Филиал Санкт-Петербургского государственного инженерно-

экономического университета в г. Чебоксары

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема индивидуального задания:

«Большой теннис»

Выполнил: Иванов Д.В,

Специальность: 060400

Курс: 2 Группа: 31-04

**Чебоксары 2005 г.**

### Содержание :

### Введение в теннис…...………………………………………………..3

### История тенниса………………………………………………………5

### Правила тенниса….. …………………………………………………6

### Развитие тенниса в России….………………………………………16

### Теннисные рекорды…..……………………………………………..17

### Кубок Дэвиса...………………………………………………………17

### Кубок Кремля... ……………………………………………………..18

### Техника игры и методы обучения…...……………………………..20

### Тактика тенниса……………………………………………………..21

### Список использованной литературы……………………………30

### Введение в теннис

В начале 19 века среди интеллигенции Москвы и Петербурга распространилась игра в волан на открытом воздухе.

Играли ракетками со струнами и мячом с перьями, который иногда заменяли гуттаперчевым, а позднее резиновым мячом.

Осенью и зимой играли в помещении. Здесь игра представляла собой нечто вроде тенниса на полу. Затем появилась игра в мяч на двух столах, установленных на некотором расстоянии один от другого. Играющие вооружались деревянными лаптами и поочередно перебивали мяч через пролет между столами. Позднее столы сдвинули, и вместо пространства, разделяющего их, появилась сетка. Единых определенных правил игры не было.

А в 1860 году в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". Но молодежь по-прежнему продолжала играть в свои любимые игры: волан, лапту, тамбурин. Игра в тамбурин круглой ракеткой без ручки, напоминающей бубен, несколько сходна с теннисом. В известной степени она является предшественницей пинг-понга, как в то время называли теннис на столе. В конце 90-х годов пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов.

До 1914 года в пинг-понг играли резиновым мячом. На обод ракетки вместо струн натягивали тонкую проволоку, а позднее кожу. Игра была приспособлена к домашним условиям и проводилась на больших дубовых раздвижных обеденных столах.

В годы первой мировой войны увлечение пинг-понгом значительно ослабло, и лишь в 20-е годы интерес к игре стал возрастать. В содержании игры произошли коренные изменения. Были определены правила игры, установлены размер стола (длина 275 см, ширина 150 см, высота 75 см) и высота сетки (17 см от поверхности стола).

В этот же период старые ракетки были замещены фанерными, форма их изменилась, вес убавился почти втрое. Новая хватка потребовала укороченной ручки. Появилось несколько видов резины, которой оклеивали ракетки. Все это оказало влияние на развитие техники игры. Игра стала настолько увлекательной, что в нее стали играть не только в Европе, но и в Америке, Австралии, Азии.

Бурное развитие игры привело к тому, что в январе 1926 года в Берлине на первом международном соревновании было проведено совещании, на котором было принято решение: поручить федерации настольного тенниса Англии организовать следующее международное соревнование и внести предложение о создании Международной федерации настольного тенниса.

В конце того же года в Лондоне состоялись международные соревнования и чемпионат Европы по настольному теннису, в период проведения которых был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования признать (постфактум) I чемпионатом мира по настольному теннису.

На территории бывшего СССР игра в настольный теннис получила наибольшую популярность в 30-е годы. Играли буквально все от мала до велика: в школах, в вузах, на производствах и в парках культуры и отдыха.

Осенью 1945 года создается секция по настольному теннису при Московском комитете по физической культуре и спорту, а первый матч сборных команд Москвы был организован осенью 1946 года.

В феврале 1948 года были утверждены новые правила соревнований, в соответствии с международными.

С этого момента высота сетки снижена до 15,25 см.   
Стол расширен до 152,5 см, а длина уменьшена до 274 см. Прежний теннисный счет заменен на международный с набором 21 очка в каждой партии. Длительность каждой партии не более 20 минут.

В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, а осенью того же года в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир. В ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины и 32 женщины).

В 1954 году советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать почти во всех чемпионатах Европы и мира.   
В том же году состоялась первая международная встреча в Москве с командой ГДР. Наши женщины победили, а мужчины проиграли остро атакующему немецкому теннисисту Шнайдеру. Это наглядно показало, что чисто защитный стиль игры отжил свой век.

В 1957-58 годах возникли большие разногласия по вопросам дальнейшего развития настольного тенниса.

Европейские теннисисты терпели поражение за поражением во встречах со спортсменами Азии. Крушение европейского защитного стиля игры на фоне бурного роста массовости настольного тенниса во всех странах мира выдвигало одну проблему за другой.

Сильнейшие теннисисты Европы еще продолжали играть по-прежнему, а более слабые бросались из одной крайности в другую, не зная, у кого учиться, кому подражать.   
В этот трудный период нужно было решиться начать всё сначала. Постараться в короткое время преодолеть все противоречия и создать новую теорию, новую методику обучения и тренировок, многое из которой сохранилось до сих пор.

### Краткая история тенниса

Игры с маленьким мячом, который с помощью приспособлений типа ракетки перебивался через сетку, были известны ещё в античную эпоху в Древней Греции и Древнем Риме. В средние века и в новое время в Европе имели распространение игры, которые можно рассматривать в качестве ближайших предшественников тенниса. Это прежде всего английские "филд-теннис", "корт-теннис", а также игры "лонг-пом" и "курт-пом", культивируемые преимущественно во Франции, Испании и Италии.

В 1874 г. англичанин Уингфилд разработал правила новой довольно близкой к современному теннису игры, которую он назвал "сферистикой". В 1875 г. эти правила были усовершенствованы, и игра получила новое название - "лаун-теннис" ("лаун" - по-английски "лужайка"). В соответствии с решением Международной федерации тенниса 1875 год и считается годом возникновения современного тенниса.

Сейчас теннис приобрел популярность и распространение во всём мире. На крупные международные турниры собирается большое количество участников и зрителей. Сильнейшие игроки мира, выступающие на этих соревнованиях, физически хорошо подготовлены, атлетически сложены, обладают молниеносной реакцией, отличной подвижностью и ловкостью. Они играют мощно и точно, в атакующем стиле. Им присуще тонкое чувство игровых ситуаций и беспрерывное творчество.

Основные крупные международные турниры - это открытые первенства Австралии, Франции, Англии и США. Теннисист, которому удалось в течение года победить во всех четырех турнирах, становится обладателем так называемого "Большого шлема" .Ими были австралийцы.

Р.Лейвер - в 1962 и 1969 гг. и М.Смит-Корт - в 1970 г.

В России теннис начал развиваться во второй половине 70-х и начале 80-х годов прошлого столетия. До революции теннис был преимущественно игрой аристократов и буржуазии. При Советской власти он стал доступен всем трудящимся нашей страны.

Первыми яркими фигурами среди советских чемпионов были С.Мальцева, Е.Александрова, Н.Теплякова, Н.Белоненко, Е.Кудрявцев, Б.Новиков, Э.Негребецкий,Н.Озеров, С.Андреев и др.

1958 г. вошел в историю нашего тенниса, как год первого участия советских теннисистов в официальных международных соревнованиях за рубежом, проводимых по календарным планам Международной федерации тенниса. 17-летние А.Дмитриева (Москва) и А.Потанин (Ленинград) приняли участие в Уимблдонском турнире юношей и девушек, а также в двух предшествующих ему турнирах в Англии - открытом первенстве графства Кент (так называемом Бекнемском турнире) и открытом первенстве Лондона.

А. Дмитриева в Бекнемском турнире девушек заняла первое место, а А.Потанин среди юношей - второе. А. Дмитриева хорошо выступала среди своих сверстниц и в Уимблдоне. Завоеванное ею второе место было бесспорным успехом. А.Потанин вошёл в число 8 сильнейших юных теннисистов мира.

В 1959 г. советский теннисист Т.Лейус впервые побеждает в Уимблдонском турнире юношей. Чемпионкой Универсиады в Турине становится представительница Тбилиси И.Рязанова-Ермолова.

Успех Т. Лейуса в юношеском турнире Уимблдона повторили в разные годы Г.Бакшеева, В.Коротков, О.Морозова и М.Крошина. Команда советских девушек, начав в 1967 г. выступать в розыгрыше Кубка Суабо - первенстве Европы среди молодежи, 4 раза становилась победительницей соревнований и дважды занимала второе место. Мужская молодежная команда тоже неоднократно была победителем или призером розыгрыша Кубка Галеа.

Многократный чемпион СССР А. Метревели в 1972 г. впервые занял третье призовое место в одиночных соревнованиях открытого первенства Франции. В Уимблдонском турнире того же года он дошел до 1/4 финала, а в 1973 г. стал финалистом. Два года подряд побеждал он в открытых первенствах пяти австралийских штатов и был провозглашен первым игроком Австралии. Вместе с О.Морозовой А.Метревели в 1970 и 1971 гг. выходил в финал.

Пара О.Морозова - М.Крошина становится в 1973 г. чемпионом США. В том же году О.Морозова побеждает в открытом первенстве Лондона.

С 1969 г. проводится лично-командный чемпионат Европы. Все прошедшие годы советские теннисисты занимали в нём первые места в командном зачёте, а в личных соревнованиях завоевывали большинство первых мест или все первые места. О.Морозова и А.Метревели неоднократно становились абсолютными чемпионами континента.

Абсолютными победителями Всемирной универсиады 1973 г. стали О.Морозова и тбилисец Т.Какулия. В 1974 г. О.Морозова выиграла чемпионат Франции в паре и вышла в финал Уимблдона и Франции в одиночных соревнованиях.

### Правила тенниса

* [Сущность игры](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q1)
* [Обязанности судей](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q2)
* [Подача](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q3)
* [Розыгрыш очка](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q4)
* [Счет](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q5)
* [Розыгрыш встреч на соревнованиях](http://www.butovo.com/~beton/Sport/tennis/prav-tenisa.htm#q6)

**Сущность игры**   
Для игры в теннис противники размещаются на площадке по противоположным сторонам поперечной сетки. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо, в последнем случае игроки разделяются попарно (парная игра).   
Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний каждый раз должен возвращать мяч обратно. Чтобы сделать это перебрасывание более быстрым и интересным, в игру введены следующие ограничительные правила:   
Мяч должен быть отбит до того, как он коснется земли второй раз; удар по мячу может быть сделан или до его падения на землю или в промежуток между первым и вторым приземлением.   
Мяч должен упасть в пространство, строго ограниченное линиями с каждой стороны поперечной сетки.   
Мяч, посланный противнику, должен перелететь через натянутую поперек площадки сетку.   
Если один игрок перекинет мяч в пределах границ поля противника так удачно, что последний при ответе допустит ошибку, например попадет мячом в сетку, или пошлет его за границы поля противника, или же вообще не достанет мяча, то первый игрок выигрывает очко.   
Игрок выигрывает очки во всех случаях, когда противник сделал ошибку, независимо от того, произошла ли она из-за невозможности сделать правильный ответный удар или явилась результатом его собственного неумения, невнимания или оплошности.   
Победитель встречи определяется в результате выигрыша известной совокупности очков, которая, однако, не является простой арифметической суммой выигранных очков (продолжительность игры не лимитирована), а слагается из двух промежуточных звеньев: "игра" (game) и "партия" (set).   
Определенная совокупность выигранных очков дает выигрыш гейма. В свою очередь, определенная совокупность геймов дает выигрыш сета (независимо от общего количества выигранных очков). Наконец, определенная совокупность выигранных сетов дает выигрыш "встречи" (match) (независимо от общего количества выигранных очков и геймов). В каждом гейме и в каждом сете счет очков начинается заново.

**Обязанности судей**   
§1. Судейская коллегия   
1. Судейская коллегия по проведению крупных соревнований по теннису состоит из главного судьи, заместителей главного судьи, старших судей, судей на вышке, судей на линии и секретаря.   
2. Небольшие соревнования могут проводиться судейским аппаратом, состоящим из главного судьи, судей на вышке и судей на линии.   
3. Судейство каждой встречи проводится судьей на вышке или судьей на вышке и 3-13-ю судьями на линии.   
§2. Главный судья и заместитель главного судьи   
1. Главный судья вместе со своими заместителями ответственен за проведение всего соревнования в целом в соответствии с правилами соревнований. В обязанность главного судьи входит:   
а) контроль за подготовкой мест соревнований и их пригодностью на все время соревнований, а также обеспечение удобств зрителей и участников;   
б) распределение обязанностей судей, утверждение расписания встреч, проведение жеребьевки участников;   
в) руководство работой судейского аппарата и окончательное разрешение всех вопросов, возникающих по ходу соревнования, и протестов;   
г) утверждение результатов и итогов соревнования, которые представляются в соответствующую организацию, проводящую соревнование; обеспечение информацией участников, зрителей и СМИ по ходу соревнования и их результатам.   
2. Главный судья имеет право:   
а) отстранить от судейства даже в процессе судейства судей, не справляющихся со своими обязанностями или нарушающими правила соревнования, порядок и дисциплину соревнований;   
б) отстранить участников соревнований, нарушающих правила соревнований, дисциплину и порядок соревнования;   
в) отменить или отложить соревнование, если проведение его невозможно по метеорологическим условиям и неподготовленности мест соревнования.   
3. Распоряжения главного судьи обязательны для состава судейской коллегии, участников и представителей.   
4. Заместители главного судьи выполняют обязанность главного судьи во время его отсутствия, отвечают за проведение соревнований на порученных им участках работы или обеспечивают проведение соревнований по определенным категориям, разрядам или командам.   
§3. Старший судья   
Старший судья руководит проведением соревнований по определенным категориям, разрядам или командам на определенных площадках, распределяет выделенный ему судейский состав на судейство игр в соответствии с общим планом соревнований и распоряжениями главного судьи, а при отсутствии последнего - самостоятельно.   
§4. Судья на вышке   
1. Руководит розыгрышем отдельных личных встреч, разрешая единолично и самостоятельно все вопросы, возникающие в ходе игры. (за исключением вопросов, подлежащих компетенции судей на линии).   
2. Распределяет по линиям выделенных в его распоряжение судей и руководит их работой.   
3. Следит за состоянием площадки и высотой сетки до и в процессе игр.   
4. Проводит жеребьевку для выбора стороны или подачи и ведет по ходу соревнования необходимые записи в протоколе.   
5. Информирует участников и зрителей об условиях встречи, составе участников и результатах игры.   
6. Руководит ходом игры самостоятельно или с помощью судей на линиях. Объявляет о начале игры возгласом "подача... (такого-то)", громко и ясно объявляет ошибки и счет игры согласно установленной терминологии.   
7. Ведет счет игры и партий, записывая их в протокол.   
8. Следит за точным выполнением правил и имеет право: предупредить игроков, а при повторении снять с игры, если игрок ведет себя недисциплинированно и некорректно или умышленно затягивает игру.   
§5. Судья на линии   
Следит за ошибками на порученных его наблюдению линиях. Объявляет громко и четко все ошибки немедленно после их совершения согласно установленной терминологии. Решение судьи на линии в пределах порученных ему обязанностей является окончательным и не может быть никем отменено. Судьи на линиях располагаются на местах по указанию судьи на вышке. Функция судьи на линии переходят к судье на вышке только при заявлении судьи на линии о невозможности в данный момент оценить падение мяча или правильность удара.

**Подача**   
1. Подачей называется введение мяча в игру, т. е. первое перебрасывание его ударом ракеты через сетку на сторону противника. При подаче игрок должен бросить мяч рукой в воздух (начало подачи) и ударить его затем ракетой (конец подачи). Игрок, владеющий только одной рукой, может подбросить мяч в воздух ракетой.   
Примечание. Подавать разрешается как сверху, так и снизу.   
2. При выполнении подачи (см. п. 1), подающий не имеет права:   
а) менять свое место на позиции подачи, шагая или подбегая;   
б) подпрыгивать, т. е. отделять одновременно обе ноги от земли;   
в) переносить ступню ноги в пределы площадки.   
Примечание. Не разрешается ни наступать на заднюю линию, ни заносить над ней ступню ноги.   
3. Подавать следует по диагонали: стоя на первой позиции подачи - в первое поле подачи, и стоя на второй позиции - во второе поле подачи:   
Примечания:   
1. Подающий не имеет права не только заходить в стороны за среднюю метку и за соответствующую боковую линию, но и наступать на их воображаемые продолжения за задней линией. При парной игре каждая позиция подачи на 1.37м шире чем при одиночной игре, благодаря тому, что с внешней стороны позиции ограничены боковыми линиями парной площадки.   
2. В парной игре партнер подающего может стоять на своей стороне площадки, где ему угодно.   
4. Подача считается неправильной:   
а) если мяч подан не надлежащим образом (см. п. 1 и 2);   
б) если мяч подан не с надлежащей позиции (см. п. 3):   
в) если подающий уронит на землю мяч, подброшенный для подачи;   
г) если подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу;   
д) если поданный мяч до прикосновения к земле коснется сеточного столба;   
е) если поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его ракеты;   
ж) если поданный мяч попадет в сетку (на всем ее протяжении) или вне линий,   
ограничивающих соответствующее поле подачи.   
Примечание: Мяч, задевший какую-либо из линий, ограничивающих поле подачи, считается поданным правильно в это поле.   
5. С неправильно поданной подачи розыгрыш очка не начинается. Если первая подача в данное поле была неправильной, игрок должен повторно подать в то же поле. После второй неправильной подачи очко считается проигранным.   
Примечание. Подающий не должен начинать подачи (ни первой, ни второй), если принимающий еще не готов.   
6. Подача не учитывается и переигрывается с того мяча, при подаче которого произошли следующие обстоятельства: а) если принимающий подачу заявит до удара подающего, что он не готов, независимо от того, была ли это первая подача или повторная.   
Примечание. Заявление принимающего подачу о неготовности делается возгласом или поднятием руки.   
2. Заявление принимающего о неготовности ко второй подаче учитывается только в виде особого исключения, например, если он был выбит из позиции при попытке принять первую подачу, оказавшуюся неправильной, кроме случаев, когда ему помешало непредвиденное препятствие (см. ниже п. 7).   
3. Если, несмотря на своевременное заявление принимающего о неготовности, подача все же будет произведена, она не учитывается и переигрывается с соответствующего мяча.   
б) если подающий словит обратно в руку брошенный для удара мяч, не делая попытки одарить по нему ракетой;   
в) если мяч, поданный во всех отношениях правильно, перед падением в соответствующее поле подачи заденет сетку (на всем ее протяжении) или ее регулятор.   
Примечание. Если подающим была сделана при этом какая-нибудь ошибка еще до перелета мяча через сетку, например "за шаг", "прыжок" и т. п. (см. пп. 2 и 3), то такая подача считается неправильной и не переигрывается.   
7. Подача не учитывается и переигрывается с первого мяча (хотя бы первая подача была уже использована), если подающему или принимающему во время подачи помешало непредвиденное препятствие.   
Примечания:   
1. К числу непредвиденных препятствий относятся: лица, проходящие площадку; лица, подающие мячи; какой-либо мяч, неожиданно пролетевший или прокатившийся: мяч от первой неправильной подачи, возвращенный принимающим; ошибочный возглас судьи, помешавший игрокам во время розыгрыша очка, и т. п.   
2. Если непредвиденное препятствие помешало принимающему подачу, очко должно быть переиграно (с первого мяча) независимо от того, успел ли принимающий заявить о неготовности или нет.   
8. В каждой игре подача начинается с первой позиции и в дальнейшем, до окончания игры, производится одним и тем же игроком поочередно с первой и со второй позиции подачи (см. п. 3).   
Примечание. Если в одиночной или парной игре подача производилась не по надлежащей диагонали, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащий порядок должен быть восстановлен после окончания розыгрыша очка.   
9. После окончания игры подача в следующей игре производится противником. В дальнейшем игроки чередуются подачей в продолжение всех игр встречи.   
Примечание. Если в одиночной или парной игре одна из сторон подала не в очередь, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая очередь подачи противников должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка. Если же ошибка замечена при окончании игры, то в следующей игре подача должна производиться противной стороной, и такая измененная очередь подачи сохраняется до окончания встречи.   
10. В парной игре подача производится следующим образом:   
а) каждая пара сама решает в начале встречи, кто из партнеров будет подавать первым;   
б) партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей игре, а партнер игрока, подающего во второй игре, подает в четвертой. Такое чередование подачи продолжается в течение всех игр данной партии.   
Примечание. Если в парной игре один из игроков подал не в очередь, т. е. вместо своего партнера, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая очередь подачи партнеров должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка.   
Если же ошибка замечена после окончания игры, то следующая подача этой пары должна производиться другим партнером, и такая измененная очередь подачи в этой паре сохраняется до окончания дайной партии.   
в) перед началом каждой партии должно быть установлено, кто из партнеров каждой пары подает первым. В дальнейшем подающие игроки чередуются на вышеуказанных основаниях.   
11. В парной игре для приема подачи каждый из игроков обеих пар выбирает определенное поле подачи (первое или второе), которое он не может менять до окончания партии.   
Примечания:   
1. Перед началом встречи и перед началом каждой новой партии должно быть установлено, кто из партнеров каждой пары занимает для приема подачи первое поле и кто второе.   
2. Если в паре, принимающей подачу, игроки в течение партии переменились полями подачи, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая расстановка игроков по полям подачи должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка.   
Точно так же, если ошибка замечена после окончания игры, то при следующем приеме подачи этой парой должна сохраняться первоначальная расстановка партнеров по полям подачи, установленная в начале данной партии.   
12. Для выбора подачи или стороны площадки перед началом игры бросается жребий. Если выигравший жребий выбирает, кому подавать, то его противник выбирает сторону. Если же выигравший жребий выбирает сторону, то его противник выбирает, кому подавать. Выигравший может обязать своего противника сделать выбор подачи или стороны.

**Розыгрыш очка**   
1. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Розыгрыш очка ведется путем попеременного перебрасывания мяча через сетку с одной стороны площадки на другую.   
Примечания.   
1. Настоящим правилом о времени начала розыгрыша очка надлежит руководствоваться при всех действиях, запрещенных во время розыгрыша очка.   
2. Если во время розыгрыша очка сетка изменит свою высоту, игра должна быть немедленно прервана, высота сетки выверена и восстановлена, а очко переиграно с первой подачи. Если изменение высоты сетки будет замечено после окончания розыгрыша очка, то надлежащая высота сетки должна быть немедленно восстановлена, а разыгранные очки засчитаны.   
2. Мяч должен быть отражен ударом ракеты, находящейся в руке игрока. Ракету для удара разрешается перекладывать из одной руки в другую или держать ее в обеих руках.   
Примечание. Мяч считается отраженным, если игрок коснется его любой частью ракеты.   
3. Поданный мяч должен быть отражен принимающим между первый и вторым приземлениями мяча. После приема подачи все мячи разрешается отражать не только между первым и вторым приземлениями, но и с лёта.   
4. Отраженный мяч должен приземлиться в пределах поля игры на стороне противника или хотя бы только коснуться ограничивающих поле линий.   
Примечание. Мяч, попавший с лёта в какой-либо предмет за линиями, ограничивающими поле игры, кроме сеточного столба, как-то: в судейскую вышку, в стулья для судей на линиях, в скамейки для зрителей, в лиц, их занимающих, в мяч, лежащий вне площадки, в оградительные сетки, в стены и т. п. считается приземленным в данном месте и проигранным. Разным образом на закрытых площадках проигранным считается мяч, попавший в потолок.   
5. Мяч, приземлившийся в пределах линий, ограничивающих поле игры, но задевший при перелете сетку (безразлично, в каком ее месте) или столб, а также пролетевший сбоку от столба с внешней его стороны (выше или ниже), считается отраженным правильно.   
Примечание. Как в парной, так и в одиночной игре неправильным считается мяч, пролетевший в просвете между столбом и сеткой.   
6. Мяч, отраженный игроком с лёта (до его приземления), кроме мяча при приеме подачи, считается в игре, хотя бы игрок находился за пределами поля игры, и розыгрыш очка продолжается.   
7. В парной игре любой из игроков каждой пары может отражать перелетевший на ее сторону мяч, за исключением мяча при подаче.   
Примечание. Очко считается выигранным противоположной стороной, если оба партнера в парной игре один за другим тронут ракетой мяч. Если по мячу ударит ракетой лишь один из них, а другой ударит только по ракете партнера, то мяч считается находящимся в игре.   
8. Сторона выигрывает очко, если противник:   
а) два раза подряд неправильно подаст мяч в данное поле;   
б) при приеме подачи отразит мяч до его приземления, независимо от своего местонахождения;   
в) отразит мяч куда-либо вне установленных пределов;   
г) отражая мяч, тронет его ракетой более одного раза, а также если вместо удара словит мяч на ракету, а затем сбросит его;   
д) отразит мяч ракетой, выпущенной до удара из рук;   
е) будет задет мячом во время розыгрыша очка независимо от своего местонахождения или заденет мяч ракетой с лёта при приёме подачи.   
Примечание. В парной игре безразлично кто из партнеров будет задет мячом или заденет мяч ракетой с лета;   
ж) во время розыгрыша очка заденет чем-либо (кроме мяча) сетку или какое-либо из ее креплений, а также землю на стороне противника   
Примечания:   
1. В парной игре очко должно считаться выигранным в том случае, когда любой из противников во время розыгрыша очка заденет сетку или ее крепления, а также перенесет ракету через сетку за сторону противника, за исключением случаев, предусмотренных в следующем пункте (п. "з").   
2. Перепрыгивать через сетку на сторону противника во время розыгрыша очка не разрешается, даже если это произойдет с разбега, по инерции. Игрок не имеет также права переходить за воображаемое продолжение сетки на другую сторону площадки;   
з) во время розыгрыша очка ударит мяч раньше, чем последний перелетел через сетку, или вообще перенесет через сетку свою ракету или какую-либо часть тела, за исключением случаев, когда это сделано по инерции после удара или вызвано необходимостью ударить по мячу, приземлившемуся около сетки и перелетевшему, вследствие вращения или ветра, обратно через сетку на другую сторону площадки. Примечания:   
1. Такой мяч, приземлившийся около сетки и перелетевший (вследствие вращения или ветра) обратно через сетку на другую сторону площадки, должен быть обязательно отражен ракетой: если игрок не успел коснуться мяча ракетой, он проиграл очко. Равным образом игрок проигрывает очко. если пробьет такой мяч в сетку со стороны противника.   
2. Если игрок отразит мяч надлежащим образом и затем, перенеся после удара по инерции ракету через сетку, случайно заденет ею противника, то мяч считается отраженным правильно;   
и) не успеет отразить правильно посланный ему мяч до второго его приземления.   
Примечание. Мяч, приземлившийся в надлежащих пределах поля игры, должен быть отражен игроком, независимо от того, как мяч отскочил после приземления. Очко не переигрывается, хотя бы мяч совсем не отскочил, а покатился. В частности, должен быть отражен мяч, попавший в мяч, лежащий в пределах поля игры. Но при этом должен быть отражен именно тот мяч, которым разыгрывается очко, а не тот, который лежал на площадке и мог тоже отскочить.   
9. Розыгрыш очка прерывается и возобновляется снова с подачи в то же поле, если игрок встретит непредвиденное препятствие. Прерванный розыгрыш начинается с первой подачи, даже если она была уже использована.   
Примечания:   
1. К таким непредвиденным препятствиям при розыгрыше очка относятся те же обстоятельства, что и при подаче. Не служат основанием для переигрывания очка разные случайности, происшедшие с самим игроком: падение, ушиб, судорога, подворот ноги, засорение глаз и т.п., а равно (в парной игре) столкновение партнеров и все помехи, происходящие по вине партнера.   
2. Для переигрывания очка решающее значение имеют степень помехи и степень важности очка. Если отражение мяча само по себе было связано с трудностями, а помеха была незначительная и если очко решающего значения не имеет, очко не переигрывается. Если, наоборот, очко имеет решающее значение и самая помеха была существенной, а отражение мяча трудностей не представляло, очко должно переигрываться.

**Счет**   
1. Игра начинается с того, что один из играющих "подает" мяч в поле противника согласно правилам подачи.   
2. Подачей начинается "розыгрыш очка", заключающийся в том, что каждая сторона поочередно отражает летящий к ней мяч, не давая ему удариться о землю на своей стороне площадки более одного раза.   
3. По окончании розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет "игры" (гейма). Гейм считается выигранным после того, как одна из сторон выиграет не менее 4-х очков и получит перевес над другой не менее, чем на 2 очка. Счет очков каждой игры (гейма) имеет следующие особенности:   
а) при выигрыше какой-либо стороной первого очка в игре считается 15 в ее пользу; при выигрыше ею еще одного очка снова присчитывается 15, и счет становится 30 в ее пользу; при выигрыше ею третьего очка присчитывается еще 10, и счет становится 40 в ее пользу; Выигрыш четвертого очка дает ей победу в игре (гейме);   
б) для удобства счет Фиксируется словами "ровно", "больше" и "меньше" в следующих случаях:   
"ровно" - при равенстве очков противников, начиная с четвертого очка (т. е. за исключением случая, когда противники имеют по 15);   
"больше" - начиная с пятого очка, если подающий выиграл очко после того, как было "ровно", или проиграл очко после того, как было 40/15;   
"меньше" - начиная с пятого очка, если подающий проиграл очко после того, как было   
"ровно" или выиграл очко после того, как было 15/40;   
Примечание. Возможен только следующий счет очков: 15/0, 30/0, 40/0, 0/15, 0/30, 0/40, 15/15 (по пятнадцати), 30/15, 40/15, 15/30, 15/40, 30/30, 40/30, 30/40, "ровно", "больше", "меньше", "игра";   
в) счет очков ведется всегда, начиная с очков подающего.   
4. По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей и т.д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет "партии" (сета). Партия (сет) считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет не менее 6 игр (геймов) и получит перевес над другой не менее чем на 2 игры (гейма).   
Счет игр ведется обычным порядком, начиная с большего счета, например: три-две, пять-четыре, восемь-семь и т. д.   
Примечание. Если у противников окажется по 5 игр, то следующая выигранная одной из сторон игра дает ей лишь преимущество (счет 6/5). Если та же сторона выиграет еще одну игру (счет 7/5), она выигрывает партию; если же проиграет игру, то счет в партии снова выравнивается (счет 6/6-"по шести" и т. д.) до тех пор, пока одна из сторон не получит перевеса над другой в 2 игры.   
5. В случаях, за исключением финалов крупных чемпионатов, положением о соревновании может предусматриваться выигрыш сета с перевесом в один гейм со счетом 7:6. В этом случае при счете 6:6 13-й, решающий гейм разыгрывается по так называемой системе счета "тай-брейк". В одиночной игре:   
За каждый выигранный мяч засчитывается 1 очко. Игрок, первым набравший 7 очков, выигрывает гейм и сет, если при этом соперник имеет не более 5 очков. В противном случае игра продолжается, пока одному из игроков не удастся достичь перевеса в 2 очка.   
Игрок, чья очередь подавать, подает при розыгрыше первого очка. Его соперник подает при розыгрыше второго и третьего очка. Далее, каждый игрок подает поочередно при розыгрыше двух последующих очков, пока не определится победитель гейма и сета.   
Если обнаружится, что игрок подал вне очереди:   
1) после розыгрыша первого очка, то это очко засчитывается, а надлежащий порядок подачи восстанавливается немедленно;   
2) после начала розыгрыша второго очка, то порядок подачи остается неизменным. При розыгрыше нечетных очков подача производится из первой зоны, при розыгрыше четных - из второй.   
Если обнаружится, что подача выполнена не из надлежащей зоны, то все разыгранные до этого очки засчитываются, а надлежащий порядок подачи восстанавливается немедленно.   
Соперники меняются сторонами площадки после розыгрыша каждых шести очков и по окончании гейма.   
6. По окончании первой партии (сета) начинается розыгрыш следующей и т.д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет "встречи" (матча). Встреча (матч) считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет две или три партии (сета), в зависимости от условий встречи.   
Примечание. Встречи разыгрываются из трех или пяти партий. В первом случае победа определяется выигрышем одной из сторон двух партий, во втором - трех партий. Если во встрече из трех партий одна сторона выиграет первые две партии, то третья партия не играется. Равным образом, если во встрече из пяти партий после розыгрыша первых трех или четырех партий одна сторона выиграет три партии, то встреча считается законченной.

**Розыгрыш встреч на соревнованиях**   
1. В целях уравнения шансов (влияние освещения, ветра и т. п.) во время встречи игроки должны меняться сторонами площадки после первой, третьей и каждой последующей нечетной игры и по окончании партии, если число игр в ней было нечетное. Этот порядок должен соблюдаться в каждой партии, независимо от того, было ли в предыдущей партии число игр четным или нечетным, т. е. в каждой партии после первой игры противники должны меняться сторонами.   
Примечание. Если в одиночной или парной игре подача производилась не с надлежащей стороны площадки (из-за происшедшего недосмотра в перемене сторон), то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, и встреча продолжается в такой измененной расстановке противников до очередной перемены сторон после нечетного числа игр в данной партии.   
2. Игрок не имеет права приступить к розыгрышу очка до приглашения судьи на вышке   
Примечания:   
1. Не разрешается начинать подачу, пока судья на вышке не объявит в начале каждой игры - чья подача, а в дальнейшем, пока он не объявит счет после разыгранного очка. Не разрешается приступать ко второй подаче раньше, чем судья на вышке зафиксирует ошибку при первой подаче. Кроме того, подающий должен сам следить за готовностью принимающего, так как последний имеет право, несмотря на приглашение судьи начать игру, заявить, что он не готов.   
2. Судья на вышке должен следить как за готовностью принимающего, так и за тем, чтобы не было умышленного затягивания игры со стороны принимающего, равно как и чрезмерной торопливости со стороны подающего. В таких случаях судья на вышке вправе после повторных предупредительных замечаний прекратить встречу.   
3. Мяч считается в игре, пока он отражается противниками надлежащим образом, до первой ошибки, фиксируемой сейчас же судьей соответствующим возгласом или счетом.   
Примечания:   
1. Окончание розыгрыша очка фиксируется счетом в тех случаях, для которых не установлено определенного судейского возгласа, например, когда во время розыгрыша очка мяч попал в сетку, когда игрок не пытается даже отразить посланный ему мяч и т. п.   
2. Настоящим правилом о времени окончания розыгрыша очка надлежит руководствоваться при всех действиях, запрещенных "во время розыгрыша очка".   
4. Во всех мужских соревнованиях встречи из трех партий проводятся без перерыва. Перерыв продолжительностью не более 10 мин. делается по заявлению одного из игроков: во всех мужских соревнованиях, при розыгрыше встреч из пяти партий - после третьей партии и во всех соревнованиях с участием женщин - после второй партии.   
Примечания:   
1. Встречи с участием юношей и девушек, допущенных к соревнованиям взрослых проводятся в отношении количества игр и перерывов по правилам соревнований взрослых.   
2. Кроме указанных случаев перерыва после второй или третьей партии (в зависимости от условий встречи), кратковременные перерывы разрешаются только в виде особого исключения в таких случаях, как неисправность сеточного оборудования площадки (падение подпорок, ослабление сеточного регулятора, обрыв троса, на котором висит сетка, и т. п.), неисправность принадлежностей игры (мячей, ракет), неисправность одежды или обуви игрока, ушиб или судорога игрока и т. п. При этом такие перерывы игры не должны ни в коем случав носить затяжного характера.   
5. Если начатая встреча не может быть закончена по состоянию здоровья игрока или из-за невозможности заменить сломавшуюся ракету и т. п., встреча считается проигранной этим игроком.   
6. При неявке игрока к назначенному сроку встреча считается проигранной этим игроком.   
7. Судья, руководящий соревнованием, имеет право прервать и отложить игру из-за темноты, погоды или плохого состояния площадок. Прерванная или отложенная игра начинается со счета, на котором она была приостановлена, и в тех же условиях в смысле расположения игроков на площадке, за исключением случая, когда по соглашению игроков, с разрешения судьи, руководящего соревнованием, будет решено переиграть встречу сначала.   
Примечания:   
1. Судья, руководящий соревнованием, обязан заранее устанавливать и объявлять время ежедневного окончания игр в связи с наступлением темноты. Незаконченные к этому времени встречи могут быть, в зависимости от видимости и счета, либо прерваны судьей, руководящим соревнованиями, либо продолжены по его распоряжению, но не более чем на 10 мин. По истечении этого срока игры могут продолжаться только при согласии всех игроков, с разрешения судьи, руководящего соревнованием.   
2. Встречи из 3 партий не должны начинаться на соревнованиях позднее чем за 45 мин. до установленного времени ежедневного окончания игр (см. выше примечание 1) и встречи из 5 партий - не позднее, чем за 1 час. 15 мин.

### Развитие Тенниса в России

Первый этап (1878-1917)   
  
1888 г. Создание первого в России клуба - Лахтинского лаун-теннис клуба   
1890 г. Выход в свет первой книги по теннису (автор - М. Волков)   
1901 г. Первый чемпионат Москвы   
1903 г. Первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России). Первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом (Стокгольм).   
1907 г. Первые Всероссийские состязания в лаун-теннис (чемпионат России)   
1908 г. Учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов (ВСЛТК)   
1909 г. Выход в свет первого Ежегодника ВСЛТК   
1913 г. Выход в свет первого номера журнала "Лаун-теннис"   
1912 г. Первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх (Стокгольм)   
1913 г. Вступление ВСЛТК в Международный лаун-теннисный союз   
1913-14 гг. Первые международные матчи сборной команды России - с командами Англии (1913) и Франции (1914)   
  
  
Второй этап (1918-92)   
  
1918 г. Первый после Гражданской войны чемпионат Москвы   
1920 г. Первый матч Москва - Петроград   
1920 г. Дебют российского теннисиста (А. Макферсон) в Уимблдоне   
1924-92 гг. Участие российских теннисистов во многих международных соревнованиях, включая АТР и WTA туры (с 1990)   
1927 г. Первый чемпионат РСФСР   
1928 г. Всесоюзная спартакиада   
1924-91 гг. Участие российских теннисистов в чемпионатах СССР   
1956-91 гг. Участие российских теннисистов в Спартакиадах народов СССР   
1959 г. Создание Федерации тенниса РСФСР   
1962 г. Дебют в розыгрыше Кубка Дэвиса   
1968 г. Дебют в розыгрыше Кубка Федерации   
1989 г. Преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА)   
1989 г. Первый турнир WITA в СССР- России   
1990 г. Первый турнир АТР-Тоur- в СССР - России (Кубок Кремля)   
  
  
Третий этап (с 1993)   
  
1993 г. Вступление ВТА в ИТФ и ЕТА как преемницы Федераций тенниса СССР и СНГ   
1995 г. Первый турнир ATP-Tour в Санкт-Петербурге - "Санкт-Петербург Оупен"

### Теннисные рекорды

**Самые высокоскоростные подачи**

**У женщин:**

Принадлежит Венус Уильямс.Скорость составляет 205км/ч.Она установила его 16октября 1998года.

**У мужчин:**

Принадлежит Греку Руседски.Скорость его подачи составляет239,8км/ч.Рекорд был установлен в 1998году 14марта.

**Самый долгий матч.**

Матч между Алексом Коретхой(Испания) и Эрнаном Гумми на Роллан Гарросе 31мая1998года длился 5часов30минут.Коретха выиграл 6-1,5-7,6-7,7-5,9-7.

### Кубок Дэвиса

8 августа1900 года состоялся первый Международный теннисный турнир.

Дуайт Дэвис, студент Гарварда, не только взял на себя организационную часть, но и на собственные деньги приобрёл приз, который уже более 100 лет вручается победителям турнира. Это серебряная салатница с позолотой высотой в 33 см и диаметром 45 см. Обошлась покупка недёшево - $700.

В 1900 году в Кубке Дэвиса приняли участие сборные 2 стран;

В 2000 году в Кубке Дэвиса приняли участие сборные 132 стран.

**Кто владел Кубком Дэвиса**

США - 31 раз

Австралия - 27 раз

Великобритания - 9 раз

Франция - 8 раз

Швеция - 7 раз

Германия - 3 раза

ЮАР, Италия, Чехословакия - по 1 разу

### Кубок Кремля

"Кубок Кремля" - первый в истории России мужской международный профессиональный турнир, основанный в 1990 году швейцарским бизнесменом Сасоном Какшури.

Это соревнование входит в число турниров ATP Tour в категории "World series".

Призовой фонд с 1990 по 1993 год составлял 330.000-350.000, а с 1994 и по настоящее время 1.100.000-1.125.000 долларов США. Трижды - в 1993-94, 1996 году "Кубок Кремля" признавался лучшим по организации турниром ATP Tour. В предыдущих розыгрышах Кубка Кремля в основной сетке приняли участие теннисисты из 42 стран.

Женский турнир "Кубок Кремля" - преемник "Moscow Ladies Open" был переименован в 1996 году. Турнир Женской ассоциации ( Sanex WTA Tour) с призовым фондом в 400.000 (1996) и 926.000 (в 1997- 1998 годах) долларов США. В настоящее время турнир имеет призовой фонд в 1,080,000 долларов США и входит в первую категорию. За время проведения в женском "Кубке Кремля" приняли участие теннисистки из 30 стран мира.   
  
В 2000 году в первый раз в истории "Кубка Кремля" и мировой истории тенниса в течение одной недели в крытом помещении прошел мужской и женский турниры.

Впервые на женском турнире выступила первая ракетка мира среди женщин   Мартина Хингис, а российская теннисистка Анна Курникова играла в финале.

В мужской сетке турнира приняли участие лидеры российского тенниса Марат Сафин и Евгений Кафельников, входившие в первую десятку мирового рейтинга.

Евгению Кафельникову удалось четвертый раз подряд завоевать титул в Москве. Мужской турнир был отмечен специальным призом АТР.

Призовой фонд   
Женщины: $ 1 300 000

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Одиночный разряд | Призовые | Очки (рейтинг WTA Tour) |
| Победитель | $ 189,000 | 300 |
| Финалист | $ 102,000 | 210 |
| 3 - 4 место | $ 54,300 | 135 |
| 5 - 8 место | $ 29,000 | 75 |
| 9 - 16 место | $ 15,600 | 42 |
| 17 - 32 место | $ 8,300 | 1 |
| Парный разряд | Призовые | Очки (рейтинг WTA Tour) |
| Победитель | $ 59,000 | 300 |
| Финалист | $ 31,450 | 210 |
| 3 - 4 место | $ 16,900 | 135 |
| 5 - 8 место | $ 9,000 | 75 |
| 9 - 16 место | $ 4,800 | 1 |
| Квалиф. | Призовые | Очки (рейтинг WTA Tour) |
| 1 - 4 место | - | 18,5 |
| 5 - 8 место | $ 4,500 | 10,5 |
| 9 - 16 место | $ 2,400 | 5,75 |
| 17 - 32 место | $ 1,275 | 1 |

Призовой фонд   
Мужчины: $ 1 000 000

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Одиночный разряд | Призовые | Очки (АТР Champ.race) | Очки (Entry points) |
| Победитель | $ 142,000 | 50 | 250 |
| Финалист | $ 83,600 | 35 | 175 |
| 3 - 4 место | $ 49,000 | 22 | 110 |
| 5 - 8 место | $ 29,000 | 12 | 60 |
| 9 - 16 место | $ 17,000 | 5 | 25 |
| 17 - 32 место | $ 10,000 | 1 | 15 |
| Парный разряд | Призовые | Очки | Очки |
| Победитель | $ 53,000 | - | 250 |
| Финалист | $ 31,600 | - | 175 |
| 3 - 4 место | $ 18,550 | - | 110 |
| 5 - 8 место | $ 11,200 | - | 60 |
| 9 - 16 место | $ 2,000 | - | 25 |
| Квалиф. | Призовые | Очки | Очки |
| 1 -4 место | - | 2 |  |
| 5 - 8 место | $ 1,070 | - |  |
| 9 - 16 место | $ 630 | - |  |
| 17 - 32 место | - | - |  |

### Техника игры и методика обучения

Техника и тактика тенниса очень сложны. Для достижения высокого спортивного мастерства нужны систематическая тренировка, большая настойчивость, накопление соревновательного опыта и отличная разносторонняя физическая подготовка

Сложность техники тенниса в том, что теннисисту приходится производить удары по мячу очень "чувствительной" струнной поверхностью ракетки, поэтому малейшая неточность может помешать успешному выполнению удара. Кроме того, следует учитывать, что удары обычно вы полняются при быстром передвижении по площадке.

Быстрый полёт теннисного мяча (в среднем 25-30 м в сек.), с различным его вращением и различным направлением отскоков от земли требует быстрой реакции, сосредоточенного внимания, хорошей координации движений и ощущения ритма.

Большую роль в технике теннисиста играет правильный ритм движений, то есть взаимоотношение и согласованность движений, связанных с ударами, со скоростью полёта мяча во времени и пространстве. Равномерное применение силы, ритмичность движений облегчают и ускоряют процесс ударов по движущемуся мячу. Каждый теннисист знает, что его действия становятся особенно успешными и эффективными с того момента, как найден правильный ритм движения, то есть найдена для движения необходимая затрата энергии в сочетании с правильным рисунком движения, а также обеспечено своевременное сочетание своих усилий с полётом мяча, посланным соперником.

Чем быстрее темп игры, тем быстрее и напряженнее ритм ударов, и, наоборот, чем медленнее темп игры, тем спокойнее и медленнее их ритм. При быстром темпе игры движения должны быть предельно экономичны и точны. Некоторые теннисисты хорошо играют в одном определенном темпе, но их игра сразу ухудшается при изменении темпа игры, так как они плохо владеют переменой ритма движений. Движения теннисистов, хорошо владеющих ритмом, всегда свободны и не суетливы: подготовка к ударам у них своевременна. Характерно, что соотношение длительности по времени замаха - движения ракетки назад и её движения вперёд к мячу - у сильнейших теннисистов сохраняется независимо от изменения темпа игры. Чаще всего при ударах по отскочившему от земли мячу это выражается в соотношении 2:1, то есть замах по времени вдвое продолжительнее движения ракетки к мячу, хотя путь замаха по длине примерно равен пути ракетки в направлении её к мячу. Это объясняется нарастанием ускорения в движении ракетки.

Часто встречающимися недостатками в технике теннисистов являются слишком поздняя подготовка к ударам и стремление ударить мяч раньше чем нужно. О таких теннисистах мы говорим, что у них плохой ритм ударов. Они начинают подготовку к удару (то есть поворот в сторону удара, замах руки с ракеткой) только в тот момент, когда мяч ударяется о землю, а часто и позже - во время его полёта от земли. Отсюда торопливость в замахе, смазанное аритмичное движение. Большинство ошибок даже с лёгких мячей бывает из-за запоздалой подготовки к ударам. Игрок, который не успевает четко, вовремя довести ракетку до конечной точки замаха, принужден смазывать движение и скорее направлять ракетку навстречу мячу.

### Тактика тенниса

Тактикой в теннисе мы называем организацию и характер действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Игровые действия теннисиста и его поведение в соревновательной обстановке неразрывно связаны между собой. Действия теннисиста выражаются в подготовке к ударам и в применении тех или иных ударов по мячу в их различном сочетании, то есть в определённых тактических комбинациях, приёмах и в передвижениях по площадке между ударами.

Чтобы победить, теннисист, учитывая свои силы, техническую и тактическую подготовленность, а также возможности своего соперника и особенности соревновательной обстановки, организовывает свои действия в соответствии с тактическим планом соревнования. Он решает, какими ударами преимущественно будет пользоваться, в каких сочетаниях, куда их направлять и как вести себя во время соревнования.

Техника и тактика теннисиста находятся в тесной связи и взаимозависимости.

Отсутствие высокой и разнообразной техники ограничивает тактические возможности теннисиста. В свою очередь, владение высокой техникой без хорошо развитого тактического мышления и правильного применения технических приёмов не может привести к достижению высоких спортивных результатов. Чем разнообразнее техника теннисиста, тем шире диапазон его тактики. Нередко встречаются теннисисты, не обладающие достаточно хорошей техникой, но благодаря своему опыту и умению правильно построить тактический план игры они побеждают игроков с более высокой техникой, но не умеющих правильно ее применять. Последним недостатком страдают многие молодые теннисисты, которых обучают отдельным ударам (как говорится, "набивают" удары), не развивая у них тактического мышления - умения своевременно и разумно применять эти удары.

Тактика теннисиста определяется целым рядом постоянно действующих факторов. Их можно условно разделить на субъективные, зависящие от игрока, и объективные, зависящие от соперника и внешних условий игры. Все эти факторы связаны между собой и зависят друг от друга.

К субъективным факторам мы относим технику теннисиста, его морально-волевые качества, физическую подготовленность и степень развития его тактического мышления, то есть умение применять свою технику, учитывая особенности обстановки соревнования.

К объективным факторам мы относим: технику, тактику, морально-волевые качества, физическую подготовленность, степень развития тактического мышления соперника и внешние условия игры.

Тактика игры определяется сравнительным анализом и учётом всех вышеуказанных факторов.

В какой же зависимости находится выбор тактики от техники теннисиста и техники его соперника? Прежде всего теннисист должен точно знать, какими ударами и тактическими приемами он владеет лучше, какими хуже, и так строить свою игру, чтобы чаще применять наиболее эффективные удары. Затем он анализирует технику и тактику своего соперника, определяет недостатки и преимущества его игры и применяет тактику, при которой сопернику приходится чаще производить наиболее слабые удары, не давая ему возможности использовать свои сильные удары. Приведём несколько примеров зависимости выбора тактики от технического арсенала соревнующихся игроков.

Пример 1. Многие теннисисты придерживаются тактики игры преимущественно у задней линии площадки и не выходят к сетке. Поступают они так потому, что или не владеют выигрышными ударами с лёта, или слабо выполняют подготовительные удары для выхода к сетке. Словом, их техника ограничивает их тактические возможности. Встречаясь с соперниками, которые ведут игру с задней линии, но хорошо владеют ударами с лёта, они часто терпят поражение. Теннисисты, не владеющие игрой у сетки, обычно уделяют большое внимание обводящим ударам.

Пример 2. Игрок обладает более точным и сильным ударом справа, чем слева. Для того чтобы чаще применять этот удар, он занимает исходную позицию, ожидая мяч в игре не в середине площадки (около её центра - средней метки), а немного левее, то есть он нарочно открывает сопернику правую часть площадки, чтобы тот чаще направлял туда мяч. Это неправильная тактика, но, к сожалению, она имеет довольно широкое распространение.

Игрок не уделяет внимания совершенствованию своего слабого удара слева, у него вырабатывается привычка к "забеганию" под удар справа, поэтому ему приходится тратить много сил на излишнюю беготню по площадке. При встрече с опытным соперником, обладающим быстрым косым ударом справа, такой игрок терпит поражение.

Пример 3. Теннисист знает, что его соперник лучше, чем он, играет в быстром темпе, зато при медленной игре теряет ритм и уверенность. Значит, нужно строить свою тактику на частом применении мягких ударов. И наоборот, если соперник неловок, не обладает достаточной подвижностью и быстротой реакции, нужно стараться играть в быстром темпе. Однако, чтобы варьировать свою тактику, нужно самому уметь играть в различном темпе.

Пример 4. В ходе игры с соперником теннисист определяет основной недостаток его техники: например, плохая, неточная малоактивная игра с лёта. При игре же с задней линии, так же как и при выходах к сетке, теннисист ему проигрывает, так как соперник владеет точными обводящими ударами. Тогда теннисист строит свою тактику на подтягивании соперника к сетке короткими ударами и обводит его низкими над сеткой мячами. Для того чтобы применять такую тактику, надо владеть укороченными и обводящими ударами.

Пример 5. Если соперник хорошо владеет игрой с лёта и строит свою тактику на выходах к сетке, нужно как можно чаще применять длинные удары, которые затруднят ему выход к сетке.

Выбор тактики зависит от физической подготовленности соперников. Теннисист, определяя свою тактику на данную встречу, например частые выходы к сетке и применение ударов с лёта, должен знать, обладает ли он для этого нужной быстротой и выносливостью. Часто соревнования длятся несколько часов, и для применения наступательной тактики с систематическими выходами к сетке должна быть хорошая скоростная выносливость. Если теннисист не обладает такой выносливостью, он, удачно применяя эту тактику в первой партии, потом может устать и легко проиграть соревнование. Чтобы применять такую тактику этому теннисисту нужно развивать скоростную вьгаосливость.

Составляя тактический план соревнования, теннисист учитывает также физическую подготовленность своего соперника. Например, соперник не обладает достаточной быстротой: тогда следует направлять мячи в различные места площадки, чтобы заставить его играть в быстром темпе. Если соперник техничен, но недостаточно вынослив, надо попытаться утомить его в начале встречи, в первой же партии, даже рискуя проиграть её, в расчете на то, что, устав, он легко проиграет вторую и решающую. Применение разнообразных технических приемов с различным вращением мячей, а также укороченных ударов и свечей - наилучшая тактика против соперника, не обладающего большой ловкостью и подвижностью. Теннисист, который знает, что он хорошо играет 1-1,5 часа, а потом, утомившись, начинает ошибаться, должен так вести игру, чтобы выиграть у равного по силе соперника с возможно более лёгким счётом, не проигрывая ни одного лишнего очка.

Большую роль в выборе тех или иных тактических действий играют волевые качества теннисистов. Смелые и решительные спортсмены любят быстрый темп игры. Свою технику они приспосабливают к нападающей тактике. Однако бывает и так, что и робкие новички, но постоянно применяющие нападающие сильные удары, развивают в своем характере те же самые качества - смелость, решительность, хладнокровие, волю к победе. Кроме всего этого для достижения высоких спортивных результатов необходимо спокойствие в наиболее острых моментах игры, так как излишняя горячность часто мешает удачно закончить тактическую комбинацию. Стремясь сохранить за собой инициативу, нельзя терять контроль за своими действиями и не следить за обстановкой на площадке.

У многих теннисистов часто возникает вопрос, как лучше играть решающие мячи: смело и решительно, с риском или, наоборот, очень осторожно, не обостряя игру, в ожидании ошибки соперника? Здесь нельзя дать единого рецепта для всех. Ясно одно: ваш "ответ" должен соответствовать той ситуации, которая в данный момент возникла. Спросите: можно ли рискнуть? Можно. Только риск должен быть оправданным.

Каждому теннисисту необходимо хорошо знать свой характер, чтобы на соревнованиях с разными соперниками придерживаться наиболее подходящей тактики. Например, выходы к сетке, сильные нападающие удары требуют хорошей координации движений, быстроты реакции и передвижения, ощущение ритма и, главное, спелости и решительности в сочетании с нужным хладнокровием.

Поэтому теннисисты, которые знают, что они проявляют излишнюю горячность и торопливость, применяя эти удары в напряженные моменты встречи (хотя они этими ударами хорошо владеют в спокойной обстановке), выбирают нередко для себя что-то более лёгкое: игру на задней линии без осложнений, в какой-то степени надеясь на ошибку соперника.

Некоторые теннисисты редко выходят к сетке и не применяют удары с лёта по двум причинам:

1) у них нет сильной подачи и хороших подготовительных ударов с задней линии для выхода к сетке;

2) они не обладают достаточной смелостью и решительностью при исполнении этих ударов с ходу, хотя они великолепно ими владеют в парной игре или в тренировке. Для того, чтобы этот тактический приём освоить, надо в специальной тренировке чаще выходить к сетке, выполняя удары с лёта с ходу, и если из ста выходов к сетке сначала пять, а затем десять будут удачными, то за короткий срок можно овладеть этим приёмом.

У теннисистов с большим спортивным стажем обычно хорошо развита воля к победе. Наблюдая за встречей мастера спорта и менее опытного перворазрядника, обладающего пусть даже хорошей техникой игры, можно убедиться, что более тренированный и волевой мастер спорта, когда это особенно важно, выиграет нужное очко, а затем партию и встречу. Даже когда происходит сильная борьба за каждый мяч, за каждую игру в начале партии, например при счёте 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, - всё же выиграет более опытный мастер спорта: он умеет в нужный момент сосредоточить всё своё внимание, применить наиболее выигрышные тактические приёмы, вовремя рискнуть или, наоборот, учитывая молодость или горячность своего соперника, в тот или иной момент сыграть осторожно. Как же приобретается уверенность в игре? Как добиться, чтобы теннисист обладал бы этими качествами, когда он ещё молод, полон сил?

Уверенность в игре увеличивается по мере того, как теннисист приобретает уверенность и смелость в выполнении ударов, постепенно осваивая и применяя в игре всё их разнообразие, обогащая этим тактику своей игры. Соревновательный опыт с равными соперниками помогает ему закрепить эту уверенность. Одновременно он должен повышать свою физическую подготовку. Такие необходимые для спортсмена волевые качества, как смелость, решительность, выдержка, хладнокровие и воля к победе, формируются быстрее, если теннисист приобрёл уверенность в своей игре, если в его ударах нет слабых мест, одним словом, если он технически и физически хорошо подготовлен. Кроме того, для уверенности в соревнованиях теннисисту нужно изучить различные тонкости игры и "психологию" теннисного счёта

При ведении игры теннисист учитывает свои наиболее удачные технические и тактические приёмы и применяет их в розыгрыше наиболее важных мячей по счёту. В теннисе очки не равноценны. Розыгрыш мячей в начале игры и в начале партии имеет несколько меньшее значение, чем в конце игры, партии и соревнования. Чем ближе к концу встречи, тем важнее очко. Но это не значит, что можно всегда будет чувствовать себя увереннее, если первые игры и первую партию выиграет. Например, в мужских встречах при преимуществе подачи обоих соперников исход партии часто зависит от того, кто из них проиграет свою подачу. Если это случается даже в начале встречи, то проигравший теряет шанс на выигрыш партии. Особенно внимательно надо разыгрывать наиболее важные, завершающие игру мячи, когда после проигрыша или выигрыша очка заканчивается игра, партия.

Неопытные теннисисты недооценивают важность в игре счёта 30:15 или 15:30. Если при счёте 30:15 играть очень собранно и расчётливо, то сделав 40:15, игрок почувствует себя очень уверенно, ведь ему для выигрыша нужно только очко, а сопернику - четыре. При счёте 40:15 теннисист может позволить себе играть свободно, смело и решительно, а это всегда даёт большое преимущество перед соперником, шанс которого на выигрыш этого очка очень невелик.

Выиграв первую партию, нужно стараться играть ещё внимательнее. Теннисист не должен забывать, что, сыграв одну партию, он ближе к исходу встречи, чем в начале игры. Некоторые теннисисты лучше и смелее играют, оторвавшись в счёте на несколько игр от соперника. Значит, им нужно, во что бы то ни стало, выигрывать первые игры и сохранять это преимущество до конца партии.

У других замечается обратное явление. Сначала они играют хорошо, уверенно, смело, а потом, доведя счёт до 4:2 или 5:2, успакаиваются, начинают играть небрежно, плохо готовятся к мячу, необоснованно рискуют. У них быстро рассеивается внимание, теряется ритм. А соперник, почувствовав эту слабинку, мобилизует свои силы, внимание и волю и, отыгрывая игру за игрой, получает преимущество в партии. Игрока охватывает досада, что он не сумел сохранить преимущество; это мешает ему снова собраться, наладить ритм игры, волнение сковывает его движения, и он легко проигрывает партию, а с ней часто и всю встречу.

Ослаблять внимание во время матча нельзя ни на секунду, особенно когда перед этим преимущество в игре с равным соперником достигнуто с большим трудом. Чем ближе конец партии, тем внимательнее надо играть, не взирая на счет.

Для воспитания волевых качеств в тренировочной игре со счётом теннисисты должны создавать себе препятствия большие, чем предусматривается правилами игры. Очень хорошее средство для воспитания волевых качеств - игра с гандикапом, когда заранее условно игроку или его сопернику даётся преимущество в очках или играх.

Чтобы выработать в себе умение выигрывать возможно большее количество очков, в тренировке со слабыми игроками полезно играть с большим гандикапом - 30:0 или 40 : 0 в каждой игре или 4-5 игр в каждой партии, а с равными игроками с гандикапом 15:0 или +15-15. Игра с гандикапом полезна теннисистам, которые имеют привычку необоснованно рисковать во время игры или не умеют разыгрывать решающие мячи. Игра с гандикапом полезна и для тех, кто на соревнованиях играет хуже, когда соперник имеет преимущество в счете. При гандикапе чаще приходится разыгрывать решающие мячи; таким образом вырабатывается привычка делать это более спокойно, разумно.

Игры с гандикапом следует проводить во внутренних соревнованиях клубов или секций, где слабые игроки, а особенно наша перспективная молодежь, могут получить возможность попробовать свои силы с мастерами, а сильные игроки приобретут хороший опыт в воспитании умения ценить каждое очко. Для воспитания воли к победе, выдержки и выносливости в соревновательной обстановке полезно один-два раза в неделю играть со счетом с равным соперником в течение 2-3 часов, разыгрывать 6-7 партий.

Для воспитания у юношей и девушек смелых действий в тактических приёмах, повышающих темп игры, Всесоюзный тренерский совет установил специальные правила для игры со счётом, в соответствии с которыми соревнующиеся должны обязательно в каждой игре при своей подаче два раза выйти с подачи к сетке. Если они этого не сделали, то им засчитывается проигрыш очка. Для стимулирования активной игры с лёта за каждый выигранный с лёта мяч (если соперник до него не дотронулся) игроку присуждается не 15:0, а 30:0. Применение этих правил в некоторых детских соревнованиях уже дало положительные результаты: юноши и девушки стали смелее, увереннее и результативнее выполнять тактический приём выход к сетке с подачи и с подготовительных ударов.

Как же сочетается тактика теннисиста с тактикой его соперника? Ведь оба теннисиста в своем тактическом плане будут предусматривать создание таких условий игры, в которых соперник не смог бы использовать своих преимуществ в технике и физической подготовленности.

Тактический план соревнования составляется теннисистом на основании сравнительного анализа техники, физической подготовленности и морально-волевых качеств соревнующихся с учетом внешних условий игры и особенностей тактики соперника. Если игрок встречается с известным ему соперником, полезно ещё раз проанализировать его преимущества и недостатки техники, излюбленные тактические комбинации. Надо сделать сравнительный анализ своей игры и игры соперника, учесть недостатки своей тактики. Если в предыдущей встрече теннисист выиграл, то надо вспомнить, какую тактику он применял.

Не рекомендуется целиком полагаться на свою память. Следует почаще прибегать к карандашу и бумаге, тогда не будут повторяться сделанные ошибки и не возникнут новые.

Очень полезно предварительно посмотреть игру соперника. Возможно, у него улучшилась техника какого-либо удара или он успешно применяет новую тактическую комбинацию. Знание этого поможет лучше подготовиться к матчу с соперником.

Если теннисист встречается с незнакомым соперником и у него не было возможности понаблюдать за его игрой перед соревнованиями, надо постараться сделать анализ его техники во время перекидки мяча перед соревнованиями и в первых играх. Это и должно послужить основой для выбора тактики.

Тактического плана в игре нужно придерживаться только в том случае, если он приносит выигрыш. Если же теннисист проигрывает и убеждается, что намеченная тактика ошибочна, надо на ходу её перестроить.

Для теннисиста важно как можно раньше разгадать тактику соперника, захватить инициативу, противопоставить ему свою тактику. Например, если соперник строит свою игру на нападающих ударах с задней линии, - поскольку недостаточно хорошо владеет игрой у сетки, но хорошо обводит сеточника, - целесообразно подтягивать его близко к сетке короткими косыми или укороченными ударами, а после этого обводить. Игроку важно выяснить привычные для соперника тактические действия, например определить, какими ударами он преимущественно обводит у сетки (по линии или по диагонали). Когда это установлено, легче выходить к сетке и заканчивать розыгрыш очка.

В игре с более слабым соперником, у которого теннисист заведомо должен выиграть, тактика может быть подчинена стратегическому плану всего соревнования (первенства) в целом. Например, если теннисист знает, что его следующий соперник, с которым ему придётся играть завтра, равен ему по силе, то его задача в игре (накануне) с более слабым соперником - выиграть соревнование как можно быстрее с наименьшим счетом, с тем чтобы сохранить силы к завтрашнему соревнованию. Или же, играя со слабым соперником, теннисист может нарочно давать ему возможность как можно чаще пользоваться наиболее сильными ударами, с тем чтобы самому иметь более полноценную тренировку перед ответственной встречей. В таком соревновании он может применить те тактические комбинации или приёмы, которые ему не особенно удаются, но которыми ему придется воспользоваться в следующей встрече.

В тактическом плане игры и в его осуществлении во время соревнования теннисисту необходимо учитывать и использовать внешние условия игры. К внешним условиям игры относятся: состояние грунта площадки, окружающей среды (температура, ветер), особенности освещения площадки и обстановка соревнования.

От состояния грунта зависит применение определенных ударов. Если площадка сухая и жесткая, теннисисту выгодно применять сильные нападающие и крученые удары, так как мяч от жесткой площадки будет быстрее и выше отскакивать; если площадка мягкая и сырая, наиболее эффективно применять в игре резаные и укороченные удары.

Особенно важно уметь играть в ветреную погоду, учитывая направление ветра, и в соответствии с этим строить свою игру. Если направление ветра вдоль площадки, то в игре по ветру очень эффективны быстрые нападающие удары, которым сила ветра сообщает дополнительную быстроту. ,-

Свои движения в ударах надо корректировать, чтобы мяч, подгоняемый ветром, не уходил за пределы площадки, как это часто бывает у неопытных игроков. Играя с ветреной стороны, учитывают, что подходить для удара к отскочившему от грунта мячу следует несколько ближе, чем обычно. Неопытные игроки тянутся к таким мячам и, вместо того чтобы воспользоваться возможностью сделать удар более эффективным, отвечают слабым малоактивным ударом.

При игре по ветру, ожидая ответа соперника, нужно выдвигаться внутрь площадки, так как сопернику трудно выполнять против ветра достаточно длинные удары. Кроме того, следует учитывать, что отскочивший от земли мяч задерживается ветром. Играя против ветра, позицию ожидания мяча нужно занимать на 1-1,5 м дальше чем всегда. С подветренной стороны легче выходить к сетке, против ветра значительно труднее, так как приходится тратить больше усилий, преодолевая силу ветра.

Если ветер дует в диагональном направлении площадки, целесообразно чаще применять косые, диагональные удары. При поперечном движении ветра нужно так корректировать свои удары, чтобы мячи не сносило в коридоры. Очень эффективна подкрученная свеча, посланная по ветру против игрока, неуверенно владеющего ударом над головой в ветреную погоду. Игрок, пославший такую свечу, получит значительное позиционное преимущество для завершения розыгрыша очка. Для того чтобы научиться использовать во время соревнования направление ветра, нужно чаще проводить тренировки в ветреную погоду.

В жаркую погоду, особенно при встрече с недостаточно выносливым соперником, целесообразно применять тактические комбинации, которые быстрее вызовут у него усталость. Например, заставлять его делать большие пробежки у задней линии, посылая короткие, косые и длинные прямые мячи в разные стороны, или после длинных ударов примерять укороченные, заставляя соперника делать рывки вдоль площадки.

Опытный теннисист никогда не упустит возможности использовать светящее в лицо на одной стороне площадки солнце. Если ему дано право выбирать сторону площадки, он сделает это с учётом того, чтобы соперник, имея право подачи, оказался бы против солнца. При равных шансах на выигрыш это всегда даёт преимущество в счёте игр. Кроме того, когда соперник играет на той стороне, где солнце светит ему в лицо, опытный теннисист будет применять свечи, так как выполнение удара над головой против солнца затруднено, и удар этот не будет достаточно эффективен или вызовет ошибку соперника. (Эти тактические приемы широко используются при игре в закрытом помещении с верхним освещением.)

При низком заходящем солнце целесообразно подтягивать соперника к сетке, когда он на стороне против солнца, так как, ослепленный солнцем, он легко может сделать ошибку или ответить малоактивным ударом. Иногда полезно направлять подготовительный удар для выхода к сетке в ту сторону, где сопернику мешает солнечный свет. Это затрудняет обводящий удар.

Необходимо также учитывать, каким образом соперник реагирует на внешнюю обстановку соревнования. Некоторые теннисисты хуже играют, если на соревнованиях присутствует много зрителей. Внимание их отвлекает реакция зрителей на отдельные удары, они не умеют быстро переключить его на мяч и сосредоточить свои мысли на выполнении намеченного тактического плана. Опытный теннисист может воспользоваться этим недостатком и выиграть даже у технически более сильного игрока, не давая ему времени собраться и сосредоточиться.

Нередко встречаются теннисисты, которые любят демонстрировать перед публикой свои внешне эффектные удары. Такому сопернику сразу же следует осложнить ответные удары, применяя различное вращение мяча или посылая мячи в неудобные для него точки площадки.

Нужно учитывать и то, что некоторые теннисисты хуже играют, если соревнование проходит без зрителей. Они не чувствуют ответственности встречи, допускают небрежности в ударах.

Тактические действия теннисистов в игре должны быть направлены главным образом на наиболее целесообразное применение различных технических приёмов и на выбор места на площадке ;в зависимости от складывающейся игровой обстановки.

Конкретно тактические действия теннииста в игре состоят из различных тактических приёмов, которые в основном осуществляются применением большого количества тактических комбинации различных ударов, подчиненных определенной тактической задаче.

Тактическим приёмом называются действия теннисиста в игре в определенный, конкретный момент соревнования. Тактический приём должен быть подчинен общему тактическому плану с целью выигрыша у соперника очка или всей встречи.

Под тактической комбинацией в теннисе понимается целесообразное сочетание нескольких разнообразных ударов в определенной их последовательности в розыгрыше одного очка.

Тактические комбинации находятся в тесной связи с применяющимися в игре тактическими приемами и почти всегда являются их составными частями. Так, например, тактический приём - вызов к сетке соперника с целью последующей его обводки - может состоять из комбинаций укороченного удара и свечи, при условии если соперник неуверенно владеет ударом над головой или ему светит в глаза солнце; или из сочетания укороченного удара с последующей обводкой настильным ударом, если соперник хуже владеет ударом с лёта, чем над головой.

Если соперник хорошо владеет игрой с лета, можно удерживать его у задней линии длинными подкрученными или резаными ударами с последующим собственным выходом к сетке. В соревновании с тем или иным соперником целесообразно частое применение выбранного эффективного тактического приёма, приносящего выигрыш очков, но и не следует им злоупотреблять, так как для соперника не будет тогда неожиданности в его применении. Теннисисты должны научиться применять в игре разнообразные тактические приёмы со всеми вариантами тактических комбинаций.

Освоение тактических приёмов и разных тактических комбинаций требует от теннисиста специальной тренировки: сначала в облегченных условиях (партнёр по заданию направляет удары в нужном направлении), затем в игре со счётом, в соревновании с более слабыми соперниками, а когда приобретается уверенность в выполнении приёма, - с равными.

Повeдeниe теннисиста в тренировке и в соревнованиях - это психологическая сторона тактики игры. Она выражается в его умении (или неумении) психологически воздействовать на соперника и создавать себе лучшие условия для достижения победы.

Теннисист должен уметь сдерживать и скрывать свои отрицательные эмоции в случаях досады из-за неудачно сыгранных мячей или из-за неблагоприятно складывающегося для него соревнования. В случае усталости в напряженной встрече нельзя показывать сопернику своего состояния, чтобы не дать ему возможности играть более уверенно, найти при этом нужное тактическое решение, которое привело бы его к победе.

Очень важно в наиболее острые моменты встреч, даже тогда, когда проигрываешь, выглядеть боевым и уверенным в своей победе. Это умение часто приносит теннисистам успех в игре с равными по силе игроками.

Опытный игрок всегда использует различные обманные действия во время встречи, например, показывая сопернику, что направляется в одну сторону, а на самом деле готовится к приёму мяча с другой стороны или умышленно показывает своим видом усталое состояние, чтобы ослабить внимание соперника и сбить активность его игры.

Все эти навыки приобретаются в процессе учебно-тренировочных игр и закрепляются в соревнованиях.

**Список использованной литературы :**