

# Любовь Зайцева НА КОРТ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

СЕРИЯ “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”

[М.: “ЗНАНИЕ”, 1991г.]

## ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

*“Теннис шагнул по сравнению с другими игровыми видами спорта в наибольшее число стран. Если же бросить взгляд в будущее, то скорее всего этот “всевозрастной”, “всесемейный”, “всеразвивающий” и тело, и ум, и чувства вид спорта займёт в мире самое видное место...”*

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН

То, что теннис – один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию, общеизвестно. Велика его роль и в укреплении организма: между словами “теннис” и “здоровье” можно поставить знак равенства. Теннис – это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Тот, кто регулярно им занимается, сохраняет трудоспособность и жизнерадостность до самого преклонного возраста.

На корте с азартом и самозабвенно обмениваются ударами школьники и академики, студенты и ведущие конструкторы, строители, врачи, артисты, космонавты (теннис входит в систему предполетной подготовки). Все наши прославленные летчики-космонавты – поклонники этой замечательной игры. Юрий Гагарин, например, в своей книге «Дорога в космос» утверждает: *“Теннис – отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умения находить выход при самых неожиданных поворотах судьбы”*.

Регулярные занятия теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких, показателем которой является минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, проходящее через легкие за 1 мин. В покое МОД равен 5–8 л, а при физической нагрузке увеличивается и достигает 150–180 л. Обычно в покое человек потребляет 200–300 мл кислорода в 1 мин. Во время игры в теннис потребление кислорода возрастает до 2–3 л/мин. И это закономерно. Мышечная работа немыслима без увеличения газообмена, поскольку энергия черпается в процессе окисления органических веществ. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены.

При лёгкой работе обмен газов возрастает в 2–3 раза, при тяжелой – в 20–30 раз.

Не занимающийся спортом человек делает 14–18 дыханий в минуту. При игре в теннис количество дыханий в минуту может составлять 30–40.

При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается, в результате чего возрастает проникновение кислорода в кровь. При этом из каждого литра вдыхаемого воздуха кислорода используется больше (4–6%), чем в покое (3–4%).

При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за 1 мин через сердце проходит 4–5 л крови. А вот при игре в теннис оно способно перекачивать до 35 л крови в 1 мин.

На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сердечных сокращений (ЧСС). В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд/мин. При нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при разминке ЧСС составляет 120–140 уд/мин, после подачи с выходом к сетке и короткого розыгрыша очка – 150–170 уд/мин. После упражнения “восьмёрка” на задней линии – 172–190 уд/мин.

Приведённые примеры показывают, что нагрузка у теннисистов-спортсменов во время соревнований и тренировочных занятий довольно большая. Она сопровождается и высокими пульсовыми показателями.

Регулярные занятия теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют стать настоящим атлетом. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества. Характерен такой пример.

Однажды во французском городе Виши проводился увлекательный телеконкурс для спортивных звёзд экстракласса, в котором принимал участие и Б.Борг – один из выдающихся теннисистов 70-х годов, пятикратный победитель Уимблдонского турнира (неофициального первенства мира).

Спортсмены должны были выступить в программе, составленной из 8 различных состязаний. Б.Борг вышел победителем в 8 видах, включая настольный теннис, греблю на каноэ и бег на 600 м с барьерами. В последнем виде соревнований он обошёл олимпийского чемпиона в беге на 100 м с барьерами.

Теннис не только позволяет интересно, разнообразно, увлекательно провести досуг, но и помогает укрепить здоровье.

Под контролем врача его можно рекомендовать в качестве дополнения к медикаментозным методам лечения даже больным, страдающим наиболее распространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью в начальной стадии их развития.

При этом следует помнить, что продолжительность и интенсивность занятий должны быть строго регламентированы лечащим врачом с учетом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма больного. Чрезмерная доза тенниса, впрочем, как и любого другого лекарства, может причинить непоправимый вред здоровью.

Многих волнует проблема лишней массы тела. В 9 из 10 случаев, как утверждают медики, ожирение – следствие неправильного питания, переедания и недостаточной физической активности.

Теннис может стать надёжным союзником того, кто решил избавиться от лишних килограммов и привести свою фигуру в божеский вид. Конечно, наивно было бы думать, что достаточно сыграть пару сетов в теннис, чтобы сразу расстаться с “жирком”, накопленным годами. Однако систематические тренировки на корте, диета, полный отказ от курения и алкогольных напитков, особенно пива, плюс упорядоченный режим труда и отдыха наверняка помогут уменьшить и в дальнейшем поддерживать массу тела в пределах нормы.

Несомненно, для стойкого похудения диету и активный двигательный режим нужно соблюдать без нарушения в течение многих лет, а иногда и всей жизни. Но это более надёжный путь, чем глотать всевозможные таблетки для похудения.

Дозированные и систематические занятия теннисом приносят большую пользу, но, конечно, ко всему нужно подходить разумно, и нельзя считать теннис панацеей от всех недугов. Имеется целый ряд заболеваний, при которых занятия теннисом противопоказаны и могут причинить организму непоправимый вред. Например, людям, страдающим острыми формами заболеваний, воспалительными процессами, а также при костных повреждениях и некоторых болезнях нервной системы, бегать, а, следовательно, и играть в теннис противопоказано. Поэтому, прежде чем покупать ракетку и надевать теннисные туфли, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, ибо реакция организма на теннисные занятия может быть у разных людей различной при одной и той же интенсивности упражнений.

Начать заниматься можно самостоятельно или в абонементных группах здоровья. Естественно, чтобы знать свои физические возможности, необходимо пройти медицинское обследование по месту жительства. Тренеру нужно предъявить справку о состоянии здоровья, а при самостоятельных занятиях самому важно знать, сколько и с какой интенсивностью можно играть в теннис.

Начинать играть в теннис никогда не поздно. Так, в одном из западных журналов было рассказано о 108-летнем теннисисте из КНР Пак Суньчене. Он начал играть в теннис 29 лет назад, но с тех пор его каждый день можно видеть с ракеткой в руке в теннисном центре Пекина Шамянь...

Людам среднего и пожилого возраста рекомендуется использовать теннис для поддержки здоровья, работоспособности, бодрости духа. Но не следует стремиться к высшим достижениям в игре. Не надо забывать, что теннису присущи разнообразные, зачастую порывистые движения, рывки, нарушения ритма. И всё это может быть травмоопасным для людей, ткани и системы организма которых не обладают уже юношеской эластичностью. Поэтому целесообразно начиная с 50 лет отказаться от соревнований, а с 60 – участвовать только в парных играх. Выдающийся австралийский теннисист Род Лейвер так пишет о парной игре: *“В отличие от одиночных игр парная игра требует меньшей затраты усилий и позволяет играть в теннис до глубокой старости. В то же время нет лучшего игрока в паре, чем тот, кто достиг уже зрелого возраста, ибо пара – это искусство, которое требует игровой хитрости, самоконтроля и воли. Лентям в паре делать нечего”*.

Теннис замечателен ещё и тем, что каждый человек может играть и передвигаться по корту с соответствующей его самочувствию и физической подготовленности интенсивностью.

Ведь физическая нагрузка в теннисе имеет интервальный характер. её интенсивность снижается благодаря многочисленным паузам в игре. Эти паузы возникают в конце розыгрыша каждого мяча (подбирание мячей после розыгрыша, смена сторон при переходе спортсмена, переходы при подаче и её приёме и т. д.). Они важны для восстановления “сбившегося” дыхания. При игре вчетвером такие передышки увеличиваются.

Занимающиеся теннисом на собственном опыте и примере окружающих убеждаются в благотворном влиянии тенниса на здоровье. Повышается жизненный тонус, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, лучше работает сердце, увеличиваются двигательные навыки, развиваются мышцы. Уходят в прошлое головные боли, потеря сна и аппетита, вялость, усталость. Как часто слышишь на площадках смех, весёлые шуточные возгласы! Как часто видишь широкую радостную улыбку на лице, всего лишь несколько месяцев назад усталом и болезненном!

## РУКА НА ПУЛЬСЕ

*“Каждый теннисист должен научиться внимательно наблюдать за своим организмом, самостоятельно анализировать происходящие в нём изменения и соизмерять полученные данные с режимом питания, отдыха и тренировок”*

Е. КОРБУТ, заслуженный тренер СССР

Обязательным требованием для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности является самоконтроль – регулярные наблюдения, которые проводят за состоянием своего здоровья теннисисты. Это необходимо также для того, чтобы не допускать нежелательных реакций организма на физическую нагрузку.

У играющего в теннис человека в активную работу вовлекается большая группа мышц (в теле более 600 мышц), усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Когда организм получает такие нагрузки систематически, вы чувствуете огромный прилив сил, энергии, бодрости. Возникает так называемое состояние тренированности: функции всех органов и опорно-двигательного аппарата приспособляются к новым условиям их деятельности, рассчитанным на большие объёмы и интенсивность нагрузок. Происходит то, что в спортивной медицине называют сверхвосстановлением. То есть истраченная энергия восстанавливается организмом с запасом на случай, если организму придётся принять на себя ещё большие нагрузки, чем те, которые стали уже привычными. Таким образом, каждая последующая тренировка начинается на фоне повышенной работоспособности,

способствуя дальнейшему накапливанию энергии и силы.

Тот, кто подружится с теннисом, очень скоро постигнет, что с его помощью можно целенаправленно влиять на укрепление различных органов, развивать нужные нам физические качества – стоит только изменить, например, характер и величину тренировочных нагрузок. Так, известно, что упражнения на выносливость совершенствуют прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а силовые упражнения положительно воздействуют на развитие мышц.

Остерегайтесь, однако, увлекаться нагрузками. Это небезопасно, да и толк от этого небольшой. Как ни странно, но наибольший тренировочный эффект дают оптимальные физические нагрузки. То есть такие, которые по объему (как далеко или как долго идти, бежать) и интенсивности (как быстро) не заставляют вас предельно “выкладываться” и соответствуют вашему функциональному состоянию и степени вашей тренированности. Слишком малые нагрузки по сравнению с теми, что вам по плечу, не обеспечивают никакого прироста энергии и сил. Наоборот, переходя на них после периода достаточно больших нагрузок, спортсмен неминуемо опускается ступенькой ниже по уровню своей тренированности. В этом, разумеется, никто не заинтересован. Все хотят, как правило, двигаться только вперед. И это хорошо. Вот только делать это, что называется очертя голову, не следует.

Прислушивайтесь к своему организму во время занятий. При появлении одышки, ощущения усталости обязательно снижайте интенсивность выполнения упражнений. Учитесь дозировать нагрузку, следя как за длительностью и скоростью движений, так и за изменением биения пульса. Пульс – это колебания стенок артерий.

Они в точности повторяют ритм сердечных сокращений. Пульс ощущается пальцами, если слегка прижать ими любую находящуюся неглубоко под кожей артерию.

Как же измерить пульс? Можно нащупать толчки крови в сосудах разных частей тела: на шее – с двух сторон от гортани (на сонной артерии), на виске или впереди уха, а ещё проще – положив ладонь на сердце. Но чаще всего принято измерять пульс на предплечье. Левую руку поворачивают ладонью вверх. Три или четыре пальца правой руки накладываются на левое предплечье у основания большого пальца. Почувствовав пульс, считают число его ударов в течение 10 с. Умножив это число на 6, получают частоту пульса в 1 мин.

У одного и того же здорового человека частота сердечных сокращений (ЧСС) даже в покое не всегда одинакова. Она повышается при эмоциональном возбуждении – радости, гневе, тревоге и т. д. Но во время занятий теннисом увеличение частоты пульса – естественная реакция организма на физическую нагрузку.

Как определить максимально допустимую частоту пульса?

Из числа 220 надо вычесть число прожитых вами лет, то есть возраст. Тогда для 25-летнего, например, максимально допустимое увеличение ЧСС будет 195 уд/мин, для 45-летнего – 175, 55-летнего – 165 и т. д. Это очень много, и “разогнать” нагрузками кровообращение до такого числа ударов не так-то просто, да и далеко не всегда нужно, можно тренироваться и при меньшем показателе ЧСС.

Научные исследования показали, что наиболее благоприятная физическая нагрузка для укрепления основных систем организма соответствует пульсу 120–130 уд/мин. Это составляет 60–70% от максимального пульса (220 уд/мин). И надо помнить, что при систематических занятиях (2–3 тренировки в неделю) с нагрузкой около 65% от максимальной физическая работоспособность повышается на 25–40%. Итак, ориентир – пульс 130 уд/мин. Такая работа гарантирует от перегрузок и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект.

Пульс в состоянии покоя тоже не должен оставаться без внимания. У тренированных спортсменов он обычно пореже, чем у обыкновенных людей (50–60 уд/мин). У других – почаще. Но и тут есть предел (80 уд/мин), выше которого ЧСС в покое не должна быть. Если больше – это уже сигнал тревоги: необходимо обследование у врача и временное прекращение занятий физическими упражнениями. А вот замедление пульса у тренированных людей в покое можно считать нормальным явлением и даже оценивать как

благоприятное влияние физических упражнений. Впрочем, не всегда и не у всех это считается хорошим признаком. Ведь оно бывает и при некоторых заболеваниях сердца. Поэтому при замедлении пульса в покое до 40 уд/мин врачебная консультация необходима.

Человеку, связавшему свою жизнь с физкультурой и спортом, не стоит сторониться медиков. Они знают, например, что нарушение ритма работы сердца (аритмия) может быть физиологическим и патологическим. Ну со словом “патология” каждый знаком: это – болезнь, разрушения и расстройства в организме. Что касается физиологического нарушения сердечного ритма, то оно естественно и бояться его не надо. Чаще всего его причиной является так называемая дыхательная аритмия (это когда при вдохе пульс учащается, а при выдохе становится реже). У молодежи это, в общем-то, обычное явление, которое, возникнув, скоро проходит. Однако при стойких нарушениях ритма необходимо срочно обратиться к врачу, выяснить, в чём дело, не во вред ли будут дальнейшие занятия спортом.

Для контроля реакции пульса на нагрузку учеными разработаны дозированные нагрузки (пробы). Можно использовать такую простейшую из них: 20 полных приседаний за 30 с или 60 небольших подскоков за то же время. Если пульс сразу увеличился до 25% – отлично, до 50% – хорошо, до 75% – удовлетворительно, свыше 75% – плохо. Если сердце не тренированное, пробу сначала нужно провести с половинной нагрузкой. При увеличении ЧСС до 50% можно, немного отдохнув, выполнить полную пробу.

При благоприятной реакции организма после пробы пульс восстанавливается в течение 2–3 мин.

Пришедшим в спортивные секции или решившим заниматься теннисом самостоятельно надо обязательно посоветоваться предварительно с врачом, а в дальнейшем тоже находить время для систематических обследований у специалистов. В случае каких-либо недомоганий, простудных и инфекционных заболеваний, травм, обострений хронических болезней тренировки противопоказаны.

Правильно поступают те теннисисты, которые заводят дневник самоконтроля и отмечают в нем показатели своего здоровья и нагрузку. Ведь самоконтроль помогает и спортсмену, и тренеру учитывать индивидуальные особенности организма, и корректировать тренировочные занятия в сторону увеличения или уменьшения объема и интенсивности нагрузок, чтобы они шли только на пользу, а не во вред.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

*“Не случайно говорят, что у теннисиста должна быть рука – боксёра, ноги – бегуна, сила – штангиста, интеллект – шахматиста, отвага – альпиниста, нервная система – космонавта”*

ИНДРЖИХ Г ЁМ, чехословацкий специалист по теннису

Не искушенным в теннисе людям кажется, что же тут особенного, стоит месяц позаниматься – и обыграешь других. Но как только такой новичок сыграет с опытным игроком, то сразу поймёт, сколько ещё нужно освоить, чтобы стать настоящим теннисистом. Нельзя освоить технику ударов в теннисе, если не имеешь определенной ловкости, быстроты, силы, выносливости. Невозможно вести игру в современном стиле, не будучи готовым физически.

Как видите, уровень развития физических качеств в значительной степени определяет успехи в освоении тенниса. Поэтому начать надо с самого простого и необходимого – с утренней гимнастики. Если раньше теннисом вы регулярно не занимались, ваши мышцы и сосуды не смогут переносить большие нагрузки, да и дыхательная система слаба.

Всё это нуждается в укреплении. Вот гимнастика и поможет вам укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и даже пищеварительную системы, развить силу, быстроту, ловкость.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности – для рук, плечевого пояса, туловища и ног. В конце комплекса – бег и прыжки, а затем ходьба и упражнения на расслабление. Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинящими.

Назову несколько неизменных правил составления гимнастических комплексов. Их надо знать, чтобы добиться полной разносторонности развития мышц, укрепления суставов.

Так, для увеличения подвижности в суставах и укрепления мышц рук применяют махи в горизонтальной и вертикальной плоскости, круговые движения.

Для увеличения подвижности позвоночника и укрепления мышц спины и живота применяют наклоны вперёд, назад, в стороны и повороты вправо, влево из положения стоя и лежа, а также круговые движения туловищем.

Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах используют махи ногой вперёд и назад, махи вправо и влево, круговые движения одной и двумя ногами сидя на полу.

Полезны и эффективны и круговые движения бедрами. Для увеличения подвижности шеи выполняют наклоны головы вперёд и назад, вправо и влево, круговые движения в одну и в другую сторону. (Лучше выполнять упражнения с открытыми глазами, чтобы не потерять равновесие.)

Для укрепления мышц, участвующих в движениях коленных суставов, делают выпады вперёд и в стороны с упругим покачиванием и сменой ног, полные приседания с упругим движением вверх-вниз, ходят выпадами, в полуприседе и т. д.

Укреплению сводов стоп и голеностопных суставов отлично способствует ходьба на наружном и внутреннем крае стопы, на носках и пятках, перекаты с пятки на носок и обратно, перекаты с наружного края стопы на внутренний, перекаты с носка на правый край стопы, на пятку, на левый край стопы и вновь на носок, прыжки вперёд-назад, вправо-влево, при одновременном скрещивании и разведении ног.

Все перечисленное – это тот обязательный минимум, без которого выбранный вами гимнастический комплекс не даст желаемого результата: всесторонней подготовленности к серьезным занятиям теннисом.

Утренняя гимнастика длится 10–15 мин, но через месяц-два систематических занятий её можно довести и до 30–40 мин, превратив в утреннюю тренировку. Начинать нужно с 10–12 упражнений по 5–6 повторений. Каждые 3–4 дня следует прибавлять по 1–2 повторения. Но вначале следует быть очень осторожным с дозировками. Не нужно допускать, чтобы мышцы очень болели, хотя без небольших временных болевых ощущений всё равно не обойтись. В дальнейшем при выборе количества повторений ориентируйтесь прежде всего на самочувствие и не забывайте следить за реакцией сердца на нагрузку.

Гимнастикой полезнее всего заниматься на открытом воздухе. Поэтому весной и летом используйте для этого ближайший сквер, парк, спортивную площадку у дома. Только осмотрите её тщательно, чтобы на месте занятий не было ям, битого стекла, торчащей из земли проволоки. Ветер, небольшой дождик занятиям не помеха, а есть немало и таких игроков, которые выходят заниматься в любую погоду.

Упражнения нужно начинать с ходьбы. А чтобы не было скучно, попробуйте ходить пританцовывая, меняйте темп ходьбы, делайте внезапные повороты, остановки, сочетайте ходьбу с хлопками. Потом ходьба сменяется бегом: обычным, на носках, при котором высоко поднимаются колени. После бега стоит немного походить (это нужно для восстановления дыхания), а затем можно перейти к гимнастическим упражнениям.

Упражнения для утренней гимнастики надо подбирать по тем же правилам и требованиям, о которых говорилось выше, но не в произвольном порядке, а так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног. Не следует нагружать подряд одну и ту же группу. В теннисе решающую роль играет быстрая сила. Развитию скоростно-силовых качеств помогут следующие упражнения: прыжки с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте; прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с подниманием разведённых в стороны ног, прыжки в длину с места, пятерной прыжок, многоскоки, бег на 10, 20, 30 м, прыжки со скакалкой на время.

Есть немало и других аналогичных упражнений. Все их можно использовать, дело в дозировке, которая должна быть

индивидуальной для каждого теннисиста.

И ещё один совет. Настоятельно рекомендую: постоянно обращайтесь за советом к врачу, тренеру, старшим и опытным спортсменам. Они предостерегут вас от ошибок, помогут тренировки сделать более полезными.

## ЭКИПИРОВКА ТЕННИСИСТА

*“Без ракетки не существует теннисиста, и выбирать её следует очень тщательно”*

РОД ЛЕЙВЕР, двукратный обладатель приза «Большой шлем»

**Ракетка.** Хотя матчи в теннисе и “выигрывают горловой”, но играют ракеткой. Так что её качество во многом определяет эффективность и стабильность игры теннисиста, помогает “вложиться” в удар и сэкономить силы в длительном поединке. Чтобы правильно выбрать ракетку, нужно узнать о ней побольше.

До конца 60-х годов все теннисисты играли только деревянными ракетками. Они склеивались из множества (до десяти) тонких деревянных реек, специально высушенных деревьев различных пород (бука, ясеня и др.). И изгибались по специальной форме. Для улучшения прочности один или два слоя реек делались из стеклопластика.

Поиск менее трудоёмких и более производительных технологий привёл к созданию в начале 70-х годов металлических ракеток. Дизайнеры смогли дать волю фантазии, пробуя всё новые и новые формы, применяя самые различные материалы.

В 70-е годы теннисный бум привлёк внимание фирм, производивших горнолыжное оборудование. Они вложили, огромные суммы в исследовательские работы по поиску более совершенной технологии производства ракеток. Фирма «ХЕД» нашла самое оригинальное решение. Они сделали ракетку с непривычно большой головкой: площадь обода – 110 кв. дюймов. За непривычный вид теннисисты окрестили её “лопатой для выбивания ковров”. Она приобрела популярность только после того, как в 1972г. Артур Эш выиграл ею Уимблдонский турнир. С тех пор она стала считаться превосходной для травяных кортов и ею играли многие теннисные звёзды. Ведь у таких ракеток значительно увеличена струнная поверхность. Мяч от них отлетает на 15–20% быстрее, чем от ракеток с обычным зеркалом.

В конце 70-х годов появились ракетки из принципиально нового материала – графита. Обладая огромной прочностью и несравнимой с металлом легкостью, графитовое волокно оказалось очень удачным материалом для ракеток. Комбинация графитового волокна с различными пластиками позволяет добиться любого нужного сочетания жесткости и гибкости. Можно делать ракетки любых форм при минимальном весе и без ущерба для прочности. На Уимблдонском турнире 1990г. 95% теннисистов играли графитовыми ракетками.

Правда, в последнее время увлечение “гигантами” уже прошло, и практически все теннисисты предпочитают среднюю площадь обода 85–100 кв. дюймов (рис. 1).

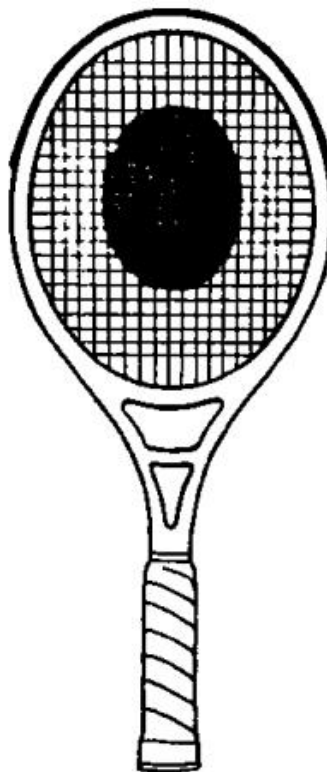


Рис. 1. Теннисная ракетка

С 1987г. в нашей стране освоен выпуск пластиковых (стеклоткань, пропитанная эпоксидными смолами и другими упрочняющими материалами) ракеток по лицензии фирмы «КНАЙСЛ». Ракетки, называемые «Мастер», предназначены для высококвалифицированных спортсменов, «Прогресс» – для квалифицированных игроков и «Гигант» – для широкого круга любителей.

По массе эти ракетки делятся на следующие группы (масса без струн):

Детская, **Д** – до 330 г

Ультралегкая, **УЛ** – 330 г

Сверхлегкая, **СЛ** – 340 г

Легкая, **Л** – 350 г

Среднелегкая, **ЛС** – 360 г

Средняя, **С** – 370 г

Среднетяжелая, **СТ** – 380 г.

Для ориентировки приведём и международную маркировку массы ракеток:

Очень легкие, **С** (супер лайт) – 310–340±7 г (11–12 унций)

Легкие, **Л** (лайт) – 350–365 г (12,5–13 унций)

Средние, **М** (медиум) – 365–369±7 г (13–13,5 унций).

Ещё недавно при выборе ракетки игрок мог полагаться только на свою интуицию и весьма общие рекомендации по балансу, весу и периметру ручки ракетки. Но интуиция может подвести даже квалифицированных теннисистов. У некоторых спортсменов, входящих в

сотню лучших игроков страны, вес ракеток отличается на 5–14 г, периметр ручки на 0,5–1 см, положение ОЦТ на 0,5–1,2 см. Почему? Потому что при выборе ракетки не взвешиваются, не измеряются основные их параметры. Не было чётких рекомендаций и по индивидуальному подбору ракеток.

А что сейчас? И новичку, и мастеру в выборе ракетки может помочь математика. Прежде всего перед выбором ракеток вам нужно рассчитать оптимальный для себя вес и периметр ручки.

Вооружитесь калькулятором и воспользуйтесь приведенными ниже уравнениями регрессии.

Итак, чтобы определить вес рекомендуемой вам ракетки ( $Y_1$ ), нужно измерить свой рост ( $X_2$ , см), определить массу тела ( $X_1$ , кг) и подставить их в уравнение:

$$Y_1 = 0,268 + 5,493 \cdot X_1 \cdot 10^{-4} + 4,573 \cdot X_2 \cdot 10^{-4}$$

Заметьте, однако, что вы определили необходимый вес ракетки со струнами. Обода же продаются без струн. Поэтому из рассчитанного веса следует вычесть 0,025 кг (вес струн).

Чтобы определить подходящий периметр ручки ( $Y_2$ ), воспользуйтесь вторым уравнением:

$$Y_2 = 8,351 + 4,597 \cdot X_1 \cdot 10^{-3} + 1,86 \cdot X_2 \cdot 10^{-2}$$

Здесь, как и в первом уравнении,  $X_1$  – масса игрока, кг;  $X_2$  – рост игрока, см.

Периметр ручки ракетки измеряется на расстоянии, равном величине диагонали ладони от торца ракетки.

Общие рекомендации по выбору веса ракеток следующие.

При выборе ракетки следует обращать внимание на её вес, периметр ручки и баланс. Не стремитесь выбирать более тяжелую ракетку. Ею намного сложнее управлять. Вам труднее будет попадать по мячу, и процесс обучения будет длительнее.

Для начинающих теннисистов – младших школьников ракетка не должна весить больше 10 унций (284 г). Для ребят 12 лет средней упитанности подойдёт ракетка весом до 330 г.

Ученикам старших классов и мужчинам среднего телосложения можно рекомендовать ракетки до 370 г.

Девочкам старших классов и женщинам не советую ракетки тяжелее 360 г. Предпочтительнее играть ракеткой 340–350 г.

Нужно отметить, что среди 10 ведущих игроков мира 8 играют ракетками 13 1/2 унций. Они предпочитают более лёгкие ракетки, так как считают, что при игре ими лучше “чувствуют” мяч и проще управлять им.

Если расстояние между кончиками сомкнутых пальцев на ручке ракетки и основанием большого пальца равно ширине указательного пальца другой руки, – ручка подобрана верно.

Баланс выбирается, как правило, в зависимости от стиля игры. Если вы предпочитаете играть на задней линии, то лучше выбрать баланс в головку. Для игроков контратакующего стиля и сеточников предпочтительнее нейтральный баланс или баланс в ручку.

**Струны.** Для натяжки ракетки применяются струны как из натуральных, так и из синтетических материалов.

Натуральные струны делаются из бараньих кишок. Они менее долговечны, чем синтетические, но более эластичны. Позволяют “тоньше” управлять мячом при придании ему вращения. Игровая площадь струнной поверхности увеличивается при игре натуральными струнами. А вот неприятные ощущения в суставах руки от вибрации и отдачи, возникающие при ударе, уменьшаются. Натуральные струны можно натягивать в диапазоне 25–30 кг. Но натуральные струны боятся влаги. Ещё больше, чем влага, их разъедает соль. Поэтому нельзя вытирать потные руки о струны.

Синтетические струны уступают по качеству натуральным. Но они дешевле, долговечнее, не боятся влаги и поэтому используются чаще. Усилие при натяжке синтетических струн 17–20 кг. Отметим, что квалифицированные игроки имеют идентичные ракетки, натянутые разными струнами.

Каждый игрок должен научиться натягивать струны в соответствии с индивидуальной манерой игры. К тому же никогда не

помешает умение отремонтировать ракетку, ведь такая необходимость появляется довольно часто.

**Спортивный костюм** теннисиста состоит из шорт (юбки), майки (с коротким рукавом), носков и тапочек (рис. 2).

Для холодной погоды желательно иметь теплый тренировочный костюм. Основное требование к форме – удобство, чтобы костюм был свободным, не стесняющим движений.

Очень важно качество обуви. Общее правило гласит: теннисные тапочки должны быть удобными и хорошо облегать ногу. Выбирайте тапочки с толстой подошвой, чтобы она смягчала удары, особенно при игре на жестком покрытии.



2. Спортивный костюм теннисиста

Важен рисунок рифления на подошве, он должен мешать скользить. Ведь игроку приходится быстро срывать с места и внезапно останавливаться. Глубокий рисунок на подошве эффективен для игры на земляном корте. Но при игре в таких тапочках на жестком покрытии торможение становится слишком грубым. Оно может повлечь за собой травмы суставов и мышц.

Лучшие носки – шерстяные. Они защищают подошву от ушибов при игре на жестком покрытии и хорошо впитывают пот.

Чтобы пот не стекал на глаза и ладонь, многие теннисисты надевают вязаные ободки на лоб и напульсники на правую руку.

Свитер и спортивные брюки используют в холодную погоду. В них удобно делать разминку перед игрой. В перерывах между партиями такой костюм предохраняет от остывания.

## КОРТ ВО ДВОРЕ

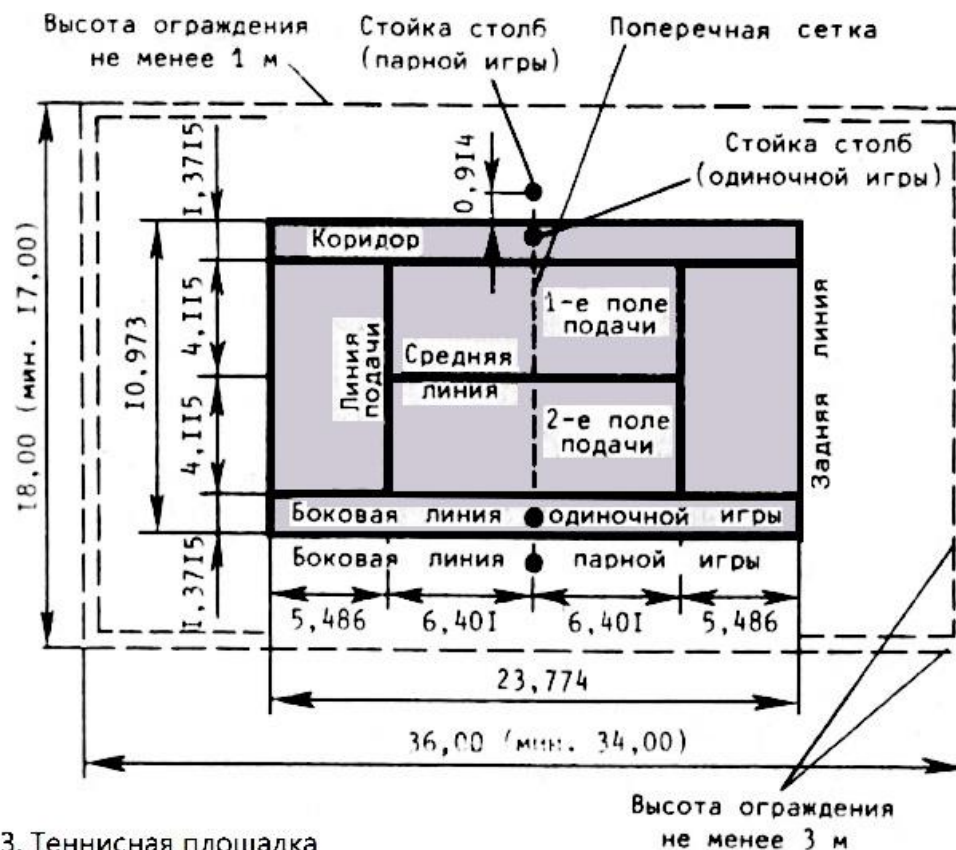
*“Теннис сегодня – круглогодичный спорт, одинаково привлекательный в залах и на открытых площадках”.*

ИНДРЖИХ ГЁМ

К сожалению, редко в городских дворах можно встретить теннисную площадку. И приходится любителям 2–3 ч тратить на дорогу, чтобы поиграть в теннис. Вот почему хочется всячески приветствовать инициаторов строительства теннисных площадок по месту жительства. Для них мы и дадим несколько советов.

Место для площадки следует подыскать такое, чтобы её длинная ось располагалась с севера на юг. Тогда в течение большей

части дня солнце будет освещать площадку сбоку, не ослепляя игроков. Корт, включая свободные пространства, называемые забегами, должен иметь размеры не менее 36×18 м, лучше если 40×20 м.



3. Теннисная площадка

Играют непосредственно на поле (рис. 3) в виде прямоугольника 23,77×10,97 м – для парной игры и 23,77×8,23 м – для одиночной (меньше поля для парной игры на 1,37 м с каждой стороны, на ширину коридоров). Площадка делится на две равные половины, как в бадминтоне или волейболе. Делит прямоугольник пополам мелкоячеистая сетка с ячейками 3 × 3 см, чтобы мяч ни в коем случае не мог проскочить её насквозь.

Ширина сетки 1,066 м. Сетка тёмного цвета (на таком фоне лучше виден светлый мяч). В верхнем крае сетки металлический трос, при помощи которого её натягивают между столбами. Сетка притягивается к столбам на крючках сверху донизу, чтобы не было никаких просветов. С этой же целью снизу она натягивается между столбами тонкой бечёвкой.

Все линии разметки площадки, кроме задних, имеют одинаковую ширину – 5 см. Ширина задних линий может быть 10 см. Линии входят в размеры ограничиваемых ими площадей (площадки, полей подачи).

Очень часто мячи, посланные к самой задней линии или очень косо поперёк площадки, игроки принимают далеко за пределами площадки. Чтобы не было помех для приёма таких мячей, за пределами площадки оставляется свободное пространство – забеги. Ширина забегов за боковыми линиями должна быть не менее 3,7 м, за задней – не менее 6,4 м.

Корт ограждается металлической сеткой высотой не менее 3 м. На сетке вешается тёмный матерчатый фон. С одной стороны, на таком фоне мячи лучше видны, с другой – они далеко не отскакивают от сетки, и риск наступить на него, подвернуть ногу во время игры невелик.

Как известно, покрытие площадки влияет на отскок мяча и особенности игры теннисиста. Различают медленные покрытия – грунтовые – мяч отскакивает медленно и достаточно высоко. Поэтому можно без усилий следить за мячом при отскоке и полностью его контролировать. Цементное покрытие – быстрое. Здесь у спортсмена нет времени для широкого замаха. Травяное покрытие (Уимблдонский турнир, чемпионат Австралии) – быстрое, мяч отскакивает на нём низко, а на влажном – совсем низко (3–8 см). Ковровое покрытие напоминает земляное, но крученые мячи заставляют спортсмена отступать к фону. Пластиковое покрытие – в меру быстрое.

Современные синтетические покрытия стали вытеснять грунтовые. Они дешевле в строительстве, в эксплуатации, уход за ними нужен минимальный. Они влагостойки и рассчитаны на интенсивную нагрузку в условиях максимально удлиненного игрового сезона.

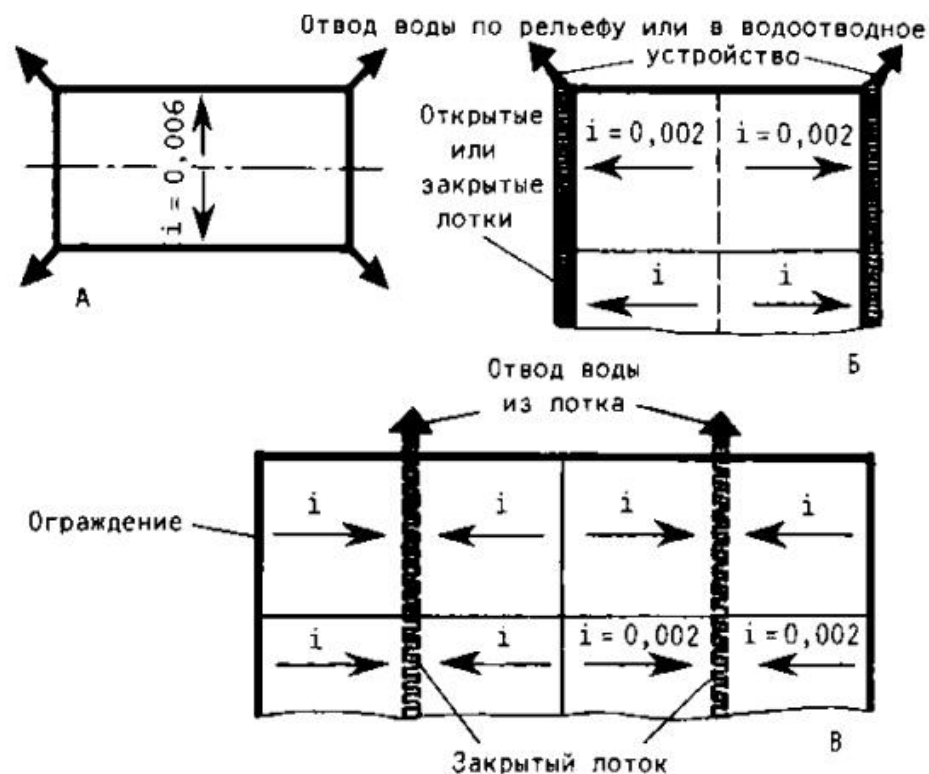
Грунтовое покрытие (по материалам И.В.Всеволодова) наиболее широко используется при строительстве теннисных площадок в нашей стране. Оно состоит из трёх слоев: основания, промежуточного слоя и самого покрытия. Основание – нижний слой, воспринимающий основные нагрузки (5–12 см). Выполняется из различных каменных материалов (гравия, щебня), кирпичного щебня, шлака (с преобладанием фракций 40–70 мм), крупнозернистого песка.

Промежуточный слой (5–10 см) придаёт всей конструкции необходимую упругость и является дренажным, содержит мелкий щебень, шлак, кирпичный бой. При строительстве площадок на хорошо дренирующих грунтах (супесчаных и песчаных) эти два слоя можно вообще исключить.

Покрытие (верхний слой 4,5–5 см) выполняется из спецсмеси следующего состава: глина толчёная или порошковая (фракция 0,005 мм) – 20–25%; песок или кирпичная крошка (фракция 1–3 мм) – 70–75%; известь гашёная (пушонка) – 5%.

В каждом случае конкретный состав спецсмеси зависит от качества местных материалов и определяется опытным путём.

Для организации водоотвода с поверхности площадок и из толщи их полотна необходимо предусмотреть устройство в основании дренажных канавок и уклонов (рис. 4).



#### 4. Схема вертикальной планировки и водоотвода:

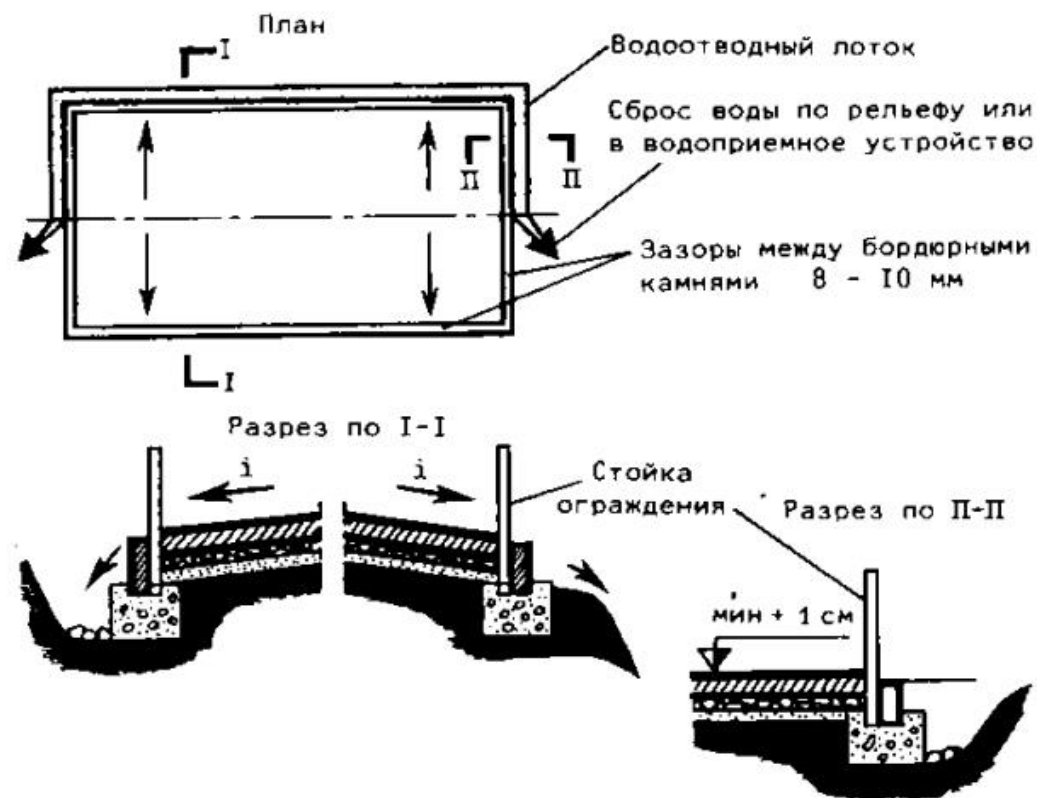
А — отдельно стоящая площадка;

Б — площадки, расположенные в один ряд;

В — площадки, расположенные в два (и более) ряда

Уклоны выполняются по-разному в зависимости от рельефа местности, количества площадок, общего стока воды и т. д.

Например, при двускатном поперечном профиле (для отдельно расположенных площадок) – не более 0,005, то есть на 1 м площади перепад составляет 5 мм. На комплексах площадок – при двускатном выгнутом или вогнутом профилях (к сетке или от сетки) – не более 0,002. Для обеспечения водоотвода из толщи конструкции (рис. 5) полотно площадки выполняется в насыпи без выемки так называемого корыта, с разницей отметок бровки покрытия и прилегающей территории в 10–15 см.



##### 5. Организация водоотвода из конструкции полотна площадки

Нижние слои укладываются с уклонами, идентичными уклонам поверхности покрытия. На площадке водоотводные канавки делаются закрытыми и направляются от сетки к фонам или от средней длинной оси площадки в стороны. Они также имеют уклон 0,005.

Для уплотнения, уложенного по отметкам и направляющим рейкам материала следует сначала пользоваться лёгким ручным катком. После каждого прохода устраняются следы ног и неровности. По мере готовности участков (и целых полос) их необходимо смачивать для ускорения усадки. По укатанному полю можно пускать механический каток до 1,5 т весом. Чтобы смесь не прилипла к катку, её слегка припудривают сухим песком.

Асфальтовое покрытие также получило большое распространение. Но состояние многих из них оставляет желать лучшего. Основание такого покрытия выполняется из 3 слоев. Нижний слой толщиной 15–20 см готовится из песка, верхний – из литого мелкозернистого асфальта толщиной 4–6 см. Промежуточный же слой из гравия, щебня толщиной 15–20 см.

Чёрный асфальт окрашивают различными масляными красками, чтобы он не пачкал мячи, сильно не нагревался и не размягчался на солнце, не выделял специфического запаха. Краска должна наноситься через 1–1,5 месяца после укладки асфальта. За это время выветриваются все маслянистые компоненты. Асфальт перестаёт быть жирным, что обеспечивает лучшее сцепление его с краской. Хорошо зарекомендовали себя красители на эпоксидной или полиуретановой основах. Если основание недостаточно плотное и ровное, то на уложенном асфальте могут появиться провалы, которые существенно осложняют эксплуатацию площадки из-за

скапливания в них воды и непредсказуемости отскока мяча.

Упрощенную технологию строительства площадки с асфальтовым покрытием предложил Н.Шаропата – известный тренер из г. Волжский. Он предпочитает строить площадки на грунтовом основании.

Предварительно спланированный с уклонами грунт уплотняется катком. На это основание укладывается песчано-асфальтовая смесь слоем 4 см и уплотняется катком. Опыт эксплуатации показал, что асфальт на таком основании долговечнее, появляющиеся со временем трещины значительно меньше по размерам, чем на бетонных и щебёночных основаниях. С целью предотвращения появления трещин или сведения их числа к минимуму Н.Шаропат предлагает закладывать температурные швы в асфальт из тонких промасленных реек или фанеры, которые располагаются друг от друга на расстоянии 14–15 м.

## МЯЧ В ИГРЕ

*“В теннисе в конечном счёте побеждает тот, кто большее число раз и удачнее перебросит мяч через сетку”*

БЬЕРН БОРГ, пятикратный победитель Уимблдона

Смысл игры в теннис ясен и доступен с первого взгляда: перекидка мяча через сетку с целью вынудить противника совершить ошибку.

Вот один из теннисистов (подающий) подал мяч, то есть ударил по мячу движением подачи. Противник (принимающий) отбил, принял его после первого приземления. Завязалась своеобразная перестрелка. Она длится до первой ошибки одного из игроков. Очки начисляются выигравшему. Итак, розыгрыш каждого очка начинается подачей. Подающий встаёт за задней линией (в “зоне подачи”) и подаёт вначале справа налево (в первое поле подачи). Затем, изменив положение – встав слева от средней метки на задней линии, – направляет мяч слева направо (во второе поле подачи). Он должен попасть в соответствующий прямоугольник, примыкающий к поперечной сетке с противоположной стороны по диагональному направлению. При ошибке (попадание мяча в сетку или вне прямоугольника) подачу разрешается повторить. Если мяч, попавший в прямоугольник, задел сетку, он переигрывается.

Наступать на и за линию (любую) при подаче запрещено. Также запрещено во время подачи делать шаг опорной ногой в направлении подачи. Промахнулись, не попали при подаче по мячу – ошибка.

Но бывает и так: неудобно подбросили мяч и отказались от удара; если дадите мячу опуститься на площадку или поймаете его, то можете повторить подачу. Переигрываются и такие подачи: если игрок случайно подбросит два мяча; если поданный мяч, задев сетку, коснется поля подачи или заденет принимающего, когда принимающий не готов к приёму. Подача проигрывается, если мяч заденет подпорку, столб, партнёра, подающего; коснётся любого лица (кроме принимающего и его партнёра) или предмета, находящихся вне площадки. Если, например, мяч задел потолок в зале, плафон освещения, ветки деревьев, нависшие над площадкой, электрические провода, то это считается ошибкой. Очко проиграно!

Если же, скажем, подающий попал мячом в поле подачи, начинается розыгрыш очка. Последующая перекидка производится уже по всей площадке: от сетки до задней линии. Обратите внимание на то, что в одиночной игре боковые продольные полосы (“коридоры”) считаются аутом. А вот при парной игре (мужской, женской, смешанной) “коридоры” считаются игровым пространством. Перекидка мяча – до первой ошибки (невзятие мяча, взятие мяча после второго его приземления, попадание мяча в сетку или за пределы площадки). Первый поданный мяч нужно принять только после его приземления. В дальнейшем разрешается игра и с отскока, и с лёта, то есть до приземления мяча.

Бить по линиям площадки считается верхом мастерства.

Феноменальную точность демонстрировал в 30-х годах замечательный французский теннисист Рэне Лакост. Заключив пари, он

клат пятифранковую монету в любую часть площадки и попадал в нее 10 из 10 раз. Сейчас он известный фабрикант спортивной одежды. Майки с крокодильчиком на груди с удовольствием носят многие теннисисты.

Если коварный мяч настигает вас на площадке или за её пределами – очко проиграно.

Но вот мяч попал в верхний край сетки и “перевалился” на сторону соперника – отлично. Научитесь так играть – вас ждут победы.

Ни сетки, ни столбов, ни противника, ни площадки противника касаться ракеткой, одеждой, ногой нельзя, даже если это произошло по инерции после удара. Правда, по инерции переносить ракетку на чужую сторону допускается, но при том условии, что сам удар по мячу произошел на своей стороне.

Бывают в теннисе очень хитрые удары (с большой подрезкой), когда мяч, перелетев на сторону противника, возвращается обратно. Только в этом случае противнику разрешается перенести руку с ракеткой через сетку для удара по мячу.

Иногда, отчаявшись достать обводящий мяч, игрок бросает ракетку наперерез ему – мяч отбит. Но очко проиграно. Принятый с лёта мяч, даже явно летящий “за”, считается находящимся в игре. Равным образом мяч, задевший игрока, считается проигранным этим игроком.

### Этот трудный счёт

Нынешняя, столь привычная для опытных игроков система подсчёта очков в теннисе представляется новичкам туманной и непостижимой.

В самом деле, счёт очков в игре звучит для непосвященных весьма странно: “пятнадцать”, “тридцать», “сорок”, “игра”. Желающие приобщиться спрашивают: *“Откуда пятнадцать? Почему тридцать? Какие сорок?”* Приходится объяснять, что это всего лишь псевдоним единицы, двойки, тройки и четвёрки, придуманные для того, чтобы не путать счёт в играх со счётом в партии и со счётом партий в матче.

Существует множество версий происхождения счёта. Одна из них такова.

В старофранцузском языке “ля журнэ” означало “день” и “спортивное состязание”. Поскольку сутки состоят из 24 ч, а час из 60 мин, соревнование в те времена включало 24 игры, каждая из которых велась до четырёх очков. Причём выигрыш первого очка считался как 15:0, второго 30:0 и т. д. – четыре раза по четверть часа. Всего 60 очков. Вскоре, однако, решили, чтобы исключить случайный успех, после счёта 45:45 нужно иметь преимущество в 2 очка. Чтобы не превысить числа 60, вместо 45:45 стали считать 40–40, а за каждое очко сверх приплюсовывали 10. В случае выигрыша или проигрыша считали “больше”, “меньше”. В случае равенства очков говорили “ровно”. Поскольку соревнование продолжалось слишком долго, вместо 24 стали проводить 12 игр, а затем и 6.

Вторая версия имеет также французские корни. В средние века французские короли и вельможи играли в “же де пом”, предшественник тенниса, на деньги. Монеты стоимостью 60 су разменивались на четыре монеты по 15 су, что и было величиной одного выигранного очка.

Как бы там ни было, а от сложившихся традиций в теннисном счёте современники не собираются отказываться. И сегодня вначале называется счёт подающего, а затем принимающего. При выигрыше первого очка подающим считается 15:0, что и объявляет судья. При выигрыше второго очка – 30:0 (возглас: “тридцать – ноль”), третьего – 40:0 (“сорок – ноль”). Выигрыш четвёртого очка даёт победу в гейме (игра). Судья восклицает: *“Гейм Иванова. В первой партии счёт 1:0”*. Таким образом, за первые 2 очка засчитывается по 15, за третье – 10. Всего в гейме разыгрывается минимум 4 очка. Если встречаются равные по силам теннисисты, то они могут выигрывать очки поочередно и набрать по 2, по 3 очка, счёт становится “ровно”. Как правило, при судействе не говорят 30:30, 40:40, а просто “ровно”. Представим себе, что после счёта “ровно” следующее очко выигрывает подающий, счёт становится “больше”. Если выигрывает принимающий – “меньше”. Гейм продолжается до тех пор, пока какая-нибудь из сторон после счёта “ровно” не выиграет 2 очка подряд, а следовательно, и гейм.

В первый квадрат подающий посылает мяч при счёте 0:0, 30:0, 0:30, 40:15, 15:40, “ровно”. Во второй квадрат он подаёт при счёте 0:15, 15:0, 30:15, 15:30, 40:0, 0:40, “меньше”, “больше”.

Подача от одного игрока к другому переходит по окончании каждого гейма. Чтобы для соревнующихся теннисистов создать одинаковые условия на площадке (например, с одной стороны игрока слепит солнце, ветер дует навстречу или в спину и т. д.), им предлагается переходить на другую сторону площадки через два гейма. Игроки меняются сторонами при нечётной сумме геймов (1, 3, 5 и т. д.).

Побеждает в счёте выигравший 6 геймов. При счёте 5:5 партия играется до тех пор, пока один из игроков не достигнет перевеса в 2 гейма.

На некоторых соревнованиях с большим числом участников при счёте 6:6 играют седьмой, решающий гейм по системе тай-брейк. В этом случае каждый из теннисистов подаёт по две подачи. Игрок, чья очередь подавать, подаёт при розыгрыше первого очка, его соперник при розыгрыше второго и третьего очка. При розыгрыше нечётных очков подача направляется в первый квадрат, чётных – во второй. За каждый выигранный мяч засчитывается 1 очко. Побеждает тот, кто первым выигрывает 7 очков. При счёте 6:6 и далее для победы нужен перевес в два очка. Соперники меняются сторонами после розыгрыша каждых 6 очков по окончании гейма.

Официальные матчи играют в основном из 3 сетов. Только на некоторых крупнейших турнирах мужчины играют матчи из пяти сетов. Победителем встречи считается теннисист, выигравший 3 сета из 5 или 2 из 3 сетов. На всех соревнованиях для мальчиков и девочек, юношей и девушек встречи разыгрываются из 3 партий. После 2-й партии устанавливается обязательный перерыв длительностью 15 мин.

Отдельные соревнования, например, блицтурниры, разыгрываются из одной партии. Но они считаются товарищескими и в классификации не учитываются.

Стороны меняются подачами по окончании каждой игры независимо от того, кто победил в предыдущей. Смена сторон площадки происходит при нечётном счёте игр (1:0, 2:1, 3:2 и т. д.).

## СЛАГАЕМЫЕ МАСТЕРСТВА

*“Игра – это не просто обмен ударами, пусть даже самыми техничными. Это прежде всего напряжённая интеллектуальная борьба, где техника только оружие. Совершенная техника, управляемая умной головой, – вот грозная сила, поднимающая спортсмена к высотам мастерства”*

С. П. БЕЛИЦ-ГЕЙМАН, профессор

Двигательные действия теннисистов состоят из ударов по мячу, и перемещений по площадке. Чтобы успеть вовремя отбить мяч, игрок должен быстро стартовать к мячу и реагировать на него. Перемещаться приставными, скрестными шагами, делать рывки вперёд, назад, вправо, влево, назад-вправо, назад-влево и т. д. Он должен уметь прыгать вправо и влево, почти распластываясь в воздухе, чтобы достать ударом с лёта обводящие мячи противника. Умение, отбегая назад, высоко выпрыгнуть для удара над головой позволит ему достойно ответить на быструю и высокую “свечу”. Не случайно говорят: теннисиста, как и волка, кормят ноги. Поэтому недооценка важности тщательного и постоянного совершенствования перемещений, освоения правильной работы ног может существенно задержать повышение мастерства теннисиста и освоение им эффективной техники ударов.

Известно, что удары в теннисе чрезвычайно разнообразны. Они отличаются по виду, вращению мяча, высоте и направлению удара. Не случайно по технике игры теннис относится к числу самых сложных видов спорта. По виду различают удары, выполняемые с правой стороны от корпуса – удары справа, и с левой – удары слева. Их можно выполнять с отскока, с лёта, с полулёта, “свечи” и т. д.

Кроме того, есть подача и удар над головой (смэш).

При большинстве ударов мячу придают вращение. Если, скажем, после удара летящий мяч вращается по направлению движения, то был выполнен крученный удар. Если против, то резаный удар. Если вращение отсутствует – удар плоский. Кроме того, можно выполнить удар в высокой точке (выше плеч), средней (на уровне пояса), кстати, самой удобной и низкой (на уровне коленей и ниже). Можно ударить, когда мяч не достиг наивысшей точки при отскоке от земли (по восходящему мячу), в наивысшей точке отскока и по опускающемуся мячу. Обычно мастера стараются ударить по восходящему мячу, чтобы полнее использовать скорость подлетающего мяча.

А какие ещё есть удары в теннисе? Ну, например, направленные вдоль боковой линии – прямые удары или по диагонали площадки – косые (кроссы), короткие (мяч падает в пределах поля подачи), длинные (мяч падает у задней линии), а также высокие (высоко пролетающие над сеткой) и низкие.

Даже перечислить-то их все не просто, а овладеть ими тем более. Но мастера тенниса блестяще владеют всеми этими ударами. Их девиз: “Игра – без слабых сторон”. Поэтому для каждой игровой ситуации они умеют из своего арсенала выбрать лучшее оружие – самый эффективный удар.

Не пугайтесь, пожалуйста, такого обилия ударов. Они осваиваются не сразу. Но через 3–4 года тренировок вы будете уже уверенно их выполнять. Ведь теннис тем хорош и интересен, что возможности для совершенствования в нём безграничны.

С самого начала старайтесь овладеть правильными движениями, ибо закрепленные ошибки могут серьёзно затормозить дальнейшее совершенствование игрока. А хорошая, современная техника – это путёвка в большой теннис. Поэтому лучше всего, когда обучением руководит опытный тренер. Но даже и в этом случае новичок должен стремиться побольше узнать о движениях и ударах в теннисе из книг, кинограмм сильнейших теннисистов, учебных кинофильмов.

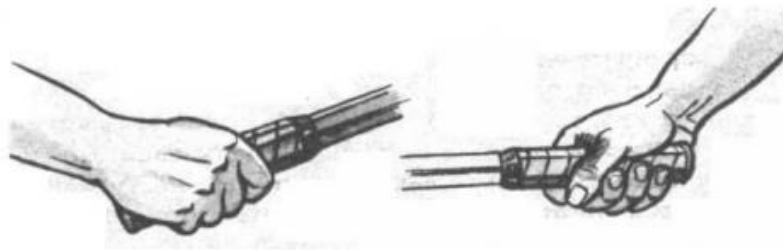
Очень полезно наблюдение за игрой мастеров тенниса на соревнованиях. Вы невольно начнете подражать хорошим ударам и тактическим комбинациям.

Но даже когда вы научитесь правильно выполнять основные удары, не довольствуйтесь этим. И опытный теннисист должен постоянно шлифовать свои движения, овладевать новыми вариантами ударов, устранять имеющиеся недостатки и укреплять свои сильные стороны.

### **Ракетка в руке**

Когда смотришь игру двух мастеров тенниса, то убеждаешься, что, хотя их и объединяет нечто общее, но в то же время игра каждого самобытна и оригинальна. Что же определяет почерк теннисиста? Прежде всего, хватка ракетки. Зачастую, теннисист не может улучшить удары и игру в целом из-за неправильной хватки ракетки. Из-за неё движения могут быть напряженными, угловатыми. Рука быстро устаёт. Не получаются удары с точным адресом. Управлять такой ракеткой трудно.

Поэтому важно в самом начале обучения научиться держать ракетку правильно. Существует несколько хваток, которые отличаются положением кисти руки по отношению к граням ракетки и углами в лучезапястном суставе отведение-приведение и сгибание-разгибание.



6. Универсальная хватка

Посмотрите на рис. 6: ручка ракетки располагается по диагонали ладони. Край ладони упирается в возвышение перед концом ручки. Первый, третий и четвёртый пальцы являются опорой в хватке, а вот второй и пятый участвуют больше в управлении ракеткой. Второй палец располагается вдоль ручки. Он немного согнут и поддерживает ракетку снизу. Избегайте кулачной хватки, когда ручка располагается поперек ладони. Она неудобна для управления ракеткой. Помните также, что положение пальцев на ручке ракетки не всегда одинаковое. Чтобы иметь возможность в случае надобности изменить хватку, не следует сильно, до боли, как делают некоторые, сжимать рукоятку. Напротив, держите ракетку легко, без лишних усилий.

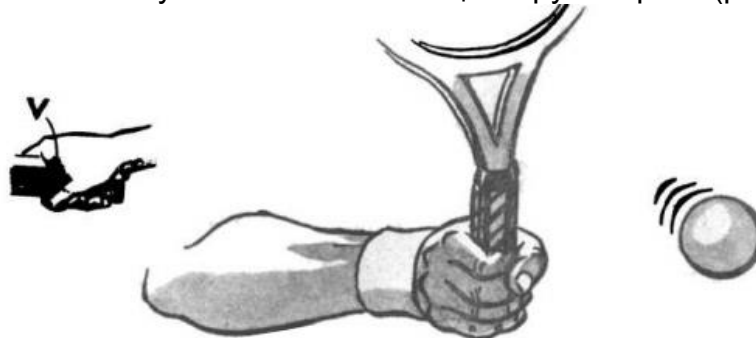
**Хватка для всех ударов.** Прежде всего посоветую освоить вам универсальную хватку (её ещё называют “континентальной”). Тем, кто ею пользуется, не нужно менять хватку, переходя от удара справа к удару слева или выполняя подачу (рис. 6).

Эта хватка наиболее простая. Ручку ракетки вы держите как ладонь друга при рукопожатии. При универсальной хватке ребро между верхней широкой гранью и левой боковой гранью является биссектрисой угла, образованного большим и указательным пальцами.

Наиболее удобна такая хватка для выполнения резаных ударов и с лёта, и с отскока. Используя её для ударов справа, вы должны несколько разогнуть и отвести кисть, предплечье повернуть наружу. При ударах слева кисть несколько отводят, но не разгибают в лучезапястном суставе. Предплечье должно быть повернуто внутрь.

Однако при такой хватке трудно выполнить сильный крученный удар справа. А ведь каждый второй удар в матче – удар справа. Кроме того, для этой хватки нужна очень сильная кисть. Вот почему для успешного совершенствования техники вам следует освоить и две другие хватки, использование которых предусматривает небольшой поворот ручки ракетки относительно кисти при выполнении различных ударов.

**Хватка при ударах справа с отскока** (так называемая “западная”). Линия, проходящая посередине широкой верхней грани ручки ракетки, является биссектрисой угла между большим и указательным пальцами руки игрока (рис. 7).



7. Хватка для ударов справа («западная»)

Кисть разогнута в лучезапястном суставе. Предплечье повернуто внутрь, и головка ракетки опущена при крученых ударах. При резаных, предплечье поворачивается наружу и головка поднимается.

**Хватка при ударах слева с отскока**, над головой и при подаче (“восточная”). Линия, проходящая посередине левой боковой грани ручки ракетки, является биссектрисой угла между большим и указательным пальцами руки игрока.

Предплечье несколько повернуто внутрь при резаных ударах слева и наружу при крученых ударах с отскока, подаче и ударе над головой (рис. 8).



8. Хватка для ударов слева и подачи

Чтобы изменить хватку, поступите так. Ослабив давление пальцев правой руки на ручку, поверните головку ракетки немного от себя или к себе лёгким движением пальцев левой руки, охватывающих шейку. Тогда ручка ракетки повернется относительно неподвижной правой кисти. Затем вновь сожмите пальцы правой руки, плотно обхватив ручку ракетки. Хватка меняется, когда противник выполняет удар по мячу, и уже видно, под удар справа или слева должен полететь мяч.

### Школа мяча

**Упражнения с мячом.** Важной группой подводящих упражнений в теннисе являются упражнения с мячом – так называемая школа мяча.

Упражняясь с мячом, начинающий игрок приспосабливается к различной скорости его полёта и отскока от земли, от стенки, учится ловить его в различных по высоте точках с отскока и с лёта, в простых условиях развивает координацию движений.

Новичок должен научиться очень внимательно следить за мячом и во время его полёта, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой.

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) и ловля его двумя руками или той же рукой после отскока (с лёта); подбрасывание правой (левой) и ловля левой (правой). Мяч нужно подбрасывать рукой от плеча, ловить впереди себя на уровне груди почти полностью выпрямленной рукой, внимательно смотреть на него.

2. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой впереди несколько на себя и ловля правой (левой) движением, близким к удару справа в средней и высокой точках.

3. То же упражнение, только мяч бросают в стенку, а затем ловят после отскока от земли или с лёта после поворота кругом.

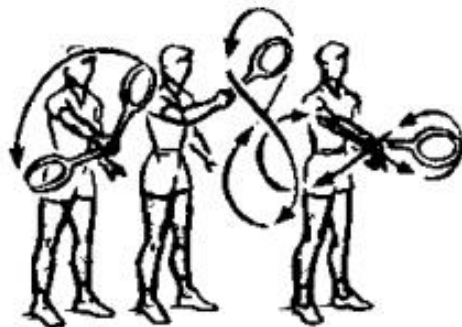
4. Подбрасывание мяча в стенку движением, близким к подаче, и ловля впереди над головой.

5. Игра о стенку двумя (тремя) мячами (сначала мячи ловят и снова бросают в стенку после отскока, а потом с лёта). Жонглирование двумя (тремя) мячами.

6. Ловящий игрок располагается в исходном положении у заградительной сетки или фона, партнёр с расстояния 4–6 м бросает мяч ему под правую (левую) руку сначала с навесной траекторией и в определенном направлении близко от игрока, а затем в произвольном направлении, варьируя скорость мяча и высоту его полёта, расстояние от игрока.

**Упражнения с ракеткой.** Упражнения с ракеткой способствуют развитию подвижности в луче-запястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях.

1. Игрок берёт ракетку за шейку перпендикулярно к продольной оси ракетки и начинает вращать её перед собой, поворачивая в локтевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Условия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке (рис. 9).



9. Упражнения с ракеткой

2. Ракетку держат за ручку. Игрок делает рукой круги большого радиуса (от плеча) перед собой – вправо и влево, сбоку от себя – вперёд и назад (правой и левой руками).

3. Игрок отводит опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает её внутрь в плечевом суставе. Затем начинает перемещать ракетку, сгибая и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

4. “Восьмёрка” – теннисист держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лучезапястном суставе, одновременно немного поворачивается предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх, как при замахе для удара справа. Затем игрок приводит кисть и одновременно сгибает её в лучезапястном суставе. Получается своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела спортсмена, он продолжает сгибать кисть и поворачивает предплечье немного внутрь. Затем кисть приводит и разгибает. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки описывает “восьмёрку” во фронтальной плоскости.

**Упражнения с ракеткой и мячом.** Они сводятся в основном к различным подбиваниям мяча.

1. Игрок располагает струнную поверхность ракетки горизонтально на уровне пояса. При этом бьющая рука должна быть отведена и немного согнута в плечевом суставе и повернута наружу или внутрь в локтевом.левой рукой он подбрасывает мяч на струнную поверхность, а затем подбивает вверх движением всей руки от плеча. Кисть закреплена в лучезапястном суставе. Амплитуда движения ракетки 10–15 см. Подстраиваться к мячу следует с помощью работы ног. Мяч можно подбивать низко над ракеткой (на высоту 10–20 см), на среднюю высоту и высоко (1,5–2 м) то одной, то другой стороной струнной поверхности.

2. Подбивание мяча вверх поочередно то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки на разную высоту, одновременно продвигаясь вперёд шагом, бегом.

3. Игрок немного отводит руку в плечевом суставе, поворачивает её внутрь или наружу и немного сгибает в локтевом. Ракетка при этом располагается на уровне пояса, и её струнная поверхность параллельна площадке. Подброшенный левой рукой мяч подбивают о площадку движением всей руки от плеча. Амплитуда движения ракетки 10–15 см. Не нужно поднимать руку с ракеткой, если мяч высоко

отлетает, – его следует встречать на взлете на уровне пояса. Освоив подбивайте мяча на уровне пояса, игрок может перейти к другим вариантам упражнения: например, начав подбивать мяч на уровне пояса, постепенно уменьшать высоту точки удара, одновременно увеличивая частоту их выполнения, а затем постепенно увеличивать высоту точки удара до уровня пояса. Мяч подбивают сначала одной, а затем другой стороной струнной поверхности. То же упражнение можно выполнять с продвижением вперед, назад, в стороны, шагом и бегом.

4. Подбивание мяча о площадку поочередно одной и другой стороной ракетки на разной высоте и с продвижением в разных направлениях шагом или бегом.

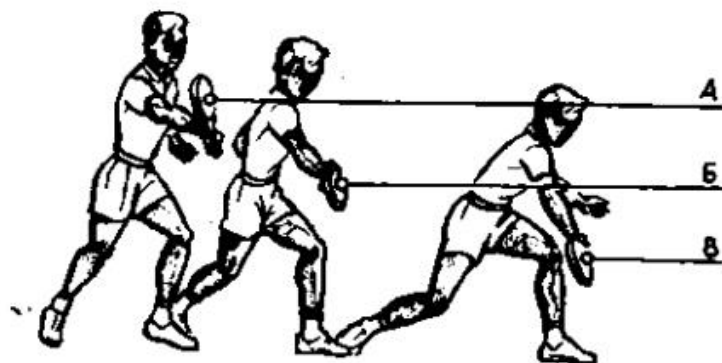
5. Подбивание мяча вверх одной и другой стороной ракетки, одновременно подрезая его. Выполняют так же, как и упр. 1, только бьющая рука ведёт ракетку справа налево (слева направо) и немного вверх. Мяч получает вращение по часовой стрелке или против нее. При серии ударов головка ракетки описывает как бы эллипс, длинная ось которого несколько наклонена к горизонтали и составляет около 40 см. Можно изменить высоту подбивания мяча и степень вращения мяча.

6. Ловля мяча на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней. Мяч подбивают на высоту 2–3 м (см. упр. 1). Теннисист вытягивает руку с ракеткой вверх к мячу, располагая струнную поверхность параллельно направлению движения мяча. Как только опускающийся мяч поравняется с головкой ракетки, теннисист начинает опускать её вниз. Когда скорость падающего мяча и ракетки станет одинаковой, игрок должен быстро повернуть руку (от плеча) наружу (внутрь), и мяч, прокатившись по струнам, остановится.

### Удары с лёта – вначале

Ну вот вы и освоились с ракеткой и мячом и можете до 20–30 раз, не роняя мяч, подбивать его. Теперь познакомьтесь с ударами с лёта.

Практика показывает, что успешнее идёт обучение ударам, если новичок наряду с упражнениями у стенки, начинает выполнять и удары с лёта.



10. Удары с лёта справа в высокой (А), средней (Б) и низкой (В) точках

Для выполнения удара справа с лёта на площадке встаньте левым боком к сетке (рис. 10). Отведите руку в плечевом суставе, разогните и отведите кисть так, чтобы продольная ось ракетки была параллельна сетке. Поверните наружу предплечье. При этом струнная поверхность должна находиться под углом примерно 30° к земле. Пусть партнёр подкинет несколько раз мяч вам на середину струнной поверхности ракетки.

Вынесите на мяч всю руку от плеча движением сверху вниз. Учтите, что кисть и локоть должны быть закреплены. Вам следует как

бы давить мяч, а не бить по нему. Такой удар называют “блокирующим”.

При ударах с лёта ракетка чаще всего движется сверху-вниз-вперёд, подрезая мяч. Удар по мячу наносится вперёди опорной ноги (приблизительно на 20 см). Амплитуда движения головки ракетки небольшая – 30–40 см.

### **Упражнения**

Встаньте с партнёром боком друг к другу с противоположных сторон сетки на расстоянии 1,5 м.

1. Поочередно подбивайте мяч два раза вверх и третьим ударом мяча направляйте его на ракетку противнику (по крутой траектории).

2. Подбивайте мяч один раз вверх и затем партнёру.

3. Мягко перебивайте мячи через сетку справа направо на ракетку партнёру, чтобы каждый сделал не менее 10 ударов.

4. Выполняя предыдущее упражнение, старайтесь подрезать мяч (посылать мяч по пологой траектории).

5. То же, но после каждого удара на шаг отходите от сетки. Стараясь не ронять мяч, постепенно увеличивайте длину удара, отходя к линии подачи.

6. То же, но начинать надо от линии подачи и после каждого удара делайте шаг к сетке, уменьшая длину последующего удара. Обмениваясь ударами справа-направо, постепенно отходите от сетки до средней линии и затем приближайтесь к ней.

Для выполнения ударов слева с лёта повернитесь правым боком к сетке, ноги поставьте немного шире плеч и согните. Правую руку отведите в плечевом суставе и поверните вовнутрь, чтобы приоткрыть струнную поверхность ракетки.

Удар выполняется движением всей руки от плеча сверху-вниз-вперёд. В конце добавляется небольшое разгибание руки в локтевом суставе.

При взаимодействии ракетки и мяча запястье и локоть должны быть закреплены. Не нужно придавать ракетке большую скорость, вы должны как бы давить рукой и ракеткой в мяч и подрезать его.

Приведённые ранее семь упражнений пригодны и для овладения ударом слева с лёта. Поэтому немедленно приступайте к их освоению. Впрочем, начинать всё же следует с удара справа. И вводить на каждой следующей тренировке не больше одного нового упражнения, если предыдущие уже освоены.

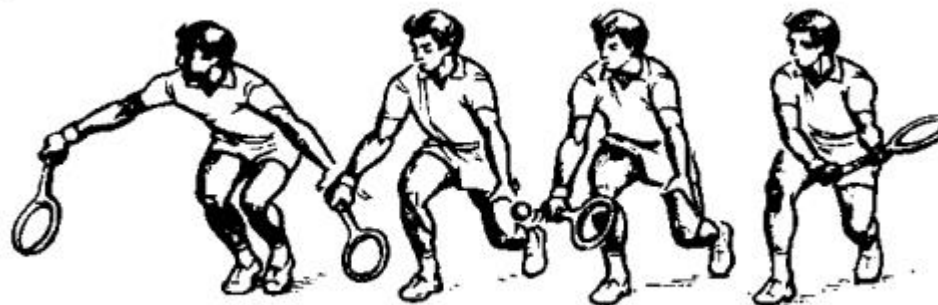
Упражнение может считаться освоенным, если каждый партнёр выполняет не менее 10 ударов до падения мяча.

Итак, вы получили начальные представления об ударах с лёта. Что же дальше? Если, скажем, у вас нет возможности поиграть с более опытным партнёром, то лучше начать отрабатывать приведенные упражнения у стенки самостоятельно.

Освоение ударов с лёта потребует от вас многократного их повторения. И не забывайте следить за правильностью их выполнения, отмечать удачные удары, анализировать свои действия и тут же исправлять ошибки. А вот видеть и исправлять свои ошибки вы сможете, если запомните следующие требования к ударам с лёта:

- ✓ замах при ударах с лёта существенно меньше, чем при ударах с Отскока – просто поверните плечи и отведите руку с ракеткой немного в сторону;
- ✓ выносите ракетку на мяч всей рукой от плеча, сверху-вниз-вперёд (подрезая его);
- ✓ кисть должна быть жёсткой, а локтевой и лучезапястный суставы закреплены;
- ✓ встречайте мяч сбоку, впереди от себя, смотрите внимательно на мяч, при ударе не спускайте с него глаз;
- ✓ не делайте уступающих движений, то есть не поворачивайте ракетку наружу (при ударах справа) или внутрь (при ударах слева), ориентация струнной поверхности ракетки не изменяется при выносе её на мяч;
- ✓ старайтесь не разгонять ракетку, а вести напряжённую руку вперёд и как бы вдавливать струны в мяч. Амплитуда движения головки ракетки не больше 30–40 см;

- ✓ излишне не наклоняйте туловище вперёд при ударах в низкой точке, правильнее побольше согнуть ноги (рис. 11);



11. Удар с лета слева в низкой точке

- ✓ голову держите прямо, иначе может измениться расположение других звеньев тела;
- ✓ немного опустите правую часть плечевого пояса и несколько округлите плечи. Это обеспечит большую свободу движению бьющей руки в плечевом суставе;
- ✓ нельзя бить полностью выпрямленной рукой, угол в локтевом суставе должен быть около 160°. Иначе сустав может быть травмирован;
- ✓ выполняя удар по мячу, летящему с обратным вращением (подрезанный), слегка поднимите его над сеткой. Ноги немного разгибаются;
- ✓ подкрученные мячи необходимо как бы прижимать вниз;
- ✓ при нанесении удара по высоким и слабым (медленно летящим) мячам стойте обязательно боком к сетке и опирайтесь на выдвинутую вперёд разноименную с ударом ногу. Иначе мяч полетит поперек площадки и выйдет за её пределы;
- ✓ целесообразно с лёта бить по возможно более высоколетящему мячу и как можно ближе к сетке;
- ✓ у сетки преимущественно используют длинные подрезанные удары с низким отскоком;
- ✓ косые удары лучше применять, только находясь вблизи сетки либо, когда противник “выбит” из площадки.

### Как бить с отскока

При изучении техники ударов справа и слева с отскока нужно прежде всего познакомиться с хваткой для каждого удара и приёмами контроля за её правильностью. Для этого начертите на ручке ракетки метку, определяющую положение вершины угла между большим и указательным пальцами на гранях ручки. В процессе, выполнения подводящих упражнений периодически контролируйте правильность хватки.

После освоения подготовительных упражнений и ознакомления с фазами ударов, а также с соответствующими позами можно перейти к следующим упражнениям.

#### 1. Имитация ударов справа и слева

Цель имитации – освоить форму и ритм движения ракетки, не выполняя удара по мячу. Имитационные упражнения делают, как правило, перед зеркалом. Сначала игрок должен несколько раз повторить и хорошо освоить граничные позы удара, затем переходы от одной позы к другой и, наконец, всё движение в целом.

Вариантом этой имитации может быть следующее упражнение. Игрок располагается боком к направлению будущего удара, ракетку берет за шейку и движением всей руки от плеча разгоняет ее. При выносе ракетки вперед он несколько ослабляет хватку. При этом ракетка проскальзывает в кисти до ручки. Почувствовав под пальцами кожу ручки, игрок сжимает её и заканчивает упражнение с обычной хваткой. Важно, чтобы в процессе движения вперед ракетка не вращалась вокруг продольной оси, то есть ориентация струнной поверхности должна оставаться постоянной.

## 2. Удары по гантели

Спортсмен располагается левым (правым) боком к гантели, опираясь на левую (правую) ногу. Бьющая рука немного отведена и повернута наружу (внутри) – в плечевом суставе, несколько согнута в локтевом, отведена и разогнута (приведена) в лучезапястном. Угол наклона струнной поверхности к площадке составляет около  $70^\circ$ . Кисть правой руки находится на уровне пояса, несколько впереди и сбоку от опорной ноги.

Тренер или партнёр держит гантель на расстоянии 1,5–2,0 м от носка опорной ноги теннисиста и в 20 см впереди него. Занимающийся, двигая руку в плечевом суставе вперед, ударяет струнами по головке гантели. Выполняют серию ударов, в каждой может быть 2; 3; 4 удара. Повторяют серии через равные промежутки. Гантель располагают на уровне пояса игрока, коленей, плеча. Соответственно высоте расположения гантели игрок меняет положение звеньев тела.

Вес гантели выбирают в зависимости от физической подготовленности занимающихся – от 1 кг для детей до 5 кг для взрослых. Длительность выполнения упражнения 20–60 с. Делать его можно под метроном.

На первом занятии достаточно 2–3 подхода. В дальнейшем постепенно увеличивают количество подходов и длительность выполнения упражнения.

## 3. Удары справа (слева) у стенки

а) игрок располагается левым (правым) боком к стенке на расстоянии 1,5–2 м от нее. Он сгибает ноги, немного отводит правую руку в плечевом суставе и опускает правую часть плечевого пояса. Ракетку держит за шейку так, чтобы продольная ось её была параллельна площадке. Мяч подбрасывает левой рукой, для удара слева – через головку ракетки (на 10–15 см впереди и 30 см влево от опорной ноги). Ракетку выносит на мяч всей рукой от плеча и выполняет одиночный удар. Важно, чтобы ракетка двигалась поступательно, то есть на протяжении всего выноса вперед её продольная ось перемещалась параллельно самой себе. Нужно внимательно смотреть на мяч и бить по нему центром струнной поверхности ракетки. Амплитуда движения головки ракетки небольшая – 20–30 см.

Освоив одиночные удары, игрок может перейти к серии ударов. При этом нужно наносить по мячу удар средней силы впереди опорной ноги. Серия ударов (10–15) получится, когда спортсмен освоит дозировку усилий и ритм ударов. Все удары должны быть одинаковы по дозировке усилий и длительности выполнения. Благодаря работе ног осуществляется “подстройка” к мячу. При этом игрок может делать левой (правой) ногой шаг вперед, влево, назад или вправо в зависимости от направления летящего мяча;

б) выполняет серию ударов, но при этом боком отходит короткими шагами назад на 3–4 м, увеличивая длину ударов, а затем, продолжая бить по мячу, приближается к стенке, уменьшая длину удара;

в) упражнение выполняют так же, как предыдущее, но ракетку держат за ручку. Нужно стремиться к тому, чтобы подряд (без падения мяча) выполнить 30–50 ударов.

Прежде чем перейти к ударам на площадке, ознакомьтесь с описанием движений теннисиста при ударах с отскока.

Замах при ударах с отскока начните, когда мяч отлетит от ракетки противника.

Повернитесь боком к сетке. Сделайте правой ногой (при ударах справа) или левой ногой (при ударах слева) шаг в сторону боковой линии и перенесите на неё вес тела.

Совместно с поворотом туловища отведите ракетку назад для замаха. В конце замаха сделайте небольшую петлю, то есть,

разогнув руку в локте, опустите немного головку ракетки.

“Петля” позволит плавно перейти от замаха к разгону ракетки (рис. 12).



12. Удар справа с отскока (в средней точке)

Одновременно с петлёй сделайте шаг в направлении удара. Шаг делает нога, противоположная удару (справа – левая, слева – правая). Перенос массы тела вперёд сопровождается поворотом таза, плеч и выносом руки с ракеткой в направлении удара, то есть разгоном ракетки. А дальше вы должны передать скорость ракетки мячу без потерь. Самое важное здесь – закрепить бьющую руку. Рука с ракеткой должна превратиться, как говорят, в единый жёсткий рычаг, ось вращения которого проходит через левое плечо – при ударах справа и через правое – при ударах слева. Чтобы не травмировать локоть, все удары выполняйте несколько согнутой в локте рукой (на 15–25°).

Силу ударов нужно увеличивать постепенно, предварительно добившись, чтобы мяч попадал в намеченное место площадки хотя бы в 70% случаев.

Не выполняйте ударов “без адреса”. Перед каждым ударом наметьте себе точку на площадке противника, куда следует направить мяч.

Помните, что ракетка встречает мяч всегда несколько спереди-сбоку от опорной ноги. При ударах по диагонали корта (крассах) точка удара выносится ещё больше вперёд.

Старайтесь, чтобы при выносе ракетки на мяч, на участке 30–50 см, ракетка двигалась параллельно самой себе, то есть поступательно. Как говорят, обеспечьте “проводку”. Избегайте движения “вокруг себя”.

Мяч отлетел. Потянитесь ещё ракеткой за ним. Не отрывайте пятку опорной ноги от земли. Не поворачивайтесь на носке, нужно, чтобы таз и правая нога несколько повернулись влево вокруг неподвижной опорной ноги (при ударах справа). Удар же слева выполняется одной рукой. Линия плеч остается перпендикулярной сетке. Лопатки сводятся на спине. Затем, сгибая руку, возвратите её в исходное положение для выполнения следующего удара.

Отличие между кручеными и резаными ударами проявляется уже в конце замаха. При резаном ударе головка ракетки приоткрывается во время замаха и выносится на мяч сверху-вниз-вперёд движением всей руки от плеча (рис. 13).



13. Резаный удар слева

При крученом ударе в конце замаха головку опускают ниже кисти и прикрывают. Затем ракетка выносится на мяч снизу-вверх-вперёд (рис. 14). Крутизна выноса зависит от длины предполагаемого удара, высоты полёта мяча над сеткой и степени вращения мяча.



14. Крученный удар

#### 4. Удары на площадке

Игрок располагается в центре площадки на линии подачи левым (правым) боком к сетке. Ракетку удерживает одной (двумя) руками сбоку, как в конце замаха. Партнёр, расположившись рядом с сеткой, подбрасывает мяч ударом справа ему под удар справа (слева). Мяч должен упасть на расстоянии 1,5–2 м впереди и несколько сбоку от игрока. Теннисист делает к мячу шаг левой (правой) ногой и, вынося ракетку вперёд всей рукой от плеча, выполняет плоский удар. После серии одиночных ударов, удачно выполненных по удобно подброшенному мячу, партнёр начинает разнообразнее подбрасывать мяч, так чтобы теннисист перед ударом сделал несколько шагов вперёд, в левую сторону, в правую, отошел назад. После каждого удара игрок возвращается в исходное положение.

При выполнении ударов игрок должен внимательно смотреть на мяч, особенно когда тот касается струнной поверхности, следить за правильностью расположения звеньев тела и посылать мяч ударом средней силы на ракетку партнёра. Если игрок достаточно уверенно и правильно выполняет одиночные удары, можно перейти к серии, сократив тем самым время, необходимое ему для подготовки к каждому удару.

#### 5. Удары на площадке

Партнёры располагаются каждый в середине своей площадки на линии подачи в исходном положении и обмениваются ударами по линии (один бьёт справа, другой слева). Мячи должны ложиться в пределах поля подачи.

Другой вариант этого упражнения: исходное положение то же, но партнёры играют справа направо, слева налево, направляют мяч по диагонали поля подачи.

При выполнении упражнений важно не только правильно подойти к мячу, но и освоить ритм удара. Можно использовать такой приём со счётом: мяч ударяется о землю, теннисист говорит “раз” и делает замах; мяч отскакивает от земли, теннисист считает “два”, выносит ракетку ему навстречу и выполняет удар перед собой (впереди) и справа (слева) от опорной ноги.

Не нужно слишком разгонять ракетку и бить по мячу сильно. Сила удара должна быть такой, чтобы игрок мог посылать мяч в нужном направлении. При этом должна получиться серия из 15–20 ударов.

#### 6. Резаные удары у стенки

Игрок располагается на расстоянии 3–5 м от стенки. Ударом справа (слева) подбрасывает мяч так, чтобы он отскочил на уровне пояса. Наносит по мячу резаный удар. Руку нужно выносить на мяч от плеча. Траектория движения ракетки несколько наклонена вниз. Ракетку выносят сверху вниз ребром вперёд. Нужно следить, чтобы удар по мячу наносился сбоку-впереди и ракетка достаточно долго двигалась вперёд-вправо (вперёд-влево), а не влево-вниз (вправо-вниз – “вокруг себя”). Выполнять его надо всей рукой от плеча. Резаные удары наиболее сильны и удачны, если их наносить по восходящему мячу, то есть по мячу, не достигшему наивысшей точки своего отскока от земли.

#### 7. Крученые удары

На стенке чертится линия сетки на высоте 1 м от земли. Игрок располагается в 4–5 м от стенки правым боком к ней. Подбросив мяч левой рукой, он подбивает его крученым ударом. Мяч направляется на 3; 2; 1; 0,5; 0,2 м выше линии сетки. Ракетку ведут круто снизу-вверх-вперёд, если мяч направляется высоко над сеткой. Чем ниже направлен мяч, тем положе траектория движения головки ракетки – она почти приближается к горизонтальной.

Аналогичным образом это упражнение делают на площадке. Его можно разнообразить, выполняя кроссы или удары по линии, посылая мяч коротко или длинно, непосредственно к задней линии площадки.

#### 8. Удары на площадке

Партнёры располагаются на задней линии и направляют мяч вдоль боковой линии (справа налево) или по диагонали площадки (справа-направо, слева-налево). Задания могут быть весьма разнообразны:

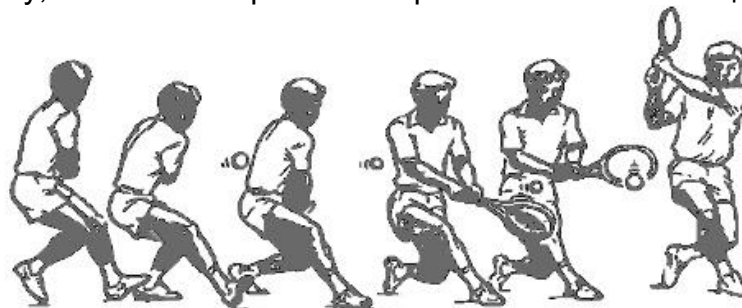
- ✓ посылая длинный мяч, попадать в пределы бокового коридора;
- ✓ выполнять только резаные удары и попадать в пределы бокового коридора;
- ✓ играть только кручеными ударами и попадать в пределы бокового коридора;
- ✓ варьировать степень подкрутки или подрезки мяча.
- ✓ И наконец познакомьтесь с наиболее типичными ошибками, встречающимися у новичков при ударах с отскока.
- ✓ Проанализируйте свои движения, и если найдете здесь описание своей ошибки, воспользуйтесь приведённым советом для её исправления:
- ✓ старайтесь удобно подходить к мячу, не “натыкайтесь” на него и не “тянитесь” к нему, а наносите удар по мячу спереди и сбоку от опорной ноги;
- ✓ бейте по мячу, стоя боком к сетке, а не лицом к ней;
- ✓ выносите бьющую руку на мяч свободно от плеча, не прижимайте плечо к туловищу и не пытайтесь выполнить удар, сгибая руку в локте;
- ✓ чтобы не опоздать с подготовкой к удару, начинайте готовиться тогда, когда соперник наносит удар по мячу; когда же мяч перелетает сетку, замах вами уже должен быть сделан;
- ✓ старайтесь, чтобы ноги работали по ходу удара без резких вертикальных смещений (не приседайте и не выпрямляйтесь резко);

- ✓ держите туловище и голову прямо, уровень удара регулируйте сгибанием ног;
- ✓ выносите ракетку на мяч с такой скоростью, чтобы контролировать её положение и обеспечить наибольшую точность;
- ✓ смотрите внимательно на мяч при ударе, бейте центром струнной поверхности по мячу;
- ✓ закрепите кисть, чтобы рука с ракеткой превратилась в единый жёсткий рычаг;
- ✓ при крученых и резаных ударах не меняйте ориентации струнной поверхности при выносе её вперёд, а только правильно выберите угол наклона плоскости выноса ракетки;
- ✓ подальше потянитесь вперёд-вправо (при ударах справа) и вперёд-влево (при ударах слева), не выполняйте удар “вокруг себя”.

### И одной и двумя

Одной из причин применения ударов двумя руками слева является недостаточная физическая подготовленность. Другая причина – необходимость усилить удары с задней линии, чтобы успешно противодействовать активной игре “сеточников”.

Каковы же плюсы и минусы этих ударов? Поговорим прежде всего о недостатках: ухудшается возможность доставать дальние мячи; неудобно отбивать мяч при быстром обмене ударами поочередно справа и слева (в основном при ударах с лёта); неудобно принимать низкие мячи. Но преимуществ у ударов двумя руками всё же больше: удар слева с отскока выполняется увереннее, ракетке придается большая скорость, мяч контролируется лучше, поэтому возрастает точность, мячу полнее придается энергия, набранная ракеткой, стабильнее игра по восходящему мячу, можно маскировать направление ответа и т. д. (рис. 15).



15. Крученный удар слева двумя руками

Хотелось бы подчеркнуть несколько особенностей удара двумя руками слева и обратить внимание читателя на недостатки выполнения.

Во-первых, хватка при ударе слева двумя руками особая.



16. Хватка при ударе слева двумя руками

Посмотрите на рис. 16. Правая кисть располагается на ручке ракетки, как при крученом ударе справа одной рукой: правое ребро верхней грани ракетки является биссектрисой угла, образованного большим и указательным пальцами руки. Левая рука помещается на ручке ракетки вплотную к правой так, чтобы левое ребро верхней грани ракетки являлось биссектрисой угла между большим и указательным пальцами руки. Такой вариант не предусматривает смены хватки при переходе от удара слева к удару справа.

Избегайте ошибок, распространенных среди начинающих теннисистов. Во-первых, левая кисть не соприкасается с правой, а находится от нее на расстоянии 10–15 см. Это нарушает согласованность работы рук. Удар поэтому получается не такой сильный и точный, как мог бы быть.

Во-вторых, удар двумя руками требует более тщательной работы ног и быстрого перемещения по площадке. Одна из частых ошибок при выполнении удара в низкой точке такая: игрок сильно наклоняется вперед, опускает головку ракетки, бьет по мячу на выпрямленных и напряженных ногах. Если заметите у себя подобную ошибку, непременно исправьте.

В-третьих, удар слева двумя руками по линии обычно выполняется при приблизительно одинаковом участии обеих рук. Удар по диагонали в результате преимущественного действия левой руки, что позволяет неожиданно для соперника сыграть кроссом.

Начинающие игроки стараются таким образом выполнить все удары. Они возлагают основные функции на левую руку, правая рука у них выполняет только вспомогательную работу и недостаточно активна при ударе. Как правило, причина этого недостатка – удары, выполняемые близко от корпуса или по так называемому пропущенному мячу.

Специалисты считают, что игроки, использующие удар слева двумя руками, должны, подобно Бьорну Боргу (Швеция) и Джимми Коннорсу (США), овладеть также ударом слева одной рукой, даже если не часто прибегают к нему. Поэтому при обводке соперника вы можете использовать удар двумя руками. Когда же достаете далёкий мяч, подрезаете, укорачиваете, бьёте с лёта в низкой точке, лучше использовать удар слева одной рукой.

### **Главное оружие**

Подача в современной игре превратилась в мощное средство нападения и овладения инициативой. Обучение нужно начинать с крученой или резаной подачи. подача с вращением надежнее плоской – процент попадания здесь больше. Кроме того, начинающий игрок маленького роста при плоской подаче вынужден бить ниже центра тяжести мяча открытой ракеткой. При этом формируется неправильная структура движения, для исправления которой в дальнейшем нужно будет потратить много сил и времени.

Предлагаем упражнения для освоения крученой подачи. Выполнять их нужно в указанном порядке. К следующему упражнению можно перейти только после того, как освоено предыдущее. Эти же упражнения могут быть использованы для освоения резаной и плоской подачи с незначительным изменением.

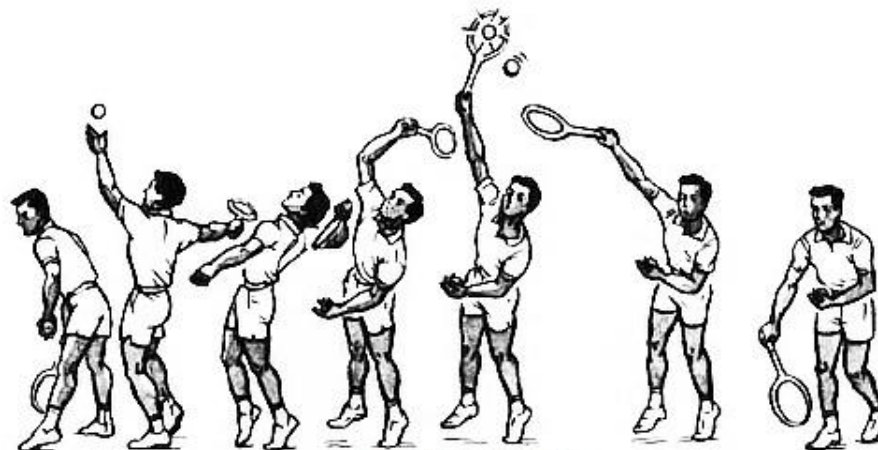
Помните, что при подаче мышцы бьющей руки вначале значительно растягиваются, а затем быстро сокращаются. Поэтому выполнение подачи без разминки, без тщательного разогревания этих мышц может привести к травме – растяжению и даже микроразрывам. Вот почему перед выполнением упражнений обязательно нужно 5–10 мин размяться, выполняя махи, рывки, круговые движения в различных суставах и т. д.

При выполнении подачи на площадке партнёр может отрабатывать приём подачи (упр. № 11–16). При этом перед принимающим нужно ставить определенные задания: принять подачу ударом по линии в угол площадки, по диагонали – в угол площадки, коротким кроссом – в угол поля подачи, в ноги выходящему к сетке и т. д. В соответствующих местах площадки можно поставить мишени для отработки точности ударов при приеме подачи.

#### **1. Метание теннисного мяча и утяжеленного мяча (набитого дробью)**

Игрок располагается боком к направлению метания, расставляя ноги на ширину плеч и опираясь в основном на правую ногу. Левая рука, почти полностью выпрямленная, поднята на уровне плеча под углом к направлению метания. Плечи “скручены”

относительно таза в правую сторону. Правая рука отведена в плечевом суставе так, чтобы плечо её было параллельно площадке. Правое предплечье и кисть, держащая мяч, повернуты наружу. Правая лопатка приведена к позвоночному столбу. При этом мышцы передней поверхности туловища и правого плечевого сустава сильно растягиваются. По характеру расположения рук описываемое положение близко к позе 4 на рис. 17.



17. Крученая подача

Метание начинают с переноса веса тела на левую ногу. Одновременно разворачивают влево бедра, а потом и плечи. Плечо правой руки поднимается вверх и обгоняет кисть с мячом. Левое плечо закрепляется, а вся рука опускается вниз. Разгибая правую руку в локтевом суставе и поворачивая её внутрь, игрок выносит кисть с мячом вверх-вперёд. В тот момент, когда скорость кисти достигает максимальной величины, пальцы, разжимаясь, выпускают мяч, а правая рука продолжает двигаться вперёд, поворачиваясь внутрь. Метание мяча можно выполнять с заданием на дальность и точность попадания в какую-нибудь мишень.

### 2. Метание ракетки

Старую теннисную ракетку метают в сетку, ограждающую площадку (исходное положение то же, что и в упр. 1). При метании игрок должен обратить внимание на закрепление левой части плечевого пояса, препятствующее отведению левого плеча назад. Правая рука после выпуска ракетки должна подальше потянуться вперёд.

### 3. Удары по гантели

Игрок занимает исходное положение, как в упр. 1. Партнёр встает на скамейку и обеими руками держит гантель на уровне середины струнной поверхности ракетки и приблизительно на 20 см впереди левой ноги игрока (предварительно игрок должен вытянуть правую руку с ракеткой вверх, чтобы наметить высоту точки удара). Разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая её внутрь, теннисист наносит удар по головке гантели серединой струнной поверхности ракетки. Скорость движения головки ракетки при нанесении удара должна быть небольшой. Упражнение повторяют 15–25 раз, после чего партнёры меняются местами. С ростом тренированности время выполнения упражнения можно увеличить до 1 мин. В зависимости от уровня физической подготовленности игроков выбирают гантели весом от 1 до 5 кг.

### 4. Удары по колесу детского велосипеда

Колесо закрепляют на высоте будущего удара. Плоскость его может находиться под углом 20–60° к уровню площадки. Из исходного положения (см. упр. 1) игрок наносит удары струнной поверхностью ракетки по резиновому ободу колеса, придавая колесу вращение в направлении удара. Удар по ободу наносят несколько выше центра тяжести колеса. Можно выполнять одиночные удары

или серию ударов по вращающемуся колесу. При этом теннисист отрабатывает движения руки и головки ракетки, необходимые для придания мячу вращения при крученых и резаных подачах.

#### 5. Отработка подброса мяча

Игрок занимает положение, соответствующее исходному положению при подаче (см. ранее). Перед носком левой ноги чертится круг диаметром 30 см. Левая рука игрока несколько отведена в плечевом суставе, согнута и повернута наружу в локтевом, мяч поддерживается пальцами этой руки. Плечо правой руки параллельно площадке, предплечье согнуто и повернуто наружу в локтевом суставе так, чтобы струнная поверхность ракетки была почти параллельна спине игрока. Теннисист опирается в основном на стоящую впереди левую ногу.

Поднимая левую руку вверх, игрок подбрасывает мяч над левым плечом. Если при падении он попадает в круг перед носком правой ноги, подброс выполнен правильно. При подбросе мяча левый лучезапястный сустав должен быть закреплен. Движения в этом суставе снижают точность подброса.

Высоту, на которую нужно подбрасывать мяч, можно определить следующим образом. Игрок должен встать у стенки на носки и вытянуть руку с ракеткой вверх. Мяч подбрасывают на 20–30 см выше уровня середины струнной поверхности ракетки.

#### 6. подача в стенку

Игрок занимает перед стенкой исходное положение как в упр. 1. Подбрасывает мяч над левым плечом, выводя правое плечо вверх; разгибая и поворачивая предплечье внутрь, наносит удар по мячу снизу-вверх-вперёд. При этом мячу придаётся вращение вокруг оси, находящейся по отношению к площадке под углом 45–60°.

#### 7. Упражнение у стенки

Из исходного положения, как в упр. 1, игрок бросает мяч в стенку (ракетка находится в левой руке), затем берёт ракетку в правую руку и выводит её вверх-вперёд как для удара, то есть имитирует удар. Затем из того же исходного положения выполняет крученую подачу. Так он должен повторить несколько раз 3 движения: бросок мяча, имитацию подачи и саму подачу.

#### 8. подача на площадке

Игрок занимает исходное положение (см. упр. 1) на линии подачи и подает мяч, как указано в упр. 7, в первое поле подачи. Подкрученный мяч должен пролететь на высоте 1,5 м над сеткой. Затем игрок перемещается ближе к задней линии площадки. Располагаясь между линией подачи и задней линией, он выполняет подачу в первое поле. При крученой подаче мяч подбрасывают слева от головы, теннисист больше прогибается назад. Разгибаясь хлыстообразным движением, он выносит ракетку снизу-вверх-вперёд. Мяч получает вращение вокруг оси, близкой к горизонтальной (рис. 17).

подача – самый сложный по координации движений удар. Чтобы он получился, воспользуйтесь следующими советами:

- ✓ лучшая хватка при подаче “как при ударе слева” – “восточная”, “континентальная” – хуже, “западная” – недопустима;
- ✓ в исходном положении располагайтесь левым боком к задней линии. Линия таза и плеч подающего должна соответствовать направлению удара; вес – на правой ноге;
- ✓ замах начинайте с переноса веса на левую ногу, руки выполняют при этом одновременные движения: сначала левая с мячом опускается немного вниз, правая с ракеткой опускается вниз-назад (рис. 17), а затем обе начинают выноситься; левая – вверх-вперёд, правая – вверх-назад;
- ✓ в тот момент, когда плечо руки с ракеткой займет горизонтальное положение, левая, почти полностью выпрямленная, рука должна выпустить мяч;
- ✓ подбросив мяч, поверните левую руку немного внутрь и закрепите в плечевом суставе; правую руку согните и поверните наружу в локте. Ракетка при этом ребром опустится за спину и начнет описывать петлю;
- ✓ вынос ракетки на мяч начните с разгибания ног, затем разворачивайте правое плечо вперед и хлыстообразным движением

- выносите ракетку на мяч, не только разгибая наносящую удар руку в локтевом и плечевом суставах, но и поворачивая её внутрь.
- ✓ Обратите внимание на такие важные детали:
  - ✓ подбрасывая мяч движением левой руки от плеча, не сгибайте её в локте и запястье, мяч не должен скатываться по пальцам;
  - ✓ нельзя уводить левое плечо назад после подброса мяча, закрепленная левая рука должна остаться перед туловищем;
  - ✓ ракетка должна перемещаться “левым” ребром вперёд при опускании за спину (петля) “правым” – при ускоренном выносе на мяч;
  - ✓ одновременное разгибание руки в локтевом суставе и поворот внутрь при выносе её на мяч значительно увеличивают, скорость ракетки;
  - ✓ на скорость вылета мяча влияют: скорость ракетки перед ударом, жёсткость ударных звеньев “предплечье, кисть, ракетка” и масса звеньев, используемых в ударе;
  - ✓ удар по мячу выполняйте в наивысшей точке. Благодаря небольшому наклону влево и подниманию правой части таза, продольные оси звеньев опорной ноги и бьющей руки оставляют почти прямую линию;
  - ✓ голову держите поднятой до тех пор, пока не ударите по мячу, иначе вы не сможете видеть мяч в момент удара;
  - ✓ бейте центром ракетки и цельтесь поверх сетки как при первой, так и при второй подаче;
  - ✓ опираясь на выпрямленную левую ногу, вы несколько наклоняетесь, стремясь потянуть ракетку как можно дальше за мячом.

Наконец ещё, одно важное правило: движение должно быть так чётко отработано, чтобы внешне не производило впечатления слишком больших усилий. И в то же время нужно добиться, чтобы плавность, определенная последовательность, усилия звеньев вызывали бы взрывное наращивание скорости движения ракетки. Движения при первой и второй подаче должны быть одинаковыми. Но чтобы вторая подача была точна, мячу нужно придать большее вращение и направить его по более крутой траектории.

#### 9. Имитация подачи.

Основная задача при выполнении подачи без мяча – согласование движений левой и правой рук, а также движений ног, туловища и рук при разгоне ракетки.

Имитационные упражнения, как мы уже говорили, выполняют перед зеркалом. Игрок должен сначала повторить граничные положения пяти фаз подачи, затем отработать переходы от одного граничного положения к другому и, наконец, несколько раз повторить движения подачи в целом. Особое внимание при этом нужно обратить на положение струнной поверхности ракетки в первой части её разгона и непосредственно в точке удара.

Амплитуда движения ракетки при этом должна быть большой, движение в целом свободным; не нужно напрягаться. Головка ракетки при её разгоне должна отставать от кисти, а при торможении после удара – опережать ее.

#### 10. Обратная петля

Упражнение заключается в том, что имитируются движения подачи, так сказать, в обратном порядке. Из исходного положения игрок поднимает ракетку вверх движением всей руки от плеча.

Пройдя положение, характерное для фазы ударного взаимодействия, начинает поворачивать предплечье наружу и одновременно сгибать руку в локтевом суставе. Когда головка ракетки окажется в наиболее низком положении за правым плечом игрока, он начинает отводить назад правое плечо. При этом головка ракетки перемещается к левой лопатке, и струнная поверхность оказывается параллельной спине. Затем игрок разгибает руку в локтевом суставе, начинает приводить и поворачивать внутрь в плечевом. Ракетка сначала проходит конечное положение замаха, а потом опускается вниз. Игрок занимает исходное положение при подаче. При первых попытках упражнение выполняют медленно. В дальнейшем по мере его освоения можно быстрее выполнять обратную петлю, чтобы ракетка, как и при подаче, рассекала воздух со свистом. Упражнение можно считать освоенным, когда игрок сможет в быстром темпе имитировать движения при подаче и без остановок обратную петлю несколько раз подряд.

### 11. Поддача в стенку

На стенке чертят линию сетки на высоте 1 м от земли. Игрок располагается на расстоянии 5–6 м от стенки в исходном положении. Подавать нужно крученую подачу, направляя мяч на 3, 2, 1,5 и 1 м выше сетки с полным замахом. Успешное выполнение этого упражнения определяется не только правильным движением ракетки, но и ритмом, то есть соотношением длительности отдельных фаз подачи. Не нужно торопиться в начале движения. Замах делают свободно и небыстро; разгон проходит энергично, ракетке сообщается ускорение таким образом, чтобы к началу взаимодействия с мячом её скорость была наибольшей.

### 12. Поддача на площадке

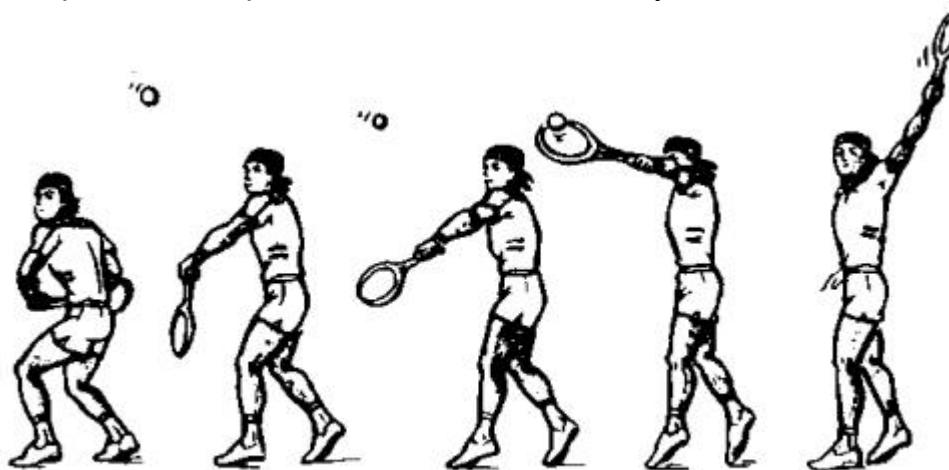
Игрок располагается в исходном положении в центре площадки на линии подачи. Выполняя движение с полным замахом, он посылает подкрученный мяч в первое поле подачи по дугообразной траектории таким образом, чтобы он пролетел на высоте 1 м от сетки. Направив 5 мячей в поле подачи, игрок перемещается на новую позицию: между линией подачи и задней линией. Выполнив ещё 5 подач, теннисист отходит уже к задней линии. Затем, каждый раз выполняя серию из 5 подач, отходит всё дальше от сетки, занимая исходное положение на расстоянии 1, 2, 3 м от задней линии подачи. Чем дальше игрок отходит от сетки, тем больше он должен тянуться за мячом при ударе. То же упражнение, но мяч направляется во второе поле подачи.

### Направление атаки

“Свечой” называют удар, при котором мяч посылают высоко над сеткой. Используют его как для защиты, так и для нападения против вышедшего к сетке соперника. Можно выполнить “свечу” по отскочившему мячу, находясь у задней линии, и с лёта, например, если идёт перестрелка у сетки в парной игре.

Главное достоинство “свечи” – неожиданность. Поэтому старайтесь маскировать её подготовку под обычный удар с отскока, “подтягивая” противника ближе к сетке.

Сверхкрученые “свечи” (рис. 18) в современной игре наиболее часто используются для обводки сеточника.



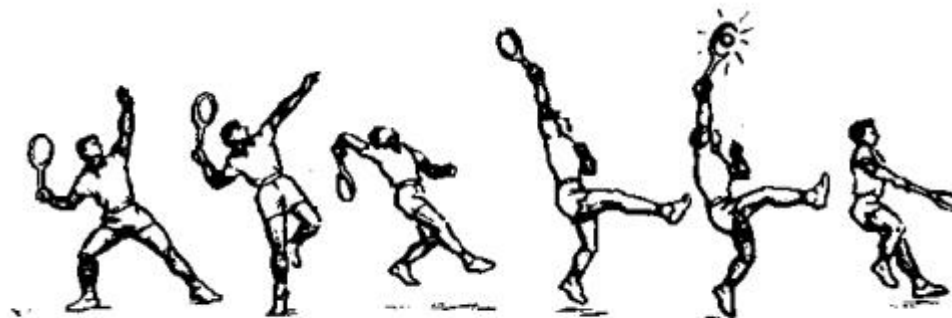
18. Крученая «свеча» слева

Наивысшая точка её траектории должна находиться над линией подачи или ещё дальше. Наиболее эффективны длинные “свечи”, направленные к задней линии по диагонали площадки.

Послав “свечу”, займите позицию за задней линией, чтобы суметь отразить длинный мяч противника. При освоении “свечи” игрок располагается за задней линией площадки. Сначала изучают плоскую “свечу” справа в ответ на обычный удар с отскока. Затем переходят к освоению подкрученной “свечи”. “Свеча” слева трудна для новичков и требует упорной и кропотливой работы. К ней переходят после освоения “свечи” справа.

Вначале “свечу” выполняют, что называется, с места, потом переходят к освоению плоской, крученой и резаной “свечи” в ответ на сильные удары партнёра, направленные в разные углы площадки.

Важно научиться варьировать степень вращения мяча, направление его полёта (в правый, левый угол площадки, к середине задней линии), высоту полёта (очень высокая, средней высоты, но неожиданно выполненная), выполнять “свечу” не только с отскока, но и с лёта, выходить к сетке после длинной подкрученной “полусвечи”.



19. Удар над головой в прыжке

К обучению удару над головой (смэшу) переходят после освоения “свечи” (рис. 19). Такая последовательность обусловлена тем, что при групповом обучении удару над головой игроки должны уметь подбрасывать мяч друг другу “свечой”. Удар над головой выполняется с лёта и после отскока мяча от земли. Техника удара над головой близка к технике подачи, только замах короче, поэтому можно использовать и некоторые упражнения для обучения подаче. Предлагается также ряд специальных упражнений для освоения удара над головой.

#### 1. Удары по мячу укороченной ракеткой

Игрок берет ракетку за шейку и занимает исходное положение для выполнения удара над головой на расстоянии 3–4 м от стенки. Подбросив левой рукой мяч примерно на 20 см выше головы и несколько вперёд, теннисист наносит удар по нему сверху-вниз. Мяч направляют в площадку на расстоянии 1 м от стенки с таким расчётом, чтобы после отскока он стукнулся о стенку и отлетел на прежнюю высоту. Затем по нему наносят следующий удар и т. д. При нанесении удара спортсмен, разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая внутрь, располагает ракетку так, чтобы продольная ось её находилась под углом 40–60° к площадке. При этом мячу придаётся вращение. Скорость движения ракетки должна быть не очень большой, чтобы игрок успел подготовиться к выполнению следующего удара. Большое значение для успешного выполнения этого упражнения имеет работа ног. Делая шаги вперёд, в стороны, назад, приседая или вытягиваясь вверх, занимающийся “подстраивается” к мячу, то есть занимает наиболее удобное положение для выполнения следующего удара. Чтобы получалась серия ударов (15–20), игрок должен найти удобный для него ритм выполнения упражнения и высоту точки нанесения удара. Тогда все удары будут схожи по времени выполнения и усилиям, прикладываемым к мячу. Амплитуда движения головки ракетки не должна быть очень большой, чтобы игрок успел сделать замах для следующего удара.

2. Упражнение то же, что и предыдущее, только игрок держит ракетку за ручку обычным способом.

Сначала удары над головой он выполняет, находясь на расстоянии 4–5 м от стенки, затем отходит на расстояние 6–7 м и увеличивает силу удара.

### 3. Упражнение у стенки

Ударом справа игрок посылает мяч высоко в стенку, затем выполняет удар над головой по отскочившему от площадки или от стенки мячу.

### 4. Упражнение на площадке

Игрок выполняет удар над головой по высоко отскочившему от площадки мячу. Партнёр направляет “свечи” сначала в пределы площадки подачи, а по мере освоения удара – всё ближе к задней линии. Игрок должен подойти к отскочившему мячу так, чтобы выполнить удар над головой в удобной для себя точке. На мяч нужно смотреть всё время. Обычно новичок перед самым ударом по мячу переводит взгляд на то место площадки, куда он хочет его направить, в результате большое количество промахов.

### 5. Упражнение на площадке

Игрок располагается в 2 м от сетки, правым боком к ней. Рука с ракеткой поднята вверх и повернута наружу. Партнёр, располагаясь на линии подачи, бросает невысокую, удобную для удара “свечу”. Поворачивая руку внутрь, игрок выполняет удар над головой. По мере освоения удара условия усложняют: игроку дают более высокие и далекие “свечи”, он должен направлять мяч к задней линии.

### 6. Упражнение то же, что и упр. 5, только игрок выполняет удар, разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая её внутрь.

### 7. Удар над головой в полной координации

Сделав замах, игрок подключает к разгону ракетки последовательно ноги, туловище, бьющую руку.

### 8. Чередование ударов

Описанные в упр. 5, 6 и 7 удары позволяют научиться варьировать силу удара над головой.

### 9. Удар над головой в прыжке по высокой “свече”, направленной назад, назад-вправо, назад-влево.

### 10. Отбегание назад для отражения обводящей “свечи”, направленной в разные стороны, и удар над головой по отскочившему мячу.

Дальнейшее совершенствование удара над головой предусматривает безукоризненное выполнение удара над головой с различными направлениями, вращением, длиной, при отбегании назад и выходе вперёд, с лёта и с отскока, на месте и с прыжком вверх-назад.

## **Видит око, да зуб неймет**

И наконец ещё об одном ударе следует упомянуть. Это укороченный удар. После него, перелетев через сетку, мяч должен приземлиться на расстоянии 1,0– 1,5 м от неё и низко отскочить от земли. При укороченном ударе необходимо до минимума снизить скорость прилетающего мяча благодаря уступающей работе (повороту под мяч) предплечья и кисти. Укороченный удар выполняется как с отскока, так и с лёта, справа и слева. Применять его можно во многих случаях. Когда противник находится за задней линией или “выбит” с площадки далеко в сторону, когда он плохо бежит, предпочитает вести игру у задней линии и слабо играет у сетки, когда площадки влажны и имеют мягкий грунт. Чередование укороченного удара и “свечи” очень эффективно, так как заставляет противника делать утомительные пробежки с задней линии площадки к сетке и обратно.

Неожиданность – важнейшее требование к выполнению укороченного удара. Обязательно старайтесь маскировать подготовку этих ударов под обычные удары справа и слева. После ознакомления с техникой выполнения укороченных ударов можно перейти к выполнению следующих упражнений.

### 1. Упражнения на площадке

4 человека играют попарно на половине площадки, стараясь направлять мячи до границ квадратов подачи укороченными ударами: справа-направо, слева-налево (по линии), слева-направо (по диагонали), произвольно. Задание можно усложнить и сделать более интересным, предложив занимающимся играть со счётом до 15–21 очка.

2. Те же упражнения, только игра со счётом проводится не в 2, а в 4 квадратах подачи.

3. Упражнения у стенки

Игрок выполняет 2–3 удара с лёта справа (слева), а затем ловит мяч на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а, прокатившись по ней, как бы прилипал. Чтобы получилось это упражнение, необходимо сделать следующее.

После удара с лёта ракетку немного провести вперёд, а затем быстро возвратит назад движением всей руки в плечевом суставе. Несколько впереди туловища, когда скорость головки ракетки и мяча станет одинаковой, нужно сделать уступающее движение, поворачивая предплечье наружу (внутрь). Мяч, прокатившись по струнной поверхности, останавливается. Кисть при выполнении упражнения должна быть закреплена (жёсткой).

4. Те же упражнения, только поймав мяч, игрок сразу старается направить его в стенку.

Здесь задача состоит не только в том, чтобы погасить скорость мяча и удержать его на струнной поверхности, но и, двигая руку в плечевом суставе вперёд, придать ему скорость в противоположном направлении и послать в намеченное на стенке место. Можно выполнить серию бросков подряд один за другим. Упражнение трудное, но его можно с успехом использовать для развития специальной силы и выносливости мышц предплечья.

5. Упражнения у стенки

Переносную сетку расположить на расстоянии 1–1,5 м от стенки. Расположитесь в 8–9 м от стенки. Направьте ударом справа мяч в стенку. Отскочивший мяч постарайтесь укоротить так, чтобы он низко пролетел над сеткой и упал в промежуток между сеткой и стенкой. Старайтесь посылать подрезанные мячи.

6. Упражнения на площадке

После обмена несколькими длинными ударами с партнёром укоротите мяч. Он должен упасть не далее 1–1,5 м от сетки.

7. Принимая “вторую” подачу, выполняйте косые укороченные удары.

8. Удары с лёта.

Игрок у сетки против партнёра на задней линии, после 2–3 ударов с лёта укоротите мяч ударом с лёта.

## ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

*“В любом виде спорта проявляются не только физические (сильные или слабые) стороны человека, но и склад его характера. И теннис в этом отношении не является исключением. Если вы обладаете спокойным характером, стиль вашей игры будет отличаться чёткостью, строгостью. Если вы по характеру энергичны и общительны, то у вас скорее выработается активный, броский стиль игры”*

Б. Д. КИНГ, девятикратная победительница Уимблдонского турнира

Умение бить по мячу, использовать разнообразные технические приёмы – необходимое условие для игры в теннис, но недостаточное.

Опытные болельщики теннисных турниров не раз были свидетелями того, как хорошо подготовленные физически, обладающие современной техникой ударов теннисисты терпели поражение, не умея вести острокомбинационную борьбу. А ведь наряду с увеличением мощности ударов, темпа игры именно умение плести причудливую сеть комбинаций, умение прогнозировать, предугадывать

действия соперника чаще всего является решающим в достижении победы на корте. Именно правильная тактика позволит вам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, психические возможности и теоретические знания.

Выбор тактики игры в каждом матче определяется тактическим планом, который зависит от ряда причин: подготовки противника, покрытия площадки, состояния воздуха, освещённости площадки, а также определяется склонностями спортсмена, связанными с его психологическими особенностями, техническими и физическими возможностями.

Целесообразно варьировать способы ведения борьбы в зависимости от конкретных особенностей игрового поединка.

О выявлении слабых сторон соперника известный профессионал Панчо Сегура пишет: *“Когда я играю против какого-нибудь теннисиста впервые, я быстро стараюсь определить, какой из моих ударов ему наиболее неудобен. Это приводит меня к определенному решению. Затем я стараюсь подавать ему мяч под правую и левую руку и определить по его ответным действиям относительную силу его ударов с задней линии как справа, так и слева. Когда же соперник подаёт и идёт к сетке, я выполняю несколько мягких, а потом несколько быстрых ударов, чтобы увидеть, как он справляется со скоростью и куда предпочитает играть с лёта. Я бросаю ему также несколько “свечей”, чтобы разобраться, как он владеет ударом над головой и куда он любит направлять его”*.

**Тактика подающего.** Если вами хорошо освоены подачи с разным вращением и направлением, то можете в полной мере воспользоваться этим грозным оружием. Ведь подача может быть самым мощным средством нападения. Сильная, неожиданная, с разнообразной плавировкой и вращением мяча подача создает хорошие условия для игры с лёта. Наибольшее преимущество дает первая атакующая подача.

Ведущие мастера мирового тенниса в 70% случаев попадают первым мячом. Для выхода к сетке наиболее эффективна подача вдоль средней линии. Для отражения противнику трудно использовать короткие косые ответы. Имейте в виду, что косую резаную подачу принимать очень сложно, так как мяч вращается и соскальзывает с ракетки. Противник при этом может быть “выбит” далеко из площадки.

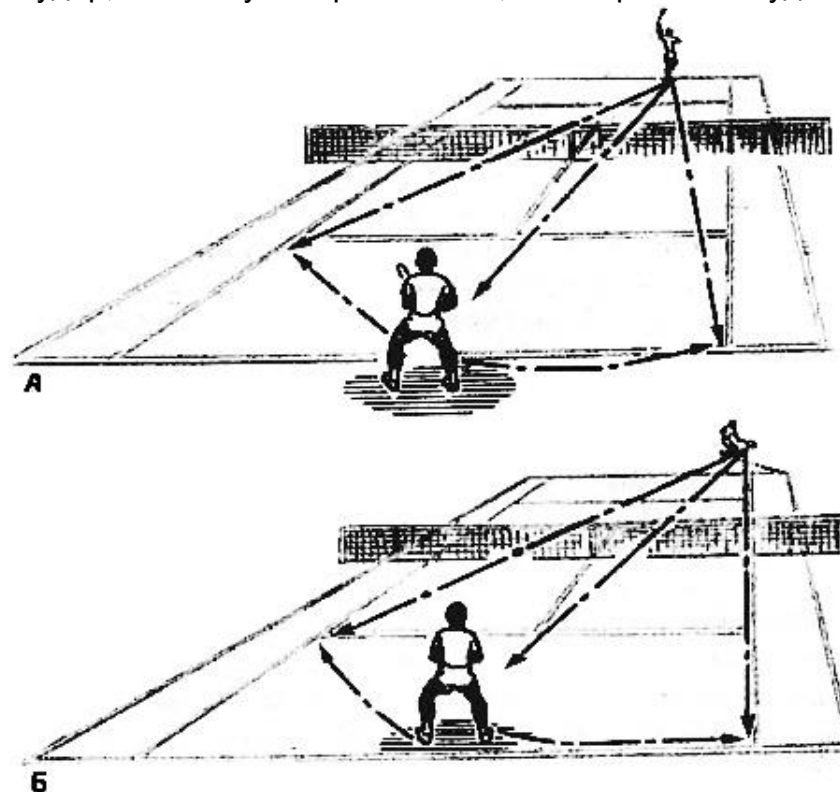
Однако эта подача должна использоваться вами неожиданно и редко. Если соперник стоит далеко за задней линией, медленный закрученный мяч может захватить его врасплох и даёт вам дополнительное время для выхода к сетке. В отдельных случаях (слабая подача, “медленное” покрытие, сильные и точные обводящие удары противника и др.) не стоит сразу выходить к сетке после подачи. Целесообразно серией активных ударов заставить противника сделать ошибку и подготовить условия для завершающего удара с отскока или с лёта. Целенаправленно играя с задней линии, вы можете лишить противника возможности выйти к сетке или специально к ней вызвать, если тот плохо играет с лёта.

Арсенал средств нападения с задней линии большой. Эффективно систематически направлять мяч под слабейший удар противника (обычно под удар слева). Можно чередовать длинные и короткие косые удары, удары в разные углы корта и против “хода” противника, под сильнейшую руку и неожиданно под слабейшую, с разным вращением мяча и разной силы. Укороченные удары и короткие косые с низким отскоком позволяют вызвать противника к сетке. Их частое использование в чередовании со “свечой” эффективно, если противник недостаточно вынослив.

**Тактика принимающего.** Расположение принимающего зависит от силы и длины подачи соперника. Если подачи короткие и мяч летит с небольшой скоростью, целесообразнее расположиться до задней линии на расстоянии шага или двух от боковой линии, примерно на биссектрисе возможных ответов противника. Кстати, это правило является основным и для всех остальных ударов, играете ли вы с отскока или с лёта. Учитывая направление своего удара, вы должны переместиться так, чтобы оказаться на биссектрисе возможных ответов. Если подача соперника очень короткая, смело выносите свое исходное положение дальше вперед, на 2–3 м от задней линии.

В том же случае, когда соперник подаёт длинно и придаёт мячу большую скорость, следует расположиться за задней линией.

Принимая подачу, старайтесь при первой возможности контратаковать. Особенно это относится к приёму второй, как правило, менее сильной подачи. Располагаясь перед задней линией, вы можете быстро ответить на подачу, лишит подающего возможности близко подойти к сетке, выполнить сильный удар, используя скорость мяча, и быстро занять удобную позицию у сетки (рис. 20).



20. Позиция при ожидании удара соперника, находящегося на задней линии (А), за задней линией (Б)

Если противник после подачи вышел к сетке, не давайте ему ударить с лёта в наиболее выгодной высокой точке. Обвести его можно, используя различные низкие обводящие удары или “свечи”, в зависимости от расположения противника у сетки, местонахождения мяча и особенностей игровой обстановки. Выбор удара при обводке определяется также быстротой выхода противника к сетке и тем, после каких ударов он идёт вперёд, как он предпочитает играть с лёта.

Играя против очень быстрых теннисистов, нужно использовать низкие и короткие обводящие удары, после которых мяч “ныряет” в ноги противника, чтобы вызвать ответный удар снизу-вверх. Наиболее подходит здесь невысокий (до 50 см над сеткой) крученый удар. Его можно направить также близко к боковой линии с возможно большей скоростью. Иногда важно немного задержать обводящий удар или неожиданно использовать “свечу”. Наиболее эффективна при обводке бегущего к сетке противника крученая “свеча”. Если противник не сумеет отбить мяч ударом над головой, то догнать такой мяч почти невозможно из-за быстрого и далёкого его отскока. Несколько хорошо замаскированных и точно выполненных “свеч” могут лишит противника уверенности в игре. Он будет опасаться близко подходить к сетке, и его игра с лёта станет менее уверенной и острой.

Необходимо научиться своевременно реагировать на различные вращения мяча, что возможно только в процессе многочисленных встреч с теннисистами разного, особенно не классического, стиля игры, а также за счёт хорошей работы ног. Вот несколько советов для понимания эффекта вращений мяча: резаная подача у игроков-левшей характерна тем, что мяч отскакивает сильно влево и нужно его отражать впереди “твёрдой” кистью, пока он ещё не успеет уйти в сторону; мяч, посланный резаным ударом справа, отскакивает в сторону и вперёд с проскальзыванием в момент приземления; сильно закрученный мяч отскакивает очень высоко и вперёд; мяч с сильным боковым вращением при отскоке скользит и “садится”; резаная подача выбивает принимающего игрока далеко в сторону; подрезанный мяч отскакивает низко и медленно; американская крученая подача приводит к тому, что мяч отскакивает высоко влево, но не быстро; сильно подрезанные подачи с руки снизу справа и слева вызывают сильно искаженный отскок мяча в одну или в другую сторону с незначительным движением вперёд. Но советы – одно, а практика – другое, поэтому попробуйте в игре применять различные вращения и отражать мячи с вращениями – это не только обогатит вашу игру и сделает её более устойчивой, разнообразной и стабильной, но и просто понравится своеобразием и тонкостью ощущений.

Учтите, успех защитных и контратакующих действий зависит от многих факторов. Но в любом случае попробуйте придерживаться следующих правил, одинаково пригодных на всех ступенях мастерства:

- ✓ стройте игру, используя наиболее сильные приёмы;
- ✓ постоянно варьируйте темп игры, чередуя сильные и низкие удары с мягкими и высокими, используя различные вращения мяча и неожиданно меняя направление ударов;
- ✓ играйте несильно и длинно под сильную руку соперника и, наоборот, старайтесь бить сильнее и острее под слабую руку;
- ✓ чаще применяйте в игре любимые приёмы (например, выход к сетке, “свечи”, скрытые укороченные удары и т. д.), но не забывайте о своих резервах, о необходимости разнообразить игру каким-либо неожиданным, не применявшимся ранее приёмом;
- ✓ особенно концентрируйте свое внимание при розыгрыше третьего очка в гейме и четвертого гейма в сете. Это ключевые моменты игры, и действовать здесь нужно в зависимости от счёта;
- ✓ выиграв легко первую партию, не забывайте о возможном натиске соперника в начале второй. Выстояв, можно окончательно сломить и его веру в победу;
- ✓ не меняйте общего плана игры без достаточных оснований. Не отказывайтесь от любимого приёма, если при предыдущем его выполнении произошла случайная ошибка. И в том и в другом случае вы обезоруживаете себя;
- ✓ никогда не выдавайте своей досады или усталости, так как это увеличивает уверенность соперника в превосходстве, а игрока отвлекает от общего хода борьбы;
- ✓ всегда помните, что получает преимущество в матче тот, кто делает своими союзниками в борьбе самые трудные для игры внешние факторы (ветер, солнце, неровности площадки);
- ✓ постоянно сосредоточивайтесь на проведении заранее намеченного плана. Это больше всего способствует спокойствию в игре, экономии нервной энергии.

## ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

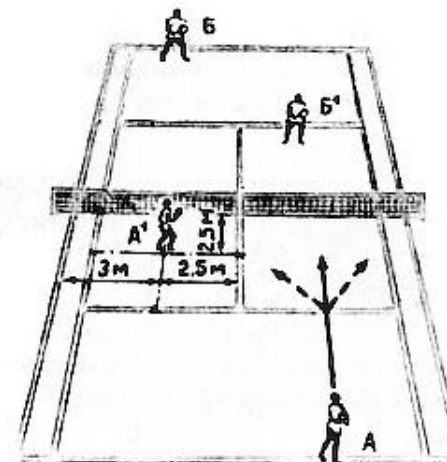
*“Чтобы добиться успехов в парной игре, лучшее средство – сыграть с партнёром. Можно очень хорошо понимать друга друга в жизни, но не понимать на площадке. Когда вам партнёр “гробит” удар на важном очке, нужно уметь пожать плечами, дескать: “Не думай об этом больше, старина”. Его уверенность в себе, моральный дух и успех вашей команды вряд ли улучшится, если вы неудачу партнёра будете рассматривать как катастрофу”*

РОД ЛЕЙБЕР

Парные игры и миксты (когда партнёры мужчины и женщины) проходят очень эмоционально, улучшают настроение, повышают жизненный тонус. Как правило, парные игры предъявляют меньшие требования к физической подготовленности игроков, потому и рекомендуются в первую очередь людям пожилого возраста.

В парной игре необходимо хорошее понимание, взаимное расположение и чёткое взаимодействие между партнёрами. Составляется пара по принципу дополнения. Один из партнёров – обычно спокойный, ровный игрок с точными, стабильными ударами. Другой – исключительно темпераментный, с мощными ударами с лёта и над головой. Партнёр, хорошо владеющий косыми ударами справа и уверенным ударом с лёта, располагается с правой стороны. На левой стороне площадки играет, как правило, более сильный игрок, обладающий уверенным ударом слева, острым ударом справа с лёта и отличным ударом над головой. Такое расположение позволяет наилучшим образом использовать сильные удары партнёров и надежнее “перекрыть” всю площадку – середину и края.

Парная игра предъявляет повышенные требования к организации внимания игрока. Ведь он должен не только концентрировать свое внимание на мяче, но и держать в поле зрения обоих противников и партнёра. Важно уметь также предвидеть действия противника и партнёра в связи с высоким темпом проведения парных встреч.

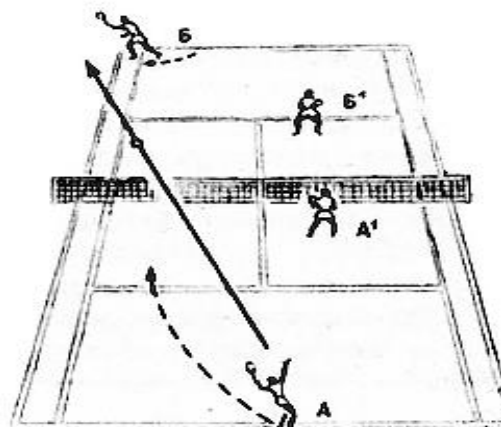


21. Расположение игроков при подаче в первое поле

Тактика подающей пары. Используются два способа расположения подающей пары на площадке. При первом способе (рис. 21) партнёр подающего располагается на расстоянии приблизительно 2,5 м от сетки и в 1,5–2,0 м от боковой линии, напротив поля подачи, в которое подающий направляет мяч. Позиция подающего смещена в правую или левую сторону от средней линии площадки. При втором способе (рис. 22) партнёр подающего располагается на таком же расстоянии от сетки и в 1,0–1,5 м от средней линии напротив соседнего поля. Подающий находится рядом со средней меткой на задней линии.

Способ расположения игроков на площадке выбирается с учётом особенностей игры подающей и принимающей пары. Если, например, соперники, принимающие подачу, удачно используют обводящие косые удары, применяется второй способ расположения, вынуждающий соперника принимать подачу ударом вдоль боковой линии. Второй способ с успехом может быть использован при приёме подачи “левой”.

Периодически нужно менять способ расположения для осложнения соперникам приёма подачи.



22. Австралийское построение

В парных играх большинство геймов выигрывается на своих подачах. Во встречах примерно равных противников проигрыш своей подачи обычно ведет к проигрышу всей партии. Поэтому подача в парной игре должна отличаться высокой скоростью полёта мяча, неожиданностью плавирки, отскока мяча и длиной. Такая подача создает условия для успешного выхода к сетке. Эффективно направлять мяч вдоль средней линии, особенно при подаче в первое поле. При этом принимающему трудно ответить острым косым ударом. Однако направление, глубину и характер вращения мяча нужно постоянно варьировать, чтобы чаще использовать фактор неожиданности.

После нападающего удара подающий быстро перемещается к сетке и занимает там вместе с партнёром выгодную позицию для игры с лёта. Игрок должен идти вперёд, учитывая направление своей подачи и положение противника. У сетки он должен оказаться на биссектрисе угла возможных ответов противника. Если подача направлена к середине средней линии в первое поле, то подающий направляется примерно к середине своего поля подачи. Его партнёр при этом может сдвинуться немного к центру. Если же выполнена диагональная подача, то подающий стремится двигаться ближе к середине сетки. Партнёр же должен сдвинуться ближе к коридору.

Быстро добежав до линии подачи, подающий должен быть готов изменить направление движения в зависимости от действия принимающего. Опасность слишком раннего и близкого подхода к сетке связана с возможностью быть обведённым «свечой». Необходимо внимательно следить за движениями принимающего, чтобы как можно раньше определить направление ответа. Потом игрок должен как можно ближе подойти к сетке, чтобы отразить мяч выше её уровня.

Основная обязанность партнёра, подающего наилучшим образом защищать свою половину площадки от ударов противника. Кроме того, он должен перехватывать ответные удары противника у сетки, играть активно, создавать напряжённую обстановку для принимающего. Очень важно уметь неожиданно для соперника переместиться вдоль сетки к средней линии площадки и ударом с лёта попытаться выиграть мяч. Даже если такие перехваты не всегда удаются – пробуйте выходить на него. Это создаст неуверенность в действиях соперников и заставит их больше рисковать при выполнении ударов.

Партнёр, играющий у сетки, должен быть готов отразить «свечу», которой соперники могут попытаться обвести сеточника. И подстраховать опустевший коридор, когда партнёр бросается на перехват мяча вдоль сетки.

Чем сильнее, точнее и надежнее подача партнёра, тем чаще следует перехватывать мяч. Но и при розыгрыше мяча такой возможностью не следует пренебрегать. У сетки партнёры должны играть остро, активно, закрывать всю ширину сетки, быть готовыми переместиться ближе к сетке, отойти назад, двинуться в сторону, закрыть середину площадки.

Успешное взаимодействие между партнёрами предусматривает соблюдение некоторых правил:

- ✓ мяч, направленный между партнёрами на задней линии, принимает игрок, которому мяч идёт под удар справа;
- ✓ мяч, направленный между партнёрами при игре у сетки, отражает игрок, сделавший последний удар;
- ✓ “свечу”, направленную между партнёрами, отражает игрок, стоящий слева;
- ✓ партнёры предупреждают друг друга возгласами: “за”, если мяч летит за пределы площадки; “дай упасть”, если сомневается, попадёт ли “свеча” в пределы площадки; “мой”, “твой” – при спорном мяче.

Тактика принимающей пары основывается на защитных и контратакующих действиях, которые используются при приёме нападающей подачи соперников и в условиях, когда партнёры не могут совместно занять позицию у сетки.

Принимающий подачу должен отбивать мяч активным низким ударом так, чтобы партнёр подающего не смог перехватить его у сетки, а подающий вынужден был бить по нему снизу-вверх. Важно менять направление и характер ударов при приёме подачи, иногда неожиданно использовать удары по линии и “свечи”. Особенно если соперники играют против солнца.

Партнёр принимающего должен занимать у сетки наиболее выгодную позицию, быть готовым отразить мяч, перехваченный партнёром подающего. Типичная ошибка начинающих парных игроков заключается в том, что партнёр принимающего занимает позицию у сетки рядом с коридором (как при подаче).

При этом он оставляет незащищённой большую часть площадки, которую не в состоянии “закрыть” принимающий. Соперник же, находящийся у сетки, методично направляет “мёртвые” мячи в этот “разрез”.

Отсюда вывод: партнёру, принимающему перед розыгрышем подачи, целесообразнее расположиться в квадрате подачи на расстоянии 1–1,5 м от средней линии и линии подачи. Но при розыгрыше очка следует сместиться в соответствии с положением на площадке и действиями партнёров так, чтобы закрыть большую площадь площадки и оставить меньшую незащищённую зону между игроками.

В заключение хочется ещё раз напомнить, что слабый теннисист, упорно занимаясь, становится сильным, а сильный утрачивает свое мастерство, не тренируясь регулярно.