



**Наталья Зубенко**  
**ТЕННИС В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**  
[Харьков, ХНУ им. В.Н. Каразина, 2004]

**Аннотация:** В учебной брошюре популярно, в форме вопросов и ответов, кратко и доступно раскрыты основные вопросы тенниса. Брошюра рассчитана на студентов, преподавателей и тех, кто желает приобрести необходимые знания по теннису.

**Содержание**

1. *От автора*
2. *Предисловие*
3. *История тенниса*
4. *Инвентарь, экипировка*
5. *Теннисный корт*
6. *Правила игры*
7. *Судейство*
8. *Техника выполнения теннисных ударов*
9. *Физическая подготовка*
10. *Советы специалистов*
11. *Список литературы*

## От автора

*Теннис, в настоящеё время, является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Это вызвано тем, что начинать в него играть никогда не поздно. Кроме физической нагрузки, играющий в теннис приобретает большое психологическое удовлетворение, получает заряд бодрости и хорошего настроения. Не случайно о теннисе говорят, что этот спорт особый, а у большинства людей он порождает фанатичную любовь.*

*При желании любой из начинающих теннисистов может самостоятельно найти более глубокие и полные ответы на интересующие его вопросы, касающиеся методики обучения.*

*Чем привлекает игра в теннис миллионы людей?*

*На этот вопрос вряд ли можно найти лучший ответ:*

*Теннис — спорт особый. Как никакой другой, он порождает фанатических приверженцев, вызывает любовь вековую, пожизненную. Может быть, это связано с тем, что в теннис, как в шахматы, можно играть всю жизнь, в то время как в других видах спорта возраст очень скоро ставит преграды. А может быть, связано это с особой, таинственной красотой тенниса и с тем, что в этой игре, как ни в какой иной, остро и полно проявляется личность, характер.*

*С каждым годом число поклонников этой замечательной игры становится все больше.*

## ИСТОРИЯ ТЕННИСА

### 1. Где и когда появился теннис и что означает слово "лаун-теннис"?

**ещё** в Древнем Египте, Карфагене, Китае и Японии была популярна игра с маленьким мячом, который с помощью ладони или предметов перебрасывался через некоторое подобие сетки. Прообраз тенниса – существовавшая в XIII-XIV веках в Италии, Англии, Франции игра в мяч, который перебивали рукой через натянутую верёвку. Ракетки стали применять в XVI веке. Название теннис произошло от французского *tenez*, повелительной формы глагола *tenir*, "держать". Оно означает, таким образом, "держи"! Этим выкриком игрок предупреждал соперника, что он собирается подавать. Во Франции играли в «же-де-пом». В Англии игра называлась «корт-теннис» от английского слова «двор».

В 1874 году английский майор в отставке Уолтер Уингфилд создал увлекательную игру, которую назвал «сферистика», а уже в 1875 году запатентовал её под названием «Лаун-теннис», что в переводе с английского означает - травяной теннис. В этом же году в Англии проводятся первые соревнования.

Мерилибонский клуб крокета создал комитет по распространению игры. Комитет клуба несколько изменил правила игры, утвердил новые размеры и форму корта. И в 1877 году на кортах Всеанглийского крокет - клуба в Уимблдоне был организован и проведен первый официальный турнир по лаун-теннису.

Первым президентом английской ассоциации лаун-тенниса был избран Уильям Реншоу — один из первых чемпионов Уимблдонского турнира.

### 2. Какие организации осуществляют руководство проведением соревнований ?

Руководством тенниса в стране занимаются национальные федерации тенниса. Главными задачами является всемерное развитие тенниса, составление календаря соревнований, классификации ведущих теннисистов и практическая помощь в организации и проведении соревнований различного масштаба.

31 мая 1975 года в Риме была создана Европейская теннисная ассоциация (ЕТА), которая в настоящий момент называется Ассоциация теннисистов Европы, или сокращенно «Tennis Europe», и имеет свою штаб-квартиру в Базеле. В её состав входят подкомитеты — любительского тенниса, юниоров, правил, технический, ветеранов и коммерческо-юридический.

«Tennis Europe», в первую очередь, отвечает за проведение юношеских Европейских теннисных туров в возрастных категориях до

12, 14 и 16 лет, проведении зимних и летних Кубков Европы и чемпионатов континента. Большое внимание уделяется развитию ветеранского тенниса.

Международная федерация тенниса (ITF) базируется в Лондоне. Под её юрисдикцию попадают турниры в возрастной категории до 18 лет, женские и мужские профессиональные турниры с призовым фондом не превышающим сто тысяч долларов, международные командные соревнования Кубок Дэвиса, Кубок Федерации, Кубок Пежо, Кубок Хопмана, а также турниры серии «Большого Шлема».

В тесном сотрудничестве с ITF действуют женская теннисная ассоциация (WTA) и ассоциация теннисистов профессионалов (ATP). Они проводят свой тур, в который входят все крупнейшие турниры теннисного календаря.

### **3. Какие наиболее крупные международные соревнования проводятся по теннису ?**

Центральное место в мировом теннисе занимают турниры "Большого шлема", включающие в себя такие соревнования, как Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Англии (Уимблдонский турнир), США.

Открытый чемпионат Австралии проводится на жестком искусственном покрытии, Открытый чемпионат Франции — на грунтовых площадках, Уимблдонский турнир проводится на травяных кортах Открытый чемпионат Соединенных Штатов Америки проходит на нью-йоркском теннисном стадионе с синтетическим покрытием. Тот, кому удаётся победить в течение года на этих четырёх турнирах, становится обладателем «Большого шлема».

Почему именно эти турниры?

До второй мировой войны только эти четыре страны становились победителями Кубка Дэвиса, командного чемпионата мира, который проводится с 1900 года.

Откуда появилось название «Большой шлем»?

Финальный матч открытого чемпионата США 1933 года. Перед матчем обозреватель газеты «Нью-Йорк Таймс» Джон Каррен писал: «Если Кроуфорд победит, то это будет похоже на выигрыш карточного «Большого Шлема». Но Джон Кроуфорд, победивший на трех предыдущих турнирах, ведя 2:1 по партиям, уступил Фреду Перри.

Спустя пять лет первым обладателем «Большого Шлема» стал Дон Бадж.

«Большой шлем» это не приз, а титул. За всю историю тенниса лишь пять игроков были удостоены этого титула. У мужчин Дон Бадж(1938) и Род Лейвер - дважды(1962 и 1969). У женщин Мурирн О'Конноли(1953), Маргарет Смит-Корт(1967) и Штеффи Граф(1988), причем последняя в этот год добавила себе ещё и титул Олимпийской чемпионки.

### **4. Какова история тенниса на Олимпийских играх ?**

Теннис был включен в программу первых Олимпийских игр современности в Афинах, в 1896 году. Женщины впервые участвовали в 1900 году в Париже. Но после Олимпиады 1924 года теннис был исключен из списка Олимпийских видов спорта в результате конфликта между президентами МОК и ITF. Поводом послужила сетка разделявшая спортсменов, что якобы противоречит принципам олимпийского движения. В 1966 и 1984 году теннис был представлен на олимпиаде как показательный вид спорта, но только в 1988 году в Сеуле он вновь стал полноправным членом Олимпийских игр. Победителями стали Штеффи Граф (Германия) и Милослав Мечирж (Чехословакия). Сегодня теннисисты разыгрывают четыре комплекта наград в мужском и женском одиночном и парном разрядах.

### **5. Что представляет мировая теннисная классификация ?**

По итогам выступлений в соревнованиях теннисистам начисляется определенное количество очков, на основании которых определяется их место в мировой классификации.

Чтобы войти в мировую классификацию необходимо в течении 52 недели, одержать победы хотя бы в одном матче основной сетки не менее чем на трёх турнирах. Каждый из турниров в зависимости от значимости, состава участников и количества побед приносит теннисисту зачетные баллы.

Лучшего результата в мировой классификации среди украинских теннисисток добилась Алена Бондаренко (19 в мире), а среди теннисистов – Андрей Медведев (4-ая ракетка мира).

## 6. Как присваиваются спортивные разряды в теннисе ?

Календарный год в соревнованиях по теннису считается с 1 декабря текущего года по 30 ноября следующего года.

Для выполнения норматива мастера спорта Украины необходимо выполнить одно из следующих требований:

- попасть в число призеров на чемпионате или Кубке Украины в одиночном разряде, или в финал в парном разряде,
- победить в одиночном разряде на Первенстве Украины до 18 лет.
- Занять первое или второе место на турнирах «Крымская весна», «Карпатская весна» (одиночный и парный разряды),
- по итогам года войти в десятку лучших теннисистов страны.

1-й разряд присваивается при условии победы в течение года над двумя разными теннисистами 1-го разряда и шести теннисистами 2-го разряда.

2-й разряд присваивается при условии победы в течение года над двумя разными теннисистами 2-го разряда и четырьмя теннисистами 3-го разряда.

3-й разряд присваивается при условии победы в течение года над двумя разными теннисистами 3-го разряда и четырьмя теннисистами без разряда.

Разрядные требования пересматриваются один раз в четыре года после окончания очередного олимпийского цикла.

## 7. Почему в теннисе принята пятнадцатибальная система счёта ?

Система счёта сформировалась за долго до официального открытия игры в теннис.

Существует система счёта называемая «60-кратной», возникшая ещё при вавилонской культуре. В этой системе начальной мерой была не единица а шестьдесят. В теннис во все времена играли на деньги. В XIV веке эта система применялась во Франции при чеканке монет. Деление на четыре части объясняется влиянием церкви и символом креста, который чеканился на обратной стороне монеты. Играли на монету в 60 су, которая называлась «коронай». Корона разменивалась на 4 монеты по 15 су. Отсюда появилось число 15. При объявлении счёта, в начале прошлого века 45 для удобства и краткости, было изменено на сорок.

## 8. Почему первую подачу подают в левый от подающего квадрат ?

подавляющее число теннисистов играют правой рукой и согласно законам движения справа естественней подавать в левый угол. Левшам приходится следовать за большинством. Отсюда следует вывод, что теннис придумали правши. В средние века простые смертные имели право только на одну подачу, а короли – своеобразную фору две. Теперь право на две подачи имеют все кто играет в теннис.

# ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА

## 1. Как правильно выбрать теннисную ракетку начинающему теннисисту ?

При выборе теннисной ракетки существенное значение имеет её вес, а также длина ракетки и толщина рукоятки. Существуют детские ракетки с укороченной ручкой, юношеские ракетки и ракетки для взрослых. В давние времена ,когда преобладало дерево, вес ракеток колебался между 13-14 унциями(1 унция 28.35гр.) Сейчас ракетки становятся легче. Чем легче ракетка ,тем проще замах. Но легким ракеткам не хватает мощности. Наиболее распространенный вес теннисной ракетки производимой в настоящее время являются следующие: 4 1/8 дюйма (l-1) - для детей, 4 3/8 дюйма (l-3) - для женщин, 4 5/8 дюйма (l-5) для мужчин. Знаки в скобках используются для

обозначения размера ракеток в европейских странах. Что касается балансировки, то лучше, если вес ракетки распределен равномерно. Играя ракеткой с более легкой головкой, легче контролировать удар. Однако физически сильный игрок часто предпочитает более тяжелую ракетку. Это позволяет выполнять удары большой силы, что увеличивает скорость полета мяча.

## 2. Какие мячи используются для обучения и игры в теннис ?

Для игры в теннис используются мячи желтого цвета. Вес мяча должен находиться в пределах от 56,7 до 58,5 грамма. Мячи отличаются по своей жесткости и аэродинамическим способностям, что часто используется хозяевами площадок в командных соревнованиях, которые выбирают удобные для себя мячи. Но, все мячи, которые используются в соревнованиях, должны иметь сертификат ITF. Эта информация указывается на упаковке.

Кроме того, существуют тренировочные мячи, которые не используются в соревнованиях. Как правило, они медленнее изнашиваются, но обладают худшими аэродинамическими свойствами.

Для тренировок детей часто используются специальные мягкие мячи. Они замедляют отскок и дают ребенку больше времени, чтобы подготовиться к выполнению удара.

Быстрый отскок жесткого мяча располагает к атакующим действиям. Однако в последнее время соревнование в мужском теннисе превратилось в соревнование подач, поэтому организаторы ищут возможность за счёт правильного выбора мячей разумно замедлить игру.

Жан-Поль Лот в своей книге советует начинающим игрокам пользоваться сразу же твердыми мячами, с хорошим отскоком. Мяч не должен быть слишком ворсистым, так как это снижает его прыгучесть.

Пользование твердыми мячами позволяет быстрее овладеть основами наступательной игры, обязывает теннисиста более внимательно следить за его полетом, т.е. контролировать мяч.

## 3. Какое значение для игры в теннис имеет натяжение струн ракетки ?

Натяжение струн на ободе ракетки имеет большое значение. Натяжение струн, как правило, измеряется в килограммах и для каждого теннисиста индивидуально. Однако на каждой ракетке указан оптимальный вес натяжки струн. Как правило, 27 на 26 килограмм.

Более жесткая натяжка позволяет лучше играть с лета и выполнять подачу, более мягкая подходит для тех игроков, которые предпочитают долгий розыгрыш мяча на задней линии не прибегая к активным действиям. За счёт увеличения времени контакта со струнной поверхностью, они улучшают контроль над мячом, но при сильных ударах мяч часто срывается в аут.

Профессиональные игроки используют натяжение струн в зависимости от погоды, состояния корта, выбранного стиля игры. В последнее время теннисисты-мужчины, довольно часто используют ракетку с новой натяжкой при очередной смене мячей.

Для того чтобы предохранить струны от механических повреждений и сырости, храните ракетку в специальном чехле.

## 4. Как избежать появления волдырей на руках во время игры в теннис ?

Волдыри (водяные пузыри) появляются на руках у начинающих теннисистов, которые слишком сильно сжимают ручку ракетки и наносят удар не центром струнной поверхности. При этом ручка ракетки проворачивается травмируя ладонь. Также причиной могут служить влажные ладони.

Во избежание появления волдырей требуется постоянно следить за состоянием намотки на ручке. Основание ручки ракетки не должно оголяться. Намотка должна плотно прилегать к ручке, без рубцов и щелей.

## 5. Как правильно подобрать спортивную форму для игры в теннис ?

На протяжении многих лет традиционный цвет одежды теннисиста был белый. В конце 70-х теннисисты всё чаще стали выступать в разноцветной форме. Но, в Англии эту традицию берегут и сейчас в Уимблдоне выступают только в белой форме.

Спортивная форма для игры в теннис должна быть очень удобной, не стеснять движений и не мешать во время игры. Подошва обуви должна быть достаточно толстая и обеспечивать хорошей сцепление с различным покрытием кортов. Сцепление не должно быть жестким, чтобы избежать травм.

Размер обуви должен быть тщательно подобран и носки не должны иметь складок, иначе быстро приобретете волдыри и мозоли. Подошва обуви не должна быть рифлёной. В противном случае, она может повредить покрытие корта, которое должно быть по возможности максимально ровным.

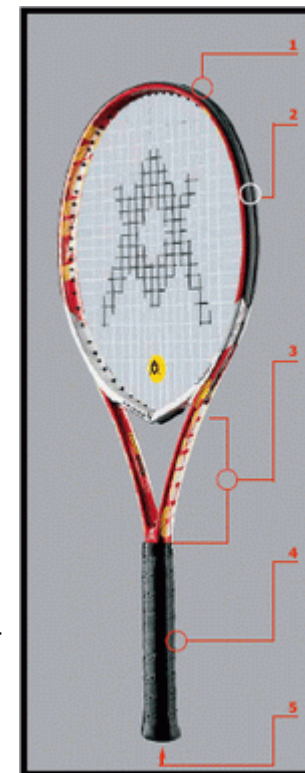
#### 6. Назовите основные составные части ракетки.

При обучении игре в теннис очень часто используются термины обозначающие части ракетки. Это головка, шейка, ручка, торец, струны.

1. Голова ракетки;
2. Обод ракетки;
3. Шейка ракетки;
4. Ручка ракетки;
5. Торец;

#### 7. Для чего нужен виброгаситель ?

Виброгаситель необходим для уменьшения отдачи, которая происходит при вибрации струн во время удара, в локоть. Кроме того, уменьшение колебания струн позволяет лучше контролировать мяч. Виброгаситель может располагаться в любом месте ракетки вне пределов пересечения струн. Обычно он располагается у основания головки ракетки под последней струной.



## ТЕННИСНЫЙ КОРТ

### 1. Что представляет собой теннисный корт, каковы его размеры ?

Теннисный корт представляет собой площадку прямоугольной формы. Для одиночной игры размер площадки 23,77 x 8,23 метра. Для парной игры размер чуть больше в ширину и составляет 23,77 x 10,97 метра. По середине корт разделен на два равных квадрата сеткой, высота которой в центре 0,914 м., по краям 1.07 метра. Если на корте для парной игры играется одиночный матч, то по бокам сетки устанавливаются подпорки. Общие размеры площадки с забегами должны быть не менее 18.29 м. в ширину и 36.58 м. в длину. Желательно, чтобы открытый корт вдоль длинной оси был сориентирован в направлении с севера на юг, для уменьшения ослепления солнцем при подаче.

Покрытие кортов может быть различным: травяным, грунтовым, синтетическим, деревянным, а также элементарные асфальт и бетон.

Термин «корт» в русском языке используется только применительно к площадкам для игры в теннис, поэтому употреблять сочетание слов «теннисный корт» не рекомендуется.



## 2. Почему одни корты называют «быстрыми», а другие «медленными»

На теннисных кортах с гладким твердым покрытием (асфальт, пластик, дерево), мяч отскакивает от поверхности стремительно и высоко. Такие теннисные корты называют "быстрыми".

На мягких грунтовых кортах скорость отскока мяча значительно меньше, время для отражения удара в этом случае увеличивается. Чем выше абразивность корта, тем медленнее отскок. Такие корты называют "медленными". В зависимости от покрытия корта у начинающих игроков формируются технические и тактические действия. Необходимо уметь одинаково хорошо играть как на быстрых, так и на медленных кортах.

Проведение турниров серии "Большого шлема" на кортах с различным покрытием требуют от ведущих теннисистов мира большой универсальности.

## ПРАВИЛА ИГРЫ

### 1. Как определяется победитель в теннисном матче ?

Для победы в сете теннисист должен выиграть шесть геймов, с преимуществом над соперником в два гейма. При счёте 5:5 сет играется до 7 выигранных геймов. При счёте 6:6, практически на всех турнирах, играется тай-брейк – решающий гейм. Для победы в матче необходимо выиграть два сета. В турнирах «Большого Шлема» у мужчин, матчах Кубка Дэвиса и финалах турниров АТП из серии «Супердевятка», для победы необходимо выиграть три сета.

Соревнования по теннису проводятся как личные, так и командные. По разрядам соревнования делятся на одиночный мужской и женский, парный мужской и женский, микст (мужчина и женщина).

## 2. Как определяется победитель в гейме ?

Победитель в гейме определяется по выигранным очкам. Если игрок выигрывает первый мяч, счёт объявляется 15:0, если второй - 30:0, третий — 40:0, четвертый - объявляется выигрыш гейма. Счёт может быть и другим, т.е. 15:15 или 30:15. Если счёт стал 40:40 - объявляется "равно". Если после счёта "равно" подающий проиграл мяч, судья объявляет "меньше", если выиграл - "больше". При объявлении счёта в гейме, первыми называются очки подающего.

Игрок, выигравший 2 очка подряд, после счёта "равно" объявляется победителем гейма. При счёте 6:6 в сете обычно разыгрывают решающий гейм (тай-брейк). Для победы в нем необходимо набрать семь очков. Кто его выиграет, тот и побеждает в сете.

## 3. Как происходит смена подачи во время игры в теннис и когда происходит смена сторон ?

В первом гейме подает игрок, выигравший это право при жеребьевке. Второй игрок принимает подачу. Во втором гейме они меняются. Принимающий становится – подающим. Очки подающего игрока объявляются первыми.

Мяч подается только по диагонали. Игра начинается с подачи в правый от принимающего квадрат. Затем игрок подает мяч в левый квадрат и т.д. На каждую подачу даются две попытки.

Соперники меняются сторонами площадок после розыгрыша первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма и по окончании сета, если число геймов в нем было нечетным.

## 4. Что такое «зашаг» ?

Зашаг – это ошибка при выполнении подачи, когда игрок касается ногой или другой частью тела задней линии, или заступает за условное продолжение боковой линии или центральной метки до непосредственного удара по мячу.

## 5. Что и почему называют «мёртвой зоной» ?

Мёртвая зона – это место в центре площадки, в районе линии подачи. Оно получило своё название из-за того, что в этой точке очень трудно отражать удары соперника, а ему очень легко вас обвести.

## 6. Что такое теннисная этика ?

Появлению тенниса мы обязаны Англии, а всем известно, что Англия — страна традиций. Традициям и этикету в теннисе уделяется большое внимание. В теннисе есть свои неписанные законы, которые надо соблюдать. Прежде всего, это форма одежды спортсмена, спортсмен должен быть опрятно одетым. Спортсмен на корте должен вести себя с достоинством, не вызываясь. Отношение к сопернику не должно носить характер превосходства.

В теннисе считается неэтичным прибегать к затягиванию игры. После розыгрыша мяча принимающий обязан вернуть все мячи сопернику. В отсутствие судьи подающему полагается объявлять счёт встречи после розыгрыша каждого очка.

## 7. Что означает «тай-брейк»

При счёте 6:6 в сете разыгрывают решающий гейм, который называют «тай-брейк». Для победы в тай-брейке необходимо выиграть семь очков с преимуществом в два очка. Количественный счёт сохраняется до конца гейма. Например: 10:8. Игрок, чья очередь подавать, выполняет подачу при розыгрыше первого очка. Его соперник подает при розыгрыше второго и третьего очка начиная со второго квадрата. После этого каждый игрок подает по очереди по два розыгрыша очка. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых шести очков и по окончании «тай-брейка».

В начале следующего сета должен подавать тот игрок, который при розыгрыше первого очка на тай-брейке принимал подачу.



## 8. Что такое просеет ?

Просет – это матч, состоящий из одного сета, в котором для победы необходимо выиграть 8 геймов. При счёте 7:7 играют до 9 выигранных геймов. Тай-брейк играется при счёте 8:8. Туалетный перерыв игрок может взять не позднее 10-ти сыгранных геймов перед своей подачей.

## 9. Что означает «короткий сет» (short set) ?

Игрок (пара), который первым выигрывает 4 гейма, с преимуществом в 2 гейма над соперником, выигрывает сет. При счёте «по четыре» играется «тай-брейк».

# СУДЕЙСТВО

## 1. Что входит в обязанности главного судьи во время турнира ?

Главный судья (рефери) отвечает за проведение соревнований. В его обязанности входит проведение жеребьевки, составление расписания игр. Он определяет пригодность площадок к игре, переносит или откладывает матчи. Только главный судья соревнований принимает решение о снятии игрока с турнира. При решении спорных вопросов, касающихся правил, решение рефери турнира является окончательным. От главного судьи требуется высокая принципиальность, честность, доскональное знание правил.

Главный судья или его заместитель назначают судей на матчи. Рефери имеет право убирать и переставлять судей если он посчитает это необходимым.

## 2. Сколько судей максимум обслуживают международный матч ?

Ответ – 11 судей.

## 3. Какую терминологию использует судья в ходе матча ?

В процессе розыгрыша очка судья использует различные возгласы. От того, насколько правильно и корректно он использует их в матче можно судить о степени подготовленности арбитра.

«falt» - если мяч при выполнении подачи попадает за пределы квадрата подачи.

«Аут» - если мяч попадает за пределы корта, или в какой либо предмет, находящийся за пределами площадки.

«Сетка» - если мяч после подачи касается верхнего края сетки и перелетает на противоположную сторону.

«Сквозь» - Если мяч пролетает сквозь сетку.

«Зашаг», чаще используется «foot fault» - если игрок до удара по мячу в момент подачи коснулся ногой площадки.

«Переиграть» - если судья принимает решение о необходимости переиграть розыгрыш очка.

«Поздно» - если игрок не успевает отбить мяч с первого отскока.

«Неправильный удар» - если игрок умышленно два раза касается мяча в момент удара, или игрок касается сетки или части площадки соперника до того момента, как закончится розыгрыш очка, или выполняет удар до того, как мяч перелетит на его сторону.

«Задет» - если мяч касается игрока или его одежды до окончания розыгрыша очка.

«Помеха» - если игрок умышленно мешает сопернику выполнить удар.

«Подождите пожалуйста» - если необходимо отложить выполнение первой или второй подачи.

«Поправка, мяч верный» - если необходимо отменить ошибочный возглас линейного судьи.

«Стоп» - если необходимо остановить розыгрыш очка, из-за возникшей, не по вине игроков, помехе.

#### 4. Какие объявления использует судья в ходе матча ?

Перед началом матча:

«Две минуты» - когда до окончания разминки осталось две минуты.

«Одна минута». После этого идет представление игроков. Пример: «Кубок Украины. В матче первого круга встречаются. Слева от судейской вышки из Киева - Петр Иванов. Справа от судейской вышки из Харькова – Иван Петров. Жребий выиграл Петров и выбрал подачу».

«Время, подготовиться к игре» - после окончания времени разминки.

«Первый сет, подает Иванов».

Объявление счёта в гейме. Первыми называются очки подающего, за исключением тай-брейка.

После окончания гейма – «Гейм Иванова. В первом сете он ведет 5:2» или «Гейм Иванова. В первом сете Петров ведет 5:2».

При счёте 6:6. – «Гейм Иванова, по шести, тай-брейк!».

Объявление счёта на тай-брейке. Первыми объявляются очки того, кто ведет в счёте. «Один – ноль. По одному. Два – один Иванов и.т.д.».

В парном разряде объявляются фамилии обоих игроков лидирующей пары.

При переходе через шестьдесят секунд – «Время».

При общении со зрителями – «Тише пожалуйста». «Садитесь пожалуйста, игроки готовы». «Просьба сохранять тишину во время розыгрыша очка. Вы мешаете обоим игрокам».

После окончания матча – «Гейм, сет, матч Иванов 2:0. 6:3 6:4».

#### 6. Сколько, длится отдых между геймами ?

Отдых длится 90 с. (1,5 мин.)

#### 7. Сколько, длится отдых между сетами ?

Отдых длится 120 с. (2 мин.)

#### 8. В чём заключается система счёта «решающей очко» ?

Данная система счёта заключается в том, что при счёте в гейме «ровно» разыгрывается одно очко, которое является решающим: кто выигрывает это очко, тот выигрывает гейм. Принимающий игрок выбирает квадрат, в котором будет принимать подачу. В смешанной паре, при розыгрыше решающего очка мужчина подает на мужчину, женщина – на женщину.

#### 9. Что такое «микст» ?

Микст – смешанная пара, состоящая из мужчины и женщины.

#### 10. Каким взысканиям может быть подвергнут игрок во время игры в теннис ?

В случае нарушения Кодекса поведения игроков теннисист в первом случае наказывается предупреждением. При втором предупреждении игрок получает штрафное очко (это очко добавляется к счёту соперника). При третьем и каждом последующем предупреждении игрок штрафуются геймом.

Игрок может быть снят с матча за одно любое нарушение правил, если главный судья считает, что это нарушение наносит вред имиджу турнира. Если судья на вышке считает, нарушение игрока достаточно серьезным (попадание мячом или ракеткой в соперника, судью, зрителей, детей подающих мячи, после окончания розыгрыша очка, оскорбление судьи и.т.п.), он объявляет «Нарушение правил, рефери приглашается на корт».

К числу нарушений относятся: умышленная затяжка игры, оскорбительные возгласы и непристойные выражения, оскорбительные жесты, швыряние мячей, бросание ракеток, словесные оскорбления, физические оскорбления, подсказка тренера, отказ от ведения спортивной борьбы (когда игрок умышленно начинает проигрывать матч).

Система наказаний действует с момента выхода игроков на площадку.

Игрок, получивший предупреждение от судьи на вышке, может попросить вызвать главного судью для разъяснений, так как речь идет о трактовке правил. Главный судья может отменить взыскание судьи на вышке, если правила неверно применены или истолкованы.

Умейте владеть собой во время игры. Самообладание - залог успешной игры в теннис.

### **11. В каких случаях происходит остановка в игре ?**

Встречу по теннису имеет право остановить главный судья или судья на вышке.

Матч может быть остановлен в следующих случаях:

- если судья на вышке принимает решение о том, что состояние корта из-за погодных условий становится небезопасным для игроков

- если одному из игроков требуется устранить неисправность одежды или обуви (время перерыва и его оправданность определяет судья на вышке); это правило не относится применительно к ракеткам.

- игрок может покинуть площадку только с разрешения судьи на вышке (или главного судьи).

- во время игры не разрешаются перерывы или задержки в игре, вызванные ухудшением физического состояния игрока;

- в случае, если оба игрока в равной степени не выполняют правила непрерывности игры, затягивают встречу, то первым наказывается подающий;

- для смены сторон во время игры между окончанием розыгрыша очка и началом следующего гейма дается время 1 минута 30 секунд;

- пауза между розыгрышем очков в гейме не должна превышать 20 секунд;

- в случае, если встреча прервана и игроки покинули площадку, им разрешается получить помощь или совет тренера без ограничений.

## **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕННИСНЫХ УДАРОВ**

### **1. Назовите основные виды хватки ракетки.**

Континентальная, западная, полузападная, восточная.

### **2. Как правильно держать теннисную ракетку ?**

Способ правильно держать ракетку, т.е. хватка ракетки, определяется расположением кисти руки на ручке ракетки. Ладонь руки должна находиться не менее 1,5 см. от торца ручки до кисти. Крайние фаланги большого и среднего пальцев совпадают при обхвате ручки ракетки.

Существуют разные виды хватки ракетки, которые должен освоить теннисист. Удары справа и слева с отскока, игра с лета, подача выполняются различными хватками.

### **3. Какой должна быть сила сжатия ручки ракетки ?**

Держите теннисную ракетку достаточно свободно. Плечо и предплечье должны быть расслаблены и напрягаются лишь в момент нанесения удара по мячу.

Угол, образуемый предплечьем и рукой, не должен быть ни слишком маленьким, ни слишком большим.

Очень интересен совет Клаудии Лонг как надо правильно держать теннисную ракетку. Она советует представить, что вы держите в руке живую птичку. Естественно держать её надо так, чтобы не раздавить, и в то же время так, чтобы она не улетела.

Чрезмерное сжимание ручки ракетки приводит к тому, что мышцы руки быстро устают и появляется скованность в движениях.

#### **4. Какие удары применяются в теннисе ?**

В процессе игры в теннис применяются следующие удары: подача, прием подачи, удар справа (форхенд), удар слева (бекхенд), удары с лета, с полулёта, укороченный удар, атакующая свеча, защитная свеча, резаные удары, крученые удары, смэш, реверс.

В зависимости от вращения при подаче и ударах с отскока различают крученые, плоские и резаные удары.

Применительно к тактике игры можно выделить следующие технико-тактические приемы: выжидательные удары, блокировочные удары, обводка, выход к сетке, обмен ударами с задней линии, смена темпа и ритма игры и другие.

Хорошо владеть техникой выполнения ударов справа, слева, с лёта, уметь выполнять мощную подачу ещё недостаточно. Необходимо уметь варьировать удар, т.е. играть медленно и быстро, изменять направление ударов и вращение в зависимости от обстановки.

Ведущие специалисты рекомендуют уделять на каждой тренировке внимание следующим пяти элементам: удары с отскока, с лета, подача, прием, обводящие удары.

#### **5. Какое значение в процессе обучения имеет игра у стенки ?**

Игра у стенки - неизменный тренажер для любого теннисиста. Начиная играть у стенки, необходимо помнить ряд правил: мяч следует посылать ударом средней силы, находясь в 6—8 метрах от стенки. Скорость и направление ударов требуется постоянно менять. Это заставляет внимательнее следить за полетом мяча.

Привлечение к игре у стенки партнера позволит значительно повысить эмоциональность вашей тренировки, внесет в неё дух состязательности.

#### **6. Что означает работа ног во время игры в теннис ?**

Во время игры в теннис ноги игрока должны быть в постоянном движении. Хорошая работа ног это совокупность всех передвижений на площадке в сочетании со скоростью и общей активностью

Без правильной работы ног игрок просто не дойдет до мяча или, дойдя до мяча, не сможет сохранить баланс и правильное положение тела.

Необходимо помнить, что от быстроты перемещения по корту зависит ваш успех в игре. Игрок должен обладать высокой стартовой скоростью, быть в постоянной готовности приблизиться к месту приземления мяча и оказаться в удобной позиции для нанесения удара.

Быстрота зависит от следующих трех факторов: быстрота реакции, быстрота одиночного движения, частота движений. Для теннисиста важна и четвертая составляющая – быстрота выхода из предыдущего удара. Теннисист должен как можно раньше вернуться в исходное положение, что даст ему дополнительное время для подготовки к следующему удару.

В процессе игры используется перемещение приставными шагами, бег скрестным шагом, игрок должен уметь быстро двигаться спиной вперед, выполнять ускорения из различных положений.

Следует помнить, что движение на мяч для выполнения ударов справа, слева с отскока, всегда начинается с одноименной ноги.

#### **7. Что такое ритм выполнения удара ?**

Это умение игрока технически правильно выполнять все фазы нанесения удара: подготовка к удару, непосредственно удар и сопровождение.

В любом ударе в теннисе участвуют в строго определенной последовательности ноги, бедра, туловище, плечо, предплечье, кисть.

Если выпадает одно из звеньев данной цепи, удар не получится достаточно сильным или точным.

Каждый начинающий теннисист должен постоянно думать об этих фазах удара на начальном этапе обучения. Со временем данные действия выполняются автоматически. У игрока появляется ритмичность в игре. Все движения игрока выполняются плавно ("мягко"), однако слишком медленная, запоздалая подготовка повлечет поспешность в действиях.

Жан-Поль Лот отмечает, что ритмичная игра это игра без неоправданно резких движений, без суеты, игра с большим коэффициентом полезного действия.

### **8. В чем заключается стабильность игрока в теннисе ?**

Стабильность игрока - это способность длительное время держать мяч в игре с большим запасом прочности. Стабильный игрок подает мяч в большинстве случаев с первой подачи, не совершает двойных ошибок.

При обмене ударами с задней линии он не допускает ошибок, уверенно наносит удары с лета (особенно у сетки), не допускает ошибок при ударах над головой. Стабильного игрока не смущает резкая смена темпа и ритма игры.

Любой начинающий игрок должен научиться контролировать длину своих ударов. Это одна из основных задач начинающего теннисиста.

### **9. Как сохранить свой стиль и индивидуальность в игре в теннис ?**

Стиль есть отражение личности игрока. Прогресс в игре означает совершенствование техники, но она остается в гармонии со стилем игры, индивидуальностью спортсмена.

Наблюдая за игрой хороших теннисистов, необходимо стараться брать на вооружение все лучшее, что они умеют делать, однако копировать игру ведущих теннисистов ни в коем случае нельзя. Необходимо помнить, что легкость в выполнении ударов у ведущих игроков появляется не сразу. Это — результат трудной и продолжительной работы во время тренировок.

Старайтесь сохранить свой стиль и индивидуальность в игре — и это вам поможет одерживать победы над соперниками в ходе предстоящих соревнований.

### **10. Теряются ли навыки игры в теннис, когда человек прекращает играть?**

Результаты исследований теории и практики спортивной тренировки показывают, что навык, приобретенный в процессе занятий тем или иным видом спорта, сохраняется практически навсегда. Конечно, более сложные навыки во многом зависят от физической подготовленности спортсмена и, естественно, могут утрачиваться.

Научившись играть в теннис, человек сохраняет этот навык на всю жизнь. Разучиться играть в теннис практически нельзя.

Возобновляя тренировки для восстановления эффективности ударов, помните о принципе постепенности и регулярности. Не старайтесь форсировать события, увеличивая количество тренировок и их интенсивность.

### **11. Почему во время игры в теннис необходимо постоянно смотреть на мяч, следить за его полетом ?**

Успешное выполнение ударов возможно лишь в том случае, когда игрок постоянно концентрирует свое внимание на полете мяча.

Следить за полетом мяча необходимо до тех пор, пока он не войдет в соприкосновение со струнной поверхностью вашей ракетки.

Игрок, который смотрит в момент удара не на мяч, а на то место, куда собирается ударить, попадает по мячу не центром ракетки и удар получается неточным.

Привычка следить за полетом мяча позволяет игроку своевременно выполнить подготовительные действия для нанесения ответного удара.

## 12. Какое значение в процессе игры в теннис имеет исходное положение игрока ?

Одна из основных задач для начинающего игрока в теннис — это разучивание исходного положения или, иначе говоря, основной стойки.

Главное, на что необходимо в первую очередь обращать внимание, разучивая исходное положение, — это помнить о том, что тело должно быть расслабленным и в то же время готовым выполнить нужное действие. Игрок должен находиться в устойчивом положении, и сохранять баланс.

Теннисист постоянно сохраняет бдительность. Ноги в постоянном движении и готовности. Вес тела несколько перемещен на переднюю часть стопы. Стив Гринберг советует представить, что под вашими пятками находятся теннисные мячи.

## 13. Как правильно принять исходное положение во время игры на задней линии ?

Для того, чтобы правильно принять исходное положение, необходимо слегка согнуть ноги, поставить ступни на ширину плеч, а вес тела перенести на носки ног.

Ракетку теннисист должен держать так, чтобы головка ракетки находилась на уровне груди, а рукоятка была ниже пояса. Ракетку необходимо придерживать за шейку свободной рукой. Она помогает «разгрузить» рабочую руку, а после того как теннисист примет решение каким ударом будет отражать мяч, поможет быстро изменить хватку для соответствующего удара.

Находясь в исходном положении на задней линии, постоянно будьте в готовности к выходу к сетке.

## 14. Как избежать грубых ошибок при выполнении удара справа ?

Для того чтобы избежать грубых ошибок при выполнении удара справа, необходимо усвоить одно правило — ракетка должна быть строго перпендикулярна земле. Для выработки этого навыка можно воспользоваться советом Дон Аллена. Он рекомендует представить, что вы наносите удар по мячу ладонью — как будто играете в гандбол, а не в теннис. Если у игрока будет ощущение, что он бьет по мячу ладонью, перпендикулярной земле, он никогда не ударит по мячу ракеткой, повернутой плоскостью вниз или вверх.

В случае, если струнная поверхность повернута вверх, мяч попадет за площадку, а если вниз, он попадет в сетку. Отрабатывая все удары необходимо контролировать положение ног и перенос веса тела с одной ноги на другую .

## 15. Почему многие игроки в теннис выполняют удар слева двумя руками ?

Привычка выполнять удар слева двумя руками, появляется у теннисистов в детском возрасте, когда начинающий игрок не в состоянии перебить мяч через сетку одной рукой и по этой причине прибегают к помощи другой руки.

У многих известных игроков удар слева двумя руками является весьма эффективным оружием при приеме подачи и обводки. Техника нанесения удара слева двумя руками отличается от техники удара слева одной рукой.

Главным отличием является то, что при выполнении этого удара ведущей является левая рука. Удар слева двумя руками требует сосредоточенности и хорошей работы ног. Он более мощный и стабильный чем удар одной рукой, но его вариативность значительно ниже.

## 16. Какое значение в теннисе имеет подача ?

Значение подачи в теннисе очень велико. Подача — это единственный удар, успех которого зависит от индивидуального мастерства игрока.

Овладение мощной подачей требует хорошей координации всех движений.

Самая быстрая подача – 250 км/час была выполнена Энди Роддиком.

Освоение подачи необходимо начинать поэтапно. Вначале выполняются упражнения с бросанием теннисного мяча, достичь увеличения скорости и дальности броска. Затем отрабатывается положение ног в момент подачи, далее - подбрасывание мяча и выполнение замаха, и в заключение непосредственно удар по мячу и выход из удара.

### 17. В чем особенности выполнения удара "смэш" ?

Удар, которым гасится, "убивается" мяч над головой в теннисе называют "смэш".

Игрок, не владеющий хорошим ударом над головой, — весьма посредственный теннисист. Если игрок боится "свечи", значит, у него плохой "смэш". Его удары с воздуха пассивны.

Удар над головой применяют во время выхода к сетке для того, чтобы закончить розыгрыш очка в свою пользу.

Подготовка к ударному движению, такая же как при подаче, однако есть существенное различие. При выполнении смеша отсутствует движение ракетки за спину, так называемая «обратная петля». Особое внимание при выполнении удара над головой необходимо обращать на исходное положение. Надо занять такую позицию, чтобы мяч не оказался слева или сзади вас.

### 18. Что такое тактика игры ?

Любому удару в теннисе должен предшествовать определенный замысел. Тактика — это когда игрок принимает решение, как и куда направить мяч в игре. Необходимо усвоить, что думать во время игры необходимо постоянно. Однако конкретизировать свои действия начинающий теннисист в состоянии только тогда, когда его технический арсенал позволит это сделать. Иными словами, умение тактически правильно строить игру возможно при условии достаточной технической оснащенности игрока.

### 19. В чем особенности ударов с вращением ?

При игре в теннис необходимо учитывать вращение мяча. Крученые удары дают высокий быстрый отскок, заставляя соперника играть в высокой точке, глубоко за задней линией. После резаного удара мяч летит достаточно медленно, но отскок у мяча низкий и быстрый. По этой причине резаный удар часто используется перед выходом к сетке, заставляя соперника играть снизу-вверх, что позволяет закончить розыгрыш ударом слета в высокой точке. Укороченные удары с сильным обратным вращением, как бы останавливают мяч. В этом случае отскок низкий и мяч остается на месте.

### 20. В чем особенности тактики игры в парном разряде ?

Главное различие между одиночной и парной игрой состоит в том, что парная игра — это «игра позиций». При выполнении удара надо принимать во внимание местоположение не только своего партнёра, но и обоих соперников. Игроки должны знать свои роли в парной игре. Партнёры продуктивно общаются, выясняя, как им лучше страховать друг друга. Партнёры просят друг у друга прощения после того, как совершат ошибку. Надо играть в свою игру, стараясь при этом создать максимум возможностей своему партнёру для проявления его сильных сторон и максимально защитить его слабые места. Всегда старайтесь атаковать более слабого из соперников, вне зависимости от того, у сетки он или на задней линии. Правильная позиция даёт в большинстве розыгрышей выигрыш. В этом парная игра чем-то похожа на шахматы, где тоже необходимо предугадать следующий ход соперника.

Хорошие пары отличает полная согласованность в действиях. Партнёры поддерживают друг друга, если один из них совершил ошибку. Помогайте своему партнёру, а он поможет вам.

### 21. Как избежать ошибок во время парной игры ?

Во время парной игры партнёры должны помогать друг другу не допускать ошибок. Если вы видите, что партнёр по ошибке намеревается отбить мяч, летящий за пределы площадки, громко крикните: "Аут!". Если сомневаетесь, попадет мяч противника в пределы площадки или нет, крикните: "Дай упасть!". Это необходимо сделать в случаях, когда мяч опускается на корт после "свечи".

Если есть сомнение, кому из вас лучше отбивать летящий мяч, можете крикнуть: "Мой!" или: "Твой!".

Для того чтобы не допускать ошибок во время игры, можно предварительно договориться с партнёром, например, о том, кто будет играть мяч, летящий между игроками, когда партнёр будет перемещаться вдоль сетки для выполнения удара слета после вашей подачи и т.п.

## 22. Каковы особенности удара с полулёта (Half-volley) ?

Удар с полулета – короткий, ловкий удар по мячу сразу же после его отскока от площадки. Особенности удара с полулёта заключается в том, что данный удар необходимо выполнять по восходящему мячу (сразу после отскока), с маленьким замахом и на сильно согнутых ногах.

## 23. Что такое осознанная игра в теннис ?

Наблюдая за игрой отдельных игроков, можно сразу отличить игрока, играющего интересно, умно, и таких игроков, которые играют как машина.

Жан-Поль Лот в своей книге рекомендует начинающим игрокам постоянно "думать" о том, что он делает, а не довольствоваться безадресными ударами по мячу.

Вкладывайте в каждое свое движение мысль, контролируйте скорость и вращение мяча, будьте точны, стремитесь к тому, чтобы ваш тактический выбор был всегда оправдан.

Большое значение для овладения техникой и тактикой игры в теннис имеет наблюдение за игрой сильных игроков.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Какие места у теннисистов наиболее подвержены травмам ?

Локоть, плечо, спина, кисть и голеностоп. После травмы надо обязательно обратиться к специалисту ЛФК.

### 2. Какое значение для игры в теннис имеет общая физическая подготовленность человека ?

Игра в теннис требует, высокого уровня общей физической подготовленности. Хорошо должны быть развиты такие физические качества, как скорость, ловкость, выносливость, координация и сила. Медлительный человек никогда не добьется успеха в теннисе. Необходимость совершать двигательные действия в минимальное время, требует от теннисиста развития быстроты. Известно, что ловкость человека определяется способностью выполнять все движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданной задачей. Именно этим качеством в большей степени должен обладать теннисист. Выносливость теннисиста также имеет некоторые особенности. Необходима скоростная выносливость, так как в ходе игры теннисист постоянно делает ускорения, всевозможные рывки.

### 3. Какие физические упражнения целесообразно включать в разминку перед игрой в теннис ?

Хорошая разминка снижает вероятности травм, повышает результативность. Чтобы хорошо подготовиться к игре в теннис, надо тренировать такие физические качества как: скоростные, силовые, координационные способности, гибкость и выносливость.

Подготовка к игре (разминка) обязательно должна включать общеразвивающие упражнения, т.е. упражнения, направленные на подготовку к работе всех групп мышц. Наряду с выполнением общеразвивающих упражнений каждый теннисист выполняет ряд специальных упражнений. Подготовительная часть разминки: ходьба, бег, прыжки. Основная часть разминки: разминка всех групп мышц, суставов и связок рук и плечевого пояса. В их число могут входить: прыжки на месте со значительным сгибанием ног, прыжки вправо и влево, прыжки с приседаниями, упражнения в положении лежа на спине для мышц ног и брюшного пресса, выпад в бок с поворотами туловищами, выпад вперёд к внутренней стороне стопы (доставая землю предплечьем руки). Заключительная часть разминки: упражнения на гибкость. Резкие движения во время игры в теннис могут привести к серьезным травмам.



## 5. Какое положительное влияние оказывает игра в теннис на организм человека ?

Помимо того, что теннис как вид спорта развивает все физические качества человека, он благотворно действует на системы организма в целом. Особенно велико влияние игры в теннис на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Смена ситуаций в процессе игры тренирует нервную систему, а обстановка, царящая на кортах, поднимает настроение и вызывает стремление к самосовершенствованию и самовыражению. Занятия теннисом заставляют человека постоянно думать во время игры, анализировать свои и чужие ошибки.

В теннис можно играть всю жизнь. Чемпионка Австралии 1930 года Эмилия Уэстлкот в 80-е годы все ещё выступала в соревнованиях. Жан Боротра в 70 лет играл в парном разряде на открытом чемпионате Франции, а Мартина Навратилова накануне 50-летия завоевала свой последний титул турнира «Большого Шлема». Ежегодно проводится первенство Европы в возрастной категории 80 лет и старше.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕННИСА

**Ш. А. Тарпищев** – заслуженный тренер Российской Федерации, советник президента России по физической культуре и спорту.

*Есть общие заповеди, законы игры, равно как для мастера, так и для начинающего.*

*Эти аксиомы незыблемы на протяжении всей долгой жизни теннисиста, они верны и для десятилетних, и для семидесятилетних.*

**Заповедь первая** - смотреть на мяч до конца, пока он не отлетит от струн вашей ракетки.

**Заповедь вторая** - точка удара должна быть впереди вас.

**Заповедь третья** - бить надо на том уровне, на котором летит мяч. Не бейте по мячу по касательной, если хотите, чтобы удар получился плотным, точным и направленным.

**Заповедь четвертая** — переносить центр тяжести тела, вкладывайте в удар вес тела. Это добавит и силу, и точность, поскольку удлинит сопровождение ракеткой мяча.

**Заповедь пятая** - чувствовать ритм удара, определенное взаимодействие, последовательность всех элементов. Автоматическая работа всех мышц избавит игрока от скованности.

Тактика игры - отражение пристрастий человека; его психология, в свою очередь, зависит от тактики, выбираемой спортсменами и определяемой во многом технической оснащённостью теннисиста, его функциональной готовностью.

**Брэд Гилберт** – американский теннисист-профессионал, лучший в мире мастер психологической игры в теннис, тренер Андре Агасси и Энди Роддика.

*Ключ к успеху – умение правильно мыслить, понимать, анализировать игру и использовать свои знания. Ваше тело будет выполнять то, что укажет ему мозг. Перед игрой на счёт вы должны составить план игры.*

1. Каково главное оружие соперника?

2. В чём его слабость?

3. Каков мой лучший удар, и как я могу использовать его против соперника?

4. Что я могу сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моей слабостью?

5. Вырывайтесь вперёд как можно раньше. Начните свой поединок с умом, поставив перед собой цель поскорее взять подачу соперника и установить господство в матче.

6. Игрок, у которого есть план – это думающий игрок. Иметь пусть плохой план лучше, чем не иметь вовсе никакого. Думающий игрок сможет понять недостатки плохого плана и использовать их.