


# ТЕННИС

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Научно-методический сборник

МОСКВА • 2012

The background of the cover features a stylized, light-colored silhouette of a tennis player in a ready position, holding a tennis racket. The player is positioned on the left side of the lower half of the cover. To the right, there is a graphic of a tennis racket head, also in a light, semi-transparent style. The entire background is overlaid with a pattern of thin, white, curved lines that create a sense of motion and depth, resembling the strings of a tennis racket or the path of a ball.



## **ТЕННИС. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА** Научно-методический сборник

Под общей редакцией члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А. Тарпищева, д-ра пед. наук, проф. А.П. Скородумовой

Кредит наличными

Ставки снижены  
для вашего комфорта

Новые условия по кредиту

Технический редактор – В. Яковенко  
Компьютерная верстка – Д. Денисов

[www.bm.ru](http://www.bm.ru)

8-800-200-23-26

 Банк Москвы

ISBN 978-5-905689-03-1

© Федерация тенниса России., 2012

# СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Программа «Play and Stay» и ее новое направление «Tennis 10s».** 7  
*По материалам ИТФ.*
  - 2. Программа «Tennis 10s». Первый опыт внедрения.** 13  
*Пыжьянов А.В., к.т.н., Сибирский теннисный центр, Томск.*
  - 3. Игры и упражнения при обучении детей 4-6 лет основам тенниса.** 18  
*Анна Журавлева, тренер теннисного клуба «Теннис Парк», Москва.*
  - 4. Советы специалистов любителям и профессионалам.** 31  
*Алия Тарпищева, студентка РГУФКСиТ, Москва (по материалам зарубежных теннисных изданий).*
  - 5. Коррекция техники в теннисе.** 37  
*Г.П. Иванова, д.б.н., профессор, м.с., Князева Т.И., к.п.н., доцент, Ширшов Ю.О., аспирант, м.с., Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.*
  - 6. Комплексный подход к повышению скоростно-силовой подготовленности юных теннисистов.** 46  
*Сокур Б.П., к.п.н., доцент, Булда И.В., аспирант, Вагнер О.С., аспирант, Сибирский Государственный университет физической культуры и спорта, Омск.*
  - 7. Программа психологической поддержки теннисистов.** 52  
*Гущин В.И., д.м.н., профессор, Виноходова А.Г., к.п.н., Колобаев С.А., Государственный научный центр РФ – ИМБП РАН, Москва.*
  - 8. Деятельность тренера по индивидуализации процесса подготовки теннисистов.** 58  
*Л.Ю. Иванов, к.п.н., РГУФКСиТ, Москва.*
  - 9. Соревновательная нагрузка и индивидуальная система официальных состязаний теннисистов высокого класса.** 66  
*Лищенко В.Е., к.п.н., доцент, РГУФКСиТ, Москва.*
  - 10. Соревновательные нагрузки ведущих юниорок в годичном цикле.** 74  
*Скородумова А.П., д.п.н., профессор, Аль Халили Моханед, к.п.н., доцент, РГУФКСиТ, Москва.*
  - 11. Комплексный контроль в теннисе.** 78  
*Скородумова А.П., д.п.н., профессор, Жихарева О.И., к.п.н., доцент, теннисный клуб «Теннис Парк», Москва.*
- ИЗ ТРЕНЕРСКОГО НАСЛЕДИЯ**
- 12. Обучение выходу вперед после подачи.** 85  
Юдкин Ю.В., ЗТР, тренер школы высшего спортивного мастерства, г. Сочи.



## Дорогие любители тенниса!

С большим удовольствием представляю вам новое издание Федерации тенниса России! Читатели постарше хорошо помнят популярный ежегодник «Теннис», выходявший в Советском Союзе с конца шестидесятых годов. Его появления всегда с нетерпением ждали, очередной номер прочитывали от корки до корки, вырезали понравившиеся статьи, цитировали друг другу и горячо обсуждали. На страницах сборника выступали ведущие специалисты – тренеры, спортсмены, ученые, врачи. Его научно-методический профиль определял содержание большинства статей. Это были обзоры современных методик обучения, материалы о принципах планирования тренировочных нагрузок, о подготовке спортсменов к соревнованиям, не забывались результаты тестирования юниоров и профессионалов, принципы отбора юных талантов.

С распадом СССР перестало существовать и издание. На его смену в России стали выходить ежемесячные теннисные журналы различных направлений, которые хорошо принимаются широкой аудиторией и содержат много ярких и занимательных материалов.

Но для российского тенниса просто необходимо научно-методическое издание, которое позволяло бы воспитывать, учить, методически правильно формировать и контролировать процесс оптимального совершенствования подрастающего поколения теннисистов. Издание должно быть настольной книгой

как для любителей и профессионалов нашего вида спорта, так и для спортсменов в целом.

Хочу подчеркнуть, что, все эти годы российская теннисная наука не стояла на месте, а совместные труды тренеров и спортсменов к началу XXI века вывели отечественный теннис на лидирующие позиции в мировом спорте. Двадцать лет назад о победах на турнирах «Большого Шлема» и Олимпиадах можно было только мечтать. Сейчас – это реальность. На счету россиян более 30 побед на турнирах «Большого шлема» в различных разрядах и два «золота» Олимпиад, причем весь олимпийский пьедестал одиночного женского разряда на пекинской Олимпиаде 2008 года был российским (теннис входил в число олимпийских дисциплин до 1924 года и после долгого перерыва в 1988 году снова включен в Олимпийскую программу).

Дважды мужская сборная России выигрывала Кубок Дэвиса (в 2002 и 2006 годах), женская сборная четырежды (в 2004–2005, 2007–2008 годах) становилась обладательницей Кубка Федерации. По совокупности результатов за десятилетие (2001–2010 гг.) Россия заняла лидирующие позиции среди 207 стран, входящих в Международную федерацию тенниса, а по молодежно-юношескому составу по статистике Европейской теннисной федерации лидирует и поныне.

Этот бесценный опыт требует своего осмысления, систематизации и последующего внедрения в повсеместную теннисную практику. С другой стороны, на новый уровень выходит и весь теннисный мир. Конкуренция растет и, чтобы идти в ногу со временем, нам необходимы как собственные научные исследования, так и анализ зарубежных разработок, причем в области не только нашего вида спорта, но и всего спорта в целом.

Для решения этой важнейшей задачи мы и начинаем выпуск своего, российского научно-методического издания «Теннис: Теория и практика». Я искренне надеюсь, что оно станет полезным источником профильной информации для всех тех, кто напрямую связан с подготовкой молодого поколения теннисистов. Не сомневаюсь также, что это научно-методическое издание вызовет интерес у всего спортивного мира.

**Шамиль Тарпищев,**

Президент Федерации тенниса России

# RULE THE COURT



## БОЛЬШАЯ ИГРА НА МАЛЕНЬКИХ КОРТАХ



# Программа «Play and Stay» и ее новое направление – «Tennis 10s»

Программа «Tennis 10s» – это новое направление программы «Play and Stay» Международной федерации тенниса, предназначенное для детей 10-ти лет и младше. Данное направление ориентировано на привлечение большого количества детей к теннису, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

Программа «Tennis 10s» – это способ представления тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте 10-ти лет и младше.

## Цели программы:

1. Создание оптимальных условий на занятии за счет:
  - кортов соответствующего размера;
  - медленных мячей;
  - коротких ракеток.
2. Проведение соответствующих возрасту соревнований:
  - более короткие, многоматчевые форматы и соревнования;
  - командные и индивидуальные соревнования;
  - простая система счета.

... а также дети должны подавать, «держат» мяч и играть на счет с самого начала занятий!

Что такое программа «Tennis 10s» Международной федерации тенниса?

Программа Международной федерации тенниса «Tennis 10s» позволяет сформировать здоровую структуру развития для игроков 10-ти лет и младше с помощью трех разноцветных уровней тенниса.



## Красный, оранжевый и зеленый уровни

С помощью этих уровней создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях. В процессе совершенствования изменяются размеры корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей.

### «Меньше, медленнее, проще» – этот лозунг означает:

- трехуровневую версию тенниса;
- ориентированность, прежде всего, на детей, но программа может применяться и в обучении начинающих взрослых;
- структурированный путь использования более медленных мячей, меньшего по размерам корта и более коротких ракеток;
- соответствие размеров инвентаря возрасту занимающихся.

## Рационально и эффективно

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, так как:

- дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис;
- тренеры обучают детей играть в теннис, а не отдельным набором действий;
- у игроков есть мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться.

Самое важное – это то, что программа позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше начать играть соревновательные матчи.

## Программы

С помощью данных уровней любой теннисный клуб может сформировать структурированную программу, включающую соревнования. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями.

Зачастую дети, начинающие тренироваться желтыми мячами, быстро заканчивают играть в теннис. Мяч отскакивает выше их головы, розыгрыши короткие, и они тратят почти все время на сбор мячей. Это означает, что они быстро теряют интерес к игре. Позволяя детям больше играть в теннис, мы мотивируем их оставаться в теннисе.

## Зачем нужно использовать более медленные мячи?

Оптимальной точкой удара при ударах с отскока считается промежуток между талией и плечом игрока. Исходя из приведенных таблиц, расположенных ниже, можно отметить, что даже в возрасте 10 лет стандартные желтые мячи

Возраст	Мяч	Корт	Ракетка	Варианты ведения счета	Описание уровня
5-8 лет	(Войлочный или поролоновый) на 75% медленнее желтого мяча	11-12м х 5-6м  Высота сетки: 80-83 см	17-23"  (43-58см)	1 тай-брейк по 7 или 10, матч из 3-х тай-брейков до 7,  1 короткий сет до 4, «матчи на время»	Красный уровень. Облегченные мячи, самый маленький корт и короткие ракетки, возможность играть на счет с первого занятия. Лучше начинать с веселых командных матчей. Это позволит овладеть правильной техникой ударов и использовать тактику реальной игры с самого первого занятия.
8-10 лет	50% медленнее желтого мяча	18м х 8.23см  Высота сетки: 80-91см	23-23"  (58-63см)	матч из 3-х тай-брейков до 7,  1 короткий сет до 4	Оранжевый уровень. Игроки переходят на больший корт, который соответствует возрастным параметрам тела. Мяч летит быстрее, но по-прежнему сохраняется оптимальная зона удара и возможность для разносторонних тактических действий. Матчи становятся длиннее, можно использовать командные и личные системы соревнований.
9-10 лет	25% медленнее желтого мяча	Стандартный корт	25-26"  (63-66см)	1 короткий сет до 4, матч из 3-х коротких сетов до 4-х (вместо 3-го сета – тай-брейк)	Зеленый уровень. Мяч летит быстрее оранжевого, но по-прежнему медленно и низко отскакивает. Игроки, имеющие опыт предыдущих уровней, продолжают совершенствовать технико-тактические навыки. Матчи длиннее. Применимы индивидуальные и командные системы соревнований.
11 лет и старше	Желтый мяч	Стандартный корт	26-29"  (66-73.7см)	Любая система счета, соответствующая правилам тенниса	Пройдя все уровни тенниса: Красный, Оранжевый и Зеленый, игроки будут готовы играть в стандартных условиях.

отскакивают выше уровня головы игрока (это также относится к теннису на колясках). Из этого следует, что играть с правильной техникой и тактикой очень тяжело, так как игрокам необходимо:

- постоянно бить по мячу раньше,
- играть большинство ударов выше оптимальной точки удара (на уровне головы и выше),
- играть мяч далеко за задней линией, тем самым встречая его поздно за собой в ожидании отскока.

Медленные мячи имеют более низкий отскок (полет мяча медленнее), который соответствует росту и двигательным навыкам игрока.



Средний рост в возрасте...	Мальчики	Девочки
5 лет	110,3 см	109,6 см
6 лет	116,4 см	115,6 см
7 лет	122,2 см	121,3 см
8 лет	127,7 см	127,0 см
9 лет	133,0 см	133,0 см
10 лет	138,8 см	139,2 см
Взрослый человек	175,8 см	162,1 см
Высота отскока (интервал)		
Желтый мяч	135-147 см	
Зеленый мяч	118-132 см	
Оранжевый мяч	110-115 см	
Красный мяч (стандартная конструкция)	95-110 см	

### Зачем использовать меньшие по размеру корты?

Размер корта имеет прямую связь с физическими данными игрока. Большинство детей в возрасте 8 лет и младше стараются играть по всему корту, что приводит к коротким розыгрышам и бесперспективной тактике (высокий отскок мяча, игра на задней линии).

При такой игре тяжело поставить правильную работу ног игрокам, т.к. дети вынуждены делать больше шагов для того, чтобы достать мяч. Все это влияет на технику движения к мячу и возврат в исходное положение. Быстрый и высокий отскок мяча также негативно сказывается на правильной работе ног. Выход к сетке и удары с лета становятся практически невозможными тактическими решениями для маленьких игроков на большом корте, ведь их легко «обвести» или перекинуть «свечой». Физические данные и скорость полета мяча не позволяют детям быстро выходить к сетке и занять там оптимальную позицию.

Для того, чтобы достать мяч, посланный ударом по диагонали с задней линии, нужно преодолеть большее расстояние. При игре стандартными мячами на полноценном корте большинства игроков ростом 130-135 см. затрачивают слишком много энергии на преодоление такой дистанции. Такие мячи вынуждают детей осуществлять невероятную работу по движению на мяч и выход из удара с большим количеством шагов по сравнению с взрослым человеком.

### **Что мы подразумеваем под понятием «соревнование»?**

Многие считают, что обладать боевым характером означает иметь желание выиграть любой ценой. В их понимании обычные теннисные соревнования – это классические соревнования на выбывание, популярные в профессиональных турнирах. Данный формат проведения соревнований не рекомендуется Международной федерацией тенниса для соревнований среди детей в возрасте 10 лет и моложе. Физически и психологически детям необходим совершенно другой подход к теннису. Такой подход, который бы способствовал выполнению большего количества ударов в розыгрыше и большего количества матчей. Подход, направленный на изучение игры, проявление старания, совершенствование и получение удовольствия. Роль индивидуальных результатов и соперничества не должна быть первостепенной.

**«Соревнования для маленьких детей совсем не предназначены для того, чтобы выиграть любой ценой, спровоцировать агрессию или соперничество. Соревнования нужны для того, чтобы дети могли насладиться игрой, а также продемонстрировать свои способности в игровой обстановке и в команде»**

*Дейв Майли, исполнительный директор департамента  
развития Международной федерации тенниса*

Маленьким детям рекомендуется играть соревнования постепенно, начиная с коротких, клубных, тренировочных турниров. Дети могут попробовать выполнять разнонаправленные упражнения; затем осуществлять переход на уровень командной игры и только потом вводятся длительные матчи и индивидуальные турниры как внутри клуба, так и за его пределами.

«Результаты в столь раннем возрасте совершенно не важны. Родители и тренеры должны нацеливать своих детей на овладение навыками и получение удовольствия. Желание ребенка выиграть – нормальное явление, но совершенно неприемлемо, когда родители давят на детей и хотят, чтобы они выигрывали, признавая только победителей».

*Джеймс Ньюман, представитель Международной федерации тенниса*

## Негативно ли сказываются на ребенке соревнования?

Существует три основных фактора, которые определяют степень влияния соревнований на игрока:

- способ организации соревнований
- цели игрока (он ориентирован на результат, старание и совершенствование)
- уровень общения родителей и тренера с игроком

«Очевидно, что в маленьком возрасте у большинства мировых лидеров был тренер, который делал акцент на результате. После победы или поражения эти тренеры способствовали тому, чтобы игрок анализировал свою настоящую игру и искал способы ее совершенствования, а не заботился о результате».

*Дейв Майли, исполнительный директор департамента развития Международной федерации тенниса*

Соревнования могут влиять на юных игроков по-разному. В данном пособии мы постарались представить структуру, которая позволяет правильно начать играть соревнования, принимая во внимание возрастное развитие игроков.

## Ключевые идеи:

- тренеры и родители ставят старание ребенка и совершенствование игры выше результатов с помощью определенного способа общения с ребенком и соответствующего способа организации соревнований (особенно в аспекте выбора призов);
- ракетки, мячи и корты должны соответствовать физическим данным ребенка;
- соревнования должны давать детям возможность общаться и играть;
- каждый ребенок играет много матчей по соответствующей укороченной системе счета;
- ни один ребенок не должен бояться игры на счет, его нужно мотивировать продолжать игру.

**Александр Пыжьянов,**  
к.т.н., Сибирский теннисный центр, Томск

## Программа «Tennis 10s»: первый опыт внедрения

В мае 2011 года на кортах Сибирского теннисного центра состоялся первый межрегиональный детский теннисный турнир «Siberian Tennis 10s» в максимально возможном соответствии с принципами международной программы «Tennis 10s». В дальнейшем, в течение лета, в программе регионального теннисного лагеря Сибирского теннисного центра была организована площадка «Siberian Tennis 10s», на которой отрабатывались принципы обучения в новых условиях, проводились клубные блицтурниры, а в начале сентября был организован большой городской праздник тенниса. О первом опыте внедрения программы «Tennis 10s» в Томске – эта статья.

Уже первый опыт адаптации программы «Tennis 10s» к сибирским условиям позволяет сказать, что, несмотря на кажущуюся простоту и наглядность ее принципов, при ее внедрении возникает немало практических вопросов, которые, главным образом, относятся к организационным, учебно-методическим и соревновательным аспектам.



На детском турнире по программе Tennis 10s в Томске.

На снимке (слева направо): детский тренер Евгений Землянский (Красноярск), руководитель КНГ, д.п.н., проф. А.П. Скородумова и председатель Тренерского совета ФТР Г.К. Жуков.

**Организационный аспект:**

- собственно организационные вопросы внедрения: принятие решений по перестройке привычной системы обучения детей начального периода подготовки;
- техническое переоборудование (корты, инвентарь);
- организация нового набора, формирование учебных групп, планов работы и т. п.;
- создание межрегионального научно-методического совета по внедрению программы.

**Учебно-методический аспект:**

- разработка (переработка) методик обучения, рабочих программ и календарных планов;
- организация и планирование семинаров, мастер-классов по переподготовке тренеров (повышению квалификации);
- адаптация принципов обучения по программе «Tennis 10s» в конкретных группах начальной подготовки;
- приобретение и распространение нового опыта работы, методические эксперименты по внедрению методик «от нового набора до выхода на полный корт с желтыми мячами»;

**Соревновательный аспект:**

- системная организация соревновательной практики в соответствии с принципами программы «Tennis 10s», разработка регламента соревновательных мероприятий;
- создание календаря групповых и клубных соревнований;
- региональная, межрегиональная и общероссийская координация внедренческой деятельности: создание календаря областных, межрегиональных и российских мероприятий.

## **Чего мы хотим от программы «Tennis 10s» и как мы решаем ее задачи**

### **1. Повысить эффективность нового набора начинающих игроков.**

Решая проблемы нового набора и селекции начинающих игроков, Сибирский теннисный центр включил в свою деятельность практику проведения регулярных «теннисных суббот». Они представляют собой бесплатные ознакомительные еженедельные тренировки для ребят 5-10 лет, которые проводят наши тренеры на базе теннисного центра.

«Введение в большой теннис» – так мы определяем основную цель этих занятий, по сути своей аналогичных дошкольному обучению перед поступлением в общеобразовательную школу. Суть в том, что мы даем возможность детям осмотреться,

попробовать себя в игре, понять «нравится – не нравится», а родителям – получить больше информации о школе, выбрать тренера и только тогда уже осознанно определяться в теннисную школу. Именно постепенное вовлечение ребенка в тренировочный процесс и является ключевой особенностью программы.

«Контрольными точками» этих «теннисных суббот» являются турниры-праздники тенниса, организуемые 1 раз в квартал. Самоощущение ребенка (и родителя) на этих контрольных точках и являются мотивами поступления в школу для продолжения развития себя как игрока, стремящегося побеждать.

## **2. Повысить эффективность базовой технической подготовки на начальном периоде обучения.**

В учебно-методическом плане мы столкнулись с интересным эффектом: ученики с двухлетним тренировочным стажем, которые «отвлекаются» на 2 месяца (5 раз в неделю по 1,5 часа) на оранжевые мячи, возвращаясь к стандартам, резко прибавляют, как в школе мяча, так и (особенно) в школе движений, определяющих качество подхода к мячу и пространственное определение зоны удара. Такого выраженного эффекта не наблюдалось у детей, например, 4 – 5 года обучения. Очевидно, более опытные дети, по существу, занимались адаптацией к другим условиям (мячам), в то время как младшие ученики находились в упрощенных условиях формирования зоны удара. Другими словами, принципы «Tennis 10s» могут быть эффективным тренажером для детей со стажем 1-2 года обучения.

## **3. Поднять порог официализации турниров, относя возраст «до 10 лет» к неофициальным соревнованиям, снизить психологическую нагрузку на соревнующегося юного игрока.**

В самом деле, занижение порога соревновательной практики со всеми его недостатками до 5 – 6 летнего возраста может привести к негативному эффекту: вместо легкой игры, радостных эмоций и постепенного вовлечения в занятия ребенок ощущает давление родителей и тренеров и усталость. И хотя в настоящее время эта проблема ясно всеми осознается, томский турнир-фестиваль «Siberian Tennis 10s», проведенный практически в полном соответствии с принципами международной программы «10s», потребовал от организаторов определенного мужества. Слишком многие элементы турнира оказались непривычными для тренеров, родителей и представителей участвовавших команд, которые поначалу скептически отнеслись к происходящему.

Вот характерные критические замечания со стороны родителей и тренеров юных игроков:

- «Почему вы разрешаете нашему (!) сопернику подавать подачу с отскока, а не с руки?» (можно себе представить, во что бы судья превратил матч совсем не-



опытного спортсмена, если бы он требовал от начинающего игрока строгого выполнения правил, которым игрока почему-то не научил тренер);

- «Почему вы не даете играть матчи обычной длительности? (сеты)» (о длительности матчей для малышей прекрасно написано в учебном пособии по «Tennis 10s»);
- «Почему вы не позволяете нам помогать детям во время игры, они ж еще маленькие?» (гораздо большую пользу маленькому игроку приносит куратор матча, см. ниже о кураторе);
- «Почему не разыгрываете призовые места, зачем тогда дети соревнуются?» (этот вопрос тоже описан в пособии по «Tennis 10s»);
- «Почему не даете детям играть личные встречи вместо командных?» (опять же см. пособие по «Tennis 10s»).

Следует отметить, что особенностью турнира «Siberian Tennis 10s» было то обстоятельство, что мы «обкатывали» элементы праздника, фестиваля (одна из рекомендаций программы «10s»). И на деле правильным было назвать этот турнир праздником тенниса. При этом нам пришлось столкнуться с характерными закономерностями проведения праздничных массовых мероприятий. Подчеркну здесь важнейшие моменты, которые оказались необходимыми уже при первом опыте организации городских или межрегиональных теннисных праздников-фестивалей:

- необходимость поддержания праздничности атмосферы и постоянно поддерживаемая аниматорами динамичность происходящего,
- наличие символа события (вспомним олимпийского Мишку на Олимпиаде 1980 года),
- наличие стартовых, пусть недорогих, подарков, знаменующих праздничность события,
- наличие громкой связи,
- наличие площадки-садика для участников, кураторов, родителей, тренеров, представителей команд в непосредственной близости от игровых кортов,
- наличие куратора, объединяющего команду, готовящего игрока к матчу, выводящего на матчи и уводящего (и разумно защищающих игрока от излишней опеки заинтересованных лиц),
- наличие грамотного судьи, управляющего происходящим на корте во время конкретного матча,
- важным также является то, чтобы секретарь соревнований с ноутбуком находился не в офисе, а непосредственно в гуще событий,
- продуманная процедура праздничного награждения и закрытия праздника.

Итак, умение создать атмосферу праздника – важнейшая составляющая организации. Здесь главным является тезис: 5-8 летнему спортсмену нужен праздник, а не «сражение на поле боя».

Теперь о непосредственно турнирной составляющей праздника.

Положение о проведении мероприятия предусматривало:

- две возрастные группы: 6-7 лет и 8 лет (9-10 лет не включили в соревнования, т.к. они уже игроки РТТ);
- отсутствие разбивки на мальчиков и девочек;
- формат соревнования – командный, смешанный, команда – 3 человека; команда предварительно формируется на этапе регистрации главным судьей и секретарем и окончательно утверждается на жеребьевке; команды формируются из представителей разных клубов (городов), на жеребьевке участники знакомятся и придумывают название команде.

В соответствии с рекомендациями «Tennis 10s» командные соревнования проводились по схеме «компас». Победители/побежденные расходятся в 4 разные стороны: север-юг-запад-восток.

Матч двух отдельных соперников состоит из 2 (3) тай-брейков до 7 очков каждый.

Таким образом, матч длится около 15 мин. На 3-х параллельных кортах понадобилось около 6 часов игрового времени, чтобы «провести по схеме «компас» матчи 22 команд.

Процедуры открытия, награждения, закрытия занимают около часа. В конечном счете, на турнир из 66 участников, продлившийся в общей сложности 7 часов, потребовалось 3 корта, 3 куратора, 6 судей (две бригады по 3 чел.), аниматор. Ну, разумеется, врач, комендант, работники кортов.

Не останавливаясь более на имеющемся опыте проведения турниров и праздников, замечу только, что этот самый опыт позволил прийти к пониманию необходимости структуризации соревнований по программе «Tennis 10s» и, соответственно, разработки грамотного регламента проведения соревнований.

Под структуризацией мы понимаем мероприятия: групповой, клубный, городской, региональный турниры, а также «турнир, праздник, фестиваль тенниса».

На фоне проходящих в настоящее время в России соревнований по программе «Tennis 10s» становится очевидной актуальность разработки самостоятельного Регламента таких соревнований и координации региональных организаторов при его разработке.

Для этих, в частности, целей на совещании руководителей теннисных организаций Сибири в мае 2011 г. было принято решение о создании Сибирского научно-методического совета по внедрению программы «Tennis 10s».

**Анна Журавлева,**  
тренер т/ц «Теннис-Парк», Москва

# Игры и упражнения при обучении детей 4-6 лет основам тенниса

Изучение основ техники тенниса базируется на предварительно развитых физических качествах – координационных, скоростных, силовых, а также гибкости и выносливости. Элементы техники достаточно сложны в освоении, поэтому требуют большого запаса двигательных умений и навыков, хороших координационных способностей, контроля движений рук и ног. Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении дошкольников теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

## Этап 1. Зрительная концентрация

**Основная задача:** удержание зрительной концентрации на движущемся мяче.

**Форма обучения:** групповая.

**Количество часов:** 10 – 15.

**Количество человек в группе:** 10-15.

**Количество помощников:** 1 – на 10 чел, 2 – на 15.

**Продолжительность занятий:** в 4-5 лет – 45 мин, в 5-6 лет – 50 мин.

**Инвентарь:** мячи разного размера и формы (большие, маленькие, средние – круглые, вытянутые), различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т. д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий с дошкольниками, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) – по 1 шт. Теннисные мячи красного и оранжевого уровней – 2-3 шт. Удочка – 2 шт. Резиновые конусы – по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
<p>Рассеянный взгляд.</p> <p>Отсутствует концентрация внимания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствует адаптация к незнакомой обстановке.</li> <li>• Не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собрать взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда.</li> <li>• Выстроить ритм занятия из простых упражнений.</li> <li>• Делать игровые паузы.</li> </ul>

### Игры и упражнения на 1-м этапе:

#### 1. «Зоркий глаз».

Дети стоят на метках. В руке тренера – яркий мяч, который он водит вправо – влево, вперед – назад, вверх – вниз.

- а) Дети следят только глазами.
- б) Глаза + руки (дети ведут вытянутые вперед руки, повторяя движение мяча).
- в) Глаза + ноги (дети перемещаются на один шаг в сторону движения мяча).
- г) Глаза + руки + ноги (дети ведут вытянутые вперед руки и перемещаются на один шаг в сторону, повторяя движения мяча).
- д) Противоположность (дети ведут вытянутые вперед руки в сторону, противоположную движению мяча. Вариант: перемещать руки и ноги).

После освоения упражнений за ошибку начисляется штрафное очко.

#### 2. «Зевака».

Дети стоят на метках. Тренер носит мяч на удочке между детьми. В определенный момент он резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: То же, но ноги бегут на месте. Кого осалили – «зевака» – выбывает или отрабатывает штрафное очко.

#### 3. «Зеркальце».

У каждого ребенка в руках мяч. У тренера также в руках мяч. Тренер перекладывает мяч из руки в руку, «рисует» различные траектории мячом: круг, квадрат, треугольник, диагональ и т. д., дети повторяют движения, как в зеркале.

## 4. «Прыгуны».

У тренера мяч. Тренер бросает мяч:

- а) Об пол. Дети прыгают вместе с мячом.  
(менять ритм: чеканить с высоким отскоком, потом – с низким и т. д.)
- б) Об пол. Дети хлопают, когда мяч касается пола.
- в) Вверх – дети приседают.

## 5. «Лягушка».

Тренер стоит сбоку от шеренги детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы тот много раз отпрыгивал (скакал как «лягушка»). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, топают одной ногой, поднимают руку вверх и т. д.

## 6. «Два цвета».

У тренера в руках два разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т. п.). Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – делает шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т. д. Итог: у какой команды больше игроков на боковой линии, та – победительница.

## 7. «Летчики».

Группа детей построена по периметру корта. Следить за мячом. Исходное положение: бег на месте, когда мяч летит поднять руки в стороны («летим»), когда мяч коснулся пола, замереть («замри»). Первые несколько раз тренер дает словесные команды, потом нет.

- а) То же, но когда мяч коснулся пола – присесть;
- б) То же, но когда мяч коснулся пола – присесть и выпрыгнуть.

## 8. «Светофор».

Дети стоят, касаясь спиной сетки, тренер к ним лицом на задней линии. У тренера мячи двух (трех и т. д.) разных цветов (красного, зеленого, желтого). Тренер по очереди катит мячи разных цветов вправо – влево вдоль задней линии. Задача детей – дойти до линии хавкорта. Можно двигаться вперед, только когда мяч выбранного цвета (например зеленый) катится до боковой линии. Мяч пересек боковую линию – стоп, ждать следующего мяча. Кто ошибся – шаг назад.

## 9. «Карандаши».

У детей в руках резиновые конусы. Тренер стоит перед детьми, держит в руках яркий мяч, ведет мяч вправо-влево, вверх-вниз.

- а) Дети также «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх-вниз, вправо-влево.
- б) Тренер бросает мяч невысокой свечой – пока мяч летит дети держат конус в воздухе, когда коснулся земли – быстро ставят на пол.

## 10. «Руки, ноги».

Дети стоят на боковых линиях. Тренер бросает мяч вертикально вверх на высоту 4-5 м. Когда мяч летит вверх – дети бегут ногами, когда падает вниз – делают частые короткие махи руками.

## Этап 2. Зрительное внимание + координация рук

**Основные задачи:** 1. Развивать элементарное чувство мяча. 2. Научить правильно ловить теннисный мяч.

**Форма обучения:** групповая.

**Количество часов:** 15-20.

**Количество человек в группе:** 10-15.

**Количество помощников:** 1- на 10 чел, 2 – на 15.

**Продолжительность занятий:** в 4-5 лет: 45 мин, в 5-6 лет: 55 мин.

**Инвентарь:** теннисные мячи красного и оранжевого уровней по 25 шт. на группу, резиновые конусы по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, насыпные игрушки 10-15 см, небольшие мягкие модули и другие различные предметы, подходящие для ловли и отбивания. Обручи, ракетки на каждого. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ребенок ловит мяч у корпуса, руки крест-накрест.	Не развита координация рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать большие мячи, меньшее расстояние.</li> <li>• Делать подготовительное упражнение – ловить мягкую игрушку.</li> <li>• Давать задание на дом.</li> </ul>

### Специфика работы в группе с разным уровнем навыков:

Разделить детей на 2 подгруппы для выполнения следующих заданий:

Ниже уровень	Выше уровень
Выполнять с детьми подготовительные упражнения.	Добавить 1-2 дополнительных упражнения.
Разучивать поэтапно основные упражнения.	Дать детям соревноваться в основных упражнениях.
Выдавать домашнее задание.	Отправить детей объяснить и показать упражнение ребятам из другой подгруппы.

### Игры и упражнения на 2-м этапе:

1. «Останови мяч».

Дети стоят по периметру корта. У каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Тренер из центра корта катит мячи под ноги детям. Дети накрывают мяч конусом, переключаются в обруч за спиной. Если ребенок пропустил мяч – мяч не трогать. Когда мячи закончились – подводим итог.

2. «Поймай мяч».

Дети стоят по периметру корта. Ловят мяч в конусы. Конус держать двумя руками (затем одной рукой – только правой или левой). Мяч поймали – сложить в обруч. Тренер по очереди кидает мяч каждому ребенку. Если пропустил – мяч не трогать. В конце считаем, сколько мячей в обруче.

3. «Куча мала»

Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

- У тренера в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т. д.), игрушки, мягкие модули и т. д. По сигналу тренер бросает предметы первому или замыкающему шеренгу игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первая сложила мячи в обруч.
- Меняем первого и замыкающего игроков. По хлопку дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину тренера. Побеждает команда, которая первая отдала свои мячи.
- Меняем команды местами.

4. *«Мяч соседу».*

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

5. *«Пустая ракетка».*

Дети стоят за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Если у кого-то ракетка оказалась пустая, тренер говорит: «Стоп, пустая ракетка». Игра останавливается, игрок с пустой ракеткой выбывает. Оставляем по три мяча на каждой ракетке и начинаем следующий круг. До тех пор, пока не останется два человека из всего круга – это финалисты.

6. *«Каракатица».*

Дети стоят на боковой линии.

- а) В парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т. д.). По сигналу пары начинают перемещаться по корту к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает тот, кто дошел до финиша первым (или просто дошел до финиша).
- б) То же в командах. Разбить команду на пары. Побеждает команда, у которой больше пар дошло до финиша.

7. *«Рыцарский бой».*

Дети делают дриблинг мячом об пол ведущей рукой. У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Дети перемещаются по корту и сдают друг друга свободной рукой. Кого осалили – выбывает из игры. Кто потерял мяч – тоже выбывает.

8. *«Горячая картошка».*

Дети стоят перед тренером двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Тренер кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч – он меняется местами с игроком сзади. По команде «Картошка», дети из двух полукругов быстро меняются местами. По мере развития навыков на место тренера можно поставить одного ребенка («тренер»), который хорошо ловит и кидает мяч.



9. «Гонка мячей по кругу».

Дети стоят в круге. У каждого третьего в руках мяч. Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мячи по кругу. Когда у ребенка оказалось два мяча, тренер говорит: «У Пети два мяча», забирает один мяч и продолжает игру. Тот, чье имя ни разу не называли, получает призовую прищепку. По хлопку направление передачи мяча меняется.

10. «Нападающие и защитники».

Дети делятся на две команды одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, большие кубики, игрушки, тарелки для метания, большие мячи и т. д. По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если пропущенный мяч коснулся корпуса защитника, он выбывает; если нападающий 4 раза промахнулся – он тоже выбывает. В конце раунда подводятся итоги. В следующем круге команды меняются ролями.

### Этап 3. Упражнения с ракеткой

#### Основные задачи:

1. Развитие координации для упражнений с ракеткой, с ракеткой и мячом.
2. Развивать «чувство ракетки».
3. Укреплять мышцы рук.

**Форма обучения:** групповая.

**Количество часов:** 15-20.

**Количество человек в группе:** 10-15.

**Количество помощников:**

1 – на 10 чел, 2 – на 15.

**Продолжительность занятий:** в 4-5 лет: 45-50 мин, в 5-6 лет: 55-60 мин.

**Инвентарь:** ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг диаметром 10-15 см. красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3 м, дуги для подлезания 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Расслабленная кисть при ударе.	Тяжелая ракетка. Слабые мышцы рук.	Перехватить ракетку выше (ближе к головке). Выполнять удар двумя руками. Как можно быстрее сменить ракетку на более легкую.
Не попадает по мячу ракеткой.	Слабые мышцы рук. Не развита моторика рук.	Включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча короткой палочкой и. т. д.). Уменьшить расстояние для наброса. Выполнять упражнение медленно. Катать мячи по полу. Делать необходимое количество повторов за несколько приемов.
Рассеянное внимание.	По психологическому возрасту ребенок младше своей группы.	Уменьшить объем упражнения. Предложить более простой вариант задания.

### Игры и упражнения на 3-м этапе:

#### 1. «Шейкер».

У каждого ребенка мяч и ракетка.

- а) Дети катают мяч на ракетке по кругу. По часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз по длине, вправо-влево по ширине ракетки. Мяч не ронять.
- б) То же с перемещением по корту.

#### 2. «Курочки».

Дети носят на ракетке один мяч, два, три мяча. Задача – не уронить мяч. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (тренер или помощник) – она бегаёт и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

#### 3. «Гонки с мячами».

Дети делятся на две команды. На команду один мяч. Расположение команд – на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. Если потерял мяч, вернулся на то же место и продолжил бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, которая закончила задание первой.

## 4. «Салют».

Дети делятся на несколько команд.

- а) У каждого игрока по два мяча. По сигналу добежать до сетки – перекинуть мячи на другую сторону, бежать обратно, встать в хвост. Перекидывать мячи можно только у сетки. Можно выбегать, когда игрок из своей команды пересек заднюю линию.
- б) Дети несут три-четыре мяча на ракетке.

## 5. «Белки».

Дети делятся на несколько команд. Каждая команда стоит с ракетками на задней линии. На двух уровнях – на  $\frac{3}{4}$  и  $\frac{1}{4}$  корта в линию выложены мячи для каждой команды. Сколько игроков, столько и мячей.

Задача: добежать до первого уровня, положить мяч на ракетку, бежать до второго уровня, положить второй мяч на ракетку, добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, вернуться бегом обратно, коснуться следующего игрока в команде, встать в хвост.

## 6. «Сэндвич».

У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т. д. Команда должна дойти от задней линии до хавкорта и не потерять ни одного мяча.

## 7. «Круг».

Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Тренер подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т. д. Все дети по очереди отбивают мяч. Сначала все стоят на месте, потом перемещаются по кругу приставным шагом.

## 8. «Карусель».

Ленточки на каждого ребенка длиной 2 м. Дети стоят в круге. У каждого ребенка мяч на ракетке. Другой рукой дети держат ленту за один конец. Все ленты держит над головой тренер. Дети подбивают мяч об пол одной рукой. Чтобы начать подбивать, нужно подбросить мяч ракеткой, а потом делать дриблинг. Задача двигаться по кругу – одной рукой держать ленту, другой подбивать мяч об пол. Кто теряет мяч – двигается без мяча.

## 9. «Хоккеисты».

Команды выстраиваются в колонну на задней линии. У каждого ребенка ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. Попал, получи прищепку. В конце подсчитывается итог. Если в команде меньшее количество игроков, один делает задание дважды.

## 10. «Рыцари».

Дети ходят по корту, одной рукой набивают мяч об пол, в другой пустая банка из-под мячей. Это копые. Нужно выбить мяч у другого игрока, а свой не потерять.

## Этап 4. Освоение навыков игры

**Основная задача:** освоение техники исполнения ударов с отскока справа и слева на месте.

**Форма обучения:** групповая.

**Количество часов:** 30-35.

**Количество человек в группе:** 10 и менее.

**Количество помощников:** 1.

**Продолжительность занятий:** в 4-5 лет: 50 мин, в 5-6 лет: 60 мин.

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, резинка или сигнальная лента длиной 12 м.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ракетка подходит к мячу раскрытой в потолок.	Кисть не контролируется.	Следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, торец ракетки смотрит на сетку (фонарик светит на сетку). Следить за положением кисти при ударе: «Смотреть на часы» при ударе Зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз проиграть рукой ребенка с необходимым усилием. Катить мяч по корту закрытой ракеткой. Возить по полу кубик закрытой ракеткой.

Основные ошибки	Причина	Исправление
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо.	Не работают плечи.	Выполнять удары по мячу, прикрепленному к «удочке», впереди себя с проводкой. Катить мяч по скамейке ракеткой с большой проводкой.
Большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка.	Нет ритма в движении удара.	Считать (1,2,3) при выполнении удара. Выполнять удары по мячу, прикрепленному к «удочке», впереди себя. Играть без замаха, делать проводку Катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой.
Вес тела остается на задней ноге.	Не контролирует баланс.	Делать «перекаты» с ноги на ногу. Выполнять удары по мячу, прикрепленному к «удочке», с «перекатом» вперед.
Шагает одноименной ногой вперед.	Не контролирует ноги.	Выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой. Шагать на монетку.
Скачет в момент удара.	Нет равновесия.	Поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара. Ноги не отрывать.

### Игры и упражнения на 4-м этапе:

#### 1. «Перекаты».

Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка в точке контакта. Для удара справа – левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Тренер и помощник с «удочкой» – каждый ребенок делает перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замаха и проводки нет!

#### 2. «Сумасшедшие ботинки».

Дети встают по периметру корта, снимают обувь и держат в руках. Тренер с корзиной – в центре. По очереди тренер низко кидает мяч каждому ребенку. Дети отбивают мячи своими кроссовками с отскока движением удара справа, слева. Кто отбил мяч правильно – получает призовую прищепку.

#### 3. «Дорожка для имитации удара».

Цель: разучить этапы выполнения удара с отскока. По диагонали корта отмечается метками 4 зоны. В каждой зоне выполняется часть удара с отскока (справа или слева).

*Зона 1:* дети выставляют ракетку в точку контакта и переносят вес тела вперед (счет: два).

*Зона 2:* то же, добавляется сопровождение (счет: три).

*Зона 3:* дети делают замах (счет: раз), подводят ракетку в точку контакта и переносят веса тела вперед (счет: два), делают сопровождение (счет: три).

*Зона 4:* дети выполняют удар по мячу с наброса из-за спины и считают: раз (замах), два (удар), три (сопровождение).

По мере усвоения навыков на дорожке добавляются еще две зоны: зона 4 переносится в зону 6.

Зоной 4 становится следующая: замах + подход к удару, пауза (счет раз) + точка контакта и перенос веса тела (счет: два) + сопровождение (счет: три).

*Зона 5:* замах + подход к удару, пауза (счет раз), + точка контакта и перенос веса тела (счет: два) + сопровождение (счет: три) + выход из удара (счет четыре).

#### 4. «Ловцы».

Дети с ракетками стоят в паре на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

#### 5. «Длинный разбег».

Дети по очереди катят мяч ракеткой по скамейке движением удара справа или слева. Ноги стоят на метках, рука тянется вперед. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

#### 6. «Тренер и ученик».

Дети стоят в паре на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч (это тренер), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

#### 7. «Часики».

Дети стоят в паре на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.

- а) Обе ракетки лежат на полу. Дети по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекат вперед-назад («тик-так») 2 раза, потом отпускают мяч.
- б) Один ребенок кидает мяч с перекатом, второй отбивает в руки первому тоже с перекатом. Замаха нет. Затем меняются.
- в) Игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

8. *«Веровочка».*

Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки, можно положить круглые метки.

9. *«Длинная веревочка».*

Поперек корта чуть ближе линии хавкорта натягивается веревочка на высоте 20-30 см. Дети стоят в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи тренеру и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии хавкорта каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в хвост шеренги. В этом упражнении тренер играет с одним ребенком, помощник вслед за ним со следующим и т. д.

10. *«Мини-теннис».*

Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2х4 м (это корт). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Дети делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией корта, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получил призовую прищепку для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

**Алия Тарпищева,**  
студентка РГУФКСИТ, Москва  
*По материалам зарубежной  
теннисной периодики*

## Советы специалистов начинающим любителям

### 1. Поддача

Абсолютное большинство специалистов полагают, что основным элементом при выполнении поддачи является подброс мяча. Важно всегда подбрасывать мяч в одну и ту же точку – тогда удар по нему можно произвести достаточно просто. Делать это рекомендуется следующим образом: перед тем как подбросить мяч, вес тела перенести на ногу, стоящую впереди (левую для правой и правую для левой), расположенную под углом 45° по отношению к задней линии. Руки и плечи расслаблены, поскольку напряжение – враг хорошей поддачи. По мере того как игрок переносит вес тела на ногу, стоящую сзади, под-



На подаче – Надежда Петрова

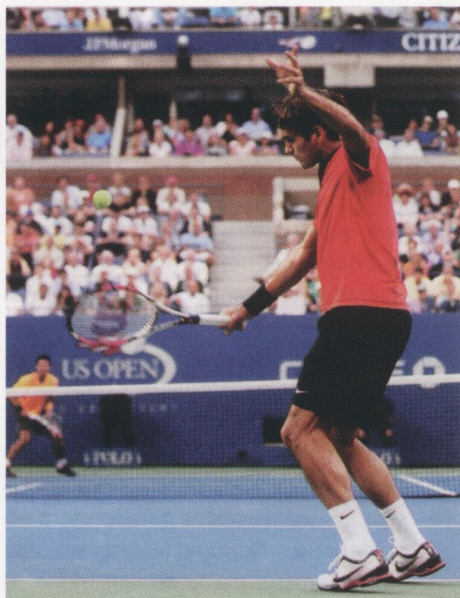
брасывающая рука должна плавно двигаться вверх, «ударяющая» – назад, а затем вперед. При подбросе мяч лучше держать пальцами, а не в ладони. Подбрасывающая мяч рука должна быть выпрямлена. В момент подброса вес тела следует перенести на ногу, стоящую впереди и согнуть колени. Выпуская мяч, подбрасывающая рука продолжает двигаться вверх, а движение мяча становится естественным продолжением движения руки.

Во время контакта ракетки с мячом игрок поднимается вверх и ударяет по мячу на максимально возможной высоте. Игрок приземляется на левую ногу (если удар выполняется правой рукой), забрасывая правую ногу для того, чтобы удержать равновесие и в дальнейшем быть готовым отразить ответный удар.



## 2. Прием подачи

Список лучших теннисистов на приеме подачи за всю историю тенниса открывают Джимми Коннорс, Андре Агасси и Моника Селеш. Роджер Федерер, хотя и не вошел в этот список, но места в нем, безусловно, заслуживает. Просто то, чего он добивается своим приемом подачи, вряд ли существенно по сравнению с тем, чего добивались своим приемом его великие предшественники.



Андре Агасси, обладатель двуручного бэкхенда, пытался контролировать ход розыгрыша очка даже при приеме первой подачи. Он часто угадывал направление подачи и буквально впрыгивал в корт на встречу мячу.

Роджер Федерер, играющий слева одной рукой, испытывает трудности в управлении мячом при приеме подачи слева. Угадывая направление полета мяча и принимая подачу ударом слева, он часто старается подставить ракетку под мяч, «подрезать» его и направить в середину корта, чтобы затем дожидаться удобного момента и перехватить инициативу при обмене ударами. Подобный прием подачи

легче скопировать, чем манеру Агасси. Принцип прост: отбей мяч, заставь соперника играть и в дальнейшем постарайся завладеть инициативой. Эта тактика к тому же не предъявляет особых требований к вашим координационным способностям.

Принимая подачу, рассуждайте следующим образом: ошибка на приеме равносильна двойной ошибке на собственной подаче. Не дарите сопернику лишних очков на его подаче и тем самым усложняйте ему задачу во время матча.

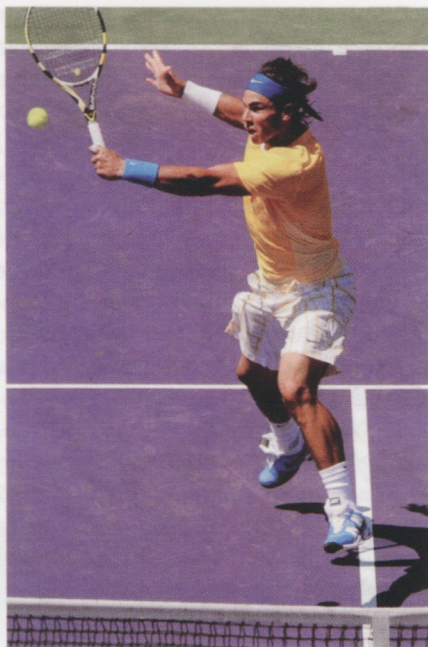
## 3. Удары с лета

В настоящее время ведущие игроки реже выходят к сетке и играют с лета. Если в 80-90-е годы XX века количество ударов с лета составляло 16% от общего количества ударов, то в настоящее время этот процент снизился в среднем до 5-7%. Впрочем это вовсе не означает, что «воллей» больше не эффективен. Удар с лета может быть использован, если он хорошо подготовлен предыдущим ударом, выполненным с отскока. В этом случае теннисист

у сетки оказывается в положении падающего, а его соперник на задней линии находится в сложной ситуации. Кроме того игра у сетки может быть использована игроком, который не может завершить розыгрыш очка ударом с отскока.

Интересен пример Рафаэля Надаля, короля грунтовых кортов, на которых скорость мячей, направленных ударом с лета к задней линии, заметно гасится. Чтобы игра у сетки была наиболее эффективной, необходимо выполнить либо укороченный удар с лета, либо отправить мяч под острым углом ближе к боковым линиям. В этом случае соперник будет вынужден пробежать большое расстояние, чтобы отразить удар. Часто он просто не успевает добежать до мяча. Этот прием используется при игре на любых покрытиях.

Можно многому научиться, наблюдая за тем, как Надаль выигрывает очки у сетки. Во-первых, он выходит вперед только после выполнения подготовительного атакующего удара, заставляющего соперника выйти далеко за пределы корта. Во-вторых, этот удар позволяет испанцу подойти ближе к сетке и выполнить удар по мячу в точке, находящейся выше сетки. Из этой позиции он может использовать очень короткий простой замах – Рафаэль не бьет по мячу, а лишь легко ударяет, направляя его к боковой линии. Даже если удар не произведен идеально, он представляет большую проблему для соперника, который находится слишком далеко от мяча, чтобы отразить его.



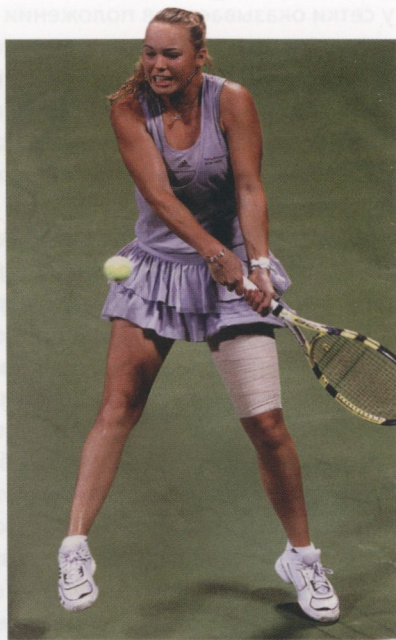
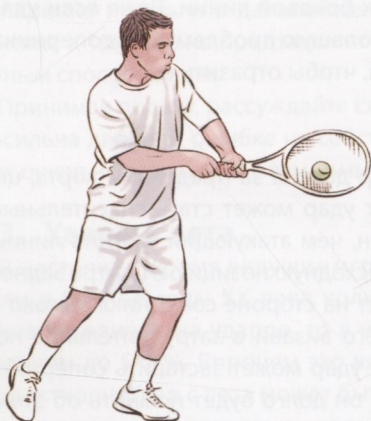
#### 4. Полусвеча

Если спортсмен вынужден выполнять удар далеко за пределами корта, целесообразно использовать полусвечку. Этот удар может стать спасительным по нескольким причинам. Он более надежен, чем атакующий удар по линии. Этот удар дает время для того, чтобы занять исходную позицию в центре задней линии. Мяч, посланный игроком, отскакивает на стороне соперника высоко и относительно вертикально, что ставит вашего визави в затруднительное положение, заставляя его изменить темп. Этот удар может заставить соперника изрядно поволноваться, и в случае неудачи он долго будет помнить об этом. Вывод: этот раздражающий удар может быть эффективным.

Полусвечку используют в своей игре Каролин Возняcki – экс-первая ракетка мира, добившаяся этого титула не только благодаря прекрасной физической форме и технической оснащенности, но и ментальной подготовленности. Она достаточно умна, чтобы понимать: в современном теннисе, если ты не можешь атаковать, то ты должна сделать все возможное, чтобы вернуть мяч на сторону соперника. Именно в этом случае полусвечи бывают спасительным средством.

## 5. Удар слева в открытой стойке

Удар слева в открытой стойке особенно хорош, если вы ограничены во времени или когда соперник широко разводит вас, направляя мяч в разные углы площадки. Основным моментом при выполнении этого удара является поворот плеч. Очень часто, когда игроки слышат словосочетание «открытая стойка», они располагаются грудью параллельно сетке по мере приближения мяча. Из такого положения невозможно придать ракетке необходимое ускорение. Для этого, плотно поставив левую ногу (для теннисиста, играющего правой рукой), разверните плечи – при этом правое плечо располагается ниже уровня подбородка.



При ударе в открытой стойке необходимо задействовать ноги, бедра и плечи. Следует бить по мячу, когда он находится перед корпусом. Нельзя наклоняться в направлении к мячу. Когда удар выполняется в открытой стойке, особенно на бегу, очень важна хорошая осанка. Хорошая осанка здесь сравнима с оптимальным равновесием. Левая рука игрока должна продолжать движение вперед вслед за мячом, что является признаком четкого направления удара. Не надо подпрыгивать при ударе. Пусть энергия, высвободившаяся при быстром вращении корпу-

са и плеч, приподнимет вас, и если после удара вы хотите вернуться в позицию за задней линией, это у вас получится естественно.

В то же время открытая стойка при ударе слева позволяет легко подготовиться к следующему удару. Завершив движение по полной амплитуде движения плеч, вы приземлитесь на правую ногу (для игроков-правшей), в то время как вес тела в этот момент будет направлен к центру корта. Этот удар обеспечивает быструю подготовку и осуществление удара и позволяет выйти из трудного положения – вы возвращаетесь в корт и к тому же получаете возможность перехватить инициативу в ходе розыгрыша очка.

## 6. Разнообразие ударов

В наши дни теннисист становится первым в мире не потому, что он умеет сильно подавать или бить по мячу с задней линии. Он редко делает два одинаковых удара подряд. Игрок может ударить кроссом с верхней подкруткой, затем послать мяч резаным ударом, а следующему мячу придать боковое вращение. Он действует надежно, при этом ни один из его ударов нельзя предугадать заранее – каждый раз сопернику приходится перестраиваться, отражая то топспины, то резанные удары, то мячи с боковым вращением. Каждый раз соперник вынужден менять и точку удара. Из этого следует, что при обмене ударами инициативой владеет игрок, обладающий большим разнообразием ударов и меняющий их с определенной последовательностью.

Как быть, если теннисист имеет в технике очевидную «дыру», слабость при исполнении какого-либо технического элемента. Ответ один – компенсировать свои слабые стороны, совершенствуя другие. Ведь недаром говорят, что «при потере зрения обостряется слух».

Елена Дементьева подтвердила эту истину применительно к теннису, поскольку первоклассная теннисистка большую часть карьеры играла без надежной подачи, что в случае с профессиональной теннисисткой вполне можно сравнить со слепотой. Несмотря на это Елена никогда резко не опускалась в рейтинге. С 2000 года она постоянно входила в первую «двадцатку». Когда соперницы принимали ее слабую подачу атакующим ударом, она блестяще отве-



чала мощными ударами с коротким замахом из открытой стойки. Вывод один: нельзя быть заложником своих недостатков. Надо полагаться на свои сильные стороны. Отсюда следует рекомендация: научись побеждать, чаще используя свои сильные стороны.

1. Знайте свои сильные стороны.
2. Работайте над устранением своих недостатков, но свои сильные (коронные) удары доведите до совершенства.

Во время матча сложно сразу сделать акцент на своем лучшем ударе, следует продумать тактику игры, чтобы использовать «коронный удар», в котором спортсмен должен быть уверен на «все сто».

Чтобы полностью полагаться только на «коронное» оружие, нужно быть очень хорошо подготовленным физически. Посмотрите, как играл Себ Грожан и как сейчас действует Джон Иснер. Свой мощный «коронный» форхенд они выполняют и в правом, и в левом углу площадки. Но какой скоростью надо обладать, чтобы успеть пробежать большее расстояние и успеть выполнить удар! И каким выносливым нужно быть, чтобы делать это в течение всего матча! Именно поэтому занимайтесь физической подготовкой.



**Г.П. Иванова**, д.б.н., профессор, м.с.,  
**Т.И. Князева**, к.п.н., доцент,  
**Ю.О. Ширшов**, аспирант, м.с.,  
Национальный государственный  
Университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург

# Коррекция техники в теннисе

## Введение

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка означает «исправление» [1]. В отечественной научно-методической литературе по теннису понятие «коррекции», особенно техники, не раскрыто [2]. Это важно сделать, так как тренерская мысль постоянно работает над тем, когда и как следует исправлять ошибки: в технике своего ученика в период обучения, при срочном «устранении» непредсказуемых погрешностей во время соревнований, в технике или тактике игры, в настрое игрока, в интенсивности игры и пр.

Под «коррекцией» можно подразумевать набор разных приемов, средств и методов, применяемых тренерами в различные периоды обучения или совершенствования игрока с целью достижения нужного результата. По этой причине в статье мы останавливаемся на сущности и многообразии понятия «коррекция» и на причинах, вызывающих необходимость использования коррекционных действий, а также на их механизмах и практических рекомендациях их реализации.

## Сущность понятия

*Корректировать процесс* – это значит исправить отклонение в его элементах от «нормы», сохраняя или улучшая с определенных сторон решение поставленной задачи. В случае коррекции техники удара, приема мяча или подхода к нему, изменяя элементы движения, руководствуясь результатами биомеханического анализа, удается повлиять на качество исполнения целостного двигательного действия. Например, коррекция скорости движения ракетки перед ударом может быть выполнена разными приемами: поправкой движения ног или последовательности работы рук, исправлением выбора точки удара, изменением состояния мышечной системы и многими другими способами, которые известны тренеру. Однако перестройка техники у сложившегося игрока – крайне нежелательное мероприятие, ненадежное и приводящее к возврату исходной двигательной координации в самый ответственный момент игры, чаще

всего в сложных стрессовых ситуациях. С учетом этого поднимается дискуссия о необходимости, возможности, а также своевременности проведения коррекции двигательных действий на разных уровнях мастерства.

С нашей точки зрения, коррекцию имеет смысл разделить на два типа: **оперативная (текущая) и долгосрочная**. В **текущей** коррекции делаются поправки по ходу возникновения непредвиденных изменений в игровых действиях ученика на основе знаний «нормы» с целью исправления отклонений от неё. Текущая коррекция связана с необходимостью оперативного вмешательства, например, в технику игры при воздействии различных внешних и внутренних сиюминутных факторов. Опытный игрок накапливает удачные коррекционные поправки, создавая базу подпрограмм. Это происходит по инициативе тренера или исходит от собственных ощущений, коррекционные подпрограммы систематизируются и применяется при возникшей необходимости.

**Долгосрочная коррекция** – это изменение стиля игры или элементов техники игрока с учетом его спортивных устремлений, возрастных изменений человека или под влиянием новых тенденций в стиле, инвентаре или правилах тенниса. Долгосрочные коррекционные воздействия на техническую подготовку теннисистов, как психологическую и морально-волевую, крайне необходимы, даже обязательны, но они строятся на принципах последовательности и систематичности осуществления коррекций со стороны тренера или самого игрока, работающего над идеальным «образом».

Технику игры желательно ставить на начальном этапе обучения, допуская возможности ее дальнейшей коррекции за счет созданных резервов двигательных возможностей ученика. **В качестве долгосрочной коррекции** можно рассматривать случаи изменения в технике и тактике игры, которые наблюдаются и каждые 5-10 лет, суммируясь, проявляются в новом стиле игры отдельных профессионалов, в разученных новых игровых комбинациях, в темпе игры. К ним незамедлительно подстраиваются многие прогрессивные теннисисты и тренеры, корректируя «кто как умеет» технико-тактические параметры соревновательной деятельности. К примеру, в последние годы максимальный темп при игре ударами по отскочившему мячу у мужчин увеличился с 29 до 33 уд/мин. Такой темп определен у теннисистов-профессионалов при розыгрыше очка плоскими ударами справа по линии на жестком покрытии. Рост темпа связан с быстрым приемом мяча после отскока и уменьшением времени его полета за счет меньшего вращения по самому минимальному расстоянию – по линии [7]. В 2009 году успехи В. Уильямс и Н. Давыденко, а ныне немецкой теннисистки А. Петкович были во многом связаны с коррекционной работой над техникой быстрого приема мяча внутри корта и над коррекцией собственных физических возможностей, позволивших реализовывать эти новшества в своей игре: Винус Уильямс вернулась в группу лидеров, а Николай Давыденко играл благодаря коррекционным нововведениям несколько сезонов на уровне «четверки» сильнейших мира.

Покажем **роль эргономики** в коррекции технической подготовки спортсмена. Она может выражаться в виде использования эргономических достижений, приводящих зачастую к более ощутимым результатам, чем даже целенаправленная тренировка. Этому есть прекрасная иллюстрация в книге Андре Агасси «Откровенно» (перевод Е. Милицкой, М., 2010). Андре вспоминает о том, что когда никакая тренировка уже не помогала ему, а он был в полном отчаянии, то только тогда он согласился на настоятельную просьбу тренера перейти на новые струны, которые лучше удерживали мяч на ракетке при крученой игре в быстром темпе. Так «Андре Агасси нашел свою лучшую игру». Это яркий пример оперативной **коррекции игры средствами эргономики** благодаря внедрению достижений технического прогресса в спорт.

**Прогноз и коррекция**, какова связь? Совершенствованию игры способствует ретроспективный анализ изменений в технике и тактике тенниса за весь период его развития. Этот подход, включающий анализ новых элементов в игре сильнейших профессионалов, необходим при реализации долгосрочной коррекции в технической подготовке. В то же время техническое совершенствование тесно **коррелирует не только с моделью техники «будущего»**, которая создается в **представлении** тренера на основе анализа тенденций изменения ее в прошлом [3], но и с игроком новой «формации», с новыми антропологическими, физическими и психомоторными возможностями человека. Итак, реализация новой техники как коррекция существующей – или постановка детям изначально с расчетом на резервные возможности – еще подразумевает и разработку «новой модели теннисиста будущего». Современный теннисист стал выше, мощнее, быстрее, то есть возникает потребность в корректировании представления тренера о «модели профессионального игрока», который способен реализовать новшества техники и тактики.

Постановка техники на начальном этапе должна предусматривать возможности перерастания ее в технику профессионала, реализующего прогрессивные тенденции игры. **Долгосрочная коррекция** техники происходит, как правило, в 10-12 лет на учебно-тренировочном этапе в период углубленной спортивной специализации, когда ученик, пройдя конкурсный отбор, попадает к новому тренеру сборной команды, ставящему перед теннисистом цели дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Вот некоторые из многих, но важнейшие **механизмы** построения движений, лежащие в основе коррекции техники:

- необходимость сохранения устойчивости тела в статике и в движении;
- развитие экономной передачи скорости по длинной ударной цепи от опоры к ракетке;
- управление энергией в процессе ударного контакта для получения нужной величины и направления скорости вылета мяча;
- координация движений звеньев тела в безопасных положениях.



Степень и быстрота овладения этими механизмами зависит от уровня развития двигательных качеств и психофизиологических и интеллектуальных свойств ученика. Эффективность освоения базируется на рациональности подготовленности игрока и знаниях тренера, способного найти для каждого ученика только ему свойственные индивидуальные варианты осуществления основных механизмов, без которых невозможна реализация перспективной техники.

### Механизм взаимодействия с мячом

Большинство непредсказуемых ошибок в соревновательной борьбе связаны с потерей контроля со стороны игрока за фазой взаимодействия мяча и ракетки. Соударение является самым важным интегральным элементом техники тенниса. Этому механизму тренеры никогда не уделяли внимание из-за его краткосрочности, а понимать ударный процесс необходимо – хотя бы потому, что обучать можно только тому, что знаешь, понимаешь или видел своими глазами.

На основе биомеханического анализа известно, что время контакта струн ракетки с мячом составляет от 5мс до 15мс, то есть короче самой простой реакции человека. Следовательно, можно утверждать, что за такое малое время движение мяча и ракетки не может осуществляться текущей нервной регуляцией движения. Но очевидно, что процесс управления всем есть, и это доказывается высочайшей точностью попадания мяча.

В **фазе контакта** проявляются силы разного происхождения: инерциальные, силы упругой деформации живой и неживой материи, мышечные силы, ускоряющие движение звеньев и ракетки, работающие на основе управления движением по программе «экстраполяции будущего», то есть прогноза вперед. Во взаимодействии участвуют опосредованно множество звеньев тела, движущие силы которых, как в оркестре, создают результирующую силу, которая на пути проводки мяча ракеткой производит работу внутренних сил, равную более 20 Нм. Эта механическая энергия – как добавка к работе ударных сил – в сумме с ними определяет скорость вылетающего от струн мяча, его направление и вращение, от чего зависит точность.

Работа сил мышц в фазе «проводки мяча» организуется заранее, благодаря чему развивается ускорение ракетки вперед или назад – при скорости ее всегда вперед на мяч. Это чувствуют игроки и знают тренеры. Главная ошибка заключается во времени проявления программы давления на уже сжатый мяч, который может деформироваться с большей силой при положительном ускорении или меньшей – при отрицательном ускорении. Ошибка в создании сил нажима на мяч связана со способностью нервной системы точно чувствовать промежуток времени включения короткой мышечной программы на соударение. Воспроизведение промежутка времени по собственной «организменной» шкале и шкале физического времени (по часам) расходятся – и тем больше, чем сильнее волнение или усталость игрока, а потому результат вклада мышечных

сил разных и неточный. Ошибка в воспроизведении программы организации силы давления на мяч создает срыв в точности удара. Включается эта программа за 90мс до момента реализации, а формируется у игрока многие годы.

Есть и другой, чисто баллистический тип ударного действия, который протекает за счет одних ударных сил и не контролируется добавочно в контакте. По-видимому, он должен быть точнее, но менее мощным даже у мастеров. Современные профессионалы прекрасно исполняют оба типа ударов, им удается добавочный вклад энергии в контакте даже на предельных скоростях ракетки. Высокая скорость разгона ракетки, судя по данным экспериментов в других видах спорта, также не способствует построению удара с высокой точностью.

**Управление скоростью мяча во время взаимодействия** его с ракеткой можно увидеть на рисунке № 1, построенного по результатам расчета скоростей мяча и ракетки на основе высокочастотной съемки в масштабе 1:1 натуральной величины[4].

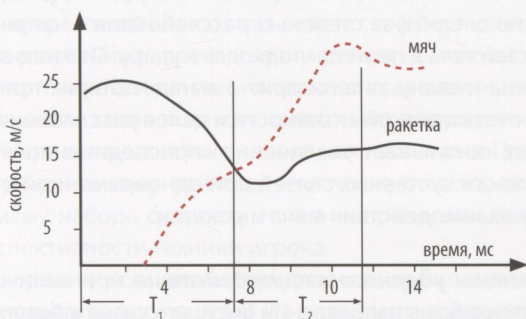
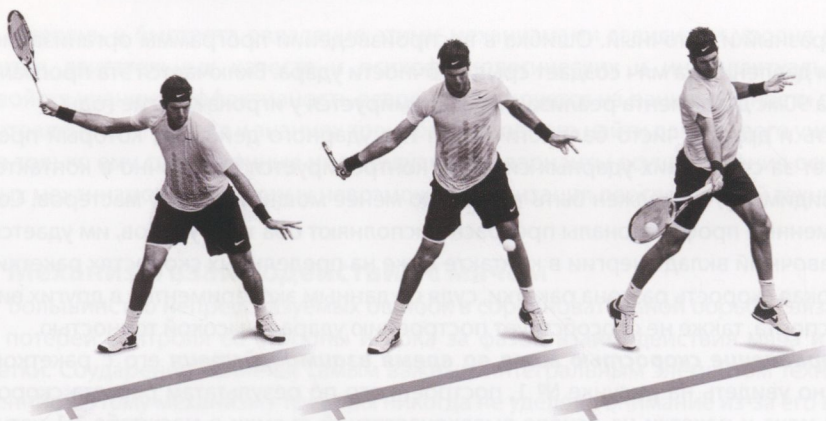


Рис. 1. Зависимость скорости мяча и ракетки по времени в период соударения:  
 $T_1$  – фаза деформации мяча,  $T_2$  – фаза восстановления формы мяча.

За время соударения (11,5 мс – горизонтальная ось) мяч приобрел скорость более 25м/с, а ракетка, подойдя к контакту со скоростью 26 м/с, потеряла скорость в фазе деформации мяча более 10 м/с и стала лишь 13 м/с. Далее скорость ракетки перестала падать, а стала нарастать до 15 м/с. Этому способствовала, вероятно, совершённая работа внутренними силами (мышцами) в соответствии с программой «экстраполяции» ударных действий в системе «мяч + ракетка». Кроме этого, данный эффект мог быть связан с возрастанием массы «ударника» (рука – кулак – ракетка) в период восстановления формы мяча, выразившийся во включении одновременной активности мышц-антагонистов (рис. 2 – удар справа Х.М. Дель Потро ).

Существенной ошибкой в технике ударного контакта может быть вложение в удар нестабильной величины массы тела. Лучше и грамотнее говорить о разной



присоединенной массе, которая изменяется при неодинаковой жесткости в суставах длинных кинематических цепей звеньев тела. Для коррекции величины ударной массы важно следить за степенью расслабления – напряжения мышц в суставах конечностей тела в период «подхода» к удару. От этого зависит передача энергии от звена к звену, она говорит о малых потерях при управлении по типу «хлыста» за счет короткой активности и далее расслабления мышечной системы и, наоборот, показывает увеличение «присоединенной» массы в результате роста жесткости суставных связей при одновременной работе мышц-антагонистов в фазе взаимодействия мяча и ракетки.

**Коррекция программы ударного взаимодействия** при наличии активного продвижения ног и туловища в направлении будущего удара **в безопорном положении** тела облегчает получение точности скорости вылета мяча по ряду причин:

- меньше импульс сил, прикладываемый мышцами руки, а потому выше точность действия;
- нет переменных сил реакции опоры – следовательно, скорость движения центра масс тела стандартизирована отталкиванием, программа управления движением более стабильная;
- удар по мячу в большей мере протекает за счет использования своей скорости и встречно летящего мяча, что укорачивает время ответа и увеличивает темп игры.

Подробности о теории механизма управляемого взаимодействия мяча и ракетки читайте в литературе [4].

**Механизм построения ударного движения в фазе разгона ракетки по типу «хлыст».** Оптимально быстрые движения в многосвязных открытых кинематических цепях целесообразно создавать посредством передачи количества

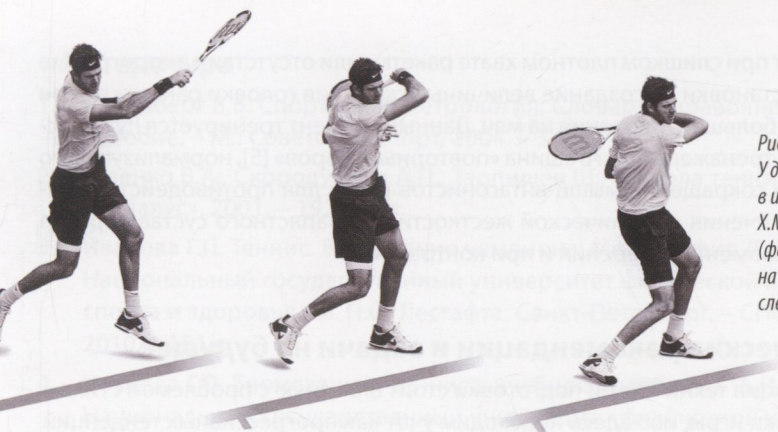
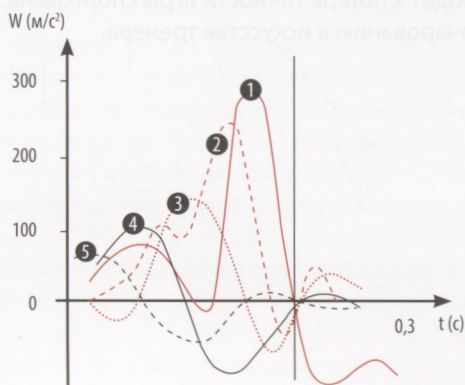


Рис. 2.  
Удар справа  
в исполнении  
Х.М. Дель Потро  
(фаза с давлением  
на мяч – 3-й кадр  
слева)

движения (масса звена, умноженная на его скорость) от опорных, массивных звеньев к свободным дистальным путем последовательного их торможения, начиная от нижерасположенных, что создает «эффект хлыста» [4]. При передаче количества движения от звена к звену потери достаточно велики, в пределах 50%. Однако организация движения звеньев при этом экономична, ибо источником продвижения звеньев на мяч являются преимущественно силы инерции, возникающие при остановке массивного нижнего звена. Правильно поставленная техника удара по мячу при подаче и после отскока, согласно описанному выше механизму набора скорости тела в направлении полета мяча, является залогом перспективности техники игрока.

Кривые ускорения таза, плеча, предплечья, кисти и ракетки на рисунке № 3 позволяют заметить, что ракетка (1) развивает **недостаточно** большое по величине ускорение и весьма медленно, если судить по приросту показателей нижерасположенных звеньев. Этот **дефект необходимо корректировать**.



- 1 – ракетка,
- 2 – кисть,
- 3 – предплечье,
- 4 – плечо,
- 5 – тазобедренный сустав.

Рис. 3. Линейные ускорения центров масс звеньев тела теннисиста при подаче.

Он возникает при слишком плотном хвате ракетки или отсутствии в «программе движения» установки на создание величины ускорения головки ракетки в фазе контакта для большего давления на мяч. Данный элемент тренируется путем использования тренажера Ф.К. Агашина «повторных ударов» [5], нормализующего поочередное сокращение мышц-антагонистов кисти для противодействия нагрузке и увеличения динамической жесткости лучезапястного сустава против сил отдачи в момент соударения и при контратаках.

## Практические рекомендации и задачи на будущее

- 1) Коррекция технической подготовки стоит вплотную с проблемой стиля и тактики игры, ибо здесь необходим учет как прогрессивных тенденций развития тенниса, так и индивидуальных особенностей морфометрического портрета тела и его психомоторной организации. Стиль и реализующая его составляющая тактико-технической подготовки теннисистов связана с анализом структуры темпа игры, разработанным в наших работах ранее совместно с аспирантом Жемай Ш. [6, 7]. Предложенный подход позволяет управлять темпом игры, выигрышными приемами, показанными профессионалами в последних матчах на турнирах «Большого Шлема».
- 2) Очень важно разработать подход к коррекции хватки ракетки, которая на начальном этапе ставится как единственная, зависящая, в лучшем случае, от степени вращения мяча, но никак не связывается с индивидуальной точкой встречи мяча, а в этом элементе техники накоплен обширный научный материал [2].
- 3) Важно разработать методику коррекции техники при игре разными хватками, так как переход на разные хватки обусловлен существенными перестройками в системе позы тела в момент соударения. Игнорирование коррекцией позы приводит к потере точности игры спортсмена, снижению результатов и разочарованию в искусстве тренера.

## Литература

1. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2001. – 192 с.: ил.
3. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона: Монография / Г.П. Иванова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. – СПб., [б.и.], 2010. – 161 с.
4. Иванова Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург.- СПб., [б.и.], 2008. – 120с.
5. Зайцева Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения, – М., РГУФК, – 2000г.
6. Князева Т.И. Оценка технико-тактических действий теннисистов: учебно-методическое пособие/ Т.И. Князева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2010. – 33с.
7. Жемай Ш. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных теннисистов на основе управления темпом игры. Диссертация к.п.н., НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 2010.

**Сокур Б.П.**, к.п.н., доцент,  
**Булда И.В.**, аспирант, **Вагнер О.С.**, аспирант,  
Сибирский Государственный университет  
физической культуры и спорта, Омск

## Комплексный подход к повышению скоростно-силовой подготовленности юных теннисистов

Тенденции развития мирового тенниса характеризуются универсализацией игры, обусловленной необходимостью сочетать атакующие действия у сетки со столь же активной игрой на задней линии, а также повышением силы и точности ударов, возрастанием темпа игры. Для ведения успешной соревновательной деятельности к теннисисту предъявляются повышенные требования в таком компоненте, как скорость игровых перемещений теннисиста, что во многом может быть обеспечено за счет роста уровня его скоростно-силовой подготовленности с одновременным повышением эффективности ударных действий.

В соревновательной деятельности юных теннисистов при возрастании темпа игры и скорости полета прилетающего мяча начинает «ломаться» техника выполнения ударов, что приводит как к вынужденным, так и к невынужденным ошибкам. Поэтому целью нашего исследования явилась разработка комплекса средств и методов развития скоростно-силовых качеств применительно как к перемещениям по площадке, так и к «рабочей» руке юных теннисистов. Ставилась задача адаптировать спортсменов к возрастанию темпа и скорости прилетающего мяча, не снижая эффективности собственных ответных ударных действий (скорость полета мяча и точность его попадания).

Спряженный метод воспитания данного качества с использованием теннисной пушки, а также биомеханического тренажера (Ф.К. Агашин, 1972), работающего по принципу вторичных ударов (рис. 1 – 3), по нашему мнению, позволит комплексно повышать скоростно-силовую подготовленность юных теннисистов.



Рисунки 1 – 3. Совершенствование ударного взаимодействия на биомеханическом тренажере при выполнении подачи.

В качестве основы комплексного подхода предлагаются упражнения на площадке (часть из них приводится в перечне упражнений), которые чередуются с отработкой ударных действий на тренажере, подвижные игры («Охотники и утки», «Заморозки», «Перестрелка», «Охотник», «Отруби хвост»), а также упражнения со скакалкой, набивными мячами, утяжеленными и облегченными ракетками, детскими теннисными мячами.

### Примерная программа тренировочных занятий для работы на тренажёре при совершенствовании подачи

Перед началом работы на тренажёре следует выбрать наиболее удобное месторасположение относительно предполагаемой точки удара. Высоту следует подобрать таким образом, чтобы спортсмен мог касаться центром ракетки объекта удара в максимально высокой точке над собой. Если спроектировать объект удара на площадку, то точка проекции должна находиться в 10 – 25 см перед носком впереди стоящей ноги. Затем спортсмен прикасается ракеткой к объекту удара и развивает прижимающее усилие. Сохраняя это прижимающее усилие, спортсмену следует несколько раз изменить своё местоположение для выбора такого, в котором он чувствовал бы наименьшую затрату сил.



Длительность выполнения упражнения в одном подходе 10 – 20 сек. Можно выполнять удары под метроном. На первом занятии делают 2 – 3 подхода, а потом постепенно увеличивают количество подходов и длительность выполнения упражнения. Усилие, которое развивает теннисист при взаимодействии с тренажёром, не должно превышать 20 – 30% от его максимального усилия, что способствует максимальной концентрации внимания теннисиста на мяче, развивает умение видеть мяч на струнной поверхности во время удара.

Отметим, что на тренировке нужно следить, прежде всего, за точностью исполнения ударов и за тем, чтобы движения были более экономными и правильными. Результаты тренировки контролируются тренером с помощью двух критериев:

- точности ударов,
- силы ударов.

## Содержание тренировочного занятия

### Подготовительная часть – 15 мин.:

- а) лёгкие гимнастические и легкоатлетические упражнения;

### Основная часть – 65 мин.:

- б) метод вторичных ударов 10 x 8 подач (1 мин.) – 80 уд.,  
тренировка на корте: подача (5 мин.) – 30 уд. – 1 серия.  
Выполнить 2 – 3 серии, отдых между сериями 1,5 мин. – 15 мин.
- в) тренировка на корте: удары справа, слева, с лёта, смэш.  
- совершенствование точности ударов с задней линии – 15 мин.  
- совершенствование стабильности и эффективности ударов с лёта и над головой – 10 мин.  
- учебно-тренировочная игра на счёт – 10 мин.
- г) метод вторичных ударов 10 x 8 подач (1 мин.) – 80 уд.,  
тренировка на корте: подача (5 мин.) – 30 уд. – 1 серия.  
Выполнить 2 – 3 серии, отдых между сериями 1,5 мин. – 15 мин.

### Заключительная часть – 10 мин.:

- д) восстановительные упражнения – 10 мин.

Анализ специальной литературы, практический опыт ведущих тренеров России и мира, а также наши поисковые исследования позволяют рассмотреть комплекс средств для развития скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

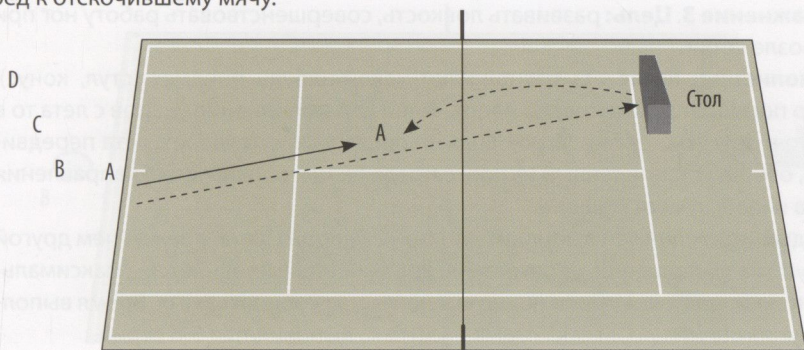
## Упражнения на корте

**Упражнение 1. Цель:** совершенствовать точность попадания при подаче и работу ног при подаче и игре с лета.

**Выполнение:** для этого тренировочного упражнения можно использовать стол размером 2 x 2,5 м.

Расположите стол на боковой поверхности сразу же за линией подачи. Игроки выполняют подачу так, чтобы он отскочил от стола, и после подачи они могли сыграть следующий удар (с лета, с полулета, короткий мяч). Игрок получает три очка за удар с лета, 2 очка за удар с полулета и одно очко за удар с отскока. Время выполнения упражнения – 2 минуты, отдых – 90 сек., выполняется 5-6 серий. Если игроки не успевают сыграть второй удар с лета, то можно выполнять подачу между задней линией и линией хавворта.

**Обратить внимание:** точность попадания и работа ног при движении вперед к отскочившему мячу.



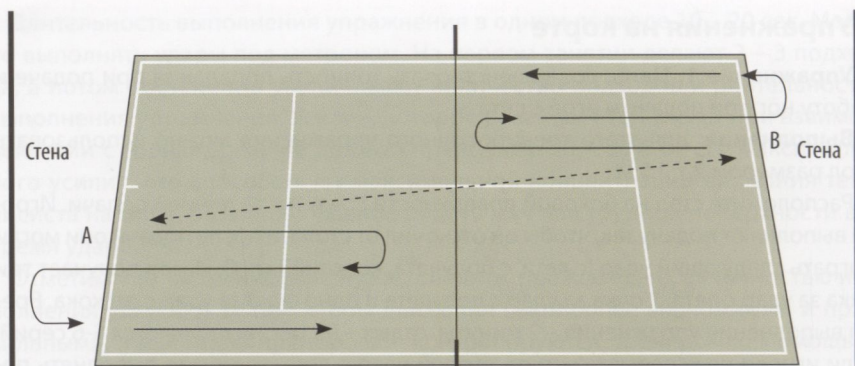
Упражнение 1.

**Упражнение 2. Цель:** развивать агрессивность игры при выходе игрока к сетке.

**Выполнение:** игроки вводят мяч в игру с задней линии. Они должны выполнить три удара, прежде чем начнется розыгрыш очка. В любое время розыгрыша очка тренер может подать сигнал, и игроки должны немедленно положить ракетки, побежать и коснуться сетки, затем добежать до стенки и коснуться ее, а затем снова побежать к сетке и коснуться ее. Первый игрок, сделавший это, получает 2 очка. Во время бега игроки должны контролировать положение тела (как при выполнении укороченного удара) и не должны врзаться в сетку. Игра продолжается до определенного количества очков (7, 11, 21 и т. д.)

**Обратить внимание:** во время розыгрыша очка игроки должны держаться как можно ближе к сетке, чтобы выиграть челнок.

**Как можно разнообразить выполнение упражнения:** тренер может подать сигнал в любое время, включая время между розыгрышами очка.



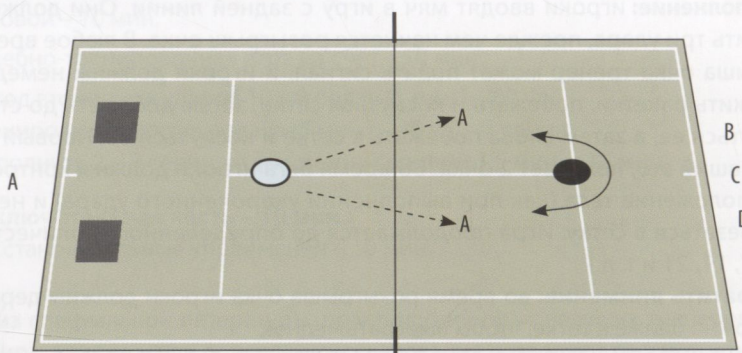
Упражнение 2.

**Упражнение 3. Цель:** развивать ловкость, совершенствовать работу ног при игре возле сетки.

**Выполнение:** возле «Т» располагают какой-нибудь предмет (стул, конус). Тренер посылает относительно легкие мячи для выполнения ударов с лета то в одну, то в другую сторону. Игрок должен после каждого удара с лета передвигаться, обегая установленный на корте предмет. Для обозначения направления ударов используются мишени.

Каждый игрок должен выполнить по 6 – 12 ударов с лета, прежде чем другой приступит к выполнению упражнения. Упражнение выполняется с максимальной интенсивностью. Игроки перед сменой могут собирать мячи. Время выполнения упражнения до 20 сек., отдых – 150 сек., выполняется 5-6 серий.

**Обратить внимание:** акцент на интенсивности выполнения, быстром передвижении. Игроки должны всегда подбегать как можно ближе к сетке для выполнения удара с лета в высокой точке.



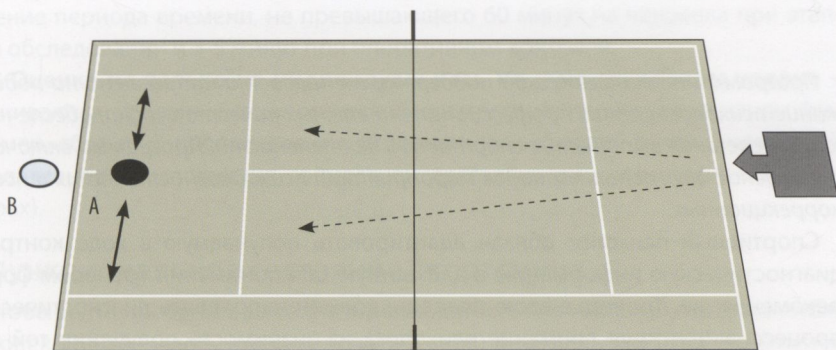
Упражнение 3.

**Упражнение 4. Цель:** развивать реакцию для быстрой подготовки ракетки при ударах с отскока.

**Выполнение:** пушка располагается за задней линией и программируется для набрасывания мячей поочередно в правую и левую стороны. Игрок располагается на задней линии, тренер – в нескольких шагах впереди него. После подачи мяча тренер готовится к удару. Если игрок за ним готов к удару раньше, он говорит: «Мой!» – и тренер пропускает мяч. В противном случае тренер играет мяч.

**Обратить внимание:** раннее приготовление к удару и концентрация внимания на траектории мяча. Время выполнения упражнения – 10-15 мин., отдых – до 120 секунд, выполняется до 24 серий.

**Как можно разнообразить выполнение упражнения:** может выполняться ударами с лета и полюлета.



Упражнение 4.

## Библиография

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.7 – 245.
1. Голенко, В.А. Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П. Ско-родумова, Ш.А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2002. – 235 с.
2. Голенко, В.А. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Ско-родумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.
3. Тарпищев, Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, В.А. Самойлов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 2-е изд., перераб. и доп. – 192 с.

**В.И. Гущин**, д.м.н., профессор,  
**С.А. Колобаев, А.Г. Виноходова**, к.п.н.  
Государственный научный центр РФ –  
Институт медико-биологических проблем  
РАН, Москва

## Программа психологической поддержки теннисистов

*Программа психологической поддержки теннисиста направлена на поддержание психологических, профессионально важных качеств игрока, обеспечивающих успешное выполнение спортивной деятельности. Программа включает проведение двух основных видов мероприятий: психодиагностических и психокоррекционных.*

Спортивный психолог обязан адаптировать получаемую в ходе контроля диагностическую информацию в адекватную для понимания тренером форму рекомендаций. Тренер, в свою очередь, должен направлять диагностический процесс, акцентируя внимание психолога на значимость получения той или иной информации. Направляя психолога, тренер руководствуется как своими знаниями о психологии спорта, так и ежедневными наблюдениями за состоянием теннисиста. Только четко понимая, какие именно психологические качества обеспечивают спортивный результат в теннисе, тренер может понять значимость проводимых мероприятий – и с пользой для себя применить получаемые данные для коррекции тренировочного и соревновательного процессов.

Поэтому своей задачей мы видим сообщение тренеру базовых знаний, позволяющих ему плодотворно сотрудничать со спортивным психологом в целях повышения качества процесса подготовки теннисиста.

### Принципы проведения психологического тестирования в спорте

Основными принципами проведения психологического тестирования должны являться:

**1. Комплексный характер обследования** – проверяются не отдельные, произвольно выбранные свойства и черты, а ключевые профессионально важные

психологические качества спортсмена, определяющие, вместе с физиологическими свойствами, формирование функционального состояния спортсмена. К ним мы относим: психоэмоциональное состояние, мотивацию, устойчивость к стрессу, уровень психической работоспособности (когнитивные функции), свойства личности – в особенности способность к произвольному управлению своим состоянием и самоконтролю, а также тип нервной системы [3, 5].

**2. Приемственность, динамический характер обследования** – все результаты периодических обследований должны храниться в индивидуальных файлах в базе данных компьютера, что позволяет производить регулярное сравнение показателей как со средними по группе (в целях отбора), так и с данными самого обследуемого – для оценки уровня спортивной формы и определения приоритетных направлений в ежедневном и этапном диагностическом процессе.

**3. Компактность** – возможность оперативного сбора информации не только в лабораторных, но и в полевых условиях (спортивный сбор, соревнование) в течение периода времени, не превышающего 60 минут на человека при этапном обследовании и 3-5 минут при оперативном контроле.

**4. Оценка не только на индивидуальном, но и на групповом уровне** – оцениваются уровень психологической совместимости членов команды (например, сборной), распределение психологических ролей в ней (лидерство), эффективность выполнения совместной деятельности в конкретных связках (парах).

## Функциональное состояние спортсмена

Чтобы быть способным выполнить деятельность с необходимым результатом, человек должен иметь (сформировать у себя) оптимальное функциональное состояние организма, которое и является предметом подготовки спортсмена, совокупных усилий тренера, врача и психолога [2]. Функциональное состояние – это такое состояние физиологических и психологических систем целостного организма, которое необходимо и достаточно для достижения требуемого результата **при оптимуме психофизиологической «цены»** его достижения [4, 5]. Психофизиологическая «цена» – это комплекс физиологических показателей организма, изменяющихся в ходе выполнении спортивной деятельности [6]. Иными словами, эти параметры описывают, сколько энергетических затрат «стоит» организму выполнение профессиональной задачи: чем она сложнее, тем больше напряжение физиологических систем – и выше цифры физиологических показателей.

Исходя из этого, задачами спортивной психологии является определение, оценка и коррекция не всего спектра многочисленных качеств психики, а *лишь тех, которые непосредственно обеспечивают* (определяют) формирование необходимого для успешного выступления спортсмена функционального состояния.

Исходя из этого, спортивный психолог должен выполнять не столько привычную функцию описания личности и поведения спортсмена, сколько, вместе с тренером и врачом команды, уметь прогнозировать и обеспечивать условия профессиональной успешности теннисистов [1].

Мы будем рассматривать принципы психодиагностики спортсменов через схему формирования заданного спортивного результата.

## **Профессионально важные качества и периодичность их оценки**

Если говорить об оценке и анализе профессионально важных психологических качеств спортсмена, то можно выделить три уровня, определяющие его профессиональную успешность. Эти три уровня различаются по времени, в течение которого следует ждать их изменений.

Первый уровень является базовым для организма и личности спортсмена – и включает весьма стабильные, мало изменяющиеся во времени индивидуальные конституциональные особенности. Конституция – это генетически детерминированные свойства организма, определяющие такие его качества как телосложение (рост, вес), структуру мышц, свойства нервной системы (темперамент). Темперамент – это комплекс основных свойств нервной системы (возбуждение, торможение и их баланс), являющихся фундаментом для формирования личностных черт. Все эти характеристики имеют низкую скорость изменения и весьма устойчивы к различным жизненным стрессорам, в том числе, тренировочному процессу. Исходя из этого, периодичность проведения психологических измерений свойств и качеств, образующих данный уровень – один раз в шесть-двенадцать месяцев.

Следующий, второй, уровень – более изменяемый в ходе спортивной подготовки уровень общей и специальной работоспособности. Его определяют физическая составляющая работоспособности и работоспособность психическая. Если компоненты физической работоспособности обычно хорошо известны тренерам, то на описании работоспособности психической стоит остановиться более подробно. Общая психическая работоспособность – готовность и возможность человека в данной ситуации реализовать высшие (познавательные) психические функции (по Л.С. Выготскому): память, внимание, мышление, праксис (произвольные движения), восприятие. Два последних процесса можно объединить в «сенсомоторику». Сенсомоторный компонент включает межполушарный профиль (ведущие глаз, ухо, рука, нога), координацию глаз – рука, особенности тонкой координации пальцев рук и др. Период изменений компонентов второго уровня условно определен диапазоном от одного дня до недели.

Общая физическая и психическая работоспособность спортсмена являются основой, на которой в ходе спортивной подготовки формируется специальная психическая работоспособность. При этом компоненты физической и психиче-

ской работоспособности в каждом из видов спорта образуют свою, специфическую комбинацию. Например, из всех функций внимания для тенниса важнее его устойчивость (концентрация) и объем (способность одновременно удерживать в фокусе мяч и положение противника), а не переключение. Направленно воздействуя на сильные стороны (свойства) физической и психической работоспособности теннисиста и учитывая его слабости, тренер формирует умения и навыки, профессиональное мастерство.

Венчающим, наиболее полно характеризующим личность является третий уровень описываемой пирамиды – деятельность и определяющее успех его выполнения функциональное состояние. Дело в том, что пройдя период подготовки, спортсмен выходит на соревнование с достаточным уровнем мастерства. Однако этого недостаточно для достижения нужного результата – победы. Успех приносит сочетание высокой подготовленности – с оптимальным функциональным или (как его называет А.В. Алексеев, 2005) «боевым» состоянием. Компонентами этого состояния являются высокий уровень и верная направленность мотивации, адекватная самооценка, хорошее настроение – и обеспечивающий это психофизиологическое состояние адекватный уровень активации центральной нервной системы (теннисист не заторможен, но и не перевозбужден). В результате возникает уникальный ансамбль физических и психических функций, обслуживающих конкретные спортивные операции, действия.

Данный набор компонентов очень лабилен, может меняться буквально за несколько секунд до старта, крайне подвержен стрессовым воздействиям. С другой стороны, он вполне подвержен управлению с помощью средств психорегуляции. Соответственно, и оценивать его необходимо непосредственно перед началом соревнования, за час-полтора до начала матча.

## Периодичность и содержание психологического тестирования

Диагностические мероприятия должны проводиться с той периодичностью, с какой можно ожидать изменения тех или иных профессионально важных качеств [5]. Иными словами, набор регистрируемых психологических параметров в ходе различных видов обследования неодинаков и определяется тем, что, как указано ранее, отдельные психологические показатели меняются ежедневно, а другие – раз в год и реже. В соответствии с этим проводятся следующие виды контроля:

**Оперативный контроль** – включает занимающее не более 3-5 минут тестирование быстро изменяемого под влиянием стресса психоэмоционального состояния игрока. Для его осуществления должны применяться короткие тесты с мгновенной обработкой результатов, что позволяет психологу и тренеру моментально получить информацию для необходимой коррекции. Примером



такого рода методики является автоматизированный тест цветовых предпочтений Люшера, позволяющий в течение 1-2 минут получить в письменном виде данные об уровне тревоги, испытываемой спортсменом, а также о наличии психологических ресурсов для преодоления предстоящей соревновательной ситуации.

**Этапный психологический контроль** – проводится в ходе спортивных сборов (как правило, один раз в 6 месяцев) и включает более широкий спектр методов, направленных на мониторинг психических функций и свойств: общей психической работоспособности, состояния центральной нервной системы (уровня возбуждения, торможения, баланса нервных процессов), мотивации теннисиста. Получаемая в ходе этапного физиологического контроля, наряду с психологическими данными, позволяет определять и корректировать величину тренировочной нагрузки, а также вид и длительность необходимого после нагрузки восстановительного периода. Например, сильно уставшему спортсмену, в отличие от менее утомленного, обычно показаны упражнения психологической реабилитации (расслабляющие). Для оценки психической работоспособности используются такие тесты, как «Корректирующая проба», «Матрицы Равенна» и пр.

**Углубленное психологическое обследование (в рамках этапного комплексного обследования)** – включает оценку редко изменяемых в ходе спортивной карьеры, устойчивых психологических параметров: свойств личности, типа темперамента, свойств нервной системы. В таковом качестве могут использоваться опросники по оценке уровня личностной тревожности Спилбергера и Тейлора, опросник Стрелаяу, направленный на определение типа нервной системы (силы процессов возбуждения, торможения, подвижности нервных процессов) и т. п. Продолжительность углубленного психологического тестирования – до 90 минут.

Данная публикация открывает цикл статей, раскрывающих для тренеров суть и содержание работы спортивного психолога с теннисистами. Следующая статья будет посвящена описанию основных методов психологического тестирования.

## Литература

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005, 112с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть – М, ФиС, 2003, 278с.
3. Гуцин В.И, Еськов К.Н. Внедрение опыта космической психологии в процесс психологического сопровождения спортсменов – «Спортивный психолог», №1, 2005, с. 30-34.
4. Гуцин В.И., Еськов К.Н. Психологическое сопровождение космонавтов и спортсменов: сходство и различия. // Журнал «Авиакосмическая и экологическая медицина», 2007, № 6.
5. Гуцин В.И., Шевченко О.И., Виноходова А.Г. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов (Методические рекомендации). – М., Телер, 2006, 75с.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., МГУ, 1984.
7. Свободное тело: хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии. Под ред. В.Ю.Баскакова. М., 2003.

**Иванов Л.Ю.,**

преподаватель кафедры теории  
и методики тенниса РГУФКСИТ,  
тренер-капитан студенческой сборной  
команды России по теннису, Москва

## Деятельность тренера по индивидуализации процесса подготовки теннисистов

Каждый тренер в своей ежедневной деятельности сталкивается с проблемой индивидуализации подготовки своего ученика. Какой он, наш ученик: как объект обучения, как теннисист, обладающий определенными навыками и умениями, как биологический объект со своими возрастными закономерностями, как личность, наконец?

Чаще всего тренер, особенно молодой, использует метод «проб и ошибок», а ученик становится «испытательным полигоном», на котором растет мастерство наставника. Существует категория тренеров, которые, вообще не особо мудрствуя, год от года, от ученика к ученику проводят в жизнь одну и ту же методику подготовки, которая однажды «выстрелила», позволила показать результат и сделала имя тренеру. Как часто мы видим ощутимые дефекты в подготовке у теннисистов – и у юных, и уже считающих себя профессиональными спортсменами. В беседе с их тренерами выясняем, что это не проблема тренера, а проблема индивидуальности игрока, которая при предоставленной ему тренером свободе выбора раскрылась не лучшим образом. А зачастую «лицо» игрока вообще формирует не тренер, а исключительно активные и творческие родители, которые «лепят» своего ребенка под сегодняшнего «идола», и складывается впечатление, что если на теннисиста одеть форму из гардероба Роджера Федерера, то он, наш теннисист, и заиграет, как лидер мирового тенниса.

Несомненно, начинать процесс индивидуализации необходимо с выяснения особенностей спортсмена, относящихся к сфере физических, психологических,

антропометрических и функциональных качеств и, конечно, особенностей сегодняшнего владения навыками.

Первое, что мы можем и обычно делаем – уясняем для себя перспективы развития антропометрических показателей: дети, как правило, становятся еще выше своих родителей, сохраняя их генетический фон. Несомненно, что теннисист, который станет очень высоким, должен рассчитывать на мощную подачу и быстрое завершение розыгрыша очка. Однако, в любом случае мы должны взять на вооружение главный теннисный закон: опирайся на достоинства и компенсируй недостатки!

Следующим необходимым звеном диагностики спортсмена является тестирование его физических возможностей. Несомненно, что выбранные тесты должны позволить нам оценить уровни скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и выносливости. В доступной нам литературе тренер может найти и различные варианты тестов, и критерии оценки изучаемых качеств. Проведение этих тестов, как правило, не требует сложной аппаратуры. Секундомер, рулетка, «медицинбол» – и тренер уже оснащен для проведения тестирования физической подготовленности ученика. Главное – не забыть «желание» получить необходимые знания. При анализе результатов тестирования главным является все-таки не соответствие «модельным» требованиям, а динамика показанных результатов, которая не просто выражает индивидуальность спортсмена, но и является одной из объективных оценок работы самого тренера.

Как ни странно, большие проблемы вызывает тестирование технико-тактической подготовленности. Тренер занимается становлением и совершенствованием техники и тактики постоянно. Но зачастую мы не можем четко сформулировать, кто же из игроков лучше. Критерии оценки размыты и носят зачастую качественный эмоциональный характер. На мой взгляд, при оценке техники в первую очередь необходимо исходить из соответствия момента взаимодействия ракетки с мячом тем требованиям, которые четко сформулированы В.Н. Янчуком:

- точка удара впереди себя,
- жесткая кисть в момент удара,
- перепад высот,
- перенос веса тела,
- наличие сопровождения мяча.

Казалось бы, мы все это хорошо знаем и постоянно напоминаем о них нашим ученикам, но, как ни странно, и у юного теннисиста, и у зрелого мастера проблем по этим параметрам всегда хватает. Они принципиально важны и характеризуют степень мастерства.

Психодиагностика должна выполняться специалистом и направлена на выявление качеств и свойств личности, относящихся к интеллектуально-по-

знавательной, сенсомоторной и эмоционально-волевой сферам. В настоящее время для проведения психодиагностических исследований в теннисе успешно используется прибор конструкции Ю.А. Цагарелли «Активациометр» модели АЦ-9К. Он работает в диалоговом режиме с персональным компьютером. Сигналы, поступающие от датчиков всех диагностических устройств прибора, проходят через аналогово-цифровой преобразователь и поступают в среду «Windows».

Программное обеспечение системной диагностики человека на приборе АЦ-9К позволяет:

- отображать текущую диагностическую информацию на мониторе компьютера в цифровом виде;
- автоматически обрабатывать диагностические данные;
- автоматически интерпретировать результаты диагностики по единой 25-бальной шкале;
- накапливать банк данных по результатам диагностики.

Важнейшей отличительной особенностью прибора «Активациометр» является то, что он создавался и совершенствовался как средство системной диагностики человека.

С помощью инструментальных методов на приборе «Активациометр» диагностируются: ощущения и чувствительность, восприятие пространственных отрезков (глазомер), двигательная память, координация движений, ведущая рука, особенности мышления, способность к саморегуляции. Диагностика осуществляется с помощью активациометра, кинематометра, устройства для диагностики глазомера, координациометра.

Свойства личности диагностируются с помощью инструментальных и неинструментальных методов. Инструментальными методами диагностируются: надежность в экстремальной ситуации, надежность психомоторной деятельности, психоэмоциональная устойчивость, устойчивость мышления, эмоциональная реактивность, саморегуляция психических состояний, стабильность.

Выделенные компоненты индивидуальности теннисиста определяют особенности состояния в тренировке и соревновании, поведение и особенности игровой деятельности.

Человек в своем развитии раскрывает наследственные предпосылки в виде анатомо-физиологических задатков ряда способностей. Чтобы эти задатки развились, необходим фактор деятельности: именно профессиональная деятельность способствует цельному и закономерному проявлению индивидуальных характеристик спортсмена.

В нашем конкретном случае предпринята попытка объединения в определенной системе этих частных проявлений индивидуальности теннисиста. Они объединяются с помощью методов шкалирования и классификации. Подобно-

го рода методический подход имеет место в исследованиях индивидуальности в спорте [И.Ш.Тучашвили, 1999; О.А.Сиротин, 1997; А.Хамиков, 1997].

Были составлены персонифицированные эмпирические матрицы для классификации индивидуальности теннисистов – мужчин и женщин. В них каждый спортсмен получил количественные оценки индивидуальности. В результате в каждой матрице, в «ячейках», обозначающих сочетание (взаимодействие) отдельных признаков индивидуальности, оказывались группы названных именно спортсменов. Затем на основании определения места спортсмена в «ячейках» составлялись подробные индивидуальные психолого-педагогические характеристики. В этих характеристиках указывались сильные и слабые стороны спортсмена для последующего построения индивидуализированных программ воздействия в экстремальных ситуациях.

С помощью анализа материалов, представленных в систематических матрицах, выделен состав типовых групп внутри отдельных выборок: мужчин и женщин.

Теннисисты-мужчины в результате шкалирования индивидуальных показателей и последующей классификации оказались распределенными по следующим типическим группам:

**1-я группа:** спортсмены с сочетанием таких индивидуальных свойств, как экстраверсия, предпочтение к аналитической деятельности, «воспринимающий тип», склонность к риску. Для них характерны скорость приема и переработки информации, способность к дифференцировке темпа деятельности, сбалансированность реакций на движущийся объект, хорошее вероятностное прогнозирование; они не тревожны, стабильны в своих психических реакциях на экстремальную обстановку турнира. В определенной степени о теннисистах первой группы можно говорить, что их индивидуальные особенности в наибольшей степени подходят для тенниса. Однако таких спортсменов в исследуемой выборке было сравнительно немного. И все же можно считать, что спортсменам, которые вошли в первую группу, меньше, чем другим, необходимы специально подобранные индивидуализированные психолого-педагогические средства воздействия.

**2-я группа:** эти спортсмены также экстравертированы, их отличает такая черта, как отсутствие прагматичности в поведении и повседневной деятельности, в игре проявляется хорошая интуиция, они часто действуют спонтанно, в зависимости от настроения, их тактические действия часто являются не результатом расчета, а своего рода озарения. В настроении перед игрой часто преобладают элементы тревоги, опасения за возможный исход матча. Такие спортсмены обычно активны в тренировочном процессе и в повседневной жизни, смелы, находчивы, хорошо усваивают сложные технические элементы игры, быстро

перестраиваются при смене тактических ситуаций, действуют адекватно действиям соперника. Однако нередко они испытывают сильное предстартовое волнение, причем не соответствующее сложности предстоящего матча, отличаются перепадами в психическом состоянии, не всегда объективно оценивают других. Повышенная эмоциональная реактивность, как правило, провоцируется переживаемыми предстартовыми ситуациями, оценкой спортсменом не столько возможного исхода игры, сколько своими взаимоотношениями с конкретным соперником.

**3-я группа:** не выделяется экстра- или интровертированностью, теннисисты этой группы имеют склонность к самоконтролю своего состояния; вся их тактическая деятельность сугубо рассудочная; возможно, это объясняется наличием таких черт личностного профиля, как прагматизм, принятие решения исключительно с опорой на суждениях о ближайших замыслах соперника, отсутствие склонности к риску; они эмоционально устойчивы. Ярко выраженная черта таких теннисистов – мотивированность на успех в сочетании с недостаточным самоконтролем, невысокой скоростью восприятия и переработки информации, низкой кинестезической чувствительностью. То же можно говорить и о такой особенности, как дифференцировка темпа игровых действий. Компенсируются эти недостатки ответственным отношением к спортивному совершенствованию, игровой дисциплинированностью.

**4-я группа:** теннисисты-интроверты; их характеризует так называемая экстремальная обученность (надежность индивидуальных профессиональных умений и навыков); развитые и тренированные в экстремальной среде познавательные и психомоторные качества – высокая скорость приема и переработки информации, способность к дифференцировке темпа деятельности, точность реакций на движущийся объект, хорошее вероятностное прогнозирование; практически полное отсутствие тревожности и, возможно, поэтому, отсутствие стремления к самоконтролю – препятствуют адекватной настроенности на предстоящий матч; им необходима сильная мотивация своей спортивной деятельности, чтобы вести игру с максимальной самоотдачей.

Теннисистки составили типические группы, которые в некоторых положениях близки к аналогичным группам мужчин, но по отдельным характеристикам заметно от них отличаются.

Эти группы получают несколько иную классификацию и другое обозначение.

**1а группа.** В отличие от представителей 1-й группы эмоционально неустойчивы, но при этом проявляют высокую эффективность игровой деятельности. Спортсменки этой группы в тренировочной и соревновательной деятельности постоянно готовы к «взрыву», к «выбросу» физической и психической энергии,

т.е. обладают большим энергетическим потенциалом, который в считанные минуты может быть израсходован в напряженных ситуациях матча. Особенно ярко такая психофизиологическая особенность проявляется в ситуациях с элементами «драматизма», в частности, при проигрыше игры (гейма, сета). Сложные ситуации, различного рода психические барьеры для них становятся чаще всего стимулом для активизации деятельности. Такие теннисистки показывали высокую (хотя и в разной степени) спортивную результативность, но это не означало, что они не нуждаются в индивидуализированных психолого-педагогических воздействиях. И сами спортсменки неоднократно сами говорили об этом. Поэтому для этой группы была разработана программа психологической подготовки, а также психологической защиты в период соревнований.

**2а группа:** Теннисистки этой группы характеризуются повышенной активностью поведения и деятельности, в сочетании с тревожностью и недостаточно эффективной психической саморегуляцией. Таких спортсменок тренеры нередко называют «неуправляемыми». Реакция таких спортсменок на экстремальную ситуацию, как правило, избыточна, что приводит к большим нервно-психическим затратам и требует применения средств интенсивного восстановления. Недостаточное восстановление часто приводит к явлениям перетренированности. Правда, при высоком уровне тревожности такие спортсменки имеют склонность быстро выходить из неблагоприятного состояния. Однако в любом случае психолого-педагогические воздействия должны быть направлены, прежде всего, на снятие чрезмерной тревожности.

**3а группа:** Как и теннисисты аналогичной группы, теннисистки 3а группы имеют склонность к самоконтролю своего состояния; вся их тактическая деятельность сугубо рассудочная. Уровень тревожности у них – умеренный. Представительницы этой группы хорошо переносят как физические, так и психические нагрузки, сравнительно легко приспосабливаются к любым жизненным ситуациям. Они легко справляются с монотонной физической работой, например, кроссовым бегом. Они не только хорошо переносят нагрузки, но и стремятся «перевыполнить» задание тренера, часто остаются на корте для отработки какого-нибудь технического приема или самостоятельного развития двигательных способностей.

**4а группа.** Теннисистки этой группы практически ничем не отличаются от представителей 1-й группы теннисистов-мужчин. Такие спортсменки быстро усваивают не только двигательные, но и оперативные программы и, как правило, владеют достаточно широким арсеналом технических действий, применяемых в разнообразных тактических ситуациях. В ситуациях ожидания матча могут испытывать повышенную тревожность, но быстро адаптируются к обстановке,



правильно реагируют на замечания тренера и могут мобилизоваться в необходимый момент. Вне тренировочного процесса они самолюбивы, стремятся к лидерству, любят быть в центре внимания, однако чаще всего глубоко не интересуются ничем, кроме тенниса.

Как показывает опыт практической работы, спортсмены большинства названных выше групп нуждаются в применении средств психолого-педагогических воздействий. У многих из них есть тяга к такой форме подготовки, но нет соответствующих навыков.

Главная сложность с точки зрения эффективности соревновательной деятельности заключается в недостаточной управляемости таких спортсменов. В трудных ситуациях они могут быть или в состоянии перевозбуждения, или заторможенности (как следствие прошедшего состояния перевозбуждения), и из таких состояний их трудно вывести. Результат воздействий может быть самым неожиданным, поэтому необходимы средства коррекции примененных средств психолого-педагогических воздействий.

Выявление индивидуальных особенностей теннисиста и включение его в ту или иную типологическую группу дает возможность тренеру искать наиболее эффективные пути работы с учеником, причем, несомненно, что эта работа будет охватывать не только тренировочный процесс на корте, но и коррекцию соревновательной деятельности и ежедневный процесс общения вне корта.



*Тренер и его подопечные... Они такие разные. И как важно уже в самом раннем возрасте распознать в каждом задатки, способности и особенности растущей личности, которые во многом определяют дальнейший путь юного спортсмена.*

**Вячеслав Лищенко,**  
к.п.н., доцент РГУФКСИТ,  
Москва

## **Соревновательная нагрузка и индивидуальная система официальных состязаний теннисистов высокого класса**

В настоящее время исследователи все чаще обращаются к одной из важнейших сторон системы подготовки спортсмена – системе спортивных состязаний.

Материалы, предложенные вашему вниманию, получены на основе обработки эмпирической информации о соревновательной деятельности лучших теннисистов мира.

Известно, что единый спортивный календарь профессиональных теннисистов в 1998 году состоял из 51 турнира Мировой серии, 12 – Чемпионской серии, 9 турниров «Супердевятки», 32 чемпионата мира (одиночный в Ганновере, парный в Хартфорде и командный кубок Пежо – в Дюссельдорфе), 4 турниров «Большого шлема», Кубка «Большого шлема» и соревнований Кубка Дэвиса, не считая челленджеров. Принять участие в таком количестве соревнований, проходивших в 34 странах – при всем желании – практически невозможно. Требовать же от спортсмена высоких результатов во всех турнирах, в которых ему приходится участвовать, было бы неразумным.

Исследования наших ученых показали, что ведущие теннисисты мира в течение макроцикла длительностью около года принимают участие в 20-27 турнирах. Большинство из них показывают свои лучшие результаты лишь в 3-4 соревнования, получая самые высокие очки рейтинга АТР.

Таблица 1. Распределение некоторых параметров соревновательной нагрузки у лучших теннисистов мира в 1998 г.

### ТЕННИСИСТЫ

Категории турниров (кол-во)	П. Самpras	М. Риос	А. Корретха	П. Рафтер	К. Мойя	А. Агасси	Т. Хэнман	К. Кучера	Г. Руседски	Р. Крайчек	Е. Кафельников	Г. Иваннишевич	П. Корда	А. Коста	М. Филиппуссис
Мировая серия	6	7	8	9	7	7	10	9	8	6	11	11	5	9	6
Чемп. серия	3	3	3	4	4	2	5	6	4	2	6	4	4	4	2
Супер-9	8	7	8	7	8	7	9	6	7	7	9	9	8	9	7
Турниры «Большого шлема»	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
Кубок «Большого шлема»		1				1	1	1				1	1		1
Чемпионат мира (одиночный)	1	1	1		1	1	1	1	1		1			1	
Чемпионат мира (командный)					1			1					1		1
Кубок Дэвиса			2		2	2					2				
Показат. турниры	1		1	1	1			1	1			1			1
Всего сыгранно: Турниров	23	23	26	25	28	25	30	29	25	18	32	30	23	27	22
Матчей	80	76	77	79	78	88	84	81	73	60	85	75	55	72	56
Сетов	203	192	209	209	212	226	218	217	179	158	220	193	147	178	157
Геймов	1994	1770	2060	2078	2083	2140	2146	2092	1853	1606	2123	2010	1387	1672	1582
Покрытие: Быстрое	13	9	11	16	14	17	17	12	13	8	15	16	12	12	12
Медленное	4	8	10	3	10	3	5	9	5	4	9	5	5	10	6
Ковер	6	6	5	6	4	5	8	8	7	6	8	9	6	5	4
Выигранные турниры:	4	7	5	6	3	5	2	3	2	2	3	1	2	1	1

Систему спортивных состязаний необходимо строить индивидуализировано, разумно сочетая серии стартов с периодами напряженной тренировки. В течение многолетней подготовки спортсмена параметры индивидуализированной системы состязаний могут меняться. Например, Е. Кафельников в 1996 году провел 27 турниров и лишь в одном добился максимального результата. В 1998 году он принял участие в 32 турнирах и в 3 из них стал победителем.

На длительность периода основных соревнований оказывают влияние различные факторы: спортивная специализация, уровень спортивного мастерства, мотивация спортсмена и даже элитный спортивный стаж. У профессиональных теннисистов данный период в 1998 году достигал 8-10,5 месяцев. За это время спортсмены только в одиночном разряде сыграли свыше двух тысяч геймов и двухсот сетов. Количество соревновательных дней доходило до 88, количество турниров колебалось от 18 до 32.

Из данных, приведенных в таблице 1, видно, что не количество выигранных турниров, сыгранных матчей, сетов и геймов являются основополагающим для того, чтобы занять первую строчку в мировой классификации. Эффективность всей соревновательной деятельности – вот основа успеха. Так, А. Агасси сыграл 25 турниров, в 5 стал победителем и закончил 1998 год шестой ракеткой мира. П. Сампрасу из 23 сыгранных турниров достаточно было выиграть 4 и остаться первой ракеткой. Р. Крайчек из 18 турниров выиграл 2, но по итогам года стоял на одну ступень выше Е. Кафельникова, который из 32 турниров выиграл 3.

Не секрет, что на быстром покрытии игра более скоротечна, чем на медленном, и зачастую очко выигрывается за счет мощной подачи, выхода к сетке и завершающего удара с лета. Несмотря на то, что количество турниров на харде и грунте фактически одинаково, спортсмены, тем не менее, отдадут предпочтение игре на кортах с быстрым покрытием (табл. 1).

Значительная соревновательная нагрузка ложится на теннисистов, дошедших до финала. В этом случае длительность соревновательного микроцикла (МКЦ) зависит от категории турнира. В недельном соревновательном МКЦ финалисты играют от 87 до 146 геймов (табл. 2). В турнирах «Большого шлема», когда соревновательный МКЦ растягивается до 14-ти дней, эти параметры колеблются от 213 до 302 (табл. 3).

Полученные результаты свидетельствуют: победители турниров суммарно играют меньшее количество сетов и геймов, чем их соперники по финалу. Исключение составляет П. Корда, которому для победы в Открытом чемпионате Австралии пришлось сыграть 26 сетов и 238 геймов (в то время как М. Риосу – финалисту этого турнира – потребовалось 24 сета и 213 геймов).

Анализ динамики некоторых параметров соревновательной нагрузки лучших теннисистов мира выявил, что период основных соревнований имеет сложную структуру, в которой просматриваются 4-5 блоков соревнований. Отсюда возникает четырех-пятивершинная спортивная форма.

Из таблицы 4 видно, что П. Сампрас – первая ракетка мира по итогам 1998 г. – весь набор состязаний построил из 4 «блоков». В теории их принято называть соревновательными мезоциклами (МЗЦ). Каждый из «блоков» имеет главные соревнования и ряд вспомогательных, выполняющих контрольные, модельные, подводящие и другие функции.

Таблица 2. **Некоторые параметры соревновательной нагрузки финалистов турниров серии «Супер-9» 1998 г. (одиночный разряд)**

Финалисты	Место	Матчи							
		1-й сет/геймы	2-й сет/геймы	3-й сет/геймы	4-й сет/геймы	5-й сет/геймы	6-й сет/геймы	7-й сет/геймы	Всего сет/геймы
<b>Индиан-Уэллс (США), хард, 56 участников</b>									
М. Риос	1	Своб.	2/23	2/19	2/18	2/22	4/45		12/127
Г. Руседски	2	Своб.	3/29	2/21	3/31	2/20	4/45		14/146
<b>Ки-Бискейн (США), хард, 96 участников</b>									
М. Риос	1	Своб.	2/19	2/19	2/17	1/10	3/24	3/31	13/120
А. Агасси	2	Своб.	2/17	2/22	3/30	2/19	2/18	3/31	14/137
<b>Монте-Карло (Монако), грунт, 56 участников</b>									
К. Мойя	1		2/15	2/14	2/17	2/17	3/27	3/27	14/117
С. Пьолин	2		3/26	2/20	2/20	3/25	3/28	3/27	16/146
<b>Гамбург (Германия), грунт, 56 участников</b>									
А. Коста	1		3/29	2/16	2/18	0/3	2/15		11/99
А. Корретха	2	Своб.	3/27	3/32	3/32	3/26	2/15		14/132
<b>Рим (Италия), грунт, 64 участника</b>									
М. Риос	1		2/15	2/16	2/16	2/22	2/18	0/0	10/87
А.Коста	2		2/15	2/17	2/21	2/15	3/28	отказ	12/116
<b>Торонто (Канада), хард, 56 участников</b>									
П. Рафтер	1	Своб.	2/21	2/19	2/17	2/18	2/32		12/113
Р. Крайчек	2	Своб.	2/20	3/23	2/20	3/30	2/23		12/114
<b>Цинциннати (США), хард, 56 участников</b>									
П. Рафтер	1	Своб.	2/16	3/26	2/23	2/18	3/30		12/113
П. Сампрас	2	Своб.	2/18	2/22	2/17	3/27	3/30		12/114
<b>Штутгарт (Германия), синтетика, 48 участников</b>									
Р. Крайчек	1	Своб.	2/17	2/19	2/26	3/36	3/28		12/126
Е.Кафельников	2	Своб.	3/33	2/22	отказ	2/20	3/28		10/98
<b>Париж (Франция), синтетика, 48 участников</b>									
Г. Руседски	1	Своб.	2/19	2/23	2/17	3/29	3/32		12/120
П. Сампрас	2	Своб.	2/20	3/33	2/18	2/23	3/32		12/126

Первый «блок» состоит из одиннадцати МКЦ (с 3 по 13-й) и включает 6 турниров, главный из которых – Открытый чемпионат Австралии (турнир № 2), где спортсмен дошел до четвертьфинала. В последующих двух турнирах Мировой серии, у себя в США, он в одном занимает второе место (№3), а в другом выигрывает (№4), после чего закономерен его спад на турнирах в Индиан-Уэллсе (№5) и Ки-Бескейне (№6), которые и завершили первую серию.

Второй «блок» также включает 6 турниров, два из которых имеют высокую объективную значимость – Открытый чемпионат Франции (№10) и Уимблдон (№12). Известно, что П. Сампрас предпочитает играть на кортах с быстрым покрытием и за свою спортивную карьеру ни разу не выигрывал Открытого первенства Франции. В этом «блоке», охватывающем 17-27-й МКЦ, главным турниром для П. Сампраса является Уимблдонский.

Несмотря на то, что теннисисту удалось выиграть турнир Мировой серии в Атланте (№8), проходивший на кортах с грунтовым покрытием, на Открытом чемпионате Франции он проиграл во втором круге. Оставшиеся до Уимблдона 24 дня спортсмен строит как этап непосредственной подготовки к очередному главному старту. Выбыв во втором круге из турнира Мировой серии в Лондоне (24-й МКЦ), проходившего на траве, в котором П. Сампрас скорее всего частично смоделировал предстоящее главное соревнование, 25-й МКЦ он оставил свободным от соревнований. Завершился второй «блок» состязаний победой в Уимблдонском турнире (№12).

Третий «блок» соревнований (32-37 МКЦ) строится из 4 турниров, главным из которых является Открытое первенство США (№16). Начиная эту серию с проигрыша в четвертьфинале в Торонто (№13), П. Сампрас в следующем соревновании серии «Супердевятки» (№14, Цинцинатти, США) доходит до финала, и его проигрыш во втором круге в турнире №15 (Нью-Хейвен, США) понятен – ведь впереди главное соревнование. Как и перед Уимблдоном, спортсмен оставляет один МКЦ (№35) свободным от соревнований и на Открытом первенстве США проигрывает лишь в полуфинале П. Рафтеру, т.е. успешно проходит почти весь турнир.

Четвертый «блок» соревнований (41-48 МКЦ) включает 7 турниров. И здесь П. Сампрас остался верен себе. Выиграв чемпионскую серию в Вене (№18) и заняв второе место в Париже («Супердевятка», №21), теннисист, как и во всех предыдущих «блоках», не тратит много сил и энергии в турнире, который предшествует главному старту. Проиграв в первом круге в Стокгольме (№22), П. Сампрас ВНОВЬ оставляет один свободный МКЦ (№47) и завершает соревновательный период неплохим выступлением на чемпионате мира в Ганновере, уступив в полуфинале победителю этого турнира А. Корретхе.

Заметим, что все 4 «блока» состязаний П. Сампрас построил так, чтобы МКЦ, предшествующий главному старту, был либо свободным от соревнований (№№ 21, 25, 35, 47), либо имел малую суммарную величину соревновательной нагрузки. На-

пример, соревнования в МКЦ №3 являлись показательными. Спортсмен, уступив во втором круге А. Медведеву, довольно быстро прекратил свое выступление.

Таким образом, анализ соревновательной деятельности лучших пятнадцати теннисистов мира по итогам 1998 г. позволяет сделать следующие выводы:

1. Теннисисты высокого класса строят свои макроциклы аналогично макроциклу П. Сампраса. Некоторые же отдают предпочтение пятивершинной спортивной форме, т.е. имеют 5 «блоков» соревнований.
2. Каждый «блок» соревнований, помимо главного турнира, включает ряд вспомогательных, «второстепенных», выполняющих контрольную, подводящую, модельную и другие роли. Такие соревнования не должны превращаться в основные: их назначение – служить обеспечению, проверке и развитию спортивной работоспособности, не вызывать преждевременные энергозатраты, психически не изматывать спортсмена.
3. Промежуточные, вспомогательные мезоциклы, разделяющие «блоки» соревнований, должны быть такими, чтобы спортсмен после первой серии соревнований мог восстановиться, а ко второй – участвовать в этапе непосредственной подготовки.
4. Турниры в каждом «блоке» необходимо тщательно подбирать, а их число должно быть таким, чтобы они содействовали высокому спортивному достижению.

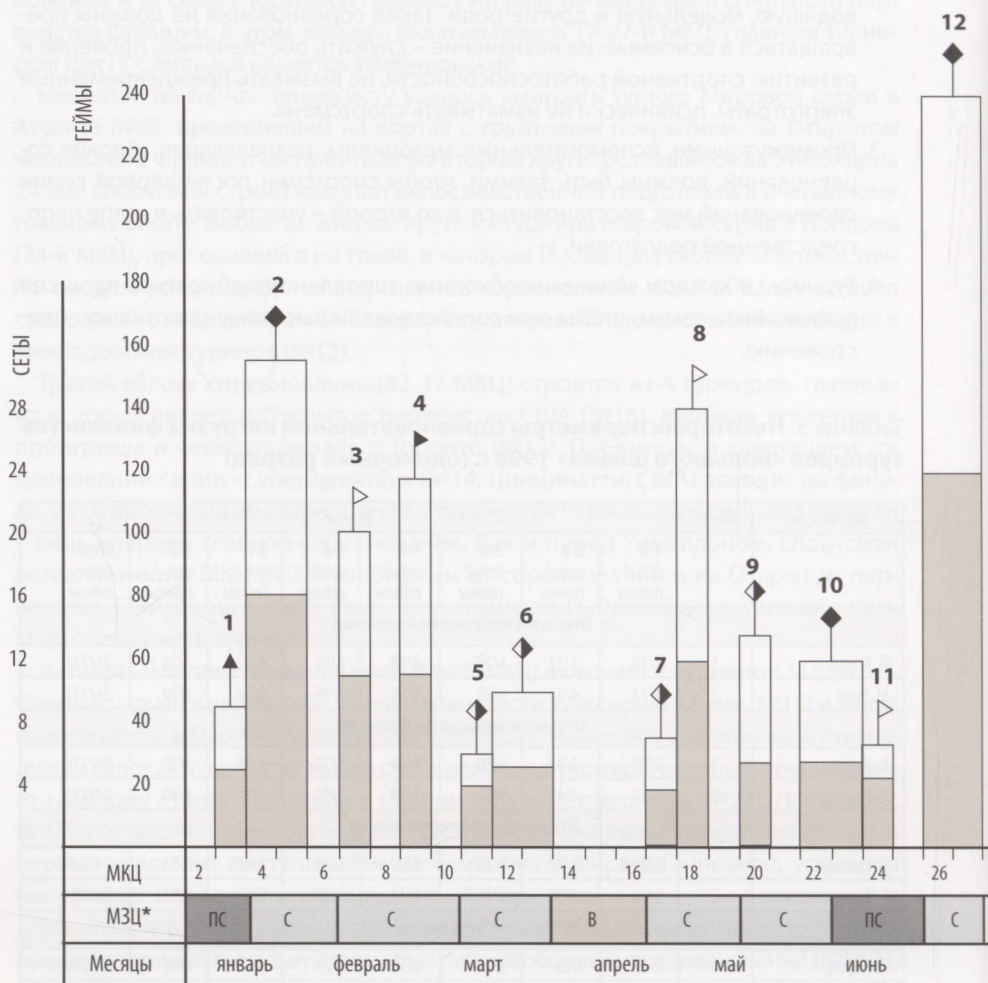
Таблица 3. **Некоторые параметры соревновательной нагрузки финалистов турниров «Большого шлема» 1998 г. (одиночный разряд)**

Финалисты	Место	Матчи							
		1-й сет/геймы	2-й сет/геймы	3-й сет/геймы	4-й сет/геймы	5-й сет/геймы	6-й сет/геймы	7-й сет/геймы	Всего сет/геймы
<b>Открытое первенство Австралии</b>									
П. Корда	1	4/36	3/31	3/29	4/38	5/48	4/32	3/24	26/238
М. Риос	2	3/22	4/43	3/25	4/36	4/39	3/24	3/24	24/213
<b>Открытое первенство Франции</b>									
К. Мойя	1	3/29	3/31	3/30	4/40	4/33	4/38	3/30	24/213
А. Корретха	2	4/33	4/43	5/57	3/29	3/31	3/27	3/30	24/233
<b>Открытое первенство Англии</b>									
П. Сампрас	1	3/26	3/32	3/35	3/29	3/33	4/40	5/53	24/248
Г. Иванишевич	2	3/26	4/38	4/45	4/44	3/39	5/57	5/53	28/302
<b>Открытое первенство США</b>									
П. Рафтер	1	5/45	3/25	3/23	4/36	3/29	5/50	4/32	27/240
М. Филиппусис	2	3/31	4/41	3/31	4/35	5/54	4/39	4/32	27/263



Схема.

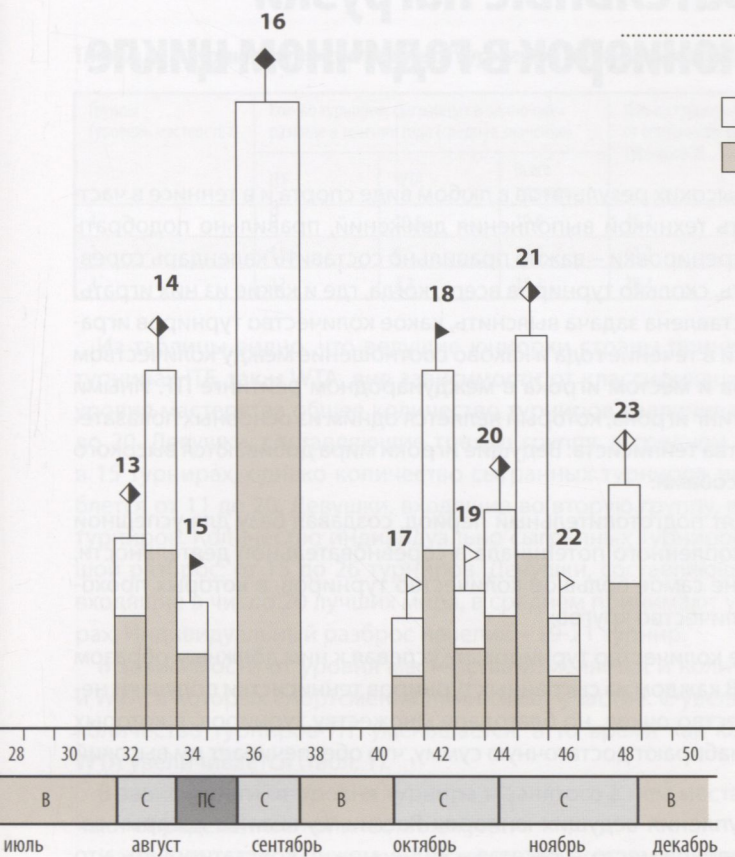
### Динамика некоторых параметров соревновательной нагрузки П.Сампраса (1998 г.)



\* Предполагаемые  
мезоциклы

- С Соревновательный
- ПС Послесоревновательный
- В Восстановительный

- Турниры серии «Супер-9»
- Чемпионат мира
- Турниры «Большого шлема»
- Турниры Чемпионской серии
- Показательные турниры
- Турниры мировой серии



**Аль Халили Моханед**  
доцент, к.п.н., РГУФКСИТ,  
**А. П. Скородумова**  
д.п.н., профессор,  
Москва

## Соревновательные нагрузки ведущих юниорок в годичном цикле

Для достижения высоких результатов в любом виде спорта и в теннисе в частности мало овладеть техникой выполнения движений, правильно подобрать средства и методы тренировки – важно правильно составить календарь соревнований, точно знать, сколько турниров всего, когда, где и какие из них играть.

В работе была поставлена задача выяснить, какое количество турниров играют ведущие юниорки в течение года и каково соотношение между количеством сыгранных турниров и местом игрока в международном рейтинге ИТФ. Иными словами, каков рейтинг игрока, который является одним из основных показателей уровня мастерства теннисиста. Ведущие игроки мира добиваются высокого рейтинга двумя способами:

- 1) хорошо проводят подготовительный период, создавая базу для успешной реализации накопленного потенциала в соревновательной деятельности, и тогда играют не самое большое количество турниров, в которых проходят большое количество кругов;
- 2) играют большое количество турниров, не успевая к ним должным образом подготовиться. В каждом из сыгранных турниров теннисистки получают небольшое количество очков, но благодаря множеству турниров, в которых они участвуют, набирают достаточную сумму, что обеспечивает им высокий рейтинг.

Анализируя выступления ведущих юниорок России, лучшая из которых занимает в рейтинге первое место, а десятая – 123-е, можно констатировать, что в среднем они принимали участие в 18 турнирах. В зависимости от индивиду-

альных особенностей и возможностей игрока количество сыгранных турниров в одиночном разряде колебалось от 11 до 26. Поскольку в мировой классификации наши девушки стоят достаточно далеко друг от друга, для проведения дальнейшего анализа мы решили объединить их в три группы:

- в первую группу вошли девушки, занимающие места в первой «двадцатке» мирового рейтинга;
- вторую группу составили теннисистки с рейтингом с 21-го по 100-е место;
- в третью группу входят девушки, не попадающие в число 100 ведущих теннисисток.

В таблице 1 представлены средние показатели по количеству турниров, сыгранных участницами всех трех групп.

Таблица 1. **Количество сыгранных турниров в течение года (средние значения)**

Группы (уровень мастерства)	Кол-во турниров, сыгранных в одиночном разряде в течении года (среднее значение)			Кол-во турниров ITF от общего кол-ва турниров %	Кол-во турниров WTA от общего кол-ва турниров %
	ITF	WTA	Всего турниров		
1	9	10,6	19,6	45,7	54,3
2	11,5	6,5	18,0	61,3	38,7
3	12	3,3	15,3	78,4	21,6

Из таблицы видно, что ведущие юниорки страны принимают участие как в турнирах ITF, так и WTA, вне зависимости от классификации. Однако с ростом уровня мастерства общее количество турниров увеличивается в среднем с 15 до 20. Девушки, составляющие третью группу, в среднем принимают участие в 15 турнирах, однако количество сыгранных турниров индивидуально колеблется от 11 до 20. Девушки, входящие во вторую группу, в среднем играют 18 турниров. Количество индивидуально сыгранных турниров имеет очень большой разброс: от 15 до 26 турниров. Девушки, составляющие первую группу и входящие в число 20 лучших мира, в среднем принимают участие в 19,6 турнирах. Индивидуальный разброс невелик – 19-21 турнир.

В зависимости от уровня мастерства изменяется и количество турниров ITF и WTA, в которых спортсменки принимают участие. С увеличением мастерства количество турниров ITF уменьшается, в то время как количество турниров WTA увеличивается (табл. 1).

В зависимости от уровня турнира и занятого в нем места спортсменки получают определенное количество очков.

Нами было подсчитано количество очков, которые в среднем получила каждая спортсменка. Это и есть так называемая «стоимость» турнира (рис. 1)



Из таблицы видно, что ни одна из спортсменок не играла турниры 5-й группы.

Спортсменки, входящие в первую «двадцатку» мира, играли турниры только трех рангов. Спортсменки, входящие во 2 группу, приняли участие в турнире GA, но в основном играли турниры G1- G 3. Спортсменки, составившие 3-ю группу, в основном принимали участие в турнирах ранга G2 – G4. Одна из них участвовала в турнирах GA, но больших успехов там не добилась. Видимо, ее подготовленность пока не дает возможность на равных бороться с участницами этих турниров.

В таблице 3 представлена средняя «стоимость» турнира в каждой группе (в средних значениях).

**Таблица 3. Средняя «стоимость» турнира у спортсменок разной квалификации (средние значения)**

Группы/уровень мастерства	«Стоимость» турнира / кол-во очков
1-я группа	71,3
2-я группа	33,5
3-я группа	21,8

Рейтинг спортсменки напрямую связан со «стоимостью» турнира, поскольку большее количество очков получают более подготовленные теннисистки, выигравшие большее количество матчей в турнирах высокого ранга.

Приведенные данные дают возможность сделать некоторые выводы:

1. Для достижения высокого уровня мастерства необходим , высокий уровень подготовленности. Чтобы его достичь, необходимо использование всей совокупности факторов, обеспечивающих готовность к спортивному достижению. А это значит, что необходимы правильно подобранные средства, методы и время для их изменения.
2. Количество соревнований, в которых принимают участие спортсменки, зависит от уровня их подготовленности. Чем ниже уровень подготовленности, тем больше времени надо уделять решению задач, связанных с технической, тактической, физической и психологической подготовкой, а, следовательно, необходимо участвовать в меньшем количестве турниров.
3. Соотношение турниров разного ранга, а также турниров ITF и WTA, в которых будут принимать участие теннисистки, должно определяться уровнем их подготовленности.
4. Необходимо выделить в календаре РТТ турниры, в которых были бы заинтересованы участвовать ведущие юниоры страны, и организовать их должным образом. Результат, показанный в них теннисистками, являлся бы одним из критериев отбора кандидатов в сборную команду страны.

**А.П. Скородумова**,  
д.п.н., профессор, РГУФКСИТ,  
**О. Жихарева**,  
к.п.н., доцент, т/ц «Теннис-Парк»,  
Москва

## Комплексный контроль в теннисе

Комплексный контроль в теннисе, как и в любом другом виде спорта, ведется в трех направлениях – контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности и контроль подготовленности (состояния) спортсменов. Во всех трех случаях используются три разновидности контроля – этапный, текущий и оперативный (табл. 1).

Таблица 1 **Комплексный контроль**

Виды контроля \ Направления контроля	Соревновательная деятельность	Тренировочная деятельность	Контроль состояния
Этапный	•	•	•
Текущий	•	•	•
Оперативный	•	•	•

Все виды контроля подробно описаны в недавно вышедшей книге М. А. Годика и А. П. Скородумовой «Комплексный контроль в спортивных играх».

В одной статье невозможно изложить все проблемы, касающиеся комплексного контроля в теннисе, поэтому в этом сборнике мы решили остановиться на оперативном контроле соревновательной деятельности (СД) и психологическом тестировании.

### **Оперативный контроль соревновательной деятельности.**

Этот вид контроля предполагает измерение и анализ наиболее важных показателей соревновательной деятельности, которые ложатся в основу управления тренировочным процессом.

Для оперативного контроля СД теннисистов используют специально разработанную запись каждого технического действия, выполняемого игроком во время розыгрыша каждого очка (Жуков Г. К., 1981).

С помощью специальных знаков фиксируют:

- виды ударов (подача, удар справа, слева и т. п.);
- способ выполнения (с отскока, с лета, с полулета);
- направление полета мяча (кросс, линия, обратный кросс, обратная линия);
- характеристику выполненного удара (атакующий, контратакующий или промежуточный);
- результат розыгрыша очка (чисто выигранный, выигранный за счет вынужденной или невынужденной ошибки соперника);
- очко, проигранное за счет чистого выигрыша соперника, собственной вынужденной или невынужденной ошибки.

Одновременно фиксируют время начала и окончания матча, а также время розыгрыша каждого очка.

Сделанная запись позволяет определить:

- общее время матча ( $t$  общее);
- «чистое» время матча ( $t$  чистое);
- моторную плотность матча;
- общее количество выполненных ударов;
- количество очков, геймов;
- среднюю длительность каждого очка, гейма;
- темп розыгрыша каждого очка;
- средний темп выполняемых действий в матче;
- разносторонность технических действий (количество (%), которое приходится на подачу, прием подачи, удары с отскока, удары с лета, с полулета, свечу и укороченные);
- эффективность технических действий (отношение количества действий, которые привели к чистому выигрышу очка, к общему количеству действий, %);
- активность технических действий (отношение количества активно выполненных действий к общему количеству действий, %);



- стабильность (надежность) технических действий (отношение количества действий, выполненных без ошибок, к общему количеству действий, %).

Стабильность и эффективность рассчитывают как в среднем за сет и матч, так и при розыгрыше очков разной длительности и темпа.

Параллельно с ведением стенографической записи матча и хронометрированием определяются качественно-количественные параметры перемещений игрока по площадке. Подсчитываются все передвижения, передвижения по разным направлениям и общий метраж, пробегаемый теннисистом за матч.

Оперативный контроль действий теннисистов дает возможность определить какое количество ударов (%) – подачи, приемов подачи, ударов с отскока и с лета и других (свеча, укороченный, с полулета) – выполнял теннисист в конкретном матче. В качестве примера приведем вариативность ударов теннисистки Х в матче Кубка Федерации (табл. 2).

**Таблица 2. Вариативность ударов теннисистки высокой квалификации в матче Кубка Федерации**

Всего ударов		Подачи		Прием подачи		Удары с отскока		Удары с лета		Другие удары	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
232	100	56	24,1	43	18,5	124	53,4	6	2,6	3	1,3

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод: теннисистка в основном ведет игру ударами с отскока с задней линии, мало используя укороченные удары и свечи. Количество ударов с лета составляет менее 3%.

Далее приводится анализ пласировки подачи в разные квадраты (табл. 3).

**Таблица 3. Варианты пласировки подач теннисистки высокой квалификации в квадраты подач по зонам, %**

Квадрат подачи	Очередность подачи	Всего подач	Зоны				
			«А»	«В»	«С»	«D»	центр
I	1-я	100	69,5	8,7	21,7	-	-
	2-я	100	42,8	28,5	14,3	-	14,3
II	1-я	100	-	26,6	73,4	-	-
	2-я	100	20	30	50	-	-

Видно, что спортсменка не обладает выбивающей подачей (зона D), поскольку в эту зону она не подала ни разу (рис.1).

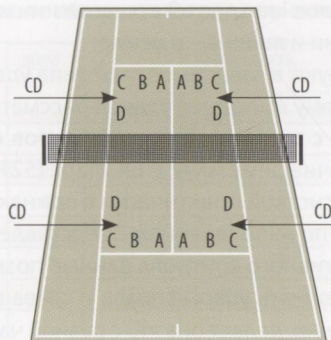


Рис.1

подавая в I квадрат 1-ю подачу, она создает для соперницы больше трудностей. Используя три зоны, повышает неожиданность направления мяча, а значит, затрудняет выбор ответного действия: принимать справа или слева, в какую сторону его направлять? То же при выполнении 2-й подачи.

Однако, направляя мяч в зону «В», теннисистка иногда подает его коротко, облегчая сопернице выполнение приема подачи.

Выполняя 1-ю подачу во II квадрат, спортсменка резко уменьшает вариативность пласировки, используя только зоны «В» и «С», что снижает и активность, и эффективность подачи. При выполнении 2-й подачи она использует три зоны, увеличивая этим ее неожиданность. Но скорость полета мяча при выполнении 2-й подачи значительно снижена.

При критическом счете в матче и сете 4:5, 5:5 и далее при счете «ровно» теннисистка подает только в зону «С», что быстро определяется соперницей и значительно облегчает ей прием подачи, а при счете «больше» и «меньше» количество ударов в зону «А», «В», «С» одинаково. Невозможность заранее предвидеть направление полета мяча ставит соперницу в затруднительное положение. Аналогичным образом анализируется выполнение и других действий. В табл. 4 представлены данные о разносторонности приема 1-й подачи из I квадрата.

Таблица 4. Разносторонность приема 1-й подачи из I квадрата

Всего принятых подач		Справа				Слева			
		Кросс		Линия		Обратная линия		Обратный кросс	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
13	100	7	53,8	1	7,7	3	23,1	2	15,4

Теннисистка может послать мяч в любом направлении. Однако больше половины подач принимаются ею справа кроссом, а это значит – под удар справа соперницы. Под этот удар направлен мяч обратным кроссом слева. Таким

образом, из 13 первых подач в I квадрат 9 подач теннисистка отправила в правую сторону квадрата подачи и лишь 4 – в левую.

Удары с отскока анализируют в зависимости от типа удара (справа или слева) и от направления, по которому выполнен удар. В рассматриваемом нами матче было выполнено 124 удара с отскока: из них 60 ударов справа, что составило 48% от всех ударов по отскочившему мячу, и 64 удара (52%) слева. Удары справа и слева выполняются теннисисткой практически в одинаковом количестве. Разносторонность этих ударов по направлениям представлена ив табл. 5.

Полученные в ходе оперативного контроля данные позволяют сделать вывод, что спортсменка может выполнять удары справа и слева в любом направлении. Однако, что вполне естественно, делает она это с разной частотой. Как справа, так и слева теннисистка чаще играет кроссом, причем слева она делает это чаще, чем справа. Как справа, так и слева она в 2 раза реже играет по линии. В своей игре, как справа, так и слева играет обратным кроссом и обратной линией – это свидетельствует о разносторонности действий по отскочившему мячу.

Таблица 5. **Разносторонность ударов с отскока, %**

Вид удара	всего		кросс		линия		обратный кросс		обратная линия	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Справа	60	100	33	55	15	25	7	11,6	5	8,3
Слева	64	100	39	61	18	28	4	6,3	3	4,7

Аналогичным образом анализируются удары с лета. В данном матче их было всего шесть. Четыре были сыграны кроссом справа, два – кроссом слева.

В процессе регистрации выполняемого действия ведется контроль качества его выполнения – насколько стабильно выполняются удары вообще и каждый вид удара в отдельности, насколько они активны и эффективны или нейтральны (табл. б).

Таблица 6. **Качественные показатели соревновательных действий**

Качественные показатели	Вид удара				
	1-ая подача	Прием 1-ой подачи	Удары с отскока	Удары с лета	Другие удары
Стабильность, %	67,8	50	70,1	83,3	100
Эффективность, %	15,8	4,5	4,8	16,6	-

Представленные в таблице данные – свидетельство средней стабильности 1-й подачи, ее достаточной эффективности, невысокой стабильности приема 1-й подачи, средней стабильности ударов с отскока и невысокой эффективности, высокой стабильности других ударов и полного отсутствия их эффективности.

Качественные показатели рассматривают относительно ударов каждого вида. Например, ударов с отскока (табл. 7).

Таблица 7. Качественные показатели ударов с отскока

Вид удара	направление	всего	Стабильность, %			Эффективность, %	
			Общая	В защите	В нападении	общая	защиты
справа	Кросс	33	60,6	100	83,3	6	-
	Линия	15	73,3	100	13,3	6,6	-
	Обратная линия	5	60	-	-	-	-
	Обратный кросс	7	71,4	-	-	14,3	-
слева	Кросс	39	73,4	50	100	5,1	-
	Линия	18	77,8	100	66,7	-	-
	Обратная линия	3	100	-	-	-	-
	Обратный кросс	4	50	-	-	-	-

Наиболее стабильно теннисистка выполняет удары справа по линии и обратным кроссом, слева по линии и кроссом. Слева обратная линия была выполнена всего 3 раза, поэтому 100-процентную стабильность этого удара мы опускаем. Достаточно большой брак наблюдается при выполнении кросса справа – 13 ударов из 33, то есть, то второй, то третий удар выполняется с ошибкой. Причем эти ошибки делались либо в атакующей ситуации при нанесении завершающего эффективного удара, либо при выполнении промежуточных ударов. Об этом свидетельствуют показатели стабильности ударов в защите и нападении. Аналогичная ситуация заметна при выполнении ударов слева по линии. Имея эти данные, тренер намного точнее может формулировать задачи тренировки.

По-иному выглядит выполнение кросса слева. Относительно высокая общая стабильность. При 100-процентной стабильности этого удара, выполняемого активно, наблюдается 50-процентная стабильность в защите, то есть, ответ на каждый второй удар, активно выполненный соперницей, совершался с ошибкой. Необходимо отметить: ни один защитный удар, выполненный стабильно, не был контратакующим (отсутствие данных в графе «эффективность защиты»).

Поскольку при оперативном контроле фиксируется время розыгрыша каждого очка, то стабильность и эффективность по предложению Ш. Тарпищева начали рассматривать в отношении с темпом и длительностью розыгрыша очка. В табл. 8 представлена стабильность при розыгрыше очков, длительность которых находится в пределах от 5 до 10 секунд.

Таблица 8. Стабильность действий при одинаковой длительности (от 5 до 10 с), но разным темпе розыгрыша очка

Темп, уд/мин	16-20	21-24	25-26	27-28
Стабильность, %	100	75	50	25

С увеличением темпа, в котором ведется розыгрыш очка, теннисистка делает большее количество ошибок.

Определение стабильности действий ведется за матч в целом и, если это необходимо, по сетам. Для примера в табл. 9 приведены данные стабильности подачи Х. М. Дель Потро по сетам в полуфинальном матче Roland Garros-2009 против Р. Федерера.

**Таблица 9. Стабильность подачи Х. М. Дель Потро по сетам в полуфинальном матче Roland Garros – 2009 против Р. Федерера.**

Сеты	1	2	3	4	5
Стабильность подачи, %	72	71	54	50	43

Х. М. Дель Потро стабильно выполнял подачу только в первых двух сетах. Затем стабильность начала резко снижаться и к пятому, решающему сету, который он проиграл (а вместе с ним проиграл и матч), составила лишь 43%. Накопившееся утомление не позволило выполнять этот прием так же точно, как теннисист делал это в первом сете, когда его состояние было оптимальным. Информацию, полученную в процессе оперативного контроля, необходимо учитывать при планировании задач на предстоящий тренировочный период.

**Ю. В. Юдкин,**

заслуженный тренер России, тренер школы высшего спортивного мастерства, Сочи

## Обучение выходу вперед после подачи

Давно отошло в прошлое то время, когда надо было агитировать наших тренеров и игроков за так называемый современный атакующий стиль игры. В настоящее время все твердо убеждены, что нельзя стать игроком высокого класса, не обладая эффективными средствами нападения: мощной подачей, быстрым выходом вперед на ударную позицию у сетки и активной жесткой игрой с воздуха. Естественно, что игрок атакующего плана должен, кроме этого, иметь в своем арсенале и сильный, точный удар над головой, чтобы обезопасить свои тылы во время нападения.

И все же в нашем теннисе, особенно в женской его половине, еще бытует защитная манера ведения игры. И если можно сделать некоторую скидку игрокам старшего поколения, у которых, как говорится, «золотое время» упущено и старые навыки пустили слишком глубокие корни, то очень прискорбно наблюдать, как новое поколение молодых игроков, идущее на смену ведущим мастерам, разъедает та же «коррозия» малоактивной игры защитного плана.

Что это? Нежелание научиться играть в агрессивном стиле или неумение освоить такую игру? Автору этих строк кажется, что вернее второе предположение, то есть неумение освоить весь комплекс сложных наступательных действий в целом.

Причина такого неумения, на наш взгляд, кроется в недостаточной методической разработке данного вопроса. Одно дело агитировать за наступательный стиль игры, другое дело, и, пожалуй, более важное – указать те пути и приемы, с помощью которых наиболее легко и быстро можно освоить такой стиль.

Настоящая статья не претендует на то, чтобы дать исчерпывающие рекомендации по затронутому вопросу. Просто хотелось бы предложить на суд специалистов ряд методических приемов, способствующих освоению активного стиля игры. Но прежде чем сделать это, хочется затронуть несколько вопросов для их обоснования.

Не надо убеждать в том, что, чем раньше мы приступим к освоению активных наступательных действий, тем скорее мы получим желаемый результат. Попробуем теперь дать ответ на более узкий и конкретный вопрос: когда и с какого возраста надо приступать к обучению теннисиста или теннисистки выходу вперед с подачи с последующим розыгрышем мяча у сетки.

Назвать здесь категорически какой-либо определенный возраст было бы неразумно. И вот почему: освоение различных технических приемов занимающимися (даже если они начали занятия одновременно) идет неравномерно. Одни осваивают технические приемы раньше и быстрее, другие – медленнее и позже. Начинать же обучение выходу вперед после подачи, нам кажется, можно с любого возраста, если к этому времени освоены следующие технические приемы: подача, удары с воздуха в различных точках и удар над головой. Одни занимающиеся могут достичь этого к 10-летнему возрасту, другие к 11-12 годам.

Трудность заключается в том, что организм ребенка к этому времени еще недостаточно развит, чтобы многократно (а иначе нельзя!) выполнять подобную комбинацию. Большой недостаток в это время испытывает ученик и в специальной физической подготовленности. Конечно, параллельно обучению технике надо вести и соответствующую предварительную работу по физической подготовке, которая позволила бы осуществлять подобные действия, но об этом позже. И все-таки выполнять комбинацию большое количество раз в целом (подчеркиваем – в целом!) очень трудно. Особенно девочкам, потому что женский организм по своему физиологическому строению менее приспособлен, чем мужской, к активным действиям скоростно-силового характера.

Кроме данной проблемы существует другая – слабое владение занимающимися всем арсеналом технических приемов, составляющих необходимую нам комбинацию. Мы не противоречим здесь себе, сказав ранее, что приступать к освоению выхода вперед после подачи можно тогда, когда освоены подача, удары с воздуха и над головой. Они освоены, но освоены еще не «на пять», но несмотря на это надо начинать работать в намеченном направлении.

Имеющиеся недостатки в технике будут искореняться в процессе самого обучения. Ведь не боимся же мы играть на корте по элементам, хотя удары справа и слева по отскочившему мячу освоены не идеально. Мы делаем это именно для того, чтобы совершенствовать их.

Так вот, трудность обучения заключается в том, что, приступая к освоению сложнейшей комбинации – выхода вперед с подачи – пытаются сразу же выполнять и осваивать в целом, да еще, как правило, с таким же «зеленым» оппонентом, как и сам подающий. Подающий при этом может сделать двойную ошибку, и комбинация сорвется. Или он подаст мяч и ринется к сетке, но ошибется его партнер на приеме, или первый же мяч ударом с воздуха попадет в сетку и т. д. Целый ряд таких недостатков и трудностей приведет к тому, что комбинация будет обрываться в самом начале или середине и не принесет

удовлетворения играющим. И опять – особенно девочкам! Куда проще и интересней разыгрывать мяч с задней линии, получая удовольствие от процесса борьбы!

Часто в таком случае тренер становится на пагубный путь, заставляя насильно выполнять активные действия и ничего этим не добивается кроме озлобления к себе и ярой ненависти у своих учеников к игре подобным способом. Так часто тренер сам исподволь воспитывает нелюбовь к игре в активном плане.

Существует мудрая наука дидактика, и мудр был человек, создавший ее. Один из законов этой науки предписывает нам всегда идти в обучении от простого к сложному. Мы же часто грешим против этой непреложной истины и дорого платим за это. Мы сразу (желая как можно скорее получить результат) пытаемся осуществить сложное, вместо того, чтобы расчленить его на составляющие.

В этой связи предлагаем ряд методических приемов (элементарных тактических комбинаций), которые легки в освоении. Каждое последующее из них по мере усложнения приближается по своему характеру к окончательному результату, то есть, к целостной комбинации выход вперед после подачи с последующим розыгрышем мяча у сетки.

**Комбинация 1.** Это выход вперед после выполнения подачи в «пустой квадрат» с последующим выходом вперед к сетке, имитацией 3-4 ударов с воздуха и ударом над головой в прыжке. Особенность комбинации заключается в том, что в ней отсутствует противодействие соперника. Подачу никто не принимает, и она производится в пустой квадрат. Независимо от того, попал ли занимающийся в квадрат или нет, он стремительно бежит к сетке и делает 3-4 имитационных броска (произвольно) вправо или влево или дважды в одну сторону и возвращается назад, выполняя удар над головой в прыжке после быстрого отбегания от сетки.

Итак, вся комбинация выполняется полностью, но без противодействия соперника. Комбинация – подготовленная, цель ее – создать первый элементарный навык необходимых действий и выработать у занимающегося специальную выносливость или, иначе говоря, подготовить его организм к действиям подобного рода.

**Комбинация 2.** Выполняется так же, как и первая, с той лишь разницей, что тренер или один из игроков при последнем имитационном броске занимающегося свечкой накидывает ему мяч, по которому и должен пробить занимающийся во время быстрого отбегания назад или в прыжке. Эта комбинация выполняется после первой не случайно. Ибо как показала практика, наибольшую трудность в комбинации представляет удар над головой в прыжке или при быстром отбегании от сетки.

Освоив две первые комбинации, можно переходить к комбинации 3.



**Комбинация 3.** Полностью выполняется с мячом. Чтобы она от начала до конца прошла без остановок, рекомендуется следующее. Тренер располагается на другой стороне корта в месте приема подачи и держит в руке 3-4 мяча. Занимающийся выполняет подачу и устремляется к сетке. Если мяч не попал в нужный квадрат, он все равно бежит к сетке. Тренер в этом случае посылает мяч навстречу рукой. Комбинация не прерывается. Если ученик делает ошибку при ударе с воздуха, то тренер снова исправляет положение, послав мяч занимающемуся.

Так комбинация выход вперед после подачи с последующим розыгрышем очка с воздуха проходит до конца не прерываясь.

Если внимательно проанализировать все три комбинации, то можно заметить ряд их характерных особенностей.

Каждая следующая комбинация по сравнению с предыдущей несколько усложняется и все ближе подводит занимающегося к конечной цели.

Все три комбинации проходят от начала до конца не прерываясь. Это позволяет ученику получать удовольствие от законченности начатого дела.

С каждой новой тренировкой, в силу того, что совершенствуются и все больше закрепляются навыки игры в активном стиле, ошибок становится все меньше и меньше. У занимающихся вырабатывается вкус к игре с воздуха, появляется уверенность в действиях и собственных силах.

Следует отметить и большую продуктивность тренировки подобным способом, так как против тренера могут играть сразу несколько учеников (5-6 человек), и каждый из них находится в поле зрения тренера и тут же получает необходимую информацию. Так как комбинация выполняется за одну тренировку многократно, и упражнение по своему характеру высокоинтенсивно, то разница в минутах, которая возникает от выхода на линию подачи между первым и шестым учеником, и есть необходимое время для полного восстановления организма ребенка.

Особую ценность такой поточный метод тренировки приобретает в зимний период подготовки в закрытых помещениях, когда на многочисленные группы занимающихся отводится мало времени.

Естественно, что учеников к действиям подобного рода надо готовить заблаговременно. Для этого рекомендуется ряд упражнений подготовительного характера, которые должны занимать свое место в подготовительной части тренировки, предшествующей запланированной работе. Подобные упражнения легкодоступны. Главная их цель – выработать навыки специальной подготовки.

**Упражнение 1.** Занимающиеся строятся в шеренгу и размыкаются на вытянутые руки с ракетками. Справа от каждого из занимающихся прочерчивается прямая линия или кладется теннисная ракетка. По команде тренера ученики начинают выполнять прыжки боком через линию. Упражнение длится 20 секунд

и делается 3 раза, промежутки отдыха – 30 секунд. Цель упражнения – выработка специальной выносливости и укрепление голеностопных суставов, главной опорной и толчковой базы при игре с воздуха.

**Упражнение 2.** Занимающиеся становятся так, чтобы ноги были расположены на ширине плеч, а прочерченная линия проходима между стопами ног. Упражнение предполагает прыжки вправо и влево с моментальным возвращением на линию и имитацией ударов с воздуха. Цель – совершенствование выносливости и навыков игры с воздуха. Дозировка такая же, как и в упражнении 1.

**Упражнение 3.** Занимающиеся располагаются на корте (если занятия групповое, то по обе стороны корта) и выполняют прыжки вправо и влево, имитируя удары с воздуха и стремясь «дотянуться» до боковых линий корта. Дозировка та же, что и предыдущих упражнениях. Кроме тех целей, которые преследовались в первых двух упражнениях, здесь имеется дополнительная – преодоление у занимающихся превратного представления о необъятной ширине теннисной площадки. Выполняя упражнения, занимающиеся легко «дотягиваются» до боковых линий и у них появляется уверенность в возможности отразить точный обводящий удар соперника.

Подобных упражнений можно предложить много, и их в состоянии придумать любой тренер. Главное – это цель, которую преследуют данные упражнения. В этом смысле очень полезно упражнение, предложенное тренером сборной СССР по физической подготовке Ю. Чмыревым: бег вперед с бросками влево и вправо и имитацией ударов с воздуха.

В заключение подчеркнем, что приведенные нами элементарные тактические комбинации могут быть использованы тренерами не только для обучения выходу вперед к сетке, но и для совершенствования этого навыка у более опытных теннисистов.

## ТЕННИС. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

### Научно-методический сборник

Оформление и предпечатная подготовка – Дмитрий Денисов

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии ООО «АзБука»  
125412, Москва, Коровинское шоссе, д. 35а  
Тел./факс (многоканальный): (495) 742-62-20  
E-mail: azbuka-print@mail.ru

