

Новосиб

Гр

№ 4379

75

М 545

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ

Часть II

Методические указания
к практическим занятиям для студентов II-IV курсов

НОВОСИБИРСК
2014



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ

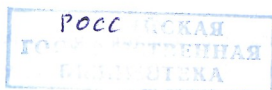
Часть II

Методические указания
к практическим занятиям для студентов II–IV курсов

НОВОСИБИРСК
2014

Г/П/

ББК 75.577я73
М 545



4838-14

Составители:

Г.В. Затолокина, ст. преподаватель,
Б.Н. Пьянов, канд. пед. наук, доцент,
М.Б. Пьянов, преподаватель

Рецензент

А.В. Тертычный, канд. пед. наук, доцент

Методические указания, посвященные начальной подготовке теннисиста и дальнейшему его совершенствованию могут быть интересны и полезны широкому кругу любителей тенниса.

Во II части методических указаний рассмотрены такие приемы, как подача и игра с лета; освещены вопросы психологической подготовки; раскрыты позитивные факторы данного вида спорта.

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания и спорта.

© Новосибирский государственный
технический университет, 2014



2014071570

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. подача	4
2. Удары с лета	9
2.1 Удар с лета справа	10
2.2 Удар с лета слева	11
3 Психологическая подготовка	12
3.1 Психологическая подготовка к соревнованиям	12
3.2 Практические советы	14
4. Польза от занятий теннисом	16
Заключение	19
Список литературы	20

ВВЕДЕНИЕ

Теннис – одна из наиболее интересных спортивных игр, которая в последние годы получает все большее распространение. Занятие теннисом способствуют развитию мышц, усилению кровообращения, улучшению работы сердца, увеличению жизненной емкости легких, углублению дыхания. Игра в теннис вырабатывает ловкость, быстроту реакции, выносливость, развивает глазомер, умение правильно расходовать свои силы, придает бодрость. У занимающихся теннисом укрепляется нервная система.

Теннис – это и прекрасное средство закаливания организма. Он развивает такие качества, как упорство, выдержка, силы воли, и поэтому может быть с успехом использован для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для их всестороннего развития, подготовки к активной трудовой деятельности.

1. ПОДАЧА

Подача – один из самых важных элементов игры в теннис. Без подачи нет игры. Хорошая подача может сразу же принести очко или создать предпосылки для его выигрыша. Неумение же подавать не только лишает теннисиста преимущества, но и дает возможность сопернику контролировать игру.

Подача – единственный удар в теннисе, который игрок полностью контролирует, т. е. соперник не имеет возможности каким-то образом повлиять на ее выполнение.

Любой теннисист способен научиться правильно и стабильно подавать. Прежде чем начать разучивать непосредственно технику подачи, следует запомнить следующие правила, от которых во многом зависит выполнение подачи.

- Правильный ритм движения, т. е. умение скоординировать движение руки с ракеткой и подброс мяча. Эти движения необходимо выпол-

нять уверенно, без лишних мышечных усилий. Движения должны быть плавными, раскрепощенными и динамичными.

- Сохранение равновесия на протяжении всей подачи. Потеря равновесия ведет к потере контроля мяча. Это особенно ярко проявляется в игре начинающих, хотя нестабильность подачи многие ошибочно объясняют неправильной техникой.

- Умение преодолеть естественное стремление подать очень сильную подачу.

Если хорошо освоить технику выполнения подачи, сила удара придет сама собой.

Именно стремление совершить сильную подачу вызывает скованность движений, закреощенность, что может послужить, кроме всего прочего, причиной травм плеча и руки.

Взрослым новичкам начинать разучивание подачи лучше с освоения техники резаной подачи. Вначале рекомендуем вам разучить отдельно три основных движения:

- 1) отведение ракетки за спину – замах;
- 2) подброс мяча;
- 3) движение ракеткой вперед.

Начиная разучивать базовую технику целесообразно держать ракетку восточной хваткой.

Итак, вы держите ракетку восточной хваткой, стоите в положении «ноги врозь», равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги. Теперь можете приступить к выполнению первого движения – замаха (отведения ракетки за спину). Это движение должно быть простым и экономным. И не стоит уделять слишком большого внимания воображаемой дуге – направлению, по которому движется ракетка. Главное привести ракетку в нужное положение по возможности простейшим и удобным путем и думать прежде всего о том, чтобы она оказалась за спиной головкой вниз, торцом рукоятки вверх.

Не забудьте перед началом замаха расслабиться, а само движение начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость отведения ракетки назад.

Подброс мяча – наиболее сложный элемент подачи. Если остальные элементы движения – замах, движение руки вперед, перемещение тяжести тела и т. д. – можно выучить, закрепив навыки и выполняя их в совершенстве долгие годы, то научиться подбрасывать мяч подряд два раза в одну и ту же точку почти невозможно.

Большинство проблем, связанных с выполнением подачи, – следствие неправильного подброса. Поэтому разучиванию этого элемента нужно уделять особое внимание.

Обычно его выполняют одновременно с замахом, но так как синхронно эти движения сделать трудно, на первых порах лучше всего поработать над подбрасыванием мяча отдельно.

Подбрасывают мяч плавным движением руки вверх, стараясь как бы пропустить его по воображаемому вертикальному желобку. Выпускают его в момент, когда рука находится на уровне головы.

Для того чтобы аккуратно и стабильно подбрасывать мяч, держите его в пальцах, а не на ладони. И что очень важно – старайтесь подбрасывать его плавно, без рывков.

Вы должны научиться подбрасывать мяч вверх–вперед таким образом, чтобы можно было легко и удобно достать его ракеткой на вытянутой руке.

Естествен вопрос: на какую высоту лучше всего подбрасывать мяч? Считается, что самая оптимальная точка подброса мяча должна быть на 10–15 см выше центра струнной поверхности ракетки, находящейся в вытянутой руке теннисиста.

Так как стабильно подбрасывать мяч на одну и ту же высоту довольно сложно, можно подкинуть его несколько выше оптимального расстояния. Однако не забывайте при этом, что касаться мяча струнами ракетки на вытянутой руке надо обязательно в высшей для каждого конкретного игрока точке.

Завершающий при выполнении подачи элемент – *движение ракеткой вперед* из положения готовности. Начинают его разгибанием руки вверх, не опуская локоть.

При выносе ракетки вверх–вперед на протяжении всего пути, вплоть до соприкосновения с мячом, головка ракетки отстаёт от кисти и только в момент удара опережает кисть.

Старайтесь выполнять движение раскованно, сохраняя равновесие. Большинство начинающих теннисистов в состоянии без особых сложностей освоить все три движения вместе. Однако для некоторых это может составить определенную сложность. В таком случае предлагаем вам больше времени уделить освоению движения ракеткой отдельно, без подброса мяча. И тогда, в качестве вспомогательных упражнений можно практиковать следующие:

- метание мяча вверх из-за головы;
- метание палки или старой ракетки из-за головы.

Уяснив как выполнять подачу теоретически, приступайте к практическому освоению. С первых же шагов следите за тем, чтобы движения ваши были динамичными и раскованными.

Освоив три основных приема (замах, подброс, движение ракеткой), можно переходить к *выполнению подачи*.

При подаче в первый квадрат (при равном счете) ноги расставьте на ширину плеч; левую ступню поставьте на расстоянии 10–40 см правее центральной линии, под углом 45–60°; правую несколько разверните (рис. 1А).

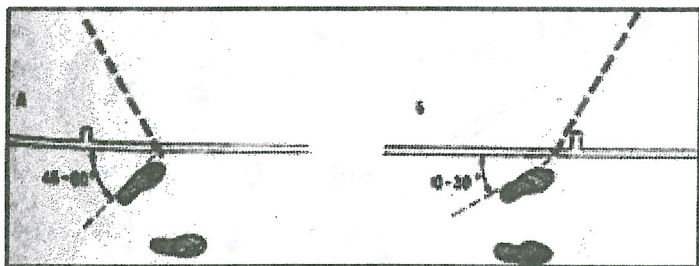


Рис. 1

При подаче во второй квадрат левую ногу ставят ближе к центральной линии, направляя носком к правой стойке сетки. Угол между задней линией корта и ступней составляет 10–30° (рис. 1Б).

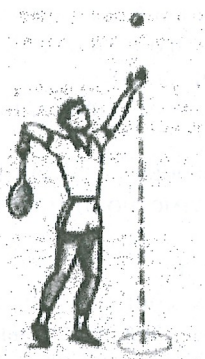


Рис. 2

От положения ступней во многом зависит подброс мяча, а следовательно, и направление его полета, и сила подачи. Поэтому в зависимости от индивидуальных особенностей и задач, которые ставит перед собой теннисист, положение ступней может существенно меняться.

Вес тела распределяют равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывают вверх таким образом, чтобы его проекция на землю оказалась впереди носка левой ступни (рис. 2).

Подбрасывая мяч, одновременно отведите назад руку с ракеткой: правое плечо разворачивается

назад и перед началом движения вперед головка ракетки опущена, а торец рукоятки направлен вверх. Движение ракетки вперед начинается с поворота плеч. *Не опускайте локоть и разгибайте правую руку вверх, а не вперед!* Головка ракетки должна отставать от движения кисти. Даже после полного выпрямления руки она находится все еще сзади (рис. 3).

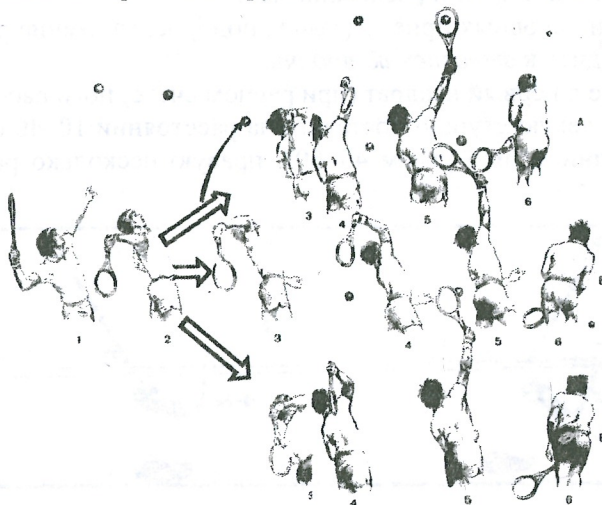


Рис. 3

Осваивая технику резаной подачи, не забывайте о некоторых правилах:

- не спешите с выполнением подачи; к каждой подаче готовьтесь самым тщательным образом, начиная с хватки, исходного положения и подброса мяча, тем более что время на подачу не ограничено;
- выполняйте подачу раскованно, подбрасывайте мяч плавно, без рывков;
- замах начинайте движением локтем вверх, разгибая руку снизу вверх, а не вперед: при этом головка ракетки должна заметно отставать от кисти;
- сохраняйте равновесие на протяжении всей подачи;
- не отводите взгляда от мяча вплоть до полного завершения удара;
- удар выполняйте движением снизу вверх – вправо – вперед; только очень высокорослые теннисисты могут выполнять удар сверху вниз (рис. 4).

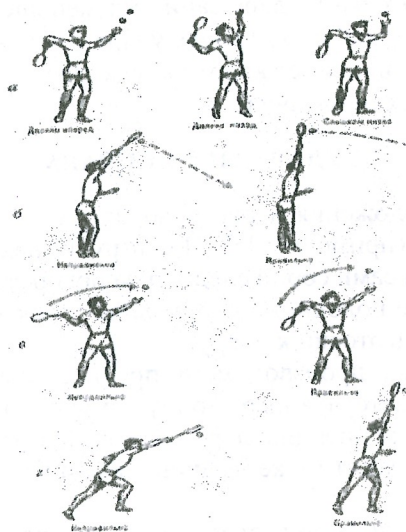


Рис. 4

2. УДАРЫ С ЛЕТА

Запоминающихся побед добиваются с помощью ударов с лета, в том числе и на земляных кортах. Даже игроки, делающие ставку на удары с задней линии и обводки, устремляются вперед, чтобы занять позицию у сетки в самые решающие моменты матча. В самом деле, никто не может долго противостоять такому психологическому давлению атакующего игрока, который при каждом удобном случае занимает позицию у сетки. Теннисист, не прибегающий к ударам с лета – игрок лишь наполовину. Продолжая эту мысль, заметим, что теннисиста агрессивного склада, у которого атаки не находят своего завершения ударов с лета у сетки, можно сравнить с автомобилем «Феррари», у которого используют только первую скорость. Признайтесь, обстоятельство весьма досадное. Не лишайте себя радости, которую доставляет неотразимый удар над головой, или косой удар с лета, пролетевший «мимо носа» соперника, или же удар с лета, посланный в противоход. Без таких ударов настоящий теннис немислим.

Научиться ударам с лета не сложно. Пожалуй, легче, чем ударам с задней линии, так как вы избавлены от трудностей, возникающих при

отскоке мяча. Подготовка к удару занимает меньше времени, чем подготовка к ударам с задней линии. Цель удара с лета – немедленный выигрыш очка. Это предполагает короткое ударное движение в направлении сзади – вперед и сверху вниз.

2.1 УДАР С ЛЕТА СПРАВА

Из исходного положения игрок поворачивает плечи под углом по отношению к сетке (примерно 45°). Если руки, находясь у туловища, естественно и как бы сами собой следуют за поворотом плеч, то ракетка покрывает уже более половины того отрезка траектории, которую она описывает в фазе подготовки к удару.

Движением назад, производимым предплечьем, ракетка занимает положение, соответствующее концу замаха, ударная поверхность ракетки практически перпендикулярна земле. Локоть правой руки остается у туловища, сохраняя ту же позицию, как и при исходном положении.

Головка ракетки движется вверх и назад, чуть-чуть обводя правое плечо (или слегка пересекая воображаемую параллельную сетке линию, проходящую через правое плечо), и останавливается выше уровня точки возможного удара по мячу. Вся эта часть движения должна выполняться плавно, без рывков, даже если обстоятельства заставляют действовать быстро (рис. 5, а, б, в).

Удар наносится в момент, когда вес тела переносится вперед с правой ноги на левую. Ракетка движется непосредственно от положения, в котором она оказывается в конце замаха, к точке встречи с мячом, находящейся впереди туловища. Локоть остается у туловища. Вытянутое предплечье придает ракетке скорость (рис. 5, г). В начале удара головка ракетки имеет небольшое отклонение назад. Ракетка встречает мяч в точке, отстоящей от корпуса на 10–20 см дальше, если сравнить с аналогичной точкой при ударе справа с отскока.

Конец движения выполняется вытянутой рукой, струны ракетки почти параллельны сетке при прямых ударах и под углом к ней при косых ударах; рука удерживает равновесие туловища – она остается перед ним, чтобы помешать отклонению назад левого плеча (рис. 5, д, е). Кисть должна крепко удерживать ракетку в фазе конца замаха и до самого удара. Расслабить кисть можно лишь при переходе в исходное положение. Удар с лета (удар, окончание движения) должен быть уверенным и быстрым.

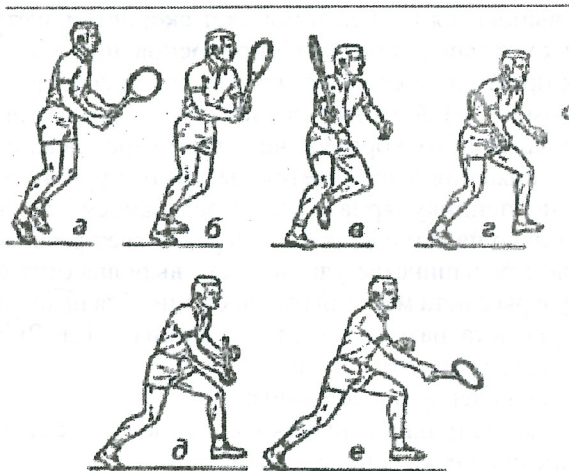


Рис. 5

2.2 УДАР С ЛЕТА СЛЕВА

Положение плеч и таза симметрично их положению при ударе с лета справа в начале подготовки к удару (рис. 6, а, б, в). К концу подготовки и в начале удара плечи разворачиваются перпендикулярно сетке (рис. 6, в).

Ракетка, которая проходит половину пути назад во время поворота туловища, отводится к моменту завершения замаха двумя руками. Правая рука слегка удаляется от груди, чтобы облегчить движение предплечья (поворот предплечья, в результате которого ладонь оказывается обращенной к земле).

Головка ракетки обводит левое плечо сверху, отходит назад и останавливается выше уровня точки встречи с мячом, за исключением высоких ударов с лета, когда при замахе головка ракетки начинает движение с уровня ниже точки соприкосновения ракетки с мячом.

Все движения на данной стадии удара осуществляются плавно и без рывков. Туловище, «выбрасываемое» вперед левой ногой, теряет равновесие с момента окончания подготовки к удару.

Удар наносится тогда, когда правая нога ищет опору, чтобы восстановить утерянное равновесие. Ракетка идет непосредственно от положения конца замаха к удару, т. е. к точке соприкосновения с мячом, находящейся впереди игрока.

Предплечье выносится вперед и придает скорость ракетке, головка которой несколько отклонена назад. Соприкосновение ракетки с мячом происходит, как правило, после того, как правая нога коснулась земли. Кисть в этот момент не должна расслабляться. Точка удара находится на большем удалении от корпуса, чем при ударе слева с задней линии. Окончание движения выполняется вытянутой рукой, ракетка оказывается почти перпендикулярна сетке. Удар наносится энергично и решительно, и только на выходе из него игрок может расслабиться.

В подавляющем большинстве удары с лета выполняются с подрезкой. Только высокие удары с лета могут быть плоскими. Для начинающего важно наносить удары с лета, находясь вблизи от сетки (от 1 до 2 м), чтобы:

- а) ориентироваться высоту сетки;
- б) атаковать мяч сверху вперед-вниз;
- в) думать о том, не попадет ли мяч в сетку, когда окончание движения явно ниже кромки сетки (рис. б, г, д, е, ж).

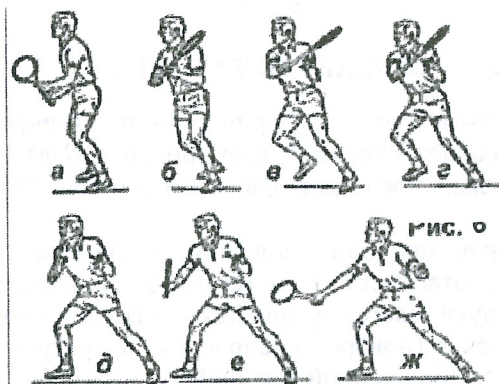


Рис. 6

3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на то, чтобы в ходе соревнования спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Подчеркнем, что плавными составляю-

щими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели – победы или намеченного результата, а также определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой – точности и надежности управления этой активностью. И соревновательная целевая установка, и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. *Оценка спортсменом вероятности достижения цели* является следствием осознания:

- своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием);

- предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников, а также с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, намеченная соревновательная цель должна быть реальной – пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для этого спортсмену нужно освоить множество различной информации.

Психологическая подготовка к соревнованию должна начинаться с того момента, когда спортсмен узнает о возможности или необходимости своего участия в этом соревновании, и длиться вплоть до последнего

выступления – финала. Весь этот промежуток времени целесообразно разделить на *три периода*:

первый – от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке;

второй – от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования;

третий – от начала первого этапа соревнований до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и обработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

3.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

«Борись за каждый мяч!..», «Соберись!..», «Возьми себя в руки!..», «Смелей!..» – подбадривая таким образом юных теннисистов во время соревнований их тренеры, родители, члены команды даже не думают, что часто именно такие их «советы», а не хорошая игра противника становятся причиной поражения.

Конечно, болельщики-почитатели тенниса значительно отличаются от безудержных футбольных фанатов в выражении своих эмоций. Тишина во время розыгрыша очка и аплодисменты за красиво выигранное очко – наиболее характерная реакция болельщиков. Но для проигравшего очко эти аплодисменты могут звучать подобно грому, оказывая на него психологическое давление.

Как вести себя на корте? Какими мыслями оградить себя от всего происходящего вокруг, чтобы сосредоточиться только на игре? Возбудить или успокоить нервную систему, сосредотачиваясь на игре?

Ответы на эти вопросы ищут психологи во всем мире. Они создают целые системы рекомендаций, которые нужны не только начинающим спортсменам, но и маститым профессионалам, потому что нервность и стресс, к сожалению, не обходят стороной никого.

Джим Лоэр, один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис – это война, и бойца нужно подготовить, обучить воевать.

На волнующий всех теннисистов вопрос, можно ли научиться управлять собой во время розыгрыша гейма, Джим Лоэр дает краткий ответ: можно и нужно!

Приведем *12 золотых правил тенниса*, которые Лоэр сформулировал за время практической работы с такими знаменитыми теннисиста-

ми, как Андре Агас-си, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини и многими другими теннисными звездами.

1. *Сосредоточенность.*

В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, чтобы не распылять внимание.

2. *Ритуальные действия.*

Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или к ее приему. Соблюдение ритуала – залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3. *Уверенная походка.*

Во время матча необходимо выработать уверенную походку, на которую особенно стоит обращать внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

4. *Дыхание.*

Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выдох, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. *Положительная мотивация.*

Даже когда дело не клеится, помните, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

6. *Спокойствие и расслабление.*

Игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

7. *Реакция на ошибку.*

Реакция может быть только одна: никаких проблем! Покажите это всем своим видом.

8. *Бескомпромиссность в борьбе.*

Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

9. *Негативные самооценки*

Негативные самооценки вредны во время матча: они ослабляют игрока.

10. *Положительное мышление.*

Любую создавшуюся ситуацию нужно представлять только позитивно. Игроку необходима гибкость мыслей.

11. *Я люблю сражаться!*

Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка – это именно то, что привлекает вас в теннисе.

12. Головка ракетки всегда смотрит вверх.

После окончания розыгрыша переложите ракетку в нерабочую руку и сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: «Моя ракетка смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято. Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на корте!»

Приведем также ценнейшие *секреты успеха от профессионального теннисиста Ф. Сенджмена*:

- Прикажите себе, не выключать свой разум до конца матча. Даже в переходах, перерывах не наблюдайте за ходом других матчей. Некоторые сосредотачиваются только в середине матча и поэтому долго не могут выиграть.

- Сохраняйте уверенность настроение!.. Чемпион никогда не допускает мысли о поражении, даже «отдав» два сета... А посредственные господствуют в матче до первой или двойной ошибки. Сомнения закрадываются в их разум, они напрягаются и – проваливаются.

- Игрок обязан думать, что выиграет, даже когда перед ним знаменитость. Это не самомнение и не самоуверенность. Сверхуверенность укрепляет, удары становятся точнее, мысль работает острее и может сложиться удачная ситуация.

- Сочетание предельного внимания и непоколебимой уверенности приходит с мастерством.

- перевозбуждение и раздражительность только понижают мастерство. В ответ на любую выходку противника я усиливаю давление: ведь его сосредоточенность уменьшилась сейчас!.. Выйдя из себя, противник играет мне на руку. Я убедился на своем опыте: когда игрок начинает психовать, включая в игру нервы, он на какое-то время попадает в психическую блокаду и теряет из виду цель – выиграть очки.

- Нужны жертвы и самоотречение. Одного таланта недостаточно!..

4. ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Говоря после работы «Как я устал!», вы часто принимаете психическую усталость за физическую и, по привычке, укладываетесь перед телевизором... Безусловно, пассивный отдых тоже восстанавливает силы, но, увы, не полностью. Необходима еще и физическая нагрузка.

Но физическая нагрузка для отдыха должна обязательно иметь положительную эмоциональную окраску, подключать к работе основные, а лучше все мышцы (их более 600). Понятно, для ежедневных занятий физическими упражнениями деловому человеку трудно выбрать время,

но 2 раза в неделю – можно и нужно найти. Что же лучше всего выбрать? Конечно, теннис!

Вы навсегда забудете о головной боли, бессоннице, плохом аппетите, вялости и усталости. Кроме того, теннисная площадка – прекрасное место для деловых встреч и переговоров. Вопросы, которые неделями не решаются в прокуренных кабинетах и офисах, могут быть положительно решены между партиями или за чаем после игры. С точки зрения устройства личной жизни, если это актуально, теннис тоже перспективен. Ведь грациозно порхая с ракеткой в руке в красивой теннисной форме, женщина будет объектом пристального внимания не только своего партнера, но и многих других мужчин. Стройный мужчина, быстро передвигающийся по корту, ловко достающий «трудные» мячи и мощно выполняющий удары наверняка заставит сильнее биться сердца представительниц прекрасного пола. Теперь убедились, что теннис – спорт для вас? Есть сомнения? Какие? Излишний вес, который не позволит «порхать»? Не волнуйтесь, теннис может стать надежным союзником как того, кто решил избавиться от лишних килограммов, так и того, кто хочет повысить сопротивляемость своего организма простудным заболеваниям. Может, возраст считаете помехой? Но мировой опыт убеждает, что учиться теннису никогда не поздно – ни в двадцать, ни в тридцать, ни в пятьдесят... На корте, с азартом и самозабвенно, обмениваются ударами школьники и академики, студенты и ведущие конструкторы, строители, врачи, артисты, космонавты, бизнесмены.

Регулярные занятия теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких, показателем которой является минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, проходящее через легкие за 1 мин. В покое МОД равен 5–8 л, а при физической нагрузке увеличивается и достигает 150–180 л. Обычно в покое человек потребляет 200–300 мл кислорода в минуту. Во время игры в теннис потребление кислорода возрастает до 2–3 л/мин. И это закономерно. Мышечная работа немыслима без увеличения газообмена, поскольку энергия черпается в процессе окисления органических веществ. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены. При легкой работе обмен газов возрастает в 2–3 раза, при тяжелой – в 20–30 раз. Не занимающийся спортом человек делает 14–18 дыханий в минуту. При игре в теннис этот показатель может составлять 30–40. При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается, в результате чего возрастает проникновение кислорода в кровь. При этом из каждого

литра вдыхаемого воздуха кислорода используется больше (4–6%), чем в покое (3–4%). При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за 1 мин. через сердце проходит 4–5 л крови. А вот при игре в теннис оно способно перекачивать до 35 л крови в минуту. На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сердечных сокращений (ЧСС). В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд/мин, при нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при разминке ЧСС составляет 120–140 уд/мин, после подачи с выходом к сетке и короткого розыгрыша очка – 150–170 уд/мин, после упражнения «восьмерка» на задней линии – 172–190 уд/мин. Приведенные примеры показывают, что нагрузка у теннисистов-спортсменов во время соревнований и тренировок занятий довольно большая. Она сопровождается высокими пульсовыми показателями. Регулярные занятия теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют стать настоящим атлетом. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, высокая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Теннис не только позволяет интересно, разнообразно, *увлекательно провести досуг*, но и помогает *укрепить здоровье*. Под наблюдением врача его можно рекомендовать в качестве дополнения к медикаментозным методам лечения даже больным, страдающим наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью в начальной стадии их развития. При этом следует помнить, что продолжительность и интенсивность занятий должны быть строго регламентированы лечащим врачом с учетом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма. Чрезмерная доза тенниса, впрочем, как и любого другого лекарства, может причинить непоправимый вред здоровью.

Многих волнует проблема лишней массы тела. В 9 из 10 случаев, как утверждают медики, ожирение – следствие неправильного питания, переедания и недостаточной физической активности. Теннис может стать надежным союзником того, кто решил избавиться от лишних килограммов. Систематические тренировки на корте, диета, полный отказ от курения и алкогольных напитков, особенно пива, плюс упорядоченный режим труда и отдыха наверняка помогут уменьшить и в дальнейшем поддерживать массу тела в пределах нормы. Несомненно, для стойких результатов диету и активный двигательный режим нужно соблюдать без нарушений в течение многих лет, а иногда и всей жизни. Это более

надежный путь, чем глотать всевозможные таблетки для похудения.

Дозированные и систематические занятия теннисом приносят большую пользу, но, конечно, ко всему нужно подходить разумно и нельзя считать теннис панацеей от всех недугов. Имеется целый ряд *заболеваний, при которых занятия теннисом противопоказаны* и могут причинить организму непоправимый вред. Например, людям, страдающим острыми формами заболеваний, воспалительными процессами, а также при костных повреждениях и некоторых болезнях нервной системы бегать, а следовательно, и играть в теннис нельзя. Поэтому, прежде чем покупать ракетку и надевать теннисные туфли, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, ибо реакция организма на теннисные занятия может быть у разных людей различной при одной и той же интенсивности упражнений. Начать заниматься можно самостоятельно или в абонементных группах здоровья. Естественно, чтобы знать свои физические возможности, необходимо пройти медицинское обследование по месту жительства. Тренеру нужно предъявить справку о состоянии здоровья, а при самостоятельных занятиях важно знать самому, сколько и с какой интенсивностью можно играть в теннис.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный теннис – атлетическая темповая игра, предоставляющая молодым людям возможность в полной мере ощутить ничем не ограниченную радость достижения цели, открывает особенно большие возможности для самовыражения.

Народный артист СССР Игорь Владимирович Ильинский писал в своих воспоминаниях: «Теннис всегда был для меня своеобразным градусником. Если на корте я живой, ловкий, то и на сцене я буду подвижен и ловок». Так считаем и мы. Студенты, занимающиеся у нас тоже будут успешными и в учебе, и в жизни.

Первые слова-ассоциации, возникающие при слове теннис – «элитарный», «аристократический». Грациозная, чрезвычайно увлекательная и динамичная игра вряд ли оставит кого-то равнодушным. Но, не смотря на свою элитарность и грациозность, теннис остается вполне доступным и максимально полезным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Айвазян Ю.Н.* Теннис после тридцати. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
2. *Лот Ж. П.* Теннис за 3 дня / Пер. с франц. Предисл. И. Всеволодова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96с.
3. *Максимов Н.Ф.* Теннис. . – М.: «Профиздат», 1998. – 80 с. Серия «Школа»
4. *Гороховский В.Л., Романовский В.Е.* Большой теннис: для всех и каждого. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
5. *Скородумова А.П.* Современный теннис: основы тренировки. – М.: ФиС, 1984. – 160 с.
6. *Зайцева Л.С.* Теннис для всех. – М.: Колос, 1998. – 128 с.
7. *Ангелевич А.Е.* Первые ракетки. – М.: Олимп-Бизнес, 1985. – 98 с.
8. *Боллетвери Н.* Теннисная академия. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ СТУДЕНТОВ

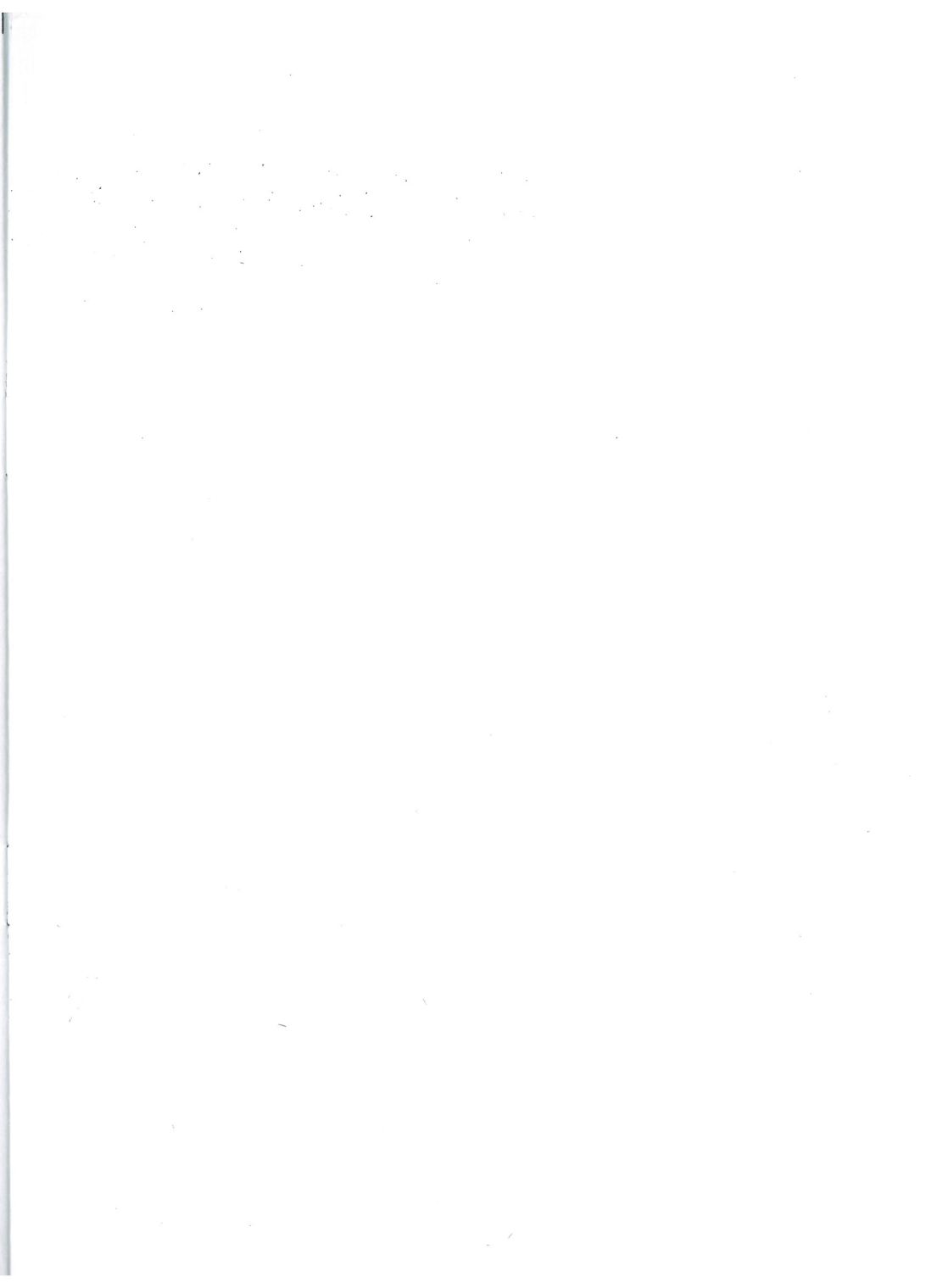
Часть II

Методические указания

Редактор *А.Ю. Кроних*
Выпускающий редактор *И.П. Брованова*
Компьютерная верстка *А.В. Аксенова*

Подписано в печать 12.05.2014. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Тираж 100 экз.
Уч.-изд. л. 1,16. Печ. л. 1,25. Изд. № 57. Заказ № 634. Цена договорная

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





2014071570