

# Методика обучения технике тенниса

## Методика обучения технике

Методика обучения в теннисе как и в других видах спорта состоит из различных методов обучения, включающих различные физические упражнения. В спортивных играх широко применяются практические методы обучения состоящие из подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Специалисты относят практические методы к методам строго регламентированного упражнения.

### Обучение «чувству мяча».

При обучении технике тенниса вначале необходимо стремиться воспитать у занимающихся (особенно детей) так называемое «чувство мяча». Чувство мяча понимается как восприятие скорости полета мяча, высоту его отскока, веса и т.д. Работая с мячом юный теннисист учится ловить его в различных точках отскока и с лёта, в простых условиях развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом при начальном обучении применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития и более разносторонней координации движений. Это важно и для дальнейшей постановки всей техники, так как левая рука (без ракетки) играет немаловажную роль в выполнении всех ударов (особенно удар слева двумя руками) и должна быть координационно и физически развита.

Выполняя эти упражнения, занимающиеся должны научиться пристально смотреть на мяч. Тренер ставит перед ними конкретные задания: увидеть шов мяча или специально проставленные на мяче яркие метки.

Далее предлагается серия начальных подводящих упражнений с мячом, которая называется "школой мяча".

### 1. Парные упражнения.

а) броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча партнёром сначала двумя руками, потом одной, с воздуха.

Исходное положение учеников лицом друг к другу на расстоянии 4-5 шагов.

Мяч ловить впереди себя, не приближая кисть к туловищу. Увидеть на мяче шовчики. Не подпрыгивать при ловле и броске мяча.

Ученик, ловящий мяч, находится в и. п. теннисиста; у бросающего мяч одна нога (противоположная бросающей руке) немного впереди;

Расстояние увеличивать до 8-10 шагов.

б) броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля с воздуха на уровне головы.

Это упражнение можно проводить по кругу из 4-5 человек.

И. п. Ученик, бросающий мяч, стоит лицом к партнеру и бросает ему мяч под правую или левую руку. Ловящий мяч стоит боком к партнеру с приготовленной для ловли рукой, согнутой в локте; ладонь направлена вперёд и находится на уровне головы.

Мяч ловится справа - правой рукой, слева - левой;

Мяч ловить впереди себя с шагом вперёд ногой ближней к партнёру. Ловящему мяч стараться увидеть на мяче шовчики.

После 10-12 бросков партнёры меняются задачами.

в) ловля мяча после отскока от земли.

И. п. Ученик, ловящий мяч у заградительной сетки или у фона, стоит боком к партнёру (ноги расставлены на ширину плеч).

Бросать мяч вверх-вперёд то вправо, то влево от партнёра.

Сначала мяч ловить двумя руками, впереди себя, потом одной рукой (справа - правой, слева - левой) ловить мяч, шагая с пятки на носок, ближней к партнёру ногой.

При ловле мяча одной рукой ловящая рука сзади в положении конечной точки замаха.

2. Одиночные упражнения:

а) бросок мяча вверх-вперед в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой.

То же упражнение в левую сторону, мяч ловится левой рукой.

И. п. - боковое положение к заградительной решетке или к фону. Ноги расставлены на ширину плеч. Правая рука сзади туловища в положении конечной точки замаха подготовлена, чтобы идти навстречу мячу. Для ясности направления и места подброса мяча следует нарисовать на земле координаты (рис. 1);

В момент броска тяжесть тела перемещается на правую ногу, в момент ловли мяча тяжесть тела переходит на левую ногу, шагающую вперёд с пятки на носок.

б) Ловля мяча выкинутого тренером из-за спины. Бежать за мячом, который выкинул тренер из-за спины снизу или сверху так, чтобы мяч не пересек линию впереди. Расстояние до линии 5 метров.

3. Подвижные игры. Очень полезными для формирования чувства мяча являются подвижные игры. Во время игры занимающиеся испытывают эмоциональный подъем, стремятся добиться победы, поэтому выполняют двигательные действия активнее.

а) Групповые игры с мячом "Не зевай"

Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек.

По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель.

Расстояние между партнерами 4-5 шагов. Ловить мяч сначала двумя руками, потом одной правой и левой. Видеть на мяче шовчики. Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом.

б) "Змейка"

Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу.

По команде первые бросают мяч вверх-назад стоящим сзади, последний в "змейке" ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

Второй вариант этой игры: мяч бросают вперёд-вверх стоящие сзади.

в) "Вратарь"

Группа делится на пары.

И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров.

Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёрам, а должен поймать его с воздуха двумя руками.

Мяч бросать сначала снизу, затем движением, напоминающим подачу.

Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

Партнеры меняются ролями.

Среди подвижных игр с ракеткой и мячом наиболее эффективными для формирования чувства мяча являются игра «перебрось первым мяч», «поймай мяч».

г)«Перебрось первым мяч». Ученики делятся на 2 команды. Команды располагаются по обеим сторонам теннисной сетки. По команде тренера ученики перебрасывают мяч через сетку и затем ловят летящие мячи от другой команды для последующего броска. Выигрывает команда у которой не останется ни одного мяча.

д)«Поймай мяч». Игроки располагаются в одну шеренгу на задней линии теннисной площадки. Тренер находится напротив шеренги на расстоянии 5-6 метров. У тренера в руках мячи. Количество мячей на один меньше чем участников игры. Тренер подбрасывает мячи вверх в разные стороны от себя. Игроки бегут за мячами и ловят их. После каждого подбрасывания выбывает один игрок, тот который не словил мяч. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

### **Обучение хваткам ракеток.**

При формировании техники ударов и подачи необходимо в начале обучить правильным хваткам ракеток [4, 28]. Тренеру надо систематически использовать специальные методические приёмы для контроля и закрепления хваток. Необходимо производить обучение хваткам с их показа. Для успешного обучения следует ознакомить занимающихся с названием граней ручки ракетки. Затем следует показать положение угла образованного указательным и большим пальцами руки относительно граней. Для каждой хватки положение меняется. Для детей лучше нарисовать отметку на руке у основания большого пальца для того чтобы ребенок мог наглядно определить положение руки на ручке.

Время от времени проверяйте ключевые положения руки с ракеткой во время имитационных упражнений - в исходном положении, в начале выноса ракетки на мяч и в момент непосредственного удара. Нужно иметь в виду и возможность "сбива" хватки при попытке ударить сильнее, когда просто не хватает силёнки в пальцах и кисти, чтобы удержать ракетку в нужном положении. Здесь хорошую помощь может оказать специальное приспособление - ракетка на резиновой растяжке. При его самом простом варианте эластичный резиновый шнур или резиновый бинт крепится к середине струнной поверхности с помощью узла или крючка. Во время упражнения свободный конец резины нужно сначала плотно закрепить рукой сзади себя, растянуть и вывести руку в положение, характерное для момента непосредственного удара. И наконец, главное: при коротких

движениях руки вперёд и по мере натяжения резины плотно удерживать ручку и сохранять правильную хватку.

### **Обучение ударам с отскока.**

При обучении ударам справа и слева следует использовать комплекс подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со специальными приспособлениями для ударов по мячу, закреплённому на спице и на удочке.

После освоения всего комплекса можно переходить к опробованию ударов через сетку на площадке в облегчённых условиях, то есть с надбросом мяча через сетку рукой, партнёром или тренером. После ознакомления с выполнением ударов на площадке можно переходить к упражнениям у тренировочной стенки, затем на площадке в двусторонней игре - сначала в квадратах подачи, потом дальше и, наконец, в обычной позиции у задней линии.

### **Упражнения с ракеткой с мячом**

Ниже предлагается несколько упражнений в подбивании мяча ракеткой вниз - в землю и вверх .

#### **1. Подбивание мяча-вниз в землю.**

И.п. Туловище слегка наклонено вперед, используется хватка ракетки для удара справа (большим пальцем вниз) затем слева (большой палец сверху, расположен под углом 45° к ручке ракетки). Удары выполнять на уровне пояса только кистью руки. Тяжесть тела на левой ноге при правой хватке и на правой при левой хватке; необходимо контролировать хватку ракетки.

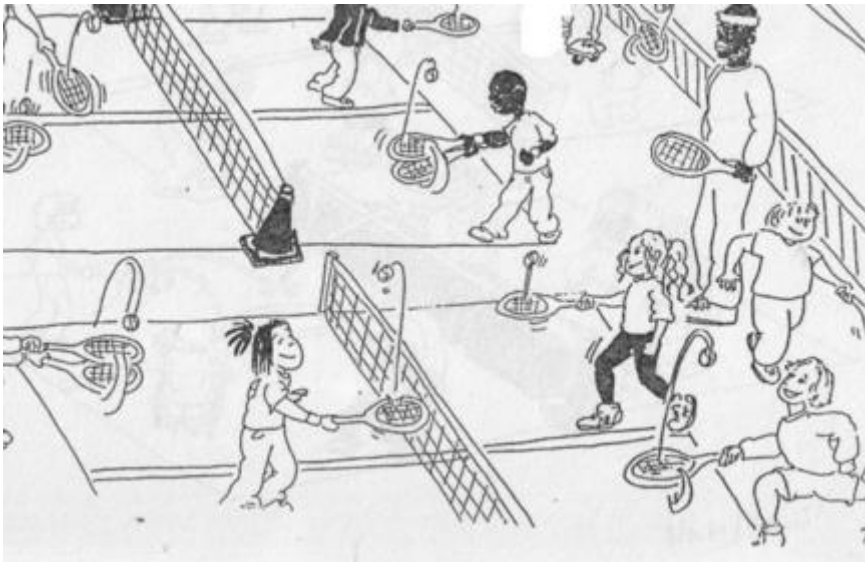


Фото. Упражнение подбивание мяча ракеткой.

После того как упражнение начинает получаться, его можно усложнить заданием на точность ударов, для чего на землю кладется гимнастический обруч. После освоения этой задачи проводится соревнование на выявление победителей (группа разбивается на пары): кто из трех попыток покажет лучший резуль

Затем осваивается упражнение в подбивании мяча о землю поочередно то одной, то другой стороной струнной поверхности (хватка ракетки - универсальная).

И. п. то же, что в упражнении 1, с тем же усложнением задач и с проведением соревнований.

Сначала упражнение выполняется левой хваткой большим пальцем сверху под углом  $45^\circ$  к ручке ракетки.

Затем даётся задание на выполнение этих упражнений (после освоения) с прыжками: на двух ногах, на правой, на левой, с ноги на ногу, в беге вперёд, назад, в стороны. Упражнения с прыжками и в беге, которые доставляют детям большую радость, незаметно содействуют развитию очень важной для начинающего теннисиста силы и гибкости стопы, вырабатывают ловкость, сосредоточенность.

3. Ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах рис.3.30.

Упражнения с ракеткой

Предлагаем несколько специальных упражнений с ракеткой, содействующих укреплению развитию подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и развивающих силу рук (рис. 3.31).

1. Выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой).

2. "Восьмерка" по горизонтали перед собой (движение руки от локтя).

3. Наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке).

4. "Восьмерка" по вертикали перед собой (движение руки от локтя).

#### Имитационные упражнения

Задача имитационных упражнений в простых условиях (без летящего мяча) - освоение рисунка движений ударов ракеткой и правильная работа туловища и ног. Сначала ученики должны уяснить положение отдельных фаз ударов в следующей последовательности: боковое положение, конечная точка замаха, фаза непосредственного удара по мячу и окончание удара.

Для выполнения этих упражнений группа располагается в шахматном порядке на расстоянии 3-4 м друг от друга. По команде тренера занимающиеся занимают одно из положений фазы удара. Исправляются ошибки занимающихся в этих положениях (в том числе хватка ракетки).

После освоения основных фаз можно приступить к имитации удара из положения конечной точки замаха, а затем из бокового положения теннисиста к сетке, взяв его за исходное. В этом положении тяжесть тела приходится на дальнюю от сетки ногу, слегка согнутую в коленном суставе. По команде тренера: "Раз и... два" выполняется удар с переносом тяжести тела на ближнюю к сетке ногу.

В дальнейшем выполнение ударов без мяча разучивается из положения лицом к сетке (стойка теннисиста), с поворотом в сторону удара. Из исходного положения тяжесть тела переходит на шагающую вперед в сторону удара, дальнюю от сетки ногу с поворотом плеч без отведения руки с ракеткой для замаха. Затем ракетка "делает" замах и движение вперед.

Тяжесть тела переходит на шагающую вперед ближнюю к сетке ногу (с пятки на носок). Для большей наглядности передвижений ног кружочками или рисунком ступни намечается путь продвижения. Эти

упражнения можно усложнять, выполняя их с продвижением на несколько шагов вперёд, в стороны, назад, с применением приставных и окрестных шагов.

Удары по воображаемому мячу позволяют новичку сосредоточить своё внимание на отдельных деталях движений. (Особенно полезно выполнять эти движения перед зеркалом.) При выполнении же удара по летящему мячу новичок вынужден следить за мячом и одновременно за своими движениями при ударе, поэтому внимание его как бы раздваивается.

В дальнейшем тренер приступает к объяснению и разучиванию ударов справа и слева у подвешенного мяча. Для этого он располагает группу в две шеренги с интервалом в три-четыре шага. Занимающиеся одной шеренги становятся лицом к партнёрам и держат подвесные мячи на уровне пояса. Теннисисты из другой шеренги, осваивающие удары по подвесному мячу, располагаются сначала боком к сетке. Принимая положение туловища, ног и руки с ракеткой в момент удара и слегка отводя ракетку назад, ударяют по мячу серединой струнной поверхности.

Следующее упражнение выполняется также из бокового положения к сетке с ракеткой, отведенной в конечную точку замаха из позиции на один шаг сзади-сбоку висящего на уровне пояса мяча.

Занимающиеся выполняют удар по мячу с шагом вперёд разноименной с ударом погон. После освоения этих упражнений можно переходить к ударам по мячу из стартового положения лицом к сетке. Тренер при этом должен указать, что мяч следует направлять в сторону удара. Это заставит новичка правильнее выносить ракетку навстречу мячу и ударять мяч на нужном расстоянии от себя. Когда удар на уровне пояса освоен, следует переходить к выполнению ударов в высокой и низкой точках.

В дальнейшем разучиваются удары по подвесному мячу с ходу - при движении в несколько шагов. В этом случае обучающиеся располагаются на расстоянии трех-четырех шагов от места предполагаемого удара по мячу и выполняют удар, двигаясь на мяч.

Следующая ступень - разучивание удара в беге. После ударов по неподвижно подвешенному мячу выполняются удары на месте и с ходу по движущемуся, но всё ещё закрепленному с помощью тонкой бечевки. Партнёр, выполняющий удар, становится в исходное положение, второй партнер оттягивает на себя левой рукой подвесной мяч и затем его отпускает: мяч летит навстречу первому партнёру, который и делает по нему удар. Упражнения у подвешенного мяча облегчают обучающимся освоение правильного расположения по отношению к мячу и помогают определить точку удара.



Хорошим подспорьем при освоении этих упражнений служит теннисный мяч, закрепленный на спице таким образом, чтобы он мог вращаться на ней. Используя это приспособление, можно ознакомить занимающихся с особенностями вращения мяча при ударах. Это приспособление незаменимо при объяснении тренером различных положений струнной поверхности головки ракетки по отношению к мячу и в индивидуальной корректировке ошибок детей - при выполнении ударов (рис. 3.32).

Пользу в освоении ударов приносит тренажер Ф.Агашина, который представляет собой специальное устройство, закрепляющее мяч на нужной для удара высоте. Мяч, закрепленный на втулке, при ударе ракеткой сдвигается вперед, создавая некоторое сопротивление, и возвращается обратно.

На этом тренажере можно выполнять плоские, резаные и крученые удары. Работая над совершенствованием деталей техники, теннисист на этом тренажере развивает и силу удара.

Упражнения у подвешенного мяча идут параллельно с упражнениями у заградительной сетки или мягкого фона. Для этого тренер строит группу в одну шеренгу боком к фону на расстоянии трех-четырех шагов; каждый обучающийся, заняв исходное положение, подбрасывает мяч от себя вперед в сторону удара и затем выполняет удар по мячу, направляя его в фон.

Обучающиеся должны правильно подбрасывать мяч для удара, то есть вверх.

Здесь следует использовать координаты, нанесенные на земле (или на полу), определяющие место постановки ног и отдельно место приземления подброшенного мяча. Для этого можно использовать гимнастические обручи и пластмассовые кольца. Затем занимающиеся подбрасывают мячи делают замах и удар по мячу. Мяч накидывает тренер. Если все это освоено, преподаватель переходит к обучению ударам по подброшенному мячу при движении в несколько шагов. Чтобы приблизить занимающихся к обычным игровым условиям, преподаватель разбивает учеников на две группы, одна из которых подбрасывает мяч, а другая выполняет удар после отскока его от земли (потом они меняются). Это упражнение облегчает выполнение удара, так как оно не связано с подбрасыванием мяча левой рукой, и приближает занимающихся к условиям, обычным в игре на площадке, так как мяч, подброшенный партнёром, летит навстречу выполняющему удар.

Цель упражнений у заградительной сетки или фона состоит в том, чтобы сосредоточить внимание обучающихся на правильной технике выполнения удара (мяч от фона не отскакивает, и занимающийся получает возможность полностью сосредоточиться на выполнении одного удара).

При разучивании удара на площадке по подброшенному мячу тренер располагает занимающихся по 2-3 человека на противоположных сторонах площадки у линии подачи. Первый партнёр подбрасывает мяч и ударом справа пробивает его на другую сторону так, чтобы мяч пролетел не высоко над сеткой и приземлился в пределах квадратов подачи.

Второй партнер удара по мячу не выполняет, а задерживает мяч и затем ударом справа по подброшенному мячу перебивает его через сетку так же, как это делал первый партнер. Цель упражнения - научить занимающихся точно вводить мяч в игру.

В следующем упражнении занимающийся выполняет удары по мячу, который подбрасывается партнёром. Партнёр, подбрасывающий мяч, располагается у линии подачи и аккуратно подбрасывает мяч под удар справа так, чтобы он пролетел над сеткой на высоте 1-2 м и приземлился в границах квадрата подачи.

В дальнейшем и это упражнение усложняется: занимающийся выполняет удар по мячу, который подбрасывает партнёр не в установленное место, а на различное расстояние. После того как занимающиеся смогут правильно делать эти упражнения, они переходят к выполнению ряда последовательных ударов в ответ на удары партнёра.

При разучивании удара у тренировочной стенки группа располагается вдоль стенки на расстоянии 5-6 м от неё. Задание: подбросить мяч левой рукой и после отскока ударить справа по мячу так, чтобы мяч попал в стенку. Отскочивший от стенки мяч задерживается рукой или ракеткой. После этого следует перейти к ударам с расстояния 3-4 м от стенки. Занимающиеся стремятся выполнить несколько несильных последовательных ударов по отскочившему мячу. Условия в этом упражнении усложняются тем, что занимающийся должен сосредоточить свое внимание не только на одном ударе, но и на быстрой подготовке к следующему. В этом упражнении нужно следить за тем, чтобы удар выполнялся впереди границы туловища (по отношению к стенке), чтобы ракетка совершала петлеобразное движение и после удара направлялась вперед за мячом, а затем подхватывалась левой рукой.

Сначала выполняются отдельно только удары справа и слева из бокового положения. Затем выполняется упражнение поочередно для

удара справа и слева из положения лицом к стенке с четким поворотом туловища в сторону удара и с правильной работой ног для каждого удара.

В этом упражнении впервые возникает необходимость менять хватку для выполнения последовательных ударов справа и слева. Перед этим тренер должен объяснить занимающимся способ изменения хватки ракетки между ударами, разучить несколько упражнений и повторять их в последующих занятиях. Предлагаем такие упражнения:

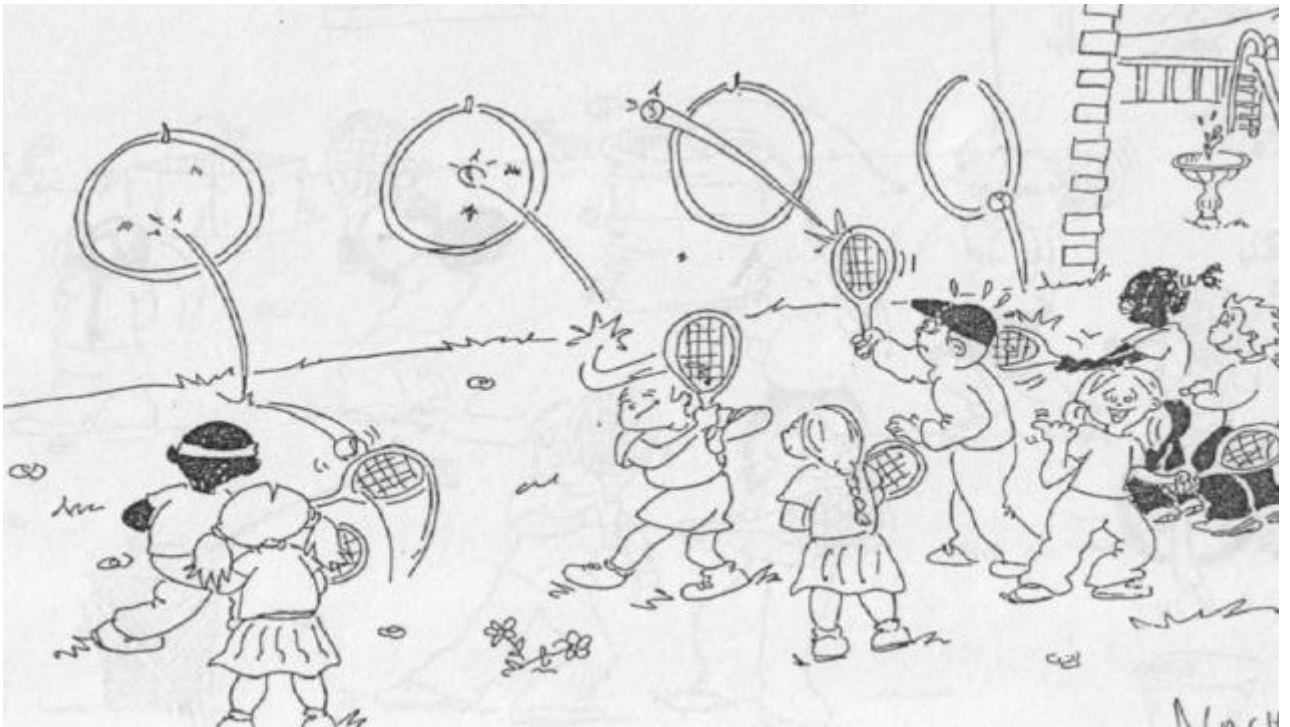
1) занимающиеся, держа ракетку перед собой за шейку левой рукой, слегка поворачивают её влево и вправо и поочередно зажимают слабо держащей за ручку правой рукой в положениях, характерных хваткам для ударов справа и слева. Тренер проверяет хватки и на ручке ракетки мелом прочерчивает линии-ориентиры, по которым проверяется хватка самими игроками;

2) из исходного положения лицом к сетке выполняют движения замаха и удара поочередно справа и слева, не изменяя положения ног. Вначале они держат ракетку первым способом - для удара справа и имитируют удар справа, затем ведут ракетку влево и в момент высшей точки замаха с помощью левой руки сдвигают ракетку на левую хватку. Выполнив этот удар, опять ведут ракетку на замах справа, во время которого так же меняют хватку и т.д.;

3) слабо держа ракетку впереди себя хваткой для удара справа без помощи левой руки, занимающиеся вращают пальцами (как бы немного подбрасывая) ракетку влево и вправо, сдвигая кисть на ручке ракетки. Затем они останавливают вращение на одной из хваток, фиксируя правильное положение. Тренер проверяет правильность хватки.

Если у занимающихся самостоятельно возникает сомнение в том, правильно ли они держат ракетку для удара слева, то они могут попробовать ударять мяч ракеткой вниз - в землю (или в пол), поставив большой палец сверху ручки (на её боковых гранях) под углом в 45°.

По мере того как обучающийся осваивает правильное выполнение удара, условия упражнения у тренировочной стенки усложняются посредством применения и постепенного уменьшения мишеней (разметка мишеней на стенке показана на рис.3.33).



Выполнение ударов с отскока о стенку с мишенями.

Для развития подвижности занимающихся следует использовать парные упражнения у тренировочной стенки, где 2-4 занимающихся удары выполняют поочередно. При этих упражнениях игроки располагаются на расстоянии 5-6 м от стенки в затылок друг другу и при каждом ударе направляют мяч к стенке так, чтобы после отскока он подлетел под удар очередному партнёру; ударивший мяч должен отходить назад.

Дальнейшее обучение ударам справа и слева на площадке осуществляется с помощью простейших упражнений с заранее обусловленным направлением ударов, уже в позиции у задней линии площадки. По заданию тренера ученики направляют мяч сначала ударами справа вдоль боковых линий площадки, а затем по диагонали; эти же задания выполняют для ударов слева. Удар слева осваивается гораздо труднее, чем удар справа. Это объясняется отчасти недостатками в методике обучения этому удару и тем, что тренеры часто уделяют больше внимания обучению удару справа. Практика показывает, что при правильной методике обучения удар слева может быть таким же эффективным, как удар справа. При двусторонней игре на площадке рекомендуется вводить мяч в игру главным образом ударом слева.

У детей, начинающих заниматься теннисом, обычно очень слабая кисть, и при освоении ударов по мячу у многих, особенно у девочек,

возникает ошибка - опускание кисти в конечной точке замаха. Их слабая кисть не справляется с длинным рычагом и весом ракетки. При возникновении этой ошибки рекомендуется использовать специальное приспособление - широкий манжет, надетый на запястье с прикрепленной к нему резинкой; другой конец резинки привязывается к верхней части обода ракетки. Это приспособление помогает детям удерживать кисть и ракетку на нужном уровне и облегчает освоение техники ударов.

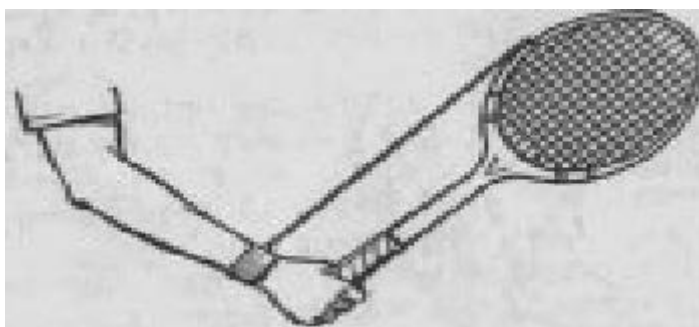


Рис. Манжет с резинкой - приспособление для юных теннисистов со слабой кистью.

Для этой же цели в начальном обучении рекомендуется использовать ракетки с укороченными на 15-20 см ручками.

### **Обучение подаче.**

Обучение подаче необходимо начинать с обучению подбросу мяча. Координация и ритм всех движений подачи находятся в прямой зависимости от точности и стабильности подброса мяча левой рукой. Несовершенный подброс мяча - одна из основных причин замедленного освоения и совершенствования этого удара у начинающих и закрепления недостатков в технике подачи у опытных теннисистов. Исправление неправильных навыков в технике подачи требует длительной и кропотливой работы. Технические недостатки в подаче часто приводят к психологической неуверенности в исполнении этого важнейшего удара. К сожалению, значение точности подброса мяча недооценивается многими тренерами и игроками, и поэтому они не уделяют этому элементу техники подачи достаточно внимания.

Обучение подаче рекомендуется начинать с плоской подачи, так как она проще и понятнее для новичков, и, главное, после того как они усвоят её технику и научатся попадать в поле подачи, освоение резаной и крученной подачи проходит значительно легче и быстрее. Опыт показывает, что если начинать обучение с резаной подачи, то впоследствии с большими трудностями усваивается плоская подача.

Тренеру следует организовать для занимающихся образцовый показ подачи. Демонстрировать подачу должен теннисист, хорошо владеющий техникой её исполнения. После показа подачи в обычном темпе демонстрируется выполнение технического приема в замедленном, а также отдельно по отдельным фазам. Такой показ создаёт у обучающихся более точное представление о движениях в каждой фазе удара.

Затем тренер повторяет движения у подвешеного мяча и сопровождает их объяснением. При объяснении следует обращать внимание занимающихся на способ держания ракетки, исходное положение подающего, а затем на особенности выполнения самого удара. Показ и объяснение тренером подачи у подвешеного мяча позволяют обучающимся отчетливо видеть, на какую высоту и в каком направлении должен быть подброшен мяч для удара, в какой точке должен выполняться удар и т.д. Пользуясь подвешенным мячом, тренер может наглядно показать точку удара, положение струнной поверхности по отношению к мячу и положение теннисиста непосредственно в момент удара по мячу. Объяснение сопровождается разбором специальной схемы подачи, которая дает наглядное представление о движении руки и ракетки при ударе, а также и разбором кинограмм.

Разучивание подачи начинается с удара по воображаемому мячу. Тренер строит группу в одну шеренгу за задней линией площадки на расстоянии один от другого в три-четыре шага. После показа подачи тренер переходит к изучению технического приёма по частям. Сначала осваивается исходная позиция. Затем разучивается замах. При его выполнении обучающиеся, заняв исходное положение, отводят правую руку с ракеткой в сторону-назад-вверх, а левой рукой имитируют подбрасывание мяча. Затем разучивают движение ракетки вверх - навстречу мячу. Обучающиеся, опустив предварительно ракетку за спину, выносят её вверх-вперёд, имитируя удар по мячу.

Здесь нужно следить, чтобы движение руки с ракеткой несколько опережало движение подброса мяча левой рукой.

Затем разучивается полный замах с опусканием ракетки вниз - за спину до конечной точки замаха.

Поправляя ошибки в исполнении движения удара, тренер следит за правильным его окончанием. Занимая положения, характерные для момента удара, ученики направляют руку с ракеткой вперед-вниз к левому бедру, делают шаг вперед правой ногой и затем занимают исходное положение.

После освоения подготовительных упражнений разучивается выполнение подачи в целом.

Следующий этап обучения подаче - разучивание движений у подвешенного мяча. Занимающиеся стоят попарно в шеренге. Один держит подвешенный мяч, другой выполняет подачу. Занимающийся с подвешенным мячом стоит справа от партнёра. Для определения точки удара занимающийся вытягивает руку с ракеткой вверх, его партнёр подводит подвешенный мяч к ракетке. Затем обучающиеся, заняв исходное положение, выполняют удар по мячу в намеченной точке. Тренер следит, чтобы мяч находился перед ударом на нужной высоте и в нужной точке.

При освоении подачи важно как можно скорее научиться правильно подбрасывать мяч для удара. Многие ошибки в технике подачи возникают из-за неточного подбрасывания мяча [28].

Для изучения техники подбрасывания мяча используются следующие подводящие упражнения:

1) группа выстраивается в две шеренги с интервалом три-четыре шага. Затем обучающимся предлагается начертить перед собой линию и занять исходное положение для выполнения подачи. В этом положении стопа левой ноги должна быть под углом  $45^\circ$  к задней линии, стопа правой ноги параллельна задней линии, вес тела на правой ноге.

Для определения точки, в которую нужно подбросить мяч, занимающийся вытягивает руку с ракеткой вверх и зрительно запоминает, где должен находиться мяч к моменту удара (рис.3.35). После этого тренер предлагает ученикам положить ракетки и приступить к подбрасыванию мяча в нужную точку. Предварительно следует напомнить, что выпускать из руки мяч нужно в момент, когда левая рука окажется почти вытянутой вверх. При этом держать мяч нужно пальцами и следить за тем, чтобы мяч не подкручивался ими;

2) каждый ученик занимает исходное положение и чертит перед левой ногой полукруг диаметром 30 см. Занимающиеся подбрасывают мяч вверх перед собой, впереди левой ноги, и дают ему упасть. Мяч должен упасть в пределах начерченного полукруга. Когда точность подброса мяча "наладится", к движению можно добавить имитацию замаха правой рукой. Здесь необходимо обратить внимание на ритм движения, чтобы отведение правой руки для замаха несколько опережало начало движения левой руки с мячом;

3) ученики из исходной позиции для подачи левой рукой подбрасывают мяч в нужную точку, правая рука с ракеткой делает замах до положения шейки ракетки на уровне плеча. Левая рука в вытянутом положении ловит мяч. Для контроля правильного подброса ученик должен поймать мяч, не потеряв равновесия. Тренер наблюдает за учениками с различных точек. Это помогает ему видеть все ошибки, например, кто из занимающихся забрасывает мяч вправо или влево, кто из них забрасывает мяч вперед или назад.

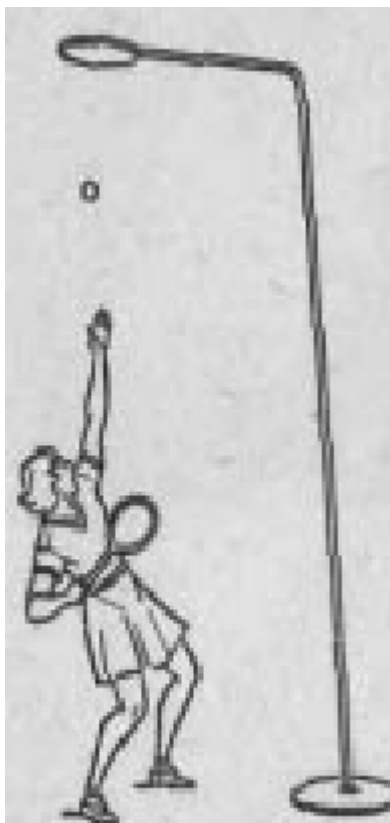


Рис. Стойка с кольцом для отработки точности подброса мяча при подаче.

Заметно ускоряет приобретение точности подброса мяча использование несложного приспособления, которое должно быть на каждой теннисной базе, где занимаются дети (ри.3.36). Это приспособление состоит из вертикально закреплённой на утяжелённой подставке трубы длиной 3 м с надетым на неё подвижным хомутиком-фиксатором. К хомутику прикрепляется одним концом загнутый под углом  $90^\circ$  стержень, конец которого на расстоянии 1 м от хомутика заканчивается кольцом (или пластмассовой корзинкой, расположенной вверх дном) диаметром 30



см. Кольцо устанавливается на определённом уровне в зависимости от роста занимающихся (рис.24).

Выявив ошибки в подбрасывании мяча, тренер (вместе с учениками) определяет их причины.

После того как ученики приобретут некоторую точность при подбрасывании мяча, правильно смогут выполнить движения при подаче, тренер даёт упражнения по выполнению подачи с мячом и ракеткой у фона, сначала по частям, затем занимающиеся переходят к выполнению удара. Группа строится лицом к фону или заградительной решётке на расстоянии - в первые дни занятий 3-4 м, а затем - 12м. На фоне наносится мелом верхняя граница сетки и линия на 1м выше неё. Занимающиеся при выполнении подачи должны попасть в площадь фона между линиями. Тренер, находясь сзади группы, делает поправки тем, кто подбрасывает мяч сильно в сторону, а находясь сбоку, тем, кто сильно закидывает мяч назад или вперёд. Если при всех предыдущих упражнениях тренер следил в основном за особенностями движений, то при этом упражнении он обращает внимание и на результат удара: попал или нет занимающийся в нужное место.

Нужно учитывать, что это упражнение довольно утомительно для маленьких детей. Поэтому его лучше использовать в два приёма с отдыхом в 5-10 мин., заполняя перерыв какими-либо подвижными играми с волейбольным или теннисным мячом. Можно также в это упражнение вносить соревновательный элемент, например на количество попаданий в намеченную площадь заградительной решетки.

Дальнейшее обучение подаче проводится на площадке: группа занимающихся разбивается по парам. Один партнер подает 12-15 мячей в первое поле и столько же во второе. Другой занимает стартовое положение внутри площадки в двух метрах от задней линии и принимает подачу. В этом упражнении совмещается изучение подачи и её приёма. Отбитый после подачи мяч подающий не принимает. Внимание принимающего подачу сосредоточено на технике подготовки к удару, ему даётся задание точно посылать мяч и по возможности разнообразить вращение мяча. В дальнейшем для развития точности подачи и её приёма намечаются определенные мишени для попадания в них мячом. Чтобы быстрее и успешнее освоить подачу и приём подачи, рекомендуется обоим партнёрам при двусторонней перекидке на площадке, вводить мяч в игру подачей. Для более частого применения подачи подающий после розыгрыша мяча может не возвращаться к исходной позиции для подачи (у задней линии), а исполнять подачу с того места, где он поднял близкий к нему запасной мяч. Если подача выполняется из позиции,

близкой к линии подачи, подающий должен выходить к сетке и принимать летящий от партнёра мяч ударом с лёта. Применяя это упражнение, надо избегать попадания подачей в сетку, чтобы розыгрыш очка был более длительным.

Начальный период обучения заканчивается с переходом к двусторонней игре на площадке. После того как занимающиеся научатся подавать плоскую подачу, их надо познакомить с техникой резаной и крученой подачи и начинать освоение в облегченных условиях.

### **Обучение удару с лёта**

После того как обучающиеся ознакомились с ударами справа и слева по отскочившему мячу и с подачей, они переходят к разучиванию ударов с лёта. При этом тренер объясняет, как делать замах, как ударять ракеткой по мячу, летящему навстречу.

После показа ударов с лета тренером обучающиеся переходят к имитации ударов. Разучиванию этих ударов надо уделять много времени.

Затем можно переходить к выполнению удара с лёта по мячу в простых условиях, когда один партнер подбрасывает мяч рукой на удары с лета справа и слева другому партнёру. Это упражнение можно проводить на теннисной площадке и вне её - сбоку или в зале. В этих условиях легче совершенствовать технику ударов.

После обучения ударам с лёта в облегченных условиях можно переходить к освоению их у тренировочной стенки. Тренер располагает обучающихся вдоль тренировочной стенки на расстоянии 2-2,5 м от неё и предлагает производить удары с лёта справа, далее удары с лёта слева и затем, по мере усвоения, чередовать удары с лёта справа и слева с использованием универсальной хватки ракетки [28].

После этого выполняются следующие упражнения: обучающиеся становятся за задней линией площадки и ударами ракетки направляют мяч на противоположную сторону. Стоящие у сетки отбивают летящие на них мячи ударами с лёта сначала справа, затем слева. Вначале следует направлять мячи недалеко от игрока, стоящего у сетки, затем немного дальше, заставляя последнего передвигаться к мячу.

Наиболее трудным при разучивании ударов с лёта является упражнение, когда обучающиеся располагаются один против другого у сетки и играют с лёта вначале друг на друга, а затем ударяя мяч в неожиданном для партнёра направлении.

В дальнейшем тренер обучает занимающихся ударам с лёта с выходом к сетке с задней линии после сильного удара справа под левую руку или после подачи. Обучающимся рассказывают, как нужно выполнять завершающий удар, в каком направлении выбегать к сетке.

При обучении удару с лёта необходимо требовать от занимающихся, чтобы они не делали длинный замах, а поворачивались боком (если это невозможно, поворачивали бы только верхнюю часть туловища в сторону замаха). Необходимо вырабатывать навык как можно раньше встречать мяч, то есть впереди туловища, выполняя удар с ходу. Обучающийся не должен ждать момента, когда мяч подлетит к нему, а должен двигаться к нему навстречу, чтобы ударить мяч, находясь как можно ближе к сетке. Ударами с лёта успешно овладевают теннисисты, хорошо физически подготовленные - ловкие, быстрые, прыгучие, гибкие. Поэтому тренер должен специально уделять время на развитие этих качеств.

Затем тренер обучает выполнять удары с лета с различным вращением, то есть плоские, резаные и крученые как справа, так и слева в различных точках - высокой и низкой. Идеальным является удар с лёта в движении на мяч впереди себя в наиболее высокой точке. После этого нужно осваивать технику ударов с лёта в бросках и прыжках. Для развития точности ударов с лета используются мишени.

После того как удары слета освоены, необходимо переходить к обучению выходу к сетке во время игры или после подачи. Для успешной игры слета необходимо научиться выполнять так называемую «разножку». Она выполняется с хода прыжком с одной ноги вперед с приземлением на обе ноги. При ее выполнении необходимо носки ног расположить внутрь. Очень важно сделать «разножку» своевременно. Ее необходимо выполнить до удара соперника. Обучение разножке лучше начинать с подготовительных упражнений без ударов. Например, можно использовать бег с ракеткой с выполнением «разножки» по команде тренера, ускорения с «разножкой» в специальной зоне площадке, «разножка» через два шага и т.д.