

1  
8  
6  
0  
  
3

$\frac{16 - 7}{1860}$

Екатерина Иларионова  
Андрей Кудряшов

## Любительский теннис в Москве



Москва  
Институт энергии знаний  
2016

**УДК 796.342.077 (470-25)**

**ББК 75.577+75.110**

**И 43**

**Иларионова Екатерина Викторовна, Кудряшов Андрей Сергеевич.**

Любительский теннис в Москве. – М.: Институт энергии знаний, 2016. 48 с.

ISBN 978-5-904843-05-2

В книге приводятся основные сведения о подготовке к игре в большой теннис детей и взрослых, необходимой экипировке, выборе инвентаря, о правилах, принятых Международной федерацией тенниса, а также о возможностях заниматься этим увлекательным видом спорта в Москве. Опыт авторов в организации и руководстве теннисного клуба «Держава» помог им выработать рекомендации о проведении соревнований и турниров, а также дать советы начинающим игрокам о том, как подготовиться к этим важным для овладения мастерством игры состязаниям.

Для родителей, решивших отдать своего ребёнка в секцию большого тенниса, для всех интересующихся спортом.

Иларионова Екатерина Викторовна  
Кудряшов Андрей Сергеевич

Любительский теннис в Москве

Оригинал-макет ООО «Институт энергии знаний»

[www.http://energysnan.wix.com/energy-of-knowledge](http://energysnan.wix.com/energy-of-knowledge); тел.: +79099176043

**УДК 796.342.077 (470-25)**

**ББК 75.577+75.110**

С Е.В.Иларионова, А.С.Кудряшов, 2016

С ООО «Институт энергии знаний», 2016

С Теннисный клуб «Держава», 2016

ISBN 978-5-904843-05-2

*От авторов*

Уважаемые любители большого тенниса!

В самом начале знакомства с этой удивительной по красоте игрой вы сталкиваетесь с вопросами, на которые поможет ответить только опытный тренер. Наша книга не заменит наставника, но даст практические советы, как подготовиться к игре, какие у нее существуют правила, наконец, какие возможности есть у москвичей заниматься этим увлекательным видом спорта. Мы постараемся сделать для вас ближе прекрасный мир тенниса, расскажем о его пользе для здоровья и для становления характера.

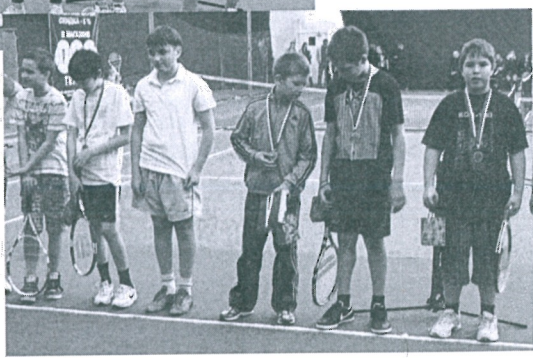
Развитие личностных и спортивных качеств является важнейшим фактором психологического и физического здоровья и детей, и взрослых. Большой теннис учит работать над собой, быть внимательным, дисциплинированным, ответственным. Это тот вид спорта, который помогает справиться с излишней стеснительностью, ленью, неуверенностью в себе, страхом и некоммуникабельностью, он дает силы побеждать трудности, идти вперед.

Как правило, впервые в секцию тенниса приходят дети в возрасте от 5 до 12 лет - абсолютно разные по характеру, старанию и послушанию, прилежанию и способностям. Но спустя короткий период времени, к концу первого года занятий, они не только осваивают навыки держать ракетку и двигаться по корту, но и становятся более внимательными, дисциплинированными, подвижными, координированными, ловкими, эмоционально устойчивыми. Все это возможно при одном условии – ребёнок должен любить занятия теннисом, ведь только тогда ему удастся достичь великолепных результатов.



То же и в отношении взрослого человека: если есть интерес к теннису, желание узнавать на тренировках новое, самодисциплина и хороший спортивный настрой, то придут и навыки игры, будет полезным досуг, возникнет круг общения с такими же увлеченными этой распространенной в мире игрой, которую давно полюбили в нашей стране, которая доступна людям всех возрастов во всех округах города Москвы и Московской области.

Спорт закаляет не только тело, но и дух! Это в полной мере относится и к большому теннису. Успехов Вам и личных побед во всех начинаниях!





## Глава 1. ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ИГРЫ

### Правила игры в теннис

Основное правило в большом теннисе - игрок должен отправить с помощью теннисной ракетки мяч на противоположную сторону площадки (корта) сопернику, причем так, чтобы мяч попал в границы корта, обозначенные разметкой. Сопернику нужно отыграть мяч - отбить его обратно первому игроку, причем мяч коснуться корта может только один раз. Также допускается удар с лета – игрок отбивает мяч ракеткой, не дожидаясь, когда он ударится на его половине корта, главное, отправить его на сторону соперника, при этом не выходя за разметку.

Игрок, допустивший ошибку, проигрывает текущий розыгрыш, а его соперник празднует промежуточную победу. Очки победителя суммируются для того, чтобы можно было выиграть гейм. Счет в большом теннисе ведется необычно: каждая победа в текущем розыгрыше «стоит» 15 очков в начале игры, потом – 10 очков, наконец, объявляется победа в гейме. Всего нужно выиграть четыре мяча: 15 – 30 – 40 – гейм. При счете равном 40:40 игрок должен выиграть еще два розыгрыша мяча – сначала «больше», потом – гейм. Если игрок выиграл шесть геймов, то говорится, что «он взял сет», при условии, что его соперник выиграл не более четырех геймов. Если счет 5:5, то игроку для победы в сете надо выиграть два гейма подряд. При счете в сете 6:6 назначается тайбрейк – дополнительный розыгрыш до семи мячей, но так, чтобы в итоге у победителя был отрыв от соперника не менее, чем в два мяча. Для победы в матче игроку надо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов. Количество сетов в матче назначается регламентом соревнования.

В теннисном матче игрок, который вводит мяч в игру, называется подающим, второй игрок, принимающий подачу, — принимающим. После каждого разыгранного гейма право подачи переходит к другому игроку. Для ввода мяча в игру дается две попытки на подачу, если первая подача не прошла (мяч попал в сетку или аут), то игрок подает вторую подачу.

*Гейм* — это определенный вид счета для тенниса. Сначала счет идет 0:0, затем 0:15 или 15:0. Первые 2 очка отсчитываются по 15 (например, 15:0 и 30:0), затем при выигрыше 3-го очка подряд для одного участника счет увеличивается на 10, а не 15 (например 40:0). Гейм выигрывается с разницей в 2 очка или более (например, счет 40:0, и подающий, выиграв следующий мяч, берет гейм и разница будет в 4 очка).

*Сет* — играется до 6 или с разницей 2 гейма (турниры Большого Шлема). Выигрыш сета возможен со счетом 6:5 или 7:5. При счете 6:6 играется тайбрейк.

*Тайбрейк* — это специальный гейм, который разыгрывается после счета 6:6 в сете. Первый мяч подается игроком, который подавал предпоследним. Затем каждый теннисист поочередно делает по 2 подачи (2 очка). Тайбрейк играется до 7 очков (например, 7:4, 7:2), либо если счет становится 6:6, тайбрейк играется до разницы 2-х очков (9:7, 10:8). Важно знать, что после шести сыгранных мячей соперники меняются сторонами, а в следующем сете будет подавать тот игрок, который подавал последним перед тайбрейком.

*Аут* — ситуация, когда теннисный мяч, после удара игрока, не попал в пределы разметки корта для игры.

## ***Теннисные корты***

Играют в теннис на ровной прямоугольной площадке. Теннисный корт размечен линиями и оборудован сеткой посередине, в длину – 23,77 м, в ширину – 8,23 м (одиночная игра) или 10,97 м (парная игра).

Разметка теннисного корта определяется линиями: задние линии расположены вдоль коротких сторон корта, боковые линии - вдоль длинных сторон. Дополнительное пространство для перемещения игроков находится за границами разметки корта (место забега). Зоны подачи отображаются линиями, параллельно задним линиям и сетке и размечены на расстоянии 6,40 м от центра корта. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Внешние края линий являются границей корта.

Существует несколько видов покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, синтетические ковровые. Каждый тип покрытия влияет на отскок мяча, его скорость и динамику передвижения игроков. Стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут сильно различаться. При этом какого-то одного предпочтительного покрытия не существует, все престижные турниры проводятся на кортах с разными типами покрытий.

*Травяные покрытия* – это натуральная или искусственная трава. Из-за дороговизны на их строительство и эксплуатацию они остаются довольно редким типом покрытия в нашей стране. На этих кортах также наблюдается низкий нестабильный отскок мяча. Играть на таких кортах и не испытывать дискомфорта могут в основном профессиональные игроки или мастера спорта.

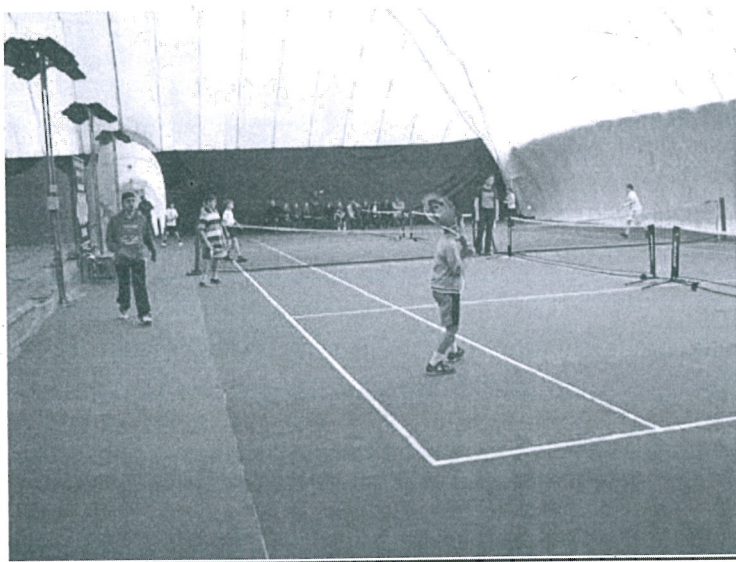
*Грунтовые покрытия* состоят из смеси глины, песка, кирпичной крошки. Встречаются довольно часто из-за дешевизны строительства и минимальной травмоопасности. Грунтовые корты периодически нуждаются в поливе, утрамбовке, очистке линий разметки. На этих



кортах бывает медленный, более предсказуемый отскок мяча. Но любому игроку на таких площадках требуется время, чтобы привыкнуть к отскоку, хорошо видеть и чувствовать мяч.

*Твердые корты (хард)* – это смесь акриловых полимеров, минералов и обожженного кварцевого песка. Отличаются самым быстрым и стабильным отскоком мяча. Такие корты травмоопасные, так как дают высокую нагрузку на мышцы ног, суставы и позвоночник. В отличие от травяных, они имеют жесткое сцепление обуви с поверхностью без проскальзывания, что может стать причиной травм от перенапряжения мышц.

*Синтетические ковровые покрытия* - рулонный или плиточный тип. Наиболее популярными являются терафлекс и суприм. Здесь отскок мяча может сильно варьироваться. В основном их используют в помещениях на крытых кортах. Такие покрытия высокопрочные и не травмоопасные.



## Спортивное снаряжение

*Теннисная ракетка* - основной инструмент теннисиста, которым наносятся удары по мячу. На протяжении всей истории развития тенниса менялись формы и материалы, размеры и вес ракеток. Деревянные ракетки со струнами из жил животных постепенно были вытеснены ракетками, изготовленными из композитных и синтетических материалов.

Современная теннисная ракетка - технологически сложное изделие, имеющее множество различных характеристик. От умения разбираться в этих характеристиках зависит правильный выбор ракетки и наименьшая нагрузка на кисти и суставы рук. Удобная ракетка поможет сохранить здоровье и повысить результативность игры.

Основные параметры теннисных ракеток.

### Материалы

*Алюминий / Aluminium* - недорогой материал, из которого делаются бюджетные ракетки начального уровня. Ракетки из алюминия достаточно долговечны, но в условиях жесткой эксплуатации могут деформироваться и утратить свои характеристики.

*Графит / Graphite* - самый популярный в настоящее время материал, из которого производится большинство современных теннисных ракеток. Графит обладает высокой прочностью, легкостью, особенно вместе со стекловолокном и термопластиками. Графитовые ракетки по своим характеристикам подходят как начинающим игрокам, так и профессионалам.

*Титан / Titanium*. Титановые ракетки по своим параметрам очень похожи на графитовые. Часто в производстве ракеток используется смесь титана и графита для улучшения характеристик, в частности, оптимального баланса веса и прочности.

*Композитные материалы / Composite materials.* Ракетки производятся из комбинированных материалов, например, графита, титана, фибергласса и пр.

*Фибергласс / Fiberglass* - дополнительный компонент для придания гибкости и упругости.

#### Устройство теннисной ракетки

*Голова* - часть теннисной ракетки, состоящая из обода и натянутых внутри него струн, формирующих игровую поверхность.

*Ручка* - утолщение в нижней части теннисной ракетки для удержания ее в руке. Имеет в сечении форму восьмиугольника.

*Вилка* (или шейка) - часть теннисной ракетки, соединяющая голову и ручку. Вилка выполняет функции виброгасителя, поглощающего вибрации от соприкосновения струнной поверхности ракетки с мячом.

#### Длина ракетки

*Стандартная длина теннисной ракетки - 27 дюймов (68,6 см).* Существует несколько размеров укороченных и удлиненных ракеток. Укороченные - это детские и юниорские ракетки, длина которых выбирается в зависимости от роста ребёнка:

Рост ребёнка	Длина ракетки	
	Дюймы	Сантиметры
до 118 см	21	53,3
119 - 135 см	23	58,4
136 - 150 см	25/26	63,5/66
151 см и выше	27	68,6

Удлиненные ракетки обеспечивают более мощные удары и возвращают в руку меньшую вибрацию по сравнению со стандартными ракетками, но обладают меньшей маневренностью.



Максимальная допустимая правилами Международной федерации тенниса (ITF) длина ракетки - 29 дюймов (73,7 см).

#### Вес ракетки

*Вес (или масса)* - одна из важнейших характеристик теннисной ракетки. От веса зависит мощность удара, легкость осуществления замаха и самого ударного движения. Тяжелой ракеткой можно выполнять сильные удары, но для ее разгона нужны хорошие физические данные. Легкие ракетки проще разгоняются, за счет чего мячу можно придать большую скорость в момент удара, а также ими комфортнее играть с лета.

Вес современных ракеток измеряется в граммах (или унциях, oz) и колеблется от 165 г/6 oz (самые маленькие детские ракетки) до 340 г/12 oz (как правило, профессиональные модели). Вес ракетки указывается на самой ракетке в таблице характеристик, как правило, без учета веса струны. Струна добавляет к весу теннисной ракетки около 15 - 20 граммов.

#### Баланс теннисной ракетки

*Баланс* - еще одна важная характеристика теннисной ракетки. Различают баланс теннисных ракеток в голову, в ручку или нейтральный баланс. Баланс ракетки определяется перевесом головки (HH - head heavy, баланс в головку) или ручки (HL - head light, баланс в ручку) относительно середины длины ракетки.

Маркировка на ракетке, определяющая баланс, означает расстояние от торца ручки ракетки до ее центра тяжести и выражается в дюймах или сантиметрах. При стандартной длине ракетки 27 дюймов, или 685 мм, - середина 13,5 дюйма, или 343 мм, - нейтральный баланс. Меньшие значения означают баланс в ручку, большие - в голову. Некоторые производители ракеток обозначают баланс в пунктах, показывающих число 1/8 дюйма между центром тяжести ракетки и ее серединой.

Баланс ракетки влияет на мощность удара и на возможность точного контроля над мячом. Ракетки с балансом в голову ощущаются как более тяжелые и обеспечивают более мощные удары. Ракетки с балансом в ручку позволяют лучше контролировать мяч и играть более вариативно. Ракетки с нейтральным балансом более универсальны. Соответственно, ракетки с одинаковым весом, но с разным балансом обладают разными характеристиками.

#### Площадь струнной поверхности

*Площадь струнной поверхности (размер головы) теннисной ракетки* - также очень важный параметр. От площади струнной поверхности непосредственным образом зависит мощность удара, контроль мяча, количество возможных ошибок. Чем больше размер головы ракетки, тем мощнее может быть удар. Ракетки с меньшей площадью струнной поверхности могут обеспечивать более точные удары.

Ракетки с более толстой ручкой ощущаются как более тяжелые. Они позволяют выполнять более сильные удары, а правильно подобранный размер ручки поможет лучше контролировать мяч.

**Теннисные мячи** – обязательный спортивный снаряд для игры.

#### Эволюция теннисного мяча: от кожи к резине

С начала XI века теннисный мяч пробовали изготавливать из множества подручных материалов. В Шотландии часто использовали желудок животных, в него набивали шерсть, сверху всё это плотно обматывали верёвками. В Великобритании в качестве наполнителя для мячей использовали смесь некоего подобия современной шпатлёвки и человеческих волос. В разное время в качестве наполнителя для теннисных мячей использовали опилки, песок, мел, землю, мех животных, а оборачивали всё это, как правило, кожей, верёвками из кишок и мышц животных, позднее небольшими кусками

ткани. В XVIII веке мячи стали изготавливать из пробковой сердцевины, плотно обмотанной шерстью, которую затем тщательно обшивали белым сукном. Именно такие мячи используются в теннисе и в наши дни.

История современных мячиков для большого тенниса начинается с середины XIX века. В 1844 году Чарльз Гудьир (Charles Goodyear - всемирно известная компания названа в его честь) произвёл вулканизацию каучука и запатентовал данный процесс. Так вскоре появились первые теннисные мячики из резины, которыми стали играть на открытых травяных кортах. Первые такие мячи были довольно тяжелыми, потому что состояли из цельного куска резины. При этом резина, безусловно, придавала мячу дополнительную упругость, что усиливало отскок. Повышенная «живость» мячика привлекла дополнительный интерес к теннису - и игроков, и зрителей.

В наши дни теннисные мячики изготовлены из двух склеенных полушарий резины (внутри — полость для воздуха или газа, как правило, азота), покрытой ворсом.

Как правило, в химический состав резиновых полушарий входит смесь натуральных и искусственных резин с добавлением определенных ингредиентов, таких как сера, жирные кислоты, органические и минеральные присадки.

Большая часть производителей мячей для тенниса использует шерсть и хлопок с добавлением синтетики для изготовления ворса. Обычно используют ткани Melton cloth (сукно с высоким содержанием шерсти) и Needle cloth (здесь преобладают синтетические составляющие). Слой ворса не только продлевает жизнь мячу, уменьшая деформацию резины, но и играет иную очень важную роль: трение между ворсом и покрытием корта влияет на скорость и высоту отскока. Более того, резиновый мяч без подобного негладкого



покрытия развивал бы невероятные скорости, а его траектории полёта были бы менее предсказуемыми.

Разновидности мячей: скорость

Все нормативы для используемой экипировки на соревнованиях диктует Международная федерация тенниса (ITF). Существует четыре типа теннисных мячей по скоростным параметрам по классификации ITF:

*тип 1* («быстрый») предназначен для игры на покрытии с медленным отскоком;

*тип 2* («средний») предназначен для игры на покрытии со средним/средне-быстрым отскоком;

*тип 3* («медленный») предназначен для игры на покрытии с быстрым отскоком;

*тип 4* ставят отдельным видом, это мячи для высокогорья (для игр на высоте свыше 1219 метров над уровнем моря).

1, 3 и 4 типы имеют внутреннее давление, мячики второго типа — нет. Мячи, имеющие внутреннее давление, как правило, очень недолговечны: они теряют запас прессованного воздуха за сравнительно небольшой период времени (около трёх часов интенсивной игры), после чего они становятся, по сути, непригодными для игры. Мячи с внутренним давлением обычно продаются по 3–4 штуки в герметичных банках с колечком для открывания, напоминающих консервы. Такой способ хранения с компрессией позволяет мячам не терять сжатый воздух при транспортировке. Мячи второго типа можно назвать универсальными: они наиболее распространены и подойдут для большей части игровых ситуаций (вне зависимости от стиля игры и поверхности покрытия).

Разновидности мячей: ворс

Каждый тип поверхности мяча предназначен под определенную поверхность корта.

*Обычный* — преимущественно используется для большей части грунтовых кортов (смеси из песка, глины, дробленого кирпича или камня с добавлением пластмассовой или резиновой крошки). Тонкий слой войлока излишне не пушится на кортах с таким видом покрытия.

*Плотный* — обычно применим на кортах с твёрдыми покрытиями (в их основе асфальт или бетон, покрытый специальным синтетическим слоем). Более плотный слой войлока позволяет дольше не стираться на искусственном покрытии. Однако такой вид ворса сильно цепляется за малейшие неровности грунтовых покрытий, тем самым быстро распушаясь и приходя в негодность.

*Специальный* — используется для игр на травяных кортах. Как правило, это мячи с тонким слоем ворса, устойчивые к окрашиванию.

*Стандарты мячей: вес, диаметр, цвет*

В наши дни теннисный мяч весит около 58 грамм, а его диаметр составляет примерно 6,7 см для «быстрых» и «средних» мячей и 7,15 см для «медленных» мячей. Также имеются требования к пределам прямой и обратной деформации для каждого из видов мячей.

Иногда мячи маркируют номерами, чтобы при необходимости отличить свой мячик от мяча с соседнего корта: если Вы играете мячом под номером 7, а подобрали мяч под номером 2 - это лишь означает, что мяч не Ваш.

Жёлтый и белый — единственные цвета для теннисных мячей, одобренные Американской теннисной ассоциацией (USTA) и ITF. Большая часть производителей использует флуоресцентный жёлтый цвет, он был впервые представлен в 1972 году. Белые мячи сегодня почти не используются: за их жёлтыми «коллегами» намного проще следить как спортсменам, так и зрителям.

## Одежда и обувь для тенниса

### **Выбор теннисной одежды**

Для тенниса нужно выбирать такую одежду, которая была бы удобной, не висела на теле, не жала, не натирала кожу, не сковывала движения.

Следует обращать внимание на качество материалов. Сейчас экипировка изготавливается из самых современных тканей, с применением новейших технологий. Немало известных фирм спортивной одежды выпускают одежду для теннисистов. По преимуществу это одежда из таких синтетических тканей, как полиамид (с добавлением эластана), полиэстер и многие другие. Конечно, это не говорит о том, что производители полностью отказались от хлопка, на рынке представлена одежда и из натуральных материалов.

При изготовлении одежды производители используют передовые технологии, благодаря которым ткани позволяют обеспечить:

- ❖ воздухопроницаемость и непромокаемость;
- ❖ компрессионность, то есть способность растягиваться, а затем быстро возвращаться в первоначальное состояние в тех местах, где это больше всего необходимо;
- ❖ гигроскопичность, которая улучшает испарение пота, а значит, создается комфортный микроклимат для тела (не перегревание и сухость);
- ❖ антибактериальную защиту.

Современная одежда для большого тенниса не предусматривает наличие швов в тех местах, где происходит наибольшее трение, а именно между ног и в подмышках. Если же швы имеются, то, как правило, они плоские. После стирки одежда не теряет своего внешнего вида, достаточно быстро сохнет, не требует глаженья.



Как и взрослая, детская одежда для тенниса представлена в широком ассортименте. Выбор цветов, фасонов очень разнообразен. Сегодня на корте можно увидеть и всем привычный белый, и синий, и алый, и зеленый, и другие цвета. Времена, когда спортивная одежда была строгой, уже давно прошли. Такому разнообразию, пожалуй, больше всего рады женщины, ведь женская одежда для тенниса – это не только юбки и платья, но и, например, теннисные капри.

Помимо этого в широком ассортименте имеются также напульсники, повязки и носки, ткань которых отличается высокой плотностью и качеством. Ну и завершающий момент (хотя это по желанию) – кепка или же полоска для волос.

### ***Выбор теннисной обуви***

В большинстве своем начинающие игроки относятся к выбору спортивной обуви с некоторым равнодушием. Напрасно, потому что кроссовки являются самой важной частью экипировки теннисиста. Обувь, которая жмет или, наоборот, велика, может не просто вызвать дискомфорт, а способствовать образованию мозолей и волдырей.

При покупке кроссовок нужно помнить, что в течение дня от ходьбы и нагрузок ступни могут увеличиваться, поэтому лучше выбирать теннисную обувь во второй половине дня. Следует тщательно измерить обе ступни. Если одна из них окажется чуть длиннее или шире другой, то следует покупать пару обуви того размера, который будет соответствовать размеру большей ступни.

Выбор не следует сводить к покупке самых модных кроссовок. Лучше примерить много пар, чтобы понять, которая из них лучше всего подходит. Обувь будет сидеть по-разному, даже если она изготовлена одним и тем же производителем.

Нужно учитывать так же и тип ног. Если ступни супинированного типа, то необходимы кроссовки с дополнительной опорой в области

лодыжек и с упрочненным внешним краем подошвы. Также следует обращать внимание на то, чтобы обувь была достаточно свободна в области свода стопы. Для ступней пронирированного типа требуются дополнительные упругие прокладки в передней части подошвы и упрочнение ее внутреннего края.

Обувь должна быть точно по ноге. Во время примерки большинство людей проверяет, тот ли размер, продвигая пальцы до упора в носок, а также, не узка ли она. Но самым важным участком кроссовок является задняя часть. В этом месте обувь должна сидеть на ноге идеально; любое смещение негативно повлияет на способность спортсмена сохранять устойчивое равновесие и принятую стойку для выполнения удара на корте.

Лучше покупать эластичные теннисные кроссовки, кроссовки с сетчатым верхом или с комбинированным из кожи. Обувь из сетчатого материала легче и лучше пропускает воздух, чем с закрытым кожаным. Перед самой игрой обязательно нужно протестировать покупку. В них следует походить дома примерно полчаса в день в течение трех-четырех дней. Если же сразу начать играть на корте в новой обуви слишком долго, то можно повредить ступни.

Не следует надевать две пары носков. В среде теннисистов бытует ложное представление о том, будто для удобства в игре следует надевать две пары носков. На самом деле они только способствуют скольжению и повышенному потоотделению ступни внутри обуви. Зашнуровывать кроссовки следует крепче, чтобы они плотно прилегали в области щиколотки, но тут нельзя перестараться.

Правильный выбор теннисных кроссовок – важное решение, потому что когда обувь хорошо сидит на ноге, то она обеспечивает устойчивость нижней части тела игрока, позволяя ему уверенно двигаться и точно выполнять удары ракеткой.

## Глава 2. ТЕННИС ДЛЯ ВСЕХ

### Теннис – здоровье для всей семьи. Польза от занятий теннисом

Самое замечательное в теннисе - это то, что в эту игру может играть вся семья - и ребёнок, и родители.

Для детского здоровья этот вид спорта очень полезен. В частности, теннис нужен для детей с не очень хорошим зрением. Во время тренировки, ребёнку приходится сосредоточивать взгляд на мяче. Это тренирует мышцы глаз.



Игра полезна очень активным, любознательным детям. Во время тренировки, наконец-то, находится выход для бурной, кипящей энергии ребёнка. При этом она направляется в правильное, созидательное русло.

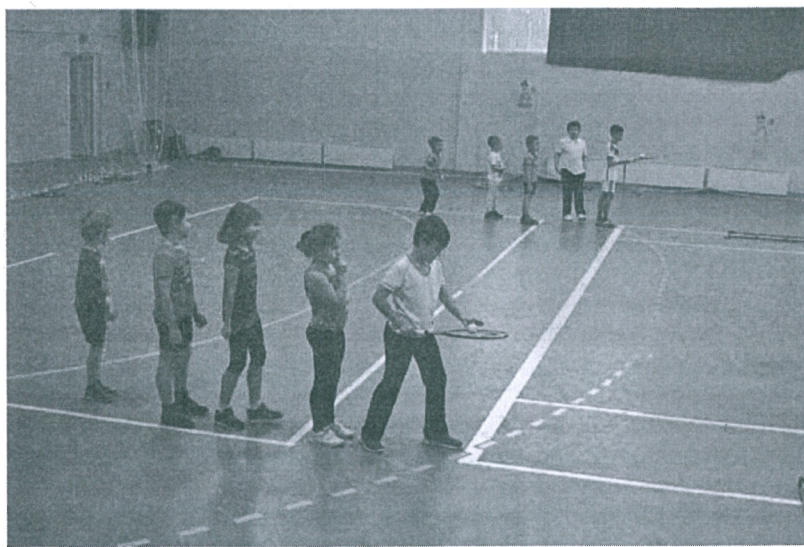
Большой теннис - индивидуальный вид спорта. Это требует от игрока самостоятельности, принятия быстрых решений, умения



контролировать процесс игры, быстро и точно реагировать на стремительные изменения игровой ситуации.

Большой теннис для детей - очень полезный вид спорта. Уже после месяца активных тренировок заметно улучшается самочувствие и общее состояние здоровья. Повышается гибкость, активизируется кровообращение, развивается скорость реакции. В процессе тренировок мышцам приходится активно работать. Заняты практически все их группы на ногах, руках, спине, шее, тренируется пресс. В результате увеличивается мышечная масса. Опять же, в процессе занятий усиленно работает система дыхания, тренируется сердечно-сосудистая система.

Нельзя не отметить положительное влияние тенниса на эмоциональную сферу. Ведь теннис - один из самых увлекательных видов спорта. Он сочетает в себе множество элементов различных спортивных состязаний. Там есть элемент игры, есть элементы силовых и аэробных тренировок. Он заставляет человека думать и принимать решения.



## Плюсы и минусы большого тенниса для детей

Как любой другой активный вид спорта, большой теннис требует правильного подхода и ответственного отношения. Нарушения правил тренировок и самой игры, безответственное отношение к себе и партнерам может причинить вред здоровью.

Известно, что теннисный мяч, несмотря на свою мягкость и легкость нередко становится источником повреждений и травм. При попадании в тело на большой скорости он становится причиной гематом, ушибов и вывихов.

И все же чаще игроки травмируются чаще всего вовсе не мячом. Случаются травмы опорно-двигательного аппарата - повреждаются колени, лодыжки. Такое бывает, например, при резком изменении траектории движения. Повышается вероятность подвернуть ногу, либо растянуться в шпагате.



Также нужно понимать, что в процессе тренировок происходит нагрузка на суставы ноги и рук. И нагрузку эту следует обязательно контролировать, чтобы избежать травмы.

Предотвратить повреждения и травмы или значительно снизить их риск можно с помощью обязательной качественной разминки, правильного подбора ракетки и теннисного инвентаря.

Нужно понимать, что не всем можно заниматься данным видом спорта. В частности, противопоказаны тренировки людям с большим позвоночником, суставами, а также при наличии грыжи и при воспалениях сухожилий, а также нельзя тренироваться людям с больным сердцем.

Поэтому, прежде чем отвести ребёнка в спортивную секцию, покажите его врачу, пройдите полное медицинское обследование. Если противопоказаний нет, а есть желание тренироваться, заниматься большим теннисом, если есть сила воли, начинайте тренировки. Взрослым так же рекомендовано посетить врача с целью своевременного выявления возможных противопоказаний.

### **Вопросы, возникающие на занятиях**

#### **Нужно ли отдавать ребёнка в спортивную секцию?**

Несомненно, занятия любым видом спорта делают вашего ребёнка более здоровым, активным, целеустремленным, подвижным, гибким и дисциплинированным. При посещении различных секций у ребёнка будут выявляться его способности и склонности к тому или иному виду спорта. В определенный момент необходимо остановиться на каком-то одном из них и заняться им целенаправленно, чтобы развить характер и трудолюбие. Привить ребёнку любовь и интерес к спорту – главная задача родителей, которые заботятся о своих детях. Ребёнок должен понять, что спорт в вашей семье занимает важное место, наряду с посещениями кинотеатра, музея, аквапарка. Способствует этому велопрогулка, игры в футбол и волейбол, катания на коньках и т.п. В дальнейшем ваш



ребёнок с большим желанием и хорошим настроением будет посещать ту секцию, которую вы вместе с ним выберете.

С какого возраста ребёнку можно заниматься теннисом?

Очень часто, приходя с детьми к тренеру по теннису, родители задают вопросы: «Не рано ли мы пришли заниматься теннисом?» или «Не поздно ли мы пришли на занятия теннисом?» На самом деле ответ довольно прост: ребёнку можно начинать играть в теннис в любом возрасте. Другое дело, если родителям важно, чтобы ребёнок занимался теннисом профессионально, для достижения высоких результатов и мастерства, тогда необходимо начинать с 5-6 лет, а 7-8 лет можно считать предельным возрастом для серьезных занятий теннисом.

В этом возрасте у детей еще недостаточно развита координация движений и нужно как можно больше заниматься физическими упражнениями, развивать ловкость, внимательность, координацию и баланс тела.

При этом тренеры рекомендуют не ограничиваться тренировками на корте. Дома, на улице можно выполнять нужные тренировочные упражнения. Ребёнок их может делать сам или в паре с партнером (что еще лучше). Например, во дворе можно выполнять очень нужное и полезное упражнение - дриблинг теннисного мяча ногами.

Но слишком увлекаться этим тоже не следует. В этом возрасте тренировок не должно быть больше 2-3 за неделю. При этом учитывайте желание заниматься, насколько охотно ребёнок стремиться в спортивный зал.

Когда юному спортсмену исполнится 7-8 лет, нагрузки можно увеличить до 3 или 4 раз за неделю: 1 час индивидуальных занятий и 3 часа занятий в группе.

Какими качествами должен обладать ребёнок для занятий теннисом?

Естественно, ребёнок должен быть подвижным, активным, ловким и внимательным. Задача родителя в процессе воспитания ребёнка - его физическое развитие. Начинают, как правило, с утренней зарядки – очень простые и полезные упражнения помогут ребёнку физически развиваться с самого раннего возраста. В процессе освоения этих упражнений родители в состоянии определить, есть ли предрасположенность к занятиям теннисом или нет. Можно также придумать несколько игр с теннисным мячом: например, броски и ловля мяча с отскока и с лета, самостоятельные тренировки у стены. В 1980-е годы в Американской ассоциации тенниса на основании научных данных была принята система тестирования детей при отборе в секции тенниса. Она включала в себя определение состояния сердечно-сосудистой системы, гибкости, ловкости, способности к расслаблению, силы, скоростных и силовых качеств. Специалисты утверждают, что важными характеристиками, позволяющими ребёнку достигать отличных результатов в теннисе, являются скорость реакции и выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества. Многие заложены в ребёнке самой природой, а многое он приобретет в процессе занятий теннисом.

Через какое время после начала занятий теннисом можно ждать от ребёнка высоких результатов?

Многим родителям хочется видеть определенные результаты своих детей уже за короткие сроки обучения. Но не надо забывать о том, что процесс обучения - долгий и непростой и строится на следующих принципах: систематичности и последовательности обучения, доступности обучения, наглядности в обучении, что обуславливает продолжительный срок занятий.

Во время начального обучения у ребёнка формируется техника выполнения всех основных ударов и приемов тенниса, закладываются основы тактики игры. Период начального обучения длится в среднем от 3 до 5 лет, если занятия проводятся не менее двух раз в неделю и без продолжительных пауз в занятиях. После начального обучения осуществляется переход к спортивной специализации. И на этом этапе дети начинают показывать результаты в зависимости от их природных данных и трудолюбия. Возрастные и индивидуальные особенности дают возможность некоторым детям раскрываться раньше остальных, а другие могут достичь таких же результатов только благодаря своему труду и старанию, но позже. В любом виде спорта, как и в теннисе, результаты спортсмена зависят от его технической, психологической и физической подготовки, а также от уровня мотивации.

#### Какие физические качества приобретает ребёнок, занимаясь теннисом?

В первую очередь, спортсмены получают высокий уровень физической подготовки, тем более, если это профессиональные спортсмены. Ребёнок, который занимается теннисом, гораздо сильнее физически по сравнению с ребёнком, не приобщенным к какому-либо виду спорта. Чем больше и усилнее тренируется спортсмен, тем выше уровень его физической подготовки. У детей, которые занимаются теннисом, развиваются и укрепляются практически все группы мышц: мышцы живота, спины, плеч, рук, бедер и ног. При планомерной подготовке спортсменов учитываются возрастные периоды развития их физических качеств. Например, благоприятный период для развития гибкости длится до 9 лет, после наступления этого возраста гибкость развивается с гораздо худшей динамикой. Возрастной период от 6 до 14 лет характеризуется активным совершенствованием различных двигательных функций и



координации. Физические качества, которые человек приобретает в детские годы, как правило, сохраняются в течение всей его жизни.

Как правильно питаться ребёнку, занимающемуся теннисом?

Ребёнок, занимающийся теннисом, тратит много энергии. Поэтому принимаемая им пища должна быть калорийной и разнообразной с достаточным количеством витаминов. Конечно, все продукты – как растительного, так и животного происхождения – должны быть доброкачественными. И нужно помнить, что не только недостаточное, но и избыточное или однообразное питание наносит вред организму ребёнка.

Вот несколько правил питания, которые рекомендуют специалисты.

Питаться нужно регулярно, 5 - 6 раз в день, примерно раз в три часа, причем количество принимаемой пищи должно быть небольшим.

Основой пищи должны быть углеводы в сочетании с животными белками небольшой жирности.

В течение 10 минут после завершения активных физических занятий ребёнку нужно принять пищу, содержащую углеводы в сочетании с животными белками в соотношении 2:1.

Каждое утро принимать мультивитаминные и антиоксидантные комплексы, а также витамин С и Е.

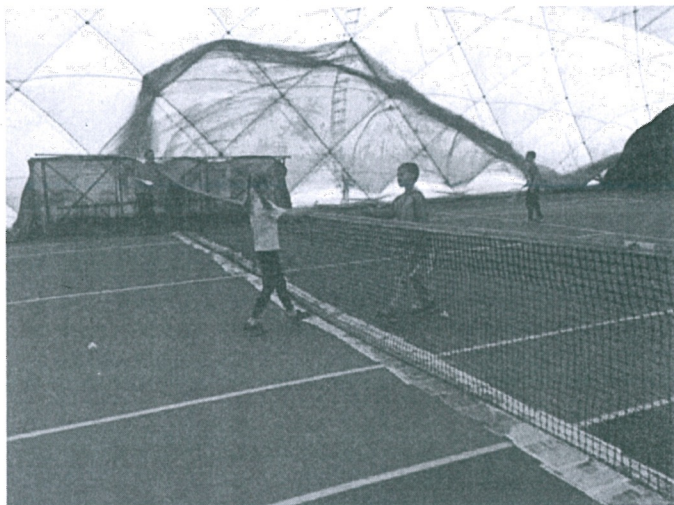
В чем должно заключаться участие родителей в процессе подготовки ребёнка к занятиям теннисом?

Родители играют важную роль в подготовке ребёнка к занятиям любым видом спорта. Ни один ребёнок не сможет достичь в спорте высоких результатов без помощи родителей.

Бывает так, что некоторые родители, сами того не желая, разрушают взаимоотношения с ребёнком, который постоянно слышит от них только критические замечания. В его сознании теннис становится весьма неприятным делом, занимаясь которым очень

трудно угодить родителям. Некоторые родители позволяют себе вмешиваться в тренировочный процесс, что не может не сказаться на их отношениях с тренером. На детских и юношеских турнирах можно часто услышать довольно резкие высказывания родителей в адрес своих сыновей и дочерей. И, как правило, именно эти дети начинают негативно относиться к теннису и ко всему, что связано с этим видом спорта.

Поэтому от родителей, которые решили приобщить своих детей к теннису, тоже требуется терпение и сила воли. Родители являются самыми лучшими психологами своих детей и хорошо знают, что будет влиять на них благоприятно, а что будет играть отрицательную роль. Задача тренера состоит в том, чтобы найти общий язык не только со своим воспитанником, но и с его родителями. Тренер – это человек, который отвечает за техническую и физическую подготовку теннисиста, оценивает достигнутые им результаты и в соответствии с ними выстраивает процесс тренировки. Родители в этой ситуации должны стать надежным тылом для ребёнка и всячески поддерживать его.



### Глава 3. ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ТУРНИРЫ

#### Организация любительских турниров

В настоящее время многие теннисные клубы и школы города Москвы проводят любительские соревнования в разных возрастных категориях. Как правило, участвуют в турнирах игроки, которые, по мнению тренера, готовы к выступлениям на соревнованиях по своей физической, технической и психологической подготовке. Организаторами соревнований обычно являются опытные тренеры или руководство клуба. Подготовка соревнования – важная и ответственная работа, требующая от организаторов турнира предельного внимания и профессионализма. Прежде чем составить турнирные сетки для игроков, необходимо продумать регламент соревнования, понять, сколько времени понадобится на проведение всего мероприятия, какое количество участников турнира планируется, сколько наград и призов потребуется.

Как правило, подготовкой организации турнира занимаются заранее, за месяц до начала мероприятия. Организатору турнира необходимо проконсультироваться с тренером по каждому участнику соревнования, в какую турнирную группу по уровню игры в теннис попадает тот или иной ученик, делается это прежде всего для того, чтобы на соревновании шансы на выигрыш были у всех равны и была интересная борьба в матче. Иногда организаторы любительских турниров привлекают к судейству опытных игроков в качестве помощника судьи. Тем самым игроки приобретают дополнительный опыт, что, естественно, подогревает интерес к теннису еще сильнее.

При проведении детских любительских турниров важно обратить внимание на некоторые проблемы, связанные с поведением детей на соревновании.

Умение вести себя правильно на данном мероприятии способствует развитию у детей таких качеств, как



дисциплинированность, послушание, внимательность, уважение к старшим. К сожалению, не всегда дети умеют вести себя правильно, и задача тренера и родителей объяснить ребёнку, что от него требуется и чего нельзя делать.

На соревновании нельзя быть невнимательным и непослушным, производить лишний шум, громко разговаривать, мешать играть другим детям, спорить с судьями и участниками, без разрешения организатора покидать корт, громко выражать свои эмоции – смеяться, плакать, кричать.

Иначе это помешает качественно и интересно проводить турнир, отвлечет организаторов и судей от игры, что приведет к ошибкам и принятию не правильных решений, затянет время соревнования.



### Подготовка к соревнованиям

Любительские турниры являются хорошей проверкой спортивного мастерства теннисиста, приобретенного им в течение года, стимулируют его дальнейшее совершенствование. Каждый теннисист должен ставить перед собой определенные цели: например, выиграть у того или иного сильного соперника или выйти в финал. Теннисист должен воспитывать в себе серьезное отношение к каждому соревнованию, независимо от того, с сильным или слабым соперником он встречается.

За 3-4 часа до начала соревнования спортсмен должен поесть: не следует играть с полным или совсем пустым желудком. План встречи нужно обдумать заранее. Рекомендуется приходить на турнир за 30 мин. до начала встречи. Перед соревнованием необходимо делать разминку, подготовив организм к игре на площадке и предохранив себя от возможных травм, которые чаще бывают на турнире из-за физического и нервного напряжения.

Режим дня у теннисиста во время соревнований такой же, как и во время обычных тренировок, только нужно избегать переутомления и перегрузки нервной системы каким-либо излишним волнением. Не рекомендуется лежать или спать перед соревнованием, иначе можно «проснуться» только на встрече, проиграв 1-2 партии или все соревнование.

Костюм и прическа теннисиста не должны мешать игре. Новый костюм нужно обязательно проверить на тренировке перед соревнованием. Особенно внимательно теннисист должен относиться к своей обуви. Нельзя допускать, чтобы на тренировках и, особенно, на соревнованиях теннисист играл в старых со стертymi подошвами кроссовках.

Игроку нужно иметь на соревновании две одинаковые ракетки, чтобы в случае, если на одной ракетке лопнет струна или сломается

обод, играть другой. Отсутствие запасной ракетки нередко является причиной проигрыша даже более слабому сопернику.

Хочется посоветовать молодым теннисистам, извлекать больше пользы из проведенных соревнований. Встречаясь с опытными мастерами, они не должны сдавать позиции без борьбы. В случае обидных поражений, не оправдывать их объективными причинами (лопнула струна на ракетке, ошибался судья, мешали зрители и т.д.), а искать причину в себе, в своей игре, в недостатках техники или неправильно выбранной тактике и признать тот факт, что соперник играл лучше. Проанализировав свои ошибки, спортсмен не должен повторять их в дальнейшем. При выигрыше встречи нельзя успокаиваться, нужно продолжать еще настойчивее совершенствовать свою игру.

### ***Памятка участнику турнира (соревнования)***

- Нужно ставить перед собой цели и стремиться их достичь. Но не надо требовать от себя слишком много. Важно рассчитывать свои силы, неуклонно идти вперед и понимать, что на пути могут быть препятствия.

- Важно не то, выиграл ты или проиграл, важно то, *как* ты играл.

- Теннис – это игра, в которой возможно всё и ситуация может измениться в любой момент матча. Игра не заканчивается на обидно проигранном розыгрыше, отданном гейме или даже сете. Поэтому нельзя позволять себе сдаться даже в собственных мыслях. Шансы на победу есть всегда.

- Ты не обязан выиграть. Но если ты вышел на корт – борись!



## **9 составляющих спортивного успеха**

Вот, что зависит от нас:

1. Желание.
2. Цели.
3. Энергия.
4. Анализ
5. План действий.
6. Творчество.
7. Риск.
8. Воля.
9. Самодисциплина.

### **Причины сомнений у юных игроков перед турниром**

Можно выделить несколько наиболее распространенных причин, из-за которых игроки отказываются принимать участия в отчетных мероприятиях.

*1. Природная лень.* Ребёнка, как правило, сложно заставить что-либо начать делать - тренироваться, выполнять школьные задания, помогать по дому, потому что это требует приложения дополнительных усилий. Однако, как показывает практика, уже непосредственно на тренировке лень улетучивается, ребёнок вытягивается, увлекается процессом и чувствует себя в нём вполне комфортно и хорошо.

В данном случае необходимо постоянно приучать ребёнка к дисциплине, объяснять, что и зачем нужно делать, пытаться вызвать в нём интерес к предлагаемым занятиям. Надо сказать, интересные тренировки – это вообще очень важное условие в подготовке групп первых 3-х лет обучения.

*Нельзя сравнивать это с ситуацией, когда ребёнок в принципе не хочет заниматься теннисом и его приходится уговаривать как до тренировки, так и во время неё.*

**Как бы то ни было, и тренеры, и родители всегда должны помнить: ребёнок - не машина. И нужно иметь профессиональную и человеческую мудрость, чтобы не убить в самом начале спортивного пути его желание заниматься.**

Задача тренера - попытаться вызвать у ребёнка интерес к теннису и научить его любить и понимать этот вид спорта, а родителя - поддерживать ребёнка эмоционально и душевно.

2. *Внутренние причины.* К ним относятся индивидуальные особенности ребёнка: его психический склад, особенности нервной системы, характер, типичные способы эмоционального реагирования и т.д.

Разного рода предтурнирные недомогания свойственны детям очень восприимчивым, чувствительным, тревожным, чрезмерно ответственным, самокритичным, остро переживающим то, что с ними происходит или может произойти. Для таких детей любое важное, ответственное мероприятие – своего рода стресс. А стресс, наложенный на подвижную психику и тонкую душевную организацию ребёнка, часто приводит к «болячке».

**И тренеру, и родителям нужно поработать над формированием у ребёнка правильного отношения к игре, сделать это отношение чуть более расслабленным и свободным. Ребёнку должно быть интересно выходить на корт как на тренировке, так и на соревнованиях. Не нужно ставить никаких сверхзадач. Игра должна быть в удовольствие. Со временем ребёнок окрепнет в психологическом плане, станет сильнее, опытнее, увереннее, и подобные реакции на предстоящий турнир сведутся к минимуму.**

3. *Внешние причины.* Давление, созданное окружением игрока – родителями, тренером, в редких случаях – другими детьми, возникает

чаще всего в результате неправильной расстановки акцентов, деструктивных установок на результат игры (установка на выигрыш матча, на выигрыш у определённого соперника, на выигрыш у соперников с более низким рейтингом, на выход в определённую стадию турнира (финал, полуфинал) и т.д.) Любой тренер-профессионал знает, что ранние результаты совершенно ничего не гарантируют, более того, они даже и не нужны, поскольку детям в возрасте 6-12 лет, в первую очередь, нужно научиться справляться с разными соревновательными ситуациями, контролировать собственные эмоции, анализировать и корректировать свою игру.

***Выигрывает ребёнок или проигрывает, не столь важно, это всего лишь опыт, на котором можно и нужно чему-то научиться.***

4. *Страх и сомнение.* «А вдруг у меня не получится?» - внутреннее сомнение, неуверенность, низкая самооценка ребёнком переживаются подчас очень остро. Вдруг не получится играть так, как он умеет, или так, как от него этого ждут. А не оправдать ожидания тренера, родителей или даже свои собственные – это стресс. Как правило, такие сомнения присущи детям серьёзным и ответственным, которые больше всего боятся выглядеть на корте недостойно и для которых, очень важна оценка значимых лиц (тренера, родителей, друзей).

5. *Отсутствие веры в себя.* «А вдруг я проиграю?» - страх поражения, оказаться «хуже» соперника, не быть первым («лучшим») означает, что акцент делается не на игру как таковую, а на результат. Победа оценивается как хороший результат, а поражение – как фиаско и результатом считаться не может. Для таких детей проигрыш – это маленькая трагедия (а может, и не маленькая). И если это случается, они покидают корт, рыдая и обещая всем на свете никогда



2016075396





больше не играть. Правда, большинство из них очень любит теннис и позже, немного успокоившись, снова рвется на тренировку.

***Психика ребёнка – вещь очень тонкая, и к ней нужно относиться бережно. И хотя спорт – закалка силы воли, всегда нужно помнить, что дети – это дети. Не нужно взваливать на них слишком многое.***

6. *Природная стеснительность, застенчивость.* Ребёнок не хочет играть на счёт, потому что стесняется. Вокруг разные люди – тренеры, другие ребята, их родители, все смотрят, оценивают. От этого ребёнок чувствует себя не в своей тарелке. Это как страх публичных выступлений, который встречается так часто: сердце дико колотится, ноги ватные, руки дрожат, мысли путаются... Даже взрослого человека такая ситуация может ввести в ступор. А ребёнку уж тем более не стыдно растеряться.

***Тут ключевую роль играет опыт. Чем больше сыграно матчей и турниров, тем спокойнее и увереннее чувствует себя игрок в соревновательной ситуации и тем меньше реагирует на всякие отвлекающие факторы. На начальном этапе важно, чтобы ребёнок заинтересовался самой игрой, увлёкся процессом и научился на нём концентрироваться.***



***Страхи, сомнения, волнение, стресс перед соревнованием преодолеваются:***

1. боевым настроем;
2. правильно подобранной тактикой и следованием ранее выработанному плану (естественно, с поправкой на меняющиеся условия);
3. стабильной концентрацией в течение матча (с непродолжительными спадами в 1-2 гейма);
4. мобилизацией волевых качеств в решающие моменты матча;
5. смелыми, решительными действиями и верой в себя.

Период вхождения юных теннисистов в соревновательный процесс очень важен с психологической точки зрения и требует от тренера и родителей особого внимания. Ведь именно на соревнованиях детям необходимо проявить стойкость характера и показать всё то, чему они научились на тренировках. А это непросто, особенно поначалу, когда ещё нет игрового опыта.

***Необходимо, чтобы юный спортсмен усвоил следующие основные положения:***

1. Теннис – это захватывающая, увлекательная игра. И успешным в этой игре сможет стать лишь тот, кто играет в неё с удовольствием, кто ею увлечён и понимает, насколько она интересна.
2. В теннисе ничьих не бывает. В сыгранном матче всегда есть победитель и побеждённый. Но проигрыш – это не трагедия и не конец карьеры. Это неотъемлемая часть любого спорта и процесса обучения. Ведь если спортсмен не проигрывает, он никогда ничему не научится. Проиграть не страшно. Страшно не сделать выводов из поражения и ничему после этого не научиться.

## Глава 4. ТЕННИСНЫЕ КЛУБЫ И ШКОЛЫ ГОРОДА МОСКВЫ

### История развития любительского тенниса

Москва играть в лаун-теннис (так называли первоначально в России эту игру) начала во второй половине XIX века.

Бывший мэр Лондона Борис Джонсон пишет, что «современный большой теннис изобрела эксцентричная личность по имени майор Уолтер Клоптон Уингфилд, и игра изначально называлась sphairistike, или «липкий»<sup>1</sup>. Новый вид спорта стал стремительно завоевывать мир. 18 августа 1878 года инициативной группой, в которую вошли представители Петербурга, Москвы, Харькова и Риги, был принят «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России». В 1888 году в России появился клуб любителей этой игры в дачном местечке Лахта под Петербургом<sup>2</sup>.

В том же 1888 году в Англии изменили форму корта, он стал прямоугольной формы (а первоначально был в виде двух треугольников)<sup>3</sup>. Повсеместно в Европе стали создаваться общества и ассоциации любителей тенниса. Москва тоже живо откликнулась на новое увлечение. Этот вид спорта начинает завоевывать все больше и больше поклонников, причем в их число входит немало известных людей. Так, горячими поклонниками мяча и ракетки стали члены семьи Льва Толстого<sup>4</sup>. Более того, в лаун-теннис охотно играли и герои его романов. Американский исследователь Джеральд Мазерати провел настоящее исследование и показал: пристрастие к этой игре

---

<sup>1</sup> Джонсон Б. Лондон по Джонсону: О людях, которые сделали город, который сделал мир. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. С. 380.

<sup>2</sup> <http://regnum.ru/news/sport/2084731.html>

<sup>3</sup> Джонсон Б. Лондон по Джонсону: О людях, которые сделали город, который сделал мир. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. С. 380.

<sup>4</sup> [http://www.voltaire.ru/press.php?article=lev\\_tolstoj\\_i\\_tennis](http://www.voltaire.ru/press.php?article=lev_tolstoj_i_tennis)



привело к тому, что великий русский писатель часами пропадал на корте в Ясной Поляне<sup>1</sup>.



Игра вошла в обиход людей княжеского и графского происхождения, но и офицеры, коммерсанты, владельцы заводов также проявляли интерес к этому новому виду спорта. Теннисистом-любителем стал и царь Николай II<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Marzorati G. Why Tolstoy took up tennis//New Yorker. 2016. May 16.

<sup>2</sup> <http://regnum.ru/news/sport/2084731.html>

Спортсмены из России начали сражаться на международных теннисных турнирах с 1903 года. А внутрироссийские чемпионаты стали проводиться с 1907 года.

Знаменательным для истории тенниса стал 1918 год – именно тогда состоялся чемпионат впервые после революции. Через два года теннис объединил спортсменов Москвы и Петрограда; тогда же русский теннисист впервые поехал в Уимблдон. Впоследствии было организовано множество международных состязаний, всесоюзная спартакиада<sup>1</sup>.

В 1956 году была создана Федерация тенниса СССР, в этом же году в стране стали организовывать мужские и женские турниры по большому теннису.

Спортивная Москва начала принимать участие в состязаниях мирового масштаба по теннису. Уимблдонский турнир стал доступен команде отечественных спортсменов в 1958 году, состязание на кубок Дэвиса – в 1962-м. Но сам кубок Дэвиса, несмотря на все старания, российским спортсменом был завоёван только в 2002 году. Полвека понадобилось и для победы на Уимблдонском турнире – в 2004 году в Великобритании победу одержала русская теннисистка.



<sup>1</sup> <http://www.tennis-kgd.com/znaete-li-vy-cto/histor>

## **Возможности заниматься теннисом в Москве**

Сегодня немало есть предложений заниматься теннисом в каждом из районов Москвы. Свои услуги предлагает более полусотни клубов и школ, работает около 50 теннисных академий, занятия ведут и частные тренеры. А всего десять лет назад на этом рынке работало не более дюжины теннисных клубов на всю столицу и всего несколько частных тренеров.

Как правило, любой теннисный клуб готов предложить вам различную форму занятий: в группе, в паре, индивидуально. Рассмотрим преимущества и недостатки данных форм занятий.

Теннисом занимаются дети в возрасте от 5 до 13 лет, подростки 13 - 15 лет. Организуются также занятия во взрослых группах.

Занятия в группе рекомендованы в основном для начинающих теннисистов, количество занимающихся в группе учеников в среднем 8 (дети) и 4 - 6 (взрослые). Преимущество занятий в группе – это доступная стоимость занятий, а также новые знакомства и интересное общение. К преимуществу можно отнести также возможность играть в теннис с равным по силе соперником или отрабатывать приемы с разными партнерами, принимать участие в командных соревнованиях или эстафетах.

При групповых занятиях теннисом во многих клубах практикуется услуга восстановления пропущенной тренировки, что является существенным преимуществом при выборе формы освоения игры. Недостатками групповых занятий являются умеренная физическая нагрузка и сниженное внимание тренера к каждому ученику.

Другая форма занятия – в паре. Выбирают эту форму в основном взрослые игроки, друзья, подруги или муж и жена. Иногда тренер сам формирует пару для продвижения игроков на более профессиональный уровень и оттачивания техники. Данная форма занятия предполагает более интенсивный теннис и большую нагрузку,



чем в группе, так как внимание тренера направлено всего на двух учеников и возможности отдыхать у игроков гораздо меньше, чем занимаясь в группе. Конечно стоимость таких занятий выше, чем в группе, так как аренда корта, оплата тренера и инвентаря делится на участников тренировки.

Индивидуальные занятия с тренером еще эффективнее и полезнее, они необходимы, прежде всего, для перспективных игроков и тех, кто заинтересован в самом высоком качестве обучения. Но и цена подобных тренировок значительно выше.

Выбирая теннисный клуб, игроки должны руководствоваться также его удобным расположением к месту жительства. Это позволит сэкономить много времени и сил при посещении занятий.

Очень важно взаимопонимание ученика и тренера. Необходимо остановить свой выбор на том наставнике, который понятно и доступно объясняет задания, технику игры, который понимает, какую нагрузку нужно давать своему ученику. Только так можно эффективно заниматься теннисом, улучшать результаты.

Но и к ученику предъявляются требования: приступая к занятиям, он должен проявлять старание, не лениться, выполнять задания, которые получает во время тренировки. Нужно помнить: то, что покажется самым сложным и трудным в обучении сначала, будет с легкостью получаться потом при игре, на соревнованиях и турнирах по теннису.

Нужно не пропускать занятия по неуважительным причинам. Стабильное посещение занятий дает гарантию лучше освоить большой теннис, не забыть новые знания, а только укрепить их и развить.

## Теннисный клуб «Держава»

Основной целью создания теннисного клуба «Держава» в 2008 году стало развитие и популяризация любительского тенниса в Москве как среди детей и подростков в возрасте от 5 до 15 лет, так и взрослых. За здоровый образ жизни, спорт в каждый дом – вот девизы клуба.

К числу основных задач «Державы» относятся:

- ❖ реализация комплекса мер по популяризации физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- ❖ просвещение различных категорий и групп населения в области организации занятий спортом;
- ❖ освоение техники игры в большой теннис.



Ключевой является задача информирования детей и взрослых о возможностях занятий спортом, доступности получения спортивных услуг, безопасности и социальной ценности этих услуг для людей разных возрастов и физической подготовки.

Теннисный клуб «Держава» планирует свою деятельность, которая предусматривает:

- в первый год занятий - привить любовь и интерес к теннису среди учеников;
- во второй год – закрепить полученные навыки и умения, добиться стабильности в выполнении приемов игры, а также успешно выполнять задания тренера и показать свои умения на соревнованиях;
- в третий год – овладеть навыками игры, знать все основные удары в теннисе, совершенствовать свое мастерство, получать опыт в соревнованиях;
- на четвертый год – свободно уметь играть в теннис на любительском уровне, принимать участие в любительских соревнованиях клуба и турнирах с другими клубами города.

Методики обучения, которые используют тренеры клуба «Держава», относятся к самым передовым и популярным сегодня. В частности, используется программу «Tennis 10s» - это новое направление «Play and Stay» Международной теннисной федерации, предназначенное для детей 10-ти лет и младше. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в теннисе, обеспечение их гармоничного развития и участие в соревнованиях с самого раннего возраста.

Принципы этого направления просты:

- ✓ создать оптимальную обстановку на занятии (корт соответствующего размера; медленные мячи; короткие ракетки);
- ✓ проводить соответствующие возрасту учеников соревнования (более короткие многоматчевые форматы и соревнования, командные и индивидуальные матчи, простая система счета).



Для успешного освоения любительской теннисной программы учениками тренеры клуба «Держава» используют специализированный инвентарь, который способствует успешному обучению любых по своему физическому развитию детей. Например: детские сетки для мини-тенниса длиной всего 5 метров; теннисные мячи с низким давлением (50%), поролоновые мячи для самых юных учеников; маленькие детские теннисные ракетки; лесенки, конусы, мишени и скакалки. Разнообразие теннисного инвентаря позволяет тренеру интересно организовать групповое занятие, а также способствует физическому и умственному развитию учеников.

Команда тренеров теннисного клуба «Держава» состоит из высококвалифицированных специалистов в области тенниса. Есть мастера спорта и тренеры международной категории, участники международных соревнований. Администрация клуба – профессиональный коллектив, который работает в сфере организации спортивных занятий более 10 лет.

Теннисный клуб «Держава» придает первостепенное значение правильной организации занятий теннисом для детей, опирается на разработанные по современным правилам и апробированные программы и методики, добивается полного взаимопонимания между тренером и учеником, тренером и родителем ученика, между родителем и администрацией клуба. Благодаря этому удается решать любые задачи, которые появляются на тренировках.

***Занимаясь в теннисном клубе «Держава», вы можете быть уверены в профессиональном и индивидуальном подходе к каждому ученику, а также в достойном результате.***

**Подробнее о теннисном клубе «Держава» на сайте:**  
<http://clubworld-power.wixsite.com/derzavatennis>

**Электронный адрес:** [clubworld-power@yandex.ru](mailto:clubworld-power@yandex.ru)

**Телефон:** 8-919-770-35-75

## Дополнительная литература

Бауэрс К. Новак Джокович. Герой тенниса и лицо Сербии; [пер. с англ. У. Сапциной]. М.: Олимп-Бизнес, 2016.

Бауэрс К. Роджер Федерер. Легендарная ракетка мира; [пер. с англ. Е. Козловой]. М.: Эксмо, 2015.

Гилберт Б., Джеймисон С. Победа любой ценой: психологическое оружие в теннисе: уроки мастера: с дополнительной главой Андре Агасси; [пер. с англ. Хрисанфова]. М.: Олимп-Бизнес, 2011.

Иванов Д.М. Теннис: 10 вопросов детскому тренеру. М.: Изд-во «Литера», 2013.

Меринов А. Современный теннис: анализ техники мировых звезд и рекомендации по обучению детей. СПб.: СИНЭЛ, 2014.

Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. М.: МПГУ: Изд-во Прометей, 2013.

Ульямс С., Питерсен Р. Теннис: советы профессионалов. Минск: Изд-во «Белорусский Дом печати», 2004.

## **Содержание**

<i>От авторов</i>	3
<b>Глава 1. Все, что нужно для игры</b>	<b>5</b>
Правила игры в теннис	5
Спортивное снаряжение	9
Одежда и обувь для тенниса	16
<b>Глава 2. Теннис для всех</b>	<b>19</b>
Теннис – здоровье для всей семьи. Польза от занятий теннисом	19
Плюсы и минусы большого тенниса для детей	21
Вопросы, возникающие при игре	22
<b>Глава 3. Любительские турниры</b>	<b>28</b>
Организация любительских турниров	28
Подготовка к соревнованиям	30
Причины сомнений у юных игроков перед турниром	32
<b>Глава 4. Теннисные клубы и школы города Москвы</b>	<b>37</b>
История развития тенниса	37
Возможности заниматься теннисом в Москве	40
Теннисный клуб «Держава»	42
<i>Дополнительная литература</i>	45



**Иларионова Екатерина, Кудряшов Андрей.**

Любительский теннис в Москве. – М.: Институт энергии знаний,  
2016. 48 с.

Издательство ООО «Институт энергии знаний»

Редактор – Т.С.Иларионова

Подписано в печать 22.08.2016. Формат 60х90. Бумага Гарнитура Arial.

Усл. печ. л. 3,84. Тираж 300 экз. Заказ №

Оригинал-макет ООО «Институт энергии знаний»

[www.http://energysnan.wix.com/energy-of-knowledge](http://energysnan.wix.com/energy-of-knowledge); тел.: +79099176043

Отпечатано с готовых образцов в типографии

Заказ №

Тираж 200 экз.

***По вопросам приобретения:***

*Сайт Теннисного клуба «Держава»:*

<http://clubworld-power.wixsite.com/derzavatennis>

*Электронный адрес:* [clubworld-power@yandex.ru](mailto:clubworld-power@yandex.ru)

*Телефон:* 8-919-770-35-75

2016075396



18-75854

## Об авторах

Екатерина Викторовна Иларионова, учредитель и руководитель теннисного клуба «Держава» (Москва). Соучредитель теннисного клуба «Велий» в 2010 году (Санкт-Петербург). Организатор многих любительских детских турниров по теннису с 2011 года в городах Москвы и Санкт-Петербурга



Андрей Сергеевич Кудряшов, тренер международной теннисной организации Professional Tennis Registry. Заместитель руководителя «Русской школы тенниса» с 2008 по 2010 годы (Москва). Учредитель теннисного клуба «Велий» в 2010 году (Санкт-Петербург). Соучредитель теннисного клуба «Держава» в 2010 году (Москва). Организатор многих любительских детских турниров по теннису с 2011 года в городах Москвы и Санкт-Петербурга

ISBN 978-5-904843-05-2



9 785904 843052