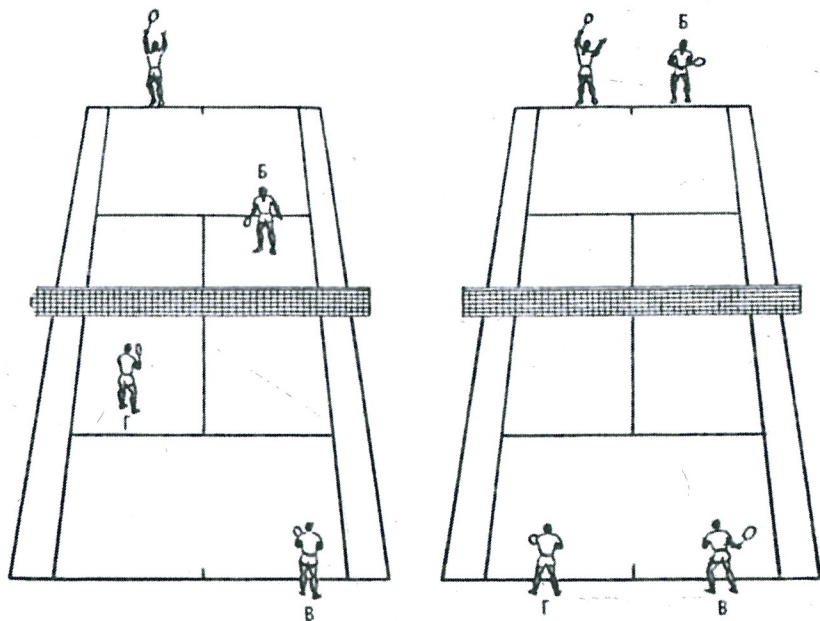


Рисунок 30. Тактика выбора партнерами места

Обязанности партнеров:**Подающего**

Основная задача подающего — вводить мяч в игру с первой подачи, посылая его глубоко и, по возможности, сильно: так, чтобы противник не мог ответить атакующим ударом.

Эффективнее всего направлять мяч под удар слева, так как большинство теннисистов принимают такой мяч менее уверенно и, в основном, резаным ударом, что облегчает выполнение ответного удара с лёта.

Однако если противник владеет ударом слева лучше, чем справа, или стоит слишком далеко влево, рекомендуется подавать ему под правую руку.

После подачи (даже не очень сильной первой) следует выйти к сетке, присоединившись к своему партнеру. При второй слабой подаче обоим игрокам лучше оставаться на задней линии.

СОВЕТ: *в парных играх гораздо важнее подачи глубокие, чем сильные.*

Партнера подающего

Если играют опытные теннисисты, то пара, которая подает, обычно выигрывает. Здесь большую роль играет партнер подающего. Умение предугадать направление ответного удара и перехватить его с лёта позволяет сразу же выиграть очко.

Принимающий, думая, как обвести активного соперника у сетки, как принять подачу и куда направить мяч, ошибается чаще, чем тогда, когда партнер подающего находится не у сетки, а спокойно стоит на задней линии.

Если теннисист решил перехватить у сетки ответный удар противника, ему следует, не колеблясь ни секунды, смело идти на мяч, даже посланный соперником под острым углом. Не нужно останавливаться на полпути, но не стоит и обнаруживать свои намерения раньше времени.

Принимающего подачу

Основные задачи принимающего подачу: во-первых, своевременно реагировать на мяч и принимать его; во-вторых, направлять его подальше от противника, находящегося у сетки.

Наиболее эффективны ответные удары в ноги выходящему к сетке подающему, косой диагональный удар или «свеча» через голову соперника, стоящего у сетки.

Иногда, чтобы держать противника у сетки в напряжении и отбить охоту перехватывать мячи с лёта, ответный удар можно направлять по линии.

СОВЕТ: *никогда не принимать подачу укороченным ударом.*

После удачного приема подачи следует выходить к сетке.

Партнера принимающего подачу

После того как подача удачно принята и мяч направлен на сторону противника, основная роль переходит к партнеру принимающего. От его умения предугадать следующее действие соперника и принять правильное положение во многом зависит исход розыгрыша очка. Он является хозяином положения у сетки.

Партнер, внимательно наблюдая за противником, вычисляет направление полета мяча и, в соответствии с этим, занимает оптимальное положение. Если прием был слабым и мяч оказался достоянием соперника, находящегося у сетки, партнер принимающего вряд ли сможет что-нибудь сделать. Если же мяч был направлен в ноги подававшему, то слабый ответный удар противника он чаще всего перехватывает.

Первый вопрос, который возникает перед началом парной встречи: кто с какой стороны должен играть?

На этот счет существуют два мнения. Одни считают, что на левой стороне должен играть тот теннисист, у которого удар слева лучше. В играх начинающих и не очень опытных теннисистов, когда каждый игрок старается выполнять удары по линии, возможно, это и правильно. Во встречах же достаточно опытных теннисистов, которые большинство мячей направляют по центру, слева должны играть теннисисты, лучше владеющие ударами справа.

Однако есть и другое мнение. Кое-кто полагает, что справа должен играть более сильный из двух игроков, поскольку в таком случае, во-первых, команда будет иметь все шансы выиграть первое очко; во-вторых, мяч на правой половине корта находится чаще, чем на левой, и обычно на игрока, находящегося справа, падает большая нагрузка.

Тактика парной игры

Как и в одиночной игре, тактика взаимодействия в паре во многом зависит от индивидуальных возможностей игроков, поэтому дать конкретные рекомендации на все случаи жизни практически невозможно. Тем не менее, существуют тактические варианты, которые чаще всего приносят положительные результаты.

Обычно основная тактика парной игры заключается в том, чтобы как можно раньше занять атакующее положение у сетки; при этом в восьми из десяти случаев пара имеет больше шансов выиграть очко. Разумеется, для этого теннисисты должны в совершенстве владеть ударами с лёта и не бояться сильных ответных ударов противника.

Если в одиночной игре теннисист решает, выходить или не выходить к сетке в зависимости от уровня подготовленности, сильных и слабых сторон противника, то в парной игре выигрывают встречу чаще атакующей игрой у сетки. Чем ближе к сетке находится теннисист, тем легче ему направлять мяч в любую часть корта, выигрывая очко сразу или заставляя соперника защищаться.

Вот почему после подачи советуем сразу же выходить к сетке. Игрок, успешно принявший подачу, также должен стремиться занять удобную позицию у сетки; задача каждой пары — не допустить противников к сетке и постоянно вынуждать их отходить к задней линии. Делать это можно только после успешного приема подачи или глубокой «свечи».

При игре против теннисистов атакующего стиля, которые при первом же удобном случае выходят к сетке и чувствуют себя довольно уверенно в игре с лёта, в качестве эффективного средства защиты рекомендуется использовать глубокую «свечу». Она вынуждает соперников отойти назад, а игрокам позволяет выиграть время для того, чтобы самим занять удобную позицию. Особенно это важно для пожилых игроков, которым требуется больше времени, чтобы «выйти» из удара и занять правильную позицию.

Уместно здесь снова вспомнить П. Гонзалеса. Сейчас, выступая в турнирах среди ветеранов, он старается все мячи, посланные широко по диагонали, возвращать «свечой» — чтобы успеть вернуться в удобное положение.

Еще одно преимущество «свечи» состоит в том, что частое выполнение «смэша» быстрее утомляет игроков в возрасте.

В парных играх новички и не слишком опытные игроки стараются направлять мячи в «коридоры», считая, что так можно быстрее выиграть очко. Более же опытные теннисисты играют, в основном, по центру. На это есть свои основания: во-первых, в центре сетка ниже, чем по краям; во-вторых, из центра корта противнику сложнее направлять мяч по его углам; в-третьих, есть шансы на то, что, направляясь к центру, соперники могут столкнуться ракетками или, надеясь друг на друга, пропустить мяч.

В таких случаях у партнеров нередко возникают спорные ситуации: они не могут договориться, кто же будет брать мячи, направленные по центру. Они либо оба бросаются к мячу, сталкиваясь друг с другом, либо — опять же, оба — проявляют исключительную вежливость, предоставляя прием партнеру. В обоих случаях выигрывает соперник.

Лучше всего заранее договориться, кто и когда имеет приоритет в приеме мячей, идущих по центру. Обычно их принимает теннисист, находящийся ближе к сетке. Он имеет возможность свободно перемещаться впереди партнера и отбивать мяч с лёта, так как в этом случае больше шансов выиграть очко.

Если же оба теннисиста находятся на равном расстоянии от сетки, то мячи, идущие в центр площадки, в основном, принимает партнер, лучше владеющий ударом с лёта по центру.

Причиной многих поражений в парных играх нередко является неумение игроков выбирать правильную позицию и своевременно занимать ее.

Мы уже говорили о том, что лучшей считается позиция, когда оба партнера находятся у сетки. Несколько сложнее выигрывать, находясь вдвоем на задней линии. Но, как это ни парадоксально, наиболее популярное среди любителей построение: один — у сетки, другой на задней линии — является и наиболее неудачным. Дело в том, что если команда противника находится у сетки, то фактически они вдвоем играют против одного теннисиста, который вынужден перекрывать три четверти корта, что, естественно, очень непросто.

Эта позиция может быть в какой-то степени приемлемой, если и противники играют так же.

Можно заметить, наблюдая за новичками, играющими по системе «один у сетки, другой на задней линии», что теннисисты, занимающие позицию у сетки, чаще всего являются лишь наблюдателями — в то время как ударами по диагонали обмениваются их партнеры.

Нахождение у сетки оправдано, даже если теннисисты не очень уверенно отбивают мячи с лёта. Однако игра у сетки требует от партнеров четкого взаимодействия, умения передвигаться согласованно и своевременно принимать правильную позицию. Если противник выполняет удар с правого для него угла задней линии, то пара игроков должна занять позицию в левой части корта (рис. 31, *а*). И наоборот: когда мяч находится в левом углу соперника, следует переместиться вправо (рис. 31, *б*).

В обоих случаях расстояние между партнерами составляет около четырех метров. Чаще всего это расстояние оптимально — оно позволяет эффективно перекрывать все возможные направления полета мяча.

Еще раз подчеркнем важность согласованного передвижения партнеров по корту. Если противник посылает мяч «свечой», отбегают назад оба игрока. Если же один из них находится слева, ближе к сетке, и мяч послан «свечой» через него, то принять его удобнее теннисисту, нахо-

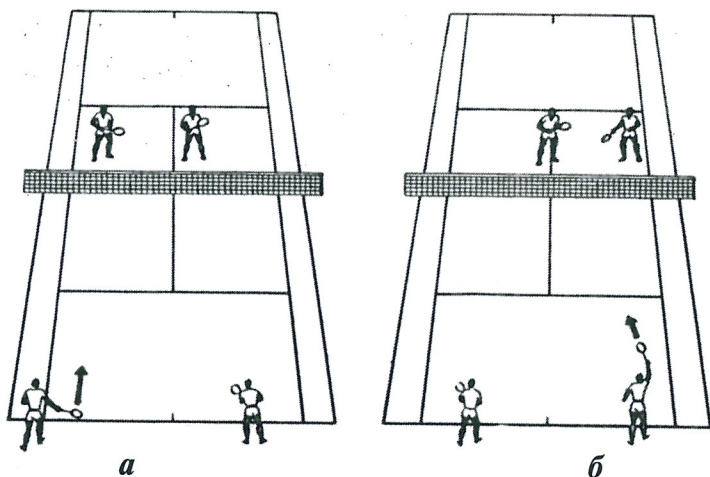


Рисунок 31. Выбор позиции у сетки

дядшему сзади. В этом случае игрок, занимающий позицию у сетки, отбегает назад-вправо, на освободившуюся часть корта, так как партнер переместился влево.

Когда же оба партнера находятся у сетки, то отбивать мяч, посланный «свечой», должен тот игрок, на чьей стороне находится мяч.

В играх опытных теннисистов иногда можно встретить необычную расстановку пары: партнер подающего стоит у сетки, но на той же половине корта, что и подающий (рис. 32) (стр. 76). Такую расстановку пары называют австралийской. Прибегают к ней тогда, когда противник стабильно выигрывает очки, принимая подачу широким диагональным ударом. Австралийская расстановка вынуждает соперника менять вид удара и направлять мяч по линии. Уже одна мысль соперника о том, что надо менять направление удара, может спровоцировать его на ошибку при приеме подачи.

Одним из эффективных и зрелищных тактических приемов в парных играх является так называемый перехват. Используют его, в основном, после подачи. Что же это за прием? Теннисист, находящийся у сетки при подаче партнера, играет с лёта, перехватывая мяч, посланный противником (принимающим подачу) по диагонали. Обычно этот мяч предназначается подающему, но хорошая реакция и умение своевременно определить предполагаемое направление ответного удара позволяют игроку, занимающему позицию у сетки, перехватить «чужой» мяч (рис. 33) (стр. 76).

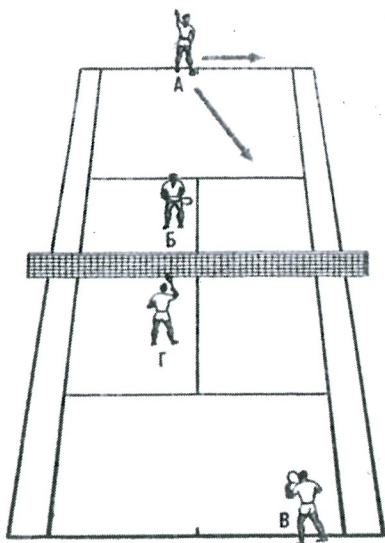


Рисунок 32. Австралийское построение

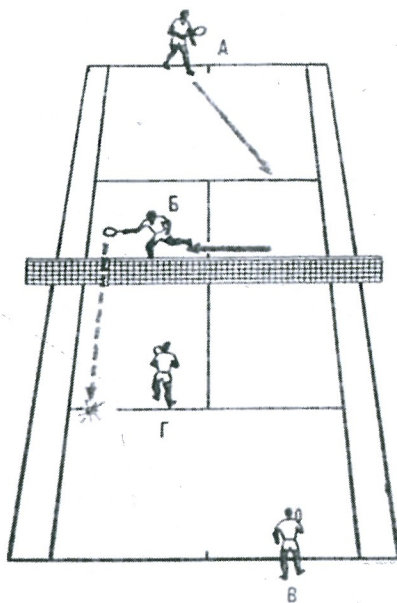


Рисунок 33. Перехват

Ценность этого тактического хода состоит в том, что он позволяет выиграть очко сразу же или создать предпосылки для ошибки противника.

Как правило, соперник, заостря внимание на том, куда направить мяч, чаще всего «забывает» сделать полноценный замах, раньше времени отрывает взгляд от мяча, в результате чего допускает больше ошибок, чем в спокойной ситуации.

В заключение главы по тактике игры хочется сказать, что современный теннис идет по пути увеличения силы ударов. Ведущие игроки обладают высокой атлетической подготовкой, с одинаковым успехом выполняют все удары, быстро перемещаются по площадке. Они предпочитают играть в атакующем стиле.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основные средства спортивной тренировки

В тренировочном процессе основным средством обучения и тренировки являются физические упражнения. Систематически выполняемые физические упражнения повышают тренированность спортсмена. Физические упражнения, применяемые в тренировке, делятся на три основные группы:

- 1) рекомендуемые для того вида спорта, которым спортсмен занимается;
- 2) общеразвивающие физические упражнения, заимствованные из других видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика;
- 3) специальные упражнения для развития волевых и физических качеств, применяемые при обучении технике и тактике в игре теннис.

12.1. Общая и специальная физическая подготовка

Одним из главных элементов подготовки спортсмена в теннисе является физическая подготовка: в частности, ОФП (общая физическая подготовка). Это не что иное, как физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характеров, направленная на повышение работоспособности, развитие у теннисиста основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а также на укрепление и на улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардиореспираторной и, косвенно, — других специальных двигательных качеств).

Не менее важную роль играет и специальная физическая подготовка (СФП). Это, в свою очередь, физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в конкретном виде спорта, а характер и режим упражнений должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике данного вида.

К ОФП могут быть отнесены различные виды спорта, направленные на развитие общей выносливости: кроссовый бег, фартлек на местности с различным рельефом, плавание, езда на велосипеде, гребля и так далее.

Необходимым условием ОФП является контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС): при выполнении упражнений она должна быть в пределах 130–150 уд./мин; при этом переход в анаэробный режим энергообеспечения и выделение молочной кислоты в организм спортсмена недопустимы. С возрастом и повышением квалификации спортсмена доля СФП в процессе занятий должна возрастать — как и интенсивность выполняемых упражнений.

Основной принцип выполнения упражнений — соблюдение динамического соответствия. При этом ОФП является базовой составляющей СФП (то есть потенциал, набранный в ОФП, дает в итоге больший потенциал в СФП, а рост уровня последнего, при правильном подходе, — прибавку в соревновательных результатах). Отсюда — и важность ОФП в общеподготовительном периоде у спортсменов.

Новый уровень ОФП дает значительную прибавку в соревновательных результатах: то есть создает потенциал, который и будет реализован в соревновательной деятельности. У тренеров есть такая философская поговорка: «Чтобы быстро бегать — быстро бегай; чтобы высоко прыгать — высоко прыгай; чтобы поднять максимально большой вес — поднимай максимально большой вес!».

Для теннисистов прежде всего важна так называемая общая выносливость, от которой во многом зависят специализированные формы проявления этого качества (общей принято называть выносливость, проявляемую при длительной нагрузке с малой и средней интенсивностью двигательных действий, в которых активно участвуют значительные группы мышц).

Общую выносливость необходимо развивать с помощью бега на длинные дистанции и в видах спортивной деятельности, связанных с проявлением выносливости.

Другой важной формой проявления общей выносливости является скоростная выносливость: способность сохранять скоростные качества на фоне утомления. Она выражается в способности длительное время поддерживать высокую интенсивность двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

Скоростную выносливость теннисиста целесообразно развивать, прежде всего, применительно к ударным движениям и быстрым передвижениям. Для этого используют многократное выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий.

Одним из методов развития этого качества является круговая тренировка с включением, поочередно, различных скоростных действий теннисиста. Например: сочетание ускорений по 10–15 м с различными игровыми перемещениями в теннисе. *При этом время выполнения одного упражнения должно быть приближено к максимальному времени розыгрыша мяча.*

Чтобы избежать опасности получения травм в результате неправильного выполнения упражнений с отягощениями, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) не начинать выполнение упражнений без предварительной разминки, включающей общий разогрев организма, и упражнений на гибкость;
- 2) при подборе упражнений исходить из достигнутого уровня подготовленности, а также своих возраста и пола;
- 3) через определенные промежутки времени повышать степень трудности упражнений;
- 4) постоянно вносить разнообразие в упражнения и методы тренировки;
- 5) интервалы отдыха заполнять упражнениями на расслабление и растяжение.

Движения теннисиста должны отличаться легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от его гибкости и способности к расслаблению. По этой причине связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать оба эти качества целесообразно в комплексе. Без оптимального развития гибкости и способности к расслаблению невозможно выйти на высокий уровень и в плане всех других качеств теннисиста.

Гибкость спортсмена зависит от эластичности его мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов (например, выявлено, что на соревнованиях, при эмоциональном подъеме, гибкость увеличивается). С увеличением гибкости растягиваемые мышцы позже переходят в состояние повышенного возбуждения — в конце большой амплитуды движений. Их активность при этом снижается.

В разминке также рекомендуется применять упражнения на гибкость по принципу стретчинга (удержание мышц в растянутом состоянии в течение 10–15 с). Как и во всех игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол и др.), в теннисе большое значение имеет совершенствование реакции спортсмена на движущийся объект (РДО). В теннисе такими объектами являются мяч и соперник.

Полезными могут быть следующие упражнения:

1. Ловля мяча после отскока от стенки.
2. То же, но с отскоком синтетического мяча различных конфигураций.
3. Изменение направления бега и упражнений по заданию тренера (вправо, влево, спиной вперед и так далее).
4. Применение теннисной «пушки».

Для работы с детскими группами надо знать не только чувствительные периоды развития двигательных качеств у детей, но и программы их развития. В результате анализа литературных источников, материалы по этому направлению в обобщенном виде можно представить примерно таким образом (табл.).

Таблица

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физическое качество	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7–9 лет	7–9, 10–11, 13–14 лет
Быстрота реагирования	7–14 лет	7–13 лет
Максимальная частота движений	4–6, 7–9 лет	4–6, 7–9 лет
Сила	13–14, 17–18 лет	10–11, 16–17 лет
Скоростно-силовые	14–15 лет	9–12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8–9, 10–11, 12–13, 14–15	9–10, 11–12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11–13 лет	7–14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13–14 лет	с рождения до 13–14 лет
Координационные способности	с 7 до 12–14 лет	с 7 до 12–14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7–10, 13–15 лет	7–10, 13–15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет

Окончание табл.

Физическое качество	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Способность к перестроению двигательных действий	7–11, 13–14, 15–16 лет	с 7 до 11–12 лет
Способность к ритму	7–13 лет	7–11 лет
Способность к расслаблению	10–11, 14–15 лет	10–12, 14–15 лет
Точность	10–11, 14–15 лет	10–11, 14–15 лет

Упражнения для развития двигательных способностей (для всех возрастных групп)

Упражнения для формирования силовых способностей

На этих этапах подготовки, в основном, выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: (гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.).

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном их положении: ноги вместе, пятки вместе — носки врозь, ноги на ширине плеч и тому подобное;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног: впереди то левая, то правая нога;
- перенос веса тела с левой ноги на правую (из положения в полуприседе, ноги широко расставлены);
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола (ноги на полу, на скамейке);
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- поднимание туловища и перекрестное доставание локтем колена (из положения лежа на спине, ноги согнуты);
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине на животе.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа-сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева-сбоку с шагом правой ногой вперед, мяч снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях: одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений (руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх) — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого жестко закреплён:

- тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой, стоя лицом к месту прикрепления;
- тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед-влево (вперед-вправо), стоя правым боком (левым) к месту прикрепления;
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз — к бедру;
- опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево), стоя левым боком (затем правым);
- взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх, стоя лицом к месту прикрепления;
- взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой и выпрямить ее вверх, вперед стоя спиной.

Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- прыжки на скамейку — со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, с доскоком между вращениями, с двумя вращениями на один прыжок и тому подобное, с вращением скакалки вперед и назад;
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений (сверху, сбоку, снизу);
- броски стоя, сидя и стоя на одном колене.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для формирования скоростных качеств

Быстрота реакции

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча (при защите «ворота»), посланного одним из двух или трех партнеров, делающих замахи;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

Частота шагов:

- бег на месте (10 с);
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10 и 15 м с акцентом на большее количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- бег по отметкам на укороченной длине бегового шага;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 и 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

- 2–3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

У детей во время занятий возможны упражнения на корте такого типа:

— постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево); стоя в левом (правом) углу площадки;

— постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный удар — влево (вправо), стоя в левом (правом) углу площадки;

— догнать мяч, посланный влево или вправо укороченным ударом, стоя в центре задней линии.

Упражнения для развития координации

• из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в упор лежа, а затем обратно — в исходное положение;

• из упора присев, выпрямляясь, выполнить падение вперед в упор лежа при согнутых руках; то же — вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

• из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги; то же — с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону;

• падение по диагонали — вперед-вправо, вперед-влево, вначале на повышенную опору из трех-четырех матов, затем опору снизить и выполнять упражнение с ракеткой в руках;

• кувырки вперед, назад, в стороны;

• кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед; аналогично выполняются кувырки назад;

• «колесо» вправо, влево;

• два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

• различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), один вправо (влево); на скамейку, со скамейки, с продвижением вперед с перепрыгиванием через препятствие;

• ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° ;

• бросок мяча в цель с резко различающихся расстояний;

• жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру: стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами);

• всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струйной поверхности, в самых разных сочетаниях, с различными вращениями;

• прыжки со скакалкой с изменением направлений ее вращения, с различной постановкой ног при приземлении.

На корте, в ходе учебно-тренировочного этапа, теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

• отбивать мячи с полулёта — справа, между ног, слева, стоя лицом к сетке;

- то же, но стоя спиной к сетке;
- для выполнения удара встать — сыграть с лёта, снова сесть, сидя на корте;
- мячи подбрасываются влево и вправо (однако отбивать их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков; при этом у каждой пары одна ракетка, и отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений, махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений, ноги вместе, шире плеч, одна перед другой;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различных положениях (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной); перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам (согнув левую (правую) ногу в колене, с помощью руки подтянуть его к груди);
- потягивания кистей рук «в замке» за спиной (подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнув и взяв кисти «в замок» за спиной);
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

- бег (равномерный и переменный);
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями (при этом целесообразно применять известные в спортивной практике варианты круговой тренировки).

12.2. Основные методы спортивной тренировки

1. Основная тактика тренировки — выполнение упражнений.
2. Обучение технике и тактике и их совершенствование: по частям, связкам, в целом, словесное объяснение, показ упражнения.

3. Выполнение упражнений для развития физических качеств: повторные, переменные, интервальные, равномерные, контрольные, с максимальной интенсивностью, игровые и соревновательные.

4. Нравственное воспитание и психологическая подготовка: убеждения, разъяснения, пример, поощрение, требовательность, увеличение трудностей.

12.3. Схема урока

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме урока, состоящего из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть, как явствует из названия, призвана подготовить занимающегося к выполнению основной части урока (общеразвивающие и специальные подводящие упражнения к овладению двигательными навыками) — 30–35 мин. *Основная часть* урока — это совершенствование двигательных навыков, способствующих овладению техникой игры в теннис, — 55–60 мин. И, наконец, *заключительная часть* урока предусматривает постепенное снижение физической нагрузки — 3–5 мин.

При выполнении упражнений, развивающих основные физические качества (силу, быстроту, выносливость), следует придерживаться следующих рекомендаций:

- развитию быстроты способствует выполнение одиночных упражнений (движений) по команде или звуковому сигналу, упражнений на частоту движений вообще или на количество движений за 10–20 с;
- развитию силы способствует выполнение упражнений, в которых преодолевается вес собственного тела, вес тела или сопротивление партнера;
- развитию выносливости способствует многократное повторение (в темпе) отдельных упражнений или серии упражнений в чередовании с ходьбой или медленным бегом.

Примерные упражнения для совершенствования техники ударов

Тренировочные упражнения позволят сфокусировать внимание на одном или двух элементах того или иного удара в спокойной обстановке, когда основная задача — не выигрыш очка, а разучивание или доведение до совершенства техники удара.

Если новичку раньше не приходилось работать специально над шлифовкой техники, то для успешных занятий необходимо выбрать себе партнера, примерно равного по уровню подготовленности. Желательно, чтобы план тренировки был согласован заранее. Тренировки проводятся перед каждой игрой на счет; отводят на это 30 мин.

Возможно, начинающему теннисисту вначале будет трудно найти нужный ритм, поэтому каждое упражнение рекомендуется начинать с несильных ударов, уделяя основное внимание точности. Главная задача — удержать мяч в игре как можно дольше. Умеренные по силе удары обеспечат более качественную тренировку.

Все предлагаемые тренировочные упражнения разбиты на четыре группы.

В *первую группу* входят упражнения, включающие удары с лёта, в положении, когда оба партнера находятся у сетки.

Вторую группу составляют упражнения, в которых теннисисты выполняют удары по отскочившему мячу, находясь на задней линии корта.

Третья группа — это упражнения, включающие удары как с лёта, так и после отскока. Причем партнеры располагаются так: один у сетки, другой — у задней линии.

Упражнения *четвертой группы* направлены на совершенствование подачи и приема подачи.

Итак:

Упражнения первой группы — оба теннисиста играют с лёта у сетки.

Упражнение 1 — игра с лёта по линии.

Цель: совершенствование точности ударов по линии.

Теннисист А и его партнер Б, стоя друг против друга с обеих сторон сетки, в трех-четырёх метрах от нее, выполняют удары с лёта, стараясь держать мяч в игре как можно дольше. Если оба теннисиста — правши, то игрок А сначала играет с лёта ударами слева, а Б — ударами справа. Через три-четыре минуты игроки меняются сторонами: А играет уже справа, а Б — слева.

Теннисистам рекомендуется постепенно увеличивать силу удара, а кроме того, менять расстояние между собой (отходить дальше или подходить ближе).

Упражнение 2 — игра с лёта по диагонали.

Цель: совершенствование точности ударов по диагонали.

Расположение — то же, что и в первом упражнении, только оба партнера удары с лёта выполняют сначала справа, а затем слева, направляя мяч по диагонали.

Упражнение 3 — игра с лёта «восьмеркой».

Цель: развитие быстроты реакции и точности ударов.

Игроки, стоя, лицом друг к другу по обе стороны сетки на расстоянии трех-четырёх метров от нее, выполняют удары с лёта. Теннисист А направляет все мячи только по линии, а теннисист Б — только по диагонали. Спустя несколько минут игрок А выполняет все удары только по диагонали, а игрок Б — по линии.

Это упражнение можно выполнять и четвером. При этом игроки А и Б с одной стороны сетки выполняют удары только по линии, а В и Г с другой стороны — по диагонали.

Упражнения второй группы — оба теннисиста играют с задних линий.

Упражнение 4 — игра с задней линии справа и слева, направляя мячи только по линии.

Цель: совершенствование ударов по линии.

Игрок А находится у задней линии, ближе к правой боковой границе одиночного корта; игрок Б — на этой же половине корта, но с другой стороны сетки.

Игрок А направляет мяч по линии ударом справа, игрок Б — ударом слева. В зависимости от уровня мастерства, зона приземления мяча устанавливается самими игроками. Например, для начинающих теннисистов основная задача ударом справа или слева перекинуть мяч на сторону противника.

Более подготовленные игроки должны стараться, чтобы мячи после их ударов приземлялись, пару метров не долетая до линии. Игроки могут ставить перед собой более сложную задачу: к примеру, направлять мяч более точно в мишень или играть вдоль «коридора», стараясь попасть мячом в метровую зону, идущую параллельно задней линии.

После нескольких минут игры теннисисты переходят на левую половину корта и выполняют те же удары.

Упражнение 5 — игра с задней линии, с направлением мячей ударами справа по диагонали.

Цель: совершенствование ударов по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются ударами справа по диагонали, в направлении справа налево. Каждый старается выполнить глубокий удар.

После нескольких минут игры теннисисты переходят в левую часть корта и эти же удары выполняют в направлении слева направо.

Игроки А и Б, занимая исходное положение на середине задней линии, выполняют удары по отскочившему мячу справа и слева.

При этом игрок А все удары (и справа, и слева) направляет только по линии, игрок Б — только по диагонали.

После нескольких минут игры теннисисты меняются местами, и уже игрок А выполняет все удары по диагонали, а Б — по линии.

Упражнения третьей группы один теннисист играет у сетки с лёта, другой — с задней линии.

Упражнение 7 — удар по отскочившему мячу в задней линии справа по диагонали и ответный удар с лёта справа по диагонали.

Цель: совершенствование ударов по диагонали справа как после отскока мяча, так и с лёта.

Игрок А, стоя на задней линии, выполняет удары по отскочившему мячу по диагонали. Игрок Б, стоя у сетки, отбивает мяч справа с лёта и направляет его тоже по диагонали.

Упражнение 8 — удар с задней линии слева по диагонали и ответный удар с лёта слева по диагонали.

Цель: отработка ударов слева.

Выполняют упражнение аналогично предыдущему (см. упр. 7), только все мячи отбиваются ударами слева.

Упражнение 9 — удар с задней линии справа по линии и ответный удар с лёта слева по линии.

Цель: совершенствование ударов по линии.

Игрок А, стоя у задней линии, выполняет удар справа по линии, а игрок Б принимает мячи ударами слева по линии.

После нескольких минут игры игрок А выполняет удары уже слева, а игрок Б отвечает ударами с лёта справа.

Упражнение 10 — игра с задней линии справа, направляя мячи, поочередно, то по диагонали, то по линии.

Цель: отработка способности дифференцировать направление ударов и совершенствование игры у сетки.

Игрок А, стоя на середине задней линии, выполняет удары справа то по диагонали, то по линии. Игрок Б принимает мяч, соответственно, справа или слева.

После нескольких минут игры теннисист направляет мячи ударами по диагонали и по линии, только уже ударами слева.

Упражнение 11 — комбинация, состоящая из «свечи», обводящих ударов с задней линии, игры у сетки с лёта и «смэша».

Цель: совершенствование обводящих ударов и быстроты реакции в игре, у сетки, а также «свечи» и «смэша».

Игрок А находится у сетки, игрок Б — у задней линии. Б посылает несильный мяч, А отбивает его; Б дает «свечу», А выполняет «смэш»; Б старается выиграть очко обводящим ударом или «свечой».

Это упражнение можно проводить в виде игры на счет. После того как один из игроков наберет 15 очков, можно поменяться местами: игрок А идет на заднюю линию, а Б — к сетке.

Упражнение 12 — комбинация, состоящая из укороченных ударов и «свеч».

Цель: совершенствование техники выполнения укороченного удара и «свечи», а также развитие быстроты передвижения по корту и техники ответных ударов по укороченным мячам.

Оба игрока находятся у задней линии и выполняют удары по отскочившему мячу. Игрок А укорачивает мяч (мяч приземляется в пределах зоны подачи), игрок Б отбивает его несильно; А посылает мяч «свечой» через голову Б, тот отбегает назад, достает мяч и выполняет атакующий обводящий удар слева или справа по линии.

Упражнение 13 — комбинация, состоящая из ударов по отскочившему мячу справа по диагонали и обводящего удара слева.

Цель: совершенствование ударов по диагонали, с ходу и обводящего удара слева по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются глубокими ударами по диагонали. Третьим ударом А направляет мяч на сторону партнера в район линии подачи; Б отвечает ударом с ходу по линии. Игрок А завершает атаку обводящим ударом слева по диагонали.

Выполнять «свечи» в этом упражнении запрещается.

Упражнение 14 — то же, что и в предыдущем упражнении, только мяч перекидывается через сетку ударами слева, а завершающий обводящий удар выполняют справа по диагонали.

Упражнение 15 — один играет против двоих. В упражнении задействованы три человека.

Цель: совершенствование умения концентрировать внимание и отработка техники выполнения различных ударов в сложных ситуациях.

При нахождении на корте вдвоем можно выполнить четыре различных варианта игры «один против двоих»:

- 1) все три теннисиста играют с задней линии;
- 2) все трое играют у сетки;
- 3) один игрок находится у сетки, двое — на задних линиях;
- 4) один игрок располагается на задней линии, двое — у сетки.

Все эти варианты позволяют теннисистам играть с полной концентрацией внимания, выполняя различные удары в самых разных ситуациях. Особенно полезны эти упражнения для играющего одиночную игру, поэтому после 50 мин игры необходимо меняться местами — с тем, чтобы каждый теннисист имел возможность поиграть против двоих соперников.

Упражнения четвертой группы — совершенствование подачи и ее приема.

Упражнение 16 — выполнение подачи на корте.

Цель: отработка точности подачи.

При совершенствовании подачи необходимо ставить перед собой определенную задачу: например, посылать мяч в заданный район или выполнить подряд несколько хороших подач в одну и ту же зону.

Подавать по пять минут под удар:

- справа в первый квадрат;
- слева в первый квадрат;
- справа во второй квадрат;
- слева во второй квадрат.

Упражнение 17 — три попытки при подаче.

Цель: совершенствование второй подачи.

Обычно в играх на счет теннисисты после первой сильной подачи, при которой мяч часто уходит в аут или застревает в сетке, посылают мяч слишком мягко, боясь совершить двойную ошибку. При этом существенно меняется биомеханика движений, что не позволяет закрепить правильные навыки подачи.

Для того чтобы научиться выполнять две одинаковые подачи, не боясь потерять очко, в играх на счет рекомендуется применять правило трех подач: если первые две подачи, выполненные с одинаковым рисунком движений, оказались с ошибками, теннисист имеет право на третью попытку.

Иногда можно, играя на счет, подавать в течение всего сета одному игроку.

Упражнение 18 — парная игра для двоих.

Цель: отработка выхода к сетке после подачи, ее приема подачи и игры с лёта у сетки по аналогии с парной игрой.

Игрок А выполняет подачу в первый квадрат и выходит к сетке. Игрок Б принимает подачу, направляет мяч только по диагонали и тоже выходит к сетке. Каждый теннисист занимает положение в правом квадрате подачи, и игра продолжается с лёта у сетки по диагонали на половине корта.

Упражнение 19 — прием сильной подачи.

Цель: развитие быстроты реакции при приеме сильной подачи.

Игрок А выполняет сильную подачу с близкого расстояния (с середины корта). Игрок Б должен среагировать на мяч и в любом случае вернуть его через сетку. Можно и так: игрок А разыгрывает обычную подачу, а игрок Б принимает ее, находясь у линии подачи.

Перечисленные упражнения могут выполняться резаными, кручеными или плоскими ударами, хотя на начальных стадиях изучения техники теннисисту рекомендуется пользоваться только теми ударами, которые для него являются основными. Вероятнее всего, это справа — крученный удар, слева — резаный или двумя руками; с лёта — резаные удары справа и слева.

Однако по мере совершенствования он может разнообразить игру: выполнять слева не только резаные, но и крученые удары, увеличивая их силу, придавать мячу различные вращения, и так далее и тому подобное.

Здесь же можно поэкспериментировать как с ударами, так и с хватками: менять их в зависимости от вида удара.

Что надо помнить при игре с лёта:

- внимательно смотреть на мяч;
- замах делать небольшой и выполнять его отведением назад лишь головки ракетки;
- в момент касания струн мяча крепче сжимать пальцы.

Чтобы направить мяч по линии, необходимо наносить удар по его центру.

Чтобы направить мяч по диагонали справа налево, наносить удар следует в направлении «на три часа», при игре слева направо — в направлении «на восемь-девять часов».

Рекомендуется, отбивая у сетки мячи, летящие с большой скоростью, просто подставлять ракетку: без замаха и без маха вперед после удара.

Что надо помнить при выполнении крученых ударов справа и слева по отскокившему мячу:

- внимательно смотреть на мяч;
- своевременно подходить к мячу и готовиться к удару;
- выполнять замах и выносить ракетку вперед торцом (головка отстает от кисти):
- стараться выполнять удар впереди себя;
- опустить головку ракетки ниже уровня мяча и выполнять движение снизу вверх-вперед;
- заканчивать удар «закрытой» ракеткой;
- не отводить взгляд от мяча до полного завершения удара.

Что надо помнить при выполнении резаных ударов справа и слева по отскокившему мячу:

- внимательно смотреть на мяч;
- своевременно подходить к мячу и как можно раньше отводить ракетку назад; развернуть плечи в положение левым (правым) плечом к противоположной теннисной стойке;
- выполнять мах и выносить ракетку вперед торцом (головка отстает от кисти);
- головку ракетки держать выше уровня мяча и выполнять движение сверху вниз-вперед (вправо или влево);
- заканчивать движение «открытой» головкой ракетки;
- встречать мяч не обязательно далеко впереди себя;
- не отводить взгляд от мяча до полного завершения удара.

Чтобы направить мяч ударом справа, по диагонали с левого угла в правый, необходимо больше вынести левую ногу вперед-вправо, развернуться вправо, в положение «спиной к противнику» и нанести удар по мячу по направлению «на восемь-девять часов».

При игре слева, направляя мяч по диагонали, справа налево, вперед-влево, выносятся вперед правая нога и из положения «правым плечом к левой стойке» наносится удар по направлению «на три часа». А поскольку существуют еще сложности, связанные с ограниченным временем пребывания на корте, особенно важно научиться рационально строить свои тренировки.

Часто новичок, отработав технику отдельных ударов на тренировке и в разминке, овладев ими достаточно хорошо, но еще неуверенно, боясь проиграть, не рискует их применять в матчах и продолжает использовать старые, испытанные приемы.

В таких случаях на какое-то время следует или отказаться от игры с соперником на счет, или придумать такие соревнования, где можно в интересной форме совершенствовать тот или иной удар.

Допустим, начинающий теннисист хочет научиться выполнять подачу под удар слева; в таком случае его партнеру есть смысл совершенствовать прием подачи слева. Значит, игрок может провести матч с такими условиями: он выполняет подачи только под левую руку, а соперник должен принимать мяч слева и направить его только по линии. Игрок, допустивший при этом больше ошибок, проигрывает.

Еще один вариант. Допустим, теннисист поставил перед собой задачу — научиться выполнять крученный удар слева. Использовать его можно сначала в игре на счет со слабым партнером, заранее договорившись, что удар, посланный слева резаным мячом, считается ошибкой.

Каждый теннисист-любитель может самостоятельно придумать множество аналогичных упражнений и способов совершенствования своих ударов. Но при этом важно помнить, что когда он меняет структуру движения во имя совершенствования того или иного удара, то первое время игра не только не улучшится, но даже ухудшится.

Дело в том, что старый, укрепившийся стереотип разрушен, а новый пока не создан. Некоторые теннисисты, замечая, что с «новой» техникой чаще стали проигрывать, возвращаются к «старым», испытанным ударам. Таким образом, может быть, и можно добиться сиюминутных успехов, но при этом шансы выиграть у сильного соперника теряются.

Каждый теннисист волен выбирать то, что ему нравится, и может играть на этом уровне всю жизнь. Но тот, кто стремится играть по-настоящему, уверенно и надежно, выигрывать турниры, должен побороть в себе это чувство и решиться на изменение той техники, которая не позволяет стабильно выполнять точные и сильные удары.

В этом плане большую пользу могут принести и самостоятельные тренировки у стенки. Именно у стенки игрок способен, методом проб и ошибок, найти наиболее удобную хватку; выявить отдельные тонкости в выполнении резаных и крученых ударов; определить оптимальное положение струнной поверхности ракетки при направлении мяча по диагонали или по линии; отработать структуру крученого и резаного ударов справа и слева, плоской и резаной подач; разобраться в механике усиления удара и так далее.

Кроме всего прочего, подобная тренировка позволяет спортсмену получить интенсивную физическую нагрузку. За 15–20 мин игры у стенки

он действительно получает нагрузку большую, чем после трех сетов игры в паре. Однако не все теннисисты любят играть у стенки, и их можно понять: тренировки в одиночку доставляют меньше удовольствия и носят характер утомительной работы.

Чтобы тренироваться у стенки было интересно, можно отрабатывать удары и различные приемы на пару с партнером, устроив мини-соревнования на точность ударов и быстроту реакции.

Вариант: стоя на задней линии лицом к стенке, один из партнеров ударом справа отбивает мяч влево по диагонали с таким расчетом, чтобы после отскока он оказался слева от партнера; партнер ударом слева посылает мяч под правую руку игроку.

Еще вариант: оба партнера выполняют удары только справа или только слева.

Интересна игра с партнером у стенки на счет. После подачи (каждый игрок имеет право на две подачи), при которой мяч после отскока от стенки обязательно должен коснуться пола за пределами квадрата подачи, игроки выполняют удары по очереди, стараясь выиграть очко. Оно считается выигранным, если после удара партнера мяч касается стенки ниже линии сетки, или если после отскока от стенки приземляется за пределами площадки. Если игрок не успеет отбить мяч после первого отскока мяча — очко проиграно. Разрешается играть с лёта. Выигрывает тот, кто первым наберет 21 очко.

Такая игра очень эмоциональна и, как правило, доставляет партнерам массу удовольствия.

Тренировки у стенки приносят большую пользу и при отработке подачи. Здесь можно отлично отработать структуру движения и подброс мяча, научиться направлять его в различные точки и с разным вращением, увеличивать силу удара, выявить наиболее удобное положение ступней при выполнении различных подач и подобрать удобную для себя хватку.

Повысить же точность подачи можно только тренировками на корте.

Примерная тренировка на корте

Прежде чем выйти на корт и начать игру, следует провести легкую разминку. Особенно важна разминка для игроков старшего возраста.

Основная задача разминки состоит в том, чтобы подготовить мышцы, связки, а также сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящим нагрузкам. Во избежание возможных травм в разминочный

комплекс рекомендуется включать несколько упражнений для мышц ног, туловища, а также рук.

Например, в разминке целесообразно предусмотреть 100–150 подскоков на месте со скакалкой или без нее, 15 глубоких приседаний, наклоны туловища вперед с доставанием руками пола, круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, 10–15 отжиманий из упора (руки на скамейке или на ограде), наклоны вперед из положения стоя, ноги врозь, поочередно касаясь правой рукой левой ноги и левой рукой — правой, выпады вправо и влево. Вся разминка может занять не более 5 мин.

Игру на корте лучше всего начинать с несильных ударов с лёта, стоя на расстоянии трех-пяти метров друг от друга, посылая мячи влево или вправо, высоко или низко. Замечено, что три-пять минут игры с лёта являются как бы продолжением разминки и позволяют теннисистам быстрее «войти» в игру, лучше концентрировать внимание, а также служат хорошим средством укрепления мышц предплечья и развития быстроты реакции.

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

Такие упражнения позволяют игроку лучше «почувствовать» ракетку и мяч, помогут учиться направлять его в цель, придавать различные виды вращения, лучше контролировать все движения. Кроме того, при этом отрабатываются и движения ног.

После этого спортсмен готов к работе над ударами с задней линии справа и слева, по линии и по диагонали, выполнять «свечи», «смешки» и подачи.

В зависимости от задач, которые игрок ставит перед собой, ему следует определить те элементы и движения, которым необходимо уделять больше внимания и времени. Так, если есть необходимость отработать удар над головой слева, рекомендуется предложить своему партнеру поработать над глубокой «свечой» по диагонали.

Если возникла необходимость в совершенствовании обводящих ударов справа и слева, можно предложить партнеру играть у сетки и отрабатывать защитные действия.

В том случае, когда надо улучшить удар слева по линии, то партнер будет совершенствовать удар справа по линии, и тому подобное.

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

В наши дни проводится масса турниров по месту жительства, в которых могут принимать участие все желающие — независимо от уровня их подготовленности.

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

Если теннисист намерен не просто участвовать в турнирах, но и еще и выигрывать, то, помимо самой игры, нужны регулярные занятия, направленные на развитие (или поддержание) выносливости, силы, быстроты, гибкости и подвижности суставов.

Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных физических качеств

Детальный анализ ошибок, допускаемых игроками во время матча, свидетельствует: большинство из них вызвано тем, что теннисист не успевает либо своевременно занять правильную позицию, либо вовремя подойти к мячу и подготовиться к удару.

Сильнейших теннисистов мира — таких, как Р. Гонзалес, Б. Борг, Д. Коннорс, К. Эверт, В. Герулайтис и др. — отличает именно то, что они всегда успевают занять правильную позицию перед ударом, и застать их врасплох почти никому не удастся. Для всех них характерны также не только хорошая реакция, позволяющая как можно раньше определить возможное направление полета мяча, но и быстрота передвижения, и отличная работа ног.

Особенность передвижения в теннисе заключается в том, что во время матча игроку приходится бежать не только вперед, но и вправо, и влево, и спиной вперед. Кроме того, надо уметь быстро останавливаться, а также резко менять направление движения.

Обыкновенный быстрый бег не всегда может устроить теннисиста: тем более, что в игре расстояние, пробегаемое за один раз, обычно составляет не больше 10 м. Именно поэтому на корте большое значение имеет умение

передвигаться маленькими короткими шагами. Это необходимо для того, чтобы, при подходе к мячу, было проще подобрать опорную ногу.

Для совершенствования работы ног больше всего подходит ежедневная игра на корте в течение двух-трех часов. К сожалению, такая возможность имеется не у каждого. Тот, кому не удастся играть чаще трех раз в неделю, должен выделить дополнительное время для совершенствования работы ног.

Одним из наиболее доступных и полезных упражнений являются подскоки на месте. Начинать следует с 40–50 небольших подскоков. В течение месяца их количество можно довести до 300–400 подскоков. Троекратное повторение 300 подскоков с минутным отдыхом между ними — отличное средство укрепления и развития не только скоростно-силовых качеств, но и сердечно-сосудистой системы, а также мышц брюшного пресса.

В целях снижения нагрузки на голеностопный и коленный суставы подскоки можно выполнять, опираясь руками на стенку или на ограду корта.

Научиться хорошо передвигаться по корту особенно помогает и такое упражнение, как имитация атакующей игры: после выполнения подачи — разумеется, без мяча — теннисист выходит к сетке, имитирует игру с лёта, отбегает назад, доставая мяч, посланный «свечой», имитирует удар слева по диагонали, перемещается вправо, имитирует удар справа по линии с выходом к сетке и завершает атаку ударом слева над головой.

Само упражнение и его различные варианты можно выполнять подряд два-четыре раза, что значительно повышает нагрузку на мышцы ноги, также на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для развития скоростно-силовых качеств весьма полезен быстрый бег поперек теннисного корта с касанием рукой боковых линий и возвращением назад (три-четыре раза).

Для того чтобы избежать травм мышц ног при выполнении этих упражнений или во время теннисного матча, игроку рекомендуется регулярно выполнять упражнения, способствующие улучшению эластичности мышц задней поверхности ног: это наклоны вперед (ноги прямые) с доставанием руками (ладонями) пола; из положения приседа, ладони обхватывают щиколотки, выпрямление ног, не отрывая рук от щиколоток (рис. 34) (стр. 100). Упражнения можно усложнить, если выполнять их в положении «скрестив ноги».

Полезны и наклоны вперед (ноги врозь), стараясь коснуться пола локтями, или наклоны вправо и влево, касаясь правым (левым) локтем левой (правой) ноги.

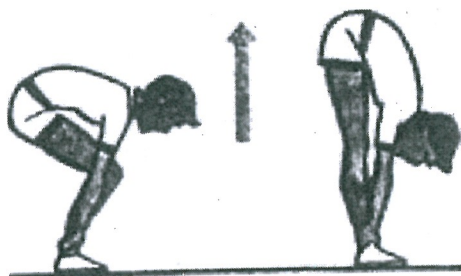


Рисунок 34. Выпрямление ног из упора присев

Укрепить мышцы брюшного пресса помогут поднимание и опускание ног лежа на скамейке (до 10 раз) или в вися на перекладине (до пяти раз). Усложнить это упражнение можно, используя дополнительное отягощение для ног.

Мышцы рук (кости, предплечья, плеча) хорошо укреплять с помощью упражнений с гантелями (от одного до пяти килограммов). Это и сгибания-разгибания рук, и круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Для укрепления кисти полезно в течение дня периодически сжимать в ладони старый теннисный мяч.

Мы уже говорили, что в увеличении силы удара при подаче большую роль играют гибкость и подвижность плечевого сустава. Для развития гибкости плечевого пояса рекомендуется ежедневно выполнять несколько специальных упражнений. Это наклоны вперед под углом 90° из положения стоя, опираясь руками на стенку или на ограду корта. Для большей эффективности наклоны следует выполнять, стараясь как можно больше прогнуть спину (рис. 35).

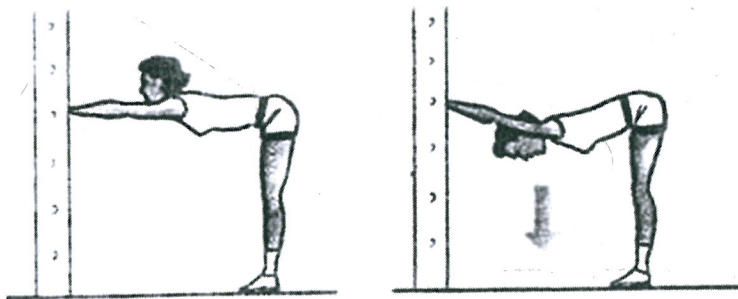


Рисунок 35. Наклоны вперед

Кроме того, полезно регулярно выполнять круговые движения в плечевом суставе с отягощением.

Усилить подачу помогают и отжимания из упора лежа (15–20 раз). Это упражнение выполнять легче, если ноги находятся на земле, а руки — на скамейке или на ограде. Гораздо сложнее делать его в положении «упор лежа», ноги на скамейке (стуле), а руки — на земле.

Для людей среднего и старшего возрастов весьма эффективными являются упражнения с амортизатором (резиновым бинтом): они позволяют одновременно развивать гибкость, а также силу мышц рук и плечевого пояса.

Преимущество таких упражнений заключается еще и в том, что каждый может варьировать длину и толщину резины в зависимости от своего состояния, желания и необходимости. Кроме того, эти упражнения не требуют особых условий: их можно выполнять в любое время в любом месте — на корте, дома и даже на работе.

Далее приводятся несколько упражнений с резиновым бинтом (рис. 36) (стр. 102), которые больше всего подходят к специфике теннисных ударов. Особенно эффективны упражнения, которые можно выполнять и с теннисной ракеткой, имитируя подачу и удары справа (рис. 36, ж, з).

Регулярное выполнение этих (или аналогичных им) упражнений позволят игроку чувствовать себя на корте гораздо увереннее и свободнее, выигрывать матчи и даже турниры. Тем не менее, теннисистам старшего возраста, принимающим участие в соревнованиях, мы просто обязаны дать несколько рекомендаций:

- перед каждой подачей, между розыгрышем каждого очка и после каждого гейма делать достаточно продолжительную паузу;

- не спешить подавать, ведь время игры не ограничено.

Правда, медлительность обычно вызывает недовольство и раздражение партнеров, но никто не будет возражать, если эти паузы не очень продолжительны и не сбивают темп игры;

- стараться ввести мяч в игру с первой подачи.

На две подачи затрачивается в два раза больше энергии, поэтому нужно постараться сделать так, чтобы первая была глубокой, но не очень сильной. Это лучше, чем «пушечная», но не всегда точная;

- экономно расходовать силы.

Совсем не обязательно догонять сложный мяч при счете 0:40: затраченная энергия и чрезмерная нагрузка отрицательно скажутся на розыгрыше двух-трех последующих очков:

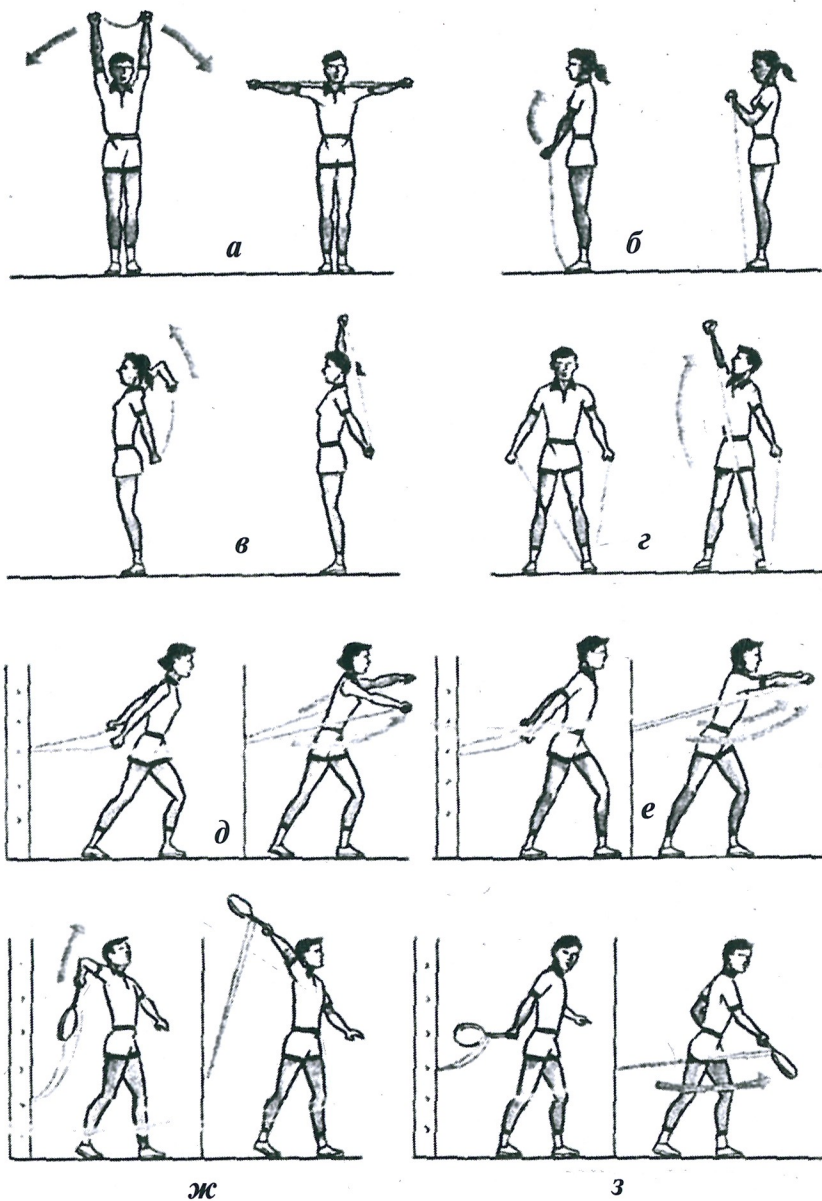


Рисунок 36. Комплекс упражнений с амортизатором

12.4. Дозировка физической нагрузки

На занятиях физическая нагрузка должна дозироваться с учетом пульсового режима.

1. Перед выполнением основных физических упражнений — например, на выносливость, силу и быстроту — необходимо сделать разминку, доведя частоту пульса до 110–120 уд./мин.

2. После окончания занятия пульс должен быть в пределах 130–160 уд./мин. как наиболее благоприятный для тренировки организма.

3. Повторная физическая нагрузка на организм допустима после отдыха теннисиста: после того как пульс снизится до 100–110 уд./мин.

Правило определения скорости бега для новичков

Темп бега должен быть таким, чтобы при этом можно было свободно дышать носом. Как только занимающийся почувствовал необходимость вдохнуть воздух ртом, значит, скорость бега стала для него чрезмерной. Нужно либо снизить ее, либо вообще прекратить бег и перейти на восстановительную ходьбу.

12.5. Самоконтроль, пульсовой режим и самомассаж

Пульсовой режим

При выполнении физических упражнений важно учитывать данные самоконтроля приспособляемости организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу.

1. Пульс необходимо измерять не реже одного раза в неделю, желательно четырежды в день: лежа после сна, до нагрузки, сразу после ее окончания и после пятиминутного отдыха.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять методом пальпации на лучевой артерии. Для этого два-три пальца одной руки накладываются запястья другой: на ту его область, где отчетливо прощупывается биение пульса.

2. После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной или сонной артерии. Измерение проводить нужно сразу после окончания бега за 10 с, так как в течение первой минуты восстановительного периода ЧСС резко снижается.

Существует доступный каждому спортсмену способ определения нервной регуляции сердечно-сосудистой системы. Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Ее прирост до 10 уд./мин расценивается

как показатель отличной реакции, до 20 уд./мин — удовлетворительной. Увеличение ЧСС более чем на 20 уд./мин говорит о неудовлетворительной реакции, что свидетельствует о недостаточности нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

3. Снижение ЧСС при возрастании нагрузки служит показателем улучшения физической готовности, хорошей приспособленности организма.

Самомассаж

Массаж оказывает на кожу, мышцы, суставы, сухожилия, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему физиологическое влияние. В зависимости от способов применения, силы и характера, механического воздействия, он может оказывать на организм различные эффекты: успокаивающий, тонизирующий или возбуждающий.

Восстановительный массаж применяется после физической нагрузки с целью снятия утомления и повышения работоспособности организма. Начинать массаж можно лишь тогда, когда частота пульса и дыхания придут в норму: то есть через 10—30 мин после окончания занятий.

Особое внимание следует обратить на те мышечные группы, которые больше других подверглись нагрузке. Продолжительность сеанса должна составлять не менее 7 и не более 12 мин. При значительном утомлении после физических нагрузок восстановительный массаж делают через час-два; в этом случае длительность сеанса увеличивается до 15—20 мин.

Прежде чем приступать к изучению техники и методики выполнения самомассажа, необходимо знать и неукоснительно выполнять основные гигиенические правила:

- тело должно быть чистым и открытым;
- при массаже применяется специальный крем; при потливости ладоней рекомендуется пользоваться пудрой, детской присыпкой или тальком;
- приемы самомассажа не должны вызывать болезненные ощущения.

В практике самомассажа существуют восемь основных приемов: 1) поглаживание, 2) выжимание, 3) разминание, 4) потряхивание, 5) растирание, 6) активно-пассивные движения, 7) ударные приемы и 8) встряхивание.

Известный специалист в области спортивного массажа А. А. Бирюков рекомендует, приступая к самомассажу, помнить о том, что все приемы выполняются по ходу лимфатических путей, а именно: ноги — от стопы к колену; грудная клетка — от середины к подмышечным впадинам; руки — от кисти к локтевому суставу; шея — от волосяного покрова го-

ловы к плечам; спина — от позвоночника в стороны; таз — от крестца в стороны. Заканчивается сеанс массажем живота. При самомассаже важно расслабить тело.

Рассмотрим в отдельности выполнение некоторых приемов самомассажа:

— **поглаживание**: выполняется ладонями обеих рук легко, без особых усилий;

— **выжимание**: то же, что и поглаживание, только при более энергичном воздействии на участки тела. Можно выполнять ребром основания ладони либо гребнями кулаков;

— **растирание**: применяется на суставах, сухожилиях и связках. Проводится кончиками пальцев в различных направлениях;

— **разминание**: при проведении этого приема мышцы либо оттягиваются от кости, либо, наоборот, прижимаются к ней. Мышечная ткань энергично разминается четырьмя пальцами. Прием должен проводиться безболезненно;

— **потряхивание**: этот прием проводится, в основном, на крупных мышцах. При проведении этого приема мышца должна быть расслаблена; она обхватывается пальцами и ритмично потряхивается;

СОВЕТ: *следует помнить о том, что самомассаж противопоказан при повышенной температуре тела, тромбозе вен и обширных варикозных расширениях вен.*

13. СУДЕЙСКИЙ АППАРАТ СОРЕВНОВАНИЙ

Состав судейского аппарата

В преддверии соревнований организация, отвечающая за их проведение, назначает главную судейскую коллегию в составе: главного судьи, его заместителей, главного секретаря и членов главной судейской коллегии.

Численный состав главной судейской коллегии устанавливается в зависимости от масштаба соревнования и количества участников.

В распоряжение главного судьи выделяется комендант соревнования.

Если соревнования носят небольшой масштаб, то они могут проводиться главной судейской коллегией, состоящей из главного судьи, главного секретаря и старшего судьи.

Главная судейская коллегия комплектует судейский аппарат, в состав которого входят: старшие судьи, судьи на вышке, линиях и у сетки, судьи при участниках, судья-информатор и судья, руководящий работой обслуживающего персонала (мальчиков, подающих мячи).

Судейство каждой встречи (игры) проводится судьей на вышке, судьями на линиях и на сетке. Число судей на линиях, выделяемых в распоряжение судьи на вышке, устанавливается главным судьей в зависимости от масштаба соревнования и характера данной встречи; их число должно быть не больше 17 чел.

Главный судья

Несет ответственность за проведение спортивного мероприятия в соответствии с правилами соревнований и с утвержденным Положением.

В обязанности главного судьи входят:

- 1) контроль за подготовкой мест соревнования и за их состоянием в продолжение всего мероприятия;
- 2) распределение обязанностей между судьями, проведение жеребьевки участников, утверждение расписания встреч и установление времени ежедневного их окончания;

- 3) установление порядка выхода участников для встречи и содержание объявления судьи на вышке о ее начале;
- 4) проведение парадов открытия и закрытия соревнования, а также награждение участников, тренеров и судей;
- 5) организация просмотрной судейской комиссии;
- 6) руководство работой главной судейской коллегии и всего судейского аппарата, окончательное разрешение всех вопросов, возникающих по ходу соревнования, разбор заявленных протестов;
- 7) обеспечение участников, зрителей и представителей печати информацией о ходе соревнования;
- 8) утверждение результатов и итогов соревнования;
- 9) представление в организацию, проводившую соревнование, отчета о соревновании не позднее чем через три дня после его окончания;
- 10) представление в президиум соответствующей коллегии судей отчета о работе судейского аппарата.

Главный судья имеет право:

- 1) отстранить от судейства (даже в процессе встречи) судей, не справляющихся со своими обязанностями или нарушающих дисциплину, правила и порядок проведения соревнования;
- 2) отстранить от участия в соревновании участников, нарушающих дисциплину, правила и порядок проведения соревнования;
- 3) отменить (или отложить) соревнование, если его проведение невозможно из-за неготовности площадок, метеорологических условий или по другим причинам;
- 4) прервать и отложить встречи из-за темноты, неблагоприятной погоды, плохого состояния площадок, несчастного случая;
- 5) изменить расписание встреч, назначение судей и тому подобное, если в этом возникает необходимость;
- 6) отменить решение судьи на вышке, если последним было допущено неправильное применение правил (эта отмена допускается только до начала розыгрыша следующего очка);
- 7) прекратить встречу и засчитать игроку поражение в случае перерыва в игре, связанного с судорогой и другим временным недомоганием; засчитанное по этой причине поражение не лишает игрока права на участие в дальнейших встречах, предусмотренных Положением о данном соревновании.

Распоряжения главного судьи обязательны для как судейского аппарата соревнований, так и для участников, а также их тренеров.

Главный судья перед началом соревнования обязан установить список лиц, имеющих право находиться на площадках во время встреч, и порядок производства кинофотосъемок.

Заместители главного судьи

Работают по указаниям главного судьи, отвечают за порученную им работу по проведению соревнования или обеспечивают проведение соревнования по определенным группам участников, разрядам или командам.

Во время отсутствия главного судьи его обязанности выполняет один из заместителей.

Старшие судьи

1) руководят проведением соревнования на определенных площадках;

2) распределяют выделенных им судей в соответствии с общим планом соревнования и распоряжениями главного судьи;

3) оформляют документацию (заполняют протоколы личных или командных соревнований);

4) обеспечивают судей на вышках бланками технического отчета и проверяют правильность их заполнения;

5) по окончании встреч немедленно сообщают их результаты главному секретарю и заполняют таблицы соревнований;

6) ведут учет работы выделенных в их распоряжение судей;

7) ведут учет расхода мячей.

Судьи на вышке

1) руководят розыгрышем отдельных встреч, самостоятельно разрешая все вопросы, возникающие в ходе игры (за исключением вопросов, входящих в компетенцию судей на линиях и на сетке);

2) распределяют по местам выделенных в их распоряжение судей и руководят их работой;

3) обеспечивают выход на площадку судей на линиях и на сетке до выхода участников встречи;

4) следят за состоянием спортивных костюмов участников и не допускают их ко встрече или к ее продолжению, если костюмы не соответствуют установленной форме;

5) проверяют состояние площадок и высоту сетки до начала игры; следят за этим в процессе игры и после перерыва;

6) проводят жеребьевку для выбора участниками подачи или стон;

7) объявляют о начале встреч согласно порядку, установленному главным судьей, и предлагают начать игру возгласом: «Подает такой-то!».

Примечание: в течение дальнейшей игры подача до конца встречи не объявляется;

8) громко и ясно объявляют, согласно установленной терминологии, счет игры и ошибки: за исключением тех, фиксация которых осуществляется соответствующим судьей на линии или на сетке. В тех случаях, для которых определен судейский возглас не установлен (например, во время розыгрыша очка мяч попал в сетку, игрок не пытался отразить посланный ему мяч и тому подобное), фиксируют окончание розыгрыша очка объявлением счета.

Примечание: если судья на вышке или другой судья допустит ошибочный возглас: «Фолт!» или «Аут!» и этот возглас помешает кому-либо из играющих, очко должно быть переиграно;

9) следят при подаче за готовностью принимающего и за тем, чтобы не было умышленного затягивания игры с его стороны — равно как и чрезмерной торопливости со стороны подающего;

10) ведут по ходу соревнования счет игр и партий, записывая его в технический отчет;

11) следят за точным выполнением правил и делают предупреждение игроку в случаях нарушения им дисциплины, некорректного поведения или умышленного затягивания игры. Предупреждение должно быть сделано с вызовом игрока к судейской вышке; после повторного нарушения игрок может быть снят судьей на вышке с игры.

В случае необходимости замены судьи на линии судья на вышке обращается к главному судье или лицу, его заменяющему, за решением этого вопроса.

Если участвующий во встрече игрок совершит какое-либо действие, намеренное или произвольное, которое помешало противнику произвести удар, по мнению судьи на вышке, последний, соответственно, в первом случае засчитывает очко в пользу противника, а во втором дает указание о переигрывании очка.

В отсутствие главного судьи или его заместителя судья на вышке пользуется правом отмены, задержки игры или переноса встречи в случаях неблагоприятной погоды, темноты и так далее.

Судьи на линиях и на сетке

Судьи на линиях следят за правильностью приземления мяча на порученных им наблюдению линиях.

На задних линиях судьи, кроме того, следят за правильностью действий игроков при подаче («зашаг»).

Судья на сетке фиксирует все нарушения относительно нее (касание сетки мячом при подаче; переносы ракетки, касание сетки ракеткой или частью тела во время розыгрыша очка).

Примечания: 1. Судьи громко и четко объявляют ошибки, немедленно после их совершения, согласно установленной терминологии.

2. Если судья на линии или на сетке заявляет о том, что он не может определить место приземления того или иного мяча или правильность выполнения удара при подаче, его функции переходят к судье на вышке.

3. Судье на сетке не разрешается класть руку на сетку, так как это может изменить ее высоту. Во время подачи ему рекомендуется прикасаться пальцем к тросу.

Судья-информатор

1) информирует зрителей и участников о ходе соревнования по радио, а также с помощью информационных листов и фотобюллетеней;

2) обеспечивает прессу, а также представителей радио и телевидения справочно-информационными материалами, предварительно согласованными с главным судьей;

3) представляет игроков зрителям во время парада открытия;

4) подготавливает к печати программу соревнования.

Примечание: программа должна содержать краткую историческую справку о проводимых соревнованиях; данные о победителях прошлых лет; условия проведения соревнования; сведения об участвующих в нем игроках; таблицы результатов встреч; их распорядок и распределение по базам; состав главной судейской коллегии.

В тех случаях, когда программа выпускается ежедневно, она должна содержать описание и результаты встреч за прошедший день, а также расписание встреч на текущий.

Примечания: 1. Все информационные материалы по результатам соревнования судья-информатор получает только у главного секретаря.

Порядок использования радио в период соревнований устанавливается главным судьей.

Информация по радио должна быть также организована на подходах к площадкам, в помещении буфета, а также в комнатах отдыха и раздевалках.

2. В соревнованиях крупного масштаба, по решению главного судьи, может быть организована информационная группа в составе трех-четырех человек (судья-информатор, художник, фотограф и диктор).

Судьи при участниках

Обеспечивают своевременную явку участников согласно расписанию игр и распоряжениям главного судьи.

Главный секретарь

- 1) руководит работой секретариата;
- 2) оформляет результаты жеребьевки, распоряжения и решения главного судьи; размножает расписание встреч и ведет протоколы заседаний судейской коллегии;
- 3) принимает заявления и протесты и докладывает о них главному судье;
- 4) обеспечивает старших судей всей необходимой судейской документацией;
- 5) организует получение сведений о результатах встреч и заполняет демонстрационные таблицы соревнования;
- 6) подготавливает материалы для отчета главного судьи;
- 7) подготавливает материалы, связанные с награждениями участников, тренеров и судей.

Комендант соревнований

Непосредственно отвечает за своевременную подготовку места проведения соревнований, за его художественное оформление, а также обеспечивает мероприятие необходимым оборудованием.

Врач соревнований

Входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в работе судейской коллегии.

Примечание: к обслуживанию соревнований крупных масштабов привлекается необходимое количество медицинских работников и назначается

главный врач соревнований, руководящий всей работой по медицинскому обслуживанию спортивного мероприятия.

Врач соревнований:

- 1) проверяет медицинскую документацию участников и правильность ее заполнения;
- 2) наблюдает за здоровьем участников и за организацией их питания в процессе соревнований;
- 3) обследует участников в случае их заболевания, получения травмы и так далее, а также дает заключение о возможности продолжения ими соревнования;
- 4) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах соревнований и размещения участников;
- 5) оказывает медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- 6) по окончании спортивного мероприятия представляет в организацию, проводившую соревнование, отчет о его медико-санитарном обслуживании с выводами и предложениями.

14. ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

1. Размеры корта. В чем заключается отличие одиночного корта от парного?
2. Что представляют собой «забеги» на корте и их размеры?
3. Сколько квадратов подач на корте?
4. Каково расстояние от сетки до линии подачи?
5. Какова высота сетки и одинакова ли она по всей длине?
6. В каком случае и где под сетку ставятся подпорки и их высота?
7. Какие бывают корты и их конструкции?
8. На какие части делится ракетка и их названия?
9. Сколько весит теннисная ракетка (примерно)?
10. Какие бывают струны и с каким натяжением они устанавливаются?
11. Сколько весит теннисный мяч и какой у него диаметр?
12. Какого цвета мячи для официальных матчей?
13. Как ведется счет в теннисе?
14. Минимальное и максимальное количество судей, обслуживающих матч?
15. Что такое «тай-брейк»?
16. На сколько сетов могут подразделяться теннисные матчи?
17. Сколько сетов играют в теннисных матчах женщины?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем пособии авторами предпринята попытка представить методику и программу начального обучения теннису, в том числе для работы со студентами на учебных занятиях. Подход к обучению достаточно широк. Удары показаны с разных углов — независимо от того, подачи это, удары с лёта, «смэши» или «свечи», причем на рисунках они представлены спереди, сзади, слева, справа и сверху. Подобный обзор демонстрирует точное положение ног, тела и ракетки, что позволяет достаточно легко самостоятельно обучиться правильной стойке на корте.

Методика направлена на решение следующих задач: овладение первоначальными умениями и совершенствование навыков игры в теннис, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, сообщение обучаемым специальных знаний в области тенниса, формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям данной популярной игрой.

В то же время, с помощью данных авторами рекомендаций любой желающий сможет самостоятельно изучить отдельные приемы и правила игры в теннис: быструю подачу с вращением; точный и мощный прием подачи; нанесение ударов с вращением; выполнение мощных и точных ударов с лёта и др. Одновременно в предложенной методике рассматривается тактика одиночной и парной игр.

Общеизвестно, что теннис, как и любой другой вид спорта, укрепляет организм человека. Систематические занятия данной игрой способствуют развитию всех его двигательных качеств и повышают работоспособность. Особенно благотворное влияние теннис оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. У людей, регулярно играющих в теннис, укрепляется сердечная мышца, повышаются функциональные возможности. Это еще раз подтверждает высказанное авторами мнение, что занятия теннисом являются эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и закалывания организма.

В то же время, теннис является одним из популярных видов спорта. Соревнования по теннису включены в программу Олимпийских игр; регулярно проводятся крупнейшие международные турниры, в том числе так

называемые «Турниры Большого шлема», кубки федераций, чемпионаты стран и континентов.

В нашей стране теннисная жизнь также не замирает ни на минуту. Появляются новые турниры, которым присваиваются имена известных теннисистов прошлых лет. Появление таких турниров, как «Кубок Кремля», «St. Petersburg Open» и др., успехи наших теннисистов на международной арене привлекают все больше зрителей, благодаря чему число любителей этой популярной игры неуклонно растет.

Иными словами, теннис является замечательной игрой, позволяющей раскрыть лучшие двигательные, эмоционально-волевые, психологические и другие качества человека, причем независимо от его призвания или профессии.

Словарь некоторых специальных терминов

Боковое вращение — вращение мяча, при котором его траектория отклоняется вправо или влево.

Верхний резаный удар — удар по мячу, при котором верхнее вращение совмещается с боковым.

Вращение — кручение мяча в полете; влияет на траекторию его движения и на отскок.

Вращение верхнее — подкручивающий удар по мячу снизу вверх, вследствие которого мяч стремительно летит вперед и приземляется в пределах корта.

Двойная ошибка — ситуация, когда подающий ошибается на второй подаче; при этом очко присуждается сопернику.

Завершение удара — позиция, которая дает игроку возможность завести ракетку туда, где она должна оказаться по завершении удара.

Задняя линия — линия, обозначающая заднюю границу корта.

«Закрытая» ракетка — струнная поверхность ракетки наклонена вниз.

Замах назад — движение ракеткой назад при отскоке мяча; важный элемент техники для расчета времени удара.

Зашаг — одна или обе ноги подающего до удара по мячу касаются задней линии или пересекают ее.

Континентальная хватка («молоток») — большой и указательный пальцы обхватывают рукоятку ракетки с обеих сторон; обычно используется для подачи, ударов с лёта, «смэша», резаных и укороченных ударов.

Нижнее вращение — вращение мяча, вызывающее снижение скорости и (или) низкий отскок.

Ноль — нулевой счет.

«Открытая» ракетка — струнная поверхность ракетки обращена вверх.

Ошибка на подаче — ситуация, когда мяч приземляется за пределами квадрата подачи соперника или попадает в сетку; подающему предоставляется право второй подачи.

Параллельные линии — пространство по бокам корта, которое считается аутом в одиночной игре и при подаче в парной игре; при обмене ударами в парной игре аутом не считается.

Перехват мяча (вмешательство) — ситуация в парной игре, когда игрок возле сетки решает, «смэшем» или ударом с лёта отбить мяч, находящийся на стороне корта, где играет его партнер.

Перпендикулярная струнная поверхность ракетки — струнная поверхность ракетки расположена под прямым углом к траектории мяча.

Плоский удар — удар, при котором вращение мяча минимально или отсутствует.

Плоский удар с лёта — ситуация, когда игрок отходит от задней линии, чтобы отбить мяч в воздухе до того, как он отскочит от корта, и придать ему верхнее вращение.

Подача — начало розыгрыша каждого очка; удар с правой стороны корта из-за задней линии по диагонали в квадрат подачи соперника.

Полная западная хватка — рука находится практически под ручкой ракетки; обычно используется, чтобы придать мячу сильное верхнее вращение.

Полузападная хватка — рука расположена позади рукоятки ракетки; самая распространенная хватка для удара справа с верхним вращением.

Преимущество — счет в пользу ведущего игрока, следующий за равным; если ведущий игрок выигрывает очередное очко, то он выигрывает гейм, а если очко выигрывает его соперник, то счет снова становится равным.

Равный счет — счет 40:40; чтобы победить в гейме, игроку необходимо выиграть у соперника два очка.

Расчет времени — мысленный отсчет от одного до пяти; «один» — когда мяч касается корта, «пять» — когда игрок бьет по мячу.

Резаный удар — удар по мячу с боковым или нижним вращением (или с тем и другим одновременно).

«Свеча» — удар, при котором мяч посылают высоко над головой соперника, придав верхнее вращение; мяч приземляется в пределах корта.

Сетка (касание) — ситуация, когда мяч при подаче задевает сетку, но перелетает на сторону соперника и приземляется в квадрате подачи; называется также первой подачей.

«Смэш» — мощный ответ на «свечу», при котором мяч летит резко вниз.

Удар с лёта — удар, при котором игрок отбивает мяч до того, как тот коснется поверхности корта.

Удар с лёта в высокой точке — удар с лёта на уровне головы.

Удар с полулёта — удар по мячу, как только он коснется поверхности корта.

Удар снизу вверх — струнная поверхность ракетки контактирует с мячом снизу, направляя его вперед и придавая верхнее вращение.

Эйс — очко, выигранное на подаче, когда соперник не смог отбить мяч.

Литература

1. Айвазян Ю. Н. Теннис после 30. М.: «Физкультура и спорт». 1982.
2. Белиц-Гейман С. П. Искусство тенниса. М.: «Физкультура и спорт». 1971.
3. Витин Б. Н. Сборник материалов для судей по теннису. М.: Изд-во «ВДВ — ПАК». 2012.
4. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Азбука тенниса. М.: 2002.
5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Школа тенниса. М.: 2002.
6. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. М.: 2002.
7. Громов В. Возьмите в руку молоток. М.: «Теннис +». 1995. № 2. С. 34–35.
8. Донской Д. Д. Ходить и бегать для здоровья. М.: Знание. 1985. 154 с.
9. Жу В. П. Начальное обучение и тренировка теннисистов: метод. пособие. Минск. 1983. 125 с.
10. Зайцева Л. М. Основы тенниса. М.: «Физкультура и спорт». 1980. 99 с.
11. Зикмунд Е. Ракетки, струны, корты — выбор за вами. М.: «Теннис +». 1994. № 6. С. 11–13.
12. Литлфорд Д., Маграт Э. Теннис: школа мастерства / Пер. с англ. Ю. В. Полещук. М.: Изд-во «Арт-Родник». 2013. 176 с.
13. Палиевский С. А. Личная и общественная гигиена: учеб. пособие. М.: Изд-во «Медицина». 1980. 186 с.
14. Судейство в теннисе: метод. сборник. М.: «Физкультура и спорт». 2007.
15. Качев Н. В. Домашнее задание по совершенствованию физических качеств: метод. указания. Л.: ЛТИ им. Ленсовета. 1989. 47 с.
16. Фоменко Б. И. Как зародился теннис в России. СПб.: Изд-во «Алаберг». 2010.
17. Янчук В. Теннис-класс с Виктором Янчуком. М.: «Теннис +». 1995. № 5. С. 34–35.

Учебное издание

Николай Васильевич Колесников
Игорь Борисович Джелепов
Павел Павлович Смолев

Теннис.
Методика начального обучения

Учебное пособие

Директор изд.-полигр. центра *Л. И. Полях*
Зав. отд. учеб. и науч. лит. *И. Н. Савченко*
Редактор *Е. П. Темлякова*
Корректор *Е. П. Темлякова*
Вёрстка *С. И. Широкой*

Подписано в печать 14.11.2014.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура *Newton*. Усл. печ. л. 7,5.
Тираж 150 экз.

Комплекс работ по подготовке и тиражированию выполнен
в Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
в издательско-полиграфическом центре СЗИУ — филиала РАНХиГС
199004, Санкт-Петербург, В.О., 8-я линия, д. 61.
Тел. 335-42-10. Факс (812) 335-42-16. E-mail: rio@szags.ru.

Кос 2

15-17567



**Колесников
Николай Васильевич**

**Джелепов
Игорь Борисович**

**Смолев
Павел Павлович**

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта СЗИУ РАНХ и ГС, призер Олимпийских игр, профессор, Заслуженный мастер спорта, в разные годы работал тренером по общей физической подготовке в футбольном клубе «Зенит», баскетбольном клубе «Спартак», с известными спортсменами: дзюдоистом Т. Тменовым (двукратным призером Олимпийских игр), фигуристами Т. Тотьмяниной и М. Марининым (олимпийскими чемпионами), многими теннисистами

Профессор кафедры физической культуры и спорта СЗИУ РАНХ и ГС, мастер спорта, Заслуженный работник физической культуры РФ, вице-президент Федерации тенниса Северо-Западного Федерального Округа России

Профессор кафедры физической культуры и спорта СЗИУ РАНХ и ГС, мастер спорта, доктор педагогических наук



2012079199



9 785897 815197

1476