

Новосибирск

№ 3997

75

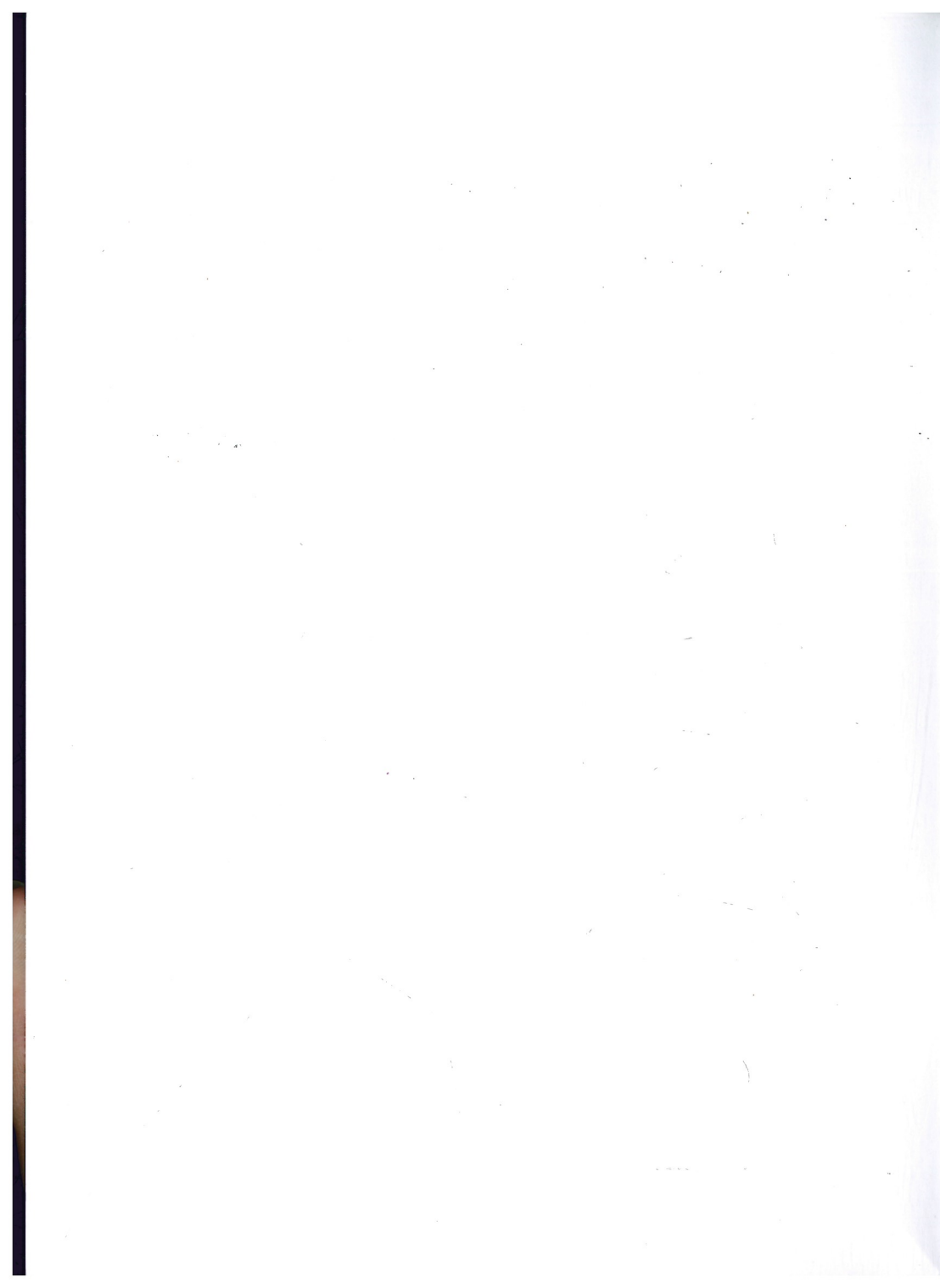
М 545

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ (начальный этап)

Методические рекомендации

НОВОСИБИРСК  
2011

М 51



# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ (начальный этап)

Методические рекомендации  
для студентов II курса очной формы обучения



НОВОСИБИРСК  
2011

ББК 75.577я73  
М 545

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
2011

199747-0

Рассматриваются практические рекомендации по начальной подготовке теннисиста и дальнейшему его совершенствованию.

Эта работа будет интересна и полезна для широкого круга любителей тенниса потому, что каждый сможет найти в ней ответы на волнующие его вопросы: как правильно выбрать ракетку и какой вообще должна быть экипировка теннисиста, каковы особенности выполнения основных ударов в теннисе и какие упражнения следует использовать при их освоении, как устранить возникающие ошибки, как правильно организовать тренировочные занятия, какие задачи решать на его протяжении.

Составители: *Г.В. Затолокина*, ст. преп.,  
*Б.Н. Пьянов*, канд. пед. наук, доц.

Рецензент

*Л.Г. Забелина*, канд. пед. наук, доц.



2020319713

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Теннис – один из самых интересных видов спорта, способствующий поддержанию отличной физической формы. Большую роль играет он и в укреплении организма. Игра в теннис в любом возрасте приносит радость, бодрость и прекрасное самочувствие. Играя в теннис, можно сохранить молодость и высокий жизненный тонус на протяжении многих лет.

Теннис – прекрасное средство для того, чтобы снять излишнюю раздражительность и отвлечься от проблем.

Регулярные занятия теннисом влияют на работу многих систем организма, в частности дыхательной. В спокойном состоянии человек потребляет 200...300 мл кислорода, а во время игры в теннис потребление 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 дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, поэтому профессиональные теннисисты обладают моментальной реакцией, ловкостью, выносливостью, умением в считанные доли секунды находить неожиданные тактические решения, скоростью, выносливостью и другими качествами.

Игра в теннис позволяет сочетать приятное с полезным – интересно и полезно провести свободное время и укрепить при этом здоровье.

Немногие вузы нашего города могут похвастаться тем, что на кафедре физического воспитания есть отделение «Теннис». В некоторых вузах нашего города есть студенты-теннисисты, но они занимались теннисом будучи школьниками.

Наша работа предназначена для начинающих студентов нашего вуза. Поэтому в этой работе в первую очередь будут освещены вопросы, касающиеся начального этапа обучения.

## 1. ВЫБОР ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Выбор ракетки имеет большое значение. Необходимо знать, на что в первую очередь надо обратить внимание.

Главное, чтобы ракетка была удобной. 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  $4\frac{1}{4}$ ... $4\frac{5}{8}$  дюймов. Тогда вы можете обхватить рукоятку таким образом, чтобы безымянный палец находился на расстоянии 5...10 мм от основания большого пальца (рис. 1).

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, которые предпочитают играть ракеткой, центр тяжести у которой смещен к 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, легче контролировать удар и выполнять технические сложные, «тонкие» удары.

Теперь дело за струнами. Лучшие струны, конечно, натуральные жильные. Современные синтетические струны несколько уступают жильным – труднее контролировать мяч, но они гораздо долговечнее, не боятся влаги. Для любителей они более практичны. Что касается силы натяжения струн, то со временем можно найти натяжение, оптимальное для себя.

Теперь об экипировке. На протяжении многих лет традиционной формой теннисиста были белые майка, шорты, юбка у женщин, носки и кроссовки. Сейчас цвет может быть любой. Костюм должен быть

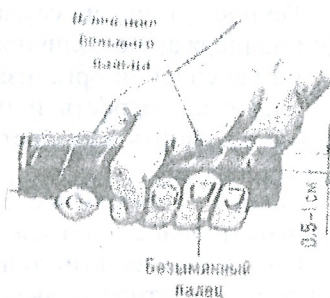


Рис. 1. Хватка ракетки

удобным, не сковывать движений, хорошо впитывать влагу и хорошо стираться. 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 ее выборе необходимо помнить, что она должна быть несколько свободной (большой палец не должен упираться в носок), но в то же время и не настолько свободными, чтобы при ходьбе нога болталась в ней. 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, натертостей, рекомендуется надевать шерстяные или махровые носки, которые хорошо сохраняют тепло и впитывают пот. Хорошая форма и аккуратность придают теннисисту определенную уверенность и веру в свои силы. Как правило, аккуратно одетые теннисисты отличаются и аккуратной, вдумчивой игрой.

## **2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Любое тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

### **2.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Для того чтобы во время предварительной подготовки можно было эффективно и безопасно растягивать мышцы, их необходимо разогреть.

На стадии разминки спортсменам необходимо поднять температуру тела на 0,8...1,1 градуса выше обычной перед стадией растягивания. При повышении температуры сухожилия и мышцы спортсмена становятся более эластичными, в суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение, улучшаются передача нервных импульсов к мышце, а также рефлексы. Стадия разминки заканчивается, когда начинается потоотделение.

Наиболее мощными средствами решения самых разнообразных задач разминки являются 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 общеразвивающих 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 задачи, решаемые в ходе подготовительной части тренировочного занятия, входят:

- постепенная активизация функций мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма;
- осуществление оперативных функциональных сдвигов в организме, способствующих эффективной реализации двигательных возможностей;
- создание благоприятного фона для результативного и безопасно-го выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, широкой амплитудой движений;
- подготовка мышц к стадии растягивания.

**Растягивания.** После разминки выполняются растягивающие упражнения. Надо отметить, что спортсмены, имеющие связанные с травмами проблемы, 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, 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 растягиваниях, 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 этих частей тела и 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	+		+	+		+	
Теннис	++	++	+	+	+	+	++
Волейбол	++	++		+	+	++	+

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

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЯ

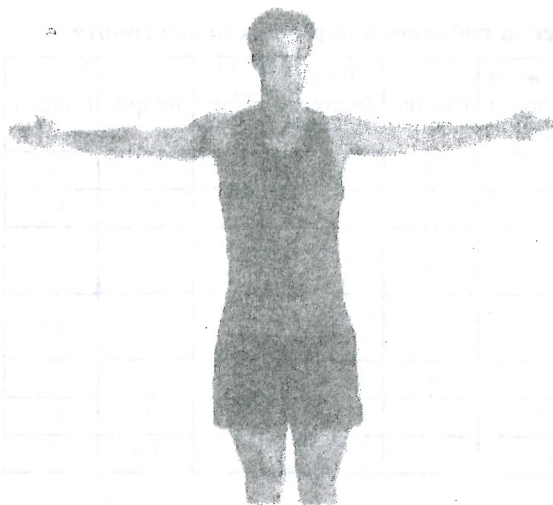
До и после тренировки или матча следует делать растяжки. Они предназначены для укрепления наиболее проблемных областей тела теннисиста. Главные принципы этих упражнений – расслабление мышц и достижение более эффективного растягивания посредством сжимания и сокращения мышц. Растягивают мышцы мягкими движениями;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

#### 1. Грудная клетка (рис. 2)

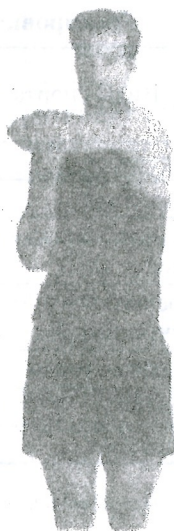
Ноги на ширине плеч. Прямые руки в стороны, ладони вперед. Напрягите плечевые мышцы и отведите руки назад, насколько сможете. Вы должны почувствовать, как растягивается ваша грудная клетка.

#### 2. Ротатор плеча (рис. 3)

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. Прodelайте это упражнение обеими руками.



*Рис. 2. Упражнение 1*



*Рис. 3. Упражнение 2*

### **3. Ротатор плеча и предплечья (рис. 4)**

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. Прodelайте это упражнение для обеих рук.

### **4. Боковая растяжка (рис. 5)**

Стойте прямо. Ноги на ширине плеч. Положив правую руку на пояс, наклонитесь вправо. Тянитесь вбок левой рукой, чтобы усилить растяжение. Прodelайте это упражнение в разные стороны.

### **5. Растяжка мышц голени (рис. 6)**

Сядьте на пол. Вытяните ноги перед собой. Правая нога остается прямой, так же как и тело. Захватите веревкой или полотенцем ступню (область около пальцев ног). Напрягите мышцы икры, как будто вы собираетесь согнуть свою ступню. Тяните пальцы ног к колену мягкими движениями. Поменяйте ноги.

### **6. Растяжка подколенных сухожилий (рис. 7)**

Лягте на спину и согните левое колено. Левая ступня на полу. Захватите веревкой или полотенцем правую ступню и выпрямите правую

ногу. Напрягая левую ногу, поднимите правую как можно выше. Старайтесь не сгибать ногу. Для более эффективного растягивания работайте руками (натяните полотенце или веревку, когда поднимаете ногу). Поменяйте ноги.



Рис. 4. Упражнение 3



Рис. 5. Упражнение 4



Рис. 6. Упражнение 5

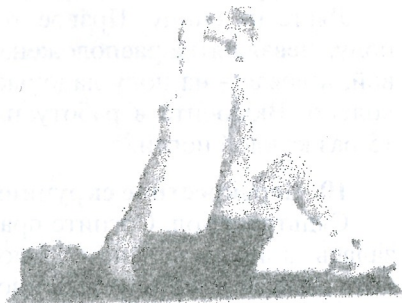


Рис. 7. Упражнение 6

**7. Смена направлений движения ног с напряжением мышц туловища (рис. 8)**

Лягте на пол лицом вниз. Медленно поднимайте ноги в коленях. Пятки держите вместе. Голову не поднимайте, она должна быть на одной линии с позвоночником. Сделайте два подхода по 10–15 раз.



*Рис. 8. Упражнение 7*

**8. Вытягивание спины (рис. 9)**

Лягте на пол лицом вниз. Руки вытяните вперед. Поочередно поднимайте левую руку и правую ногу, затем правую руку и левую ногу. Сделайте два подхода по 10–15 раз.



*Рис. 9. Упражнение 8*

**9. Скручивание спины (рис. 10)**

Лягте на спину. Правое колено согните. Правая ступня стоит на полу. Левая пятка расположена на правом колене. Правая рука за головой, а левая – на полу ладонью вниз. Достаньте правым локтем левое колено. Включите в работу плечо. Сделайте по два подхода по 10–15 раз каждой ногой.

**10. Перекрестное скручивание спины (рис. 11)**

Сядьте на пол. Согните правую ногу так, чтобы правая ступня оказалась за левым коленом. Положите левую руку на правое колено. Локоть должен лежать на коленной чашечке. Медленно поверните голову и верхнюю часть туловища вправо. Посмотрите через правое плечо. Оставайтесь в таком положении 20...30 с. Выполните упражнение с другой ногой. Повторите три раза.



*Рис. 10.* Упражнение 9



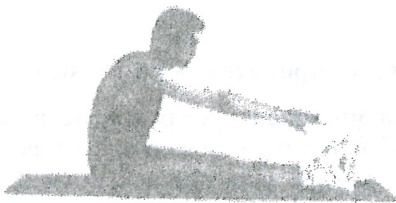
*Рис. 11.* Упражнение 10

### **11. Вытягивание рук сидя на полу (рис. 12)**

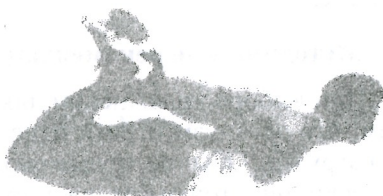
Сядьте на пол. Вытяните ноги. Держите спину прямо. Наклон вперед. Достаньте обеими руками пальцы ног. Оставайтесь в таком положении 20...30 с. Повторите три раза.

### **12. Натянутый лук (рис. 13)**

Если времени не хватает, то можно сделать растяжку всех групп мышц одним упражнением, приняв позу «натянутый лук». Лягте на живот. Поднимите ступни к ягодицам. Протяните руки за спину и ухватитесь за голеностопный сустав. Медленно подтяните ступни к ягодицам и зафиксируйте это положение. Продолжая держаться за нижнюю часть голени, медленно приподнимите верхнюю часть туловища и ноги над полом.



*Рис. 12.* Упражнение 11



*Рис. 13.* Упражнение 12

**Разогревание перед энергичной активностью.** Разогревающая активность должна напоминать основную деятельность. Прежде всего, это сказывается на улучшении координации движений. Например, теннисистам следует проделать ряд упражнений, напоминающих «бой с тенью» у боксеров, имитирующих 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 мин при условии, что игрок одет в соответствии с погодными условиями.

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 мин 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 – это важнейшие составляющие мастерства теннисиста.

**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 пяти 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.

### **Зрительное восприятие мяча**

Движения теннисиста должны быть точно согласованы с летящим мячом, поэтому непрерывное наблюдение за ним является важнейшим условием правильного выполнения ударов.

Это связано с анатомическими и 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.

## 2.2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 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.

### 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. 14). То же, но упражнение выполняется на ходу или бегом (рис. 15).

2. Двое занимающихся становятся на расстоянии трех-пяти шагов друг от друга и одновременно бросают каждый свой мяч о землю (рис. 16). Ловить надо мяч партнера. Чтобы бросать одновременно, один из участников дает команду.

3. Занимающиеся стоят лицом к стене, первый за три шага от нее, второй – за четыре (рис. 17). Первый бросает мяч вперед вверх в стену. Второй ловит мяч. Играющие быстро меняются местами. Теперь второй занимающийся бросает мяч в стену, а первый ловит.



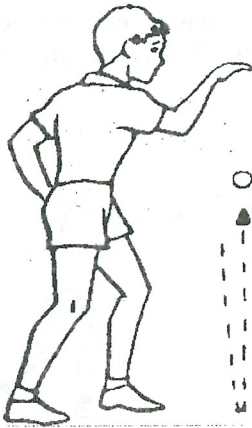


Рис. 14. Упражнение с теннисным мячом стоя на месте

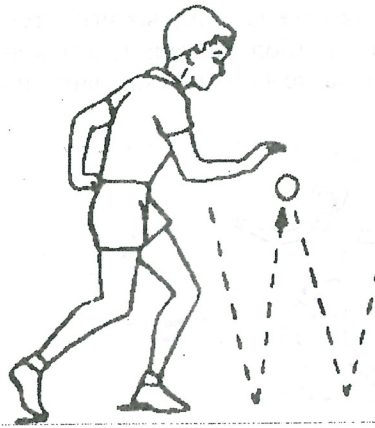


Рис. 15. Упражнение с теннисным мячом в движении

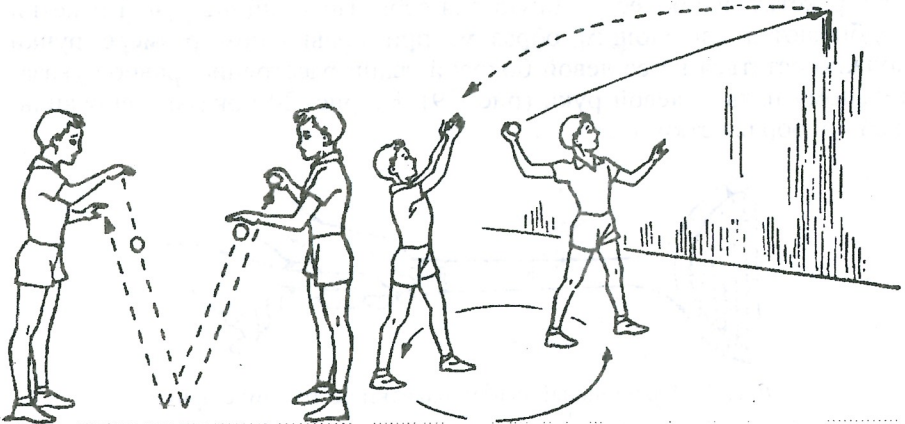


Рис. 16. Парное упражнение с теннисным мячом

Рис. 17. 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. 18). 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.

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.

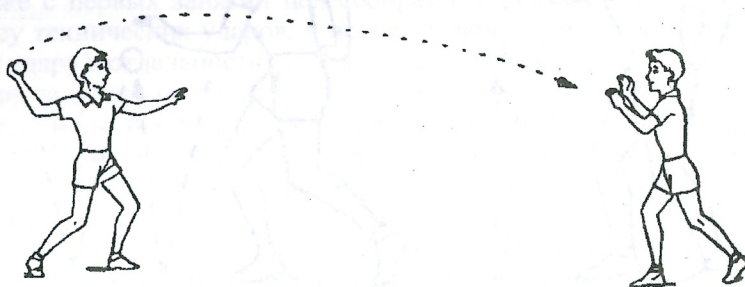


Рис. 18. Парное упражнение с теннисным мячом на расстоянии

Теннисист в зависимости прежде всего от размеров кисти выбирает себе ракетку, наиболее удобную для себя. По толщине ручки ракетки подбираются следующим образом: при правильном размере ручки должно остаться на ее левой боковой грани расстояние, равное указательному пальцу левой руки (рис. 19). На рис. 20 показан неправильный подбор ракетки.

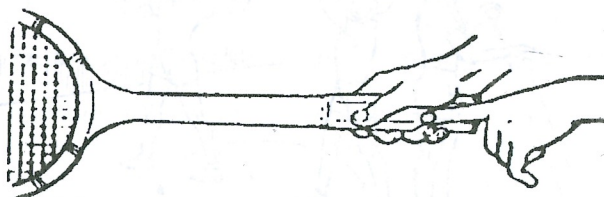


Рис. 19. Правильный выбор ракетки по толщине ручки

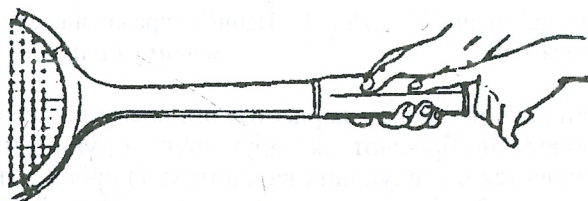


Рис. 20. Неправильный выбор ракетки по толщине ручки

## СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТКИ (ХВАТКА)

Целесообразно обучать трем способам держания ракетки:

- хватка для удара справа (рис. 21);
- хватка для удара слева (рис. 22);
- комбинированная хватка (рис. 23).

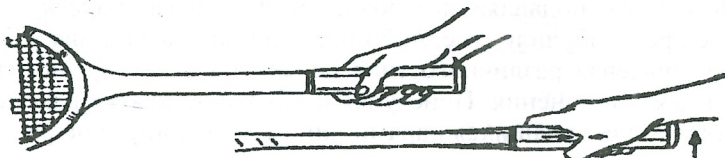


Рис. 21. Хватка для удара справа

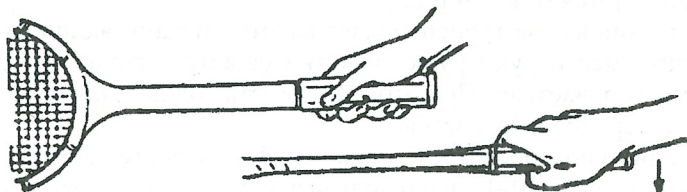


Рис. 22. Хватка для удара слева

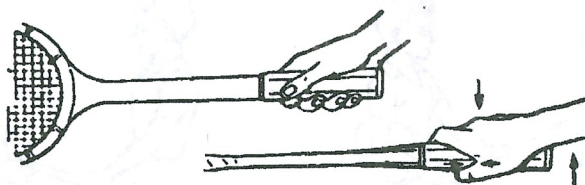


Рис. 23. Комбинированная хватка

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

При комбинированной хватке 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 не-

сколько 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.

Некоторые теннисисты интуитивно пользуются комбинированной хваткой. Однако подавляющее большинство держат 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. Приступая к обучению хватке ракетки, преподаватель ставит учащихся парами лицом друг к другу на расстоянии двух шагов.

Занимающиеся по команде тренера протягивают друг другу правые руки и здороваются (рис. 24 и 25).

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

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.

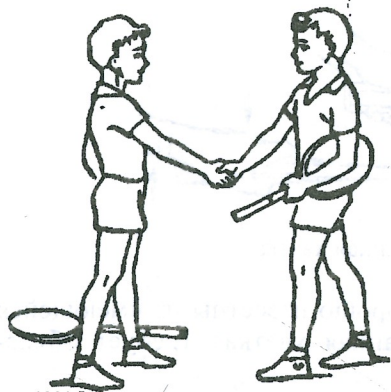


Рис. 24. Первоначальное обучение хватке ракетки, шаг 1

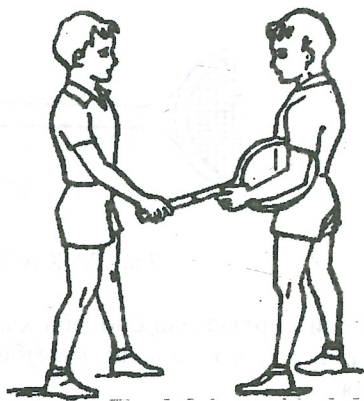


Рис. 25. Первоначальное обучение хватке ракетки, шаг 2

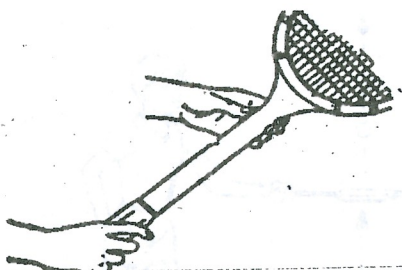


Рис. 26. Альтернативный метод обучения хватке ракетки, шаг 1

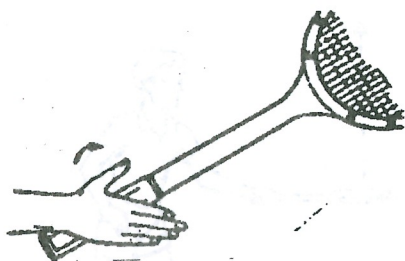


Рис. 27. Альтернативный метод обучения хватке ракетки, шаг 2

Ладонь правой руки прикладывается к ручке ракетки к правой ее грани, проверяется вертикальность плоскости головки ракетки к земле и кисть свободно захватывает ручку (рис. 26 и 27). Получается очень естественно и понятно.

### 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 этих упражнений.

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 менее 15–20 раз (рис. 28).

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. 29).

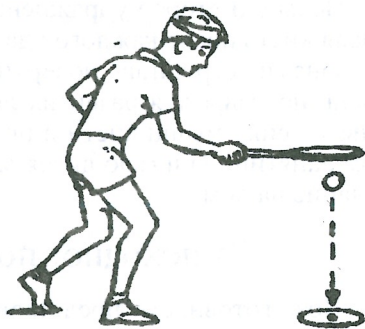


Рис. 28. Удары по мячу ракеткой сверху вниз



Рис. 29. Удары по мячу ракеткой снизу вверх

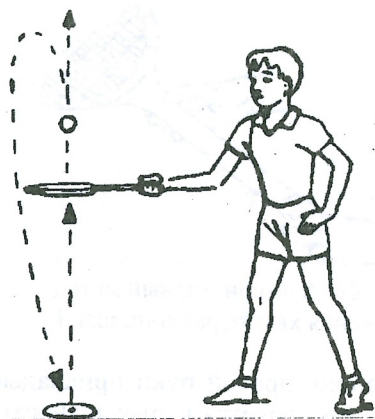


Рис. 30. Удары по мячу ракеткой снизу вверх после первого отскока мяча

Практика показала, что у некоторых это упражнение получается с трудом. Можно упростить его, разрешив бить по мячу после первого отскока от земли (рис. 30). 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.

Первое и второе упражнения можно усложнять, например, поворачивая кисть после каждого удара так, чтобы удар производить разными сторонами струнной поверхности ракетки. Подобные упражнения очень полезны для развития ловкости, ритма и глазомера, они увеличивают силу мышц кисти и предплечья. Желательно их делать на каждом занятии. Занимающиеся могут выполнять их самостоятельно, как задание на дом.

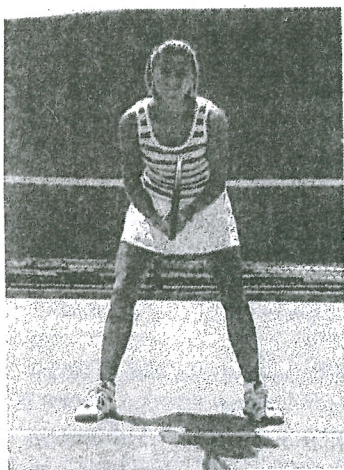
### 3. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕННИСИСТА

Поза готовности представляет собой комфортное положение тела, являющееся основой всех передвижений в теннисе. Поддержание позы готовности является первым шагом к достижению устойчивости.

## Нормальное положение готовности – хорошая спортивная стойка

Надежная и удобная стойка является основой 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. 31. Главными признаками хорошей спортивной стойки являются:

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



*Рис. 31. Правильная основная стойка*

Ступни, бедра и плечи развернуты 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 можно двигаться вправо, влево, вперед, назад и по диагонали с равным успехом.

Ноги должны быть расставлены шире плеч. Для понижения центра тяжести необходимо широко расставить ноги и согнуть их в коленях, перенося 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.



*Рис. 32. Исходное положение с замахом (руки отведены назад, правая нога впереди, плечи развернуты влево) для удара слева с отскока*

Стойка с низким центром тяжести и удержание ее в течение максимально долгого времени являются важным аспектом тенниса.

### 3.1. ТЕХНИКА УДАРОВ

1. *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. 33).

2. *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 (рис. 34).

Группа занимающихся строится в две шеренги в шахматном порядке лицом к тренеру, который объясняет удары справа и демонстрирует их. Затем он дает команду «исходное положение для удара справа, слева принять» (рис. 33 и 34), после чего проверяет правильность исходной позиции и дает новую команду «замах для удара справа начинай». Обойдя строй и проверив правильность хватки, расположение





Рис. 33. Исходное положение для обучения удару справа

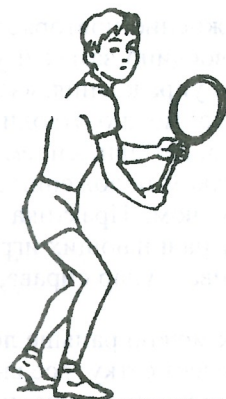


Рис. 34. Исходное положение для обучения удару слева

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. 35 и 36).



Рис. 35. Имитационное движение при ударе справа, шаг 1



Рис. 36. Имитационное движение при ударе справа, шаг 2

Упражнение повторяется несколько раз, после чего преподаватель сливает воедино замах и удар, ведя счет во время исполнения, чтобы дать ритм упражнения: «замах – раз, два; удар – три».

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

Осваивая удар справа, не стоит забывать о таких 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;

- ракетка должна двигаться в направлении снизу вверх вперед, и в момент касания мяча головка ее должна находиться перпендикулярно к корту.

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. 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 дальше.

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. 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. 37 показана кинограмма удара справа.



Рис. 37. Кинограмма удара справа

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 (рис. 38–40).

На кинограмме (рис. 41) вы видите технику выполнения крученого удара слева двумя руками в исполнении знаменитой Крис Эверт-Ллойд, лучшей теннисистки мира конца 1970 – начала 1980-х годов. Обладая удивительной быстротой реакции, Эверт всегда успевает



Рис. 38. Имитационное движение при ударе справа, шаг 3



Рис. 39. Имитационное движение при ударе слева, шаг 1



Рис. 40. Имитационное движение при ударе слева, шаг 2

своевременно принять наиболее удобное положение готовности – ракетка отведена назад на достаточное расстояние, торец ее направлен в сторону противника. Учитывая специфику хватки, при отведении ракетки назад теннисистка поворачивалась влево больше обычного – правым плечом по направлению к левой стойке, головку ракетки отводила вниз назад, при этом правая рука прямая, левая слегка согнута, торец ракетки направлен в сторону сетки (кадр 3).

Удар по мячу она выполняла 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 контроле положения струнной поверхности. Мяч Эверт принимала на уровне бедра; головка ракетки находится ниже точки соприкосновения и в момент удара перпендикулярна к корту. Тяжесть тела она перемещала вперед на правую ногу.

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;

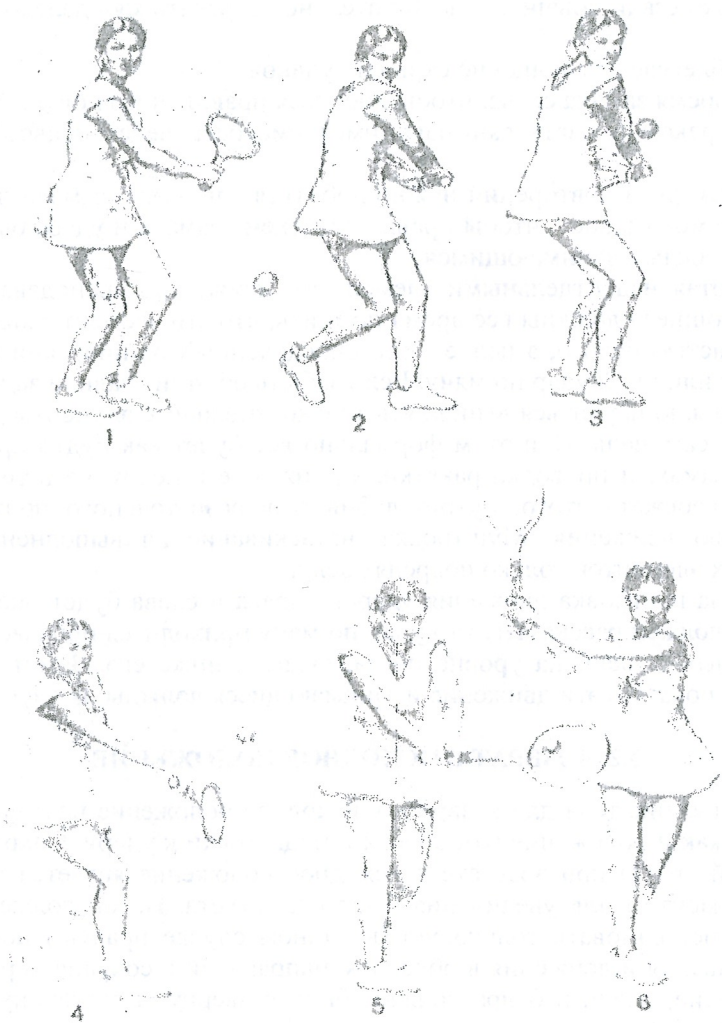


Рис. 41. Кинограмма удара слева

– дает возможность выполнять сильные удары, встречая мяч даже несколько сзади обычного, необязательно 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 и, что самое главное, чтобы правильная схема замаха и удара была доведена каждым занимающимся.

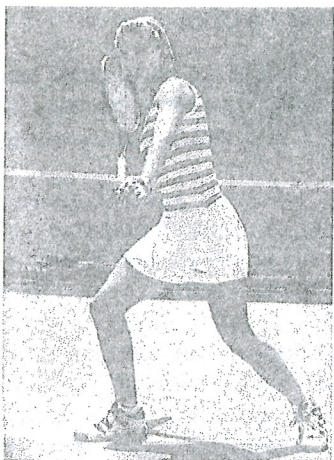
Работая над отдельными элементами движения, преподаватель и занимающиеся должны все время помнить, что эти элементы являются лишь частью целого, а целое – это определенный технический прием, т. е. тот или иной удар по мячу. Если забыть об этой главной задаче, то легко можно научиться выполнять только отдельные элементы движения как самоцель. При этом формально все будет как будто правильно – и мах, 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.

Когда шлифовка движения ударов справа и слева будет окончена, тренер должен рассказать, что удар по мячу приходится производить в различных точках: на уровне пояса, выше и ниже его. Затем тренер должен показать эти движения и занимающиеся должны их изучить.

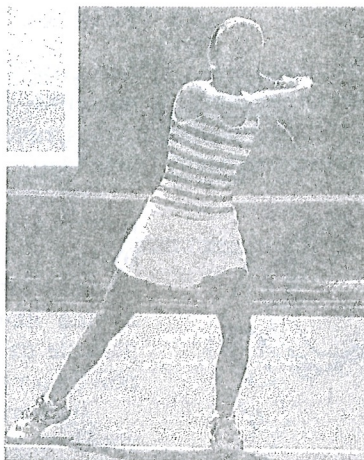
### 3.2. ВОЗВРАТ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Положение тела для возврата в исходное положение настолько же важно, как и положение готовности и подготовки к удару. Сохранение прочной опоры при возврате в исходное положение является ключевым моментом для увеличения быстроты ответа. Игрок должен научиться использовать толчковую (в данном случае правую) ногу для отталкивания и движения в обратном направлении, сохраняя при этом равновесие, плечи и бедра должны быть развернуты в сторону сетки (рис. 42 и 43).

Заметьте, что в обоих случаях теннисист заканчивает движение с ракеткой, заведенной за противоположное плечо, и бедрами, развернутыми в сторону сетки, что обеспечивает выгодное положение для приема следующего мяча.



*а*



*б*

*Рис. 42. 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. 43. 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

### 3.3. 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. Ступни должны располагаться так, будто под каждой пяткой находится по теннисному мячу (рис. 44).



Рис. 44. Исходное положение для приема мяча

Из этого положения удобно двигаться за мячом в любую сторону. Срываться с места нужно только после того, как станет ясно, в каком направлении летит мяч. Движение лучше начинать с ноги, которая находится дальше от боковой линии площадки, у которой будет произведен ответный удар.

Держать ракетку одной рукой при подготовке к удару утомительно. В этот момент игрок может отвлечься и принять неправильное положение тела. Поэтому 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, нужно 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. 45).

Если мяч летит с правой стороны от игрока, то начинать бег нужно с левой ноги, направляясь к правой боковой линии, и в это же время выполнить поворот вправо на правой ноге. Двигаясь таким образом, к моменту нанесения удара игрок будет стоять боком к сетке, что является неизменным 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 амортизатором и помогают переместить вес тела вперед (рис. 46). Направляясь к мячу, нужно согнуть ноги в коленях так, чтобы головка ракетки оказалась на уровне удара.



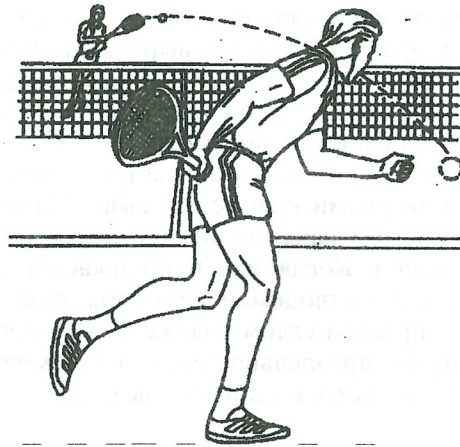


Рис. 45. Движение к мячу

Хороший теннисист, направляясь к мячу, уже в беге начинает готовиться к удару. В это время у него уже готов замах, ракетка отведена назад (рис. 47).

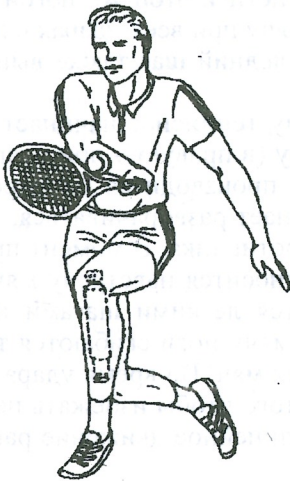


Рис. 46. Положение теннисиста при ударах



Рис. 47

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.

#### 3.4. 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 правильного подхода к мячу. При всех ударах справа движение к мячу начинается с левой ноги и этой же ногой 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.

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 он 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», скорость, равновесие и сила являются основными элементами техники передвижения.

1. Позиция готовности – игрок внутренне собран и сконцентрирован, но расслаблен. Необходимо соблюдать баланс, что 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 производятся несколько скользящих приставных шагов для того, чтобы перекрыть свободное пространство корта.

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

Ясно, 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, способность предугадывать действия противника будут улучшаться тем успешнее, чем раньше игрок будет замечать мяч, отскакивающий от ракетки соперника.

---

\* Разножка – легкий прыжок с одновременным разведением ног в стороны.

## Все дело в балансе

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

На тренировках по отработке техники 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, и техника игры базируется на многократном повторе отработываемых 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.

## 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста – всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, также 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 связаны между собой, что современное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других.

Поэтому физическая подготовка может быть действительно полноценной только в том случае, 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 на упражнения, при выполнении которых не известно заранее, какое из «сигнальных движений» последует и каким должен быть 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 передвижения.

При выполнении упражнений на быстроту особое внимание обращается на недопустимость напряженности в движениях, которая нередко наблюдается, особенно 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 меняется – то движения быстры, то наоборот медленны. Поэтому циклические движения не могут быть основным средством развития специфической выносливости теннисиста. Развивать это качество теннисисту нужно в процессе выполнения разнообразных упражнений, отличных 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), раз-

нообразные рывки, ускорения в беге, а также различные прыжки. Упражнения скоростного типа должны быть обязательной составной частью комплекса упражнений для развития выносливости.

### **Сила**

Большинство движений теннисиста не отличаются значительным мышечным напряжением: силовые упражнения используются в занятиях 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, естественно, только при наличии достаточной гибкости. Полное освоение техники, а также высокое развитие быстроты, ловкости не возможно без хорошего развития качества гибкости.

Упражнение 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 рекомендуется легкая атлетика, горнолыжный спорт.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Говорят, что теннис – шахматы в движении, где необходимо не только быстро принимать решения, умение думать на шаг вперед, но должна быть еще физическая подготовка. Теннис считался игрой аристократов. Начиная с XII века в него играло духовенство, с XIV века – короли, их свита, а в XVI веке Шекспир упоминает лаун-теннис (теннис) в своей хронике «Генрих V».

С момента появления тенниса у нас в стране он стал одной из популярных игр 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 описана писателем в романе «Анна Каренина»), В. Набоков, К. Симонов и др. В настоящее время теннисом увлекаются Н. Михалков, П. Буре, К. Лавров, Л. Лещенко, И. Николаев.

Начинать играть в теннис можно в любом возрасте.

Что же эта игра дает нашим студентам? Улучшается физическая подготовка, увеличивается быстрота мышления, поднимается самооценка, самоуверенность, увеличивается круг общения. Студент заранее планирует 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.

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

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Айвазян Ю.Н.* Теннис после тридцати. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с., ил.
2. *Боллетверри Н.* Теннисная академия. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с., ил.
3. *Кремнев И.* Большой теннис / И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс; СПб.: ООО Изд-во «Север-Запад», 2007. – 182 с., ил.
4. *Сав С.* Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав; пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с., ил.
5. *Тартицев Ш.А., Губа В.П., Самойлов В.А.* Особенности подготовки юных теннисистов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 2-е изд., перераб. и доп. – 192 с., ил.
6. *Шановалова О.А.* Теннис для начинающих. – М.: Вече, 2002.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
1. Выбор инвентаря для занятий теннисом.....	4
2. Структура занятий.....	5
2.1. Подготовительная часть .....	5
2.2. Основная часть .....	14
2.3. Упражнения, развивающие ритмичность движений.....	19
3. Исходное положение теннисиста .....	20
3.1. Техника ударов.....	22
3.2. Возврат в исходное положение .....	28
3.3. Техника приема мяча .....	30
3.4. Передвижение теннисиста.....	32
4. Физическая подготовка для занятий теннисом .....	34
Заключение.....	37
Библиографический список .....	38

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ**  
(начальный этап)

**Методические рекомендации**

Редактор *Е.В. Дубовцева*  
Выпускающий редактор *И.П. Брованова*  
Корректор *Л.Н. Кинит*  
Компьютерная верстка *В.Ф. Ноздрева*

---

Подписано в печать 28.04.2011. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.  
Тираж 100 экз. Уч.-изд. л. 2,32. Печ. л. 2,5. Изд. № 24. Заказ № **834**  
Цена договорная

---

Отпечатано в типографии  
Новосибирского государственного технического университета  
630092, г. Новосибирск, пр. К. Маркса, 20





2020319713