

12021

СПОРТ

3  $\frac{18-7}{2305}$

Г. В. ЗАТОЛОКИНА, Н. Н. ЧЕШОКОВА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



**ТЕННИС**



Министерство образования и науки Российской Федерации  
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

3 18 - 7  
2305

Г.В. ЗАТОЛОКИНА, Н.Н. ЧЕСНОКОВА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ТЕННИС

Утверждено  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия

НОВОСИБИРСК  
2018

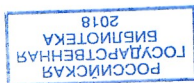
ФКБ 1

ББК 75.577,14я73  
3-373

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент *А.П. Кизько*,  
канд. пед. наук, доцент *А.В. Тертычный*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания



**Затолокина Г.В.**

3-373 **Физическая культура. Теннис: учебное пособие / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. – 56 с.**

ISBN 978-5-7782-3583-0

В учебном пособии освещена история возникновения тенниса, появления этой игры на Олимпийских играх, а также рассмотрены развитие тенниса в России и влияние этого вида спорта на физическое и моральное состояние студентов НГТУ (НЭТИ).

Разбираются методики обучения большому теннису.

Описываются все основные техники и приемы. Изложены три этапа урока: подготовительный, основной, заключительный. По каждому из этапов дается материал обучения. Также приведен материал по физической подготовке.

Авторы пособия акцентируют внимание на значимости физического развития и применения техники занятий этим видом спорта, знакомят с методическими основами обучения теннису.

Учебное пособие ориентировано на активацию самостоятельной работы студентов как одной из основных форм приобретения умений и навыков в направлении своего физического совершенствования.

ББК 75.577,14я73

ISBN 978-5-7782-3583-0

© Затолокина Г.В., Чеснокова Н.Н., 2018

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Теннис – один из самых интересных и популярных видов спорта, способствующий поддержанию отличной физической формы. Игра в теннис в любом возрасте бодрит и приносит радость. Увлекаясь теннисом, можно сохранить молодость, прекрасное самочувствие и высокий жизненный тонус на протяжении многих лет. Теннис – хорошее средство для того, чтобы снять излишнюю раздражительность и отвлечься от проблем [6].

Регулярные занятия влияют на работу многих систем организма. Так, в спокойном состоянии человек потребляет 200...300 мл кислорода в минуту, а во время игры в теннис потребление им кислорода достигает 1–2 л в минуту. Увеличивается и частота дыхательных движений. Благодаря этому во время игры в организм человека попадает больше кислорода. Кроме того, регулярные тренировки укрепляют (наряду с дыхательной) сердечно-сосудистую и мышечную системы, поэтому профессиональные теннисисты обладают «моментальной» реакцией, ловкостью, выносливостью, умением в считанные доли секунды находить неожиданные тактические решения и др. Все эти качества необходимы для успешной адаптации в сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, игра в теннис позволяет сочетать укрепление здоровья и приятное проведение свободного времени.

Немногие вузы нашего города могут «похвастаться» тем, что на их кафедрах физического воспитания есть отделение «Теннис». В некоторых вузах нашего города обучаются студенты-теннисисты, но они, как правило, начали заниматься теннисом еще в школьных секциях.

Данное пособие предназначено для студентов нашего вуза, выбравших занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» на учебном отделении «Большой теннис». Поэтому в этой работе, наряду с историей развития тенниса и раскрытием его значимости, в первую очередь будут освещены вопросы, касающиеся начального этапа обучения технике игры.

# ГЛАВА 1

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА

Возникновение тенниса уходит корнями к началу прошлого тысячелетия и ведет свой исторический путь развития от сакрального занятия в упругий мяч, который отбивался рукой, в играх королевских дворов, и до более современной игры с определенными правилами, усовершенствованным инвентарем и серьезными турнирами, вплоть до международных, включая Олимпийские игры.

### 1.1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТЕННИСА

Большой теннис входит в категорию игр с мячом. С круглым, упругим, легко отскакивающим шаром люди играли с незапамятных времен. Только в древности это было вполне серьезное, даже сакральное занятие.

Посудите сами, прокормиться и выжить было трудно, выкладываться во время бессмысленных состязаний – неразумно. Любое движение должно было способствовать либо добыче пищи, либо обеспечению безопасности. А люди играют в мяч? Зачем?

Затем, что игра выполнялась как ритуал, обряд. Целью игры было «достучаться» до богов, вызвать их благосклонность. Именно так играли в мяч в древних Египте, Японии, Греции.

Кстати, греческие олимпийские игры проводились тоже для обеспечения связи с богами. Не случайно они названы «олимпийскими». Ради этого ритуала откладывались мелкие «человеческие» проблемы, вроде войн. Боги и служение им были важнее! А победителей называли «богоподобными», отмечая их лавровым венком Аполлона.

Время шло, цивилизация развивалась, а игры продолжали существовать. Сакральный смысл отошел на задний план, а вот состязательность, выяснение, кто лучше, быстрее, сильнее, стали главными.

Первое упоминание об игре в мяч ракеткой зафиксировано в XII в. Итальянские юноши любили играть в «джидоко», отбивая мяч рукой, деревянной палкой или кожаным ремнем [6].

Во Франции восемьсот лет назад молодые монахи увлеклись игрой в мяч. Сначала мяч отбивали просто ладонью, потом придумали специальные дощечки с натянутыми воловьими жилами.

Считается, что слово «теннис» пришло из французского языка, образовалось от глагола «держатъ». Якобы во время состязания игроки кричали: «Держи!». Так название и закрепилось. А слово «ракетка» произошло от французского «raquette», что значит «ладонь».

Французский король Людовик XI особенно жаловал это развлечение. Также в теннис играли в Италии и Англии, но в каждой стране эта игра называлась по-своему, да и ее правила отличались друг от друга.

Родоначальником и создателем современных правил принято считать английского майора Уолтера Клоптона Уингфилда. Именно он в 1873 году составил свод правил для игры в «сферистику».

Правда, такое мудреное название не прижилось, зато наименование «теннис на лужайке» (или «лаун-теннис») вошло в обиход, как и сама игра. Практичный и дальновидный майор, видя несомненный успех и нарастающую популярность игры, через год запатентовал свое изобретение, став официальным «родителем» тенниса.

В июле 1877 г. в Уимблдоне (Лондон) был проведен первый турнир по лаун-теннису, организатором которого был Всеанглийский клуб крокета и лаун-тенниса (All England Croquet and Lawn Tennis Club). Участники должны были заплатить вступительный взнос в размере £1 (английский фунт стерлингов), турнир был открыт для всех желающих, победитель получал золотой приз, а финалист – серебряный. В 1888 г. была основана Ассоциация лаун-тенниса (Lawn Tennis Association, LTA), которая в последующие годы установила 43 правила игры (многие из которых действительно до сих пор) и в течение десяти лет утвердила проведение 73 турниров.

С начала XX в. до 1968 г. теннис разделялся на профессиональный и любительский. Спортсмены, зарабатывающие на своем мастерстве, не имели права выступать на любительских турнирах.

С 1968 г. Международная федерация лаун-тенниса утвердила равные права теннисистов.

## 1.2. РАЗВИТИЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В РОССИИ

Большой теннис стал развиваться в России с конца XIX в. В Петербурге был организован первый клуб большого тенниса в Лахте, который получил название «Лаун-теннис».

В начале XX в. были проведены первые в России турниры по большому теннису, в Москве – в 1901 г., в Санкт-Петербурге – в 1903 г. (Открытый чемпионат Санкт-Петербурга был первым международным турниром в России.) К 1914 г. в стране насчитывалось уже 50 клубов по большому теннису.

В 1920 г. в Уимблдонском турнире впервые участвовал теннисист из России – Артур Макферсон, а позже Анна Дмитриева, первой из женщин. Среди наиболее известных теннисистов в истории советской России необходимо отметить Евгения Кудрявцева (чемпион Союза), Нину Теплякову (первая ракетка страны), Ольгу Морозову (была четвертой ракеткой мира), Александра Метревели (первым включен в десятку сильнейших теннисистов мира), Александра Чеснокова (входил в десятку лучших, первым из русских стал профессионалом).

В 1956 г. была основана Федерация тенниса СССР, позже вошедшая в состав Международной федерации большого тенниса. В 1989 г. она была преобразована во Всероссийскую федерацию тенниса, которая организовывала международные турниры. С 1960-х гг. СССР участвует в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации [2].

В 1990-х гг. история большого тенниса в России приобрела новое звучание. Евгений Кафельников выиграл турниры Большого шлема и в 1999 г. стал первой ракеткой мира. Анастасия Мыскина первой в истории женского тенниса в России выиграла турнир Большого шлема – Ролан Гаррос.

Сейчас и в мужском, и в женском турах наши теннисисты занимают верхние строки в рейтинге. Русских теннисистов в первой двадцатке больше, чем теннисистов из любой другой страны.

## 1.3. ТЕННИС КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

В программу Олимпийских игр теннис был включен в 1896 г. С 1896 г. проводились первенства среди мужчин, а с 1900 г. – среди женщин. Однако в дальнейшем, в 1928 г., теннис как вид спорта, став-



ший профессиональным, был исключен МОК (Международный Олимпийский комитет) из программы олимпийских соревнований и несколько десятилетий отсутствовал на Играх Олимпиад. Лишь в 1968 г. в Мехико во время Игр XIX Олимпиады состоялся показательный теннисный турнир.

В 1977 г. МОК на своей 79-й сессии, состоявшейся в Праге, признал Международную федерацию тенниса ITF как руководящую данным видом спорта, а сам теннис – спортом, отвечающим критериям Олимпийской хартии. Однако это олимпийское признание тенниса еще не означало немедленного включения его в программу олимпийских соревнований [5].

Не был представлен теннис и на Играх XXII Олимпиады в Москве в 1980 г. В 1984 г. на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе проводились только показательные соревнования теннисистов. Лишь на Играх XXIV Олимпиады в 1988 г. теннис наконец был возвращен в программу официальных олимпийских соревнований, после 64-летнего перерыва. К играм в олимпийском турнире на сегодняшний день допускаются спортсмены, принявшие участие в официальных командных соревнованиях, в том числе за команду своей страны в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации.

#### 1.4. ТЕННИС В НГТУ (НЭТИ)

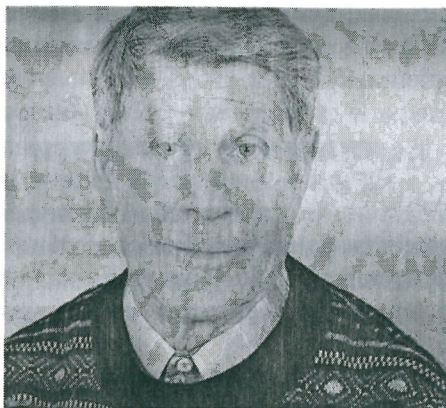
В НГТУ (НЭТИ) теннис прошел свой путь развития от группы спортивного совершенствования до образовательного предмета на кафедре физического воспитания. И сегодня по качеству обучения теннису НГТУ занимает достойное место среди других вузов города Новосибирска.

Немногие вузы Новосибирска в семидесятые годы прошлого столетия могли позволить себе не только заниматься теннисом как видом спорта, но и ввести его образовательным предметом на кафедре физического воспитания.

В 1977 г., при поддержке ректора НЭТИ (НГТУ) Г.П. Лыщинского и с утверждения Министерства образования, теннис ввели как образовательный предмет для студентов на кафедре физического воспитания при НЭТИ. Первыми преподавателями отделения «Теннис» стали Б.Н. Пьянов (рис. 1) и Е.Н. Назаров (рис. 2).



*Рис. 1.* Б.Н. Пянов (канд. пед. наук, доцент)  
со студентами НГТУ



*Рис. 2.* Е.Н. Назаров (ст. преподаватель  
кафедры ФВ)

Для эффективного обучения студентов теннису на кафедре специально разрабатывалась методическая программа. Усиливался преподавательский состав из числа тренеров и мастеров спорта по теннису. Например таких, как пятикратная чемпионка Сибири и Дальнего

Востока, чемпионка РСФСР 1980 и 1982 гг. по теннису – Г.В. Затолокина (рис. 3).

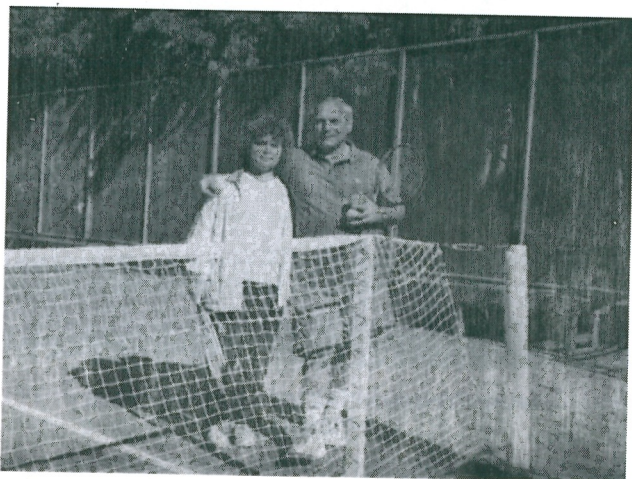
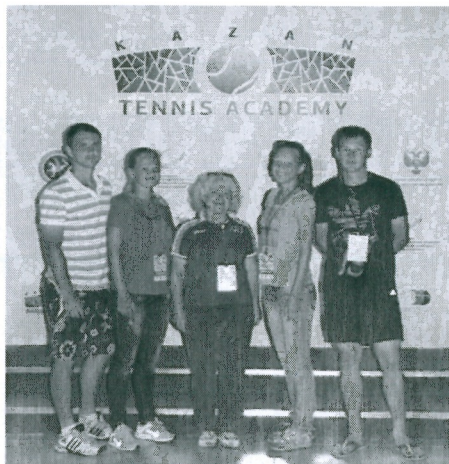


Рис. 3. Г.В. Затолокина (ст. преподаватель кафедры ФВ)

Одновременно при НГТУ были созданы под руководством ректора университета Г.П. Лыщинского и Б.Н. Пьянова группы спортивного совершенствования студентов по теннису, через которые прошли тысячи молодых и взрослых людей. Впоследствии из студентов НГТУ была создана довольно-таки сильная сборная команда, отстаивавшая честь университета на Всероссийской летней универсиаде 2012 г. по теннису в Санкт-Петербурге, на Всероссийской летней универсиаде 2014 г. по теннису в Казани, а также на других соревнованиях в Томске, Челябинске, Владивостоке, Ташкенте и других городах (рис. 4).

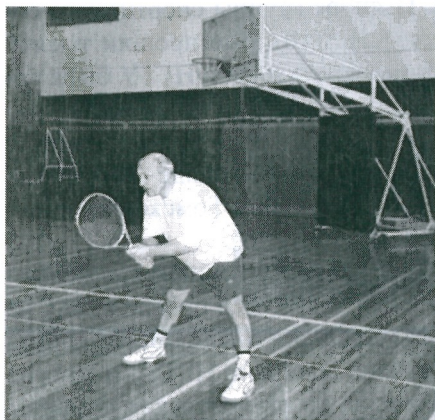
Как ни удивительно, но среди студентов появилось немало желающих научиться играть в теннис. Даже были такие, кто проявил себя на профессиональном поприще. Это Роман Ненашкин (ныне мастер спорта по теннису), Нелли Бойко (2-й разряд, ныне аспирант НГТУ) и многие другие. Если делать обзор по Новосибирску, то студенческие команды по теннису защищают честь только двух университетов – НГТУ и НГУ.

Игра в теннис – это «шахматы в движении». Надо одновременно думать, бежать, бить, отражать атаку и т. д. Игра очень разносторонняя и увлекательная.

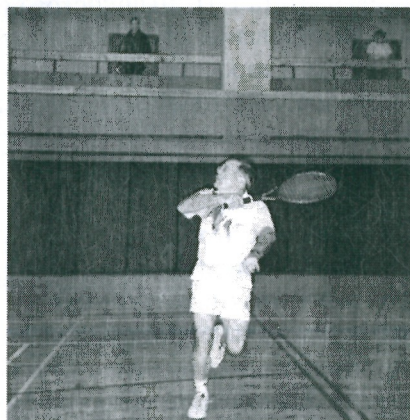


*Рис. 4. Сборная команда НГТУ по теннису  
(2012–2014 гг.)*

Теннисом заинтересовались для поддержания своей физической формы не только студенты, но и известные люди нашего университета, впоследствии ставшие фанатами этой игры (рис. 5–8).



*Рис. 5. Ректор НГТУ Н.В. Пустовой  
(2005–2015 гг.)*



*Рис. 6. Проректор по учебной  
работе НГТУ Ю.А. Афанасьев  
(1985–2007 гг.)*



*Рис. 7.* Проректор по международным связям Е.Б. Цой  
(1991–2015 гг.)



*Рис. 8.* Директор УСОЦ НГТУ с 1992 по 2015 гг.  
Б.Н. Пьянов

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Кто запатентовал теннис как игру?
2. Как появилось название игры в теннис?
3. Расскажите о первом в истории упоминании об игре.
4. Что представляет собой игра в теннис?
5. Какие названия игры в теннис существовали в процессе ее развития?
6. Расскажите о возникновении тенниса в России. Назовите имена первых российских теннисистов.
7. Какова история продвижения тенниса как олимпийского вида спорта?

## ГЛАВА 2

### ТЕХНИКА ИГРЫ В ТЕННИС

Для эффективной игры в теннис и для сохранения хорошей физической формы на протяжении всей игры необходимо владеть определенными навыками передвижения по корту и техникой владения мяча.

Итак, теннисист, который стремится к успеху, должен помнить о том, что:

- а) мяч в игре ни на секунду нельзя выпускать из поля зрения;
- б) к каждому удару следует готовиться заранее;
- в) перед отражением мяча к сетке нужно становиться боком;
- г) скорость движения руки с ракеткой увеличивается не резко, а постепенно;
- д) сила удара равна весу тела игрока;
- е) плечо и предплечье при ударе должны быть расслаблены, а запястье руки напряжено;
- ж) после выполнения удара нужно очень быстро возвратиться в исходное положение [6].

#### 2.1. ВЫБОР ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ТЕННИСА

Теннис – очень подвижная и динамичная игра, поэтому спортсмены уделяют большое внимание выбору одежды и обуви. Они должны быть удобными, легкими, не стесняющими движений. Ткань костюма должна поглощать влагу [6], кроссовки – иметь твердую опору для ступни и мягкие стельки, чтобы ноги меньше уставали.

Большое значение имеет выбор ракетки. Необходимо знать, на что в первую очередь следует обращать внимание. Главное – ракетка должна быть удобной [1]. А это зависит от толщины рукоятки, веса и ее балансировки. Рукоятка должна быть не очень широкой, чтобы

кисть управляла ею должным образом. В то же время слишком узкая рукоятка вызывает болезненные ощущения, уже после 30–40 минут игры на ладони появляются натертости, волдыри. Обычно наиболее приемлема рукоятка, величина которой по периметру 10,5–12 см, что соответствует международным размерам  $4\frac{1}{4}$ – $4\frac{5}{8}$  дюйма. Тогда вы можете обхватить рукоятку таким образом, чтобы безымянный палец находился на расстоянии 5–10 мм от основания большого пальца (рис. 9).

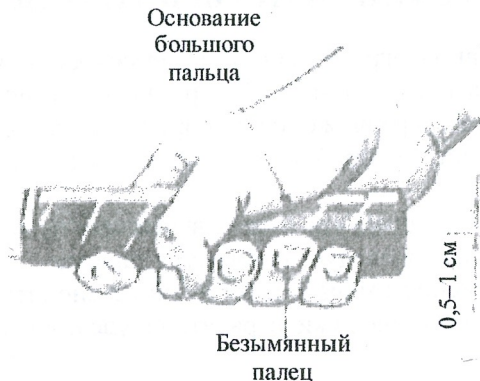


Рис. 9. Хватка ракетки

Не стремитесь приобрести тяжелую ракетку, даже если у вас сильные руки. Ракетка весом  $12\frac{1}{2}$ ... $13\frac{1}{2}$  унций подходит любому теннисисту.

Что касается балансировки, то лучше, если вес ракетки распределен равномерно. Есть теннисисты, предпочитающие играть ракеткой, центр тяжести которой смещен к ее головке. Такая ракетка позволяет выполнять более мощные удары, особенно подачи с лета.

Однако у теннисиста, играющего такой ракеткой, быстрее утомляются мышцы рук, чаще появляются болезненные ощущения в локте. Играя ракеткой с более легкой головкой, проще контролировать удар и выполнять технически сложные, «тонкие» удары [1].

Теперь дело за струнами. Предпочтительнее, конечно, натуральные (жильные) струны. Современные синтетические струны несколько уступают жильным, с ними труднее контролировать мяч, но они гораздо



долговечнее и не боятся влаги. Поэтому для любителей синтетические струны более практичны.

Что касается силы натяжения струн, то со временем каждый игрок самостоятельно определяет оптимальное для себя натяжение.

Теперь об экипировке. На протяжении многих лет традиционной формой теннисиста были белые майка, шорты (юбка у женщин), носки и кроссовки. Сейчас цвет может быть любым. Очень важно, чтобы костюм был удобным, не сковывал движений, хорошо впитывал влагу и отстирывался. Для того чтобы пот не попадал в глаза и не стекал на ладонь, многие теннисисты стали носить ободки на голове и лучезапястном суставе.

Особое значение имеет спортивная обувь. При выборе необходимо помнить, что ей следует быть несколько свободной (большой палец не должен упираться в носок), но в то же время не настолько свободной, чтобы при ходьбе нога в обуви болталась. Очень важно, чтобы пятка всегда оставалась в одном и том же положении (как при резких остановках, так и при движении). Покупать обувь лучше всего днем, когда размер ноги несколько увеличен. Чтобы предупредить появление мозолей и натертостей, рекомендуется надевать шерстяные, махровые носки, которые хорошо сохраняют тепло и впитывают пот. Хорошая форма и аккуратность придают теннисисту определенную уверенность в своих силах. Как правило, аккуратно одетые теннисисты отличаются и аккуратной вдумчивой игрой.

## 2.2. ТЕХНИКА УДАРОВ

Особое внимание начинающий игрок должен уделять отработке техники выполнения основных ударов. С самого начала нужно стремиться к их правильному исполнению и добиваться точности движения руки с ракеткой. Перед знакомством с техникой ударов необходимо постичь основы, которые одинаково важны для всех ударов [6].

Первое правило – постоянно держать мяч в поле зрения. Второе – точка удара всегда должна находиться впереди игрока. Третье – бить по мячу следует на том уровне, на котором он летит. Четвертое – чтобы удар был сильным и мощным, в него нужно вложить вес всего тела. Пятое – необходимо чувствовать ритм удара, определенное взаимодействие и последовательность всех элементов. Работа всех мышц должна

быть автоматической. Только тогда игрок сможет вести себя на корте естественно и непринужденно.

Техника ударов справа и слева представлена на рис. 10 и 11.



*Рис. 10.* Исходное положение для обучения удару справа:

туловище повернуто левым боком вперед и слегка наклонено вперед. Ноги расставлены на ширину плеч и немного согнуты в коленях. Правая рука держит ракетку хваткой для удара справа, левая поддерживает за шейку. Обе руки слегка согнуты в локтевых суставах

*Рис. 11.* Исходное положение для обучения удару слева:

туловище повернуто правым боком вперед и слегка наклонено. Ноги расставлены на ширину плеч и немного согнуты в коленях. Правая рука держит ракетку хваткой для удара слева, левая поддерживает за шейку. Обе руки слегка согнуты в локтевых суставах и находятся сбоку от туловища



Организационно обучение осуществляется в следующей последовательности. Группа занимающихся строится в две шеренги в шахмат-

ном порядке лицом к тренеру, который объясняет удар справа и демонстрирует его. Затем он дает команду «исходное положение для удара справа (слева) принять», после чего проверяет правильность исходной позиции и дает новую команду «замах для удара справа начинать». Обойдя строй и проверив правильность хватки, расположение головки ракетки по высоте, степень отведения ракетки назад, положение туловища, плеч, рук, ног и т. д. и исправив все ошибки занимающихся, тренер подает команду «удар». Занимающиеся имитируют удар по мячу, резким движением выносят вперед ракетку и плечо, поворачивают туловище налево, а правой ногой делают полшага в направлении удара. Выполнив удар, занимающиеся подхватывают ракетку за шейку левой рукой (рис. 11).

Упражнение повторяется несколько раз, после чего преподаватель сливает воедино замах и удар, ведя счет во время исполнения, чтобы задать ритм упражнения: «замах – раз (рис. 12 и 15); два (рис. 13 и 16); удар – три (рис. 14)».



Рис. 12. Имитационное движение при ударе справа, шаг 1

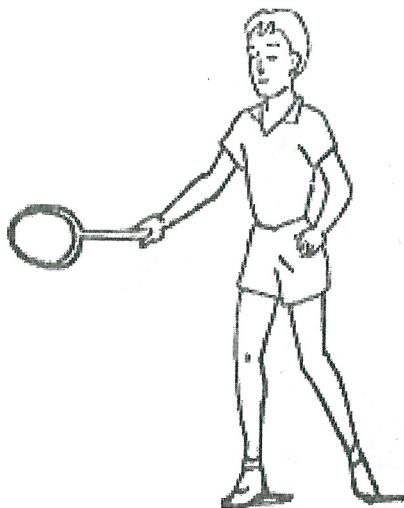


Рис. 13. Имитационное движение при ударе справа, шаг 2



*Рис. 14.* Имитационное движение при ударе справа, шаг 3



*Рис. 15.* Имитационное движение при ударе слева, шаг 1



*Рис. 16.* Имитационное движение при ударе слева, шаг 2

Ракетку вы можете отводить назад кратчайшим путем, т. е. по прямой, или круговым движением. Важно не то, как отвести ракетку назад, а где и в каком положении она должна находиться перед соприкосновением с мячом. Практика свидетельствует, что наиболее характерная ошибка у начинающих игроков – поздняя подготовка к удару.

Осваивая удар справа, не забывайте о следующих важнейших деталях:

- как можно раньше ловите взглядом мяч – еще до того как он перелетит через сетку; все внимание концентрируйте на нем и не отводите взгляда от мяча до полного завершения удара;
- старайтесь выполнять удар впереди себя;
- начинайте движение ракетки вперед торцом рукоятки, так, чтобы головка ее отставала от кисти на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения струн с мячом.

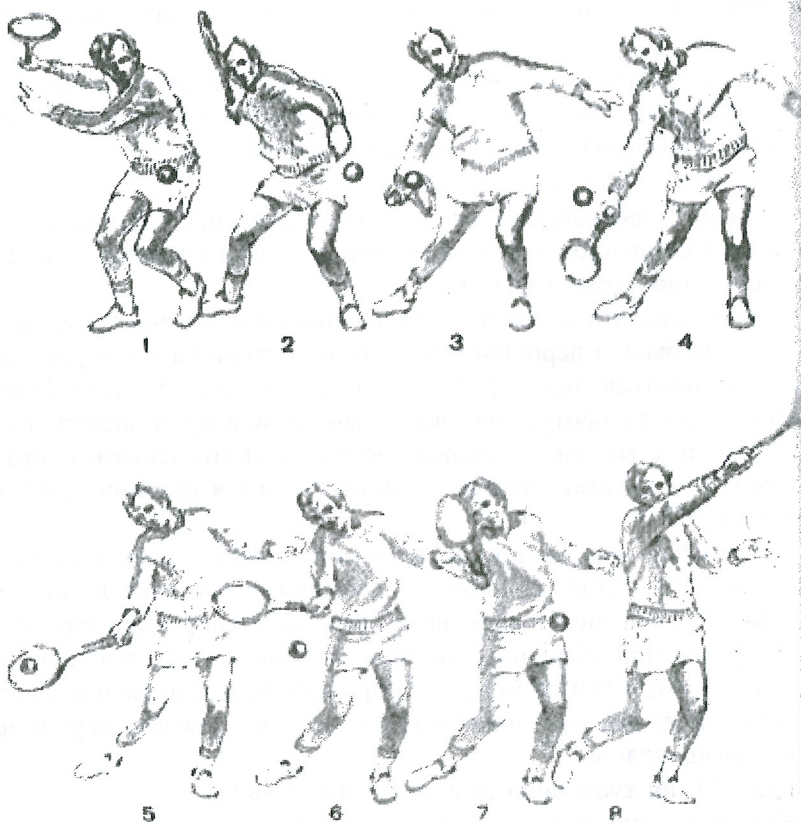
Не забывайте, что в момент соприкосновения с мячом головка ракетки должна быть в перпендикулярном по отношению к корту положении и находиться ниже предлагаемой точки касания мяча. И еще: головка ракетки на протяжении всего движения вперед, вплоть до соприкосновения с мячом, не должна обгонять кисть. Иными словами, торец рукоятки ракетки должен быть направлен в сторону сетки как можно дольше.

Самая грубая ошибка при выполнении замаха – раннее сгибание кисти, т. е. когда головка ракетки при движении вперед обгоняет кисть. Поэтому многие тренеры заставляют выполнять все удары только жесткой кистью. Конечно, это помогает обеспечить высокую стабильность удара, и тем не менее своевременные и правильные движения кистью позволяют увеличить силу и повысить степень скрытности и разнообразия ударов.

На рис. 17 показана кинограмма удара справа [1].

Добившись слитного движения, преподаватель подает команду «исходное положение для удара слева принять». Отдав команду «замах для удара слева начинай», преподаватель обходит строй, проверяет положение ракетки, туловища и т. п., и лишь затем следует команда «удар». Занимающиеся имитируют удар, выносят ракетку вперед и подхватывают в левую руку за шейку, а левой ногой делают полшага вперед в направлении удара.

На кинограмме (рис. 18) вы видите технику выполнения крученого «удара слева двумя руками в исполнении знаменитой Крис Эверт-Ллойд, лучшей теннисистки мира конца 1970 – начала 1980-х гг. Обладая удивительной быстротой реакции, Эверт-Ллойд всегда успевает своевременно принять наиболее удобное положение готовности –



*Рис. 17.* Кинограмма общей картины удара справа:

1-2 – замах (разворот плеч, отведение руки с ракеткой назад); 3-4 – выведение руки с ракеткой к мячу; 5-6 – сопровождение руки с ракеткой за мячом; 7-8 – завершение удара

ракетка отведена назад на достаточное расстояние, торец ее направлен в сторону противника. Учитывая специфику хватки, при отведении ракетки назад теннисистка поворачивается влево больше обычного – правым плечом по направлению к левой стойке, головку ракетки отводит вниз-назад, при этом правая рука прямая, левая слегка согнута, торец ракетки направлен в сторону сетки (кадр 3), рис. 18.

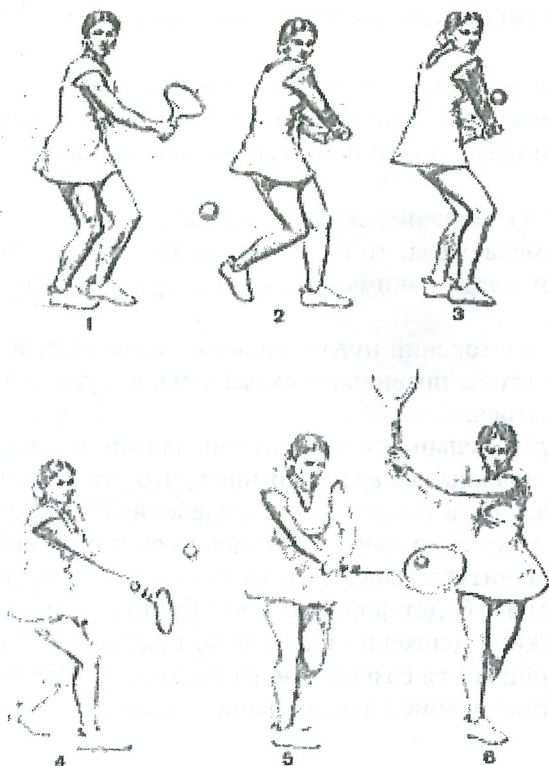


Рис.18. Кинограмма удара слева

Удар по мячу она выполняет движением ракетки снизу-вверх-вперед-вправо. Обратите внимание, что и в этом случае головка ракетки отстает от кисти и только в момент соприкосновения с мячом выходит вперед. Левая рука не только помогает держать ракетку, но и принимает самое активное участие в контролировании положения струнной поверхности. Мяч Эверт-Ллойд принимает на уровне бедра; головка ракетки находится ниже точки соприкосновения и в момент удара перпендикулярна к корту. Тяжесть тела она перемещает вперед на правую ногу [1].

Удар двумя руками:

- облегчает выполнение ударов слева (дети и женщины выполняют его увереннее, чем одной рукой);

- дает возможность лучше контролировать мяч и выполнять более точные удары;
- позволяет придавать мячу сильное вращение;
- дает возможность выполнять сильные удары, встречая мяч даже несколько сзади обычного (и не обязательно встречать мяч далеко впереди себя);
- облегчает выполнение скрытых ударов.

Во время замаха слева, чтобы добиться правильного поворота плеч, можно рекомендовать занимающимся смотреть через правое плечо вперед.

Путем ряда повторений нужно добиться слитности замаха и удара. Самое главное, чтобы правильная схема замаха и удара дошла до каждого занимающегося.

Работая над отдельными элементами движения, преподаватель и занимающиеся должны все время помнить, что эти элементы являются лишь частью целого, а целое – это определенный технический прием, т. е. тот или иной удар по мячу. Если забыть об этой главной задаче, то легко можно научиться выполнять именно отдельные элементы движения, при этом все будет формально как будто правильно – и замахи, и проводка ракетки, а движение в целом не получится. Чтобы избежать этого, нужно добиваться сознательного подхода к изучению движения. Муштровка, натаскивание на выполнение отдельных элементов только повредят делу.

### **2.3. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ВОЗВРАТ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕННИСИСТА**

Поза готовности представляет собой комфортное положение тела, являющееся основой всех передвижений в теннисе. Поддержание позы готовности – первый шаг к достижению устойчивости [3].

**Нормальное положение готовности – хорошая спортивная стойка.**

Надежная и удобная стойка – основа правильного перемещения по корту и нанесения ударов по мячу. Сохранение такой стойки на протяжении всей игры является одним из решающих компонентов успеха. Посмотрим на рис. 19 и 20. Известная теннисистка Моника Селеш показывает правильную основную стойку. Ступни, бедра и плечи развер-



нуты в сторону сетки. Опора (ступни) шире плеч, руки и ноги слегка согнуты, головка ракетки немного поднята. Обратите внимание на взгляд, направленный вперед. Из этого положения она может двигаться вправо, влево, вперед, назад и по диагонали с равным успехом.

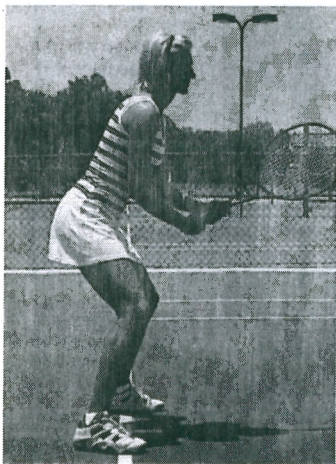


Рис. 19. Правильная основная стойка (вид сбоку)

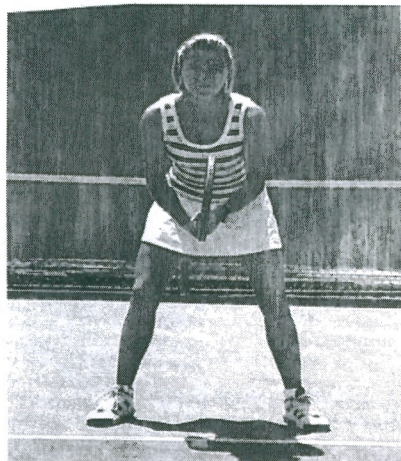


Рис. 20. Правильная основная стойка (вид спереди)

Главные признаки хорошей спортивной стойки:

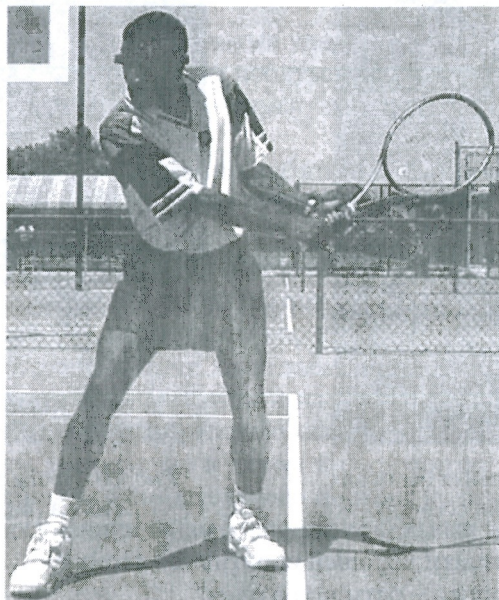
- хорошая опора – ноги шире плеч;
- низкое положение центра тяжести – за счет согнутых ног;
- руки также находятся в согнутом положении.

Ноги должны быть расставлены шире плеч. Для понижения центра тяжести необходимо широко расставить ноги и согнуть их в коленях, перенеся при этом вес на основания пальцев ног. Низкая стойка дает лучшие возможности для быстрого первого шага. Руки также должны быть согнуты. Стиль игры у каждого свой, но положение ракетки должно быть удобно для приема как простых, так и сложных мячей. Стойка с низким центром тяжести и удержание ее в течение максимально долгого времени – важные аспекты тенниса [3].

*Возврат в исходное положение*

Положение тела для возврата в исходное положение настолько же важно, как и положение готовности к удару (рис. 21). Сохранение

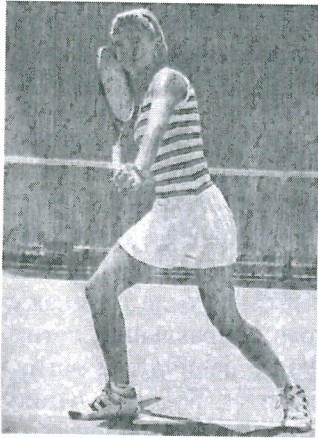
прочной опоры при возврате в исходное положение – ключевой момент для увеличения скорости ответа. Игрок должен научиться использовать толчковую (в данном случае правую) ногу для отталкивания и движения в обратном направлении, сохраняя при этом равновесие, и плечи с бедрами, развернутыми в сторону сетки [3].



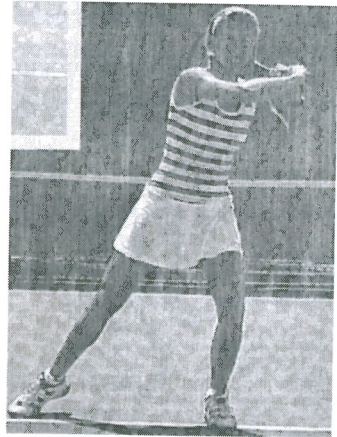
*Рис. 21.* Исходное положение с замахом (руки отведены назад, правая нога впереди, плечи развернуты влево) для удара слева с отскока

Посмотрим на рис. 22. Заметьте, что в обоих случаях Моника заканчивает движение с ракеткой, заведенной за противоположное плечо, и бедрами, развернутыми в сторону сетки, что обеспечивает ей выгодное положение для приема следующего мяча.

Моника демонстрирует этот возврат после выполнения удара. На первом фото (рис. 23, а) она готовится к приему мяча, перенося вес на правую ногу и приняв правильную стойку [3]. На втором фото (рис. 23, б) Моника отталкивается правой ногой и переносит вес на левую ногу после проводки мяча.



*а*



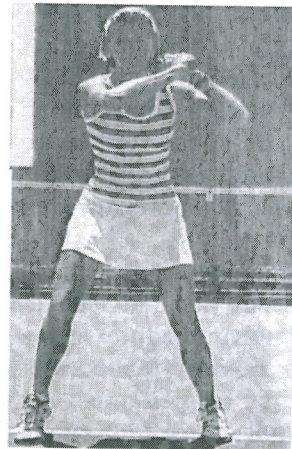
*б*

*Рис. 22.* Возврат после удара в открытой стойке:

*а* – подготовка к приему мяча, перенос веса на правую ногу и принятие правильной стойки; *б* – толчок правой ногой и перенос веса на левую ногу после проводки мяча



*а*



*б*

*Рис. 23.* Возврат к нейтральной стойке:

*а* – подготовка к приему мяча, перенос веса на правую ногу и принятие правильной стойки; *б* – шаг левой ногой назад, разворот в сторону сетки после проводки мяча

## 2.4. ТЕХНИКА ПРИЕМА МЯЧА

В ожидании мяча нужно стоять лицом к сетке на носках, ноги при этом слегка согнуты в коленях, вес тела немного смещен вперед. Подушечки ступней должны располагаться так, будто под каждой пяткой находится по теннисному мячу (рис. 24).



Рис. 24. Исходное положение

ракетку в ожидании мяча лучше удерживать двумя руками. При его приближении свободной рукой можно отвести ракетку назад. В результате игрок автоматически повернет плечи, правильно перенесет вес тела и вложит его силу в удар.

Начинать движение к тому месту, куда приземлится мяч, следует сразу же после того как он отскочит от ракетки противника. Не нужно ждать, пока он перелетит через сетку, ведь на корте побеждает тот, чья ракетка окажется у мяча в нужное время и в нужном положении (рис. 25).

Если мяч летит с правой стороны от игрока, то начинать бег следует с левой ноги, направляясь к правой боковой линии, и в это же время выполнить поворот вправо на правой ноге [6]. Двигаясь таким образом, к моменту нанесения удара игрок будет стоять боком к сетке, что является неременным условием для выполнения всех ударов. Начинающий игрок должен научиться находить оптимальное место на площадке и выработать привычку поворачиваться боком к сетке перед выполнением всех ударов. Ноги в момент удара должны быть обязательно согнуты в коленях. Если этого не усвоить с самого начала, то мячи никогда не попадут в цель. В момент удара колени служат амор-

тизатором и помогают переместить вес тела вперед (рис. 26, а). Направляясь к мячу нужно согнуть ноги в коленях так, чтобы головка ракетки оказалась на уровне удара.

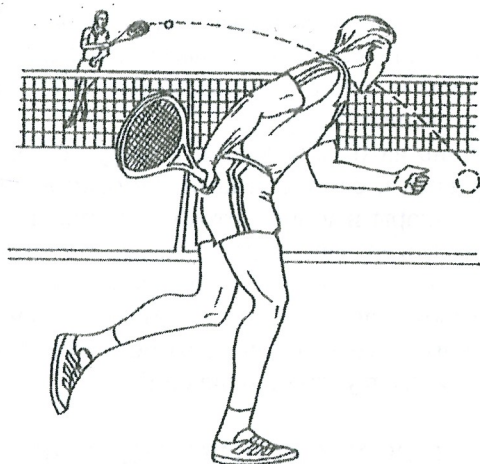


Рис. 25. Начало движения к мячу

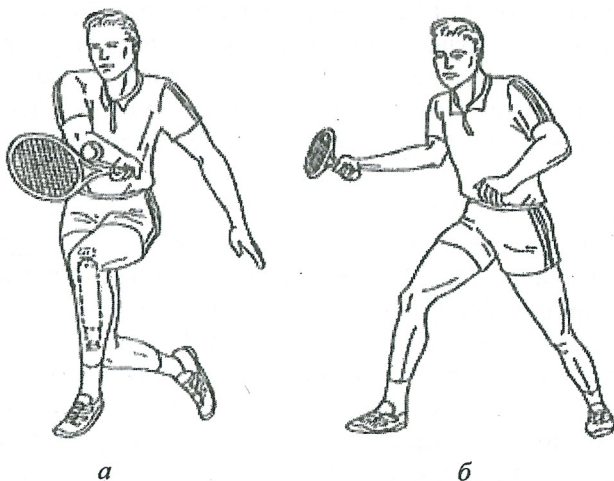


Рис. 26. Подготовка к удару

Хороший теннисист, направляясь к мячу, уже в беге начинает готовиться к удару. В это время у него уже готов замах, ракетка отведена назад (рис. 26, б).

В момент отскока мяча он будет готов совершить удар и не промахнется. Эту привычку должен выработать каждый начинающий теннисист. Как только мяч отскочит от ракетки соперника, важно сразу решить, каким ударом нужно будет отражать его. Когда он приземлится, останется только выполнить удар.

И еще одно очень важное правило: к мячу всегда нужно приближаться с развернутыми к сетке плечами. Многие начинающие игроки выполняют слабые удары именно потому, что предварительно не разворачивают плечи. Когда мяч приближается, необходимо повернуть туловище вместе с отводимой назад ракеткой так, чтобы линия плеч оказалась под прямым углом к сетке. А в момент удара плечи должны быть развернуты параллельно сетке. Это поможет правильно переместить вес тела и вложить в удар больше сил.

## 2.5. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТЕННИСИСТА

Теннисист выполняет большинство ударов в процессе передвижения по площадке. От особенностей передвижения в значительной степени зависит качество удара. Каждый удар требует тщательной подготовки и, главное – правильного подхода к мячу. При всех ударах справа движение к мячу начинается с левой ноги, ей же делается шаг перед ударом по мячу. Подход к мячу при всех ударах слева начинается, наоборот, с правой ноги и последний шаг также выполняется правой ногой [3].

Одновременно с движением к мячу теннисист начинает и замах, т. е. отводит руку с ракеткой в сторону (в правую – при ударе справа и в левую – при ударе слева). Замах производится одновременно с поворотом туловища. Теннисист начинает разворачиваться, как только определит направление удара противника. В момент приближения к месту удара рука с ракеткой выносится навстречу мячу. Передвижение по площадке осуществляется легкими шагами на слегка согнутых ногах. К моменту удара по мячу ноги сгибаются тем больше, чем в более низкой точке ударяется мяч. Во время удара в низкой точке ноги значительно согнуты, для того чтобы избежать ненужного

наклона туловища и сохранить прямолинейное движение ракетки навстречу мячу.

### *Техника передвижения*

Позиция готовности, первый шаг к мячу, дополнительные коррекционные шаги, первый возвратный шаг, скользящие скачки, «шаг-разножка» (шаг вперед-прыжок-ноги врозь), скорость, равновесие и сила – основные элементы техники передвижения.

1. Позиция готовности – игрок внутренне собран и сконцентрирован, но расслаблен. Необходимо соблюдать баланс, он облегчает начало движения и обеспечивает эффективность первого шага к мячу.

2. Первый шаг к мячу – обычно шаг ближайшей к мячу ногой по направлению к месту приема мяча. Он должен быть быстрым и сильным, без равновесия, и обеспечивать подход к мячу по кратчайшему пути.

3. Корректирующие шаги – небольшие шаги, позволяющие игроку подойти к мячу наиболее удобно для приема.

4. Возврат – должен выполняться как завершающая часть удара по мячу, чтобы в конце движения игрок оказался в положении, обеспечивающем быстрый первый шаг к центральной точке задней линии.

5. Первый возвратный шаг – обычно скрестный шаг, производимый для того, чтобы быстрее закрыть открывшуюся при предыдущем ударе часть корта, после которого обычно производится несколько скользящих приставных шагов для перекрывания свободного пространства корта.

6. Скользящие приставные шаги – шаги, переводящие игрока в нужное место корта. Обычно заканчиваются «разножкой» в тот момент, когда соперник производит ответный удар.

Понятно, что не все игроки имеют высокую физическую подготовку, скорость, силу и способность предугадывать действия соперника. Однако хорошей техникой передвижения должен владеть любой игрок. Концентрация внимания будет улучшаться тем успешнее, чем раньше игрок будет замечать мяч, отскакивающий от ракетки соперника [3].

### *Все дело в балансе*

В быстрой, темповой игре, конечно, все бьют по мячу, как успевают...

На тренировках по отработке техники, однако, необходимо следить за равновесием. Хороший плотный удар – это удар с переходом через баланс: на замахе вес тела перенесен на одноименную с бьющей рукой ногу; вынос ракетки в мяч – вес тела переносится на другую ногу, шагающую в направлении удара. Необходимо добиться точного расчета времени: ракетка бьет по мячу через мгновение после прохождения равновесного положения.

### *Сила удара*

Теннис – технически сложный вид спорта. Техника игры базируется на многократном повторе отрабатываемых движений и наработке тонких мышечных ощущений. Поэтому надо понимать, что, вкладывая в удар силы больше, чем обычно, вы выполняете другой удар с другими мышечными ощущениями.

Увеличение силы ударов должно происходить на фоне незакрепощенных мышц. Помните о том, что кроме фактора силы есть еще не менее важные факторы скорости разгона головки ракетки и баланса корпуса. Здесь в силе ударов можно потерять гораздо больше, чем на недостаточных мышечных усилиях.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. О чем должен помнить теннисист во время игры?
2. Покажите, как осуществляется выбор ракетки по толщине.
3. Перечислите основы техники ударов.
4. Покажите технику удара справа.
5. Покажите технику удара слева.
6. Покажите и перечислите признаки основной стойки теннисиста.
7. Покажите и объясните, для чего нужен возврат в исходное положение.
8. Покажите передвижение при ударе справа.
9. Назовите и объясните одну позицию техники передвижения.



## **ГЛАВА 3**

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ТЕННИС В СТРУКТУРЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Одна из важнейших проблем построения технологии физического воспитания в вузе – сформировать у студента положительное отношение к предмету, пробудить интерес к возможности строительства здорового тела и собственного здоровья в самом широком смысле этого понятия. Только при условии осознания обучающимся реальной возможности такого воздействия на собственный организм становится возможным эффективное решение частных двигательных задач, составляющих содержание любого учебного занятия [7].

Для более продуктивной игры в теннис необходима предварительная индивидуальная подготовка. Каждое тренировочное занятие должно состоять из разминки, основной и заключительной части.

#### **3.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подготовительная часть – разминка.

Для того чтобы во время предварительной подготовки можно было эффективно и безопасно растягивать мышцы, их следует разогреть. На стадии разминки спортсменам необходимо поднять температуру тела на 0,8–1,1 градуса Цельсия выше обычной перед стадией растягиваний. При повышении температуры сухожилия и мышцы спортсмена делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшаются рефлексы и передача нервных импульсов к мышце. Стадия разминки заканчивается, когда начинается потоотделение.

Наиболее мощные средства решения самых разнообразных задач разминки – ходьба и бег. Они оказывают интенсивное воздействие на органы дыхания и кровообращения, повышают общий тонус, способствуют развитию мышц ног, помогают организовать внимание, выработать быстроту и точность реакций.

После ходьбы и бега переходят к общеразвивающим упражнениям. Начинают с упражнений на малые группы мышц, постепенно включая в работу более крупные мышечные группы.

Целью разминки, как уже указывалось, является оперативная подготовка организма к последующей спортивной деятельности.

В ходе подготовительной части тренировочного занятия решаются следующие задачи.

1. Постепенная активизация функций мышечной, сердечнососудистой и других систем организма.
2. Осуществление оперативных функциональных сдвигов в организме, способствующих эффективной реализации двигательных возможностей.
3. Создание благоприятного фона для результативного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, широкой амплитудой движений.
4. Подготовка мышц к стадии растягивания.

#### *Растягивания*

После разминки выполняются растягивающие упражнения. Надо отметить, что спортсмены, имеющие проблемы, связанные с травмами, должны уделять особое внимание определенным частям тела до и после основной активности.

Спортсмен должен делать по меньшей мере одно растягивание для каждой основной мышечно-суставной области (включая плечи, локти, запястья, торс, бедра, колени, голень) и особенно для четырехглавой мышцы и мышц задней поверхности бедра.

Растягивания, повышающие гибкость (см. таблицу), не должны быть болезненными. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения, называемой «точкой действия», и удерживается от 30 до 60 секунд.

Вдобавок к растягиванию всех основных мышечных групп у спортсмена может возникнуть необходимость в специальных растяги-

ваниях, определяемых требованиями конкретного вида спорта. Например, теннисистам следует уделять добавочное время растягиванию верхней части спины, плеч и шеи, а также голени. Может возникнуть потребность в растягивании областей, тугих от природы, либо в связи с предшествовавшей травмой.

### Тренировка специфической гибкости для разных видов спорта

Виды спорта	Плечи	Манжета поворота плеча	Спина	Бедро (верхняя часть)	Пах	Бедро	Голень
Баскетбол	+		+	+	+	++	+
Велоспорт	+					++	++
Конькобежный спорт	+		+	+	+	+	+
Боевые искусства	+		+	++	+	++	++
Лыжные гонки	+		+	+		+	
<i>Теннис</i>	++	++	+	+	+	+	++
Волейбол	++	++		+	+	++	+

**Примечание.** ++ – особое значение (по Lyle J. Micheli, Mark Jenkins, 1995).

#### *Упражнения на растягивания*

До и после тренировки или матча следует делать растяжки. Они предназначены для укрепления наиболее проблемных областей тела теннисиста. Главные принципы этих упражнений – расслабление мышц и достижение более эффективного растягивания посредством сжимания и сокращения мышц. Растягивают мышцы мягкими движениями; время каждой растяжки 20 секунд, упражнение повторяется не менее трех раз. Отдых между повторениями 1,5–2 минуты.

#### *Грудная клетка и ротатор плеча*

Ноги на ширине плеч. Прямые руки в стороны, ладони вперед. Напрягите плечевые мышцы и отведите руки назад насколько сможете. Вы должны почувствовать, как растягивается ваша грудная клетка (рис. 27, а).

Ноги на ширине плеч. Стойте прямо. Захватите левую руку поперек грудной клетки правой рукой и удерживайте, пока не достанете левой рукой до нижней части лопатки. Прodelать это упражнение обеими руками (рис. 27, б).

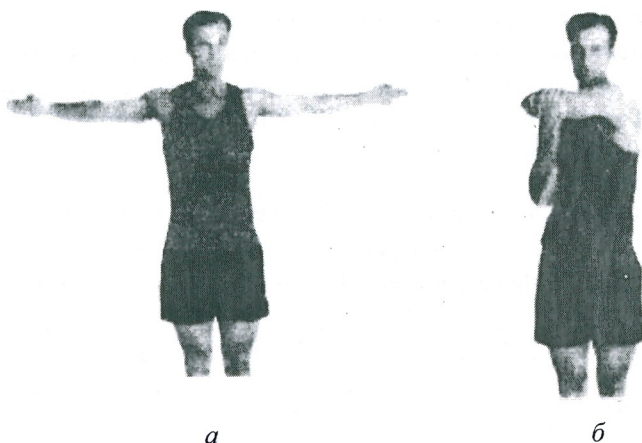


Рис. 27. Грудная клетка и ротатор плеча

*Ротатор предплечья и боковая растяжка*

Это упражнение для мышц плечевого пояса и предплечья. Стойте прямо, одной рукой коснитесь нижней части лопатки. Другой рукой слегка оттяните назад локоть согнутой руки. Голову держите прямо. Прodelать это упражнение для обеих рук (рис. 28, а).

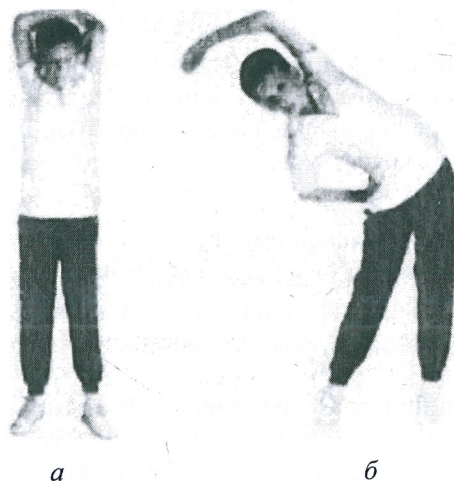


Рис. 28. Ротатор предплечья и боковая растяжка

Стойте прямо. Ноги на ширине плеч. Положив правую руку на пояс, наклонитесь вправо. Тянитесь вбок левой рукой, чтобы усилить растяжение. Прodelать это упражнение в разные стороны (рис. 28, б).

*Растяжка мышц голени и растяжка подколенных сухожилий*

Сесть на пол. Вытянуть ноги перед собой. Правая нога остается прямой, так же как и тело. Захватить веревкой или полотенцем ступню (область около пальцев ног). Напрячь мышцы икры, как будто вы собираетесь согнуть свою ступню. Тянуть пальцы ног к колену мягкими движениями. Поменять ноги (рис. 29, а).

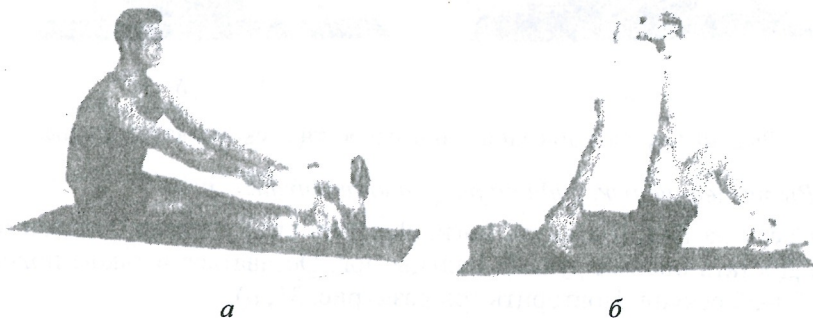


Рис. 29. Растяжка мышц голени и растяжка подколенных сухожилий

Лечь на спину и согнуть левое колено. Левая ступня на полу. Захватить веревкой или полотенцем правую ступню и выпрямить правую ногу. Напрягая quadriceps и сгибающие мышцы, поднять правую ступню как можно выше. Старайтесь не сгибать ногу. Для более эффективного растягивания работайте руками (натяните полотенце или веревку, когда поднимаете ногу). Поменять ноги (рис. 29, б).

*Скручивание спины и перекрестное скручивание стины*

Лечь на спину. Правое колено согнуть. Правая ступня плоско стоит на полу. Левая пятка расположена на правом колене. Правая рука за головой, а левая — на полу ладонью вниз. Достать правым локтем левое колено. Включить в работу плечо. Сделать по два подхода по 10–15 раз каждой ногой (рис. 30, а).

Сесть на пол. Согнуть правую ногу так, чтобы правая ступня оказалась за левым коленом. Положить левую руку на правое колено.

Локоть должен лежать на коленной чашечке. Медленно повернуть голову и верхнюю часть туловища вправо. Смотреть через правое плечо. Оставаться в таком положении 20–30 секунд. Выполнить упражнение с другой ногой. Повторить три раза (рис. 30, б).

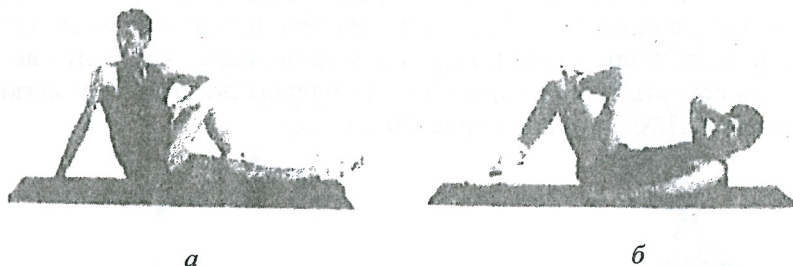


Рис. 30. Скручивание спины и перекрестное скручивание спины

*Вытягивание рук, сидя на полу, и «натянутый лук»*

Сесть на пол. Вытянуть ноги. Держать спину прямо. Наклон вперед. Достать обеими руками пальцы ног. Оставаться в таком положении 20–30 секунд. Повторить три раза (рис. 31, а).

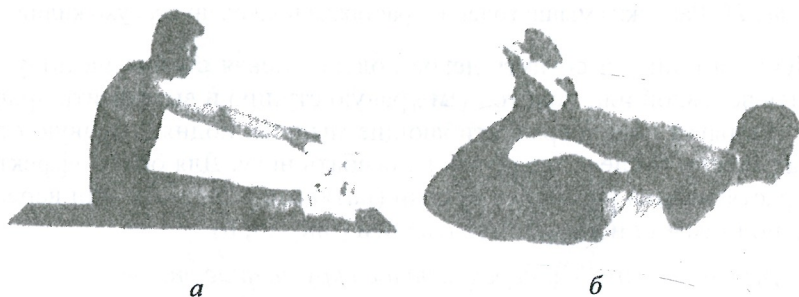


Рис. 31. Вытягивание рук, сидя на полу, и «натянутый лук»

Если времени не хватает, то, приняв позу «натянутый лук», одним упражнением можно сделать растяжку всех групп мышц. Лечь на живот. Поднять ступни к ягодицам. Протянуть руки за спину и ухватиться за голеностопный сустав. Медленно подтянуть ступни к ягодицам и зафиксировать это положение. Продолжая держаться за нижнюю часть

голени, медленно приподнять верхнюю часть туловища и ноги над полом (рис 31, б).

*Разогревание перед энергичной активностью.* Разогревающая активность должна напоминать основную деятельность. Это, прежде всего, сказывается на улучшении координации движений. Например, теннисистам следует проделать ряд упражнений (напоминающих «бой с тенью» у боксеров), которые имитируют различные удары по мячу, подачу, удары с лета.

Разогревание, включающее упражнения для улучшения гибкости и подвижности суставов во всем диапазоне движения замаха при игре в теннис, снизит вероятность повреждений и повысит уровень исполнения игровых движений.

Эффект разогревания длится около 45–50 минут при условии, что игрок одет в соответствии с погодными условиями.

*Остывание и растягивания при остывании.* Никогда нельзя заканчивать энергичную активность внезапно: пятиминутный период остывания поможет предупредить внезапные изменения в работе сердечно-сосудистой системы.

Остывание проводится тем же самым образом, что и разогревание – совершаются спокойные, легкие движения, возвращающие частоту сердечных сокращений (ЧСС) к норме. Теннисисты также нуждаются в периоде остывания. Для постепенного понижения ЧСС нужно немного побегать трусцой.

Растягивания в течение 5 минут после тренировки предотвратят слишком быстрое уплотнение мышц, уменьшат чувство дискомфорта и помогут дольше поддерживать гибкость. Специальное внимание надо уделить областям, подвергающимся нагрузке при спортивных занятиях.

Регулярные упражнения на растягивание и упражнения для укрепления бедер и туловища уменьшат напряжение и усталость в этих частях тела.

*Разминка перед соревнованием.* Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60–80 минут до старта и обычно состоит из трех частей.

1. Разогревание, настройка на предстоящую работу.

2. Перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования.

3. Окончательная настройка на месте соревнования.

Таким образом, перед началом тренировки, игры или встречи следует произвести разминку, т. е. выполнить комплекс упражнений, разогревающих и растягивающих мышцы тела. Это не только поможет избежать травм во время тренировки или спортивных соревнований, но и усилит функциональные возможности организма спортсмена, создаст условия для проявления максимальной работоспособности с целью преодоления нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, разминка позволит настроиться на предстоящую тренировку или игру, почувствовать себя более собранным и сконцентрировать внимание.

#### *Методические рекомендации для проведения разминки*

1. При выборе упражнений для разминки следует руководствоваться тем, что организм игрока надо подготовить к постоянно нарастающей нагрузке. Обычно применяют простые упражнения, которые ни физически, ни с точки зрения затрат нервной энергии не представляют трудности для спортсмена.

2. Разминка не должна вызывать у спортсмена усталость. После разминки он должен чувствовать себя легким, раскованным. Слишком длительная и насыщенная трудными элементами разминка не достигает желаемой цели.

3. Выбирая упражнения для разминки, необходимо принимать во внимание характер и содержание основной части тренировочного занятия. Например, если основная часть тренировки направлена на развитие силовых способностей, то после общей части разминки должны следовать целенаправленные гимнастические упражнения, спринтерский бег, различные многоскоки.

4. Составляя разминочный комплекс, следует позаботиться, чтобы он включал разнообразные упражнения, что позволит избежать монотонности и повысит эмоциональный настрой спортсмена на выполнение тренировочных заданий.

5. Рекомендуется проделать рядом с кортом несколько дополнительных упражнений для проверки реакции и скорости, так как работа ног и координация движений – важнейшие составляющие мастерства теннисиста!



### *Зрительное восприятие мяча*

Движения теннисиста должны быть точно согласованы с летящим мячом, поэтому непрерывное наблюдение за ним – важнейшее условие правильного выполнения ударов.

Это связано с анатомо-физиологическими особенностями нашего глаза. Одинаково отчетливо видеть предметы, находящиеся вблизи и вдали от нас, невозможно. Так как в игре особенно важно правильно нанести удар по мячу, то именно на нем и нужно сфокусировать внимание. Чем отчетливее виден мяч игроку, тем более вероятно, что он будет пробит правильно, серединой струнной поверхности ракетки.

## **3.2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В основной части тренировочного занятия игрок должен решить определенную задачу. В зависимости от уровня его мастерства она может иметь комплексный и избирательный характер. Комплексное занятие последовательно решает несколько задач, например, развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости. Тренировки с последовательным решением задач рекомендуется применять начинающим игрокам.

В начале этих тренировок спортсмены отрабатывают тактику и технику игры. При избирательном характере в основной части решается только одна конкретная задача, но она может решаться как с использованием одного задания, так и нескольких.

### **3.2.1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ**

Уже с первых занятий целесообразно одновременно обучать «комплексу» технических ударов, а не разрозненно и последовательно каждому удару в отдельности до полного его освоения.

При занятиях необходимо как можно больше разнообразить упражнения, чтобы поочередно вовлекать в работу различные мышечные группы. Такое переключение работы с одних мышечных групп на другие дает возможность мышцам быстро восстанавливать работоспособность.

Подобный же эффект приносит переключение работы с одной руки на другую, с рук на ноги, с туловища на руки или ноги и т. д.

И последнее, самое главное: надо помнить, что начальный период освоения техники следует рассматривать как фундамент дальнейшего совершенствования теннисиста, поэтому на начальный этап обучения тренер должен обращать особое внимание.

Приступая к начальному обучению технике тенниса, целесообразно сначала научить обращаться с теннисным мячом без ракетки, используя для этого специальные упражнения. Такие упражнения способствуют воспитанию ловкости, развивают «верность» глаза, «чувство мяча» и быстроту движений [4].

*Примерные упражнения с теннисным мячом*

1. Занимающийся ударяет мячом о землю и последовательными ударами ладони бьет мяч сверху вниз так, чтобы он отскакивал до уровня пояса (рис. 32). То же, но упражнение выполняется на ходу или бегом (рис. 33).

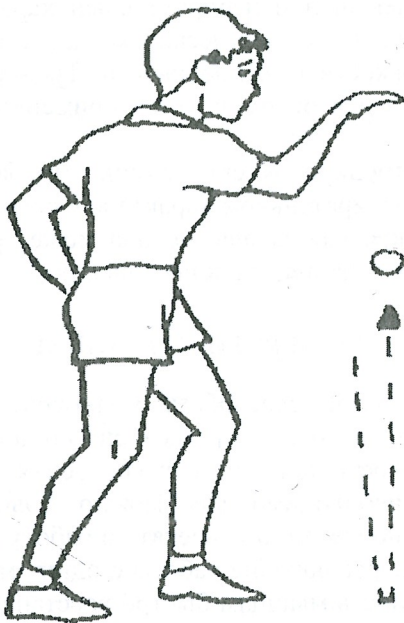


Рис. 32. Упражнение с теннисным мячом на месте

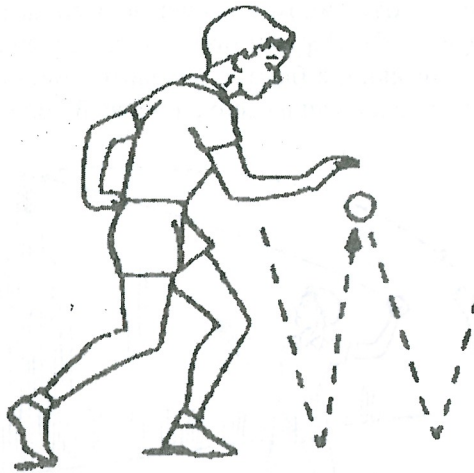


Рис. 33. Упражнение с теннисным мячом в движении

2. Двое занимающихся становятся на расстоянии трех-пяти шагов друг от друга и одновременно бросают свои мячи о землю (рис. 34). Ловить надо мяч партнера. Чтобы бросать одновременно, один из участников дает команду.

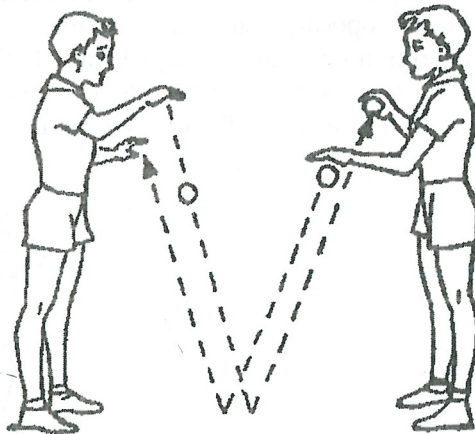


Рис. 34. Парное упражнение с теннисным мячом

3. Занимающиеся стоят лицом к стене: первый за три шага от нее, второй за четыре (рис. 35). Первый бросает мяч вперед-вверх в стену. Второй ловит мяч. Играющие быстро меняются местами. Теперь второй занимающийся бросает мяч в стену, а первый ловит.

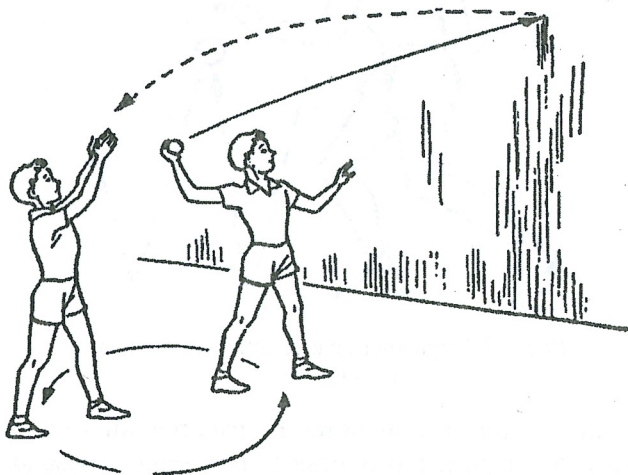


Рис. 35. Парное упражнение с теннисным мячом у стенки

4. Участники располагаются на расстоянии восьми шагов друг против друга и поочередно бросают мяч друг другу в руки (рис. 36). Упражнение выполняется в следующих вариантах: 1) бросать правой, ловить двумя руками; 2) бросать правой, ловить правой; 3) бросать правой, ловить левой; 4) бросать левой, ловить левой.

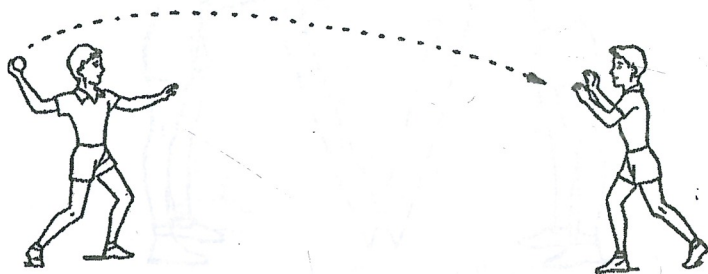


Рис. 36. Парное упражнение с теннисным мячом на расстоянии

5. В качестве командных игр с теннисным мячом используются упрощенный футбол на теннисном корте, ручной мяч по упрощенным правилам, баскетбол, русская лапта и т. п.

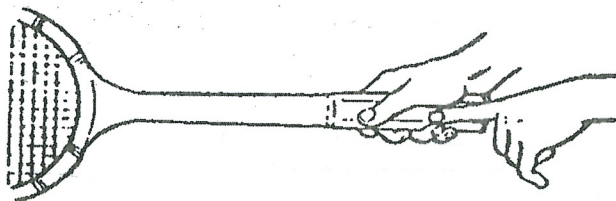


Рис. 37. Правильный выбор ракетки по толщине

Теннисист в зависимости от размеров кисти выбирает себе ракетку с наиболее удобной формой ручки. По толщине ручки ракетки подбираются следующим образом: при правильном размере ручки должно остаться на левой боковой ее грани расстояние, равное указательному (по ширине) пальцу левой руки (рис. 37).

### 3.2.2. СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТКИ (ХВАТКА)

Целесообразно обучать трем способам держания ракетки.

Первый способ – так называемая хватка для удара справа (рис. 38); второй способ – хватка для удара слева (рис. 39)

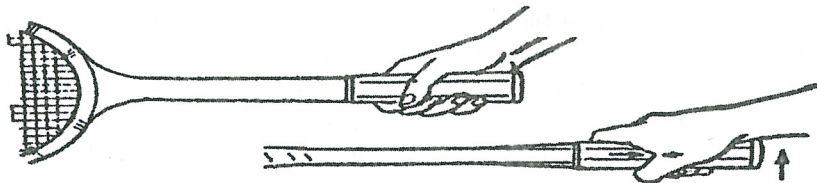


Рис. 38. Хватка для удара справа

Если первые два способа хватки хорошо известны из имеющейся литературы, то термин «комбинированная хватка» требует объяснения.

При «комбинированной хватке» (рис. 40) нужно держать ракетку как для удара слева. Если же надо перейти к удару справа, то теннисисту достаточно проделать следующее: во время замаха слегка ослабить сжатие ракетки; тогда головка ракетки под действием собственного

веса несколько опустится, а ручка соответственно поднимется; при этом конец ручки скользнет поперек ладони вверх. В результате ракетка удобно ляжет в руке для выполнения любого удара справа, причем несколько опущенное положение головки создает хорошие условия и для выполнения крученого удара [4].

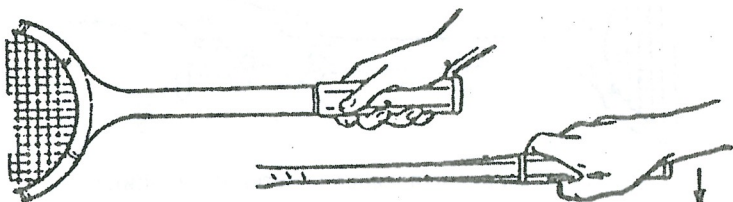


Рис. 39. Хватка для удара слева

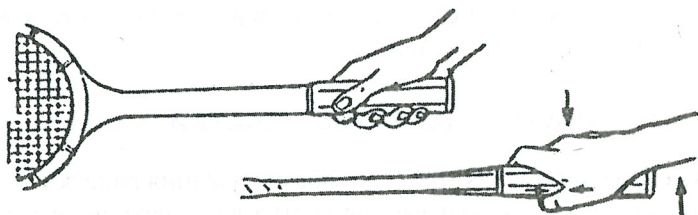


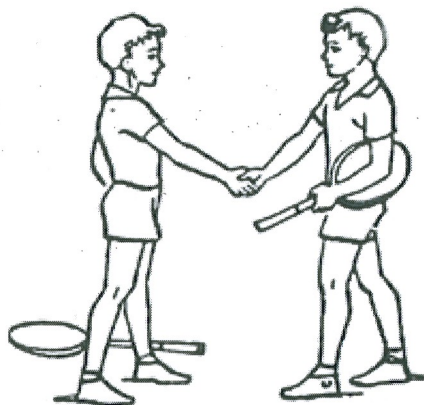
Рис. 40. Комбинированная хватка

Некоторые теннисисты интуитивно пользуются «комбинированной хваткой». Однако подавляющее большинство держит ракетку так, как их в свое время обучили, т. е. либо постоянной хваткой для удара слева, либо применяя различного типа перехваты ракетки, иногда очень трудные для выполнения. Преподаватель, приступая к обучению хватке ракетки, ставит спортсменов парами, лицом друг к другу, на расстоянии двух шагов.

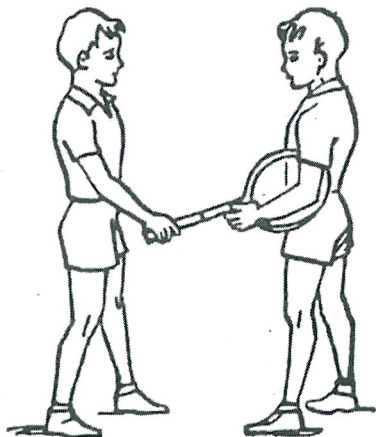
Занимающиеся, построенные лицом друг к другу, по команде тренера протягивают друг другу правые руки и здороваются (рис. 41 и 42).

После рукопожатия тренер выдает ракетки, и занимающиеся теперь протягивают вместо руки ручку ракетки своему партнеру, который с ней также «здоровается». При этом плоскость головки ракетки должна быть строго вертикальна к земле.





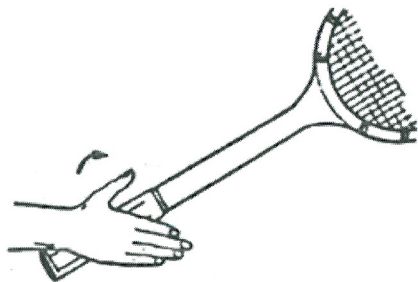
*Рис. 41.* Первоначальное обучение хватке ракетки, шаг 1



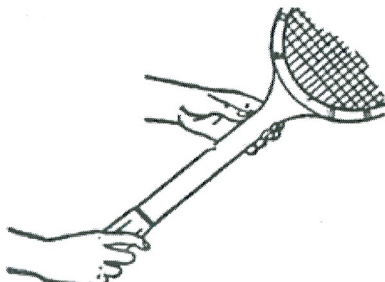
*Рис. 42.* Первоначальное обучение хватке ракетки, шаг 2

Достаточно «поздороваться» с ракеткой на каждом занятии по три-пять раз, и уже после 10–12 занятий навык хватки ракетки закрепляется.

Есть и еще один метод обучения хватке [4]. Ладонь правой руки прикладывается к ручке ракетки к правой ее грани, проверяется вертикальность к земле плоскости головки ракетки и кисть свободно захватывает ручку (рис. 43 и 44). Получается очень естественно и понятно.



*Рис. 43.* Альтернативный метод обучения хватке ракетки, шаг 1



*Рис. 44.* Альтернативный метод обучения хватке ракетки, шаг 2

### 3.2.3. УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ РИТМИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Существуют и различные упражнения с ракеткой и мячом, развивающие у занимающихся ритмичность движений и т. п. Вот некоторые из них.

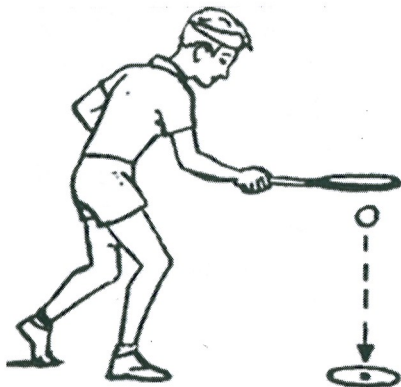


Рис. 45. Удары по мячу ракеткой сверху вниз

1. Взяв ракетку правильной хваткой для удара справа, занимающийся поворачивает кисть так, чтобы струнная поверхность ракетки стала параллельна земле. Затем он ударяет мячом о землю и последовательными ударами бьет ракеткой по мячу. Надо стараться удержать мяч в игре не меньше 15–20 раз (рис. 45).

2. Занимающийся поворачивает кисть так, чтобы внутренняя часть ладони была обращена вверх, при этом струнная поверхность ракетки должна быть параллельна земле. После этого занимающийся подбрасывает мяч левой рукой и короткими кистевыми ударами бьет ракеткой по мячу снизу вверх с лета, стараясь удержать мяч в игре не меньше 8–10 раз без ошибок (рис. 46).

Практика показала, что у некоторых это упражнение получается с трудом.

Можно упростить его, разрешив бить по мячу после первого отскока от земли (рис. 47). Данные упражнения дают первое представление о чувствительности струнной поверхности ракетки. Занимающийся начинает чувствовать, с какой силой нужно бить по мячу. Упражнения развивают кисть руки и приучают внимательно смотреть на мяч [4].

Первое и второе упражнения можно усложнять, например, поворачивая кисть после каждого удара так, чтобы производить удар разными сторонами струнной поверхности ракетки. Подобные упражнения



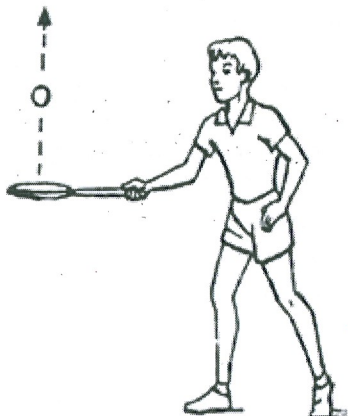


Рис. 46. Удары по мячу ракеткой  
снизу вверх

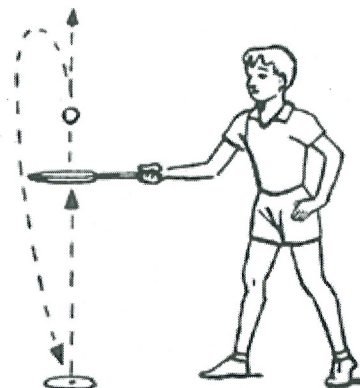


Рис. 47. Удары по мячу ракеткой  
снизу вверх после первого отскока  
мяча

очень полезны для развития ловкости, ритма и глазомера, увеличивают они и силу мышц кисти и предплечья. Желательно делать их на каждом занятии. Занимающиеся могут выполнять их самостоятельно (как домашнее задание).

### 3.3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – ЗАМИНКА

Заключительная часть тренировки, или заминка, как и разминка – важная часть теннисной тренировки. Заминку необходимо выполнять по завершении каждой тренировки, даже если вы валитесь с ног. Чем интенсивнее была тренировка, тем больше спортсмену необходима заминка.

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

Заминка также дает возможность мышцам расслабиться и снизить вероятность появления болевых ощущений, которые могут возникнуть в конце тренировки. Это так называемый синдром отсроченного начала болезненности мышц (DOMS). DOMS – это болевые ощущения, возникающие через 24–72 часа после физических нагрузок. Как правило, DOMS ярко выражен при выполнении новых для спортсмена упражнений или длительной продолжительности тренировочного процесса. Заминка позволяет уменьшить закрепощение мышц после основной тренировки.

#### *Упражнения для заминки*

В заключительной части тренировки необходимо выполнять комплекс упражнений, постепенно снижая эффективность. В программах, разработанных совместно с нашими тренерами по ОФП, мы включаем в заминку целый комплекс упражнений.

- Бег в спокойном ритме, переходящий в шаг.
- Различные виды прыжков – выпрыгивания, прыжки на одной ноге, «кенгуру» и др.
- Упражнения на гибкость (поскольку мышцы находятся в разогретом состоянии).

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

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Что включает в себя подготовительная часть урока?
2. Что включает в себя основная часть урока?
3. Что включает в себя заключительная часть урока?
4. Для чего необходимы разминка и заминка?
5. Перечислите упражнения с мячом.
6. Перечислите и покажите способы хватки ракетки.
7. Покажите упражнение с ракеткой, развивающее ритmicность.

## ГЛАВА 4

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Физическая подготовка – часть тренировочного занятия, в процессе которой игрок повышает уровень двигательных качеств, необходимых в игре. Для того чтобы выиграть, мало владеть техникой игры в теннис. Необходимы еще и определенные физические и духовные навыки.

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста – всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств применительно к особенностям действий теннисиста во время игры.

Физические качества находятся в тесной взаимозависимости. Большинство качеств настолько связано между собой, что современное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других. Поэтому физическая подготовка только в том случае может быть действительно полноценной, если она направлена на совершенствование всех основных физических качеств.

#### Быстрота

Реакция теннисиста, в отличие от реакции бегуна на короткие дистанции, связана не со слуховым восприятием, а со зрительным.

В связи с этим различные виды стартов, рывков, ускорений теннисисту следует делать не по звуковой команде, а по команде, обусловленной движением. Учитывая перечисленные особенности реакций, теннисист должен уделить основное внимание при развитии точности и быстроты реакции упражнениям, при выполнении которых он не знает заранее, какое из «сигнальных движений» последует и каким будет его двигательный ответ.

В большинстве случаев теннисист начинает рывок к мячу не из неподвижного спортивного положения, а из более замедленного движения на площадке. Учитывая это, следует делать разнообразные рывки не только из стартового положения, но и в процессе различного вида передвижений.

При выполнении упражнений на быстроту особое внимание обращается на недопустимость напряженности в движениях, которая нередко наблюдается у начинающих.

Следует помнить, что без умения расслабляться невозможно в совершенстве развить ни быстроту реакций, ни быстроту передвижения.

### **Выносливость**

Последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются – то движения быстры, то, наоборот, медленны. Поэтому циклические движения не могут быть основным средством развития специфической выносливости теннисиста. Развивать это качество теннисисту нужно преимущественно в процессе выполнения разнообразных упражнений, отличающихся друг от друга как по скорости, так и по координации.

Для выработки выносливости надо взять такой комплекс, в котором были бы различные виды бега (обычный бег в переменном темпе, бег боком и спиной вперед, бег приставными шагами в сторону), разнообразные рывки, ускорения в беге, а также и различные прыжки. Упражнения скоростного типа должны быть обязательной составной частью комплекса упражнений для развития выносливости.

### **Сила**

Большинство движений теннисиста не отличается значительным мышечным напряжением: силовые упражнения используются в заня-

тиях с теннисистами главным образом для гармоничного физического развития. Комплекс силовых упражнений должен отвечать требованию разносторонности. В нем должны быть упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, упражнения для укрепления мускулатуры туловища и ног. Лучший вид «силовой работы» для теннисиста – упражнения динамического характера с различными отягощениями (набивными мячами, ядром, гантелями, булавами, камнями). Эти упражнения могут быть не только средством развития качества силы, но и гибкости.

Особенно целесообразны упражнения с отягощением типа метаний при движениях, похожих на выполнение отдельных теннисных ударов (например, метание камня или легкого ядра при движении, аналогичном подаче).

### Ловкость

Проявление ловкости у теннисиста иногда связано с выполнением разнообразных прыжков.

В игре встречаются преимущественно два вида прыжков: прыжки вверх (иногда вверх-назад) для удара по высоко летящему мячу, и прыжки в сторону – в длину.

Необходимо использовать помимо обычных прыжков вперед также и разнообразные прыжки в сторону, назад и вверх, причем направление толчка иногда должно несколько не соответствовать направлению разбега.

### Гибкость

Техника теннисиста отличается большим количеством движений значительной амплитуды. Эти движения могут протекать свободно и естественно только при наличии достаточной гибкости. Полное освоение техники, а также высокое развитие быстроты и ловкости невозможны без хорошего развития качества гибкости.

Упражнения на растягивание – основное средство развития гибкости. Их следует широко использовать в занятиях с теннисистами. Упражнения на растягивание должны отличаться разнообразием, чтобы развить подвижность всех основных сочленений тела. Для правильного выполнения ряда ударов необходима очень хорошая

подвижность, особенно в суставах рук и плечевого пояса. Поэтому упражнения, преследующие эту цель, приобретают для теннисиста особое значение.

### **Дополнительные виды спорта**

Основное место в занятиях теннисиста другими видами спорта занимают спортивные игры (хоккей, футбол и волейбол). Кроме спортивных игр, теннисисту рекомендуются легкая атлетика, горнолыжный спорт.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Перечислите необходимые физические качества теннисиста.
2. В чем необходимость упражнений на растягивание?
3. В чем необходимость разнообразных прыжков?
4. В чем необходимость упражнений с различными отягощениями?
5. Приведите пример упражнения для выработки выносливости.
6. Дайте определение понятию «физическая подготовка».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Раньше теннис считался игрой аристократов. Начиная с XII в., в него играло духовенство, с XIV в. — короли и их свита, в XVI в. Шекспир упоминает лаун-теннис (теннис) в своей хронике «Генрих V».

С момента его появления у нас в стране теннис стал одной из популярнейших игр у известных россиян. В теннис играли: император Николай II, дипломат Л. Карахан, хирург А. Вишневский, физики Я. Зельдович и И. Тамм, космонавт Ю. Гагарин, актер И. Ильинский, писатели Л. Толстой (игра упоминается в его романе «Анна Каренина»), В. Набоков, К. Симонов и др. В настоящее время теннисом увлекаются Н. Михалков, П. Буре, Л. Лещенко, И. Николаев.

Начинать играть в теннис можно в любом возрасте [1].

Что же эта игра дает нашим студентам? У них улучшается физическая подготовка, увеличивается быстрота мышления, поднимается самооценка, растет уверенность в себе, расширяется круг общения. Студент начинает планировать заранее свой распорядок дня, следит за своей внешностью.

Как показала практика, многие студенты, прошедшие наш курс, продолжили играть дальше. Выезжая на отдых, брали с собой теннисный инвентарь. На корте знакомились с новыми людьми. Расширяли свой кругозор и связи.

Итак, в этой работе мы осветили лишь начальные этапы обучения теннису, можно сказать, азы. В следующих работах будут рассмотрены такие понятия, как подача, игра с лета, психологическая специальная подготовка теннисистов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Айвазян Ю.Н.* Теннис после тридцати / Ю.Н. Айвазян. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
2. *Тарпищев Ш.А.* Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, В.А. Самойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 2-е изд., перераб. и доп. – 192 с.
3. *Боллетьеры Н.* Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 448 с.
4. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.
5. *Кремнев И.* Современный спорт. Большой теннис / авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс; СПб: ООО Изд-во «Север-Запад», 2007. – 182 с.
6. *Шаповалова О.А.* Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова. – М.: Изд-во «Вече», 2002. – 384 с.
7. *Жбанков О.В.* Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О.В. Жбанков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 25–26.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
<b>Глава 1. История развития тенниса .....</b>	<b>4</b>
1.1. Возникновение тенниса .....	4
1.2. Развитие большого тенниса в России .....	6
1.3. Теннис как олимпийский вид спорта .....	6
1.4. Теннис в НГТУ (НЭТИ) .....	7
Контрольные вопросы и задания .....	12
<b>Глава 2. Техника игры в теннис .....</b>	<b>13</b>
2.1. Выбор инвентаря для тенниса .....	13
2.2. Техника ударов .....	15
2.3. Исходное положение и возврат в исходное положение теннисиста .....	22
2.4. Техника приема мяча .....	26
2.5. Передвижение теннисиста .....	28
Контрольные вопросы и задания .....	30
<b>Глава 3. Обучение технике игры в теннис в структуре урока     физического воспитания .....</b>	<b>31</b>
3.1. Подготовительная часть .....	31
3.2. Основная часть .....	39
3.2.1. Обучение технике .....	39
3.2.2. Способы держания ракетки (хватка) .....	43
3.2.3. Упражнения, развивающие ритмичность движений .....	46
3.3. Заключительная часть – заминка .....	47
Контрольные вопросы и задания .....	48
<b>Глава 4. Физическая подготовка для занятий теннисом .....</b>	<b>49</b>
Контрольные вопросы и задания .....	52
Заключение .....	53
Библиографический список .....	54

КН-Я-18-

--082260

**Затолокина Галина Васильевна  
Чеснокова Наталья Николаевна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ТЕННИС**

**Учебное пособие**

*Редактор М.О. Мокшанова  
Выпускающий редактор И.П. Брованова  
Корректор И.Е. Семенова  
Дизайн обложки А.В. Ладыжская  
Компьютерная верстка Н.В. Гаврилова*

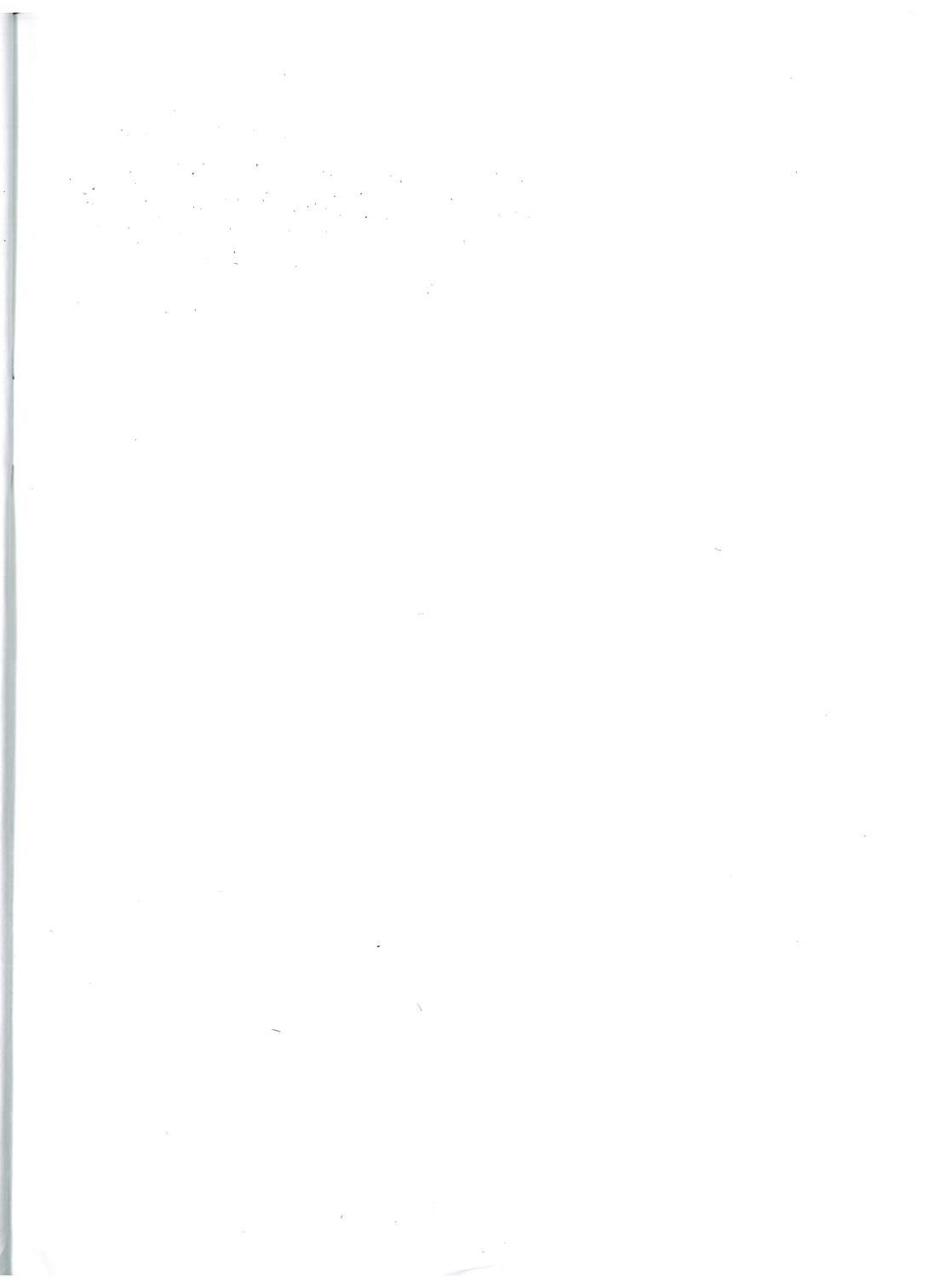
Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции  
Издание соответствует коду 95 3000 ОК 005-93 (ОКП)

---

Подписано в печать 18.06.2018. Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная  
Тираж 150 экз. Уч.-изд. л. 3,25. Печ. л. 3,5. Изд. 39. Заказ № 903  
Цена договорная

---

Отпечатано в типографии  
Новосибирского государственного технического университета  
630073, г. Новосибирск, пр. К. Маркса, 20



2018809316



2  
5955