

**И. В. Николаев,
О. Н. Степанова**

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ
И МЕТОДИКИ
ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ**



Учебное пособие

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРОМЕТЕЙ

**Москва
2012**

И. В. Николаев, О. Н. Степанова

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ
И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ТЕННИСУ**

Учебное пособие



Москва - 2012

УДК 796
ББК 75.577
Н632

Рецензенты:

Т. М. Антонова – доктор исторических наук,
профессор кафедры физического воспитания и спорта
кандидат педагогических наук, доцент;
Г. А. Кузьменко – кандидат педагогических наук, доцент

Н632 Николаев И. В., Степанова О. Н. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие. – М.: МПГУ, 2012. – 60 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» (профиль подготовки 050720.62 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника – бакалавр). Пособие составлено на основе действующей программы дисциплины «Теория и методика тенниса».

В издании раскрываются разделы программы, связанные с обучением игре в теннис: история тенниса, его общая характеристика, основы техники и методика обучения приемам техники тенниса.

Для студентов, аспирантов, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, тренеров и спортсменов, специализирующихся в теннисе и родственных видах спорта.

ISBN 978-5-4263-0109-2

© И. В. Николаев, О. Н. Степанова, 2012
© МПГУ, 2012
© Оформление. Издательство «Прометей», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. История тенниса: возникновение игры и этапы ее развития.....	5
2. Характеристика игры в теннис.....	8
3. Основные виды спортивной подготовки теннисиста	
4. Принципы соревновательной деятельности теннисистов.....	9 12
5. Техничко-тактическое мастерство игроков в теннис и показатели его эффективности.....	18
6. Ведущие технические приемы игры в теннис.....	22
7. Основы техники и методики обучения подачам.....	24
8. Основы техники и методики обучения передвижениям по площадке.....	30
9. Основы техники и методики обучения ударам по отскочившему мячу.....	33
10. Основы техники и методики обучения ударам у сетки.....	45
11. Психологические приемы, используемые при освоении техники игры в теннис.....	51
Библиографический список.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие нацелено на формирование у учащихся ключевых компетенций в области организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре на предметной основе тенниса.

При создании пособия авторы опирались на требования ФГОС ВПО по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» (профиль подготовки 050720.62 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника – бакалавр) и учебного плана факультета физической культуры, которым предусмотрено преподавание студентам учебной дисциплины «Спортивные игры», одним из разделов которой является курс «Теория и методика тенниса».

В соответствии с общепринятой логикой преподавания теории и методики спортивных игр, а также обучения игре в теннис, настоящее издание имеет в своем составе следующие разделы: «История тенниса: возникновение игры и этапы ее развития», «Характеристика игры в теннис», «Основные виды спортивной подготовки теннисиста», «Принципы соревновательной деятельности теннисистов», «Технико-тактическое мастерство игроков в теннис и показатели его эффективности», «Ведущие технические приемы игры в теннис», «Основы техники и методика обучения приемам техники тенниса», «Психологические приемы, используемые при освоении техники игры в теннис».

В данном издании использован богатейший научный и методический опыт, накопленный тренерами, инструкторами и преподавателями тенниса и отраженный в учебниках, учебных пособиях, учебно- и научно-методических разработках и научных статьях, опубликованных в последние годы.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей вузов и факультетов физической культуры; оно будет полезно аспирантам, слушателям курсов и факультетов повышения квалификации, тренерам-преподавателям тенниса.

Авторы с благодарностью примут замечания, пожелания и предложения читателей (119571 г. Москва, проспект Вернадского, д. 88, кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет»).

1. История тенниса: возникновение игры и этапы ее развития

Сегодня теннис – один из самых популярных и зрелищных видов спорта. Любительский теннис популярен во всех странах мира и популярность его постоянно растет по мере того, как увеличивается и улучшается техническое состояние кортов, теннисного оборудования, теннисной одежды. Профессиональный теннис имеет одну из самых больших аудиторий в мире.

Истоки этой игры лежат в глубокой древности. Игра в мяч была популярна у разных народов и в разных цивилизациях. Упоминания о ней мы находим в памятниках Древнего Египта, Китая, Греции, Рима, Византии, Южной Америки. Изображение этой игры сохранилось на египетских барельефах и рисунках античных ваз.

Средневековые адаптировало древнюю языческую традицию игры в мяч и даже сделало ее элементом христианского ритуала. Известно, что игра в мяч была широко распространена в средневековой Европе в связи с пасхальными играми.

Несмотря на то, что некоторые ученые считают, что теннис возник в монастырях, существуют неопровержимые доказательства того, что в средние века в теннис играли преимущественно на открытом воздухе, а главный арсенал игроков состоял из студентов. Почти все европейские университеты строили теннисные корты, на которых студенты проводили значительную часть времени.

В средние века сформировалась основная концепция игры, ее правила и основная терминология, которая существует и сегодня. В то время смысл игры заключался в том, что одни посылали мяч в цель, а другие возвращали его. Само слово «теннис» также появилось именно в этот исторический период.

В средние века игра в теннис была настолько популярна, что пришлось вводить запреты на игру в мяч, поскольку те, кто в нее играл, забывали о своих обязанностях (монахи – молиться, студенты – учиться и т. п.). Это, в частности, явилось причиной строительства кортов с XVI в. в Европе. С городских улиц и площадей теннис перешел на закрытые корты, строительство и содержание которых было доступно только королям или с королевской помощью. Наступила пора «королевского» тенниса. На этом завершился первый этап развития тенниса, основными чертами которого были его общедоступность и массовость.

В то время теннисный корт представлял собой помещение под открытым небом, огороженное четырьмя стенами. Вдоль

трех стен строился навес-пентхауз, галерея для зрителей и другие элементы, ставшие традиционными для риэл-тенниса.

Появление корта изменило социальную структуру игры в теннис: если раньше игра была доступна широкой массе играющих, то теперь он становится «королевским». Эта игра была излюбленным занятием королей во многих странах Европы, а также представителей знати и аристократических фамилий.

Центром тенниса в Европе была Франция, а французские короли сыграли огромную роль в развитии и популяризации этой игры.

Золотой век тенниса завершился в середине XVIII в. в связи с Французской революцией, центр королевского тенниса переместился в Англию.

Строительство и содержание кортов было дорогим делом, но, учитывая растущую популярность тенниса, корты приносили прибыль и, самое главное, порождали новые профессии (мастеров по изготовлению ракеток и мячей, маркеров, следящих за игрой, мастеров тенниса и игры как аналога современных тренеров и профессиональных спортсменов).

Таким образом, на втором этапе развития тенниса, была создана основа для развития профессий «мастер тенниса», «мастер игры», «менеджер теннисных кортов». Возникновение лаун-тенниса, несомненно, нанесло серьезный удар по его популярности. Но королевский теннис выжил и сегодня продолжает существовать во многих странах мира – Великобритании, США, Франции, Канаде, Австралии, России. Многие корты риэл-тенниса возрождаются. Старинная традиция продолжается, несмотря на то, что более молодая разновидность тенниса – лаун-теннис – несомненно, доминирует и по популярности, и по доступности этого вида спорта.

Отметим, что правила игры как риэл-, так и лаун-тенниса были в разное время опубликованы в США, Австралии, Канаде, других странах. И, хотя существуют некоторые различия в национальных школах этого вида спорта, современный теннис подчиняется строгим и единообразным правилам, соблюдение которых контролируют соответствующие международные и национальные ассоциации тенниса.

Лаун-теннис, то есть тот теннис, который широко известен и популярен сегодня в мире – сравнительно молодой вид спорта. Его появление датировано 1874 годом.

Российский лаун-теннис возник примерно в последней четверти XIX в. Первоначально основным центром развития лаун-тенниса стал Петербург, а именно «Санкт-Петербургский крикет-клуб».

Развитие тенниса в России с 70-х гг. XIX в. и до настоящего времени можно представить в виде таблицы с указанием наиболее важных вех.

Таблица 1

**Основные этапы развития тенниса в России
(с 70-х гг. XIX в. до конца XX вв.)**

Год	Событие в развитии тенниса
1888 г.	Создание первого в России клуба – Лахтинского лаун-теннис клуба
1890 г.	Выход первой книги по теннису (автор М. Волков)
1901 г.	Первый чемпионат Москвы
1903 г.	Первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России). Первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом
1907 г.	Первые Всероссийские состязания в лаун-теннисе (чемпионат России)
1908 г.	Учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов
1912 г.	Первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх
1913 г.	Выход в свет первого номера журнала «Лаун-теннис». Вступление Всероссийского союза лаун-теннис клубов в Международный лаун-теннисный союз. Первые международные матчи сборной команды России с командами Англии (1913 г.) и Франции (1914 г.)
1918 г.	Первый после Гражданской войны чемпионат Москвы
1920 г.	Первый матч Москва – Петроград
1920 г.	Дебют российского теннисиста А. Макферсона на Уимблдоне
1927 г.	Первый чемпионат РСФСР
1928 г.	Всесоюзная спартакиада
1959 г.	Создание Федерации тенниса РСФСР
1962 г.	Дебют в розыгрыше Кубка Девиса
1968 г.	Дебют в розыгрыше Кубка Федерации
1989 г.	Преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА)
1990 г.	Первый турнир АТР-Тур в СССР-России (Кубок Кремля)
1993 г.	Вступление ВТА в ИТР и ЕТА
1995 г.	Первый турнир АТР-Тур в Санкт-Петербурге

2. Характеристика игры в теннис

Средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка в теннисе равна приблизительно 8–15 секундам, пауза отдыха между ними длится около 12–15 секунд, общая продолжительность всего матча колеблется в больших пределах – от 40 минут до 2 часов, а в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой продолжительную прерывистую (игра – отдых) физическую нагрузку переменной интенсивности. Нагрузка при игре в теннис может быть регламентирована на основе договоренности или с учетом самочувствия игроков, что способствует реализации принципа доступности этого вида спорта для людей разного возраста.

Игра в теннис носит преимущественно динамический характер и, посему, является действенным средством укрепления сердечно-сосудистой системы.

Значительно реагирует на мышечную деятельность при игре в теннис дыхательная система. При игре в теннис частота дыхания может достигать 30–40 раз в минуту, в результате чего увеличивается потребность в кислороде (до 2 литров в минуту у женщин и 2,5 литров у мужчин). Под влиянием занятий теннисом в состоянии покоя дыхание становится более редким и более глубоким, возрастает жизненная емкость легких.

Игровая деятельность теннисиста связана с постоянной необходимостью оперативно приспосабливаться к изменяющимся условиям игры. Это предъявляет особые требования к зрительному анализатору. В частности, особое значение имеет так называемое пространственное зрение, позволяющее точно определять месторасположение соперника на площадке.

Игра в теннис имеет свои *особенности*, в их числе:

- комплексность воздействия на организм занимающихся, то есть одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.);

- внезапная смена игровой обстановки, требующая быстрых и рациональных решений. Самостоятельность и инициатива в выборе игровых действий в сочетании с тактической дисциплиной, создающие благоприятные условия для проявления индивидуальных особенностей игроков;

- высокая эмоциональность и увлекательный характер игры;

- трудности в регулировании физической нагрузки, обусловленные изменяющимся характером игровой обстановки.

3. Основные виды спортивной подготовки теннисиста

Спортивная подготовка теннисиста нацелена, прежде всего, на прочное освоение передовой техники, тактики и стратегии, развитие высокого уровня специальных физических и психических качеств, приобретение опыта выступлений в соревнованиях. В соответствии с этим выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психическую, соревновательную и теоретическую.

Физическая подготовка. Ее задача – развитие основных физических качеств (быстроты, силы, прыгучести, ловкости, гибкости, выносливости) и формирование правильной осанки.

Теннис становится все более выраженным атлетическим видом спорта. Продолжает значительно расширяться и укрепляться зависимость техники от уровня развития физических качеств. Усиление ударов, все более частое их выполнение в сложных игровых ситуациях, особенно при игре с лета у сетки, когда для отражения трудного мяча необходим очень энергичный «вратарско-акробатический прыжок» – все это предъявляет высокие требования к физической подготовленности теннисистов. Постановка техники и специальная физическая подготовка, ориентированные на развитие физических качеств применительно к особенностям каждого удара, должны осуществляться в теснейшей взаимосвязи с первых шагов познания тенниса.

Техническая подготовка. Техническая подготовка осуществляется в двух основных взаимосвязанных направлениях.

Первое направление – изучение (постановка) и дальнейшее совершенствование техники ударов и передвижений по площадке применительно к решению разнообразных и усложняющихся тактических задач.

Второе направление – повышение игровой эффективности ударов: силы и точности, остроты и разнообразия плассировки¹ мяча, стабильности и вариативности, неожиданности применения для соперника их различных вариантов.

Тактическая подготовка. Основные направления данной подготовки:

- освоение наиболее эффективных систем активного ведения игры с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: универсальной системы, основанной на гармоничном сочетании действий у задней линии и у сетки; системы действий

¹ Плассировка – это направление мяча при игре в теннис в желаемое место на площадке противника.

главным образом у задней линии; системы действий преимущественно у сетки; всех видов действий – нападающих, контратакующих, активно-защитных; тактических комбинаций, используемых по собственной инициативе и в качестве ответных на действия соперника; ударов с различной тактической направленностью – сильных завершающих с острой пласировкой мяча, нападающих подготовительных для выходов к сетке, контратакующих для обводки соперника у сетки;

- приобретение опыта игровой «разведки» – разгадывания стратегических и тактических замыслов соперника и особенностей их реализации, тактических особенностей использования ударов, а также приобретение опыта игровой «контрразведки», нацеленной на маскировку собственных замыслов, и использования приемов введения соперника в заблуждение;

- изучение индивидуальных особенностей подготовленности и игры главных соперников (привычных для них стратегии, тактики и техники, физических и психических качеств) и на этой основе разработка контрмоделей игры с ними;

- систематическое совершенствование в тренировочных матчах собственных коронных вариантов техники и тактики, шлифовка их применительно к особенностям действий различных соперников, особенно главных;

- регулярное накопление аналитических данных о собственной игре (стратегии, технике и тактике) в официальных соревнованиях и тренировочных матчах, сопоставление полученных результатов с предыдущими аналогичными данными, сравнительная оценка соревновательной деятельности в различных матчах, выявление тенденций ее развития;

- накопление опыта предварительной разработки, использования и итогового анализа выполнения стратегических и тактических планов матчей.

Тактическая подготовка теннисиста должна осуществляться в соответствии с *принципами соревновательной деятельности*:

- принцип единства положительного индивидуального и передового общего (нацеливает на выявление, систематическое совершенствование и использование в соревнованиях положительных индивидуальных качеств теннисиста, формирование и систематическое оттачивание его коронного игрового оружия при соблюдении четкой ориентации на общие передовые тенденции развития стратегии, техники, тактики тенниса);

- принцип универсальной активности (нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование разнообразной игры активной направленности с применением всего комплекса ее элементов – нападающей подачи

и атакующего приема подачи, острых ударов по отскочившему мячу, атак с выходом к сетке, контратакующей защиты);

- принцип неожиданности (нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование неожиданных для соперника действий, формирование умения маскировать свои замыслы, использовать специальные приемы, вводящие в заблуждение);

- принцип игровой гибкости с опорой на коронное игровое оружие (нацеливает на гибкое технико-тактическое варьирование применительно к особенностям игры различных соперников, хода соревнований и покрытия площадок, существенно влияющих на скорость и высоту отскока мяча, а значит, на темп игры).

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка теннисиста должна быть направлена на развитие воли, эмоциональной выдержки, наблюдательности, целеустремленности, настойчивости, упорства. Она предполагает развитие и таких качеств, как внимание, быстрота двигательных реакций, способность к прогнозированию действий соперника и результатов своих действий.

Внешний вид теннисиста, демонстрирующий волю к победе и уверенность – важное психологическое оружие, способное существенно влиять на боеспособность соперника. Одна из задач психологической подготовки – формирование у игрока навыков демонстрации уверенного внешнего вида.

Соревновательная подготовка. Этот вид подготовки носит комплексный характер и как бы объединяет другие виды готовности спортсмена к их использованию в соревновательной борьбе. Главное в этом виде подготовки – выступления в официальных соревнованиях и регулярное проведение тренировочных, подготовительных, контрольных матчей.

К официальным играм необходима регулярная, целенаправленная подготовка. Это должны быть своего рода репетиции. В таких репетициях опробуют и оттачивают различные варианты стратегии и тактики, варианты техники применительно к игре различных соперников, проверяют и совершенствуют физическую и психическую готовность к высокому и продолжительному соревновательным нагрузкам, оценивают уровень стабильности техники и, прежде всего, ее эффективность. Важно подобного рода репетиции по возможности приближать к официальным матчам. Кроме того, целесообразно периодически проводить и недельные, и двухнедельные турнирные репетиции с одиночными и парными играми.

Теоретическая подготовка. В ходе теоретической подготовки у спортсмена формируются способности:

- к усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности;

- к оперативной переработке информации, полученной в ходе восприятий и наблюдений, и реализации ее в ходе спортивной деятельности;

- к познанию закономерностей спортивной подготовки и эффективного решения задач в процессе тренировки и соревнований.

В содержание теоретической подготовки входит получение *знаний*:

- мировоззренческого, мотивационного и этического характера, которые позволяют осмыслить сущность и личностный смысл спортивной деятельности и спортивных достижений;

- способствующих формированию спортивной мотивации и правил поведения на теннисном корте и вне его;

- составляющих научный базис подготовки теннисиста (принципы и закономерности спортивной подготовки);

- спортивно-прикладного характера, включающих сведения о правилах соревнований, спортивной технике и тактике, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических и иных условиях занятий избранным видом спорта.

4. Принципы соревновательной деятельности теннисистов

Под *принципами соревновательной деятельности* принято понимать главные установки и правила, характеризующие особенности использования стратегии, тактики и техники, а также психических и физических возможностей теннисиста в условиях соревнований и подготовки к ним. Указанные принципы выступают как ориентиры для всей системы подготовки теннисистов, в их число входят: принцип перспективной ориентации, принцип единства передового общего и положительного индивидуального, принцип универсальной активности, принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие, принцип неожиданности.

Реализация принципов соревновательной деятельности требует их конкретной детализации с учетом особенностей

каждого состязания, действий и замыслов соперников, своих реальных возможностей. Все это нацеливает теннисиста на творчество, детальный анализ игровой обстановки и гибкое использование различных вариантов действий.

Еще одна особенность перечисленных принципов состоит в том, что они ориентируют на самые передовые тенденции развития соревновательной деятельности.

Принцип перспективной ориентации. Он нацеливает игроков на освоение передовых, победоносных вариантов соревновательной деятельности, придание всему процессу спортивной подготовки четко выраженной перспективной направленности, нацеливает на оперативное освоение всего нового и передового, что возникает в отечественном и мировом теннисе.

Этот принцип призывает никогда не останавливаться на достигнутом, оценивать успехи на начальных этапах подготовки с позиций перспективы, соответствия формирующейся игры передовым тенденциям.

Данный принцип реализуется в два этапа. Сначала идет изучение игры главных соперников, а затем на этой основе и с учетом своих реальных возможностей разрабатываются контрмодели игры с ними. Контрмодели опробуют и совершенствуют в тренировках, товарищеских соревнованиях и, по возможности, в тех официальных соревнованиях, которые предшествуют главным.

Принцип передового общего и положительного индивидуального. Соревновательная индивидуальность и игровой почерк спортсмена во многом определяются особенностями психофизической кондиции и технической подготовленности игрока. Теннисист действует, как правило, в меру своей технико-тактической подготовленности, старается больше использовать те приемы техники и тактики, которыми лучше владеет.

Педагогическое мастерство тренера и трезвая оценка спортсменом своих реальных возможностей и положительных качеств должны определять индивидуально привычные и эффективные варианты соревновательной деятельности. Это позволит спортсмену более полно раскрыть в игре свои индивидуальные особенности и использовать их, поставив на службу передовым технике, тактике и стратегии.

Принцип универсальной активности. Главная особенность эффективной соревновательной деятельности современных теннисистов – это ее универсальный характер, который основывается на трех *положениях*:

- всесторонняя психологическая готовность, предусматривающая наличие развитых волевых способностей, творческого мышления и устойчивого эмоционального подъема;

- оснащенность передовой спортивной техникой (прежде всего, сильными ударами с острой и разнообразной пласировкой мяча);

- всесторонняя физическая подготовленность, которая создает реальные возможности для освоения и использования широкого арсенала мощных ударов (в том числе, в прыжках и бросках у сетки) и максимально быстрых передвижений по площадке и позволяет успешно справляться с высокими соревновательными и тренировочными нагрузками.

Игровая универсальная активность имеет *семь опорных психологических качеств*: 1) волю к победе, 2) активность, 3) инициативность, 4) смелость, 5) решительность, 6) выдержку и 7) самообладание.

Уровень активности во многом зависит и от эмоционального состояния игрока. Эмоциональный подъем, соревновательное вдохновение, наступательный порыв – важные психические стимулы, которые нужны теннисистам, решившим следовать принципу универсальной активности.

Степень игровой активности, возможность использования ударов по восходящему мячу находятся в прямой зависимости от привычной исходной позиции теннисиста на площадке. Это особенно важно при приеме подачи. Располагаться в исходной позиции у самой задней линии или отступать от нее назад, решает сам теннисист в зависимости от типа покрытия, качества мяча (быстрый или медленный, высокий или низкий отскок мяча) и с учетом своих индивидуальных особенностей.

Важным аспектом универсальной активности является всесторонняя специальная физическая подготовленность. Всесторонняя в смысле ее ориентации на высокий уровень развития всех основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, прыгучести, гибкости) применительно к особенностям сильных ударов, очень быстрых и маневренных передвижений, ударов с лета в далеких и высоких прыжках, а также выносливости с учетом специфики высоких соревновательных и тренировочных нагрузок.

В этом положении выражена тесная взаимосвязь техники и физической подготовленности, обусловленная зависимостью между качеством выполнения двигательных действий и уровнем развития и проявления двигательных качеств.

Принцип универсальной активности ориентирует спортсмена на освоение и уверенное комплексное использование

широкого арсенала активных действий, подчинение своим интересам не только технической и тактической, но и физической и психологической подготовки.

Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие. Гибкая соревновательная деятельность теннисиста характеризуется творческим варьированием технических и тактических действий в зависимости от внешних условий игры, прогнозируемых замыслов соперника, хода спортивной борьбы, а также особенностей своего психического и физического состояния и состояния соперника.

Различают стратегическую и тактическую гибкость. Первая отличается выбором и преимущественным использованием наиболее эффективной системы соревновательной деятельности в данном матче; это касается способов ведения игры, целенаправленного выбора и использования нападающих, контратакующих и активно-защитных действий. Тактическая гибкость носит более узкий характер и выражается в творческом целенаправленном варьировании, главным образом, технических действий и тактических приемов и комбинаций.

Гибкость соревновательной деятельности во многом зависит от наличия у теннисиста коронного игрового оружия, которое называют главной опорой игрока. Важно, чтобы эта опора не ограничивалась одним коронным ударом, а представляла собой целый набор таких ударов, позволяющих использовать различные виды и способы действий, уверенно реализовывать принцип универсальной игровой активности.

Наличие стабильного коронного игрового оружия имеет существенное психологическое значение, поскольку придает игроку уверенность в своих силах, служит надежной опорой в трудную минуту, способствует укреплению веры в победу и воли к победе.

Существуют постоянно действующие *факторы, от которых зависит гибкость соревновательной деятельности:*

- *внешние условия игры.* К ним относятся особенности поверхности площадки, ее освещенность и погодные (в том числе ветровые) условия. Стратегическая и тактическая гибкость во многом зависят от того, на каких площадках проводятся соревнования – «быстрых», «среднебыстрых», «медленных». Умение выбирать наиболее эффективные действия применительно к особенностям каждой из площадок, способность быстро приспособливаться к специфическому для каждой из площадок отскоку мяча следует формировать уже на начальных этапах соревновательной подготовки;

▪ *особенности подготовленности соперника, его действий, состояния и прогнозируемые замыслы.* Теннисист может соревноваться со знакомым соперником, малознакомым и незнакомым. Во всех случаях важно провести полноценную игровую «разведку», поскольку не исключено, что даже хорошо знакомый соперник может преподнести сюрприз и действовать не так, как в предшествующих матчах;

▪ *результаты собственных действий и действий соперника.* Эти результаты важно уметь прогнозировать и учитывать в условиях начавшейся спортивной борьбы. Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие ориентирует на разработку, использование, уточнение по ходу матчей и (в случае не подтверждения их эффективности) существенное обновление стратегических и тактических планов.

Принятые решения не должны быть догматичными, шаблонными, оторванными от особенностей конкретного хода соревнования и действий соперника. По ходу соревнования необходимо оперативно и трезво оценивать обстановку, выявлять ее достоверные и отметить сомнительные данные, как бы заманчивы они не были, поскольку не исключено, что сильный соперник, хорошо владеющий психологическим оружием, может попытаться ввести теннисиста в заблуждение, дезориентировать его относительно своих замыслов.

Наряду с этим гибкость в реализации стратегических и тактических планов не исключает разумной твердости, настойчивости и решительности до тех пор, пока не обнаружится их неэффективность. Отказываться от намеченных планов, ставить под сомнение и существенно корректировать их целесообразно лишь после того, как в ходе матча обнаружатся их явно слабые места.

Большое значение имеет готовность теннисиста к оперативному игровому творчеству. Многолетнее изучение причин побед и поражений наших и зарубежных игроков позволяет утверждать, что основную опасность представляет недостаточная гибкость, скованность предварительными оценками, запаздывание с принятием новых решений, диктуемых ходом игровых событий. Словом, творческий поиск золотой середины между твердостью и гибкостью – насущная потребность спортивной борьбы.

Последние два фактора, от которых зависит вариативность и гибкость соревновательной деятельности – это учет психического и физического состояния соперников.

Каждый из игроков стремится воздействовать на психику соперника и устоять против его аналогичных стремлений.

Умение не допускать отрицательных психических состояний или преодолевать их, формировать и укреплять положительные состояния, способствующие успешной соревновательной деятельности – важные слагаемые спортивного мастерства. Успешно вести психическую борьбу с соперником – значит не только пытаться воздействовать на него, но и самому стойко выдерживать напряжение этой борьбы.

Теннисисту важно знать, какие психические состояния могут возникнуть у соперника, уметь их определять и использовать в своих интересах. Многолетнее изучение соревновательной деятельности теннисистов различного уровня подготовленности, в том числе и сильнейших игроков мира, позволяет выделить следующие основные *психические состояния*:

- состояние наивысшей психической мобилизованности – зрительно-аналитической, мыслительной, волевой, чувственно-эмоциональной, психомоторной, предполагающей наличие чувства уверенности и веры в победу;
- состояние несколько ослабленной психической мобилизованности из-за ощущения явного превосходства над соперником или, наоборот, аналогичного превосходства последнего;
- состояние психической неустойчивости, существенных колебаний в проявлении психических «победных достоинств»;
- состояние явного психического спада, неуверенности, резкого снижения психических «победных достоинств».

В соревновательных условиях перечисленные состояния могут сменять друг друга, и это может существенно повлиять на ход и конечный результат матча.

Принцип неожиданности. Неожиданность – основа тактических комбинаций. Их варианты многообразны, например:

- после серии атакующих длинных ударов в один и тот же угол под слабейший удар противника (справа или слева) – неожиданный, острый завершающий косой удар в противоположную сторону;
- после серии ударов поочередно в различные углы площадки – неожиданный удар повторно в один и тот же угол;
- после нескольких выходов к сетке, осуществляемых длинными ударами – неожиданный укороченный удар в момент продвижения вперед;
- после низких обводящих ударов против сеточника – неожиданная обводящая «свеча», по особенностям выполнения замаскированная под обычный низкий удар.

Успешное использование приведенных и подобных им тактических комбинаций, ориентированных на выигрыш очка с помощью неожиданного остропассированного завершающе-

го удара, требует умения тонко маскировать свой замысел, периодически вводить соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений и, в итоге, сполна реализовывать фактор неожиданности.

5. Техничко-тактическое мастерство игроков в теннис и показатели его эффективности

Любой вид спорта имеет свои показатели эффективности и мастерства, которые выступают в роли стратегических ориентиров, определяющих направления для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

В табл. 2 приведены основные показатели эффективности технических приемов теннисистов.

Таблица 2

Основные показатели эффективности приемов техники в теннисе

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ТЕННИСИСТА		
Показатели целесообразности применения технических приемов	Показатели точности и плавировки мяча	Показатели темпа игры
<ol style="list-style-type: none"> 1. Стратегическая целесообразность применения. 2. Tактическая целесообразность применения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Точность попадания (меткость). 2. Точность траектории полета и отскока мяча. 3. Острота и разнообразии плавировки мяча 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сила удара, характеризующая скоростью полета и отскока мяча. 2. Скорость ответа, определяемая ударами по восходящему мячу. 3. Скорость ответа, определяемая близостью к сетке привычной исходной позиции и места при ударе. 4. Быстрота и мгновенность передвижения
Показатели вариативности игры	Показатели неожиданности (непредсказуемости) действий	Показатели стабильности
<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование широкого арсенала ударов (по отскочившему мячу, ударов с лета и др.). 2. Варьирование ударов по силе, вращению мяча, траекториям полета и отгоса, плавировке. 3. Варьирование ударов применительно к внешним игровым условиям (прежде всего, к особенностям покрытий площадок) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие в ударах особенностей, позволяющих сопернику прогнозировать замыслы. 2. Высокий уровень обманных вариантов движений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий уровень показателей эффективности на протяжении всего матча, особенно в условиях возможного наличия сбивающих факторов. 2. Минимальное число невынужденных ошибок

Показатели целесообразности применения технических приемов. Следует отметить, что основными составляющими соревновательной деятельности, определяющими уровень технико-тактического мастерства игроков в теннис, являются:

- способы ведения игры (преимущественно, с задней линии, преимущественно у сетки и универсальный);
- виды действий (нападающие, контратакующие, защитные);
- действия, ограниченные одним из ударов (например, неотражимой подачей) или объединенные в тактические комбинации.

Важно, чтобы принимаемые тактические решения соответствовали намеченным способам ведения игры и видам реализуемых технических действий, поскольку именно в этом проявляется суть отношений между стратегией и тактикой. Отсюда следует вывод о том, что постановка техники и ее дальнейшее совершенствование должны осуществляться в русле намеченного стратега-тактического замысла игры.

Для успешной реализации технических действий важно знать основные варианты тактической направленности ударов и подач (табл. 3).

Таблица 3

Основные варианты тактической направленности ударов и подач в теннисе

I. Основные варианты тактической направленности ударов по отскочившему мячу		
1. Нападающий или контрнападающий удар, обостряющий игровую ситуацию	2. Нападающий и контрнападающий выигрышный завершающий удар	3. Нападающий или контрнападающий подготовительный удар для выхода к сетке
4. Активно-оборонительный удар, препятствующий сопернику осуществить дальнейшее обострение игровой ситуации	5. Контратакующий обводящий удар против сеточника – низкий или «свеча»	6. Контратакующий удар против сеточника, вынуждающий последнего отражать мяч в трудной низкой точке
II. Основные варианты тактической направленности подачи		
1. Нападающая подача, ориентированная на немедленный выигрыш очка		2. Нападающая подача, ставящая соперника в явно затруднительное положение
3. Нападающая подача, используемая в качестве подготовительного удара для выхода к сетке		4. подача без четко выраженной нападающей направленности, создающая незначительные затруднения для ответа

Каждый из приведенных в табл. 3 вариантов ударов предъявляет свои требования к исполнительскому мастерству теннисиста. Так, например, нападающий подготовительный удар для выхода к сетке по отскочившему мячу должен отличаться:

- 1) динамичностью – способностью отражать мяч с хода, в свободном движении по площадке, что открывает возможность быстро и своевременно приближаться к сетке;
- 2) длиной – приземлением мяча вблизи задней линии, что затрудняет сопернику осуществление обводки сеточника;
- 3) неожиданным для соперника направлением (если позволяет игровая ситуация).

Теннисисту целесообразно практиковаться в использовании различных по тактической направленности ударов и строить свои движения с учетом стратегического замысла игры.

Показатели точности и плавности мяча. Как отмечают специалисты, сегодня ведущим направлением совершенствования игры в теннис является освоение ударов снайперской точности. Важно, чтобы теннисист мог легко поражать все участки площадки соперника, свободно использовать и чередовать точные длинные и косые удары, цель которых – *создать для противника затруднительное или даже безвыходное положение.*

Когда говорится о точности ударов, то, прежде всего, имеется в виду меткость – безошибочное попадание мячом в намеренное место площадки.

Однако в теннисе меткость не исчерпывает понятия точности. Важна еще и точность намеренной траектории полета мяча. В одних случаях выгодно направлять мяч по прямой, настильной, длинной траектории с расчетом на низкий отскок мяча, в других, наоборот – по сильно изогнутой вверх траектории с задачей обеспечить очень высокий и далекий отскок мяча. Нередко выгодной может оказаться дугообразная траектория с резким снижением полета мяча сразу после перелета сетки, характерная для многих обводящих ударов против сеточника и ответов, вынуждающих его отражать мяч в трудной, очень низкой точке.

Показатели темпа игры. В теннисе важен и темп игры, поскольку разнообразие, неожиданность и точность ударов дают высокий эффект лишь в том случае, если игрок действует в быстром темпе. Быстрый темп достигается, прежде всего, за счет сильных ударов – главным образом подач и ударов по отскочившему мячу.

В современном теннисе широкое распространение получили удары по отскочившему мячу, характерные повышенным «си-

ловым вкладом» двойного назначения: мячу сообщается очень высокая поступательная скорость и одновременно достаточно высокая скорость вращения. Это дает возможность задавать мячу высокую скорость и нужную траекторию полета и, как результат, повышать силу, точность и результативность удара.

Развитие точности и силы остро пассивированных ударов – генеральная линия всей подготовки современных теннисистов. Основной путь решения этой задачи – регулярное использование мишенного метода.

Одним из показателей эффективности техники является количество ударов в единицу времени (например, в минуту), а также быстрота и маневренность передвижений².

В современном теннисе склонность к статичным ударам, выполняемым с места, признается *серьезным* изъяном технико-тактического мастерства. Одновременно растут требования к движениям теннисиста при окончании ударов, когда появляется опасность потери времени (ценнейших долей секунды) для подготовки к следующему удару. Отсюда возникает необходимость скорейшего завершения ударного движения с целью как можно быстрее оказаться в положении стартовой готовности к следующему удару.

Показатели вариативности игры. Разнообразие техники, универсальная техническая вооруженность стали одним из главных ориентиров подготовки в современном теннисе. Различают *три ступени универсальности*:

- *первая ступень* характеризуется умением теннисиста использовать все виды ударов – подачу, удары справа и слева по отскочившему мячу, удары с лета и полулета, удары над головой, «свечу» и укороченные удары;

- *вторая ступень* – это способность варьировать удары по силе, пассивировке, особенностям вращения и формам траектории полета и отскока мяча;

- к *третьей ступени* относят варьирование ударов применительно к меняющимся ситуациям и внешним игровым условиям – прежде всего, к особенностям поверхностных покрытий площадок.

Реализуемые в тесной взаимосвязи эти ступени являются неотъемлемыми компонентами высшего технического мастерства.

Показатели неожиданности (непредсказуемости) игровых действий. Во время игры теннисист должен уметь выступать в роли «разведчика» и «контрразведчика». Когда соперник готовится к удару, теннисист должен стараться по

² Под маневренностью понимают способность быстро изменять направления передвижения, быстро «входить в удар» и быстро «выходить из удара».

особенностям его движений как можно раньше разгадать его тактический замысел и, прежде всего, направление удара. В свою очередь, при приближении мяча к себе теннисист должен усложнить сопернику задачу – не обнаруживать свои намерения и, по возможности, вводить соперника в заблуждение. Совершенной может быть только техника, позволяющая маскировать замыслы и действовать неожиданно.

Особое значение приобретает умение маскировать свои намерения при подаче. Важно, чтобы исходное положение не изменялось при различных подачах – прямых, косых, плоских, крученых и резаных.

Показатели стабильности. Они характеризуются, в первую очередь, минимальным числом невынужденных ошибок, устойчивостью всех остальных показателей результативности техники, ее помехоустойчивостью по отношению к действию сбивающих факторов.

Основными *сбивающими факторами*, снижающими результативность техники, выступают:

- *внутренние*: высокий уровень психических и физических напряжений, отрицательных эмоциональных состояний, утомления и др.;

- *внешние*: бурные реакции зрителей, явно болеющих за соперника, погодные условия и т. п.

Для достижения стабильности в технике важны:

- освоение наиболее рациональных моделей ударов;
- формирование умений управлять своим психическим состоянием в напряженных соревнованиях;
- развитие общей и специальной выносливости, позволяющей нейтрализовать сбивающий фактор – утомление;
- приобретение богатого соревновательного опыта с различными (по особенностям техники, тактики, стратегии) соперниками на площадках с разнообразными покрытиями.

6. Ведущие технические приемы игры в теннис

К числу ведущих технических приемов игры в теннис относятся удары и передвижения по площадке.

Выделяют *семь групп ударов*:

1. **Подачи.** Этими ударами мяч вводят в игру – с них начинается розыгрыш каждого очка. подача в современном атлетическом теннисе – главный начальный нападающий удар, периодически используемый и для атаки с выходом к сетке.

2. **Удары** по отскочившему мячу справа и слева. Их используют для приема подачи, отражения мяча преимущественно

вблизи задней линии площадки. Эти удары универсальны – с их помощью осуществляют нападение (в том числе, с выходом к сетке), контратаку и активную защиту.

3. **Удары** с лета справа и слева. Ими отражают мяч до его приземления и используют преимущественно при атакующих действиях у сетки.

4. **Удары** над головой. Особый вид нападающих ударов в высокой точке с лета и по отскочившему мячу, выполняемых при движениях, похожих на выполнение подачи и наиболее часто используемых во время сеточных атак, когда соперник отвечает «свечой».

5. **«Свечи»** справа и слева – это удары по отскочившему мячу и с лета, нацеленные высоко вверх и применяемые наиболее часто против вышедшего к сетке соперника.

6. **Укороченные** удары справа и слева, которые выполняют по отскочившему мячу и с лета, чтобы направить мяч очень коротко и приземлить его вблизи сетки с коротким и невысоким отскоком вперед или даже отскоком назад – в сторону, противоположную направлению его предшествующего полета. Эти удары используют для неожиданного выигрыша очка или вызова соперника к сетке с расчетом на его последующую обводку.

7. **Удары** с полулета справа и слева – особая группа ударов, выполняемых в очень низкой точке и в самый начальный момент отскока мяча. Используются главным образом во время действий вблизи сетки.

В каждом приеме техники принято выделять следующие *фазы*: 1) подготовительную, 2) фазу выноса ракетки на мяч, 3) фазу непосредственного удара по мячу и 4) завершающую фазу.

Главное при обучении любому удару – научить точно подводить ракетку к мячу, принимать его на середину струнной поверхности и одновременно ускоренно, очень четко сопроводить в нужном направлении.

В зависимости от особенностей взаимодействия ракетки с мячом удары разделяются на плоские, крученые и резаные.

Плоскими ударами мячу не сообщают вращение, ракетка при соприкосновении с ним не скользит по его поверхности, и их взаимодействие во многом напоминает точный удар молотком по шляпке гвоздя.

При помощи *крученых и резаных ударов* мячу придается вращение. Вращения принято различать по положению в пространстве воображаемой оси вращения мяча: она может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения.

Во время крученого удара ракетка сопровождает мяч вперед-вверх и одновременно сообщает ему прямое, очень быстрое вращение, напоминающее движение колес автомобиля в направлении его перемещения.

Для резаных ударов характерно обратное вращение мяча – вниз-вперед вокруг воображаемой горизонтальной оси.

7. Основы техники и методика обучения подачам

Подача – это первый удар, которым мяч вводится в игру и который существенным образом влияет на ход теннисного сражения.

Подачей начинается розыгрыш каждого очка, она задает тон всей игре. В соответствии с правилами соревнований подающему предоставляются две попытки ввести мяч в игру.

Подача – единственный удар в теннисе, который не является ответным. Теннисист вправе выбирать, каким именно ударом он хочет ввести мяч в игру.

Назовем *техничко-тактические задачи*, решаемые при помощи подачи:

- поставить принимающего подачу в безвыходное положение – выполнить неотразимую подачу;
- поставить принимающего подачу соперника в затруднительное положение, лишив его возможности активного и адресного ответа;
- поставить принимающего подачу соперника в положение средней трудности, осложняющее ему возможность ответить активно и адресно;
- периодически осуществлять с помощью подачи быстрый выход к сетке в расчете на выигрыш очка ударом с лета.

Главные *особенности эффективной подачи* таковы:

- большая сила удара для сообщения мячу наивысшей скорости, что максимально сокращает сопернику время для подготовки ответного удара;
- высокая точность удара – меткость попадания в заранее намеченное место площадки;
- использование фактора неожиданности:
 - внезапное для соперника применение различных видов подач (плоских, плоско-резаных и плоско-крученых);
 - использование подачи в качестве подготовительного удара для быстрого выхода к сетке;
- сближение по уровню активности, нападающему потенциалу и возможностям эффективного использования первой и второй подач.

В теннисе используют три вида подач – плоскую, крученую и резаную. Кроме того, в последнее время в теннисе появились комбинированные плоскокрученые и плоско-резаные подачи, которые называют подачами «двойного назначения». С их помощью мячу сообщают высокую поступательную скорость и существенную скорость вращения. Вращение позволяет повысить надежность удара благодаря приданию траектории полета мяча немного выгнутой вверх или вверх – в сторону формы (поэтому мяч пролетает над сеткой немного выше, чем при плоской подаче).

Комбинированные подачи отличаются особым «рубящим» ударом по мячу в отличие от как бы скользящего по поверхности мяча удара, характерного для классических крученых и резаных подач.

Виды подач и особенности их выполнения.

Плоская подача. Ее сравнивают со скорострельным выстрелом. У мастеров плоской подачи скорость полета мяча достигает 220 км в час.

Исходное положение. Подающий располагается в довольно широком, устойчивом шаге со значительным поворотом туловища левым боком по отношению к сетке. Ракетка, кисть и предплечье находятся в состоянии готовности к мощному удару. Для того чтобы рука была готова к точному подбросу мяча, она располагается чуть перед туловищем, немного согнута в локте, мяч покоится в пружинистых пальцах. Держат его большим, указательным и средним пальцами, которые образуют «рюмку». Мяч держится примерно под восходящей линией будущего движения вверх и немного вперед. Пальцы, образующие «рюмку», при завершении подбрасывания мяча активно участвуют в его выталкивании очень точным мягким пружинистым движением.

Специалисты называют две *характерные ошибки* в исходном положении игрока при подаче:

1) подающий располагается в неустойчивом положении в излишне узкой стойке и заранее наклоняется вперед. Это приводит к значительному снижению скоростно-силовых возможностей теннисиста при последующем выполнении ударного движения;

2) подающий располагает мяч в стороне от линии его подброса и держит его напряженной кистью, крепко сжатой в кулак. Это снижает точность и стабильность подброса мяча.

Подброс мяча и выход в положение предварительной готовности для выполнения мощного удара. Существенное значение имеет высота подброса мяча и его положение отно-

сительно тела подающего в момент непосредственного удара. Здесь возможны различные *варианты*, например:

1) мяч подбрасывают чуть выше точки непосредственного удара, что приводит к некоторому увеличению времени для подготовки к удару и дает возможность более точного согласования ударного движения с положением мяча в пространстве. При данном варианте подброса мяч в наивысшей точке должен находиться примерно над левым плечом подающего;

2) мяч подбрасывают точно на высоту удара. После того, как мяч подброшен, подающий занимает *положение «натянутого лука»*, главные особенности которого таковы:

- рука с ракеткой, завершив замах, отведена назад-вверх и находится далеко от туловища, предплечье и кисть с ракеткой жестко фиксированы в положении готовности к удару;

- туловище повернуто и наклонено вправо-назад, мышцы правой части плечевого пояса сильно растянуты; все это сочетается с активным поворотом в области поясницы;

- ноги пружинисто согнуты в коленях (оба колена «смотрят» в сторону предстоящего удара) и готовы к резкому выпрямлению, которое поднимет подающего вверх-вперед для удара в наивысшей точке при отрыве от поверхности площадки.

Ударная часть плоской подачи. Ударное движение начинается из крайнего положения замаха, когда рука с ракеткой отведена далеко назад-вверх. Однако ракетку не сразу выносят на мяч. Для того чтобы вывести ее к «рубежу атаки», то есть нацелить на мяч, необходимо сначала выполнить далеко за спиной так называемую «петлю» – единым движением предплечья и кисти сначала опустить ракетку, а затем движением всей руки при активном участии туловища и ног начать выносить ее вверх.

Само ударное движение выполняют из положения «натянутого лука», издалека по отношению к мячу, по широкой дуге, нацеленной вверх-вперед. По мере выноса ракетки на мяч этот «лук» выпрямляется, усилия руки с ракеткой, туловища и ног сливаются воедино и нацеливаются вверх-вперед. Поступательное движение руки с ракеткой сочетается с ее поворотом внутрь и выпрямлением в локте, что позволяет сообщить ракетке дополнительную скорость и реализовать намеренную пассивировку мяча.

Перед ударом ракетка головкой «смотрит» назад; в момент контакта с мячом она всей струнной поверхностью обращена вперед.

При завершении удара, когда мяч уже отлетел от ракетки, движение вовнутрь плеча, предплечья и кисти продолжается,

что служит одним из главных подтверждений высокой скорости выноса руки для мощного удара.

Непосредственный удар по мячу. Его выполняют в наивысшей точке в предельно вытянутом вверх-вперед безопорном положении тела. Положение точки удара по отношению к теннисисту стандартно при всех трех подачах – плоской, крученной и резаной. Она находится примерно над левым плечом теннисиста и чуть-чуть впереди. Очень важно, чтобы предплечье и кисть в этот момент были жесткими и составляли единый ударный рычаг. При плоской подаче наносят прямой или центральный удар по мячу, при котором ударная сила целиком направлена через центр мяча в то место площадки, куда подающий решил его направить.

Заключительная часть плоской подачи. Непосредственно после удара подающий завершает своего рода выпад (скачок) вперед, причем рука с ракеткой некоторое время еще продолжает движение внутрь-вниз. Оно свидетельствует о том, что для обеспечения быстрого выноса ракетки на мяч было активно использовано не только поступательное движение всей руки, но и резко ускоренный поворот внутрь ее звеньев – плеча и предплечья с жестко фиксированной кистью.

Если принято решение после подачи остаться у задней линии, то окончательное завершение плоской подачи носит явно выраженный тормозящий характер – быстрый переход в исходную позицию для отражения удара соперника. Совершенно другая картина движений при выходе подающего к сетке. В этом случае окончание удара носит более динамичный, стартовый характер и как бы сливается с быстрым продвижением вперед.

Подачи с вращением мяча. В современном теннисе все больше и больше укрепляется тенденция к объединению достоинств плоской подачи и подач, придающих мячу вращение. Как уже отмечалось, основное преимущество плоской подачи заключается в наивысшей скорости полета мяча; главное преимущество подач с вращением мяча – в повышенной точности поражения намеченных участков на половине площадки соперника.

Крученые и резаные подачи различаются, прежде всего, положением воображаемой оси вращения мяча по отношению к теннисисту в момент непосредственного удара. При этих подачах мячу сообщают различные виды вращений: вокруг вертикальной, горизонтальной и наклонной осей. *Резаными* называют подачи с вращением мяча вокруг вертикальной или немного наклоненной влево от подающего оси, *кручеными* – с вращением мяча вокруг горизонтальной или сильно накло-

ненной влево оси (в обоих случаях ось наклонена от подающего влево своим верхним концом).

В настоящее время подачи с вращением мяча вокруг одной оси (вертикальной или горизонтальной) применяются значительно реже, чем подачи с вращением мяча вокруг наклонных осей. Поэтому наиболее распространенные варианты резаных и крученых подач различают по величине наклона осей вращения мяча: небольшой наклон – подачу считают резаной, значительный наклон – крученой.

Любое вращение мяча существенно влияет на траектории его полета и отскока, отклоняя ее от прямолинейной. В результате мяч пролетает достаточно высоко над сеткой и, ударившись о площадку под довольно большим углом, стремительно и отскакивает вверх или вперед – в сторону.

Обучение подачам мяча.

В период начального разучивания в качестве подготовительного упражнения широко используют метание теннисного мяча в цель с имитацией ударного движения подающего. Здесь важно метнуть мяч с максимальными усилием и точностью (для этого используют различного рода мишени, например, нарисованные мелом на тренировочной стенке или ограждении теннисной площадки).

Метания также выполняют с использованием утяжеленных (набитых песком или дробью) теннисных мячей, легкоатлетических гранат, а также мячей, применяемых в других спортивных играх – волейболе, ручном мяче, баскетболе и футболе.

На данном этапе также выполняют имитационные упражнения с отягощениями, в качестве которых обычно используют: утяжеленные ракетки, «колотушки» (деревянные бруски с ручкой, как у теннисной ракетки), легкоатлетические гранаты, гантели. Имитационные упражнения сначала выполняют около зеркала, которое дает возможность получить четкое зрительное представление о своих движениях. Зрительный контроль с помощью зеркала значительно ускоряет освоение подачи, помогает находить и устранять недостатки в технике выполнения упражнений.

Имитационные упражнения, в том числе у зеркала, целесообразно периодически выполнять с утяжеленной ракеткой или «колотушкой», что позволит развить не только силу мышцы руки и плечевого пояса, но и необходимую для хорошей подачи подвижность в суставах. Кроме того, утяжеленная ракетка поможет добиться более глубокого входа в «петлю», что очень важно для сильной подачи.

При освоении ударного движения используют «теннисную удочку» – мяч, прикрепленный с помощью шнура к длинной тонкой рукоятке. Она позволяет сосредоточиться на закреплении правильного ударного движения без подброса мяча. С той же целью применяют конструкцию под названием «удочка с подвижным креплением мяча к шнуру». При ее использовании мяч во время удара свободно отделяется от шнура и летит в намеченное место.

Освоение точного подбрасывания мяча начинают с упражнений в укладывании мяча в «рюмку», образованную из пальцев, и подбрасывании его на постепенно возрастающую высоту. Высоту подброса увеличивают постепенно, вплоть до необходимой для будущего удара. Ловят мяч той же левой рукой в «рюмку», образованную пальцами и ладонью; положение ловащей руки должно быть при этом примерно таким же, как и в момент выброса мяча.

Для освоения точного подброса мяча используют:

- «подвесное кольцо» – мишень диаметром 15–20 см на вертикальном подвижном штоке, которое крепится примерно на 10 см ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче;

- «трафарет подающего» – одно из простейших приспособлений для контроля исходного положения и подброса мяча. Части приспособления – «стопы» и мишень – соединяются подвижно. Обучающийся становится на «трафаретные стопы», подгоняя их под свое исходное положение, и практикуется в подбрасывании мяча. При этом точность направления подброса определяется по попаданию мяча в мишень во время приземления.

Для освоения подач с вращением мяча применяют такие приспособления, как:

- «мяч, вращающийся на осевом стержне», с помощью которого можно наглядно продемонстрировать начинающему теннисисту особенности ударного взаимодействия ракетки и мяча с учетом положения оси его вращения;

- «вращающееся резиновое или пластиковое кольцо на подвижном вверх-вниз стержне» (стержень перемещается в трубке и закрепляется в нужном положении с помощью зажимов или каких-либо других приспособлений). Положение кольца – заместителя вращающегося мяча – меняется в зависимости от того, какой вид подачи намечено опробовать;

- тренировочная стенка. Около нее целесообразно совершенствовать не только движения при ударе, но и его точность с помощью мишеней. Желательно, чтобы подающий имел возмож-

ность располагаться от стенки на таком же расстоянии, как от задней линии площадки до сетки. Тогда подачу можно будет выполнять в условиях, приближенных к игровым. При этом целесообразно вести подсчет числа точных попаданий по мишеням.

Следует регулярно сочетать серийное выполнение одной и той же подачи с различными спаренными вариантами подач применительно к использованию в соревновательной игре первой и второй попыток введения мяча в игру (например, первая подача – плоская, а вторая – резаная). В этом случае важно следовать такому ориентиру: вторая подача всегда должна гарантировать безошибочное попадание.

8. Основы техники и методика обучения передвижениям по площадке

Передвижения теннисиста по площадке должны *обеспечивать*:

- возможность вести игру в стремительном темпе, широко используя удары по восходящему мячу, хорошую досягаемость трудных, далеких мячей, высокую скорость и маневренность перемещений;
- точно рассчитанное по времени и направлению приближение к мячу, отражение мяча по возможности в выгодной, достаточно высокой точке сбоку – впереди от себя и работу ног по ходу проведения ударного движения (в том числе и в безопорном положении), что позволяет теннисисту наиболее полно использовать свои скоростно-силовые возможности, выполнять мощные и точные удары;
- во время сеточной атаки хорошее прикрытие пространства вдоль всей ширины сетки от обводящих ударов соперника, используя в случае необходимости удары с лета в далеких «вратарско-акробатических» бросках и прыжках;
- позиционно-тактическую готовность к быстрым ответным действиям в различных игровых ситуациях, и, прежде всего, непосредственно в момент ударов соперника и своих собственных.

К основным видам передвижений относятся:

- бег по коротким отрезкам с максимально быстрой сменной направленностей;
- «челночные» передвижения в различные стороны приставными шагами;
- бег назад правым боком, завершающийся высоким прыжком вверх-назад, необходимым для отражения обводящей «свечи» при ударе над головой;

- далекие бросковые выпады и прыжки в сторону и в сторону-вперед с очень короткого разбега и с места, необходимые для отражения трудных, далеких мячей, особенно при ударах с лета в сложных игровых условиях, в том числе со специализированными падениями, быстрыми вскакиваниями и такими же быстрыми выходами в положение готовности для следующих ударов;

- передвижения в стороны и в стороны-вперед, завершающиеся сильными ударами с хода по отскочившему мячу в положении выпада в сторону и прыжка.

В большинстве передвижений, носящих скоростной характер, выделяют следующие *фазы*:

- старт из исходного положения (позиции);
- продвижение к мячу;
- «вход в удар» и работа ног в момент непосредственного взаимодействия ракетки с мячом;
- «выход из удара» и повторный старт к новой позиции готовности для последующих ответных действий;
- передвижение к новой позиции, занятие ее и нового стартового исходного положения.

Передвижения теннисиста носят, в основном, повторно-циклический характер, поскольку розыгрыш очка нередко определяется не одним, а несколькими ударами. Главная единица этой цикличности – передвижения теннисиста от момента удара соперника до момента его же следующего удара. В рамках такого цикла теннисист должен быстро среагировать на удар (иногда с опережением, если удалось предугадать замысел соперника), приблизиться к мячу, выполнить удар и незамедлительно занять новое стартовое исходное и позиционное положение для отражения следующего ответа соперника. Таким образом, цикл начинается и завершается стартовыми исходными положениями.

Рассмотрим каждую из фаз передвижений.

Старт из исходного положения (или позиции). Разница исходным положением и исходной позицией заключается в том, что исходное положение – это поза теннисиста перед началом передвижений, а исходная позиция – это расположение теннисиста в определенном месте площадки.

При непосредственной подготовке к ударам большинство передвижений начинают из универсального стартового исходного положения: туловище немного наклонено вперед, несколько согнутые в коленях ноги напоминают упругие пружины, готовые быстро вытолкнуть игрока в нужном направлении; ракетку при этом держат перед собой примерно на уров-

не пояса – своей немного приподнятой головкой она «смотрит» в направлении сетки.

Продвижение к мячу. Особенности выполнения многих ударов и досягаемость трудных мячей во многом зависят от выбора наиболее целесообразного направления продвижения к мячу. Здесь руководствуются следующими *рекомендациями*:

- при первой возможности нужно стремиться выполнять удары в движении на мяч. Это значительно облегчает применение сильного и точного удара, помогает осуществлять свободный выход к сетке и отражать мяч раньше – в более высокой точке, увеличивая тем самым темп игры;

- если не удастся просто двигаться на мяч, следует непосредственно перед ударом закруглять заключительную часть передвижения поперек площадки. Закругление подхода к мячу достигается тем, что последние один-два шага делают в направлении сетки;

- во время игры у сетки при подготовке к ударам с лета одна из главных задач – принять мяч раньше и в возможно более высокой точке. Решить эту задачу в значительной степени помогает своевременный выход на мяч, создающий условия для выигрыша очка.

«Вход в удар» и работа ног в момент непосредственного взаимодействия ракетки с мячом. Здесь применяется несколько вариантов техники:

- 1) мяч отражают в момент устойчивого шага с переносом тяжести тела с дальней от мяча ноги на ближнюю (при ударе справа – с правой ноги на левую, а во время отражения мяча слева – с левой ноги на правую). Здесь действует правило: при ударах по отскочившему мячу и с лета, в момент соприкосновения ракетки с мячом впереди по отношению к сетке должна находиться разноименная с выполняемым ударом нога: во время удара справа – левая, а при ударе слева – правая;

- 2) мяч отражают в так называемой «открытой стойке» – вполоборота к сетке, без четко выраженного шага вперед при пружинистом выпрямлении ног вверх или вверх-вперед, а также в положении броскового выпада и прыжка.

Желательно, чтобы при первой возможности работа ног в момент ударного движения примерно соответствовала направлению выноса ракетки на мяч. Это открывает наиболее благоприятные возможности для использования скоростно-силовых возможностей и достижения точности ударов.

«Выход из удара» и повторный старт. Как только мяч отлетел от ракетки теннисиста, начинается так называемое «междударное время». Оно длится до момента, когда сопер-

ник выполнит ответный удар и теннисист начнет подготовку к его отражению.

Максимально целесообразное использование «междударного времени» – залог быстрой, своевременной подготовки к следующим ответным действиям, занятию новой тактически выгодной позиции на площадке. Для этого по окончании удара следует избегать напряженных статических поз, затрудняющих «выход из удара», препятствующих новому быстрому старту.

Движения при окончании удара зависят от конкретной игровой обстановки и дальнейших намерений теннисиста. Если принимается решение не выходить к сетке, следует ориентироваться на быстрое занятие новой тактически выгодной позиции у задней линии с учетом направления выполненного удара, положения соперника на площадке и его прогнозируемых тактических намерений.

Если принято решение выйти к сетке, то движения, завершающие технический прием, должны активно увлекать игрока вперед и способствовать быстрому и свободному продвижению.

Особое место в технике занимают удары по отскочившему мячу и с лета, выполняемые, как того требуют сложные игровые условия, в далеких бросках и прыжках. При этом не исключено, что их концовка может привести к падениям, а для «выхода из удара» придется быстро вскочить, чтобы подготовиться к отражению следующего удара соперника.

Продвижение к новой исходной позиции и ее занятие. После повторного старта передвижение нацелено на то, чтобы к моменту следующего удара соперника успеть занять тактически выгодную позицию и новое исходное положение, позволяющие одинаково хорошо защищать и левую, и правую стороны площадки.

Здесь важно соблюдать следующее правило: к моменту удара соперника теннисист должен находиться на биссектрисе воображаемого угла, образованного траекториями предполагаемого полета мяча при самых трудных, наиболее далеких ответах соперника в данной ситуации.

9. Основы техники и методики обучения ударам по отскочившему мячу

Удары теннисиста по отскочившему мячу часто называют фундаментальными, что во многом связано с универсальным характером их использования. Они применяются при приеме подачи, обменах ударами с задней линии площадки, выходе к сетке с помощью подготовительного удара по отскочивше-

му мячу, контратаке и защите против сеточника, вызове соперника к сетке с намерением обвести его. Отсюда следует, что успешно вести активную и разнообразную игру с задней линии площадки, готовить и осуществлять сеточную атаку и эффективно противостоять аналогичным атакам соперника может только теннисист, хорошо владеющий всеми ударами по отскочившему мячу.

Основными *двигательными задачами* эффективного удара по отскочившему мячу являются:

- обеспечение готовности к быстрому старту, незамедлительный старт и быстрое, тактически выгодное по направлению передвижение к мячу, нацеленное на отражение его по возможности в достаточно высокой точке отскока; своевременное и оптимальное по протяженности выполнение замаха и к его завершению выход в положение готовности для эффективного удара;

- быстрый выбор оптимального для данной игровой ситуации пути движения руки с ракеткой на мяч и строгое согласование его во времени и пространстве с полетом и отскоком мяча, движениями туловища и ног;

- проведение точного ударного движения с нарастающей скоростью (вплоть до оптимально высокой) и возможно более полным, согласованным использованием скоростно-силовых возможностей движений руки с ракеткой, туловища и ног; отражение мяча в наиболее выгодной точке – впереди-сбоку от туловища при ударном взаимодействии, обеспечивающем мячу точное направление полета в соответствии с тактическим замыслом, высокую скорость, нужное вращение (если такая задача будет поставлена) и намеченную траекторию его полета и отскока;

- достижение минимальной для соперника информативности о тактическом замысле, реализуемом с помощью удара (прежде всего, замаскированность направления намеченного удара), что позволяет действовать неожиданно; периодическое использование так называемых обманных движений, вводящих соперника в заблуждение относительно своих намерений;

- быстрый выход в положение готовности к повторному старту, как только мяч отделится от струнной поверхности ракетки.

Для успешного выполнения удара важно, прежде всего, обеспечить оптимальный путь движения ракетки по отношению к мячу, научиться очень тонко управлять ракеткой, точно согласовывая движения ног, туловища и свободной руки.

При ударах ракетка перемещается в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Движение ракетки зависит в первую очередь от вида удара (плоский, крученный или резаный), времени, которым теннисист располагает для ответа, высоты точки контакта струн с мячом, тактической направленности удара и, наконец, от индивидуального выбора.

Траектория ракетки может быть петлеобразной, прямой и углообразной. Целесообразность выбора траектории во многом зависит от предполагаемой высоты точки контакта струн с мячом. Так, удары с движениями, напоминающими (если смотреть на теннисиста сбоку) по форме нисходящую уплощенную петлю и угол с нисходящим замахом, используют преимущественно при отражении мяча в низкой точке, а углообразные движения с восходящим замахом, в основном, при ударах в высокой точке. При ударах в средней по высоте точке (примерно на уровне пояса), выполняемых одной рукой, приоритет отдают прямым или петлеобразным движениям с восходящим замахом, а во время отражения мяча в высокой точке – углообразным движениям с восходящим замахом.

В современной технике просматривается тенденция к спрямлению и замаха, и выноса ракетки вперед. В результате замах получается не только более быстрым, но и экономным, а более прямолинейный вынос ракетки вперед позволяет теннисисту полнее использовать свои скоростно-силовые возможности. Широкие дугообразные траектории ударных движений в настоящее время используются довольно редко.

Рассмотрим основные фазы удара по отскочившему мячу.

Подготовительная часть удара по отскочившему мячу.

Подготовка к удару должна быть динамична. Как только определено направление полета приближающегося мяча, теннисист всем телом подается и одновременно поворачивается в сторону старта и незамедлительно начинает движение к мячу. Если мяч предстоит отразить вблизи исходной позиции, то одновременно с первым-вторым шагом теннисисту целесообразно сразу же начинать замах. При приеме далеких мячей, требующем очень быстрого старта и передвижения, активное движение замаха лучше начинать несколько позже. Это позволит использовать активные движения руками (как у бегуна), дающие возможность ускорить передвижение.

Существенное значение имеет протяженность замаха. Она разнообразна и зависит от конкретных условий игры. Достаточно большой замах, сопровождаемый поворотом туловища в сторону, создает обычно хорошие условия для подготовки сильного удара, так как во время последующего протяженно-

го ударного движения открывается возможность достичь при активном участии всего тела наибольшей скорости руки с ракеткой непосредственно к моменту удара. Однако при стремительном темпе игры теннисист далеко не всегда успевает выполнять удары с большими замахами. Поэтому важно научиться сильным ударам с короткими замахами.

Движения руки с ракеткой и туловища должны быть строго согласованы. При замахе туловище энергично поворачивают в сторону отведения ракетки, а во время ударного движения – в обратную сторону, примерно по направлению выноса ракетки на мяч. Растяжение мышц при скручивании в поясничной области при замахе позволяет потом осуществить «ударный» поворот в обратном направлении благодаря сокращению этих мышц.

С окончанием замаха завершается подготовительная часть данного приема техники. В этот момент теннисист должен оказаться в положении готовности к проведению быстрого и точно го ударного движения при активном участии туловища и ног.

Ударная часть технического приема для отражения отскокнвшего мяча. Эта фаза, в свою очередь, разделяется на: 1) движения во время выноса руки с ракеткой на мяч и 2) непосредственный удар по мячу.

Путь выноса ракетки навстречу мячу зависит, прежде всего, от вида удара (будет ли удар крученым, плоским или резаным) и высоты предполагаемой точки контакта ракетки с мячом. При крученом ударе ракетку выносят снизу-вверх-вперед, при плоском – почти прямо на мяч, при резаном – сверху-вниз-вперед.

Желательно, чтобы ударное движение по мячу сочеталось с активным поворотом туловища вперед и работой ног как бы по ходу удара. Этому, однако, может помешать необходимость отражать мяч в очень быстром передвижении поперек площадки, когда теннисист едва успевает дотянуться до далекого мяча.

Работа ног во время ударной фазы может быть опорной и безопорной. Опорный вариант имеет две разновидности: 1) удары с перенесением тяжести тела по ходу выноса ракетки на мяч с дальнейшей от сетки ноги на ближнюю к ней; 2) удары в «открытой стойке», где шаг вперед отсутствует.

В современном теннисе часто используют безопорный вариант выполнения удара. К нему прибегают, когда мячу сообщают поступательное верхнее вращение. При крученом ударе в направлении снизу-вверх-вперед обычно перемещаются рука с ракеткой, туловище и ноги, поэтому их движения способствуют отрыву от поверхности площадки.

При плоском ударе движение головки ракетки нацелено строго вперед, струны не скользят по поверхности мяча; прикладываемая к мячу сила проходит точно через его центр, перпендикулярно струнной поверхности ракетки. Это позволяет сообщить мячу наибольшую скорость. Мяч, направленный сильным плоским ударом, летит очень быстро, низко, почти по прямой, настильной траектории и невысоко отскакивает.

Однако плоский удар имеет не только достоинства, но и определенные недостатки: с его помощью крайне трудно отражать мяч в крайней низкой точке и практически невозможно сильно и коротко отбивать мячи соперника с дальних позиций, что негативно сказывается на попытках обвести сеточника.

Крученые и резаные удары отличаются большей вариативностью. Их различают, прежде всего, по направлению вращения мяча и положению в пространстве воображаемой оси его вращения. При простейших вариантах ударов мяч получает так называемое прямое вращение вокруг горизонтальной оси: после крученых ударов верхняя часть мяча вращается вперед, после резаных – назад. Более сложные варианты вращения называют комбинированными. Они отличаются тем, что мяч получает еще и боковое вращение вокруг воображаемой наклонной оси. После простейших вариантов крученых и резаных ударов мяч стабильно перемещается только в вертикальной плоскости. Для ударов с комбинированным вращением характерна изгибающаяся траектория полета мяча не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскостях.

При выполнении простейших крученых ударов ракетку выносят на мяч снизу-вверх-вперед, и струны, как бы зацепившись за шероховатую поверхность теннисного мяча, придают ему поступательное вращение. Действующий на мяч ударный импульс сообщает ему и поступательную скорость и быстрое вращение.

После крученого удара траектория полета мяча имеет дугообразную форму – выпуклую вверх. Благодаря этому открывается возможность направлять мяч сильным ударом и длинно, и очень коротко. Вращающийся мяч при длинном ударе благодаря выпуклой вверх траектории летит над сеткой с довольно большим запасом, что значительно увеличивает надежность игры.

Сильно крученный длинный удар с высоким и быстрым отскоком мяча – грозное игровое оружие против соперников, испытывающих затруднения при приеме мяча в высокой точке.

Короткий крученный удар – хорошее средство контратаки во время выхода соперника к сетке. С его помощью можно на-

править мяч издали коротко и с большой скоростью так, чтобы он, перелетев сетку, сразу снизился. Такие возможности особенно важны для обводки сеточника. Если сопернику все же удастся достать мяч, то он вынужден будет отражать его в наиболее трудной низкой точке.

У крученых ударов есть еще одно тактическое достоинство. Выполняемые с их помощью «свечи» можно хорошо замаскировать под обычные низкие обводящие удары. При выносе ракетки, нацеленном вперед и снизу-вверх, характерном для крученого удара, сопернику сложно прогнозировать, как будет направлен мяч – низко над сеткой или высоко вверх.

Резаные удары с прямым и комбинированным вращением исполняют преимущественно при отражении мяча слева. Они относятся к приемам техники с небольшим силовым эффектом. Однако у резаного удара есть преимущества; он позволяет направлять мяч низко над сеткой с настильной траекторией и вынуждает соперника отражать его в совсем низкой точке, часто неудобной для мощного ответа.

Резаный удар слева успешно выполняют с коротким замахом в быстром движении вперед, поэтому его нередко используют в качестве подготовительного удара для выхода к сетке.

Удары с комбинированным вращением (и, соответственно, искривленной траекторией полета и отскока) мяча – крученые и резаные – обычно вызывают у соперников затруднения.

Одна из важнейших задач теннисиста – выработать умение маскировать задуманное направление удара, лишая соперника возможности прогнозировать его уже по началу выноса руки с ракеткой на мяч. В связи с этим ударное движение, выполняемое после большого замаха, можно условно разделить на две части:

- первая его часть обычно еще не нацеливается точно в задуманном направлении удара. Более того, возможен даже обманный вариант, когда теннисист ставит задачу ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений. К примеру, сначала вдоль боковой линии он разворачивается всем телом, располагает ноги и выносит руку с ракеткой, а затем, совсем неожиданно для соперника, очень быстро как бы переориентирует свои движения применительно к диагональному или косому удару;

- вторая часть ударного движения уже точно нацелена в задуманном направлении удара.

Завершающая часть удара по отскочившему мячу. Заключительные движения теннисиста непосредственно не влияют на результативность выполненного удара, так как мяч уже

отделился от ракетки, и поэтому полностью отсутствует возможность повлиять на его полет. Однако эти движения имеют большое значение для осуществления ближайших тактических задач, обеспечения наивысшей предварительной готовности к последующим действиям. Поэтому они как бы сливаются с подготовкой к следующему удару и во многом зависят от направления, по которому теннисисту предстоит передвигаться по площадке в соответствии с его тактическими намерениями. Если, например, он отражал мяч в одном из углов площадки, быстро передвигаясь в сторону, то завершающими удар движениями необходимо обеспечить скорейший переход к передвижению в противоположную сторону – примерно к середине задней линии площадки, чтобы занять новую, тактически выгодную позицию.

Однако нередки случаи, когда целесообразно полнее использовать движение всего тела вперед при окончании удара для дальнейшего продвижения к месту, где предстоит отражать следующий мяч. Это оправдано, прежде всего, в условиях, когда ударное движение близко по направлению дальнейшему передвижению по площадке. Примером в этом отношении может служить подготовительный удар для выхода к сетке.

Таким образом, во многих игровых ситуациях окончание удара приобретает повторный стартовый характер. Причем стартовая скорость особенно важна при быстром обмене остро массивными ударами, направляемыми соперником в разные стороны, когда теннисист еле-еле успевае отражать мяч. Для того чтобы быстро вновь и вновь стартовать, необходима очень четкая пружинистая работа ног. При завершении ударного движения ноги должны напоминать упругие пружины, готовые без задержки вытолкнуть теннисиста в направлении старта.

Рассмотрим удары по отскочившему мячу различной тактической направленности.

Если игра проходит на «медленных» грунтовых площадках, между игроками нередко завязывается перестрелка *серийными ударами по отскочившему мячу*. Важно, чтобы эти удары носили активный характер, отличались острой плавировкой мяча и были ориентированы на создание условий для выигрыша очка. Главные варианты плавирования:

- серия ударов в один и тот же угол площадки;
- удары, направляемые поочередно то в один угол площадки, то в другой;
- после ударов в различные углы площадки – неожиданный повторный удар в тот же угол;

- после удара в один угол площадки – косой удар к противоположной боковой линии;

- косые удары в различных сочетаниях, то к одной боковой линии, то к другой.

Данные варианты целесообразно применять в условиях обучения и тренировки, причем все упражнения следует завершать сильным ударом, с помощью которого мяч направляется в зону недосягаемости партнера.

Видное место в арсенале игрового оружия теннисиста занимают *подготовительные удары для выхода к сетке*. От них во многом зависит успех атаки. В большинстве случаев их направляют под самую заднюю линию в углы и к середине площадки, чтобы обезопасить себя от очень косых обводящих ответов соперника.

Подготовительный нападающий удар обычно выполняют с далеким продвижением вперед (к сетке) в расчете на два варианта развития игровой ситуации:

- удар соперник не отразит и на этом розыгрыш очка закончится;

- соперник все же успеет в самый последний момент достать мяч, и тогда теннисист превращается в активного сеточника, полагающегося на свои последующие удары с лета.

Для выхода к сетке часто используется *резаный удар слева с низким, стелющимся полетом и отскоком мяча*. Его главные достоинства:

- хорошая возможность отражать мяч с коротким замахом в момент быстрого продвижения вперед и вынуждать соперника принимать мяч в очень низкой точке, тем самым затрудняя осуществление острой, контратакующей обводки сеточника;

- высокая скорость полета и острая плавировка мяча;

- неожиданность в выборе направления удара, затрудняющая сопернику обводку.

Выполнение подготовительных ударов для выхода к сетке должно быть очень динамичным – удар должен сливаться со свободным, достаточно быстрым продвижением вперед и окончанием удара.

Среди важнейших элементов игры – *комплекс ударов, направленных против сеточной атаки*.

Против атакующего сеточника используют три варианта ответов: 1) обводящие низкие удары; 2) низкие удары, вынуждающие его отражать мяч в очень низкой трудной точке; 3) «свечи».

Удары по отскочившему мячу в различных по высоте точках. Овладеть сильными, точными ударами во всех точках

(высокой, средней и низкой) – одна из главных задач технической подготовки. Теннисисту важно научиться так рассчитывать свой подход к мячу, чтобы отражать его в наиболее выгодной для сильного удара точке – примерно на уровне пояса или немного выше.

Крайние точки (совсем низкую – значительно ниже коленной и самую высокую – значительно выше уровня головы) справедливо считают затруднительными для такого удара. Это означает, что постановке и систематическому совершенствованию сильных ударов в этих точках следует уделять особое внимание в процессе тренировок.

Особую группу приемов техники составляют *укороченные удары по отскочившему мячу*, после которых он приземляется у самой сетки и имеет короткий отскок. Чем короче отскок в сторону соперника, тем эти удары более эффективны. При очень быстром обратном вращении мяч может отскочить даже назад – в направлении сетки. Выиграть очко в расчете на то, что соперник не успеет добежать до мяча, допустит ошибку или ответит пассивно – таковы основные задачи, решаемые с помощью этих ударов. Иногда их используют и для преднамеренного вызова к сетке слабо играющего с лета соперника, чтобы затем попытаться обвести его низким ударом или «свечой».

Главное тактическое требование, предъявляемое к выбору момента и особенностям использования укороченных ударов – это их неожиданность, поэтому непосредственную подготовку к такому удару маскируют, а сам удар выполняют в неожиданный для соперника момент. Чаще это имеет место в ситуациях, когда происходит быстрый обмен сильными ударами по отскочившему мячу. После нескольких таких ответов с острой пассивировкой мяча, ставящих соперника в затруднительное положение, мяч неожиданно укорачивают. В результате игрок, ожидавший повторного сильного удара, может не успеть добежать до мяча, падающего у самой сетки.

Укороченный удар иногда маскируют и под атакующий ответ, используемый для быстрого сеточного нападения. Теннисист продвигается вперед и всеми движениями как бы показывает сопернику, что вот-вот произведет нападающий удар и продолжит продвижение к сетке. Однако в самый последний момент он неожиданно направляет мяч совсем коротко.

Используют два варианта выполнения укороченных ударов:

- мягкий амортизационный, который отличается мягкой, медленной подставкой ракетки навстречу подлетающему мячу и отклонением верхней части ее головки немного назад в момент незначительной подрезки мяча. С помощью таких

движений гасится высокая скорость мяча, и он отлетает совсем недалеко от струн ракетки;

- второй вариант во многом напоминает сильно резанный удар, выполняемый способом подсечки мяча. Ракетку, значительно наклоненную головкой назад, быстро выносят под мяч и, подсекая его, сообщают ему быстрое обратное вращение.

Первый вариант используют преимущественно при отражении сильных ударов, второй более универсален и пригоден для приема мячей, летящих с различной скоростью.

Удары по отскочившему мячу с различной протяженностью замахов. Замах – важнейший элемент подготовительной части удара. Протяженность замаха зависит, в первую очередь, от особенностей предударной ситуации и намерений игрока. В современном теннисе прослеживается явная тенденция к более широкому использованию ударов со средними и малыми замахами. Объясняется это значительно выросшим темпом игры, а значит – сокращением времени, которым стал располагать теннисист для подготовки своих ответов.

Для выполнения сильного удара наиболее благоприятные условия создаются при достаточно большом замахе, после которого теннисист располагает оптимальным временем и пространством для разгона руки с ракеткой. Однако при ответе на сильный удар соперника для его использования может просто не хватить времени. Умение выполнять сильные удары с коротким замахом – одно из главных достоинств современной техники. Прием сильной, остро пассивированной подачи может служить одним из главных примеров, когда удары с короткими замахами крайне необходимы.

Удары по отскочившему мячу с различными траекториями его полета и отскока. Удары по отскочившему мячу отличаются высоким уровнем вариативности пассивировки мяча и форм траекторий его полета и отскока. Повышение остроты и разнообразия пассивировки мяча, особенно сильными ударами по отскочившему мячу – одна из главных тенденций современного тенниса. Эта тенденция выражается, прежде всего, в том, что теннисист использует в соответствии с тактическими задумками различные сочетания ударов: длинных (прямых и диагональных) с косыми ударами, нацеленными к середине боковых линий площадки. Для длинных ответов характерны три варианта пассивировки – попадания в правый и левый углы площадки, а также в пространство у самой середины задней линии.

Особого внимания требуют *кроссы* – сильные крученые косые удары справа и слева, с помощью которых соперника

«выбивают» с площадки. Они стали одним из главных атакующих и контратакующих игровых орудий теннисистов высокой квалификации.

К этой группе ударов относятся и *обратные кроссы* – наиболее сложные удары. При обычном кроссе справа мяч отражают косо – к левой боковой линии (по отношению к выполняющему удар), а при аналогичном кроссе слева – к правой боковой линии. Во время обратных кроссов, наоборот, удар справа нацеливают к правой боковой линии, тогда как удар слева – к левой боковой линии.

Удары по отскочившему мячу, предназначенные для отражения трудно достигаемых мячей. Чем выше мастерство теннисистов, тем чаще они вынуждают друг друга отражать мяч в сложных ситуациях во время очень быстро передвигения по площадке, которое нередко завершается стремительным броском с выпадом или даже прыжком.

Одна из главных трудностей, возникающая при использовании этих ударов, заключается в том, что теннисист часто лишен возможности выносить руку с ракеткой на мяч при активном движении туловища в направлении удара, так как быстрое передвижение и заключительные бросок или прыжок приходится выполнять поперек площадки.

Основы методики обучения ударам по отскочившему мячу.

Главное при освоении ударов – научиться держать мяч в игре. Следование этой цели предусматривает использование методического подхода, получившего название «начальное обучение технике широким фронтом» и предполагающего параллельное освоение ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подачи и ударов над головой.

Для постановки эффективного ударного движения используют различные методические приемы и специальные приспособления. К числу таких приемов относятся:

- выполнение имитации ударных движений перед зеркалом;
- выполнение ударов по мячу у тренировочной стенки и на площадке из положений с «отрезанным замахом», когда руку с ракеткой заранее отводят назад.

Опробование техники ударов на площадке желательно начинать в облегченных условиях. Начинающему удобно подбрасывают мяч от сетки, и тот отражает его из выдвинутой вперед позиции примерно в метре за линией подачи. Закрепление техники (применительно к отражению мяча) производится при выполнении ударных движений с различными по протяженности замахам и в различных по высоте точках.

После освоения техники ударов в статичных положениях занимающихся начинают обучать ударам с хода, в быстром, свободном передвижении по площадке.

При освоении ударов важно не упустить и закрепление целесообразной привычной позиции на площадке – у задней линии площадки.

Уже на начальном этапе целесообразно регулярно использовать простейшие упражнения с элементами неожиданности, развивающие быстроту двигательной реакции. Теннисисту сначала направляют мяч от сетки только под один и тот же удар – справа или слева. Затем делают это в неизвестном для него направлении. И уже тогда ставят задачу – приковывать взгляд к партнеру в момент, когда тот выполняет удар, и стараться разгадывать его намерения, чтобы как можно быстрее реагировать на них.

В процессе освоения ударов по отскочившему мячу следует широко использовать *технические устройства и тренажеры*:

- обычные тренировочные стенки (вертикальная каменная или деревянная);

- стенка-сетка и стенка, покрытая поролоном, от которых мяч отскакивает не очень быстро и довольно недалеко, и в результате обучающийся успевает подготовиться к каждому удару, даже располагаясь недалеко от стенки;

- ребристые тренировочные стенки и стенки из многогранников. Их ценность – в неожиданных для занимающегося «ответах», что очень важно для развития быстроты двигательной реакции, умения быстро передвигаться и готовиться к ответным ударам.

При постановке ударов особое внимание уделять развитию меткости – точности попадания в прицельное место площадки и точности соблюдения намеченной траектории полета мяча. Это достигается с помощью использования различных мишеных приспособлений.

Освоение техники ударов по отскочившему мячу (достижение исполнительского мастерства) должно сочетаться с формированием игровой эффективности и развития прогностических способностей. Для этого необходимо использовать упражнения со спарринг-партнером, хорошо владеющим всеми вариантами ответов (ударов) и способного использовать их неожиданно.

Осваивать технику ударов необходимо в теснейшей взаимосвязи с развитием специальных физических качеств – прежде всего силы, быстроты, ловкости и гибкости. Особое внимание здесь нужно уделять укреплению рабочей руки теннисиста; при этом нельзя забывать, что во время ударов справа

и слева активно работают не одни и те же мышцы. Поэтому в тренировку необходимо включать разные упражнения, адресованные каждому из этих приемов техники.

При «конструировании» упражнений, например с утяжеленной ракеткой и другими отягощениями (утяжеленной ракеткой, «колотушкой», тяжелой палкой, отрезком металлической трубы), нужно учитывать особенности ударных движений, связанных с различными вариантами участия в них всей руки, предплечья и кисти. Так, удар справа можно выполнять целостным движением всей руки без активных движений в локтевом и лучезапястном суставах, а также со сгибанием или, наоборот, разгибанием в локтевом суставе. Поэтому специальные метательные и ударные имитационные упражнения следует выполнять применительно к перечисленным трем вариантам техники.

Удары по мячу следует выполнять с использованием протяженных и, наоборот, коротких замахов, следя за тем, чтобы ударное движение производилось с рывковым заключительным наращиванием скорости.

Большая группа упражнений должна быть направлена на создание силовой жесткости предплечья, кисти и ручки ракетки, необходимой для сильных ударов, а также на подготовку всей рабочей руки к скоростным ударным движениям.

Для действий у задней линии важно осваивать очень быстрые, маневренные передвижения по площадке, сначала просто выполнять удары в таких передвижениях, а затем в сочетании с трудным далеким броском – выпадом или прыжком.

10. Основы техники и методики обучения ударам у сетки

В действиях у сетки теннисист обычно располагает минимумом времени для подготовки к удару, поэтому здесь важно умение выполнять удары с очень короткими замахами и ударными движениями. Широкие ударные движения, характерные для многих ударов по отскочившему мячу, применяют в игре у сетки очень редко, только при отражении мяча в высокой точке.

Основные варианты ударов с лета, применяемые в действиях теннисиста у сетки:

1. *Удары различной тактической направленности:* а) завершающие; б) подготовительные к выигрышу.

2. *Удары в различных по высоте точках:* а) высокой; б) средней; в) низкой.

3. Удары с различными особенностями взаимодействия ракетки с мячом: а) плоско-резаные; б) резаные «рубящие»; в) резаные «подсечкой»; г) блокирующие; д) плоские.

4. Удары с различной протяженностью замахов: а) самой минимальной; б) малой; в) средней.

5. Удары с различной пассивировкой мяча: а) длинные; б) косые; в) укороченные.

6. Удары, предназначенные для отражения труднодоступных мячей: а) в далеких выпадах; б) в далеких бросках; в) в далеких прыжках без падений и с падениями.

Удары с лета различной тактической направленности на завершающие и подготовительные к выигрышу. При использовании первых ставится задача решительно направить мяч вне досягаемости соперника и тут же выиграть очко. Она может быть решена, прежде всего, за счет высокой скорости полета мяча после удара с лета, острой и неожиданной для соперника пассивировки мяча, применения неожиданного вида удара – например, укороченного.

Однако стремление сразу выиграть очко может не реализоваться, если соперник сумеет дать отпор и поставит сеточника в затруднительное положение. В этом случае игрок будет вынужден прибегнуть к ударам для подготовки выигрыша. Их задача – как можно сильнее усложнить сопернику возможность обводки.

Удары с лета в различных по высоте точках. У сетки теннисисту приходится отражать мяч в различных по высоте точках – высокой, средней и низкой. Обычно самая выгодная точка – высокая (заметно выше уровня сетки); ее лучше всего использовать для выполнения острого, выигрышного удара. Средняя точка (примерно на уровне сетки) несколько снижает возможности решения этой задачи, но значительных трудностей у игрока не вызывает. Низкая точка – близкая к поверхности площадки – самая трудная; в ней нередко сложно не только выполнить удар, но и вообще ответить активно.

Теннисист у сетки должен стремиться отразить мяч как можно раньше и одновременно выполнить удар по нему в возможно более высокой точке. Поэтому атакующему важно ориентироваться на дуэль с соперником у задней линии площадки за наиболее выгодную – высокую точку удара. Соперник обычно специально ставит задачу низким ударом с крутой, резко снижающейся за сеткой траекторией обвести сеточника или вынудить его отразить мяч в очень низкой, а, значит, крайне неудобной точке.

Борьба за своевременную подготовку к удару и его выгодную точку определяет главные технико-тактические рекомендации сеточнику: при первой возможности двигаться мячу наперерез, отражать его в возможно более высокой точке впереди-сбоку от себя в момент выпада, а если выпада навстречу мячу будет недостаточно, то уверенно решаться на быстрый прыжок «стрелой» вперед-в сторону.

Мяч, летящий от соперника заметно выше уровня сетки, должен быть решительно отбит сильным, остро массивованным ударом с лета. Однако в игре с сильным соперником трудно рассчитывать на такой ответ. Поэтому важно уметь успешно отражать низкие обводящие удары в неудобной точке.

Удары с лета, различающиеся взаимодействием ракетки с мячом. В действиях у сетки широко используют различные варианты резаных ударов. Главные из них три: плоско-резанные, «рубящие» и удары «подсечкой».

Для плоско-резаных ударов характерно существенное изменение положения струнной поверхности в момент непосредственного контакта ракетки с мячом. Она встречает мяч под большим углом – вплоть до 90° , что отличает многие плоские удары, а затем угол мгновенно меняется – уменьшается примерно до 45° . При этом одновременно происходит очень четкое, жесткое сопровождение мяча вперед. Эти удары требуют ювелирно точных движений и тончайшего чувства мяча. Прибегают к ним при отражении мяча во всех по высоте точках, кроме совсем низкой.

Широко используют у сетки «рубящие» резаные удары. Название подчеркивает подобие такого удара жесткому, рубящему удару топором наискось по стволу дерева при стабильном положении плоскости самого топора. Во время «рубящих» ударов угол наклона струнной поверхности ракетки в момент ее взаимодействия с мячом существенно не меняется. Она перемещается вперед и немного вниз, а незначительная как бы проталкивающая подрезка мяча немного отклоненной назад струнной поверхностью сочетается с его четким, жестким сопровождением в направлении задуманной цели на половине площадки соперника.

Эти удары успешно используются для отражения мяча в различных по высоте точках. Причем чем ниже точка непосредственного удара, тем значительнее отклонение верхней части струнной поверхности назад.

Наиболее трудные – удары в очень низкой точке. Именно в такой точке применяют удары «подсечкой». Главная трудность выполнения этих ударов в том, чтобы, не поднимая мяч

высоко над сеткой, послать его по низко стелющейся траектории. В противном случае соперник получит возможность эффективно обвести игрока у сетки. Чтобы минимально поднять мяч над сеткой, удар наносят совсем под мяч при быстром скольжении струн по его поверхности вперед и немного вверх с очень четким его сопровождением в том же направлении.

«Подсечку» можно использовать и при укороченных ударах с лета, когда стоит задача – положить мяч у самой сетки. Очень быстрое обратное вращение мяча, его минимальное сопровождение ракеткой вперед позволяют погасить поступательную скорость мяча. В результате отскок подсеченного мяча становится коротким, а при сверхбыстром вращении даже направленным назад – к сетке.

Существует и другой способ выполнения укороченных ударов. Его называют «мягко-амортизационным». При его выполнении в момент непосредственного удара ракетку мягко подставляют навстречу подлетающему мячу и со своеобразной амортизирующей оттяжкой назад (как бы слегка уступая ударяющемуся о ракетку мячу) немного подрезают его. Во время ударного взаимодействия угол наклона струнной поверхности заметно уменьшают, ее верхняя часть отклоняется назад. В результате мяч получает незначительное обратное вращение, летит довольно медленно, коротко и низко отскакивает. Эти приемы техники применимы только при отражении сильных ударов.

Блокирующий удар с лета (или так называемый удар подставкой) занимает в техническом арсенале сеточника особое место, так как может быть использован в довольно ограниченных игровых ситуациях. Он эффективен только в ответ на сильные удары соперника, когда мяч подлетает с очень большой скоростью.

Блокирующий удар можно сравнить с отскоком мяча от упругой стенки. Ракетку при жестком положении кисти и предплечья как бы подставляют навстречу подлетающему мячу и коротким очень точным движением немного «сопровождают» мяч вперед. Как правило, при этом мячу не придают вращения, а иногда чуть-чуть подрезают.

Классические плоские удары с лета имеют довольно ограниченную сферу применения. Чаще всего ими пользуются, если требуется ударить по довольно высоко летящему над сеткой мячу. Это справедливо и в отношении использования крученых ударов с лета.

Удары с лета с различной протяженностью замахов. Подготовительные движения к ударам с лета напрямую за-

висят от конкретных игровых ситуаций, высоты предполагаемой точки непосредственного удара, скорости полета приближающегося мяча и намеченной тактической направленности предстоящего ответа. Это во многом относится к особенностям выполнения замаха, и особенно к его протяженности.

Удары с большими и средними замахами, характерные для многих ударов по отскочившему мячу, используют, главным образом, при отражении мяча в достаточно высокой точке и в не очень сложных игровых ситуациях. В дуэли с соперником, хорошо владеющим сильными ударами, особенно с быстрым, крутым снижением мяча за сеткой, применяют удары с минимальными замахами.

Удары с лета с различной плассировкой мяча. Разнообразная, острая и неожиданная для соперника плассировка мяча во время игры у сетки – один из важнейших показателей эффективности игры. Здесь важно умение посылать мяч вне досягаемости соперника, а при отсутствии такой возможности – направлять мяч так, чтобы создать сопернику максимальные трудности для повторного обводящего ответа.

Выделяют три группы ударов, относящихся к данному виду: длинные, косые и укороченные.

Длинный удар с низким отскоком мяча и острый косой удар с лета – это главные средства выигрыша очка, поскольку они позволяют сделать мяч недосягаемым для соперника.

Укороченные удары с лета относятся к числу приемов техники «высшего пилотажа», они бывают двух видов: первый из них называют «мягко-амортизационным», второй – «подсекающим».

«Мягко-амортизационный» удар отличается мягким взаимодействием струнной поверхности ракетки с мячом, которая слегка подрезает мяч, гася его. Этот способ обычно используют при отражении сильных ударов.

Второй способ напоминает сильно резаный удар «подсечкой», в котором ракетку с большим наклоном струнной поверхности быстрым движением выносят под мяч и сообщают ему обратное вращение. В результате мяч отлетает недалеко, приземляется сразу за сеткой и стремительно отскакивает. При очень быстром вращении он может отскочить даже назад – в сторону сетки.

Удары с лета для отражения трудно достигаемых мячей. Особенности выполнения ударов с лета во многом определяются расстоянием между исходной позицией игрока у сетки и точкой предполагаемого контакта ракетки с мячом. Чем больше это расстояние, тем труднее отбить мяч.

Здесь очень важен выбор направления броскового выпада или прыжка, а также положения в момент отталкивания. Бросок или прыжок следует нацеливать не только в сторону, но и вперед – наперерез подлетающему мячу. Это помогает отразить мяч раньше, в более высокой точке, и тем самым создать наилучшие условия для выигрыша очка.

Прыжок за далеким мячом обычно выполняют из положения небольшого выпада. Сначала выполняют быстрое движение вдоль сетки, затем выпад с вытянутым в сторону-вперед положением туловища и, наконец, мощное отталкивание – далекий прыжок или бросок.

Отсутствие обычного в других видах спорта низкого приседа (подседа) перед прыжком и необходимость выполнять отталкивание из положений различных выпадов – характерные особенности действий игрока у сетки, которые важно учитывать при подборе прыжковых упражнений. Здесь также следует учитывать, что у теннисиста обе ноги должны быть толчковыми, поскольку при ударах справа роль толчковой выполняет правая нога, а при ударах слева – левая.

Для отражения особенно трудно достигаемых мячей применяются так называемые «вратарско-акробатические» удары с падениями, которые относят к высшей категории трудности.

В арсенале игрока у сетки есть еще один сложный прием – удар с полулета. Чаще всего его используют в тех случаях, когда теннисист, не успев отбить мяч с лета, отражает его в самой низкой точке отскока. Движения при этом ударе очень экономны, замах минимален (иногда руку с ракеткой сразу из исходного положения выносят навстречу мячу). Овладев этим ударом, теннисист сможет отбивать мяч низко над сеткой и тем самым затруднять сопернику возможность контратаковать обводящим ударом в высокой точке.

При отражении трудных мячей также используют немного подкрученные удары с полулета, как бы вздергивающие мяч вверх-вперед, но не поднимающие его высоко над сеткой.

При отражении мощного ответа соперника приемлем и удар блокирующего характера, когда ракетку с жестко закрепленной кистью подставляют навстречу отскакиваемому мячу, а затем сопровождают его в намеченном направлении.

Что касается *методики обучения игре у сетки*, то здесь руководствуются следующими тремя *принципами*: 1) раннего акцента на главное и трудное; 2) параллелизма в главном; 3) единства контрастов.

Принцип раннего акцента на главное и трудное – хороший ориентир при ответе на важный методический вопрос: что и ког-

да осваивать игроку у сетки, на что обращать первостепенное внимание? Специалисты рекомендуют уже на первых этапах технической подготовки начинать осваивать главные и трудные удары, используемые в сложных игровых условиях. Это, прежде всего, относится к ударам с лета в далеких «вратарско-акробатических» выпадах, бросках и прыжках, составляющих главное и наиболее трудное игровое оружие игрока у сетки.

Принцип единства контрастов. К «контрастам» в технике игры у сетки относят: удары справа и слева в высокой и низкой точках, ответы вблизи себя и далеко от себя, удары над головой у самой сетки и при отбегании к задней линии. Каждый из этих контрастных ударов требует специального изучения уже с начала освоения спортивной техники.

11. Психологические приемы, используемые при освоении техники игры в теннис

Освоение спортивной техники может быть успешным только при теснейшей взаимосвязи со специальной психологической подготовкой. Необходимо использовать *психологические приемы*, с помощью которых создаются наилучшие возможности для освоения техники тенниса:

- формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия;
- формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия;
- приобретение четкого и гибкого (в зависимости от хода освоения приема техники) зрительного представления о своем действии;
- систематическое зрительное сравнение того, что удастся теннисисту, с эталоном осваиваемого действия;
- систематическое использование, особенно в игровых упражнениях, четкой и лаконичной внутренней речи для оперативного управления своими движениями.

Раскроем сущность каждого из перечисленных приемов.

Формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия. Это сложный процесс, требующий многократных образцовых демонстраций. В роли демонстратора должен выступать, в первую очередь, сам тренер. Один из главных показателей педагогического мастерства тренера заключается в его умении точно демонстрировать своим ученикам образцовые варианты двигательных действий (как в целом, так и по частям), способные обрести роль наглядных пособий.

Хорошими средствами формирования зрительного представления могут служить видеозаписи (включая учебные видеofilмы и материалы видеосъемок), кинограммы, фотографии, схемы и рисунки эталонных выполнений технических приемов из арсенала тенниса.

Только при многократном ознакомлении с этими материалами можно рассчитывать на то, что у игрока сформируется стабильное, образцовое зрительное представление об изучаемом двигательном действии.

Демонстрацию двигательных действий обычно сопровождают кратким объяснением особенностей их выполнения. Важно, чтобы объяснение было четким, доходчивым для спортсменов и образным. Яркие образы и сравнения позволяют создать хорошо запоминающееся зрительное представление.

Формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия. Его задача состоит в запоминании главного в изучаемом двигательном действии. Цель этого психологического приема – вооружить теннисиста руководящими указаниями – четким и образным объяснением особенностей осваиваемого приема техники, которое он должен систематически воспроизводить в памяти (словно стихи).

Приобретение четкого и гибкого зрительного представления об изучаемом двигательном действии. Качественное освоение техники невозможно без четкого зрительного представления об изучаемом действии, способах и особенностях его выполнения.

Для создания такого представления используют:

- выполнение упражнений с имитацией ударов и их отдельных частей перед зеркалом;
- умение тренера образцово демонстрировать изучаемые приемы техники;
- умение тренера ярким, образным рассказом, сопровождаемым убедительным показом движений, помогать формированию у обучающегося четкого, хорошо запоминающегося представления о том, что у него получается.

Систематическое сравнение того, что удается теннисисту, с эталоном осваиваемого действия. Для освоения техники очень важно располагать возможностью систематически сравнивать то, что получается у занимающегося, с эталонным приемом техники, который он пытается освоить. Здесь неоценимую помощь может оказать сравнительное изучение кинограмм, видеозаписей техники сильнейших игроков с аналогичными наглядными материалами, где запечатлены сами обучающиеся.

В использовании и данного психологического приема многое зависит от мастерства тренера. Образцовая и так называемая корректировочная демонстрация, концентрирующая внимание подопечного на его главных недостатках, должны способствовать повышению качества и надежности обучения.

Систематическое использование, особенно в игровых упражнениях, четкой лаконичной внутренней речи для оперативного управления своими движениями. Освоение техники тенниса – это напряженный умственный процесс. Поэтому здесь следует использовать специальные психологические приемы, активизирующие сознание обучающего.

К числу таких приемов относится «программирование внутренней речи для непосредственного (оперативного) управления своими движениями». Здесь важно следующее: «руководящие» слова, а их может быть не больше 3–4, должны укладываться в кратчайший временной отрезок – от момента удара партнера по упражнению до собственного ответного удара. Примеры руководящих указаний приведены в табл. 4.

Таблица 4

**Примеры руководящих указаний (самоприказов)
внутренней речью при изучении
и совершенствовании
технических приемов тенниса**

Руководящее указание (самоприказ)	Пояснение
«Предплечье и кисть спаяны»	Для создания условий выполнения сильного удара справа, слева и подачи ставится задача добиться жесткого соединения предплечья, кисти и ракетки
« По восходящему на взлете»	Удар по восходящему мячу – один из главных вариантов приемов активной техники, требующий особого внимания, тщательной постановки и регулярной тренировки. Подобные удары выполняют как бы на взлете – в безупорном положении. Пружинистое выпрямление ног вверх-вперед словно отрывает теннисиста от площадки и позволяет наиболее полно использовать все тело для усиления удара
«Четко сопроводить и вздергивать»	При сильном крученом ударе в момент контакта ракетки с мячом важно очень четко сочетать сопровождение мяча в намеченном направлении удара и его одновременное вздергивание вперед-вверх, чтобы сообщить ему и поступательное и вращательное движения
«Выпрыгнуть и далеко вытянуться»	Удары с лета у сетки в далеких прыжках – один из самых трудных приемов техники (их нередко называют «вратарско-акробатическими»). С их помощью мяч обычно отражают в трудной, далекой от сеточника точке, и достать его можно только в прыжке, при котором все тело максимально вытягивается в сторону, а ноги достигают положения предельного выпада

Окончание таблицы 4

Руководящее указание (самоприказ)	Пояснение
«Рубить жесткой кистью»	Широко применяемый в игре у сетки удар с лета носит рубящий характер. Он напоминает косой удар топором по дереву, когда плоскость лезвия топора находится примерно под углом в 45° к условной вертикали оси дерева. Ракетка держится жестко и немного подрезает мяч

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Белиц-Гейтман С. П.* В мире большого тенниса. – М.: СП «Интерграфсервис», 2000. – 351 с.
2. *Бондарь А. И.* Теннис для здоровья // ВП ЖЧК. – Минск: Польшья, 1985. – с. 4–15.
3. *Жур В. П.* Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. Методические рекомендации. – Минск, 1986. – 36 с.
4. *Зайцева Л. С.* Теннис для всех: Учебное пособие. – М.: Колос, 1998. – 128 с.
5. *Метцлер П.* Теннис: секреты мастеров. – М.: Грандспорт, 2002. – 315 с.
6. *Новикова А. В.* Теннис: руководство для начинающих. – М.: Эксмо, 2004. – 93 с.
7. *Скин С.* Искусство игры в теннис: путь к достижению наилучших результатов. Шаг за шагом. – М.: АСТ, 2004. – 303 с.
8. *Скородумова А. П.* Современный теннис: основы тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
9. *Скотт У., Питерсен Р.* Теннис: советы профессионалов. – М.: АСТ, 2004. – 260 с.
10. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов / Под ред. Ю. Д. Железняка и др. – М.: Академия, 2004. – 396 с.
11. *Тафернер В., Тафернер С.* Теннис для начинающих. Теория и практика. – М.: Гранд, 2000. – 194 с.
12. Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.
13. Теннис: правила игры. – СПб.: Регион-Про, 2006. – 39 с.
14. Теннис. Теория и методика. Рабочая программа / Сост. Е. П. Ермакова, В. С. Гаврилица. – Малаховка: МГАФК, 2003. – 80 с.
15. Физическая культура студентов. Теоретический курс / Под ред. А. Е. Гульянца. – М., 2001.
16. *Филиппко Б.* Российский теннис: энциклопедия. – М.: ИЭГП, 1999. – 448 с.
17. *Фоменко Б. И.* История лаун-тенниса в России. – М.: Бол. Рос. Энциклопедия, 2000. – 223 с.
18. *Хакунов Н. Х.* Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт, 1994. – 135 с.

19. *Хакунов Н. Х.* Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: Дис. ... докт. пед. наук. – Майкоп, 1995. – 387 с.

20. *Харченко Н. Д.* Теннис. Новые технические приемы. – Рязань: Стиль, 1998. – 82 с.

21. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2000. – 475 с.

22. *Шапалова О. А.* Теннис для начинающих: правила игры. Школа меча и ракетки. Спортивные тренировки. – М.: Вече, 2002. – 381 с.

23. *Шестаков В. П.* История тенниса: от игры королей до королей игры. – М., 2000. – 167 с.

24. *Шориков В. Ф.* Теннис: психологические этюды. – СПб.: Типография «Правда», 1998. – 179 с.

25. *Янчук В. Н.* Теннис. Простые истины мастерства. – М.: АСТ-Прогресс, 2001. – 220 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Илья Валерьевич Николаев,
Ольга Николаевна Степанова**

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ
ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ**

Учебное пособие

Издательство «Прометей»
115035, Москва, ул. Садовническая, д.72, стр.1,
Тел/факс: 8 (495) 799-54-29
E-mail: info@prometej.su

Подписано в печать 23.07.2012 г.
Формат 60×90/16. Объем 3,75 п. л.
Тираж 500 экз. Заказ № 231.