

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» МАДОУ №47 комбинированного вида»
ГО Краснотурьинск

<p>Принято на заседании Педагогического совета МАДОУ № 47 от 18.06.2020 г. Протокол № 5</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом заведующего МАДОУ № 47 Приказ № 111/14-ОД от 18.06.2020 г.</p>
---	---

Рабочая программа по образовательной области физическое развитие
«Спортландия» Модуль 1 «Большой Теннис»



Составители:
Инструктор по физической культуре
Билалова В.Р.

ГО Краснотурьинск, 2020

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы «Школа мяча»	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Направленность программы «Школа мяча»	6
2.2. Организация и содержание деятельности программы «Школа мяча»	6
2.3. Рабочая программа	22
2.4. Планируемые результаты	23
3. Организационно-педагогические условия	24
3.1. Учебный план	24
3.2. Календарный учебный график	25
3.3. Оценочные материалы	26
Содержание программы	
Список используемой литературы	27



1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. К тому же развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Государством актуализируется проблема здорового образа жизни, обеспечения равного доступа всех слоев общества к спортивной инфраструктуре, а также пропаганды физической культуры и спорта. При этом особое внимание обращается на физическое и спортивное воспитание детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание является основой всестороннего развития в первые годы жизни ребенка. Воспитание характера, развитие интеллектуальных способностей на фоне гармоничного развития физического потенциала наилучшим образом сочетает в себе спортивная игра в теннис.

О пользе занятий теннисом для здоровья и говорить не приходится! Удары ракеткой, прыжки, пробежки – в этой игре нагрузка распределяется на все мышцы тела. Такие активные тренировки укрепят мышечный корсет, увеличат выносливость и позволят сбросить лишние килограммы. Немаловажное значение занятия теннисом имеют и для сердечной мышцы. Активная физическая нагрузка в игре исполняет роль кардиотренировки.

Теннис относят к интеллектуальным видам спорта. Здесь не последняя роль отводится стратегии и тактике каждого гейма, знанию минусов и плюсов соперника. Все это помогает не только организм поддерживать в должном тонусе, но и существенно укреплять мускулатуру, увеличивать уровень выносливости. Избежать опасностей помогает правильно подобранный инвентарь, выполнение разминки и соблюдение режимов нагрузки.

Теннис воспитывает в человеке целеустремленность и напористость. Дух соперничества и стремление к победе повышают самооценку и уверенность в своих силах, что особенно актуально для детей в период становления личности.

Теннис развивает мышление и логику, благодаря широкому использованию навыков тактической борьбы; тренируются сердечнососудистая и дыхательная системы, развивается скорость реакции, укрепляется мышечный корсет, увеличивается выносливость.

Теннис позволяет сбросить психическое и физическое напряжение, восстановить свою нервную систему. Его относят к интеллектуальным видам спорта. Игра в теннис улучшает координацию, реакцию, внимание, стимулирует развитие стратегического мышления и памяти.

Нагрузки во время занятий

Теннис считается полезным для здоровья, поскольку при существовании крайне низкой вероятности физического повреждения есть стопроцентный шанс перейти на новый уровень в состоянии здоровья своего тела. Теннис способствует расслаблению мышц, которые на протяжении всего дня пребывают в состоянии гипертонуса. Суставы, начинающие постепенно костенеть, можно привести в надлежащую форму. При сильном, последовательном, частом напряжении мышц случается выработка эндорфинов, что приятно расслабляет после игры, приносит легкий привкус счастья.

А кроме этого, в ходе игры в теннис работают довольно активно все группы мышц: спины, ног, рук, а также пресс и даже шея. Теннис предполагает кардиотренировку, поскольку тренируются сердечнососудистая и дыхательная системы, скорость реакции развивается.

Гарантирован оздоровительный эффект

С позиций психологии, теннис крайне полезен, поскольку игра позволяет сбросить психическое и физическое напряжение. Благодаря глубокой психологической концентрации, сосредоточению на процессе игры, на действиях противника, на собственных действиях, на мяче, а, потом полное и резкое расслабление способны произвести мощный оздоровительный эффект.

При этом теннисист получает возможность сбросить стресс, восстановить свою нервную систему. В ходе подобных нагрузок восстанавливаются нейронные связи в мозге, что существенно ускоряет процессы зарождения новых нервных клеток.

Улучшится реакция и координация

Игра в теннис улучшает координацию, реакцию, внимание, стимулирует развитие стратегического мышления и памяти. Происходит выработка таких качеств, как напористость, энергичность, обеспечивается реальное чувство времени, повышается уровень общей подвижности игрока.

Игра в большой теннис доступна дошкольникам. Лучший возраст для начала занятий этим видом спорта – 4–5 лет. Именно в эти годы малыш уже достаточно подготовлен физически к большому спорту, к тому же в этом возрасте лучше всего закрепляются навыки терпения и выносливости.

Дети быстро начинают играть в теннис и чувствуют успех и уверенность в себе. Уход от стереотипов и предоставление детям возможности проявить свой индивидуальный стиль позволяет разгрузить ребенка.

Внимание к личности каждого ребенка, позитивный настрой, творческий подход являются отличительными особенностями профессионального подхода при воспитании потребности ребенка в здоровом образе жизни, которые формируют детские секции и родители. Спорт для детей это не достижения, а комплексное развитие.

Теннис развивает у ребенка:

- координацию;
- внимание;
- умение общаться в группе;
- улучшает общую физическую подготовку;
- выносливость и терпение;
- формирует такие качества, как целеустремленность, воля к победе, стрессоустойчивость.

Игра в теннис обеспечит ребенку не только хорошее здоровье, но и сформирует в нем самые лучшие личностные качества, которые будут помогать в жизни.

Рабочая учебная программа «Школа мяча» разработана на основе программы обучения Мельниковой А.О. «Общая физическая подготовка к большому теннису».

Структура программы представлена 4 тематическими блоками, каждый из которых состоит из психофизиологического обоснования, учебно-тематического плана, содержания образования, планируемого результата.

Содержательный блок информационно насыщен и дает возможность показать наполнение каждого занятия с детьми интересным материалом, методику разучивания сложных для восприятия детей двигательных и музыкальных умений и навыков в игровой, доступной для них форме.

Принципы формирования рабочей учебной программы:

Теннис - сложный вид спорта с точки зрения техники, правил, систем ведения счета. Обычно требуется несколько лет, прежде чем ребенок сможет в достаточной степени овладеть необходимыми для игры навыками и знаниями. К сожалению, часто случается, что дети так и не начинают играть в теннис по причине ранней потери интереса к занятиям.

В теннисе с самого первого этапа дети учатся держать мяч в игре. Различные игровые ситуации, возникающие при этом, помогают им самим довольно быстро понять смысл игры в теннис и достаточно точно его для себя определить. Такой подход исключает необходимость сложных, часто недоступных для детского восприятия объяснений, не требует специального запоминания. В игровых ситуациях легче овладеть различными техническими приемами, понять правила игры, научиться самостоятельно вести счет.

Основываясь на принципах психофизиологической зрелости, законах роста и развития детей дошкольного возраста, данная программа позволит педагогу двигаться в работе с детьми не от «взрослого к ребенку», а от «ребенка к взрослению».

1.2. Цели и задачи реализации программы «Школа мяча»

Цель программы: обучение старших дошкольников игре в большой теннис.

Задачи программы:

1. Держать мяч в игре, вводить мяч в игру (подавать);
2. Правильно двигаться и получать представление о балансе собственного тела;
3. Чувствовать ритм игры;
4. Понимать смысл и цель игры, задачи отдельного розыгрыша;
5. Оценивать пространство, выделяемое для игры (корт и аут);
6. Предугадывать направление - куда прилетит мяч от соперника;
7. Контролировать мяч, направляя его в нужное место площадки;
8. Предугадывать действия соперника, развивая при этом тактические способности;
9. Самостоятельно вести счет;
10. Соблюдать правила игры в теннис и правила спортивной этики.



2. Содержательный раздел

2.1. Направленность программы «Звонкая ракетка»

По содержанию программа представлена 2 модулями:

Первый модуль. Для детей 5-6 лет. Занятия проходят один раз в неделю (продолжительностью – 25 минут). Общее количество часов первого модуля - 32. Модуль ориентирован на ознакомление с техникой безопасности, обзор развития большого тенниса, изучение элементов ракетки, развитие общей физической подготовки, изучение плоскостей вращения мяча, хваток, выпадов, подачи, прямым ударом, подачи «Маятник», совершенствование плоскостей вращения мяча, упражнения с подвесным мячом, техникой отскока мяча в игре, крученого, резаного удара, удара справа и слева у стенки, на площадке, передвижение игрока приставными шагами.

Занятия посещают все дети возраста 5-6 лет, которые по состоянию здоровья могут посещать занятия, и не имеющие психических отклонений.

Второй модуль. Для детей 6-7 лет. Дети занимаются один раз в неделю по 30 минут. Этот год обучения включает 32 занятия (32 часа в год) и ориентирован на обучение чередованию ударов по диагонали., упражнению «треугольник», крученой подаче, технике ударам с лета. «свеча». с полулета, совершенствование подач, упражнения «восьмерка», «игра на ошибки», плоской подачи, применение элемента «подрезка» в игре, «Удар над головой», изучение тактики тенниса.



2.2. Организация и содержание деятельности программы «Школа мяча», техника обучения большому теннису

1. Подбор оптимального теннисного инвентаря: ракеток и мячей. Особенности детских ракеток являются: укороченная длина (от 280 до 680 мм); ультралегкий вес; маленький размер ручки. Ракетку для ребенка выбирают в зависимости от его роста (Приложение 1)

2. Комплексная методика построения занятий. Занятия сориентированы на детей старшего дошкольного возраста, построены с учетом особенностей психики данного возрастного периода, и в то же время направлены как на общее интеллектуальное, эмоциональное, физическое развитие, так и на освоение специфических навыков для успешного обучения основам тенниса.

Вне зависимости от возраста, основными будут оставаться задачи физического развития, освоения специфических навыков игры. Но в то же время занятия теннисом **носят комплексный характер** и педагог во время тренировок решает и образовательные

задачи, и воспитательные, и психологические, связанные с развитием личности. Основные задачи будут присутствовать в тренировочном процессе во все периоды обучения, будут изменяться только методы работы.

3. Игровые методы в обучении дошкольников. Занимаясь с детьми столь малого возраста, необходимо строго придерживаться игровых методов, на которые сориентирована психика ребенка, не допуская перенапряжения их внутренних резервов. Вживание в роль, смена образов для подражания позволяет сохранять и углублять интерес к движениям во время проведения занятия, закрепляет эмоциональную открытость для усвоения новой информации. Визуализация знакомых образов для освоения и исполнения двигательных действий помогает переключить внимание с самого себя, снять усталость и поддержать необходимую концентрацию для закрепления движения.

4. Поддержка и участие родителей. Особый интерес и отличительную черту данной работы представляет разработанная система занятий для детей – дошкольников совместно с родителями. Такая организация занятий в доверительной обстановке может помочь вскрыть и решить внутрисемейные проблемы. Размышляя над ними, сравнивая поведение своего ребенка с поведением других детей, родители находят для себя ключ к отношениям со своим малышом. Основные задачи занятия направлены на развитие и воспитание ребенка, и родитель, прежде всего помощник преподавателя, активное звено для связи с ребенком.. Посещение занятий помогает как развитию физического потенциала ребенка (набор упражнений, пройденных на занятии можно многократно повторять дома), так и личностному росту (например: где-то необходимо преодолевать трудности, считаться с другими детьми, учиться слушаться).

5. Проведение занятий в группах. Количество занимающихся в такой группе - до 10 пар. Этот фактор позволяет осуществлять постоянный контакт с каждым ребенком во время занятия, работать над устранением его индивидуальных ошибок, беседовать с ним, увлекать, радоваться и побуждать к новым открытиям, учить преодолевать трудности, создавать положительный образ самого себя.

6. Высокая динамичность занятия. Все повторы на занятиях идут в новом качестве. Живой интерес ребенка невозможно поддержать выполнением однотипных, монотонных повторений, поэтому смена движений должна происходить раньше потери эмоциональной радости от нового упражнения. В тоже время важно придерживаться основных задач урока, имея огромный запас движений на данную тему.

Существуют определенные моменты обучения, которые свидетельствуют о качественном накоплении двигательного опыта, когда предыдущий навык хорошо освоен и у детей появляется желание двигаться вперед. О достаточно хорошо усвоенном навыке свидетельствует во-первых – легкость, быстрота и точность выполнения движения, способность управлять им. Во-вторых – выполнение действия в непривычных ситуациях и получение удовольствия от этого. В-третьих – это пожалуй самый высокий уровень – когда ребенок начинает играть в это действие вне занятия, т. е. это творчество, сплетенное с этим действием. Это активный процесс участия ребенка в обучении. Закрепление успеха приносит положительные эмоции, радость, является фундаментом хорошей работоспособности и желания в дальнейшем заниматься теннисом.

7. Техника тенниса. (Приложение 2) Как и во всех других видах спорта, техника в теннисе - это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре. Техника способствует прогрессу при условии, что она тесно связана с мышлением игрока в тактическом плане и хорошим физическим состоянием.

Когда основы техники - а они практически одинаковы для всех - понятны и усвоены, не следует ограничивать поле действия каждого игрока узкими рамками. Наоборот, позволяйте пользоваться наиболее эффективными приемами в зависимости от личности и физических возможностей игрока. Можно и нужно индивидуализировать технику тенниса, обучать стилю, который ему больше подходит при условии, что это не будет тормозить его общий прогресс.

С самого начала теннисист должен усвоить, что подготовительное движение, т. е. замах, делается заранее и не спеша, в то время как фаза удара требует поступательного ускорения с тем, чтобы желаемая скорость достигла максимума в момент соприкосновения ракетки с мячом. Затем движение ракетки, которое остается очень быстрым после удара, в фазе сопровождения постепенно замедляется. Необходимо следить за ритмом движения, который позволяет придать ударам эффективность.

Изучение основ техники тенниса базируется на предварительно развитых физических качествах. Техника ударов очень сложна в освоении, этот процесс требует большого запаса двигательных умений и навыков, развитой координации и ловкости.

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. Нами выделено несколько этапов и предложены следующие средства их реализации.

1) «Глаз» - основная задача связана с удержанием внимания занимающихся на движущемся мяче. При этом внимание детей привлекается мячами: разнообразной формы, различной фактуры, ярких цветов.

2) «Глаз-рука» основная задача связана с налаживанием первичных координационных связей, которые формируются путём *перекладывания* предметов из руки в руку. *Ловлей* различных предметов двумя руками: небольших мягких игрушек, кубиков, палочек разного размера и диаметра, ярких ленточек, мешочков и т. д. *Отбиванием* разнообразных предметов рукой (одной и другой), маленькой или большой палочкой, клюшкой, другим мячом (большего или меньшего размера), ленточками, снятыми ботинками, и т. д. и т. п., чехлом от ракетки. *Катанием мячей* (ловить двумя руками - отпускать одной рукой, одной рукой вперед, из руки в руку, под ногами, вокруг себя, катание мяча по различным траекториям (линия, зигзаг, змейка, круг), маленькой палочкой, катание двух мячей одного размера одной или двумя руками, катание двух мячей разных размеров одной или двумя руками, катание двух и более мячей одного или разных размеров, прокатывание в воротца, по скамейке, катание мяча в цель, то же из необычных положений – лежа, сидя боком, сидя спиной).

Ловля мяча. Здесь действует правило «чем меньше ребенок, тем больше мяч» (двумя руками, ладони вверх, двумя руками, ладони друг напротив друга, ловля мячей разных размеров, ловля отпущенных вниз мячей, ловля мяча из рук в руки, ловля от пола в паре, ловля мяча, подброшенного вверх самим ребенком, бросить мяч об пол – поймать двумя руками, подбивание мяча на ладони, броски из руки в руку, высокий подброс мяча вверх одной и другой рукой, ловля мяча в чехол.

3) «Глаз-рука-ракетка» основная задача связана с подготовкой мышечно-связочного аппарата для упражнений с ракеткой. Для знакомства с ракеткой можно использовать следующие упражнения: попробовать различные способы держания ракетки: за шейку, за обод, за ручку - одной и двумя руками. Носить на ракетке кубики, мягкие игрушки, ленточки, листочки бумаги, ключи, маленькие коробочки, мешочки (один или несколько предметов), перекладывать ракетку из руки в руку.

Первые упражнения с ракеткой и мячом могут выглядеть следующим образом: идти вперед и катить мяч ракеткой, катать ракетками мяч в паре друг другу, катить мяч в мишень (кубики, кегли, мячи и т. д.), оставаясь на месте, перемещаться по разным траекториям (линия, зигзаг, змейка, ломаная линия, круг и т. д.) и катить мяч лицом и спиной, держать мяч в центре ракетки без помощи рук, носить мяч на ракетке, перекатывать мяч по струнам, не теряя его, останавливать катящийся мяч, накрывая его

ракеткой на месте и с продвижением вперед, накрывать отскочивший от пола мяч ракеткой (на месте и с продвижением вперед).

4) **Освоение ударов с отскока:** *точка удара* - удары по мячу на удочке. «Работа ног» - шаги по следам, упражнение на равновесие «качели» (перенос веса тела на ногу вперед). *Имитация* удара на месте - частями, полностью из исходного положения. *Отбивание* мяча ракеткой - с наброса в точку удара сбоку, наброс спереди с расстояния 1,5-2,0 метра. «Бам-бам» - отбивание мяча друг другу в паре с расстояния 1 метр (задача – держать мяч в игре), игра в паре через веревочку высотой (20-50 см), выполнение одиночных ударов через сетку (мяч подбрасывается сбоку-впереди от ребенка), подброс мячей для одиночных ударов через сетку, выполнение серии ударов через сетку с одной стороны (только справа или только слева) и т. д.

Таким образом, формирование специфических навыков игры начинается с формирования простейших умений бросков и ловли мяча, игр и игровых упражнений с мячом. В дальнейшем, в играх появляется ракетка, а затем подключаются и разнообразные упражнения с ракеткой и мячом. Постепенно и аккуратно, по мере усвоения предыдущих навыков, накопления положительного опыта дети подходят к имитации ударных действий, а затем и к самим ударам с отскока.

Хватка ракетки

Она определяется расположением, далеко не всегда естественным для начинающих, кисти руки на ручке ракетки, позволяющим игроку выполнять все теннисные удары, способствующие его дальнейшему прогрессу.

Существуют две фундаментальные и доступные хватки ракетки, т. е. такие, которые легко усваиваются подавляющим большинством игроков:

- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов справа, с отскока и с лета;
- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов слева, с отскока, с лета, с подачи и над головой.

Сначала о хватке ракетки для ударов справа. Чтобы хорошо представить себе ее особенности, важно усвоить, как сделана ручка ракетки и каковы ее части.

Для простоты назовем три видимые главные части ручки боковыми поверхностями, а две второстепенные - ребрами. Пальцы обхватывают ручку ракетки так, как при обычном рукопожатии.

Чтобы избежать грубых ошибок, надо знать два основных положения:

1) позицию возвышения мизинца по отношению к верхней боковой поверхности ручки;

2) позицию пальцев, особенно мизинца, на левой боковой поверхности ручки. Концы пальцев (за исключением указательного, занимающего независимую позицию) покрывают небольшую часть левого внешнего ребра, а мизинец приходится как раз на конец этого ребра. Большой палец занимает удобное положение между указательным пальцем и мизинцем с целью обеспечить надежность хватки.

О хватке ракетки для удара слева. Вновь обратите внимание на два основных положения:

1) положение возвышения мизинца, которое почти полностью покрывает верхнюю боковую поверхность;

2) положение пальцев (указательный палец всегда имеет независимое положение): фаланги покрывают маленькую часть левой боковой поверхности ручки. Большой палец вытянут по диагонали и крепко упирается в левую боковую поверхность. Он может также охватить ручку, хотя это и не дает преимуществ.

Руке должно быть удобно, ракетка и рука должны ощущать сопротивление при выполнении ударов слева и слева с лета.

Несколько слов о хватке ракетки при выполнении ударов над головой, т.е. при подаче и смэше. Она почти такая же, как при ударах слева. Возвышение мизинца покрывает верхнюю боковую поверхность ручки, пальцы свободно лежат на ней, большой

палец обхватывает ручку, выбрав удобное для себя положение возле среднего пальца. Он всегда "закрыт", чтобы не препятствовать качающему движению кисти во время окончания удара и начала сопровождения.

И, наконец, хватка ракетки в исходном положении. Она может быть такой, как при ударе справа или же как при ударе слева. Она может быть также "нейтральной", т.е. между хватками справа и слева.

Выбор хватки зависит:

- 1) от степени мастерства теннисиста. Если это начинающий, то, ожидая мяч, он применит хватку, соответствующую той стороне, куда собирается направить ответный удар. Если это игрок хорошего уровня, то лучше не давать подобной информации сопернику, который может ею воспользоваться, особенно если он наблюдательный;
- 2) от перемещений и возвращений на место. Если они длительные, то нетрудно занимать исходное положение, применяя хватку, соответствующую предстоящему удару. Если короткие и быстрые, то это сделать значительно сложнее;
- 3) от умения прогнозировать (искусство предвидеть удар соперника дает возможность рано к нему подготовиться);
- 4) от вашей способности и от склонности легко переходить от хватки для удара справа к хватке для удара слева, и наоборот.

Важные советы:

Не сжимайте судорожно пальцы на ручке ракетки в ожидании мяча и подготовке к ударам. Но держите ракетку крепче - в момент удара, соприкосновения с мячом и сопровождения.

Угол, образуемый предплечьем и ручкой, не должен быть ни слишком маленьким, ни слишком большим, так как в первом случае это влечет за собой перенапряжение мышц предплечья, а во втором - ослабление .

Поддача

Играющим правой рукой придется разучивать упражнения в отраженном виде. Обычно это участь левшей, которые воспринимают ее как должное и не ропщут на судьбу.

Поддача - единственный удар в теннисе, успех которого полностью зависит от игрока. Освоение поддачи требует одного - правильной координации движений. Игроки, имеющие навыки метания, не испытывают никаких трудностей в овладении подачей, у других теннисистов на разучивание поддачи уходит значительно больше времени. Во всяком случае, постижение техники этого удара предполагает постоянное совершенствование. У противника мало шансов отразить сильную подачу, поэтому исключительно важно превратить ее в атакующий, эффективный удар.

Также, как и при овладении другими ударами, начинающий должен с первых шагов стараться выдерживать правильный рисунок движения, и если это не получается, то движения необходимо разучивать поэтапно.

Исходное положение при подаче

Ноги, поставлены на ширину плеч. Ступни расположены под определенным углом по отношению к задней линии корта. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Позиция ног при подаче в правое поле: левая нога под углом 45° по отношению к задней линии корта, правая нога почти параллельна левой .

Позиция ног при подаче в левое поле: левая нога почти параллельна задней линии, правая нога слегка развернута (носок направлен назад) . Струны ракетки, перпендикулярны земле .

Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

Спокойное и мягкое подбрасывание мяча благоприятно сказывается на общей координации движений .

У начинающих руки должны быть опущены, чтобы, затем одновременно подняться вверх. У игрока, достигшего определенного мастерства, при подъеме вверх руки могут несколько замедлять движение.

Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.

Петля выполняется мягко, но нельзя ослаблять внимание и, разжимать пальцы на ручке ракетки, особенно мизинец и безымянный, которые, расслабляясь, позволяют ракетке поворачиваться в руке так, что игрок этого не замечает и не чувствует. В этом случае хватка не будет обеспечивать правильной подачи, поскольку завершающая фаза движения окажется неверной.

Петля - это пружина удара, фаза движения, во время которого плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх и вперед.

Правая рука, равно как и все туловище в момент соприкосновения ракетки с мячом, вытянута. Обратите внимание на три важные детали:

1. левая рука, практически перпендикулярно поднятая по отношению к земле, в начале петли начинает опускаться и постепенно сгибается на уровне пояса;
2. плечи как бы слегка покачиваются, увлекаемые поднятием правой руки и опусканием левой;
3. плечи, которые были развернуты перпендикулярно сетке, по мере того, как совершается удар, поворачиваются параллельно сетке, чтобы обеспечить наиболее удобный переход вперед руки и плеча , находящихся сзади.

При резаной подаче, которую я советую начинающим, соприкосновение ракетки с мячом происходит тогда, когда правое плечо у игрока, играющего правой рукой (у левши - левое), вытянуто вверх.

Во время всего движения, ноги, расслабленные в исходном положении, постепенно сгибаются до начала петли, чтобы затем начать выпрямление и достигнуть его максимума при соприкосновении ракетки с мячом.

Сопровождение является логическим продолжением удара. Ракетка движется сначала в направлении, приданном мячу, далеко вперед и заканчивает свое движение на правой стороне тела, если игрок играет левой рукой, или на левой стороне, если игрок играет правой рукой. Опытный игрок может иметь лично ему присущую манеру окончания движения, которая обеспечивает восстановление равновесия и дает возможность расслабиться.

Несколько дополнительных советов

До тех пор пока вы не овладеете координацией движений, а многое здесь зависит от правильного подброса мяча, пробуйте стоять двумя ногами на земле во время всего исполнения подачи (смотрите рисунки). Пятка стоящей сзади ноги должна отрываться, чтобы облегчить вытягивание передней ноги и всего туловища.

Если мяч подброшен хорошо, то в том случае, когда вы не наносите по нему удар, его точка приземления должна находиться немного впереди (от 10 до 20 см от ноги, выставленной вперед).

Как только научитесь точно подбрасывать мяч, овладеете координацией движений, дайте вашей стоящей сзади ноге возможность следовать за перемещением ракетки, руки, туловища и двигайтесь вперед через заднюю линию корта после удара по мячу. Пытайтесь осуществить контроль за потерянным равновесием...

Не жалейте времени на отработку подачи. Посчитайте: при средней перекидке вы наносите два удара справа и два слева, всего четыре. Начинающий часто в течение часа занятий наносит от двухсот до трехсот различных ударов и очень небольшое количество

передач. Может ли он жаловаться после этого на то, что его подача выглядит бледнее и не приносит желаемого результата!

Не ограничивайтесь просто «введением мяча в игру», а поскорее превратите подачу в удар атакующий.

Думайте о месте, куда направите мяч, ваши шансы на успех увеличатся вдвое.

Вот пример, как добиться успеха тому, кому не удается овладеть всем движением в целом.

Займите исходное положение, поднимите ракетку до того, как начнете подавать, как это вы делаете в начале петли (рука полусогнутая); руку, которая подбрасывает мяч, вытяните вдоль туловища, кисть установите на уровне бедра, несколько выдвинув ее вперед. Не напрягайтесь и не торопитесь, делайте затем движения - петля, удар, подбрасывание и правильное сопровождение мяча.

Действуя таким образом при каждой новой подаче, вы можете не опасаться последующих ошибок, если положение руки, держащей ракетку, будет правильным. Как только игроку станут удаваться серии хороших подач, он обязательно должен вернуться к движению в целом, чтобы найти координацию и ритм, обеспечивающие прогресс.

Удар справа

В теннисе этот удар самый естественный и в силу этого, как правило, самый эффективный.

Его следует отрабатывать особенно тщательно из-за относительной легкости и быстроты овладения.

Резаный удар - это, как правило, удар оборонительный, которым игроки хорошо овладевают достаточно рано.

Заняв исходное положение, игрок начинает готовиться к удару:

- а) плечи постепенно разворачиваются перпендикулярно к сетке;
- б) ракетка, струны которой расположены перпендикулярно земле, отводится назад согнутой рукой и описывает выпуклую кривую, находящуюся на уровне между бедром и плечами.

Удар - фаза движения, которое приводит ракетку от конца подготовки к удару до точки соприкосновения с мячом, - производится следующим образом:

- а) движение начинается наклоном тела вперед;
- б) рука опускается и головка ракетки постепенно перемещается чуть ниже уровня будущего соприкосновения с мячом, глаза внимательно следят за мячом;
- в) ракетка встречает мяч на воображаемой линии, проходящей вертикально через левое плечо;
- г) плечи, развернутые в конце подготовки к удару перпендикулярно к сетке во время удара, постепенно поворачиваются к ней примерно на 45°;
- д) во время подготовки к удару, самого удара и сопровождения левая рука играет очень важную роль.

В начале подготовки левая рука сопровождает ракетку назад и облегчает разворот плеч. Затем она оставляет ракетку и движется, "прицеливаясь", в направлении мяча к концу замаха и во время удара. Когда происходит сопровождение мяча, левая рука возвращается к туловищу посредством отведения локтя, который приближается к левому бедру и удерживается на высоте, позволяющей правой руке беспрепятственно перемещаться в нужном направлении.

Рука может быть слегка согнута или вытянута во время соприкосновения ракетки с мячом.

Сопровождение - это фаза движения, уточняющая направление, которое придается мячу.

На деле оно начинается с момента соприкосновения ракетки с мячом. Плечи, в этот момент еще развернуты на 45° по отношению, к сетке, следуют за движением руки,

выбрасываемой под контролем вперед, и к окончанию сопровождения оказываются параллельными сетке.

Головка ракетки, струны которой практически остаются перпендикулярными по отношению к земле в начале сопровождения, заканчивает движение в точке слева от игрока и выше его головы. Струны могут быть несколько наклонены к земле.

Удары справа у некоторых игроков

Спортсмен готовится нанести удар справа с задней линии корта. Обратите внимание, как развернуты плечи и туловище и как переносится тяжесть тела по мере выполнения удара. Ракетка уже в горизонтальном положении ждет мяч, встреча с которым произойдет на вершине его отскока.

Обратите внимание на положение правой ноги, которая сейчас поможет перенести вес тела вперед. Мяч встречается впереди туловища, сопровождение удара короткое.

Обратите внимание на положение правой ступни, занимающей положение впереди туловища, на сгибание и распрямление правой ноги с целью получить наибольшую силу при ударе. Сопровождение длительное, но окончание высокое. Игрок может еще больше повернуться боком в момент соприкосновения ракетки с мячом, чтобы добиться большей точности удара.

Под закрытой хваткой при ударе справа понимается такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке влево, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар, наклонена к земле (в качестве примера - наклон ракетки в исходном положении при подготовке к удару у играющего правой рукой).

Открытая хватка - это такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке вправо, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар по мячу, меньше повернута к земле и больше к потолку.

Никогда не пользуйтесь хваткой для удара слева при ударе справа. Это является причиной многочисленных ошибок и в большинстве случаев приводит к оборонительной и малопривлекательной игре, если принимать во внимание ее зрелищную сторону.

Любое перемещение с последующим исходным положением для удара должно производиться с полной концентрацией внимания, аккуратно и четко. Ибо от него и от работы ног зависит успех ударов с справа, носящих нередко решающий характер.

Начиная играть, не стремитесь ударить сильно, старайтесь почувствовать положительное воздействие ритма, возникающего при обмене ударами. Придать скорость полету мяча вам удастся, если пораньше приготовиться и постепенно ускорять движение.

Внимательно смотрите на мяч в течение всего полета и особенно в момент соприкосновения с ракеткой.

Мяч летит так быстро, что нужно приложить усилие в течение какой-то доли секунды, необходимое для визуального контроля за этой точкой, в противном случае мало шансов попасть по мячу центром ракетки, а это одно из главных условий правильного удара.

В зависимости от высоты удара по мячу сгибайте ноги, и, в частности, ту, которая выдвинута вперед. Это помогает осуществить контроль за равновесием и препятствует чрезмерному наклону и прогибанию. Туловище должно быть прямым и ненапряженным.

Если вначале вам не удастся легко усвоить совокупность всех движений, вы можете, не боясь затормозить свое продвижение вперед, начинать удар, отводя ракетку для замаха до того, как мяч послан вашим партнером. Правда, это послужит сигналом для соперника, и он будет действовать с учетом вашей исходной позиции для удара справа.

Как правило, удар по мячу наносится в высшей точке отскока. Игроки высокого класса во многих случаях наносят удар даже чуть раньше. Начинающим рекомендую бить по мячу в высшей точке отскока. Дайте опуститься до уровня талии тем мячам, высшая точка отскока которых находится на уровне ваших плеч. Не забывайте, что траектория

медленного мяча после отскока маленькая, и такие мячи требуют, чтобы вы шли им навстречу, выдвигаясь вперед.

Наоборот, траектория быстрых мячей после отскока достаточно большая, и такие мячи не требуют, чтобы вы шли им навстречу. Как правило, начинающим хватает времени только на то, чтобы занять исходное положение для удара и нанести удар, почти не двигаясь вперед. Однако по мере овладения игрой нужно так расположить ноги, чтобы при ударе по мячу все туловище или часть его выдвигалась вперед.

Тщательно сопровождайте мяч: точность полета мяча к задней, боковым линиям или вверх в значительной степени зависит от этого. И наконец, прежде чем ударить по мячу, определите план своих действий.

Удар слева

Этот удар - самый неудобный для начинающего, но отнюдь не самый трудный.

Для овладения им необходимо познакомиться с техникой выполнения удара. Он строится на определенном фундаменте, который далеко не всегда очевиден для начинающих.

В принципе ударом слева - и этого требует тактика игры - отражают большинство атак соперника, во время которых он или выходит к сетке или остается на задней линии. Эти атакующие удары - подача, удары справа и слева - в 75 случаев из 100 направляются вам под левую руку. Удар слева может быть и эффективным атакующим ударом. Крученые удары при приеме подачи, обводящие крученые удары, наносимые с левой стороны, в современном теннисе имеют агрессивную направленность, вот почему я рекомендую научиться бить слева, слегка подкручивая мяч.

Относительно легко научиться резаному удару, используемому в некоторых случаях для атаки с последующим выходом к сетке, приему подачи резаным ударом, к которому прибегают, когда нет времени подготовиться к выполнению других ударов.

Из исходного положения подготовка к удару осуществляется следующим образом:

- а) туловище повернуто перпендикулярно, другими словами, боком к сетке;
- б) следите за тем, чтобы линия плеч опережала этот перпендикуляр к концу подготовки. В зависимости от скорости и направления, придаваемого мячу, спина игрока поворачивается на четверть или на половину к сетке;
- в) одновременно с поворотом туловища ракетка отводится правой рукой назад, при этом рука согнута, локоть и предплечье находятся возле туловища. Левая рука поддерживает ракетку, помогая отводить ее назад. Струнная поверхность слегка "открыта" в начале подготовки, сторона, которая будет касаться мяча, обращена к потолку. Ракетка описывает изогнутую, слегка выпуклую траекторию.

Движение, которое должно привести ракетку из положения замаха к соприкосновению с мячом, выполняется за счет изменения положения туловища, которое разворачивается и слегка наклоняется вперед. Это движение начинается постановкой правой ноги вперед и в сторону:

- а) рука опускается и головка ракетки не спеша, перемещается немного ниже высоты точки будущей встречи с мячом. В момент соприкосновения с мячом рука вытянута ;
- б) место встречи с мячом находится впереди (примерно на 10-15 см) вертикальной линии, проведенной через правое плечо.

Распрямляясь, рука занимает такое положение, когда тыльная сторона кисти руки практически в момент соприкосновения с мячом поворачивается к сетке, струны ракетки оказываются перпендикулярны к земле. Это положение существенным образом влияет на движение головки ракетки. Сопровождение начинается в момент соприкосновения ракетки с мячом. Выброшенная вперед прямая рука продолжает вести ракетку в направлении удара и самопроизвольно поднимается на уровень плеча.

Во время удара и сопровождения рука остается около туловища, чтобы удержать равновесие и воспрепятствовать вращению. Если плечи из положения в момент

подготовки удара переместятся в положение, характерное для момента соприкосновения с мячом, то такое движение будет правильным, особенно для начинающих.

Обратите внимание на значительный поворот туловища и прекрасную его устойчивость. Голова повернута в сторону мяча, игрок внимательно смотрит на него. Туловище расположено боком по отношению к сетке. Ракетка долго проводит мяч, заканчивается сопровождение очень высоко. Струны ракетки в момент соприкосновения с мячом расположены перпендикулярно к земле.

Обратите внимание, высоко поднята ракетка при подготовке к удару, что обеспечивает нанесении ею удара движением сверху вниз и вперед. Сопровождение более короткое и заканчивается ниже. Корпус остается в боковом положении по отношению к сетке. Струны ракетки, ориентированные почти перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, к концу сопровождения оказываются параллельными по отношению к ней.

Еще несколько важных замечаний. Предлагаемая мной хватка ракетки не является единственно возможной. Однако она предохраняет игрока от ошибок, от которых потом трудно избавиться, и значительно облегчает выполнение таких ударов слева, как скрытых крученых и плоских.

Допускается более закрытая хватка. Не исключается, однако, и чуть более открытая. Решительно не рекомендую чересчур открытую хватку, ибо следствием ее являются сильно резаные удары, медленные и, как правило, с высокой траекторией, т. е. защитные.

По сравнению с предлагаемой хваткой более закрытая хватка при ударе слева достигается за счет того, что ручка ракетки поворачивается в руке несколько вправо, а значит, ударная поверхность струн обращается к земле. Более открытая хватка достигается противоположным образом: ручка ракетки поворачивается несколько влево, а значит, ударная поверхность струн обращается вверх.

Смена хваток ракетки между ударами справа и слева, которая обычно происходит, когда игрок занимает исходную позицию, не представляет особых трудностей. Если хотите, чтобы ваши удары слева достигали цели, бейте слева столь часто, как и справа, во время тренировок не избегайте ударов слева, если мяч идет к вам под левую руку.

Во время матча у вас будет достаточно случаев нанести удар справа, "забегая под левую руку", если скорость полета мяча от соперника вам это позволит.

Отнесите на счет удара слева все советы, полученные для удара справа. Те же, кто не может постичь комплекс движений в целом в начале обучения, могут в целях облегчения задачи начинать удар ракеткой, поставленной в положение, присущее заключительной фазе подготовки к удару.

Игрок занял позицию, ракетка в положении окончания подготовки к удару. Игрок готовится занять позицию, но ракетка уже в положении окончания подготовки к удару.

Нередки случаи, когда игрок с целью такого упрощения "дважды готовится", т. е. производит дополнительный замах до начала удара. В конечном счете это идет на пользу, помогает, в частности, войти в оптимальный ритм игры.

Удар слева двумя руками

Во все времена игроки прибегали к помощи двух рук при ударе слева. Еще несколько лет его рассматривали не как удар, которому не стоит учить начинающих, а лишь как случайный или такой, когда природные данные игрока позволяют лучше к нему приспособиться. Я, однако, остерегаюсь утверждать, ибо не имею достаточно оснований, что в один прекрасный день подавляющее большинство играющих, не боясь стать слабее, смогут остановить свой выбор на ударе слева двумя руками вместо традиционного, который демонстрирует каждый тренер и который приводится во всех учебниках.

Обучение этому удару полностью зависит от физических возможностей игрока и хватки ракетки, которую он применяет с самого начала.

Поясню на примере: малыш, еще не окрепший и со слабой координацией движений, которому еще тяжело менять хватки для ударов справа и слева, практически не в состоянии перебить мяч через сетку, за исключением случаев, когда он посылает свечу. Если сознательно или бессознательно он прибегает к помощи левой руки, чтобы найти дополнительный источник силы и направить странную поверхность перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, то нет никаких причин препятствовать отработке такого приема. Наоборот, возможная удача при исполнении удара обеими руками будет способствовать его более уверенной игре.

Ребенок физически развитый и с хорошей координацией, свободно меняющий хватку ракетки между ударами справа и слева, не имеет никаких особых оснований прибегать с помощи левой руки при исполнении удара слева.

Удар слева двумя руками требует постижения с первых же занятий специфического ощущения траектории и направления полета мяча, а также четкой и быстрой работы ног.

Рекомендуемая мной хватка ракетки - это хватка для удара справа. Она может быть более закрытой, чем обычно, хотя это и не дает какого-либо преимущества. Направляющая рука находится на краю ручки ракетки. Вторая - впереди, ее мизинец расположен рядом с указательным пальцем направляющей руки. Подготовка к удару происходит следующим образом:

- а) туловище обращено боком по отношению к сетке, как при ударе одной рукой,
- б) ракетка отводится двумя руками назад - выполняется замах. Головка ракетки описывает траекторию, которая может быть горизонтальной или вогнутой. Игрок очень быстро почувствует, какая траектория ему подходит больше.

Эта подготовка обеспечивает нанесение закрытого умеренного или сильно крученого удара слева .

Ударное движение происходит за счет поворота верхней части туловища и движения руки, которые посылают ракетку вперед к точке соприкосновения ракетки с мячом. Последняя находится очень близко к туловищу, обеспечивает наилучший контроль за мячом. Обычная плоскость удара находится в перпендикуляре, проведенном через правое бедро к земле.

Плечи и таз открыты в момент соприкосновения ракетки с мячом (примерно 30°), в то время, как при ударе слева одной рукой они перпендикулярны к сетке.

Во время сопровождения мяча ракетка немного продолжает ударное движение вперед и заканчивает его вверху слева от игрока (логическое продолжение вращения туловища).

Плечи почти полностью развернуты к сетке к концу сопровождения.

В детстве это был маленький и тщедушный ребенок. Начав играть в теннис, он овладел ультразакрытым ударом справа. Так как он не хотел или просто не мог менять хватку ракетки удара слева, то по совету тренера он делал то, что получалось естественно: удар слева двумя руками. Удар слева двумя руками можно выполнять и с помощью хватки для удара слева (такова техника Борга). Э дает преимущество игроку в тот момент, когда возникает потребность нанести удар с лёта одной рукой.

Удар слева должен обеспечивать хороший прием подачи и даже атаку в ответ на самую мощную подачу соперника, а также безошибочную обводку выходящего к сетке противника и успешное отражение его недостаточно агрессивных ударов с лета. Удар слева двумя руками - превосходное эффективное оружие приема подачи и обводки; удар слева двумя руками не терпит посредственности. Если же он выполняется бледно, не выразительно, то его быстро сведут на нет атакующие действия противника. Несколько дополнительных рекомендаций. Если вы используете удар слева двумя руками, не меняйте хватку при подаче и смеше. Эффективность вашего удара слева может быть сведена к нулю бледностью двух других ударов.

Безбоязненно бейте по мячу и задержите ненадолго взгляд на точке встречи ракетки с мячом после того, как мяч отлетел. Голова, поднятая слишком рано, влечет за собой нарушение координации движений и лишает удар точности.

Занимая позицию для удара, слегка скрестите ноги под углом несколько большим, чем при подаче. Вы восстановите таким образом равновесие, нарушенное поворотом тела во время удара и отсутствием левой руки за спиной.

Не колеблясь, используйте ваши удары при игре с лета. Вы должны привыкнуть играть с лета, быть ловким и уметь "перекрывать" корт, но прежде чем вы овладеете искусством такой игры, вам придется в течение известного времени вырабатывать привычку "тянуться за мячом".

Удар над головой

Теннисист, играющий с воздуха, но не владеющий хорошим ударом над головой, - весьма посредственный теннисист. В этом легко убедиться.

Цель игрока, вышедшего к сетке, - приблизиться к ней как можно ближе, чтобы закончить розыгрыш очка, но без чрезмерного риска "получить" через голову мяч.

Если игрок боится свечи, потому что у него плохой смэш, он никогда не рискнет подойти достаточно близко к сетке с целью перехвата мяча. Его удары с воздуха будут в своем большинстве пассивными или защитными с полукорта (весьма опасное место на площадке) и, таким образом, откроют путь выигрышным обводящим ударам противника.

Удар над головой - совсем не обязательно мощный удар. Его эффективность в равной степени зависит как от силы удара по мячу, так и от плавности последнего.

Подготовка к удару происходит следующим образом :

а) туловище обращено боком по отношению к сетке (плечи и таз перпендикулярны к сетке к концу подготовки ;

б) правая рука поднимается и занимает положение, предшествующее выносу ракетки на встречу с мячом (действия, аналогичные тем, которые выполняются при подаче).

Возможно перемещение, осуществляемое обычным шагом (скрестный шаг для начинающих более трудный и может привести к потере равновесия).

Левая рука, которая помогает поднять ракетку и способствует правильному развороту плеч, опускает ракетку на уровне головы и постепенно вытягивается в направлении мяча. Обратите внимание на наклонную линию плеч, образуемую с одной стороны правой рукой, а с другой - вытянутой левой.

В начале петли рука сгибается и увлекает за собой головку ракетки за спину игрока, как при подаче.

В конце петли или начале удара плечо тянет ракетку вперед и вверх. Плечи начинают свое маятниковое движение вперед.

Ударное движение такое же, как при подаче.

При выполнении удара над головой с опорой, как показано здесь, вес тела переносится вперед на левую ногу.

При выполнении удара в прыжке игрок отталкивается правой ногой, равновесие сохраняется движением "ножницы" обеих ног, а приземление происходит на левую ногу. В тот момент, когда ракетка соприкасается с мячом, голова остается поднятой. Взгляд направлен на мяч. Кисть выпрямлена, совершает добавочное движение вперед, что способствует увеличению скорости перемещения ракетки и силе удара по мячу. Левая рука отводится к левому бедру и должна помешать плечу отклониться назад.

Плечи параллельны сетке, когда мяч играет вдоль оси корта. При косых ударах плечи развернуты перпендикулярно направлению полета мяча.

Сопровождение, как правило, более короткое, чем при подаче. Ракетка заканчивает свое движение за туловищем, ее ударная поверхность после соприкосновения с мячом поворачивается к игроку. Левая рука, согнутая у живота, удерживает плечо до окончания движения, позволяя игроку находиться лицом к сопернику.

Обратите внимание на:

- положение туловища ;
- левую руку, которая помогает поднять ракетку;
- упор правой ноги перед прыжком ;
- окончание добавочного движения кисти и приземление на левую ногу;
- сопровождение, заканчивающееся на левой стороне игрока.

А теперь несколько советов. Игрок должен перемещаться и занимать позицию для удара таким образом, чтобы мяч никогда не оказывался слева или сзади него. Голова, его самый лучший ориентир, всегда должна быть чуть сзади от будущей точки соприкосновения с мячом. Если нужно нанести удар в прыжке в ответ на глубокую свечу, голова еще больше отводится назад.

Тренируйтесь, чтобы хорошо усвоить маятниковое движение плеч и кисти, не стремясь ударить сильно.

Бейте обязательно центром ракетки и в выбранное вами место на площадке.

Тем, кто сталкивается с трудностями усвоения всего движения в целом, советуем следующие упрощения.

Перед тем как будет послана свеча, игрок поворачивается боком и поднимает ракетку в положение между окончанием замаха и концом петли. Когда партнер посылает свечу, принимающий мяч поднимает левую руку вертикально вверх и отводит плечи назад. Затем он наносит удар по мячу, сопровождает его, и так несколько раз, пока ему не будут удаваться много ударов подряд. Как можно раньше он должен вернуться к движению в целом, чтобы лучше усвоить его ритм.

Удар над головой можно легко отрабатывать у стенки.

Речь идет о том, чтобы посылать мяч к основанию стенки так, чтобы он сначала отскочил от земли, потом ударился о стенку и полетел над головой игрока, который тем самым получит возможность после подготовки выполнить удар по мячу .

Никогда не отказывайтесь выполнить удар над головой, когда вы в состоянии это сделать.

Мяч, который вы пропустили за спину, заставит вас догонять его, и вы повернетесь спиной к сопернику.

В этом случае, как правило, приходится прибегать к оборонительной свече. Само собой, вы лишаетесь преимущества, достигнутого ранее выходом к сетке.

Нанеся удар над головой, свяжите окончание сопровождения с немедленным занятием позиции впереди сетки (за исключением, конечно, случая, когда свеча была короткой и вы выполнили смеш близко к сетке).

Дайте мячу отскочить от земли, когда свеча очень высокая. У вас будет время для нанесения удара над головой после отскока и для хорошей плавировки мяча.

Как только вы начнете контролировать движение и мяч, вкладывайте в смеш как можно больше силы.

Не ленитесь занять более удобное положение по отношению к мячу.

Удары с лета

Запоминающихся побед добиваются с помощью ударов с лета, в том числе и на земляных кортах.

Это настолько справедливо, что даже игроки, делающие ставку на удары с задней линии и обводки, устремляются вперед, чтобы занять позицию у сетки в самые решающие моменты матча.

В самом деле, никто не может долго противостоять "психологическому давлению" атакующего игрока, который при каждом удобном случае занимает позицию у сетки.

Теннисист, не прибегающий к ударам с лета, является игроком "наполовину".

Не лишайте себя радости, которую доставляет неотразимый удар над головой, или кривой удар с лета, пролетевший "мимо носа" соперника, или же удар с лета, посланный "в противоход". Научиться ударам с лета не сложно.

Пожалуй, легче, чем ударам с задней линии, так как вы избавлены от трудностей, возникающих при отскоке мяча. Подготовка к удару занимает меньше времени, чем подготовка к ударам с задней линии. Целью удара с лета является немедленный выигрыш очка. Это предполагает короткое ударное движение в направлении сзади-вперед и сверху-вниз.

Удар с лета справа

Из исходного положения плечи поворачиваются под углом по отношению к сетке (примерно 45°).

Если руки, находясь у туловища, естественно и как бы сами собой следуют за поворотом плеч, то ракетка покрывает уже более половины того отрезка траектории, которую она описывает в фазе подготовки к удару.

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

Головка ракетки движется вверх и назад, чуть-чуть обводя правое плечо (или слегка пересекая воображаемую параллельную сетке линию, проходящую через правое плечо), и останавливается выше уровня точки возможного удара по мячу.

Вся эта часть движения должна выполняться плавно, без рывков, даже если обстоятельства заставляют действовать быстро. Удар наносится в момент, когда вес тела переносится вперед с правой ноги на левую. Ракетка движется непосредственно от положения, в котором она оказывается в конце замаха, в точке встречи с мячом, находящейся впереди туловища. Локоть остается у туловища. Вытянутое предплечье придает ракетке скорость. В начале удара головка ракетки имеет небольшое отклонение назад. Ракетка встречает мяч в точке, отстоящей от корпуса на 10-20 см дальше, если сравнить с аналогичной точкой при ударе справа с отскока. Конец движения выполняется вытянутой рукой, струны ракетки почти параллельны сетке при прямых ударах и под углом к ней при косых ударах.

Левая рука удерживает равновесие туловища, она остается перед ним, чтобы помешать отклонению назад левого плеча. Кисть должна крепко удерживать ракетку в фазе конца замаха и до самого удара. Расслабить кисть можно лишь при переходе в исходное положение. Удар с лета (удар, окончание движения) должен быть уверенным и быстрым.

Удар с лета слева

Положение плеч и таза симметрично их положению при ударе с лета справа в начале подготовки к удару.

К концу подготовки и в начале удара плечи разворачиваются перпендикулярно сетке. Ракетка, которая проходит половину пути назад во время поворота туловища, отводится к моменту завершения замаха двумя руками. Правая рука слегка удаляется от груди, чтобы облегчить движение предплечья (поворот предплечья, в результате которого ладонь оказывается обращенной к земле).

Головка ракетки обводит левое плечо сверху, отходит назад и останавливается выше уровня точки встречи с мячом, за исключением высоких ударов с лета, когда при замахе головка ракетки начинает движение с уровня ниже точки соприкосновения ракетки с мячом. Все движения на данной стадии удара осуществляются плавно и без рывков. Туловище, "выбрасываемое" вперед левой ногой, теряет равновесие с момента окончания подготовки к удару.

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

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

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

- а) иметь в качестве ориентира высоту сетки;
- б) атаковать мяч сверху вперед-вниз;
- в) думать о том, не попадет ли мяч в сетку, когда окончание движения явно ниже кромки сетки.

По мере освоения ударов игрок удаляется от сетки до средней позиции (между сеткой и линией подачи).

При каждом ударе нужно двигаться на мяч. Но различают два положения в зависимости от того, куда направляется удар с лета:

- а) игрок движется со средней позиции. Он выдвигается вперед, наносит удар, идет вперед до конца движения ракетки и возвращается немного назад, чтобы обезопасить себя от свечи.
- б) игрок начинает двигаться с линии подачи. Он выдвигается вперед, наносит удар, продолжая идти вперед во время удара и даже после него, чтобы достичь средней позиции (в одних случаях переходя её, а в некоторых - немного не доходя до неё).

Чтобы научиться уверенно выполнять удары с лета, лучше всего:

- а) отрабатывать их на первом этапе обучения непосредственно у сетки;
- б) удаляться понемногу от сетки и направлять удары с лета в поле подачи;
- в) с позиции некоторого удаления от сетки пытаться посылать длинные удары с лета сначала прямые, потом косые, варьируя при этом силу удара;
- г) подходить к средней позиции и пытаться посылать удары с невысокой или низкой точки, контролируя скорость и направление полета мяча.

Овладев основными техническими приемами в теннисе, уделяйте больше внимания ударам с лета, разучивая их вместе с партнером. Лучшая позиция для этого - на линии подачи, она дает время, чтобы увидеть летящий мяч, занять лучшее положение и контролировать мяч (бесполезно сильно бить по мячу).

Это упражнение развивает реакцию, ловкость, чувство мяча, оно всегда оживляет тренировку.

1) Спортсмен наносит удар с лета .

Обратите внимание на следующие моменты:

быстрый поворот плеч и высоко поднятая головка ракетки;
замах короткий, позволяющий произвести удар сверху-вниз и вперед-вниз;
локоть движется к туловищу по мере того, как ракетка приближается к точке соприкосновения с мячом;
толчок правой ногой вперед
струны ракетки после соприкосновения с мячом ориентированы практически параллельно сетке.

2) Спортсмен наносит удар с лета слева.

Обратите внимание на следующие моменты:

быстрый поворот туловища и особенно плеч в сторону мяча ;
наклон туловища вперед, в то время как ракетка (ударная поверхность направлена вверх) в положении, соответствующем фазе конца замаха,

локоть и правая рука отдалены от туловища (но все же советую читателю держать их ближе к корпусу);

левая рука уравнивает положение туловища ,

приземление происходит на правую ногу после соприкосновения ракетки с мячом;

линия плеч и бедер перпендикулярна сетке в момент соприкосновения ракетки с мячом и окончания движения. Спортсмен наносит удар с лета слева в высокой точке.

Обратите внимание на:

прекрасную координацию рук, ног, плеч;

конец подготовки к удару, когда головка ракетки находится ниже, чем в момент соприкосновения с мячом;

вес тела переносится вперед навстречу мячу.

8. Формирование положительных качеств психики, устойчивого интереса к теннису. Считается, что в раннем детстве волевой регуляции как таковой не существует, т. к. дети еще не в состоянии сформулировать цель и сознательно прилагать усилия для ее достижения. Но, вместе с тем, распределяя свое внимание, дети и выполняют произвольное управление своим поведением. Задача преподавателя – вызвать непосредственный интерес, постепенно организовать непроизвольное внимание ребенка так, чтобы к моменту перехода от непроизвольного внимания к произвольному малыш продолжал выполнять основные задачи занятия, а не проявил безразличие или негативное отношение.

В рамках проводимых занятий разработаны и проверены на практике **способы поддержания дисциплины (Приложение 3)** детей на занятии:

- *предварительная подготовка* (четкий план занятия, объяснение упражнений, разнообразие вариантов заданий по разным темам, банк упражнений);
- *способы привлечения внимания детей* (смена задания, темпа и ритма занятия, введение дополнительных сигнальных раздражителей зрительных или слуховых);
- *формулирование задания* (конечной цели, способа выполнения – по выбору ребенка);
- *четкость объяснения* (показ упражнения в двух проекциях, словесный повтор цели – в начале и конце объяснения); проверить, как дети поняли задание (попросить повторить что нужно делать).

Важны также **требования к качеству** выполнения задания (в процессе упражнения): как делать? (способ выполнения), сколько раз повторять? *Самооценка* собственной деятельности детей. Как и сколько сделал? (больше, меньше повторов). *Оценка* выполнения задания педагогом: дневнички, обучающие маршруты, наклейки, печати. *Отчет перед родителями* о результатах урока.

9. Регулярное посещение занятий приводит к выработке положительных стереотипов, дети хорошо запоминают чередование частей урока, что позволяет с минимальными остановками проходить наиболее утомительные упражнения. Дети начинают выполнять задания по словесной команде, что свидетельствует о более высокой организации движения. Проговаривая вслух определенные команды в согласовании с упражнениями, дети учатся основам волевой регуляции, что положительно отражается как на обучении основам тенниса, так и на развитии личности в целом.

10. Дополнительный инвентарь. Для занятий с детьми – дошкольниками необходим разнообразный инвентарь:

- мячики различных размеров и фактуры,
- резиновые надувные мячи,

- массажные валики и мячи,
- палочки,
- флажки,
- обручи разных диаметров,
- пластмассовые кубики,
- насыпные игрушки и мешочки,
- детские ходули,
- ленточки,
- веревочки,
- канаты,
- конусовидные опоры ярких цветов,
- коврики на каждого ребенка.

11. Для освоения специфических навыков игры необходим специальный теннисный инвентарь:

- ракетки, подобранные с учетом возрастных особенностей детей отдельно для 5-6 и 6-8 летнего возраста,
- специальные детские мячи – поролоновые и облегченные, теннисные удочки
- сетка для мини-тенниса

Все это позволяет сделать занятие неповторимым и увлекательным, подключить образное восприятие малышей к освоению программных упражнений.

2.3. Рабочая программа

Продолжительность частей урока по годам обучения.

Продолжительность частей урока, мин.	1-й год обучения 5-6 лет.	2-й год обучения, 6-8 лет.
1. Вводная	5	5
2. Основная	15	20
3. Заключительная	5	5

Длительность обучающих упражнений в течение одного занятия.

Упражнения, длительность выполнения, мин.	1-й год обучения, 5-6 лет.			2-й год обучения 6-7 лет.		
	сент. окт. нояб.	дек. январь февр	март апр. май	сент. окт. нояб	дек январь февр	март апр. май
1. Упр. с мячом	5	5	5	5	5	5
2. Упр. с ракеткой	7	5	5	3	2	-
3. Упр. с мячом и ракеткой, включая игры	13	8	8	8	6	5
4. Имитация и показ ударов	-	2	2	4	2	2
5. Удары с наброса	-	5	5	10	10	5
6. Игра через сетку	-	-	-	-	5	10
7. Подача	-	-	-	-	-	3

При подведении итогов занятия оценивается работа детей, их старательность, внимание при объяснении нового материала, взаимопомощь друг другу, правильность выполнения упражнения.

В *процессе* выполнения занятия способом оценки могут являться: словесная похвала, хлопки ладонью.

В *конце* занятия: подведение итогов, раздача флажков или ленточек для пробегания круга почета, использование детских печатей – печать ставиться на руку, расклеивание наклеек - в индивидуальные блокнотики или заполнение обучающих дорожек.

2.4. Планируемые результаты

По окончании выполнения программы ребенок укрепит своё здоровье, улучшит координацию, станет более крепким, целеустремленным, адаптированным социально.

Занятия с детьми столь раннего возраста, правильно построенные с учетом возрастных особенностей формирования психических и физических качеств, наиболее полно и гармонично позволят развивать личность ребенка. Они обогатят его эмоционально, интеллектуально, разовьют двигательную активность и зачатки волевой регуляции и, в целом заложат прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.

Дети, успешно овладевшие навыками игры, могут поступить в теннисную секцию, продолжить занятия в абонементной группе или заняться другими спортивными играми - в зависимости от выбранных родителями перспектив развития.



3. Организационно-педагогические условия

3.1. Учебный план

Учебный план
Начальная подготовка к большому теннису

№ П/П	Название темы	Часы	Дата по плану
5-6 лет			
1	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1	Сентябрь
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1	Сентябрь
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	Сентябрь
4	Изучение хваток.	1	Октябрь
5	Изучение выпадов.	1	Октябрь
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1	Октябрь
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	Октябрь
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	Октябрь
9	Игра-подача	2	Ноябрь
10	Обучение подачи «Маятник».	2	Ноябрь
11	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом..	1	Декабрь
12	Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник».	1	Декабрь
13	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1	Декабрь
14	Упражнения у стенки . ОФП.	2	Декабрь Январь
15	Освоение техники удара справа у стенки , на площадке.	1	Январь
16	Освоение техники удара слева , на площадке.	1	Январь
17	Совершенствование техники удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	2	Февраль
18	Соревнования в группе.	1	Февраль
19	Обучение техники крученого удара.	2	Март
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	Март
21	Совершенствование техники постановки руки в игре	1	Апрель
22	Обучение техники резаного удара.	1	Апрель

23	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	1	Апрель
24	Совершенствование ранее изученных элементов.	2	Май
25	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	Май
Всего занятий		32	
6-8 лет			
26	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2	Сентябрь
26	Обучение упражнению «треугольник».	1	Сентябрь
28	Занятие по совершенствованию подачи.	1	Октябрь
29	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	Октябрь
30	Обучение упражнению «восьмерка».	1	Октябрь
31	Обучение упражнению «игра на ошибки».	1	Октябрь
32	Изучение разновидности подачи. О.Ф.П.	1	Ноябрь
33	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	1	Ноябрь
34	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2	Ноябрь
35	Совершенствование в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки.	2	Декабрь
36	Обучение технике ударам с лета. Развитие общей физ.подготовки.	1	Декабрь
37	Обучение технике резаного удара с лета.	1	Декабрь
38	Обучение технике удара «свеча».	1	Январь
39	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	Январь
40	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	Февраль
41	Изучение технического приёма «свеча».	1	Февраль
42	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	Март
43	Занятие с применением приёма «свеча».	1	Март
44	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	Март
45	Изучение элемента «Удар над головой».	1	Март
46	Обучение ударам с полулета.	1	Апрель
47	Изучение тактики тенниса.	1	Апрель
48	Совершенствование ранее изученных элементов.	3	Апрель Май
49	Соревнования среди занимающихся.	1	Май
Всего занятий		32	

3.2. Календарный учебный график

Годовой цикл		Группа 5-6 лет (кол-во занятий/ кол-во мин.)	Группа 6-8 лет (кол-во занятий/ кол-во мин.)
месяц	недели		
09	3	3/75	3/90
10	5	5/125	5/150
11	4	4/100	4/120

12	4	4/100	4/120
01	3	3/75	3/90
02	4	3/75	3/90
03	4	5/125	5/150
04	5	3/75	3/90
05	3	3/75	3/90

3.3. Оценочные материалы

Обследование детей прослеживается на занятиях по обучению дошкольников игре в большой теннис. Во время занятий наблюдается выполнение упражнений и определяется уровень способности каждого ребенка.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, кому необходимы индивидуальные занятия по обучению игре в большой теннис.

Мониторинг распределяется по оценочным таблицам (Приложение 4). Результаты (высокий, средний, низкий) оцениваются по показателям качества освоения ребенком навыков игры в большой теннис:

1. Удар справа, кол-во раз с $\frac{3}{4}$ корта
2. Удар слева, кол-во раз с $\frac{3}{4}$ корта
3. Удар слета, Кол-во ударов при игре справа-слева
4. Подача, кол-во попаданий в квадрат из 10 раз (с $\frac{3}{4}$ корта)
5. Смеш, кол-во попаданий из 10 раз.



Список используемой литературы

1. Боллетьеры Н. Теннисная академия - 2009.
2. Голви Т. Внутренняя игра в теннис - 2009.
3. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Азбука тенниса - 2009. Школа тенниса Академия тенниса - 2009. (три книги).
4. Кондратьева Г. «Основы игры в теннис», Физкультура и спорт 1959 г.
5. Лот Ж-П Теннис за 3 дня., Физкультура и спорт 1984 г
6. Мельникова А.О. Программа обучения: общая физическая подготовка к большому теннису.

Приложение 1

Соотношение роста ребенка и оптимальной длины ракетки.

Рост ребенка (см)	90	100	105	110-115
Длина ракетки (см)	42,5	45	47,5	50-54

Правила тенниса

Правила мини-тенниса в целом схожи с **официальными правилами игры в теннис**. Но официальные правила сложны и рассчитаны на понимание взрослым человеком. Дети легче изучают правила непосредственно в игре, постепенно. Кроме того, на первых этапах обучения мини-теннису детям не нужно знать все тонкости правил. Поэтому были разработаны адаптированные для детей правила тенниса, содержащие только основные принципы игры, касающиеся подачи и розыгрыша очка:

Подающий должен стоять двумя ногами за задней линией.

Подающий должен чередовать квадраты подачи.

Мяч при подаче должен попасть по диагонали в квадрат на стороне соперника.

Если подача попадает в неправильный квадрат или мяч пропускается (это ошибка), у игрока есть вторая попытка на подачу. Если и вторая подача не попадает в квадрат, то подающий проигрывает очко.

Подачу можно выполнять как сверху, так и снизу при условии, что мяч не касается корта до момента удара.

Если подача выполнена из неправильного квадрата и никто этого не заметил, то все заработанные очки сохраняются, но нужно подавать из правильного квадрата, как только была обнаружена ошибка.

Принимающий должен принять мяч с отскока. Если мяч от подающего принят с лета, то принимающий проигрывает очко.

Если мяч при подаче касается троса сетки и попадает в нужный квадрат, то нужно повторить эту подачу.

Игроки должны чередоваться на подаче и приеме.

Во время игры игроки могут отбивать мяч до или после его отскока (кроме приема подачи).

Мяч должен попадать в корт.

Если мяч касается потолка, стен или других предметов (кроме столбов сетки), игрок, совершивший этот удар, проигрывает очко. Это применимо также и к подающему.

Если мяч касается игрока, а не его ракетки, этот игрок проигрывает очко.

Если игрок принимает с лета мяч, летящий в аут, розыгрыш продолжается (кроме приема подачи).

Если игрок касается сетки во время розыгрыша очка, то он проигрывает очко.

Кодекс поведения игроков

Во время матча игроку необходимо:

Уважительно относиться к сопернику.

Объявлять счет после каждого розыгрыша.

Соглашаться с решениями судьи.

Бережно относиться к корту, инвентарю и оборудованию.

Во время матча постоянно оставаться на корте, за исключением перерыва на туалет с разрешения судьи.

Соглашаться с правилами употребления только разрешенных напитков на корте.

Приглашать организатора, судью, если вы не согласны со счетом или чем-то другим.

Сообщать организатору результаты сыгранного матча.

В перерыве между матчами игроку необходимо:

Оставаться на корте и быть готовым играть, как только организаторы соревнования вызовут игрока на матч.

Бережно относиться к оборудованию.

Размещать сумки и инвентарь в специально отведенных для этого местах.

Уважительно относиться к другим игрокам, родителям, организаторам.

Кодекс поведения родителей

Родителям во время проведения соревнования рекомендуется:

Положительно реагировать на выступление своих детей вне зависимости от результата.

Не вмешиваться в счет или судейство (за исключением случаев самостоятельного судейства на матчах не своих детей).

Уважительно относиться к сопернику ребенка, родителям и организаторам соревнований.

Не выкрикивать во время матча, за исключением слов поддержки.

Не заменять ребенка тренера.

Все время оставаться за пределами корта.

Оценочный лист

Ф.И.О. ребенка _____

Группа № _____

Дата _____

Элементы технической подготовленности детей	1 год обучения		2 год обучения	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1. Удар справа, кол-во раз с $\frac{3}{4}$ корта				
2. Удар слева, кол-во раз с $\frac{3}{4}$ корта				
3. Удар слета, кол-во ударов при игре справа-слева				
4. Подача, количество попаданий в квадрат из 10 раз (с $\frac{3}{4}$ корта)				
5. Смеш, кол-во попаданий из 10 раз.				

История мини-тенниса

Как известно, все новое это хорошо забытое старое. В России малый теннис, так он тогда назывался, существовал еще до революции и представлял из себя игру на небольших площадках с земляным, травяным, асфальтовым, деревянным покрытием. Посередине площадки натягивали волейбольную, бадминтонную сетку или обычную веревку. Играли деревянными ракетками, сделанными из доски или толстой фанеры, и отслужившими свой срок теннисными или просто детскими мячами небольшого диаметра.

Но распространение малого тенниса в России не ограничивалось любительскими и семейными играми на любых подходящих для этого площадках. С малого тенниса начинали, а затем и пропагандировали его среди молодежи и заслуженные теннисисты Советского Союза - Н.Н. Озеров, С.П. Белиц-Гейман, Г.А. Кондратьева и др. Московский институт физической культуры (ГЦОЛИФК) занимался разработкой методики обучения и правил малого тенниса, стандартизацией инвентаря. В результате экспериментальной работы были сделаны выводы, что проводить соревнования по малому теннису можно на площадках размером 12х6 м. (четверть стандартного корта), на покрытиях различного типа. Еще в 1951 году Александр Иванович Шокин, кандидат педагогических наук, тренер по теннису, выпустил книгу "Малый теннис", в последующие годы несколько раз переиздал ее. В 1957 году им же была выпущена книга "От малого тенниса к теннису".

Любительский малый теннис еще менее требователен к площадкам и инвентарю. В журнале "Юный техник" № 8 за 1988 год в статье "**Малый теннис**" подробно рассказывается об устройстве площадки (корта), самостоятельном изготовлении деревянных теннисных ракеток, правилах и технике игры. Но несмотря на большую экспериментальную и просветительскую работу, малый теннис (или как его позже стали называть "мини-теннис" по аналогии с другими "мини-" играми - футболом, волейболом и пр.) серьезного развития не получил.

В настоящее время Международная Федерация тенниса (ITF) разработала программу обучения и участия в соревнованиях по мини-теннису и рекомендует ее к применению, начиная с 2012 года для детей в возрасте 10 лет и младше.