

КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС



ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

ТЕННИС ДЛЯ СЛЕПЫХ

Авторы:

М. М. Ильинская, С. А. Колесов

Под редакцией В. П. Баженова

Москва 2019

Коллектив авторов:
М.М. Ильинская, С.А. Колесов
Под редакцией В.П. Баженова

ТЕННИС ДЛЯ СЛЕПЫХ:
Культурно-спортивный реабилитаци-
онный комплекс ВОС; [Текст/кол.авт.:
М.М. Ильинская, С.А. Колесов/Под ред.
В.П. Баженова] — Москва, КСРК ВОС,
2019. – 52 с.

© М.М. Ильинская,
С.А. Колесов
сост. 2019

Оглавление

История развития тенниса для слепых	8
Определение функциональных классов у спортсменов с нарушением зрения	13
Правила	16
1. Описание игры	17
2. Матч	18
3. Сет	18
4. Гейм	18
4. Тай-брейк	19
6. Выбор сторон корта и подачи	19
7. Подача	21
8. Дополнительная информация и присуждение очков	22
9. Корт	24
10. Мяч	27
11. Ракетки	28
12. Экипировка игроков	29
13. Судейство	29
14. Определение системы розыгрыша, рейтинг	31

Общая физическая подготовка в теннисе.	32
1. Разминка	32
2. Упражнения на растяжку.	35
3. Развитие координации	35
4. Развитие скорости	36
5. Развитие силовых качеств	37
6. Развитие выносливости	37
7. Заминка	38
Обучение основам игры в теннис спортсменов с нарушением зрения.	39
1. Требования к спортооружениям и техническому персоналу.	39
2. Хват ракетки	40
3. Виды ударов по мячу.	44
4. Обучение процессу игры	47
Список рекомендуемой литературы.	49

Обращение к читателям

Дорогие друзья! По всеобщему признанию, теннис — один из самых захватывающих и зрелищных видов спорта. В эту интереснейшую игру играют во всех уголках мира. В России популярность тенниса также очень высока. Тому способствовал ряд громких сенсационных успехов российских спортсменов и, в первую очередь, спортсменок, таких как Мария Шарапова, Елена Дементьева, Светлана Кузнецова и многих других. Целая плеяда знаменитых теннисисток прославила Россию на международной арене.

Теннисные академии в России в настоящий момент переживают настоящий бум. Ну, а те любители спорта, кто не мечтает о громких победах на известных международных турнирах, а видит в большом теннисе прекрасное средство для отдыха, с большим удовольствием и пользой для здоровья проводят время на многочисленных теннисных площадках, построенных за последнее время во всех городах России.

Важно отметить, что в России игра в теннис является не только популярнейшим видом активного отдыха, но и важнейшим средством

реабилитации инвалидов различных нозологий. Так, в соревнованиях по теннису на колясках, входящих в программу Паралимпийских игр, российские теннисисты показывают прекрасные результаты на международных турнирах различного уровня. Не менее успешно выступают на Специальных олимпиадах наши спортсмены с нарушением интеллекта, а на Сурдлимпийских играх — с нарушением слуха.

В настоящее время во всем мире активно развивается большой теннис для слепых, создаются национальные федерации тенниса для инвалидов по зрению, проводятся многочисленные международные турниры, готовятся мероприятия по включению тенниса в программу Паралимпийских игр. Хочется верить, что это большое и дружное сообщество любителей большого тенниса в скором времени пополнится и российскими спортсменами с нарушением зрения.

Предлагаемое вашему вниманию методическое пособие «Теннис для слепых» включает в себя всю необходимую информацию для освоения нового для россиян вида спорта и применения его в практической деятельности.

Надеемся, что на страницах этого издания каждый заинтересованный в совершенствовании адаптационных методик для инвалидов по зрению человек, найдёт для себя много полезного и необходимого для дальнейшей работы.

Заслуженный тренер России,
заслуженный мастер спорта СССР,
серебряный призёр Олимпийских игр
В. А. Баженов

История развития тенниса для слепых

Своим появлением теннис для слепых (blind tennis) обязан незрячему любителю физкультуры и спорта из Японии Миоси Такеи. Миоси было всего полтора года, когда он полностью ослеп. Это не мешало ему много заниматься спортом. Вместе с тремя братьями Такеи играл в футбол и бейсбол. Но больше всего ему нравился теннис. «Меня привлекал звук удара ракеткой по мячу. Люди, которые играют в теннис, знают этот приятный звук. И я подумал, что смогу играть, если услышу мяч», – рассказывал японец.



Рис.1. Создатель blind tennis Миоси Такеи

В 1984 году 16-летний Миоси Такеи начал разработку теннисного мяча для слепых. Тогда он учился в специализированной школе и обра-

тился за помощью к своему учителю физкультуры: вместе они создали прототип. Разработка мяча была закончена уже после окончания школы. В токийском спортивном центре для людей с ограниченными возможностями Миоси Такеи показали мяч для «короткого тенниса» — вариации игры на половине корта, придуманной в Швеции. В ней используется мягкий мяч из губки, который чуть больше стандартного. Миоси надрезал его и вставил внутрь начинённый стальной дробью шарик для шоуудауна — настольного тенниса для слепых. С тех пор мяч зазвучал.

Первый турнир по теннису для незрячих Такеи организовал в Японии в 1990 году. Турнир стал проводиться ежегодно, Миоси был его победителем 16 раз. К сожалению, судьба этого талантливого человека оказалась трагической. В 2011 году 42-летний теннисист погиб. Он упал под поезд на одной из железнодорожных станций Токио. После этого несчастного случая все железнодорожные платформы в Японии были оснащены барьерами безопасности и тактильными указателями.

Усилия, приложенные Миоси Такеи для развития и популяризации этого замечательного вида спорта, дали прекрасные результаты и теннис для слепых завоевал сердца многих лю-

бителей физкультуры и спорта во всех уголках мира. В мае 2017 года в испанском городке Альфас-дель-Пи прошел первый в истории международный турнир по теннису для слепых, в котором приняли участие 67 игроков из 14 стран. По его итогам был составлен первый международный рейтинг. В настоящее время этот вид спорта очень активно развивается в Японии, Великобритании, США, Китае, Германии, Ирландии, Польше, Австралии, Испании, Италии, Канаде, ЮАР, в Республике Корея, Франции, Сингапуре, Аргентине, на Филиппинах, Багамах и Маврикии. Зарождающееся международное сообщество тенниса для слепых в настоящее время активно работает над включением этого замечательного вида спорта в программу Паралимпийских игр. Международная ассоциация тенниса слепых (IBTA) планирует провести показательную игру по теннису для слепых на Паралимпийских играх в Токио в 2020 году.

В России первая презентация тенниса для слепых прошла в сентябре 2011 года в Москве в рамках фестиваля японской культуры «Японская осень». Учебный турнир между ведущими спортсменами из Японской федерации тенниса для слепых и российскими спортсменами-паралимпийцами продемонстрировал хороший потенциал для развития этой замечательной игры

у нас в стране, но широкого распространения в России теннис для слепых так и не получил в связи с отсутствием специального инвентаря и специалистов, готовых проводить регулярные занятия с инвалидами по зрению. Второй виток развития этого перспективного вида спорта начался в России после проведения в октябре 2018 года семинара и мастер-класса по новым реабилитационным методикам, организованного специалистами ВООИ «Центр паралимпийского спорта» и Культурно-спортивного реабилитационного комплекса ВОС совместно с представителями Ассоциации тенниса для инвалидов по зрению Республики Корея. Основываясь на широком положительном отклике инвалидов по зрению, принимавших участие в этих мероприятиях, на базе КСРК ВОС начала регулярную работу спортивная секция по теннису для слепых, проводятся групповые и индивидуальные занятия с инвалидами по зрению различного возраста и уровня физической подготовленности. С 2019 года в учебную программу курсов повышения квалификации специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта, действующих в КСРК ВОС, введена новая дисциплина «Теннис для слепых». В целях популяризации нового вида спорта мастер-классы и учебные турниры по теннису для слепых войдут в про-

грамму всероссийских форумов и фестивалей, ежегодно проводимых Культурно-спортивным реабилитационным комплексом ВОС в различных регионах России и объединяющих на своих площадках самых активных представителей Всероссийского общества слепых. Это даёт уверенность, что теннис для слепых в ближайшие годы займет в России достойное место среди передовых реабилитационных методик для инвалидов по зрению.

Определение функциональных классов у спортсменов с нарушением зрения

В настоящее время определение классов в различных национальных федерациях тенниса для слепых имеет некоторые отличия. В правилах IBTA (Международной ассоциации тенниса слепых) указаны категории В1, В2, В3, которые соответствуют спортивно-медицинской классификации IBSA, и международные турниры проводятся только для спортсменов в этих категориях. В то же время федерации тенниса для слепых Великобритании и Германии при проведении национальных турниров выделяют классы В4 и В5.

Спортивная классификация незрячих спортсменов проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счёт пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально ещё на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тре-

нерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т. д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

В теннисе для слепых существуют следующие классы:

- В1 — спортсмен этого класса не имеет светочувствительности в одном из глаз (тотальная потеря зрения) или имеет частичную светочувствительность при отсутствии реакции на движение (движение руки на любом расстоянии от глаза). Острота зрения меньше, чем 2,60 LogMAR (соответствует классификации IBSA).
- В2 — спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме — 60 м). Острота зрения в пределах от 1,50 до 2,60 LogMAR (включительно) и/или сужение поля зрения до диаметра менее 10 градусов (соответствует классификации IBSA).
- В3 — спортсмен может видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Острота зрения в пределах от 1,40 до 1,0 LogMAR (включительно); сужение поля зрения до диаметра менее 40 градусов (или суже-

ние поля зрения до диаметра менее 10 градусов при остроте зрения выше 0,5).

- В4 — Острота зрения в диапазоне от 0,5 до 0,9 LogMAR (включительно) или поля зрения менее 40 градусов в диаметре при остроте зрения выше 0,5.

При определении класса существенное значение имеют поля зрения. Их сужение компенсируется переходом в другой класс следующим образом:

- Поле зрения, суженное до диаметра менее 40 градусов, перемещает игрока на один класс выше. Например: В4 к В3 или В3 к В2 (В2 в класс В1 не переходит).

В качестве примера: если у спортсмена острота зрения 1,4 LogMAR и диаметр поля зрения 35 градусов, он классифицируется по остроте зрения как В3, но из-за потери поля зрения переходит на один класс вверх в В2.

- Поле зрения, суженное до диаметра менее 10 градусов, перемещает игрока на два класса выше. Например: В4 переходит в класс В2 (В2 и В3 в класс В1 не переходят).

В качестве примера: если игрок имеет остроту зрения 0,9 LogMAR и диаметр поля зрения 8 градусов, то по остроте зрения он класси-

цируется как В4, но из-за потери поля зрения переходит на два класса выше в категорию В2.

Правила

Соревнования по теннису для слепых проводятся по правилам ITF (Международной федерации тенниса) с учётом изменений IBTA (Международной ассоциации тенниса слепых).

Официальные соревнования IBTA проводятся отдельно в категориях В1 (мужчины и женщины), В2 (мужчины и женщины), В3 (мужчины и женщины).

Если к участию в соревнованиях заявлено недостаточное количество участников категорий В2 и В3, то обе категории объединяются в одну, которая называется В2-В3. В этом случае игра проходит по правилам, предусмотренным для категории В3.

В категории В1 имеют право выступать только те спортсмены, которые имеют классификацию В1. В этой категории спортсмены выступают в светонепроницаемых повязках на глазах.

В категории В3 могут выступать спортсмены категории В2. В этом случае игра ведётся по правилам, установленным для категории В3.

Спортсмены, имеющие категорию В3, не имеют права играть в категория В1 и В2.

Спортсмены, имеющие категорию В1, имеют право выступать в категориях В2 и В3 по правилам, установленным для данных категорий.

1. Описание игры

Теннис — спортивная игра с небольшим мячом, в которой могут принимать участие двое (одиночная игра) или четверо игроков (парная игра). Местом для игры служит ровная площадка (корт) с нанесёнными на неё линиями и разделённая на две равных половины поперечной сеткой. Цель в игре: послать мяч через сетку таким образом, чтобы противник не смог правильно отразить его.

Игроки находятся по разным сторонам сетки. Один из них является подающим и вводит мяч в игру, производит подачу. Второй игрок — принимающий подачу. Задача игроков — направлять мяч ударами ракетки на сторону соперника, попадая при этом мячом в границы корта.

В категориях В1 и В2 игрок, принимающий подачу, должен успеть ударить по мячу, пока тот не коснулся корта боле 3-х раз.

В категории В3 игрок, принимающий подачу, должен успеть ударить по мячу пока тот не коснулся корта более 2-х раз.

В категориях В4 и В5 игрок, принимающий подачу, должен успеть ударить по мячу, пока тот не коснулся корта более 1-го раза.

Игрок, допустивший ошибку, проигрывает розыгрыш, а его соперник набирает очко.

2. Матч

Матчи бывают 3-сетовыми и 5-сетовыми. В 3-сетовом победителем считается теннисист, выигравший 2 сета, а в 5-сетовом — 3 сета.

3. Сет

Сет состоит из геймов. Игрок, выигравший шесть геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6-5, то в таком случае разыгрывается ещё 1 гейм. В случае, если счёт становится 7-5, сет заканчивается. Если же после розыгрыша одного гейма при счёте 6-5, счёт становится 6-6, то в таком случае разыгрывается тай-брейк.

4. Гейм

Каждый гейм начинает разыгрываться со счёта 0 – 0. Если подающий выигрывает по-

дачу, то счёт в таком случае становится 15 – 0, а если розыгрыш проигран, то 0 – 15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма, но лишь в том случае, если соперник имеет счёт 30 или меньше. В случае, если оба игрока имеют счёт по 40, то выигрыш следующего очка даёт игроку преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующий мяч, побеждает в гейме.

4. Тай-брейк

Подающий игрок выполняет первую подачу, после чего право подачи переходит к сопернику и смена происходит уже через две подачи. Победителем становится теннисист, первым набравший 7 очков с разницей 2 очка. Тай-брейк будет длиться сколь угодно долго, пока разница в очках не достигнет двух. Последний сет в игре играется без тай-брейка.

6. Выбор сторон корта и подачи

Выбор сторон корта и права быть подающим или принимающим в первом гейме определяется жребием до начала разминки. Игрок (пара), выигравший(ая) жребий, может выбрать:

- подачу или приём подачи в первом гейме матча — в этом случае соперник(и) должен(ны) выбрать сторону корта для розыгрыша первого гейма матча;

или

- сторону корта для розыгрыша первого гейма матча — в этом случае соперник(и) должен(ны) выбрать подачу или приём подачи в первом гейме матча;

или

- обязать соперника (соперников) сделать выбор одного из вышеуказанных вариантов.

Игроки должны меняться сторонами после окончания первого, третьего и каждого последующего нечётного гейма каждого сета. Игроки должны меняться сторонами также по окончании каждого сета, если только суммарное число геймов в этом сете не будет чётным, — в этом случае игроки меняются сторонами по окончании первого гейма следующего сета. В тай-брейке игроки должны меняться сторонами после розыгрыша каждых шести очков.

7. Подача

Каждый розыгрыш мяча начинается с подачи. Право подачи переходит от одного игрока к другому по окончании гейма. Во время подачи подающий игрок находится за задней линией у центральной метки (справа или слева от неё). Подающий игрок должен перебросить теннисный мяч через сетку по диагонали и попасть в площадь подачи на половине игрока, принимающего подачу. Первая подача всегда происходит при положении подающего игрока правее центральной линии. После каждого розыгрыша подающий игрок переходит на противоположную сторону от центральной линии. Если теннисный мяч не попадает в площадь подачи (попадает за линию площади подачи или в сетку), то подающий игрок имеет право выполнить вторую подачу.

Если при второй подаче мяч тоже не попадает в площадь подачи, то очко присуждается противнику. Также фиксируется нарушение, если подающий игрок при выполнении подачи заступил за заднюю линию. Если же при выполнении подачи теннисистом мяч попал в площадь подачи, но при пересечении сетки задел её, то такая подача переигрывается.

Перед началом розыгрыша подающий игрок

должен произнести «READY» и дождаться ответа принимающего игрока «YES». После этого подающий игрок имеет 5 секунд на подачу. В течение этого времени он не может менять свою позицию на корте. При подаче (непосредственно перед ударом по мячу) подающий игрок должен произнести «PLAY».

Для того чтобы занять правильное положение на корте, как подающий игрок, так и принимающий могут спросить о своём местоположении у судьи или у его помощников.

8. Дополнительная информация и присуждение очков

- линия является частью поля;
- любой мяч, кроме подачи, упавший на стороне соперника и задевший сетку, засчитывается;
- подача обязательно должна быть отбита только после отскока мяча, в то время как во время игры теннисный мяч может быть отбит и до касания им поверхности теннисного корта;
- игрок категорий В1 или В2 теряет очко и розыгрыш считается проигранным, если не отбивает мяч до четвёртого отскока

(разрешено 3 отскока);

- игрок категории В3 теряет очко и розыгрыш считается проигранным, если он не отбивает мяч до третьего отскока (разрешено 2 отскока);
- во всех случаях первый отскок должен находиться в пределах корта, а в случае подачи, в соответствующей зоне подачи;
- дополнительные отскоки могут находиться внутри или снаружи корта;
- если в игрока, принимающего подачу, попадает мяч перед первым отскоком в то время, когда он находится за пределами корта, он получает очко;
- если в игрока, принимающего подачу, попадает мяч перед первым отскоком в то время, когда он находится внутри границ корта, то очко получает его соперник (подающий игрок);
- удар по мячу с лёту разрешён во всех категориях;
- светонепроницаемые повязки на глаза, используемые в категории В1, можно снимать только 1 раз за гейм и в перерыве между геймами;
- перед тем, как поправить/снять светоне-

проницаемую повязку на глаза, игрок должен обязательно просигнализировать судье.

9. Корт

Размер спортивной площадки (корта) в теннисе для слепых отличается размерами в зависимости от спортивно-медицинской классификации, присвоенной спортсменам.

Одиночные игры проходят на кортах следующих размеров.

Соревнования в категории В1 проходят на корте размером 12,8 м × 6,1 м. Корт посередине разделяется с помощью сетки, через которую проходят подачи мяча. В результате деления длина корта на каждой половине составляет 6,4 м. Сама сетка закреплена на стойки, они вынесены за пределы корта, чтобы снижать вероятность получения травмы игроками. Высота сетки составляет 0,83 м. На каждой половине корта есть линии подачи, они располагаются параллельно сетке и задним линиям. Расстояние от линии подачи до задней линии составляет 1,8 м и 4,6 м до сетки. От центра линии подачи до сетки проходит центральная линия, делящая зону подачи на 2 равные части (на правое и левое поле подачи). Кроме этого, делается центральная метка по центру задней линии.

Рис.2. Схема корта для соревнований по теннису для слепых в категории В1

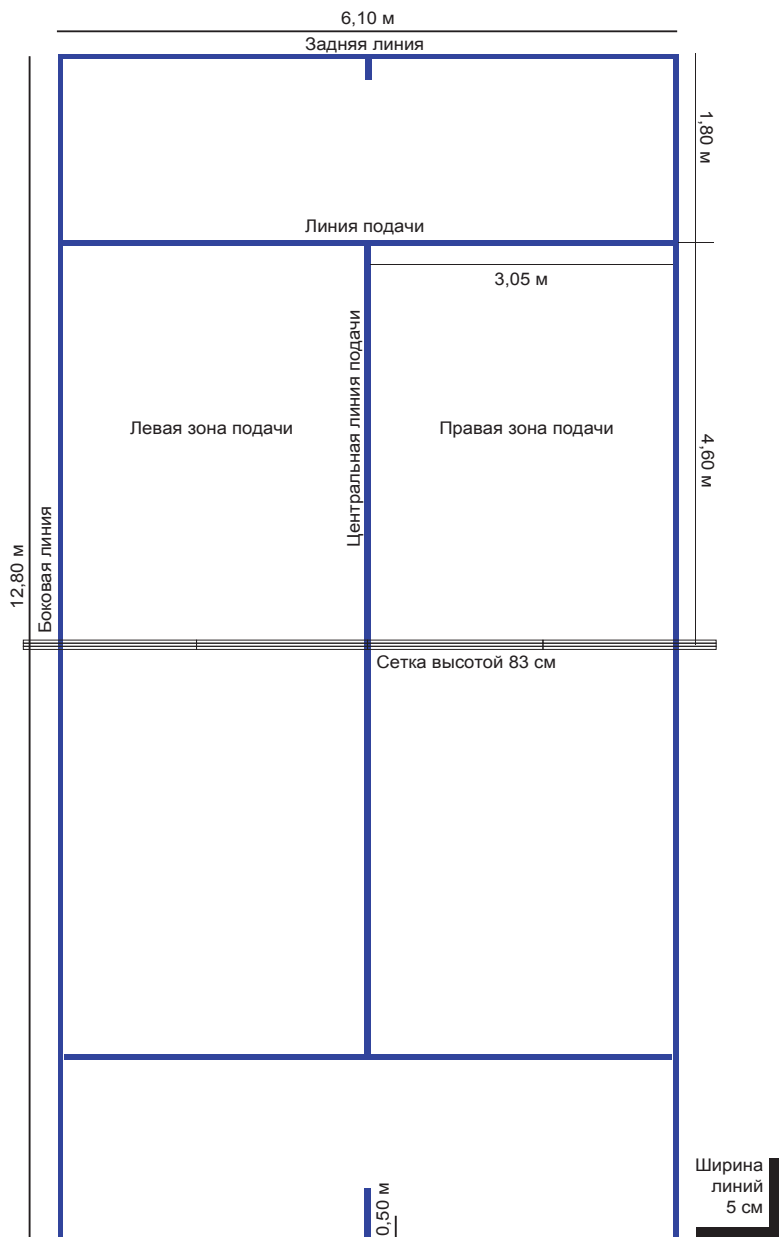
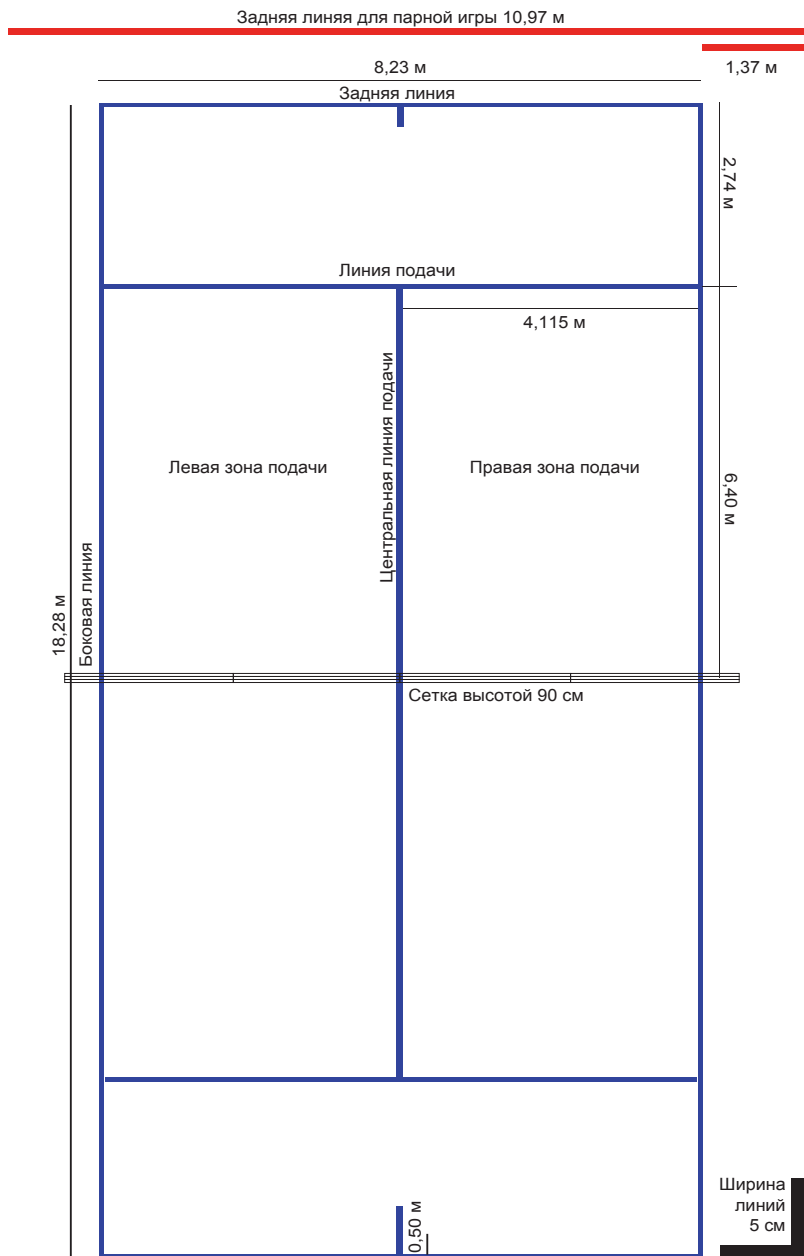


Рис.3. Схема корта для соревнований по теннису для слепых в категории В2-В3



Все линии разметки на площадке (за исключением полей подачи) дублируются тактильной разметкой (тонким шнуром, зафиксированным сверху широким скотчем). (Рис.2.)

Соревнования в категории В2–В3 проходят на корте размером 18,28 м × 8,23 м. Расстояние от линии подачи до задней линии составляет 2,74 м и 6,4 м до сетки. Высота сетки составляет 0,90 м. (Рис.3)

Парные игры проходят на кортах следующих размеров: Для категории В1 размеры площадки составляют 12,8 м × 8,23 м, для категорий В2-В5 размеры площадки составляют 18,28 м × 10,97 м.

10. Мяч

На соревнованиях используется стандартный мяч для игры в теннис для слепых диаметром 9 см жёлтого или чёрного цвета. Снаружи мяч сделан из поролона, внутри находится пластмассовый шарик меньшего диаметра, начинённый металлической дробью. Выбор цвета мяча зависит от цвета корта и должен максимально с ним контрастировать. На официальных соревнованиях ИВТА используются мячи жёлтого цвета, произведённые в Японии.



Рис.4. Стандартный мяч для игры в теннис для слепых

11. Ракетки

На соревнованиях по теннису для слепых используются более короткие и более лёгкие ракетки, соответствующие стандартам ITF (Международной федерации тенниса). Размер ракетки зависит от категории, в которой выступает спортсмен:

- В категории В1 максимальная длина ракетки составляет 23 дюйма (58,42 см).

- В категориях В2 и В3 максимальная длина ракетки составляет 25 дюймов (63,5 см).

12. Экипировка игроков

В экипировку игрока категории В1 входят светонепроницаемые повязки на глаза (очки), соответствующие стандартам IBSA, используемые при проведении игровых видов спорта для инвалидов по зрению (голбол, настольный теннис, волейбол для лиц с нарушением зрения).

Все игроки, независимо от категории, должны носить официально разрешённую спортивную одежду и кроссовки. Спортивная форма для игры в теннис должна быть удобной, не стеснять движений и не мешать во время игры. Подошва обуви должна быть достаточно толстая и обеспечивать хорошее сцепление с различным покрытием кортов. Сцепление не должно быть жёстким, чтобы избежать травм. Игроки категорий В2-В5 должны носить футболки белого цвета.

13. Судейство

Главный судья является высшей инстанцией по всем вопросам применения правил, и его решение является окончательным. Если на матч

назначен судья на вышке, он является высшей инстанцией по всем вопросам, касающимся фактически случившегося на корте во время этого матча, и его решение по этим вопросам является окончательным. Игроки имеют право вызвать на корт главного судью, если они не согласны с тем, как судья на вышке применяет или трактует правила. Если на матч назначены судьи на линии и на сетке, они принимают все решения (включая определение зашага), относящиеся к соответствующей линии или к сетке. Судья на вышке имеет право отменить решение судьи на линии или на сетке, если он уверен, что была допущена явная ошибка. В случае отсутствия судей на каких-либо линиях или на сетке, судья на вышке сам отвечает за решения, касающиеся этих линий (включая определение зашага) или сетки. Если судья на линии не в состоянии принять решение, он должен немедленно сигнализировать об этом судье на вышке, и тот должен принять решение самостоятельно. Если судья на линии не в состоянии принять решение или если на эту линию судья не назначен, а судья на вышке не может принять решение по вопросам, касающимся фактически случившегося на корте, очко должно быть переиграно.

Кроме судейской бригады, во время проведения турниров должен присутствовать

специальный персонал, собирающий мячи и помогающий (при необходимости) незрячим и слабовидящим игрокам ориентироваться на площадке и совершать переходы во время смены сторон.

14. Определение системы розыгрыша, рейтинг

Система розыгрыша зависит от количества игроков, принимающих участие в турнире. Она должна предусматривать участие игроков в как можно большем количестве матчей. При составлении рейтинга метод оценки также зависит от количества игроков, принимающих участие в турнире.

Общая физическая подготовка в теннисе

Общая физическая подготовка — это комплекс мероприятий, направленный на получение требуемых двигательных навыков и умений. ОФП помогает развить физические возможности человека, повысить выносливость и снизить вероятность получения травм.

Рассмотрим основные элементы ОФП, которым стоит уделять пристальное внимание при подготовке теннисистов с нарушением зрения.

1. Разминка

Главная задача любой разминки — это правильная подготовка спортсмена к тренировочному процессу или турниру. Хорошая разминка способна не только разогреть мышцы и разработать суставы, но и значительно снизить вероятность получения травмы.

Обычно теннисисты практикуют комплекс индивидуально подобранных упражнений общефизического и специального характера, который составляет тренер в зависимости от поставленных задач и предстоящей нагрузки.

Разминка перед тренировкой

Перед тренировкой необходимо размять все группы мышц и особо тщательно выполнить разогрев суставов. Уделяется особое внимание разминке голеностопа, плечевых и кистевых суставов, коленных суставов, мышц шеи.

В разминку целесообразно включать следующие виды упражнений:

- бег трусцой;
- скрестный шаг с разного бока;
- приставные шаги с разного бока;
- бег назад;
- бег с выпрямленными ногами вперед;
- варианты вращения суставов рук — кистевых, локтевых, плечевых;
- вращение в поясе.

Предматчевая разминка

Предматчевая разминка — это короткий промежуток времени (обычно 5 мин.), когда игроки имеют возможность поиграть непосредственно перед матчем.

Она проводится после жеребьевки и по-

зволяет решить несколько задач: «разогреть» организм перед игрой, войти в ритм игры, «прощупать слабые места» соперника, справиться с предстартовым волнением.

Подготовка к игре (разминка) обязательно должна включать общеразвивающие упражнения, т.е. упражнения, направленные на подготовку к работе всех групп мышц. Наряду с выполнением общеразвивающих упражнений, каждый теннисист выполняет ряд специальных упражнений.

Подготовительная часть разминки: ходьба, бег, прыжки.

Основная часть разминки — разминка всех групп мышц, суставов и связок рук и плечевого пояса. В неё могут входить: прыжки на месте со значительным сгибанием ног, прыжки вправо и влево, прыжки с приседаниями, упражнения в положении лёжа на спине для мышц ног и брюшного пресса, выпад в бок с поворотами туловища, выпад вперёд к внутренней стороне стопы (доставая землю предплечьем руки).

Заключительная часть разминки — упражнения на гибкость, поскольку резкие движения во время игры в теннис могут привести к серьёзным травмам.

2. Упражнения на растяжку

Одним из ключевых пунктов в грамотной физической подготовке теннисистов является растяжка. Регулярное и грамотное её выполнение помогает получить неплохую амплитуду в движениях на корте.

При статической растяжке выполняются изолированные упражнения на разные группы мышечно-связочного аппарата с заданной амплитудой движений. Каждое упражнение длится 20-30 секунд с двумя или тремя подходами. Динамический тип растяжки выполняется в виде имитации движений теннисиста во время игрового процесса, при этом не теряются его силовые качества.

3. Развитие координации

Упражнения на развитие координации позволяют существенно повысить скорость передвижения игрока по корту, развить ловкость, улучшить точность выполнения движений, сохранять равновесие. Спортсменам с различной степенью нарушения зрения целесообразно выполнять следующие упражнения: прыжки со скакалкой, всевозможные эстафеты, упражнения на ловлю теннисного мяча, броски тен-

нисного мяча, «чеканка» мяча с помощью теннисной ракетки и руки.

4. Развитие скорости

Для достижения успеха в теннисных соревнованиях скорость играет далеко не последнюю роль. Под скоростью подразумевается не только быстрота перемещения по площадке, но и быстрота реакции, своевременная готовность к удару и способность к мгновенному принятию тактических решений. В профессиональном теннисе практикуется понятие «взрывная сила» — высокий уровень быстроты, достигаемый благодаря силе ножных мышц и хорошей подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Для достижения этих качеств необходимы регулярные тренировки, в которых целесообразно использовать следующие упражнения: эстафеты и подвижные игры, разные виды бега (бег на скорость, бег с последующим ускорением, бег со сменой направления движения), упражнение на выпрыгивание, приседания, броски утяжелённых мячей для проработки мышечного корсета. Подобные упражнения выполняются с обязательным соблюдением периодов отдыха и восстановления.

5. Развитие силовых качеств

Развитие силы у игрока в теннис способствует эффективному выполнению необходимых движений с широкой амплитудой и снижает вероятность получения травм. Рекомендуются следующие упражнения: сгибание руки в локте с гантелей, подъём рук с гантелями над головой и в стороны в положениях стоя и лёжа, упражнения на кисть с применением эспандера, вращение плечевого и кистевого суставов с применением отягощений, бросок утяжелённого мяча с одновременным поворотом туловища, упражнения на пресс, отжимания.

6. Развитие выносливости

Развитие выносливости у теннисиста повышает его способность к долговременному выполнению физических нагрузок, позволяет увеличить время и интенсивность тренировок, повышает стойкость к усталости и утомлению.

Применяются следующие упражнения для увеличения выносливости: интервальный бег, бег в разных направлениях (спиной или боком), бег по пересечённой местности, упражнения со скакалкой.

7. Заминка

Заминка — обязательный элемент, присутствующий в конце каждой тренировки. Главный принцип заминки — постепенное снижение интенсивности упражнений, направленное на расслабление мышц. Целесообразно выполнять следующие упражнения: бег на комфортной скорости с последующим переходом в шаг, несложные прыжки, разные варианты упражнений на растяжку.

Обучение основам игры в теннис спортсменов с нарушением зрения

1. Требования к спортооружениям и техническому персоналу

При организации тренировочного или соревновательного процесса должна быть создана комфортная среда, в которой незрячие и слабовидящие спортсмены могут безопасно передвигаться, без риска столкновений с другими спортсменами, со спортивным инвентарём или с личными вещами (спортивные сумки, трости). Зал должен быть достаточно хорошо освещён, но при этом софиты не должны светить в глаза игрокам.

При проведении мероприятий по теннису в зале должна соблюдаться тишина (не допускается присутствие посторонних шумов). Проведение турниров и тренировочных мероприятий в категории В1 желательно на закрытом корте для обеспечения лучшей звукоизоляции.

Цвет теннисного корта должен контрастировать с цветом мяча (при проведении международных турниров организаторы определяют цвет мяча в зависимости от цвета корта; рекомендуется заранее информировать игроков о цвете корта и мячей).

Технический персонал и волонтеры должны обладать навыками взаимодействия с тотально незрячими спортсменами, предотвращать столкновения игроков во время их передвижения по площадке при выполнении разминки, своевременно убирать теннисные мячи из игровой зоны.

2. Хват ракетки

Правильное владение ракеткой предопределяет не только исход игры, но и здоровье спортсмена. Даже в профессиональном спорте нередки случаи травм и растяжений, произошедшие из-за неверной хватки и несоблюдения техники безопасности.

Ручка ракетки в разрезе представляет собой восьмиугольник, имеющий восемь гладких плоскостей с рёбрами между ними. Начинающему теннисисту необходимо выбрать наиболее удобную для себя хватку. Существует четыре основные хватки ракетки: континентальная, восточная, полузападная и западная.

Континентальная хватка

При данной хватке угол между пальцами располагается между двумя поверхностями

(правая и левая) ручки ракетки, исключительно на левой её грани. Существует также и разновидность такой хватки, когда этот угол расположен прямо по центру верхней поверхности ручки. В данном случае хватка чем-то похожа на положение руки, которая держит ручку молотка.



Восточная хватка



При такой хватке угол между указательным и большим пальцами располагается между правой и верхней плоскостями ручки теннисной ракетки, проще говоря, на её правой грани. Чтобы взять ракетку восточной хваткой, необходимо положить её на ровную горизонтальную поверхность, после чего из этого положения нуж-

но взять ракетку за ручку (вернее, за её конец) в правую руку (это для правши, естественно). Чтобы было более понятно, восточная хватка аналогична положению руки человека во время рукопожатия



Полузападная хватка

Данная хватка, бесспорно, является самой популярной для удара справа. При её использовании приём низких мячей не вызывает особых трудностей, которые есть у игроков, использующих западную хватку. Доставать дальние мячи также значительно легче.

Западная хватка

При использовании западной хватки угол между пальцами (большим и указательным) должен находиться на правой поверхности ручки. Такая хватка несколько напоминает положение человеческой руки в процессе выбивания при помощи палки пыли из висящего ковра.



Западная хватка



Двуручная хватка

Двуручная хватка для бекхенда

Есть несколько разновидностей этой хватки. Один из самых распространённых — взять ракетку доминантной рукой континентальной хваткой. Далее нужно обхватить ручку недоминантной рукой, как для игры полузападным форхендом, поместив ладонь выше ведущей ручки.

3. Виды ударов по мячу

Рассмотрим основные виды ударов:

Удар справа или форхенд

Самый распространённый удар и наиболее естественный. Представьте, что вы рукой ловите мяч, брошенный по правую сторону от вас. Если вы не левша, то вашим первым порывом будет поймать мяч ладонью правой руки, т.е. при попытке схватить мяч вы инстинктивно отойдёте влево. Когда у игроков есть выбор, большинство из них пользуется именно ударом справа.



Удар слева или бекхенд

Почти всегда непривычный удар. Если вы правша, то выполните его правой рукой с левой стороны. Если левша — левой рукой с правой стороны.

Свеча.

Это высокий и сильный удар, который выполняется и справа, и слева, и с лёта. «Свеча» хороша для того, чтобы послать мяч над головой вашего соперника, когда он подходит близко к сетке.

Подача.

Подача — это удар при начале розыгрыша любого очка. При подаче вы должны перебросить мяч через голову, а затем сделать полный замах. Такой способ подачи возможен для слабовидящих спортсменов категорий В2-В4.

Для спортсменов категории В1 целесообразно использовать подачу снизу, когда мяч из левой руки свободно выпускается навстречу движению ракетки снизу (удар совершается правой рукой).

Удар над головой

Удар над головой — это удар, похожий на подачу, но используемый во время розыгрыша очка, чтобы отбить мяч в воздухе над головой (как слева, так и справа).

Чаще всего ударом над головой отвечают на удар с лёта.

Удар с лёта

Удар с лёта напоминает короткий удар кулаком (как в боксе), с небольшим замахом или вообще без него.

Чаще всего удар с лёта (как правый, так и левый) совершают, играя у сетки. Этот элемент часто используют игроки, предпочитающие атакующий стиль игры.

4. Обучение процессу игры

Начинать ознакомление с игрой в теннис для слепых следует с изучения правил игры на тактильном макете корта. Это даст возможность незрячим игрокам составить представление о расположении линий и зон корта, положении игроков во время подачи, о передвижениях игроков во время игры.

Следующим этапом является проведение занятий непосредственно на корте. Прежде всего следует провести незрячего или слабовидящего игрока по всему периметру площадки и научить его определять своё месторасположение по тактильной разметке.

Особое внимание при подготовке теннисистов с различной степенью нарушения зрения необходимо уделять индивидуальным тренировкам. Это особенно важно при подготовке спортсменов класса В1. В индивидуальной тренировке должно быть задействовано не менее трёх специалистов, это позволит проводить занятия более динамично и эффективно.

Дальнейшие тренировочные мероприятия должны быть направлены на отработку навыков владения мячом и ракеткой: отработку подачи, ударов, освоение тактических приёмов.

На сегодняшний день существует большое количество учебников по теннису, как российских, так и зарубежных авторов. Эти материалы можно успешно использовать при подготовке незрячих и слабовидящих теннисистов.

Список рекомендуемой литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФИС, 1977.- 224 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для детей и родителей — М.: Педагогика, 1988. — 224 с.
3. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса — М.: «IntegratServis», 1994. — 351 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки — М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001. — 223 с.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база тенниса. – Лекция для студентов РГАФК.— М.: «С.Принт», 2000. — 86 с.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Азбука тенниса. — М.: Терра Спорт, 1999. — 126 с.
7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. — М.: «Дедалус», 2001. — 192 с.
8. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. — М.: «Дедалус», 2002. — 235 с.

-
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех. — М.: «Колос», 1998. — 128 с.
10. Иванова Т.С. Путь к мастерству — М.: Инсофт, 1993. — 145 с.
11. Иванова Т.С. Особенности соревновательной деятельности юных теннисистов и отбор перспективного контингента в ходе проведения всероссийских смотров-конкурсов. Учебное пособие для студентов. — М.: «Принт Центр», 2000. — 76 с.
12. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка). Учебное пособие для студентов. — М.: «Принт Центр», 2000. — 71с.
13. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка. Учебное пособие для студентов. — М.: «Принт Центр», 2000. — 58 с.
14. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика их преподавания. — М.: ФиС, 1986. — 165 с.
15. Правила тенниса. Кодекс поведения. Терминология. — М.: ФиС, 1998. — 44 с.
16. Скородумова А.П.. Современный теннис: основы тренировки. — М.: ФиС, 1984. — 184 с.

-
17. Скородумова А.П.. Пути совершенствования мастерства. — М.: Ежегодник «Теннис», 1986, с. 46 – 48.
 18. Скородумова А.П.. Основы тенниса. — М.: ФиС, 1992. — 224 с.
 19. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. — М.: «PRO PRESS», 1994. — 176 с.
 20. Фоменко Б.И. Энциклопедия российского тенниса. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1998. — 485 с.
 21. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. — М.: «Большая российская энциклопедия», 2000. — 223 с.
 22. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов. Лекция для студентов РГАФК.— М.: «С.Принт», 1999. — 92 с.
 23. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. — М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001. — 219 с., с илл.

КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

ТЕННИС ДЛЯ СЛЕПЫХ

Авторы:

М. М. Ильинская, С. А. Колесов

Под редакцией В. П. Баженова

Отпечатано в типографии КСРК ВОС

г. Москва, ул. Куусинена, д.19а

тел. +7 (499) 943-2701