

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**С.Г. ДИЦ, И.К. РИХТЕР, А.Р. БИКМУЛЛИНА**

**СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
В ТЕННИСЕ**

Учебно-методическое пособие

**Казань – 2020**

**УДК: 796.011.3**

**ББК 75.1**

*Принято на заседании Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета, Протокол № 4 от 31.01.2020 года*

**Рецензенты:**

И.Г. Максименко, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики тенниса и бадминтона  
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»;

Е.В. Фазлеева, кандидат педагогических наук, доцент  
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

**Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р.**

**Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц,  
И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.**

Учебно-методическое пособие содержит теоретический материал по спортивной подготовке теннисистов. Рассматриваются различные аспекты тренировочного цикла, специфика тенниса как вида спорта. Приведены методические рекомендации для занимающегося и тренера-преподавателя. Пособие предназначено для студентов ВУЗов, тренеров, а также преподавателей.

**© Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р., 2020**

**© Казанский университет, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Обзор литературы</b> .....	6
1.1. Специфика тенниса как вида спорта .....	6
1.2. Физическая подготовка теннисистов .....	9
1.3. Техническая подготовка теннисистов.....	15
1.4. Тактическая подготовка теннисистов.....	22
1.5. Психологическая подготовка теннисистов.....	24
<b>Глава 2. Спортивная подготовка в теннисе</b> .....	27
2.1. Средства и методы воспитания основных физических качеств.....	27
2.2. Методические указания для занимающихся теннисом для повышения общей физической подготовки.....	37
2.3. Методические указания для занимающихся теннисом, направленные на повышение скоростных и скоростно-силовых качеств.....	42
2.4. Педагогические рекомендации для тренера-преподавателя при проведении занятий по теннису.....	45
2.5. Методические указания для занимающихся теннисом для повышение уровня технико-тактической подготовленности в парном разряде.....	46
2.6. Методические указания для занимающихся теннисом для повышение уровня тактической подготовленности.....	51
2.7. Методические указания для преподавателя при организации учебно-тренировочного процесса со спортсменами с разными темпераментами.....	56
<b>Заключение</b> .....	63
<b>Список литературы</b> .....	64
<b>Приложение</b> .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В жизни современного общества спорт занимает большое место. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств.

Существует большое количество различных видов спорта, и все они требуют систематических занятий и участия в соревнованиях. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – характера личности спортсмена как субъекта этой деятельности.

Теннис – технически и психологически сложный вид спорта. От занимающегося требуются не только физические способности, скорость реакции, но и умение концентрировать своё внимание в течение продолжительного времени, а также поддерживать на приемлемом уровне психическую стабильность на протяжении всей игры, которая может продолжаться более 2 часов.

Для достижения высоких результатов у тренера может быть разработана своя «уникальная» методика целенаправленной подготовки, дающей возможность приобретать необходимые теоретические, технические, тактические, физические и психические кондиции.

Педагогические приемы, которые реализует тренер, будут в разной степени эффективны для спортсменов, в зависимости от уровня их спортивной квалификации, соревновательного опыта, пола, индивидуальных особенностей и т.д.

В данном учебно-методическом пособии мы представили содержательную основу спортивной подготовки теннисистов.

В первой главе раскрыты специфические особенности данного вида спорта; основы физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Во второй главе описаны средства и методы воспитания основных физических качеств, приведены различные комплексы упражнений, направленные на повышение:

- общей физической подготовки;
- координационных способностей;
- технико-тактической подготовки.

Также представлены упражнения с учетом типов темпераментов занимающихся.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1 Специфика тенниса как вида спорта

А.П. Скородумова приводит следующие особенности современного тенниса:

1. Неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки;
2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций;
3. Варьирование степени условий;
4. Чередование длительности усилий и отдыха;
5. Опосредование выполнения ударного действия [30].

**1. Неопределённость количества действий, их времени и общего объёма нагрузки.** Количество партий в теннисном матче может варьироваться от трёх до пяти. Например, при розыгрыше Кубка Дэвиса и на турнирах «Большого шлема» у мужчин. Но отдельные показатели количества сыгранных сетов не могут дать полного представления об общем объёме выполняемой игроком работы [29].

Чрезмерная продолжительность теннисных матчей привела к введению розыгрыша решающего гейма – тайм-брейка. Это позволило конкретизировать ряд параметров матча: максимальное количество геймов в трёхсетовом матче – 39, а пятисетовом – 65. Следовательно, выявление временных и количественных параметров гейма становится особенно актуальным. Изучением данного вопроса в разные годы занимались Б.А. Ульянов, А.И. Наумко, А.Л. Зак, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова.

В гейме может быть разыграно минимум 4 очка. В зависимости от равенства сил соперников будет изменяться максимальное количество очков в гейме. В противостоянии игроков высокого класса в матче, носящем принципиальный характер, в гейме может разыгрываться значительно большее количество очков. Примером может послужить один из матчей Кубка Дэвиса, когда в решающем сете теннисисты разыграли 24 очка в одном гейме.

Также стоит отметить, что розыгрыши очка могут значительно различаться по количеству выполненных ударов в них. В одном случае очко может быть выиграно всего одним ударом - подача, выполненная на вылет (эйс). В другом же, каждый из игроков может совершить 20 и более ударов.

Такая же ситуация и с длительностью розыгрыша очка. Она может составлять около 1 секунды, что встречается довольно часто - при эйсе, - но достаточно редко превышает 2 минуты. Примером длинного розыгрыша может служить матчбол в матче Андрея Кузнецова против австралийца Бернарда Томича, который длился 64 секунды.

Говоря об общей длительности матча, стоит отметить влияние на этот параметр типа покрытия, на котором проводится матч. На турнирах «Большого шлема», розыгрышах Кубка Дэвиса общее время матча колеблется от 2 до 4 часов и более [16, 17, 29].

Так, в 2010 г. на Уимблдонском турнире был зафиксирован рекорд продолжительности матча в мировом теннисе. Общее время игры составило 11 ч 5 мин, матч игрался в течение 3 дней и неоднократно переносился вследствие наступления темноты и из-за плохих погодных условий [31].

**2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций.** В теннисе, невозможно заранее точно предугадать вид, последовательность и количество ударов, выполняемых спортсменом в течение матча [22]. Данные параметры зависят от технической подготовленности игрока, уровня мастерства и тактического плана на матч. Объём двигательных действий у теннисистов высокой квалификации на кортах с быстрым покрытием в среднем составляет  $467 \pm 103$  уд/час, на медленном покрытии  $345 \pm 73$  уд/час. У теннисисток  $381 \pm 47$  уд/час и  $351 \pm 51$  уд/час соответственно.

Все передвижения игрока по площадке напрямую зависят от того, куда, с какой скоростью и вращением послан мяч. Как следствие, роль играет выбор способа, которым мяч посылается обратно, а далее – между пребыванием на задней линии или выходом вперед к сетке. В связи с этим все передвижения теннисиста по корту напоминают бег по ломаной линии с взрывным началом и

мгновенными остановками. Отрезки, преодолеваемые игроком, различны по своей длине, которая варьирует 0,5 до 19 метров. Если принять все передвижения теннисиста по площадке за 100%, то в среднем около 60% придётся на отрезки до 5 метров и по 20% - на отрезки большей длительности и длины (от 5,5 до 10 метров) [35].

В теннисе 70% всех ударов составляют удары с отскока, включая прием подачи. В большей мере используют мощную подачу в определенное место квадрата для мгновенного выигрыша очка. Если это не получается, и соперник принимает подачу, начинается розыгрыш очка ударами с отскока. Практически не используются выходы к сетке, более чем в 10 раз уменьшилось количество ударов с лета. Значительно уменьшилось количество других ударов как: драйв, смэш, реверс и др. В основе такого изменения множество причин. Это изменения в оборудовании – мячи, струны, ракетки и изменения покрытий. В этих условиях на первый план выходят тактические действия игроков, т.к. важно раньше соперника проявить инициативу и завершить розыгрыш в свою пользу.

**3. Варьирование степени условий.** Данная особенность, характеризующая двигательную деятельность теннисиста, в основном связана с разнообразием выполняемых передвижений: подход к мячу и подготовка к удару, непосредственное выполнение удара, передвижения после удара, необходимые для занятия нужного положения на корте [24].

Выполняя разнообразные по технике и силе удары, меняя интенсивность передвижения, теннисист прилагает различные усилия вплоть до максимальных. Если траектория полета предполагает попадание мяча в зону, близкую от игрока, стоящего на задней линии, и спортсмен заранее видит направление его движения, то подойти к мячу и отбить его не составит большого труда. Но бывают и ситуации, при которых игроку приходится преодолеть расстояние 10-12 метров с максимальной для него скоростью [4].

Усилия чередуются также в зависимости от: вида удара, который выполняет теннисист (подача, приём подачи, удары по отскочившему мячу, с



полулета, с лёта), от направления удара (по линии, по диагонали), от вращения (кручёные, резаные, плоские), от точки удара (выше плеча – высокая, на уровне пояса – средняя, на уровне коленей и ниже – низкая). Таким образом, во время теннисного матча происходит варьирование усилий по месту и силе выполнения удара, направлению и времени [34].

**4. Чередование длительности усилий и отдыха.** Продолжительность и чередование фаз усилий и отдыха во многом определяются уровнем мастерства теннисистов и уровнем тренированности, стилем их игры и логикой борьбы, видом покрытия и типом отдыха. Длительность усилий варьируется от 1-2 секунд до минуты и более, в то время как продолжительность отдыха во многом определяется его типом (паузы внутри гейма – 15 сек., между геймами со сменой – 90 сек., или без смены сторон, между сетами) [33].

**5. Опосредование выполнения ударного действия.** Важной особенностью тенниса является опосредованное выполнение ударного действия. Игрок совершает ударные действие не непосредственно рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. Подбирая ракетку, необходимо учитывать стиль ведения игры спортсмена, которые напрямую связаны с антропометрическими особенностями его тела и уровнем физического развития и подготовленности [32]. От веса, баланса, размера головки ракетки, натяжения струн и то, из чего они сделаны, зависит многое. Правильно подобранная ракетка должна помочь игроку скрыть слабые и усилить сильные стороны [16, 17, 29]. Не случайно говорят, что у теннисиста должна быть рука боксера, ноги - бегуна, сила - штангиста, интеллект - шахматиста, отвага - альпиниста, нервная система – космонавта [19].

## **1.2. Физическая подготовка теннисистов**

В основе физической подготовки лежат процесс **тренировки** – приучение к выполнению какого-либо действия путем многократных повторений – и состояние **тренированности** – биологической (функциональной и

морфологической) приспособляемости человека, меняющейся в зависимости от воздействий тренировки [18, с. 153].

Физическая подготовка формируется благодаря нагрузкам, которые воздействуют на морфофункциональные свойства организма и направляют тем самым его физическое развитие. Она является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки [2].

Различают общую и специальную физическую подготовку. **Общая физическая подготовка** – учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, который подготавливает человека к выполнению различной работы. **Специальная физическая подготовка** – целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы [18, с. 152].

Физическая подготовка неразрывно связана с воспитанием основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости. Воспитанием физических качеств называется педагогический процесс управления, воздействия на развитие с целью его изменения в нужном направлении [3].

Ниже представлена краткая характеристика каждого физического качества и формы реализации их в теннисе.

### ***Проявление силовых способностей у теннисистов***

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц [15].

Силовые способности проявляются в различных видах движений. При скоростных движениях наблюдается придание конечности предельной скорости за минимальный промежуток времени. При скоростно-силовых движениях спортсмен развивает значительные усилия за небольшой промежуток времени. При собственно силовых движениях развиваются максимальные усилия. Если упражнение, носящее скоростно-силовой характер, выполняется длительно, то говорят о скоростно-силовой выносливости [13].

При воспитании скоростных и скоростно-силовых качеств многие авторы подчеркивают необходимость учитывать время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных [20].

Надо сказать, что у теннисистов в зависимости от действий, которые они выполняют, различные группы мышц работают во всех названных режимах. Достаточно сказать, что только мышцы бьющей руки работают одновременно в различных режимах – статическом и динамическом. Статический режим работы наблюдается у мышц, осуществляющих хват ракетки во время удара. В то же время, управляя ракеткой, выполняя удары, мышцы плеча и предплечья работают в динамическом преодолевающем режиме. В этом же динамическом преодолевающем режиме работают мышцы ног в начале резкого старта, прыжка, в динамическом уступающем режиме – при приземлении после прыжка, при остановке после резкого спурта, необходимой для мгновенной смены направления [29].

В зависимости от условий, в которых проявляются силовые возможности, выделяют собственно-силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

### ***Проявление скоростных способностей у теннисистов***

**Скорость** – прежде всего, зависит от частоты шагов и длины шагов, которая в свою очередь определяется длиной конечностей и силой отталкивания. Причем более важным компонентом является частота движений.

М.А. Годик выделял еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») – быстрое начало движения [15].

А.П. Горский в ходе проведения своих исследований сделал весьма важное заключение о целесообразности применения в учебном процессе комплекса специальных упражнений, которые направлены на развитие быстроты, и дифференцирования их по целевой направленности. Также он обнаружил закономерность: тотальные размеры тела и показатели быстроты произвольных движений у детей школьного возраста и взрослых спортсменов не зависят друг от друга [7].

Известно, что скоростные проявления мало зависят или вовсе не зависят друг от друга. Спортсмен может иметь хорошую реакцию, но медленно двигаться по дистанции и т.п. Скоростные качества теннисистов во многом будут зависеть от всех форм проявления быстроты [12, 13].

Отсюда следует важность именно комплексных форм проявления быстроты. Ряд специалистов считает, что изменяющаяся игровая ситуация обязывает теннисиста увидеть, куда соперник направляет мяч, вовремя решить, как действовать, начать действовать - добежать до мяча, набрать оптимальную скорость рабочего звена, ударить по нему, быстро выйти из удара.

В необходимом количестве шагов при подходе к мячу проявляются иные формы быстроты, а именно: скорость одиночного движения (когда надо сделать всего лишь шаг) и частота движений (когда необходимо достать мяч на расстоянии 6-7 метров). Можно говорить о том, что у теннисиста выделяют реакцию выбора и реакцию на движущийся объект [14].

В профессиональной деятельности теннисистов большое значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий-перемещений, изменений положения тела, атак и защит в поединке и т.д.

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством [11].

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, непрерывная предельная продолжительность которой, даже у высококвалифицированных спортсменов, не превышает 20-15 секунд.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдаются. Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Все это говорит о том, что

если нужно повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должно тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий [9].

### ***Проявление ловкости у теннисистов***

Под **ловкостью** понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [18, с. 163].

В теннисе данное качество особенно ярко проявляется при освоении техники выполнения ударов с различными силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий теннисистов в сложной обстановке игры. Очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность ещё и потому, что очень часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок будут отличаться. Различные покрытия обуславливают варьирование скорости полёта мяча и степени его вращения. Например, на глинопесчаных кортах мяч отскакивает высоко, сверхкрученые мячи дают особенно высокий отскок. На быстрых покрытиях мяч отскакивает относительно низко, но гораздо стремительнее при одной и той же силе удара. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

Кроме того, теннисисты играют турниры то в закрытых помещениях, то на открытом воздухе. Большие требования к координационным возможностям теннисистов предъявляют и метеорологические условия, особенно ветер. Ветреная погода влияет на игру обоих соперников, но победить даже более сильного соперника может тот, кто сумеет, осмыслив свои действия, перестроить их соответственно изменившейся обстановке.

Теннисист испытывает немалые трудности, поскольку при подаче с одной стороны площадки мяч будет улетать к задней линии, так как ветер дует в

спину, а с другой – едва долетать до сетки. Обычная исходная позиция в одном случае должна будет сместиться на пять шагов вперёд, в другом – назад.

В любых движениях, выполняемых спортсменом, ловкость связана со всеми другими физическими качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Ловкость во многом зависит от количества уже освоенных движений, с другой же стороны, чем больше развита ловкость, тем легче спортсмену осваивать новые действия; существенно сокращается и время формирования навыков.

### ***Проявление гибкости у теннисистов***

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приёмов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее.

Теннисист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения.

Гибкость зависит главным образом от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц-синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов. При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования технического арсенала на фоне высокого развития всех физических качеств, и поддержание её на достигнутом уровне.

### ***Проявление выносливости у теннисистов***

**Выносливость** – способность выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.).

В теннисе это проявляется в увеличении длительности матча, напряжённости, о чем, в свою очередь, свидетельствуют большее количество разыгрываемых очков в гейме и время розыгрыша каждого очка. Это значит, что игроки от матча к матчу не должны снижать работоспособность. Напротив, они должны быть способны с каждым днём в течение турнира увеличивать её.

Специфическая выносливость теннисиста связана с розыгрышем одного очка и зависит от ёмкости и мощности процессов, обеспечивающих выполнение работы длительностью до 2 минут, а именно – от анаэробных источников энергии, от способности разыгрывать одно очко за другим в таком темпе, который диктует избранная тактика.

Таким образом, выносливость требует от игрока, с одной стороны, максимальной мобилизации на протяжении длительного времени, позволяющей осуществлять перемещения с наибольшей скоростью, выполнять атакующие удары, поддерживать максимальную концентрацию внимания, принимать молниеносные решения, с другой, подразумевает определенную долю расслабленности, тактической гибкости, способности противостоять утомлению и др.

### **1.3. Техническая подготовка теннисистов**

Техническая подготовка – процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре технику основных ударов:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники.

### ***Хватки ракетки***

«Хватки ракетки» – способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для теннисистов, играющих одной рукой, являются четыре основные хватки ракетки:

- Континентальная;
- Восточная для ударов справа с отскока;
- Полузападная для ударов справа с отскока;
- Восточная для ударов слева с отскока.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. При игре на кортах с низким отскоком мяча целесообразно применять при выполнении нападающих ударов справа с отскока континентальную хватку, при ударах средней точке удобна для выполнения таких же ударов будет полузападная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность – западная.

Каждая хватка имеет не только определенные преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнести комфортное состояние теннисиста при игре на кортах с низким отскоком мяча. Она же целесообразна в быстром обмене ударами при игре с лета, когда нет возможности менять хватку ракетки.

### ***Замах***

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем



и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей. Наиболее распространенными из них являются:

- Петлеобразный: сверху и снизу;
- Прямой;
- Блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий.

### ***Позиция на корте и подход к мячу***

Прежде чем выполнить удар, теннисист строит в своем сознании траекторию полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом спортсмен должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

1) Мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10 см;

2) Мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатива в розыгрыше очка, так как соперник может ответить на короткий мяч коротким кроссом, значит, появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное

расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону.

Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и полностью выполнить замах.

Удары по мячу производятся в:

- Открытой стойке;
- Закрытой стойке;
- Полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.

Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

### ***Вынос ракетки на мяч***

Следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при

подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

### ***Момент удара***

Момент встречи ракетки с мячом - квинтэссенция всего технического действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча.

Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоростью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста.

Но вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом.

### ***Окончание удара***

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки.

### ***Удары без вращения и с вращением мяча***

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника.

Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются *кручеными*.

Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются *резаными*.

### ***Техника передвижений***

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа.

Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

*Прыжки:* «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

*Выпады:* (вперед, в сторону, назад).

*Бег:* приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

### ***Техника ударов***

Виды ударов:

– *Удары справа и слева по отскочившему мячу:* удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.

– *Удары с лёта, справа и слева*: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота». Выполнение ударов после различных видов движения к мячу и в различных положениях.

– *Удары над головой (смэш)*: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: быстрое передвижение боком, спиной перёд, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой; свечки и полусвечки.

– *Укороченные удары и удары с полулёта.*

– *Крученые и резанные удары.*

Подводящие упражнения: выполнение ударов в различных точках.

### ***Тренировка у стенки***

У стенки можно совершенствовать технику всех ударов и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнёра, и теннисист может сосредоточить своё внимание на отдельных деталях. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости. В игре у стенки, многократно повторяя удары,

можно выработать правильный рисунок движения руки с ракеткой, научиться следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

### ***Техника подачи***

- *Начальное изучение подачи*: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Подводящие упражнения – выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой.

## **1.4. Тактическая подготовка теннисистов**

А.П. Белиц-Гейман [5] в тактической подготовке выделяет два понятия: стратегия и тактика. Стратегией он называет действия широкого масштаба, необходимые для решения задач спортивной борьбы в рамках матча, турнира, серии турниров. Они имеют конкретную цель, достижения наивысшего результата в соревновании или главными соперниками.

Тактика же, по его словам, состоит из действий ограниченного масштаба, которые решают задачи борьбы в конкретном розыгрыше. Из этого следует, что стратегия и тактика различаются масштабами решаемых задач.

Е.В. Корбут в своей книге говорит о следующих компонентах построения тактики теннисистом:

1. Определение направления и характера полета мяча при ответе противника в зависимости от своего удара;
2. Знание излюбленных приемов противника;
3. Оценка движений противника в момент удара по мячу;
4. Изменение позиции в зависимости от предполагаемых действий противника [26].

По его мнению, на этих аспектах тактики и должна быть сфокусирована тактическая подготовка игрока.

Л.С. Зайцева и Ш.А. Тарпищев подробно затронули тему, в которой выделили компоненты построения плана тактической игры, в них входят:

1. Оценка подготовленности противника;
2. Оценка внешних условий игры;
3. Оценка соотношений сил.

Они также рассматривают средства тактики нападения, тактики защиты, учитывая факторы, определяющие успешность защитных и контратакующих действий [21].

В работе Ивановой Т.С, Пикаловой А.В., Дмитрова А.А. приводятся методические рекомендации: наблюдать за игрой будущего соперника, анализируя его слабые и сильные стороны; стараться делать акцент на отработку «коронного удара»; в тренировке комбинировать защитные и атакующие удары; использовать в тренировках разных по стилю игры спарринг-партнеров; готовится к решению технико-тактических задач в матче с помощью приемов, которые хорошо отработаны в тренировке [23]. Эти рекомендации призваны задать направление развития психической и тактической подготовленности конкретных теннисистов, они носят универсальный характер и могут быть успешно использованы в тактической подготовке теннисиста любого возраста.

Оценка тактической подготовленности теннисиста, по мнению С.П. Белиц-Геймана, должна осуществляться по двум главным показателям:

- Проценту активно выигранных мячей т.е. мячей, выигранных за счет активных атакующих действий игрока, которые невозможны без быстрого и грамотного анализа игрового момента (розыгрыша);
- Проценту невынужденных ошибок т.е. мячей, проигранных в результате собственных тактических или технических ошибок в розыгрыше или в результате психологической неустойчивости игрока [3].

Эти факторы играют основную роль в оценке результативности соревновательной деятельности.

## 1.5. Психологическая подготовка теннисистов

В наши дни, при сравнительно одинаковых уровнях технической, тактической, физической, и тем более теоретической подготовки, ключевым фактором успеха является уровень психологической подготовленности.

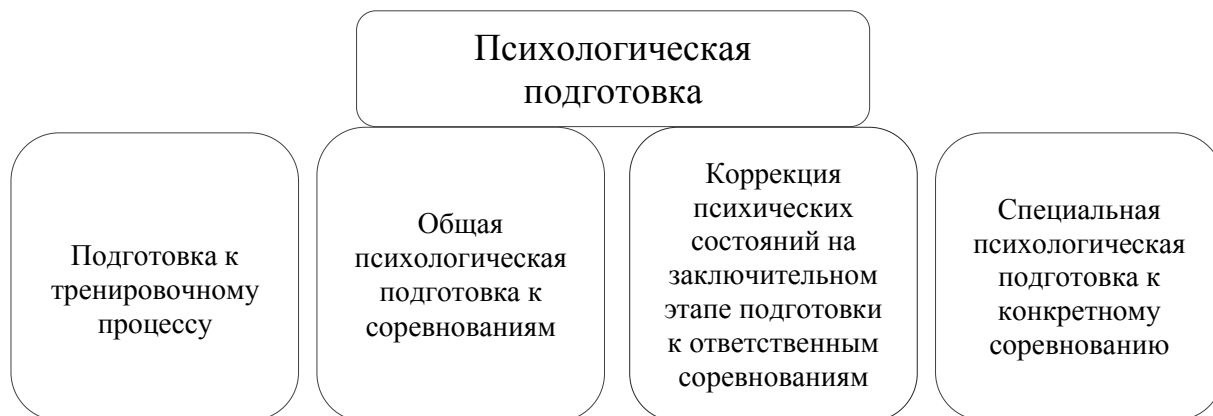
В настоящее время понятие психологической подготовки имеет несколько значений:

- Как система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них [25];
- Как особый вид подготовки спортсменов, наряду с другими сторонами подготовки [6];
- Как обретение системного качества психики, в котором целеполагающим началом служит познавательное-оценочное отношение спортсмена ко всем видам проделанной работы (в том числе к физической, технической, тактической) с позиции их значимости для спортивного результата [27].

По мнению С.П. Белиц-Геймана, основное назначение психологической подготовки - добиться так называемой «психической неуязвимости», то есть, находиться в своем наилучшем состоянии, несмотря на отвлекающие факторы [4]. Стоит отметить, что многое в планировании психологической подготовки зависит от знания индивидуальных особенностей спортсмена, характерных именно для него психических реакций на различные ситуации.



Основные виды психологической подготовки представлены на рис. 1:



*Рис 1. Основные виды психологической подготовки*

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. В этот вид подготовки входит обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Специальная психологическая подготовка направлена, прежде всего, на формирование у спортсменов психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Рудик П.А. считает, что основные компоненты психологической подготовки это:

- Психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;
- Свойства личности, обеспечивающие стабильность соревновательной деятельности;
- Высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;

- Стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях [28].

По мнению И.В. Бабичева и О.И. Жихаревой, основными компонентами в психологической подготовке теннисистов являются: профилактика и коррекция негативных психологических состояний; создание оптимально-боевого состояния, являющегося высшей степенью подготовленности спортсмена к соревнованиям; развитие спортивно значимых качеств, являющихся основой психологической подготовки в целом и обучение психологическим приёмам теннисного поединка [1].

Важность и неотъемлемость психологической подготовки представляется очевидной.

## ГЛАВА 2. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ

### 2.1. Средства и методы воспитания основных физических качеств

#### *Средства и методы воспитания силы*

При воспитании силы у теннисистов используются, согласно общей классификации, упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие силовых способностей, которые, в свою очередь, смогут стать основой для эффективной специализированной подготовки. Эти упражнения обязательно должны подбираться с учётом игровой деятельности. Кроме того, среди средств общей подготовки необходимо наличие таких, которые смогли бы нивелировать односторонность развития при игре в теннис. Ведь не секрет, что у теннисистов резко отличаются по развитию руки, плечи и т.д.

К общеподготовительным упражнениям можно отнести упражнения на тренажёре, со штангой, с набивными мячами, метания неиграющей рукой, упражнения с гантелями, приседания обычные и с отягощениями, наклоны и вращения с небольшими отягощениями, упражнения силового характера в парах, поднимания на носки с отягощениями.

К специально-подготовительным упражнениям относят отдельные элементы, встречающиеся при игре в теннис, или движения, образованные на их основе. Специально подготовительные упражнения должны иметь сходство в кинематической структуре и режиме мышечных напряжений с техническими приёмами, выполняемыми теннисистами. Разница должна быть в величине этих мышечных усилий – в специально-подготовительных упражнениях она, конечно же, должна быть больше. К специально-подготовительным упражнениям теннисистов можно отнести также имитацию всех основных ударов теннисистов с гантелями, амортизаторами, набивными мячами, утяжелённой ракеткой. Однако имитировать можно не только удар целиком, но и часть его, например, завершающую фазу удара при подачах, ударах справа и слева и т.д.

Тренировочные формы соревновательных упражнений предполагают выполнение основных ударов на площадке, у тренировочной стенки несколько утяжелёнными ракетками. Вес отягощения следует подбирать таким образом, чтобы не искажалась основная структура движения.

Некоторые специалисты, например, рекомендуют использовать отягощение не более 0,5 кг – прикреплять его к средней части ракетки и выполнять удары в стенку с расстояния не более 3–4 м, до 10 ударов в серии.

К тренировочным формам соревновательных упражнений следует отнести подачи, выполняемые с максимальной силой, удары с отскока, с лёта с сильным вращением, выполняемые непосредственно на теннисном корте.

К основным методам воспитания силы относят метод повторных усилий (повторное выполнение силового упражнения с отягощением среднего веса), метод максимальных усилий (однократное и повторное выполнение силового упражнения с околопредельным и предельным отягощением), метод динамических усилий (повторное выполнение силового упражнения с небольшим отягощением с максимальной скоростью), метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Метод повторных усилий предполагает выполнение двух-трёх, а иногда и более упражнений с отягощениями 60–80% от предельно возможного в каждом упражнении. Количество повторов в одном подходе составляет от 4–6 до 10–15. Последние повторы являются наиболее эффективными для воспитания силы. К каждому упражнению может быть 3 и более подходов. Паузы между подходами равны 60-180 сек.

Данный метод позволяет одновременно с увеличением силовых способностей увеличивать собственный вес. Для этого надо применять такое отягощение, с которым можно выполнить 8–12 повторов. Если собственный вес увеличивать не надо, целесообразно выполнять 4–6 повторов с соответствующим отягощением. С помощью этого метода можно избирательно воздействовать не только на развитие силы отдельных мышц, но и силовой выносливости.

### *Средства и методы воспитания скоростных способностей*

Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным условиям:

1. Возможности выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости [8, 10].

Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы. Повторный метод заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности, нагрузках с отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным. Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

В методике, направленной на повышение скорости произвольных движений, используются два основных методических приема: воспитание быстроты в целостном движении, аналитическое совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движений при выполнении упражнений.

Общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости выполнения упражнений. Вместе с тем необходимо знать, что при выполнении серии движений с максимальной частотой, движущейся конечности (части тела) вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц - антагонистов. С ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы в какой-то момент времени уже будут неспособны полностью сокращаться и

расслабляться за короткие промежутки. Режим их работы при этом будет приближаться к изометрическому. Поэтому в ходе тренировок по развитию скоростных способностей необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высоквалифицированные теннисисты как раз и отличаются способностью к уменьшению времени произвольного расслабления работающих мышц, в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности к релаксации мышц, в том числе, и аутотренингом.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.
2. Увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенное повышение максимальной скорости движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используется второй путь - увеличение силы [16].

При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений, необходимо учитывать и возникающие при их выполнении трудности сенсорной коррекции. Для этого рекомендуется соблюдать два основных правила:

1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы) для того, чтобы биодинамическая структура движений, по возможности, не отличалась при их выполнении с предельной быстротой, и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются контролируемыми.
2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от предельной до субмаксимальной.

Важным условием повышения эффективности и скоростной экономичности циклических движений выступает возможность использования энергии рекуперации эластичных структур мышц способности накапливания

энергии упругой деформации мышц в подготовительных фазах и использования этой энергии в рабочих фазах движений. Для использования энергии рекуперации в скоростных движениях необходимо уделять повышенное внимание развитию гибкости и улучшению эластичности мышц [16].

Наиболее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей является так называемый ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Для этого используется не отягощение, а кинетическая энергия, накопленная при свободном падении с высоты.

Наиболее эффективным является выпрыгивания вверх. Мышцы начинают работать сначала в уступающем режиме, а затем в преодолевающем. В начале занятия рекомендуется после приземления отталкиваться обеими ногами. В дальнейшем отталкивание следует выполнять поочередно то правой, то левой ногой, аналогично тому, как это делается при прыжках вдоль сетки, при ударе над головой. В аналогичном режиме мышцы работают и при перемещениях по площадке, когда мяч послан далеко в сторону и необходимо, сделав к нему мощный рывок, «войти» в удар, выполнить его быстро «выйти» из удара, стремясь занять наиболее удобную позицию для последующего удара.

В тренировочном занятии мы рекомендуем выполнить 2-3 серии по 5-8 прыжков в каждой. Данные упражнения спортсмены могут проводить только при условии, что была выполнена работа, направленная на повышение абсолютной силы мышц ног.

С этой целью целесообразно использовать следующие виды бега как физического упражнения: бег с отягощением, бег приставным или скрестным шагом, бег правым и левым боком в низкой стойке, бег вверх по лестнице, бег по сильно пересеченной местности, бег в воде с различной высотой уровня воды и т.д.

Для воспитания быстрой силы мышц верхнего плечевого пояса рук, которые участвуют в выполнении многих ударов по мячу, включая подачу,

можно использовать упражнения с набивными мячами разного веса в парах. При этом ловля мяча должна быть приблизительно такой же, как и удары в теннисе, упражнения должны заканчиваться быстро и прерывисто, также, как и заканчиваются удары в различных видах спорта.

Иными словами, мышцы должны быстро перейти от уступающего режима работы к преодолевающему.

С этой целью можно использовать и метод динамических усилий. При этом работу с небольшими отягощениями (до 20 % от максимального) иногда допустимо чередовать с упражнениями с большими отягощениями - до 40 %. Оптимальное сочетание таких упражнений выражается соотношением 5:1.

Также для повышения скорости выполнения ударов рекомендуют упражнения, выполняемые на тренажерах конструкции И.В. Всеволодова [12, 13]. С их помощью можно имитировать все основные удары – в этом главное достоинство таких упражнений. Мышцы при этом работают с быстрым переключением от уступающего режима к преодолевающему в движениях, аналогичных соревновательным.

### ***Средства и методы воспитания ловкости***

Для воспитания ловкости рекомендуются упражнения, включающие элементы новизны, связанные с мгновенным реагированием на меняющуюся обстановку, а также упражнения, координационная сложность которых повышается от занятия к занятию.

Координационная сложность упражнений может быть увеличена повышением требований к точности движений, их взаимной согласованности, внезапностью изменения обстановки.

Очень эффективны для воспитания ловкости упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат, например, различного рода кувырки, полёты-кувырки через препятствия, перевороты, прыжки с поворотами и т.п.

Очень интересная подборка акробатических упражнений была сделана М.А.Поповым. Он даёт способы выполнения и методические рекомендации для разучивания предлагаемых упражнений. Упражнения включают всевозможные



круговые перекаты, выполняемые различными способами и в различных соединениях, кувырки вперёд, вперёд в сед ноги врозь, вперёд с выпада, с прыжка, назад, кувырки вперёд и прыжки с поворотом на 360°, кувырки вдвоём с захватом голени, перевороты в сторону («колесо»), перевороты с опорой на руки и на голову, подъёмы разгибом.

Нередко теннисист, играющий у сетки, совершает прыжок, чтобы отбить мяч, посланный далеко в сторону, не боясь падения. В связи с этим особое значение приобретают упражнения, развивающие прыжковую ловкость.

### ***Средства и методы воспитания гибкости***

Основными средствами воспитания гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. И те, и другие подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные.

К общеподготовительным упражнениям относят всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями. Отягощения используют для увеличения амплитуды.

Специально-подготовительные упражнения подбирают с учётом специфики выполнения основных ударов. В этих упражнениях также можно использовать дополнительные отягощения или помощь партнёра. Обычное выполнение основных ударов играет лишь вспомогательную роль в воспитании гибкости.

Добиваться максимальной подвижности в каждом суставе теннисистам не надо. Нужно, чтобы она была больше той, что требуется при выполнении ударов, создавая запас гибкости. Это предохранит игрока от травм при выполнении действий в экстремальных условиях.

Динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. В среднем количество повторений 8–12. Однако у высококвалифицированных спортсменов оно достигает 40.

Статические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая время сохранения позы – от нескольких секунд до нескольких десятков секунд. Если спортсмен владеет методами самоконтроля, то дозировать упражнение можно по первому появлению небольших болевых ощущений.

### ***Средства и методы воспитания выносливости***

При воспитании выносливости взрослых теннисистов используют весь арсенал средств: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные, а также дополнительные средства.

**1. Общеподготовительные** упражнения действуют по механизму положительного переноса качеств и оказывают значительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Подбирать их целесообразно с таким учётом, чтобы воздействие на организм теннисистов было значительно большим, чем во время выполнения специфических нагрузок. Такого правила придерживаются многие ведущие спортсмены мира, например, скандинавские лыжники, добившиеся больших успехов на международной арене.

К общеподготовительным упражнениям в первую очередь относят длительный бег во всех вариантах, включая кросс по пересечённой местности, по песку, опилкам, воде и т.д., ходьбу на лыжах. Этот вид деятельности особенно эффективен, поскольку при передвижении активно работают мышцы не только нижних конечностей, но и плечевого пояса, что требует большего кислородного запроса, а значит, предъявляет большие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма. Немаловажным является и то, что занятия лыжами проводятся на открытом воздухе. Из средств общей подготовки теннисистам целесообразно применять плавание, а также всевозможные спортивные и подвижные игры. Особо хочется выделить такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, ручной мяч. Причём проводить их целесообразно по изменённым правилам, например в баскетбол играть тройками, смену которых проводить каждые 3 минуты; в футбол и ручной мяч

– на площадках уменьшенного размера; в баскетбол можно играть в одно кольцо. Иными словами, изменять правила, модифицировать их целесообразно в зависимости от конкретной обстановки.

2. *Специально-подготовительные* упражнения подбирают с учётом специфических действий и передвижений теннисиста на площадке. К ним относят разыгрывание таких комбинаций, как "треугольник", "восьмерка" с задней линии и у сетки. Эти комбинации достаточно часто встречаются в игре, их выполнение предъявляет значительные требования к организму спортсмена. Частота сердечных сокращений, например, поднимается у теннисистов до 180 уд/мин, а иногда и выше.

В числе специальноподготовительных средств – разыгрывание любых комбинаций. Их состав зависит от многих факторов, среди которых не последнюю роль играет творческая активность самого игрока и его тренера. Включать в комбинации следует удары как с задней линии, так и у сетки. Причём и те, и другие лучше выполнять в движении как вдоль задней линии, так и вперёд-назад. Комбинации можно составить таким образом, чтобы совершенствовать сильные стороны и отрабатывать, подтягивать отстающие. Вот некоторые из них:

1. Поддача с выходом к сетке, принимающий отвечает в ноги – розыгрыш мяча.

2. Поддача с выходом к сетке и мгновенным завершающим ударом с лёта.

3. Поддача с выходом к сетке, розыгрышем мяча с лёта и завершающим ударом с лёта.

4. Поддача с выходом к сетке, принимающий отвечает свечой, догнать свечу на задней линии, затем подготовительный удар для выхода к сетке, выход к сетке и завершение розыгрыша мяча активным ударом с лёта.

5. Игрок, выполняющий вторую подачу, одновременно с принимающим выходит к сетке, тот, кто успевает раньше, "убивает" мяч с лёта или с полулёта.

6. Игрок, выполняющий первую подачу, выходит к сетке, делает 3–4 удара с лёта, возвращается на заднюю линию, смешанный, выход к сетке, розыгрыш "треугольника".

7. Игрок, выполняющий первую подачу, разыгрывает "треугольник" на задней линии, с короткого мяча выходит к сетке, возвращается назад после свечи и продолжает разыгрывать "треугольник".

8. Активный приём подачи (по диагонали, по линии) с розыгрышем мяча после выхода к сетке.

9. Активный приём подачи с розыгрышем мяча без выхода к сетке.

10. Приём подачи с последующей обводкой сеточника (свечой, по линии, по диагонали).

11. Приём подачи, затем 2 удара слева, затем подготовительный удар справа, выход к сетке, 2–3 удара с лёта, 3 удара под головой, возврат назад за свечой, посланной за спину по диагонали.

12. Игра по линии – 3–4 удара, внезапный перевод по диагонали и вновь по линии.

13. Игрок выполняет удары по мячу, направленному то в правый угол площадки, то в левый таким образом, чтобы выполнять удары, перемещаясь направо-налево, вдоль задней линии, вперёд-направо, вперёд-налево, назад-направо, назад-налево и опять направо-налево.

14. Игрок выполняет 3–4 удара, стоя на задней линии, затем укорачивает мяч, второй игрок выходит к сетке и бьёт на первого, первый отвечает жёстко в ноги сеточнику, сеточник отвечает жёстко, стараясь выиграть мяч.

15. Игрок выполняет "восьмерку" с отскока с обязательным применением укороченного удара.

К специально-подготовительным средствам можно отнести и парную игру со счётом, но с условием, что каждая пара играет одной ракеткой, отбивая мяч по очереди. Счёт ведётся до 15 или 21 очка. Объём нагрузок, связанных с применением специально-подготовительных упражнений, должен значительно превышать объём, встречающийся во время соревнований.

**3. Соревновательные** упражнения или сами соревнования. Ведущие теннисисты мира участвуют в соревнованиях по 9–10 месяцев в году и параллельно продолжают выполнять значительную тренировочную работу. Дело в том, что сами соревнования не могут поддержать высокий уровень работоспособности игрока. Это положение имеет место не только в теннисе. Ни в одном виде спорта не удаётся только участием в соревнованиях улучшать тренированность и совершенствовать мастерство.

**4. Дополнительные средства**, среди которых особенно следует выделить условия среднегорья, где к организму предъявляются повышенные требования при выполнении мышечной работы. Это вызвано действием климатических факторов, главными из которых являются пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе, влажность и температура. Взаимодействие всех этих трёх факторов определяется понятием "эффективная высота".

## **2.2. Методические указания для занимающихся теннисом для повышения общей физической подготовки**

*Таблица 1*

### **Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости**

№	Описание упражнения	Дозировка, методические указания
1	И.П. – лежа на спине, правую согнуть в колене на 90 градусов и левой рукой тянуть через вытянутую левую То же с другой ноги	20-30 сек.
2	И.П. – выпад левой вперед, упор руками в пол. Наклоны туловища вперед. То же с другой ноги.	20-30 сек. Голень находящейся впереди ноги должна быть вертикальна по отношению к полу.

		Колено другой ноги касается пола.
3	И.П. – сидя на полу. Левая согнута и перекрещивается с вытянутой правой. Руки держат колено согнутой левой ноги и тянут его в направлении правого плеча	20-30 сек.
4	И.П. – сидя, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене назад. С упором на предплечья наклон назад	20-30 сек., упражнение можно выполнять только при здоровых коленных суставах
5	И.П. – стоя на левой, согнув правую назад, руками обхватив голеностоп. То же с другой ноги.	20-30 сек. спина прямая
6	И.П. – стоя на левой, согнуть правую вперед.	20-30 сек. Упражнение выполняется на гимнастической стенке либо барьере. Туловище медленно наклоняется вперед к поднятому бедру
7	И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон вперед, ладони разведённых в стороны рук поставить на землю	20-30 сек.
8	И.П. – сед, согнуть ноги врозь. Наклон вперед.	20-30 сек., колени в стороны, ступни ног соединены. Выполнять в медленном темпе
9	И.П. – о.с. руки подняты вверх и соединены ладонями вверх. Руки слегка вытягиваются вверх-назад	20-30 сек.

10	И.П. – о.с. кисть правой руки за головой держит локоть левой руки и осторожно тянет влево	20-30 сек.
11	И.П. – сед, ноги врозь. Наклон к левой, наклон к правой.	20-30 сек., руками касаться пола, ноги прямые
12	И.П. – стоя примерно в двух шагах от стенки, сделать выпад вперед одной ногой, руки предплечьями опираются в стенку.	20-30 сек.
13	И.П. – о.с. согнуть руки вверх, хватом за локти. Наклоны туловища влево и вправо.	20-30 сек.

После каждого упражнения даётся отдых 10-15 сек. Общее время выполнения всего комплекса составляет 5-10 мин.

*Таблица 2*

**Комплекс упражнений, направленный на развитие  
координационных способностей**

№	Описание упражнения	Дозировка, методические указания
1	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение	10-20 сек., возможны различные варианты постановки рук
2	Стоя перед стенкой на расстоянии шага, падать вперед, касаясь ладонями стены, - мягко амортизируя, сгибать руки, а затем быстро выпрямляя их, оттолкнуться от стены и вернуться в исходное положение	10-20 сек.
	Упражнения на лестнице	

	Повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°, кувырки из разных исходных положений.	
3	Упражнения выполняются с помощью степов: а) прыжки вперед на двух ногах; б) прыжки левым боком на двух ногах; в) прыжки правым боком на двух ногах.	10-20 сек. Прыжки выполняются, запрыгивая на степ, с различной скоростью
4	Упражнения выполняются на гимнастических матах: а) кувырки вперед; б) кувырок вперед - прыжок вверх – кувырок вперед; в) кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед.	10-20 сек.
5	Упражнения в падении, которые отвечают специфике тенниса и выполняются на гимнастических матах с ракеткой в руках: а) «разножка» - два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок в правую сторону с имитацией удара по мячу справа с приходом в упор лежа (то же самое слева); б) «разножка» - кувырок через правое плечо с имитацией удара справа (то же самое слева)	10-20 сек.

Общее время выполнения всего комплекса составляет 10-15 мин.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения,



особенно на свежем воздухе. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Таблица 3

**Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости**

№	Описание упражнения	Дозировка
	Общеподготовительные:	
1	Кросс	15-20 мин.
2	Бег по кругу с изменением направления	
3	Плавание	
4	Спортивные и подвижные игры (футбол, ручной мяч, «догони меня», эстафеты)	
5	Непрерывные прыжки: - на скакалке; - на одной ноге; - на двух ногах; - «лягушка»; - на двух ногах вправо, влево, вперёд через препятствие.	
	Специально-подготовительные:	
6	Упражнение «Треугольник» с набивным мячом	5 минут x 2 подхода
7	Упражнение «Восьмёрка» с набивным мячом	
8	Обмен ударами справа и слева на удержание мяча	
9	Игрок оббегает конусы «восьмёркой» перед каждым конусом, делает имитацию ударов справа и слева с отскока	2 подхода
10	Упражнение «большая звезда»	
11	По периметру корта, в углы между задними линиями и линиями аута, а также в углы линий подач,	

	расставляются теннисные мячи, занимающийся должен на время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию.	5-10 минут
12	Подача с выходом к сетке, розыгрышем мяча с лёта и завершающим ударом с лёта. Игрок, выполняющий первую подачу, выходит к сетке, делает 3–4 удара с лёта, возвращается на заднюю линию, смешанный, выход к сетке, розыгрыш "треугольника"	2 минуты x 3 подхода
13	По периметру корта, в углы между задними линиями и линиями аута, а также в углы линий приема, расставляются теннисные мячи, занимающийся должен на время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию.	
14	Игра с тренером в зоне хавкорта ударами справа и слева на удержание мяча	

### **2.3. Методические указания для занимающихся теннисом, направленные на повышение скоростных и скоростно-силовых качеств**

На основе анализа опыта передовой отечественной и зарубежной практики, а также собственного педагогического опыта были разработаны следующие комплексы для специальной скоростно-силовой подготовки теннисистов.

Комплекс № 1 включает в себя прыжковые упражнения с акцентом на интенсивность отталкивания и быстроту выполнения (на скамейку). Спортсмен делает 20 повторений с интервалом отдыха 40 сек.

1. Поочередное запрыгивание правой и левой ногой на скамейку.
2. Выталкивание правой ногой вверх лицом к скамейке.
3. Выталкивание левой ногой вверх лицом к скамейке.
4. Выталкивание правой ногой вверх боком к скамейке.

5. Выталкивание левой ногой вверх боком к скамейке.
6. Запрыгивание двумя ногами на скамейку.
7. Перепрыгивание через скамейку правым и левым боком поочередно.

Весь комплекс должен быть выполнен в течение 7 минут.

Комплекс № 2 выполняется с набивными мячами (для развития силы мышц верхнего плечевого пояса и рук). Выполняются 10 повторений, интервал отдыха между упражнениями - 1 мин. Набивной мяч весом 2,0 кг, расстояние между игроками 3-4 метра.

1. Бросок мяча двумя руками вперед от груди.
2. Бросок из-за головы двумя руками.
3. Бросок правой и левой рукой из-за головы.
4. Бросок мяча вперед двумя руками из исходного положения стойка ноги врозь, мяч внизу.

Комплекс № 2 выполняется в течение 15-20 минут.

Комплекс № 3 выполняется на площадке с набивным мячом в руках.

Игроки делают выпады правой ногой во все условные точки на площадке (6 точек). Всего шаги делаются в 10 направлениях с максимальной быстротой - интервал отдыха 1 мин (мяч перед собой).

1. Перемещения по передней зоне с имитацией удара (мяч перед собой).
2. Перемещения в средней зоне с имитацией удара (мяч перед собой).
3. Перемещения по задней линии с имитацией удара (мяч перед собой).
4. Перемещения по обеим диагоналям с имитацией ударов (мяч перед собой).

Комплекс № 3. Каждое упражнение выполняется по 30 секунд с интервалом отдыха между упражнениями – 1 минут, в течение 10 минут.

Комплекс № 4 игроки выполняют с зачехленной ракеткой. Упражнения для повышения скорости выполнения ударов.

Интервал отдыха между упражнениями - 30 с.

1. Имитация скидки из переднего правого угла - 20 повторений.
2. Имитация скидки из переднего левого угла - 20 повторений.
3. Имитация добивания по линии или диагонали справа и слева поочередно - 20 повторений.
4. Имитация смэша (на силу)-15 повторений.
5. Имитация бэкхенда (на силу) - 15 повторений.
6. Имитация смэша и бэкхенда поочередно (на скорость) - 10 повторений.
7. Имитация блокирующих ударов справа и слева поочередно (на скорость) - 20 повторений.

Комплекс № 4 выполняется в течение 5-10 минут.

Комплекс № 5 состоит из имитационных упражнений с элементами игры на площадке (с акцентом на технически правильное выполнение).

Интервал отдыха между упражнениями - 30 с.

1. Перекладывание мячей из центра площадки по 6 точкам.
2. Сбор мячей из 6 точек в центр площадки (правой и левой рукой).
3. Перенос мячей в средней зоне с одной линии на другую (6 воланов).
4. «Квадрат» - перемещения с имитацией высокодалеких ударов и добиваний на сетке зачехленной ракеткой (3 круга по периметру площадки по часовой стрелке).
5. «Квадрат» - перемещения с имитацией высокодалеких ударов и добиваний на сетке зачехленной ракеткой (3 круга по периметру площадки против часовой стрелки).
6. Имитация высоко далеких ударов на задней линии со сбиванием мячей с линии приема подачи (6 мячей, ракетка в чехле).

Комплекс № 5 выполняется в течение 12 минут.

Опыт практической работы показывает, что наиболее целесообразно и эффективно использовать разработанные комплексы следующим образом.

Специальной скоростно-силовой подготовкой с теннисистами следует заниматься два раза в неделю.

Первое сочетание комплексов - комплекс № 1 + комплекс № 4 + комплекс № 3 = 28 минут

Второе сочетание комплексов - комплекс № 2 + комплекс № 5 = 32 минуты

Первое сочетание комплексов проводится в основной части занятия, в течение 28 минут и включает реализацию комплекса № 1, затем комплекса № 4, затем комплекса № 3.

Второе сочетание комплексов проводится в основной части занятия, в течение 32 минут и включает реализацию комплекса № 2, затем комплекса № 5.

#### **2.4. Педагогические рекомендации для тренера-преподавателя при проведении занятий по теннису**

Мы предлагаем следующие рекомендации по применению комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе:

1. Перед выполнением комплекса, в разминке следует включать большое количество упражнений, направленных на подготовку голеностопного сустава к тренировочной деятельности, после выполнения комплекса, необходимо выполнять заключительную часть и упражнения на растяжку для расслабления, восстановления и уменьшения риска получить травму.

2. В дни отдыха рекомендовано правильное питание, сон (7-8 часов) и рациональное использование различных средств восстановления (массаж, бани и так далее).

3. При работе над скоростно-силовой подготовкой рекомендуется применять упражнения, выполняемые главным образом на протяжении временных диапазонов 10 сек (60%) и 20 сек (40%).

## **2.5. Методические указания для занимающихся теннисом для повышения уровня технико-тактической подготовленности в парном разряде**

В связи с тем, что при проведении межвузовских соревнований по теннису учитывается игра в парном разряде (mix), нами представлен комплекс упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности теннисистов.

Комплекс упражнений составлен с упором на обучение технико-тактическим действиям в парном разряде. В нем использованы игровые упражнения, в которые вошли отдельные комбинации технико-тактической направленности. В упражнениях сделан упор на следующие игровые элементы:

### **1. Подача (уходящая, по линии, в корпус)**

- а) первая подача – плоская;
- б) вторая подача – резанная, крученая.

### **2. Прием подачи**

- а) атакующий прием кроссом;
- б) прием «блоком»;
- в) защитный прием под заднюю линию.

### **3. Удары с задней линии:**

- а) атакующие удары кроссом;
- б) обводящие удары соперника, вышедшего к сетке;
- в) удары кроссом с переводом по линии;
- г) резанные удары кроссом.

### **4. Удары с «хавкорта»**

- а) удары по высокому мячу;
- б) «драйв - волей»;
- в) с полулета.

### **5. «Смэш»:**

- а) с движением вперед;
- б) в прыжке назад;
- в) с отскока.

## 6. Игра с лета

- а) перехваты с лета;
- б) удары с лета по мячам с разной траекторией полета;
- в) завершающие удары с лета.

## 7. Выходы к сетке:

- а) выходы с подачи;
- б) выходы на приеме подачи.

Данные игровые элементы включены в упражнения для повышения технико-тактической подготовленности теннисистов:

*Таблица 4*

### **Комплекс упражнений для повышения технико-тактической подготовленности теннисистов**

Средства	Дозировка	Примечания
<b>Упражнение 1</b> Подача из корзины по направлениям (фишкам): косая уходящая, в корпус, по линии. Первая подача – плоская, вторая подача – резанная, крученая.	В каждый квадрат по 15 ударов	Следить за правильностью выполнения и точностью подачи.
<b>Упражнение 2</b> Комбинация ударов: подача с выходом к сетке – с лета – «смэш»; подача с выходом к сетке – с полулета – «смэш».	5-7 мин.	Выполняется из корзины или в парах.
<b>Упражнение 3</b> Прием подачи свечой через сеточника и выходом к сетке с последующим розыгрышем мяча.	5-7 мин.	Прием подачи в каждый квадрат.

<p><b>Упражнение 4</b></p> <p>Подача из корзины, с последующим ускорением до сетки и имитацией удара с лета.</p>	<p>Выполнить по 5 уходящих и 5 подач по центру</p>	<p>Интенсивно выполнять ускорение до сетки. Направление подачи индивидуально. Точка подачи по задней линии для парного разряда.</p>
<p><b>Упражнение 5</b></p> <p>Игра на «хавкорте» с полулета, в качестве разминки. Четыре спортсмена стоят на «хавкорте» и играют одним мячом с полулета.</p>	<p>5 -7 мин.</p>	<p>Упражнение может выполняться как вдвоем, так и вчетвером.</p>
<p><b>Упражнение 6</b></p> <p>Игра с лета с продвижением вперед к сетке. Обе пары стоят друг напротив друга на «хавкорте» и поочередно одна пара атакует с продвижением вперед до сетки и, наоборот.</p>	<p>5-7 мин.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения техники.</p>
<p><b>Упражнение 7</b></p> <p>Игрок А подает и выполняет «треугольник», Б двигается по задней линии; с короткого удара А выходит к сетке, Б должен выполнить обводящий удар, находясь в трудной игровой ситуации.</p>	<p>5-7 мин.</p>	<p>Каждый игрок должен стараться выполнить свою задачу.</p>
<p><b>Упражнение 8</b></p> <p>Игра друг против друга на коридорах. (упражнение направленно</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Игра на счет до 11 очков. Игроки должны посылать</p>



на совершенствование точности направления ударов по линии, необходимых в парной игре для обводки сеточника, переводом по линии).		удары строго по коридорам.
<b>Упражнение 9</b> Работа из корзины. Тренер набрасывает уходящие удары кроссом, игроки выполняют перевод по линии в «коридор».	5-7 мин.	Упражнение выполняется по одному удару каждым игроком, поочередно.
<b>Упражнение 10</b> Задача первой пары: выйти к сетке после подачи, чтобы оба игрока оказались у сетки и сделать один удар с лета. Задача второй пары, принять подачу диагональю (кроссом) и вторым мячом обвести сеточников свечой - розыгрыш.	5-7 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнения. Подача должна выполняться уходящей.
<b>Упражнение 11</b> Игрок А подает и выходит с подачи к сетке, Б принимает мяч кроссом. Теннисисты выполняют несколько ударов кроссом. Затем Б посылает свечу, А отвечает ударом «смэш» в том же направлении. Б отбивает ударом по линии, затем выполняется «треугольник».	5-7 мин.	Стараться как можно дольше удерживать мяч в игре.
<b>Упражнение 12</b> Двое игроков по задней линии играют активно кроссом друг на	5-7 мин.	Задача играть активными глубокими или

<p>друга. Задача обоих сеточников: сделать перехват и завершить розыгрыш.</p>		<p>острыми ударами, что бы оба сеточника не могли перехватить мяч.</p>
<p><b>Упражнение 13</b> Четыре игрока занимают позицию на задней линии по углам корта. В игру вводится одновременно два мяча, игроки разыгрывают розыгрыш по диагоналям. После того, как один из игроков ошибается, начинается розыгрыш по всему корту оставшимся в игре мячом.</p>	<p>7-10 мин.</p>	<p>Цель обеих пар, как можно быстрее занять позиции у сетки и выиграть розыгрыш.</p>
<p><b>Упражнение 14</b> Игровая ситуация. Двое игроков на задней линии обмениваются ударами кроссом. В ходе розыгрыша диагонали один из игроков перебрасывает сеточника свечой и занимает позицию у сетки, после чего начинается розыгрыш на победителя.</p>	<p>7-10 мин.</p>	<p>Противоположная пара должна суметь отреагировать на свечу соперника и смениться местами.</p>
<p><b>Упражнение 15</b> Двое игроков стоят на линии «хавкорта», двое на противоположной стороне по задней линии. Тренер-преподаватель вводит мяч на сеточников в любом направлении, их задача отыграть этот мяч за «хавкорт» и, как можно</p>	<p>5-7 мин.</p>	<p>Контролировать направление ударов с лета. Попадания с лета в квадраты подачи, считается проигрышем.</p>

быстрее, выиграть розыгрыш под заднюю линию.		
----------------------------------------------	--	--

Данные упражнения рекомендуются для применения в стандартных тренировках теннисистов.

Включение в план тренировок элементов парной игры помогает развивать необходимые в парном разряде технико-тактические действия, что ведет к повышению результативности выступления на соревнованиях. Такие тренировки позволяют тренировать подачу, косые обводящие удары, удары с лета, перехваты с лета, выходы к сетке. Все эти навыки приобретаются в процессе учебно-тренировочных игр и закрепляются на соревнованиях.

Также варианты применения упражнений зависят от периода подготовки студентов к соревнованиям. Межвузовские соревнования по теннису в основном проводятся в первом семестре учебного года, поэтому в этот период целесообразно использовать помимо тренировочных упражнений в различных комбинациях, игровой метод тренировки. Во втором полугодии можно больше времени уделить отработке отдельных технических элементов, доводя до совершенства конкретный вид удара, подачи и т. д.

## **2.6. Методические указания для занимающихся теннисом для повышения уровня тактической подготовленности**

Для повышения уровня тактической подготовленности теннисистов нами был разработан специальный комплекс. Упражнения, предложенные для включения в основную часть тренировочного занятия, комбинируются в зависимости от его целей и задач. Данный комплекс рассчитан на 1,5 месяца. В основную часть тренировочного занятия включаются 3-4 упражнения 2-3 раза в неделю.

Упражнения разделены на 3 микроцикла по 14 дней:

- 1 блок (Табл.7) направлен на овладение тактическими элементами;

- 2 блок (Табл.8) направлен на розыгрыш комбинаций, близких к игровым ситуациям;
- 3 блок (Табл.9) направлен на использование тактических элементов в игре со счетом.

Таблица 5

### 1 блок упражнений

Упражнение	Дозировка	Примечание
Игра двумя мячами	5 мин	С хавкорта, с лета, с задней линии
Игра с лета разными ударами	5 мин	Один играет с лета, другой драйв, оба с лета, оба драйв
Игра с полулета	5 мин	Один с лета, другой с полулета
Чередование ударов с лета в низкой и высокой точке с последующим выпадом за обводящим ударом	5 мин	Один игрок на задней линии, второй – у сетки
Удары с лета на хавкорте с выходом на завершающий смеш и реверс	5 мин	Один игрок на задней линии
Атакующие удары с хавкорта по фишкам	5 мин	Фишки находятся на линии приема подачи, ближе к боковой линии.
Удары с задней линии по фишкам	5 мин	Каждый игрок выполняет по 6 ударов, а затем меняется. Фишки расположены вдоль боковой линии
Удары с лета, драйв, смеш, реверс по фишкам	5 мин	Фишки находятся на линии приема подачи и по задней линии
Атакующая подача с целью подать эйс	10 мин	Другой игрок должен принять
Прием на вылет	10 мин	По фишкам:

		а) длинно по линии б) по диагонали короче пошире
Подача по зонам	10 мин	Фишки расположены по углам квадратов ближе к линии приема подачи
Прием по зонам	10 мин	
Подача с розыгрышем по заданию	10мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. подача, ориентированная на немедленный выигрыш розыгрыша</li> <li>2. подача, ставящая соперника в затруднительное положение</li> <li>3. подача, используемая в качестве подготовительного удара для выхода к сетке</li> </ol>

Таблица 6

## 2 блок упражнений

Упражнение	Дозировка	Примечание
Удары по диагонали, с обратным кроссом с переводом по линии	5-7 мин	Диагонали, обратные кроссы с переводом по линии на удобный мяч после 5-го удара, с последующим розыгрышем на выигрыш очка. Номинальное вращение, резанные.
Удары по линии с переводом по диагонали	5-7 мин	Все вращения, розыгрыш на выигрыш очка после перевода.
Восьмерки с целью удержать мяч	5-7 мин	Использовать различные вращения. Удары с номинальным вращением, резанные. (данное упражнение выполняется в парном)

		разряде)
Подача с розыгрышем, игрок должен закончить его у сетки	По 10 раз	По заданию, принимающий игрок или подающий выходит к сетке. Очередность подачи и приема менять по мере точности выполнения подачи
Атакующие удары по задней линии с выходом на атакующий удар с хавкорта	5-7 мин	После атакующего удара с хавкорта розыгрыш на выигрыш очка. Можно применять драйв.
После подачи ускорение на хавкорт с быстрым завершением розыгрыша	5-7 мин	Подающий или принимающий ускоряется до сетки с целью завершить розыгрыш.
Подачи с целью подать эйс	5-7 мин	Другой игрок должен принять
Прием на вылет	5-7 мин	По фишкам: а) длинно по линии б) по диагонали короче по шире
Подача по зонам	5-7 мин	Фишки расположены по углам квадратов ближе к линии приема подачи
Прием по зонам	5-7 мин	
Подача с розыгрышем по заданию	5-7 мин	Подача, ориентированная на немедленный выигрыш розыгрыша. Если первая подача прошла, то подающий выходит к сетке после подачи. Если первая подача не прошла, то принимающий со второй подачи готовит атаку (выходит к сетке).

## 3 блок упражнений

Упражнение	Дозировка	Примечание
Удержание мяча по диагонали, линии	10 мин	Набить как можно больше ударов.
Игра со счетом, каждый гейм начинается со счета «ровно»	10-12 мин	Важен каждый розыгрыш, высокая концентрация внимания. В парном разряде при счете «ровно» разыгрывается 1 мяч и право выбора квадрата приема подачи у принимающей пары.
Игра со счетом	10 мин	Активно выигранный мяч и невынужденная ошибка считается за 2 очка
Удержание мяча с заданием по диагонали, линии	10 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар для неудобной позиции соперника</li> <li>2. После 5-го удара - завершающий удар с различных позиций</li> </ol>
Подачи на вылет	5 мин	Другой игрок должен принять
Прием на вылет	5 мин	По фишкам: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) длинно по линии</li> <li>б) по диагонали короче по шире</li> </ol>
Подача по зонам	5 мин	Фишки расположены по углам квадратов ближе к линии приема подачи
Прием по зонам	5 мин	
Подача с розыгрышем по заданию	10 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подача, ориентированная на немедленный выигрыш розыгрыша</li> <li>2. Подача, ставящая соперника в</li> </ol>

		затруднительное положение 3. Поддача, используемая в качестве подготовительного удара для выхода к сетке
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **2.7. Методические указания для преподавателя при организации учебно-тренировочного процесса со спортсменами с разными темпераментами**

Теннис предъявляет к игрокам, наверное, наиболее строгие требования по части психологической и тактической подготовки среди всех видов спорта. Зачастую требования эти носят противоречивый характер – нужны качества, которые изначально присущи разным типам темперамента.

Например, с одной стороны, необходимы психологическая выносливость, устойчивость к длительному розыгрышу, уравновешенность, эмоциональная стабильность, те качества, которые присущие спортсменам с преобладанием силы торможения в нервной системе.

С другой – необходимы ярко выраженные бойцовские качества: азартность, желание конкурировать, конструктивная агрессивность, отсутствие тревожности, высокая самооценка – все, чем обычно наделены люди с преобладанием силы возбуждения в нервной системе.

Таким образом, зачастую, если теннисист определенного типа темперамента изначально обладает одними сильно выраженными значимыми качествами, то другие качества необходимо развивать дополнительно, например, самоконтроль и саморегуляцию психических состояний [6].

*Таблица 8*

### **Рекомендуемые тренировочные средства для занятий с меланхоликами**

Упражнение	Дозировка	Методические указания
«Круговая»	7-10	Упражнения в круговой тренировке 5-6



разминка»	минут	последовательных упражнений. Упражнения должны быть подобраны для всех групп мышц.
«Игра на задней линии»	Общее кол-во 100-150 ударов	Удержание мяча по центру, кросс справа/слева, обратный кросс справа/слева, резаные удары по тем же направлениям без ошибок.
«Атака+1»	7-10 минут	Ввод мяча по центру, розыгрыш после 3 удара. После атакующего удара выход к сетке и завершение розыгрыша.
«Аварийки»	7-10 минут	Ввод мяча партнеру в угол, для создания условий атаки и выход к сетке с последующим завершением удара

*Таблица 9*

### **Рекомендуемые тренировочные средства для занятий с флегматиками**

Упражнение	Дозировка	Методические указания
Разминка	10-15 минут	Разминка должна быть продолжительной, направлена на все работающие группы мышц с большим количеством повторений в подходах. Так же для разминки можно использовать круговой метод.
«Игра на задней линии»	Общее кол-во 100-150 ударов	Удержание мяча по центру, кросс справа/слева, обратный кросс справа/слева, резаные удары по тем же направлениям без ошибок. Работа должна быть неинтенсивной, при первых признаках утомления следует дать спортсмену отдых 1-2 минуты. На корте должны быть выделены зоны попадания.
«Игровая ситуация с	7-10 минут	Ввод мяча со второй подачи, розыгрыш с целью выиграть позицию, выйти к сетке и завершить его.

выходом к сетке»		Интенсивность в сериях невысокая, но длительность серии должна составлять от трех до пяти минут. Постоянная смена квадратов и зон подачи
«Игровая ситуация с обострением розыгрыша»	7-10 минут	Ввод мяча первой подачей. Цель: найти удобный момент для обострения розыгрыша и дальнейшего выигрыша очка. На первый план выходит продолжительность работы, а не её интенсивность.
«Аварийки»	7-10 минут	Ввод мяча напарнику неудобно в угол, для создания условий атаки и выход к сетке с последующим завершением. Важно не затягивать розыгрыш и завершить его с помощью 3-4 ударов

*Таблица 10*

### **Рекомендуемые тренировочные средства для занятий с холериками**

Упражнение	Дозировка	Методические указания
Разминка	10-15 минут	Разминка должна быть интенсивной и включать в себя разнообразные упражнения на все работающие группы мышц. Количество повторов - 15-20, количество серий - 3.
«Восьмерка»	7-10 минут	Постоянная смена направлений, чередование резанных и кручёных ударов. На фоне усталости добиваться 20 попаданий подряд. Постоянный контроль на мяче. Если игрок «вылетает» из упражнения, делать акцент на подходе к мячу в 3 шага.

«Треугольник»	7-10 минут	Играть спортсмен должен точно в зону напарника, который в течение каждой серии меняет своё положение относительно зоны. На фоне усталости добиваться 20 попаданий подряд. Постоянный контроль на мяче. Если игрок «вылетает» из упражнения, делать акцент на подходе к мячу в 3 шага.
«Игровая ситуация»	5-7 минут	Спортсмены играют на счет до 11 очков. Задачи спортсмена-холерика могут варьироваться в зависимости от задач тренировочного занятия. Например: за всю игру он должен выйти к сетке, подготовив перед этим позицию 5 раз.
«Игра у сетки»	5-7 минут	Спортсмен-напарник находится на задней линии. Спортсмен-холерик играет 4 удара с лета, на 5 - сброс под сетку. После следующих 4х ударов – смэш. Затем – драйв. Комбинации может менять игрок на задней линии.
«Игра у сетки по направлениям»	5-7 минут	Спортсмен-напарник на задней линии играет по заранее известным для сеточника направлениям, меняя их и свое положение на корте во время розыгрыша.
«Три направления + подача»	10 минут	На задней линии удерживают мяч больше 40 сек. По 3 направлениям: кросс справа, центр, кросс слева. После 4х серий - подача во второй квадрат по зонам А, В, С, D. Постоянное внимание на мяч.

## Рекомендуемые тренировочные средства для занятий с сангвиником

Упражнение	Дозировка	Методические указания
Разминка	10-15 минут	В разминку следует включать большое количество разнообразных упражнений для всех групп мышц. Интенсивность высокая. При разминке на корте так же уделять внимание разнообразию заданий.
«Кросс справа/слева»	5-7 минут	Игроки стоят на задней линии. Высокая интенсивность, между сериями 20-25 секунд отдыха. Работа по зонам, с контролем точки удара, подхода к мячу. При групповой тренировке добавлять выполнение задания с подсчетом очков для создания соревновательной атмосферы.
«Кросс резаными ударами»	5-7 минут	
«Атака-защита»	5-7 минут	В парах, один спортсмен атакует, второй защищается резаными либо кручеными ударами. Частая смена ролей.
«Драйв»	5-7 минут	В парах по линиям. Один из спортсменов остается на задней линии и подбрасывает второму мячи на драйв. Игра по зонам с контролем тех же параметров. Частая смена ролей.
«Драйв с выходом к сетке»	5-7 минут	В парах по линиям. Один из спортсменов остается на задней линии и подбрасывает второму мячи на драйв. После драйва спортсмен выходит к сетке, удерживает мяч с лета и завершает розыгрыш любым способом. Спортсмен, стоящий на задней линии, может обвести сеточника с помощью смэша свечой. Игра по зонам с контролем тех же параметров. Частая смена позиций.

«Удержание мяча с укороченным ударом»	5-7 минут	Игроки стоят на задней линии и удерживают мяч. Укороченный разрешен в любой удобный момент, но не ранее 3 удара, если напарник достал мяч, то игроки разыгрывают очко. Игра с контролем тех же параметров. Частая смена ролей.
«Подача»	7-10 минут	Спортсмены подают подачу по командам в выделенные зоны в квадратах подачи. Начинают со второй подачи по 60 мячей на команду, затем подают первую и на третьей серии подачу чередуют. После каждой серии объявляют общее количество попаданий в каждую выделенную зону своего квадрата. Проигравшая команда бежит «челнок», отжимается или собирает мячи. Если в тренировке участвует только один спортсмен, то необходимо сказать ему должное количество попаданий.
«Игра на счет»	Тай-брейк до 7 очков	Играют только с первой подачей/ только со второй подачей. Задания у спортсменов могут меняться, в зависимости от задач тренировки: атака/ защита, удержание мяча, выход к сетке. Если тренировка проходит в группе играют по линиям, либо меняясь через два розыгрыша. Играют каждый с каждым. Задачи на розыгрыш должны часто меняться.

Для меланхолика, прежде всего, при общении, указании ошибок и объяснении упражнения необходимо использовать медленный темп речи и небольшие объемы информации. Тренеру не следует навязывать свое общение спортсмену, если с его стороны не видно желания общаться. Тренировочное занятие должно быть не очень интенсивным, но достаточно объемным с обязательной длительной разминкой. Тренировки состоят из разного

количества упражнений, поэтому следует постепенно переходить от одного задания к другому.

Со спортсменами с флегматичным типом темперамента необходимо использовать речь с низким темпом и средним объемом информации. Не стоит навязываться с общением своему подопечному, следует держать дистанцию. Критика спортсмена может вызвать негативный эффект, а позитивные оценки и одобрение, наоборот, повысят его уверенность в себе. Флегматики выносливы, продолжительные тренировки будут им только на пользу. Упражнения в основной части должны быть неинтенсивными, но продолжительными.

Теннисист-холерик характеризуется взрывным характером, что не может не отразиться при общении с ними. Темп речи может быть высоким, а вот объем информации, который необходимо донести до теннисиста, должен оставаться средним, не стоит ограничивать спортсмена в общении. Тренер должен помнить о дистанции, иначе возникнет снижение дисциплины. Что касается критики, она будет являться хорошим стимулом для дальнейшего развития.

Спортсмены-сангвиники являются экстравертами; общение для них выступает одним из самых важных факторов в тренировке. Они воспринимают большие объемы информации при высоком темпе общения. Следует помнить, что однообразие будет угнетать их, необходима частая смена указаний в течение всей тренировки. Критика будет являться не только стимулом, но регулятором дисциплины. При тренировках в группе необходимо включать элемент здоровой борьбы для заинтересованности.

## **Заключение**

На основе проведенного анализа особенностей тенниса и характеристики двигательной деятельности нами были предложены рекомендации по физической, тактической, технической и психологической подготовке спортсменов.

Представлены комплексы упражнений для совершенствования основных физических качеств. Даны конкретные рекомендации по использованию комплексов упражнений, направленные на повышение технической, тактической подготовленности, в том числе и в парном разряде. На основе типологических особенностей нервной системы предложены тренировочные комплексы упражнений для спортсменов с разными темпераментами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Психологическая подготовка теннисистов: Учебно – методическое пособие. – Казань: ООО «Олитех», 2016. - 88с.
2. Бандаревский Е.А. Методология построения должных норм физической подготовленности: Метод.рекоменд./ Е.А. Бандаревский, М.В. Стародубцев, Е.Ю. Кочарян. – М.: ВНИИФК, 1983. – 33с.
3. Барчукова Г.В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.– Москва, ГЦОЛИФК. 1982. – 22 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса / С.П. Белиц-Гейман. М.: ФиС, 1971. – 255 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Учебник для институтов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 365 с.
6. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь – справочник. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с.
7. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста // Теннис. Ежегодник. - М.: ФИС, 1982. - С. 29-33.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС. 1982. – 204 с.
9. Волков Т.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье. – 1984. – 116 с.
10. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дис....д-ра биол. наук / Волков Николай Иванович. РГАФК – Москва, 1990. – 54 с.
11. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М.: Спортакадемпредпресс, 2001. – 84 с.



12. Всеволодов И.В. Пути улучшения начальной подготовки юных теннисистов. – М.: ФИС, 1974.
13. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов. / Сб. Теннис, 1979. – С. 42-44.
14. Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет: Сб. науч. тр. /ВНИИФК. / Под ред. П. А. Виноградова, В. С. Мартынова, Ю.А. Фомина – М., 1993. – 422 с.
15. Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / М. А. Годик, Л. Р. Айрапетьянц. – Ташкент: Изд-во имени Ибн Сины, 1992.
16. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.: «Дедалус», 2002. – 235 с.
17. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2001. – 192 с.
18. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Издание третье. Ростов-н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
19. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2012. – 518 с.
20. Жбанков О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - N 8. - С.22.
21. Зайцева Л.С, Тарпищев Ш.А. Тактическая подготовка // Основы тенниса/ред. Л.С.Зайцева - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 137-150.
22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский.- М.: ФиС, 2016. - 200 с.
23. Иванова Т.С. Особенности соревновательной деятельности и подготовленности юных теннисистов / Т.С. Иванова, А.В. Пикалова, А.А. Дмитриев // Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи: сб. науч. и науч.-метод. ст. / Моск. гос. ин-т управления. – М., 2001.– С. 177–179.

24. Иванова Г.П. Взгляд биомеханика на успехи современного тенниса // Труды кафедры биомеханики университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 7.– С. 40-46.
25. Козин. А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоровье, 1985. – 204 с.
26. Корбут Е.В. Тактика тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1966. -286 с.
27. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие / А.Л. Попов. – 2-е издание. – Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 20 с.
28. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В кн.: Психологическая подготовка спортсмена. – М., 1965. С. 3-10.
29. Скородумова А.П. Теннис как добиться успеха. – М.: 1994. – 176 с.
30. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Скородумова Анна Петровна: гос центр. ордена Ленина ин-т физ. культ –М., 1990.– 47 с.
31. Скородумова А.П., Кузнецов А.А. Специфика соревновательных нагрузок высококвалифицированных теннисистов // Вестник спортивной науки. - 2013. - № 6.
32. Туманян Г.С. Телосложение и спорт: (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): автореф. дис. . д-ра пед. наук / Туманян Георгий Саакович; Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. М., 1972. - 39 с.
33. Тучашвили И.А. Запись игровых действий теннисиста / И.А. Тучашвили // Теннис: ежегодник. М., 1970. – Вып.1. – С. 36-38.
34. Шокин А.И. От малого тенниса к теннису большому / А.И. Шокин. М.: ФиС, 1957, - 160 с.
35. Янчук В.Н. Современные тенденции развития техники передвижений теннисистов и методика ее совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук /

Янчук Владимир Николаевич; Гос центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры.  
М., 1981. – 24 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Пример плана-конспекта тренировочного занятия по теннису

Дата проведения:

Место проведения:

Задачи: 1. Совершенствование ударов с задней линии

2. Воспитание скоростной выносливости

Инвентарь: теннисные мячи, фишки, конусы

*Таблица 12*

### План-конспект тренировочного занятия по теннису

№	Содержание занятия	Доз-ка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть 20 минут</b>			
1	Построение группы, сообщение задач урока	30 сек	Обратить внимание на внешний вид занимающихся и четкое выполнение команд.
2	Строевые упражнения	20 сек	Четкое выполнение команд «направо», «налево», «кругом».
3	Бег	5 кругов	Бежать в среднем темпе, дыхание равномерное.
4	Ходьба	круг	Движение свободное, восстановить дыхание
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	7-10 мин	ОРУ, упражнения с сопротивлением
6	Специально-беговые упражнений	7-10 мин	10-12 упражнений
<b>Основная часть 60 минут</b>			
1	Удержание мяча	30	Чередование ударов справа и слева

		ударов	на хавкорте, затем по задней линии
2	Крученный-резанный	40 ударов	Чередование резанного удара и крученого на хавкорте
3	Слета – с отскока»	30 ударов	Выполнить 4 крученных удара, 4 удара слета на хавкорте
4	Игра слета	30 ударов	15 ударов у сетки, 15 ударов на хавкорте на хав-корте
5	Удержание мяча	50 ударов	по центру, по задней линии
6	Удержание мяча по задней линии	100 ударов	по центру, по задней линии. Уменьшить кол-во потерь мяча
7	Резанный-крученный	40 ударов	Один игрок выполняет резанный удар, другой раскручивает его, затем меняются
8	Подачи: а) отработка первой подачи (на вылет) б) отработка второй подачи	3 корзины на всю группу	Первая корзина только вторые подачи по направлениям, вторая корзина только 1 подачи по зонам, третья корзина-после ошибки на 1 подаче-вторая
<b>Заключительная часть 5-10 минут</b>			
1	Бег	3 круга	Темп медленный
2	Растяжка	5-7 минут	Растяжка верхнего плечевого пояса, верхних конечностей, спины и нижних конечностей

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Используя в тренировках игру на счёт, стоит учитывать, что в среднем за матч приходится играть от 21 до 30 геймов, если это матч из 3-х сетов, от 21 до 47 геймом, если это матч из 5-ти сетов. Соответственно и тренировочный или товарищеский матч должен играть в то же количество геймов. Достичь этого можно либо подобрав равного по уровню соперника, либо увеличивать количество сыгранных сетов.

2. Общая длительность и чистое время игры в гейме дает нам представление о том, сколько может продолжаться выполнение отдельного упражнения. Учитывая то, что моторная плотность тренировочного занятия должна превышать моторную плотность соревновательного матча в несколько раз. Представим, что гейм – это подход, розыгрыш – это серия. Соответственно, отдых между розыгрышами – это отдых между сериями, а переходы между геймами – это отдых между подходами. Отсюда следует, что продолжительность подхода при выполнении упражнения должна составлять от 2 до 3 минут. Перерывы между сериями как положено временному регламенту соревновательных матчей – до 20 секунд, а между подходами до 120 секунд.

3. Количество выполненных ударов за тренировочное занятие и объем двигательных действий (уд/час) должны превышать соревновательные. Также важно учитывать темп (уд/мин) в котором выполняется упражнение, он должен соответствовать соревновательному, иначе игрок не будет готов к предъявляемым игрой требованиям.

4. При проведении учебно-тренировочных занятий следует сочетать упражнения из комплексов разной направленности, а также отдельные игровые комбинации описанные во второй главе, тем самым обеспечивая разнообразие средств и методов на занятии.