



УДК 796

ТЕННИС**Валов Семён Николаевич**

студент химико-технологического факультета

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассмотрены правила игры в (большой) теннис, история возникновения и необходимый инвентарь.

Ключевые слова: Теннис, теннисный мяч, теннисная ракетка, теннисный корт.

Большой теннис – это олимпийский вид спорта. Игра состоит в том, что на противоположных сторонах корта встречаются два (или четыре) игрока и пытаются сделать так, чтобы соперник не смог отбить мяч ракеткой.

Большой теннис развивает выносливость, силу, координацию и скорость. Но для того, чтобы выйти на корт, необходимо иметь общую физическую подготовку. Все потому, что теннис достаточно изнурительная игра, а матчи могут длиться часами – их время не ограничено.

Главное преимущество тенниса в том, что в него с одинаковым успехом могут играть как мужчины, так и женщины. Это не только отличная тренировка, которая держит в форме тело, но и полезная зарядка для мозгов.

1. История возникновения тенниса.

Предшественником тенниса принято считать французскую игру «жё-де-пом» (фр. jeu de paume, дословно игра ладонью). В отличие от современного тенниса в жё-де-пом играли в закрытых помещениях и ладонью. Позже ладонь сменили перчатки, на смену перчаткам пришли специальные биты, а уже потом появились ракетки.

Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей.

В теннис играли практически все французские короли, Карл IX называл теннис “ одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы”.

В 1900 году студенты Гарвардского университете решили организовать турнир для национальных команд. Один из студентов, Дуайн Дэвис, за собственные средства купил



серебряный кубок для победителя, а что самое главное, составил правила турнира. Дэвис и двое его друзей выступали за сборную США, которая выиграла в этом турнире, а затем и в следующем в 1902 году. Кубок проводился каждый год и впоследствии был назван «Кубком Дэвиса», который и сейчас является популярным событием в мире тенниса.

Начиная с 1920-х годов, профессиональные теннисисты начали зарабатывать деньги, выступая в показательных матчах. Первый профессиональный теннисный матч в истории состоялся 9 октября 1926 года в Нью-Йорке на крытой арене «Медисон-сквер-гарден», в присутствии 13 тысяч зрителей.

2. Правила игры в большой теннис.

Игроки или команды должны находиться по разные стороны сетки. Один из игроков является подающим, второй, соответственно, принимающим подачу. Подающий игрок должен отправить мяч таким образом, чтобы он попал в зону корта на половине соперника. Принимающий игрок должен успеть перенаправить (отбить) мяч на сторону соперника до его падения на корт или до того, как он коснется корта во второй раз. Если один из теннисистов пропустил мяч, то его соперник получает очко.

Теннисный матч состоит из «сетов», а они в свою очередь из «геймов», для выигрыша которых необходимо забивать мячи (минимум 4 мяча: 15-30-40-гейм, но с разницей не менее, чем два мяча). При подаче у игрока есть две попытки, в которые он попеременно подает мяч в левый и правый квадраты. После розыгрыша гейма подача переходит к сопернику. После розыгрыша нечётного числа геймов игрокам даётся минутный перерыв и производится смена сторон. Игрок, первым выигравший 6 геймов (при условии, что его соперник выиграл не более 4 геймов), считается выигравшим сет. Для выигрыша матча необходимо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов. Набравший необходимое количество выигранных сетов, выигрывает матч.

Правила парной игры в теннис немного отличаются от одиночной, а именно:

- матч проходит на корте большего размера;
- мяч отбивает тот, кто находится в лучшей позиции;
- игроки каждой команды подают по очереди;
- игроки принимают подачи только со своей стороны на протяжении всего сета.

На официальных матчах присутствует судья, он находится на вышке. Кроме судьи на вышке не матче могут присутствовать судьи на линии, которые фиксируют попадание мяча в зону корта. С 2006 года в теннисе эра систем электронного судейства, которые с высокой точностью определяют место падения мяча.

3. Теннисный корт.



Для игры в теннис предназначены специальные корты – площадки прямоугольной формы с поверхностью из грунта, травы, дерева, пластика или асфальта. Могут оборудовать в залах и под открытым небом.

Размер корта для игры между двумя спортсменами — 23,77 x 8,23 м, а для парной — 23,77 x 10,97 м. По периметру корт обозначается ограничительными линиями. По центру, на высоте 91,4 см, устанавливается сетка из тонких шнуров высокой прочности, разделяющая поле на две равные части. В 6,4 м от сетки в обе стороны и параллельно ей проведены линии подачи. Между сеткой и линиями подачи расчерчены квадраты, куда при подаче теннисисты посылают мяч.

Корты классифицируются на «быстрые» и «медленные» в зависимости от используемого покрытия. На жестком покрытии мяч отскакивает низко и жестко. Это характерно для «быстрых» площадок. Мягкие типы покрытия обеспечивают отскоки мяча на большую высоту. Это «медленные» корты.

Кроме того, площадки для игры подразделяются на открытые и закрытые. Для закрытых, т.е. расположенных в залах, потолок должен быть не ниже 8 м.

4. Сетка.

Цвет сетки должен быть черным, допускаются другие темные оттенки (синий, зеленый, темно-коричневый). Сквозь ячейки не должен пролетать мяч. В верхней части располагается белая полоса ткани шириной 5–6,35 см.

Натягивается она, чтобы закрыть расстояние между двумя столбами полностью, не выступать, не провисать по краям и центру. Чтобы не провисала в центре — используется металлический трос и белый ремень. С их помощью регулируется и центральная высота, которая должна составлять ровно 91,4 см.

Столбы креплений сетки, не должны быть в диаметре больше 15 см, а по высоте — выступать над сеткой больше чем на 2,5 см. Натяжение должно быть достаточным, чтобы края или середина не провисали, не раскачивались ветром.

5. Теннисная ракетка и теннисный мяч.

5.1. Теннисная ракетка

Состоит из рукояти и ободка с натянутыми в виде мелкой сетки струнами. Материал струн может быть натуральным или искусственным, а рукоять и обод выполняются из дерева, металла или углепластика. Длина ракетки не может превышать 81,3 см., а вот ее вес варьирует (от 350 г до 400 г). Рукояти имеют разную толщину, которая обычно обозначается номером от 3 до 8. Обод может иметь форму капли или лопаты, а сетка различается жесткостью.

Не менее важным параметром выступает баланс:

- Нейтральный.



- Смещенный к ободу.
- Смещенный к рукоятке.

Те или иные характеристики оборудования подбираются с учетом пола, возраста и уровня подготовки спортсмена. На рынке теннисных товаров можно найти и специальные ракетки для юных спортсменов — они имеют укороченную ручку и более простую конструкцию.

По мере того, как развивался теннис, менялись форма и размеры ракетки. До 16 в. они представляли собой цельную конструкцию и производились из дерева. Их сменили обода со струнами, но в то время они имели круглую форму.

5.2. Мяч для игры

Это полый шар из резины с оболочкой из ворсистой ткани белого или желтого цвета. Весит мяч 56,7–58,5 г, а его диаметр составляет 6,35–6,67 см. Главные характеристики снаряда — упругость, прыгучесть и устойчивость к износу, хотя срок эксплуатации мяча зависит еще и от покрытия игровой площадки. Вплоть до середины 19 в. мячи шили из кожи, но на смену им пришли резиновые снаряды, обтянутые фланелью. Долгое время разрешалось играть только белыми мячами, но с 1972 г. стали применяться и желтые в связи с их большей заметностью как для болельщиков, так и для самих теннисистов.

В 2002 г. правила игры в теннис были видоизменены, и организаторы соревнований получили право использовать новые разновидности мячей: скоростные и медленные. Первые, не отличаясь по весу, имеют большую жесткость и отскакивают от поверхности быстрее, что повышает темп игры. Применяются они на «медленных» кортах. Вторые имеют ту же самую массу, что и обычные, но больший диаметр, поэтому на лету их скорость быстро падает. Они лучше подходят для игры на «быстрых» кортах, предоставляя принимающему игроку выигрывать не за счет ошибок оппонента, а за счет своей высокотехничной игры. Стандартные мячи используются на игровых площадках со средними скоростными качествами покрытия.

Эти новшества призваны увеличить зрелищность турниров и облегчить обучение технике игры начинающим теннисистам.

6. Форма игроков.

Игра в теннис предусматривает наличие форменной одежды и обуви. Традиционный цвет одежды теннисистов — белый, поскольку он хорошо контрастирует с цветом поля и отражает тепло в жаркую погоду. Более того, белая форма пришла из давних времен, когда стены в помещениях Франции, где проходили игры, красили в черный цвет, и игроки в белом лучше выделялись на этом фоне. Но в то же время одежда существенно видоизменилась:



вместо брюк из фланели мужчины теперь надевают шорты, а юбки теннисисток укоротились не на один десяток сантиметров.

В последние годы появилась тенденция к асимметрии в одежде. Модельеры уверяют, что такая форма компенсирует нагрузки на организм игрока и помогает наиболее эффективно использовать его физические данные.

Главные требования к обуви для игры — прочность и легкость. Особое внимание уделяется подошве, характеристики которой должны соответствовать покрытию поля:

- Рифленая подошва подходит для грунта, предотвращая скольжение, падения и, соответственно, травмы.
- Гладкая используется на деревянных, асфальтовых и иных жестких поверхностях.

Дополнением к форме служат кепки или банданы от солнца, а также напульсники, защищающие мышцы руки от растяжений.

Список литературы:

1. Морозова О.В. Только теннис. М., 2000.
2. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М., 2001.
3. Яковенко В.И., Янчук В.Н. Большой мир большого тенниса. М., 1998.