

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В ТЕННИС

Ильичёв Иван Владимирович

Преподаватель, Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)
ewan.tennis@yandex.ru

Аксенов Александр Александрович

Преподаватель, Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)
a.axenoff2018@yandex.ru

Краев Юрий Валерьевич

Доцент, кандидат психологических наук,
Московский авиационный институт (национальный
исследовательский университет)
yury.kraev@mail.ru

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING WHEN LEARNING TO PLAY TENNIS

**I. Ilyichev
A. Aksenov
Yu. Kraev**

Summary: Tennis is considered the most popular and prestigious sport in the world. Interest in it has not weakened for a century now, and the famous tennis tournaments have become real and eventful, colorful, emotional spectacles. This is a very active sport, forcing the player to move as much as possible, to be constantly in good shape, to be physically developed, ready to receive blows and provocative serves. From the player, it requires high-quality athletic training, development of endurance, strength, and dexterity. Performing strikes with one hand, especially during long-term training, can lead to the development of morphological and functional asymmetry in players. To reduce it and develop motor qualities, in parallel with training in tennis, general developmental physical exercises and other sports are provided.

This article discusses the features of physical training in tennis, practicing strokes and techniques in modern conditions. Techniques that are the most effective and successful are also shown.

The relevance of the work lies in the wide potential of the game both for a healthy general physical tone and in the context of achieving high sports results.

The subject of the research is tennis as a game and as a sport.

The object of the research is the physical training of the player, its elements in teaching the techniques of playing the game.

The novelty of the work lies in the proposed technologies for playing the game to achieve a winning result.

Keywords: tennis, tone, physical activity, pace of the game, movement, speed, recovery.

Аннотация: Теннис считается самым популярным и престижным видом спорта. Интерес к нему не ослабевает вот уже на протяжении века, а известные турниры большого тенниса стали настоящими и событийными, красочными, эмоциональными зрелищами. Это очень активный вид спорта, заставляющий игрока максимально двигаться, постоянно быть в тонусе, быть физически развитым, готовым на принятие ударов и провокационные подачи. От игрока он требует качественной атлетической подготовки, развития выносливости, силы, ловкости. Выполнение ударов одной рукой особенно при многолетних тренировках может привести к развитию у игроков морфологической и функциональной асимметрии. Для ее уменьшения и развития двигательных качеств параллельно с тренировкой в теннис предусматриваются общеразвивающие физические упражнения и занятия другими видами спорта.

В данной статье рассматриваются особенности физической подготовки при занятиях теннисом, отработка ударов и техник в современных условиях. Показаны также техники, которые являются самыми результативными и успешными.

Актуальность работы заключается в широком потенциале игры как для здорового общефизического тонуса, так и в контексте достижения высоких спортивных результатов.

Предмет исследования – теннис как игра и как вид спорта.

Объектом исследования является физическая подготовка игрока, ее элементы при обучении техникам ведения игры.

Новизна работы заключается в предложенных технологиях ведения игры для достижения победного результата.

Ключевые слова: теннис, тонус, физические нагрузки, темп игры, движение, скорость, оздоровление.

Введение

Игра в теннис полезна и доступна людям всех возрастов, так как нагрузка здесь легко распределяется за счет темпа игры и силы ударов. Это качество и высокая эмоциональность делают теннис средством активного отдыха людей многих профессий, средством массового оздоровления населения.

При занятиях теннисом все группы мышц работают у игроков практически одновременно либо синхронно. При воспитании силы у теннисистов используются различные виды упражнений, а именно, общеподготовительные, специально - подготовительные, тренировочные. Понятно, что общеподготовительные упражнения предусматривают всестороннее развитие силовых способностей, которые впоследствии становятся основой

для специализированных упражнений. Такая подготовка осуществляется с учетом игровой деятельности [1]. Общеподготовительные упражнения предполагают занятия со штангой, на тренажерах, метание неиграющей рукой, наклоны, вращения, поднимание на носки с грузом.

Специально-подготовительные упражнения – это отдельные элементы, которые связаны с игрой в теннис, а также движения, образованные на их основе. Они обязательно должны иметь сходство с техническими приемами, выполняемыми теннисистами. Это, в основном, имитация всех ударов теннисистов с гантелями, амортизаторами, набивными мячами, утяжеленными ракетками.

Тренировочные соревновательные упражнения – это подачи с максимальной силой, удары с отскока, с лета с сильным вращением, которые производятся именно на теннисном корте.

Отметим, что базовые методы воспитания силы представляют метод повторных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического силового упражнения. В тренировках обычно наблюдается сочетание методов по программе, состоящей из двух этапов – общеподготовительного и силового. Цель первого состоит в подготовке мышц к последующим нагрузкам. Это большой, постепенно нарастающий объем работы. На втором этапе происходит смена дозировки. Производится от 3 до 5 подходов в одной тренировке на указанном этапе.

Подчеркнем также необходимость тренировок с использованием изометрического метода, что помогает преодолевать максимальное мышечное напряжение. Для этого стоит подбирать упражнения близкие специфике тенниса.

Особое внимание следует уделить воспитанию быстроты, т.е. скоростные характеристики игрока. Это могут быть элементарные и комплексные проявления быстроты. Первые предусматривают простую реакцию, одиночные движения, частоту односуставных движений. Второй аспект охватывает время сложной реакции и частоту многосуставных движений. Скоростные проявления либо мало зависят, либо вообще не зависят друг от друга. У теннисиста они проявляются посредством всех форм быстроты [2].

Отметим, что механизм развития скорости сложен. Он основан на передаче момента количества движения от опоры и массивных частей тела к руке и ракетке. Каждое звено тела совершает вращательные движения в суставах. При наложении движений звеньев в определенной строгой пространственно-временной последовательности создается наибольшая результирующая скорость в направлении удара. Именно этим закономер-

ным перемещением на мяч всех звеньев тела и отличается техника современного тенниса.

В отношении техники игры подчеркнем, что современный теннис отличается наступательным стилем. Это возможно только при хорошей специальной физической подготовке, которая предопределяет склад спортсмена и его техническую подготовленность. Техническое мастерство теннисиста базируется на расширенном арсенале различных ударов. Их можно разделить на удары справа, слева, подачу, удар над головой, удары с лета и после отскока мяча, удары плоские, крученые, резаные, из точек, разных по высоте, с высокой и низкой траекторией, длинные и короткие удары [3].

Для выполнения ударов существует два способа держания ракетки – универсальная и полузакрытая хватки. При универсальной хватке ракетка удерживается в руке без изменения ее при всех ударах. Полузакрытая хватка используется при выполнении подкрученного удара справа.

Независимо от хватки в промежутке между ударами ракетка свободной рукой поддерживается за шейку, а сам игрок находится в положении готовности к приему мяча. Игрок перемещается по корту на слегка согнутых ногах. Все удары, кроме подачи, выполняются с ходу, а не из статического положения. Подходить к пробиваемому мячу следует уже с некоторой скоростью всего тела. Импульс силы при ударе по мячу зависит от линейной скорости ракетки в направлении удара.

В отношении подачи отметим, что это единственный удар, не являющийся ответом на удар противника. Она выполняется из устойчивого исходного положения за задней линией площадки вправо или влево от средней метки. Для точного попадания по мячу в верхней точке подготовительные движения игрока и полет мяча должны быть строго согласованы. Поворот всего тела вправо и отведение ракетки максимально далеко от тела увеличивают путь, на котором будет развита скорость ракетки. Это движение делается за счет работы главным образом мышц спины, косых мышц живота и мышц плечевого пояса. В это же время центр тяжести тела перемещается в сторону удара [4]. Далее, благодаря пружинистому выталкиванию сзади стоящей ноги вес тела переносится на носок опорной левой ноги. Плечо, предплечье и кисть последовательно выносят петлеобразным движением ракетку к мячу с большой скоростью. В осуществлении этого движения участвуют ранее сильно растянутые мышцы – большая грудная, передний пучок дельтовидной, трехглавая плеча, сгибатели кисти и пальцев и другие.

Подготовительные движения при плоской крученой и резаной подаче должны быть одинаковыми. Все отличие их создается в ударной фазе и в момент обработки

мяча [5]. Плоская подача пробивается без вращения мяча. Крученая подача создается за счет взаимодействия струной поверхности с мячом в направлении вверх – вперед, после чего мяч вращается как бы на противника. При резаной подаче мяч вращается в направлении самого игрока, летит медленно, отскакивает низко. Элемент неожиданности достигается за счет применения разных по крутке подач и посылки их в разные точки поля. После нанесения удара по мячу игрок атакующего стиля продолжает перемещаться вперед, устремляясь к сетке.

Следующий удар – это удар над головой. Это мощный завершающий удар. По технике строится, как подача. Но в отличие от нее, он выполняется из любой точки площадки по летящему мячу или высоко отскочившему. Этот удар может осуществиться с опорой игрока о землю или в прыжке и используется как ответ на обводку игрока у сетки высоким мячом. При этом движение тела и рук очень энергичные, последовательные, скорость ракетки наращивается при этом.

Основные закономерности ударов справа и слева одинаковые, однако при ударе слева наблюдается несколько больший поворот туловища – до положения почти спиной к сетке [6]. Правая нога выставляется к моменту удара вперед, а рука почти прямая в локтевом суставе. В фазе вынесения ракетки на удар активны мышцы спины и плечевого пояса, задний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча, разгибатели кисти и пальцев. Удары слева и справа применяют с небольшой подкруткой, так как они имеют большую скорость полета и точнее плоских ударов.

Еще одним интересным ударом является удар с лета. Им завершается розыгрыш очка, однако он может быть и защитным. Данный удар характеризуется более коротким замахом. Точка удара вынесена вперед, кисть жесткая. Успешность указанного удара зависит от умения предугадывать точку удара и быстро передвигаться к ней [7]. Удар характеризуется широкими выпадами и длинными прыжками с разноименных ног. Удар с лета может быть и плоским, и резаным.

Кроме указанных ударов существует еще «свеча» и укороченный удар. «Свеча» неожиданна, в последний момент кисть и ракетка посылаются вверх, сопровождая мяч по высокой траектории. Заключительная фаза данного удара – проводка. Укороченный удар относится к обманным действиям. Его задача – быстро и незаметно погасить скорость летящего мяча, придать ему обратное вращение и низкий отскок. Происходит поворот ракетки верхним краем назад с движением кисти под мяч и некоторой оттяжкой всей руки назад. При выполнении укороченного удара требуется мягкость, пластичность, великолепное чувство мяча [8].

Отметим, что за последние десятилетия теннис неузнаваемо изменился. Он стал мощной атлетической наступательной игрой. Этому способствовало улучшение подготовки игроков, и как следствие – оснащение их техникой быстрого нападения.

Трудно стать настоящим мастером, не владея тактикой, что представляет собой в теннисе умение оптимально реализовывать свои технические возможности, физическую и волевую подготовку с учетом недостатков противника и факторов внешней среды. В тактической подготовке теннис руководствуется принципами активности, гармоничности, гибкости и неожиданности. Суть указанных принципов состоит в том чтобы, даже обороняясь, готовиться к нападению, не иметь недостатков в технике каких-либо приемов. Важно научиться владеть всеми приемами умеренно, чем каким-либо одним в совершенстве. Отметим, что тактика в теннисе определяется противником и условиями, она всегда нестандартна. Неожиданность тактических приемов всегда приносит успех [9]. В теннисе различают тактику одиночной и парной игры.

Тактика одиночной игры предусматривает наступательный стиль, когда теннисист сам стремится выиграть очко, или защитный стиль, когда игрок ждет ошибки противника, отражая его атаки или разыгрывая мяч перекидкой с задней линии. На сильную подачу игрока противник стремится ответить как можно раньше, ударом сверху вниз в зону трудной досягаемости мяча, т.е. косо к боковой линии. Заканчивается розыгрыш очка или обводкой теннисиста или ударом с лета либо над головой игрока.

Подчеркнем, что при защитном стиле подающий часто остается на задней линии и ждет ответа на подачу. Прием производится игроком в положении за задней линией с посылкой мяча либо косым, либо длинным ударом в угол площадки противника. Большой успех в такой игре приносят укороченные удары либо удары с разным вращением. Рекомендуют придерживаться комбинированного стиля игры, что предусматривает разумное соотношение наступательного и защитного стилей.

Тактика парной игры определяется принципом дополнения одного игрока другим по техническим данным, по темпераменту, волевым качествам. Каждый игрок занимает свою сторону площадки только при приеме подачи. Остальные удары выполняются любым спортсменом. подача пробивается по очереди. В парной игре особую роль приобретают сильная подача и быстрый выход вперед к сетке. Игра с лета – фундамент парной игры [10]. При обводке свечой необходимы быстрый отход назад и хорошее владение ударом над головой. По договоренности глубоко обводящую свечу через игрока у сетки может пробивать партнер, а сам игрок перебега-

ет на сторону партнера. Тактика парной игры очень разнообразна, гибка, требует большой сыгранности игроков и взаимопонимания.

Отметим также, что на тактику игры в значительной степени влияет покрытие корта, так как быстрота отскока мяча на площадках с различным покрытием различна. Медленный отскок мяча характерен для грунтовых площадок, а быстрый – для травяных, бетонных, пробковых или пластиковых. Выступление на грунтовых площадках допускает комбинационную игру как с задней линии, так и у сетки. Игра на прочих кортах заставляет сознательно приближать свою манеру к сугубо темповой, остро атакующей.

Заключение

Для качественного результата в теннисе требуются постоянные длительные тренировки в технике и тактике, хорошей всесторонней физической и психологической подготовки спортсмена. Поэтому, чтобы воспитать хорошего спортсмена, необходимо начинать обучение с раннего возраста, с 7-8 лет, обращая внимание на общую и специальную подготовку.

Обычная ракетка для детей тяжела, поэтому они пользуются облегченными ракетками с тонкими ручками. К обучению тренирующихся независимо от возраста нужно подходить с позиций современных требований к технике, т.е. обучать сразу всем ударам с акцентом на

силовую подачу и ранний прием, на игру с лета и частые выходы к сетке для завершающего удара.

Несмотря на разнообразие технических приемов, обучение им можно свести к некоторым общим положениям и определенной последовательности: показ удара тренером, имитация движения без мяча, удары по подвешенному мячу, одиночные удары по мячу перед заградительной сеткой или тренировочной стенкой, обучение подходу к мячу и работе ног при движении на площадке, удары по мячу, выбрасываемому автоматическими устройствами, игра у тренировочной сетки, игра через сетку с близкой дистанции, свободная перекидка по всей площадке, тренировка удара на силу и точность, обучение игре со счетом.

Совершенствование в техническом мастерстве идет в направлении увеличения темпа игры и повышения точности ударов. С этой целью теннисист на тренировке играет не против одного, а уже против двух противников, стоящих у сетки: усложняется элемент обводки и возрастает быстрота возврата мяча. Обязательной составной частью тренировки является игра со счетом по заданию тренера.

Начинающему игроку важно пояснить связь техники с тактикой и физической подготовкой. Для игрока важен арсенал технических навыков. Хорошая физическая подготовка и правильная техника – это основа всех дальнейших успехов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Скородумова А.П. Физическая подготовка теннисистов. М., 2019, 224с.
2. Красильников С.П. Физподготовка и ее важность для теннисиста. М., 2020, 102 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе. Казань, 2020, 70 с.
4. Бабичев И.В., Жихарева О.И. психологическая подготовка теннисистов: учебно-методическое пособие. Казань, Олитех, 2016, 88 с.
5. Всеволодов И.В. Пути улучшения начальной подготовки юных теннисистов. М., спорт, 2019, 144 с.
6. Годик М.А. Спортивные игры. М., 2018, 330 с.
7. Лихачева О.Н., Богатырева Ж.В., Ивашкин И.И. Проектная методика как элемент оптимизационной составляющей на занятиях по иностранному языку в неязыковом вузе. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2017. № 131 С.1627-1637
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2016, 200с.
9. Лихачева О.Н. Сущность гуманитарного компонента в рамках неязыкового вуза на примере английского языка. Булатовские чтения. 2018. Т.7. С.113-114
10. Голенко В.А. Академия тенниса. М., Дедалус, 2017, 223 с.

© Ильичёв Иван Владимирович (ewan.tennis@yandex.ru), Аксенов Александр Александрович (a.axenoff2018@yandex.ru), Краев Юрий Валерьевич (yury.kraev@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»