

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Каратник І. В.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ В ТЕНІС

Лекція з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР”

для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація „Фітнес і рекреація”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
« _____ » _____ 201_ р. протокол № _
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ В ТЕНІС

1. Вступ
2. Зародження та розвиток світового тенісу.
3. Розвиток вітчизняного тенісу. Теніс в Україні.
4. Теніс на Олімпійських іграх. Турніри Великого шолому.
5. Розміри корту. Інвентар для гри в теніс.
6. Основні правила гри.

1. Вступ.

Теніс – спортивна гра з м'ячем і ракетками на спеціальному майданчику – **корті**, розділеному посередині сіткою. Ударами ракетки м'яч посилається через сітку на половину суперника так, щоб той не зміг повернути м'яч назад (ударом з льоту або після одного відскоку).

Сьогодні теніс – це вже не гра, а стиль життя, ним буквально хворіють мільйони людей в світі. Такий поголовний інтерес, до даного виду спорту, порівнянний хіба що із захопленням до футболу.

Теніс збирає величезні стадіони, щорічно по всьому світу влаштовуються різні чемпіонати і турніри, їх трансляції по телебаченню приковують любителів цієї гри, примушуючи переживати і хворіти за своїх улюбленців. Сильні гравці світу, виступаючи на цих змаганнях, фізично добре підготовлені, атлетично складені, володіють блискавичною реакцією, відмінною рухливістю і спритністю.

Під час гри на корті розгортаються неабиякі „баталії”. Щоб перемогти, тенісист, повинен враховувати свої сили і технічну підготовленість, а також можливості свого суперника і особливості ситуації, зіставивши всі ці чинники, він продумує тактичні прийоми і загальну стратегію гри. Він вирішує, якими ударами переважно користуватиметься, в яких поєднаннях, куди їх направляти і як поводитися під час змагань.

Досвідчений гравець завжди використовує різні обманні дії під час зустрічі, наприклад, показуючи суперникові, що прямує в один бік, а насправді готується до прийому м'яча з іншого боку або умисне показує своїм виглядом втомлений стан, щоб ослабити увагу суперника і збити активність його гри.

Займатися тенісом може кожен, чоловіки і жінки, діти і літні люди. **Позитивний вплив тенісу на організм людини** є величезним, його здатність покращувати самопочуття, піднімати бадьорість, енергію, ось перевірений рецепт розвантаження після робочого дня.

2. Зародження та розвиток світового тенісу.

Ігри з маленьким м'ячем, які з допомогою пристосувань типу ракетки перебивали через сітку, були відомі ще в **Стародавній Греції і Стародавньому Римі**.

В середні віки і Новий час в Європі розповсюдилися ігри, які можна розглядати як попередників тенісу.

Офіційно прийнято вважати, що слово «теніс» виникло від старофранцузького слова «Tenets», яке промовляв гравець під час подачі м'яча.

Згодом це слово запозичили англійці і пристосували його під свою мову, так і виникло слово «Теніс», яке і набуло розповсюдження.

В 1874 р. англієць В. Вінгфільд розробив правила нової, достатньо близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав сферистикою (анг., що означає гра в м'яч). В 1875 р. правила сферистики були удосконалені і гра отримала назву – **лаун-теніс** (слово „лаун” по-англійськи означає полянка). **Цей рік і рахується роком зародження тенісу.**

Перший офіційний тенісний турнір проходив у серпні 1876 р. на корті, розташованому у Масачусетсі і був виграний Джеймсом Даутом. Наступним офіційним турніром став турнір у Вімблдоні 1877 р., який став дуже популярним спочатку у Великій Британії, а потім і у світі. Цей турнір проводиться донині і є найстарішим у світі. Наступним офіційним турніром на корті під відкритим небом став турнір в Дінарді (Франція) у 1878 р. У тому ж році був проведений турнір у Монреалі, також цього року пройшов аматорський чемпіонат Шотландії, в 1879р. – Чемпіонат Ірландії. В 1880 р. – турнір на території Австрії. Чемпіонат США уперше проходив у Ньюпорті в 1881 р.

Розвивався теніс швидкими темпами. В кінці 70-х – початок 80-х років появилися перші тенісні клуби в більшості європейських країнах, в США, в ряді країн Південної Америки (Бразилії, Аргентині і Перу), в великих колоніальних країнах (Австралії, Індії, Канаді). В 80-х та початок 90-х років перші кроки в розвитку тенісу зроблені в Росії, Японії.

На початку 90-х років організуються перші змагання не тільки клубні, але й міських та міждержавних масштабів, проводяться перші міжнародні турніри.

Теніс, як один з найбільш розповсюджених в той час видів спорту, **включається в програму I Олімпійських ігор**, які відбулися в 1896 р.

Уже на межі XIX і XX ст. складається перший календар міжнародних змагань. Першості Англії, США, Франції, Австралії були відкритими, і в них регулярно стали приймати участь найсильніші гравці різних країн.

Вімблдонський турнір – відкрита першість Англії – уже на початку XX ст. став рахуватися особистою першістю світу на трав'яних кортах, а відкрита **першість Франції** – першістю світу на ґрунтових кортах. Відкриті першості Англії, Франції, США і Австралії є особистими міжнародними змаганнями, за результатами яких оцінюється майстерність тенісистів в міжнародному масштабі і складається світова класифікація (ці змагання прийнято умовно називати турнірами „Великого Шолому”).

В 1900 р. проводиться **розіграш Кубка Девіса** – фактично першість світу серед чоловічих команд.

В 1905 р. створюється перша офіційна міжнародна тенісна організація – Міжнародний турнірний комітет лаун-тенісу, який бере в свої руки координацію планування міжнародних змагань.

В 1912 р. створюється **Міжнародна федерація тенісу**. Членом її став і Всеросійський союз лаун-теніс клубів.

В 20-30 ті роки значно зросла популярність тенісу в світі. В ці роки починає формуватися атлетична, гостроатакуюча гра. Найбільш високого рівня

розвитку теніс досягає в США, Австралії, Японії, Франції, Англії, Італії, Германії, Швеції, Іспанії, Чехословаччині і Польщі.

В розіграші Кубка Девіса в 1919-1939 рр. перемагали команди уже чотирьох країн: США (13 разів), Франції (6 разів), Англії (4 рази) і Австралії (2 рази). Представники цих країн ставали і переможцями Вімблдонського турніру.

З'являються випуски спеціальної літератури. Велику популярність у тенісистів різних країн завойовують книги монографічного і мемуарного характеру видатних гравців тих років: В. Тільдена, Р. Акоста, А. Коше, Н. Брукса.

Під час другої світової війни міжнародні зв'язки по тенісу були обірвані. Лише в країнах, території яких знаходились далеко від воєнних дій, продовжували займатися тенісом.

В 50-70-ті роки світовий теніс розвивався особливо активно. Науково-технічний прогрес, індустриальні методи в області будівництва і забезпечення площадок, виробництво інвентарю дозволили значно розширити матеріальну базу розвитку тенісу. Значно зросла майстерність тенісистів багатьох країн, що призвело до загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені.

На початку 70-х років склався новий варіант календаря найбільших міжнародних змагань. Він специфічний і не схожий на календарі змагань в інших видах спорту. Так, з **1970 р. почав проводитися світовий чемпіонат з тенісу для чоловіків**. Він організується у формі тривалих турнірів які проходять один за одним. Проводяться вони в різних країнах і завершуються фінальним турніром з участю тільки восьми найсильніших гравців, які показали в сумі кращі результати під час попереднього розіграшу. Які ж особливості календаря головних міжнародних змагань?

1. Кожного року повторюваність усіх головних особистих і командних змагань (річна циклічність змагань).

2. Велика кількість змагань, які йдуть один за одним без переривів для відпочинку (серійний характер проведення змагань).

3. Організація більшості змагань в формі багатоденних особистих турнірів в умовах гострої конкуренції, при дуже високому навантаженні кожного дня (в кожному турнірі виступають усі або більша частина найсильніших тенісистів світу, і, як правило, кожного дня потрібно виступати в декількох матчах – одиночних і парних).

4. Проведення змагань на площадках з різними покриттями, на відкритому повітрі і в приміщеннях (потрібно відповідно проводити різну підготовку до змагань з різним покриттям).

В 1986 році Міжнародна федерація тенісу, затвердила рівні права тенісистів. Це дало початок Відкритій ері в сучасному тенісі, коли всі гравці мали право виступати в будь-яких турнірах.

Функціонують дві професійні організації: чоловіча – Асоціація тенісистів-професіоналів (АТП) і жіноча – Всесвітня тенісна асоціація (ВТА). Офіційний річний календар змагань професійних тенісистів складається з 82 турнірів АТП і 54 – ВТА, які розділені за категоріями. Змагання найвищої категорії для чоловіків і для жінок включає чотири турніри “Великого шолому,,.

З 2009 року проводиться “Турнір чемпіонок”, змагання тенісисток “другого ешелону”, серед кращих за рейтингом тенісисток, які впродовж сезону виграли бодай один турнір серії International (при цьому учасниці підсумкового чемпіонату в ньому участі брати не можуть). Перші три роки турнір проходив на Балі, а в 2012 році переїхав до Софії. Першою чемпіонкою стала французенка Араван Резаї, далі два роки перемагала Ана Івановіч, потім надія Петрова. В 2013 році Сімона Халеп у фіналі перемогла Саманту Стосур, а в 2014 році змагалася вже в основному підсумковому турнірі.

Підсумовуючи виступи жінок в 2014 році – найбільше титулів здобули Серена Вільямс – 7, Ана Івановіч і Марія Шарапова – по 4, Петра Квітова – 3, Кароліна Плішкова, Андреа Петковіч, Сімона Халеп, На Лі – по 2. Найбільшу кількість перемог у 2014 році здобули Ана Івановіч – 58, Серена Вільямс – 52, Карла Суарес-Наваро – 50, Каролін Возняккі – 49, Марія Шарапова – 49, Агнешка Радванська – 47, Ангелік Кербер – 47, Сімона Халеп – 46.

На своїй подачі, зрозуміло, очки брати легше. Проте лідерами світового тенісу є не ті, хто вправно колотить ейси, а ті, хто вдало приймає подачу суперника. За цим показником лідером сезону – 2014 став Рафаель Надаль, який виграв 35% м'ячів на прийомі першої подачі. Друге-третє місце розділили іспанець Давід Ферер та француз Гаель Монфіс – по 34%. Серед лідерів Надаль і Ферер і не прийомі другої подачі – 56%, та тут іспанців випередив Новак Джоковіч – 58%. Лідером сезону Рафа став і за відсотком виграних геймів на прийомі – 35%, і за реалізацією брейк-понтів – 48%. У першому компоненті він випередив Джоковіча і Ферера – по 33%, у другому – Джоковіча і француза Жілія Сімона – 45%.

Заробітки тенісистів на корті безпосередньо пов'язані з їхніми виступами. Тому головні «заробітчани» - лідери світового рейтингу. Звичайно, у рейтингу призових у сезоні – 2014 невраховані «ліві» заробітки, такі, наприклад, як за участь у прем'єр-лізі (IPTL). Так, Роджер Федерер лише за два виходи на корт за команду Micromax Indian Aces отримає приблизно 4 млн.доларів. Але це особливі випадки. **Лідери сезону – 2014 за призовими:** 1) **Новак Джоковіч** (Сербія) – №1 у рейтингу; 7 титулів, 14 269 462 долари призових; 2) **Роджер Федерер** (Швейцарія) – №2 у рейтингу, 5 титулів, 9 393 122 долари призових; 3) **Рафаель Надаль** (Іспанія) – №3 у рейтингу, 4 титули, 6 746 473 долари призових; 4) **Стен Ваврінка** (Швейцарія) – №4 у рейтингу, 3 титули, 5 636 675 доларів призових; 5) **Марін Чиліч** (Хорватія) – №9 у рейтингу, 4 титули, 4 957 288 доларів призових; 6) **Кеї Нішикорі** (Японія) – №5 у рейтингу, 4 титули, 4 957 288 доларів призових; 7) **Томаш Бердих** (Чехія) – №7 у рейтингу, 2 титули, 3 944 068 доларів призових; 8) **Енді Мюррей** (Великобританія) – №6 у рейтингу, 3 титули, 3 918 242 долари призових; 9) **Мілош Раоніч** (Канада) – №8 у рейтингу, 1 титул, 3 514 743 долари призових; 10) **Давід Ферер** (Іспанія) – №10 у рейтингу, 1 титул, 2 815 066 доларів призових.

Першим чемпіоном тенісної прем'єр-ліги (IPTL) (2014 р.) стала команда «Indian Aces». У складі індійської команди володарями титулу стали Роджер Федерер, Піт Сампрас, Гаель Монфіс, Ана Івановіч, Саня Мірза, Рохан Бопана, Фабріс Санторо.

Найсильнішими тенісистами в світі були: Джон Макінрой, Піт Сампрас, Род Лейвер, Андре Агассі, Мартіна Навратілова, Кріс Еверт, Штефі Граф (22 титули на турнірах Великого шолому), Мартіна Навратілова, Мартіна Гінгіс, Моніка Селеш, Кім Клейстерз (чотириразова переможниця турнірів Великого шолома).

Найсильнішими тенісистами в світі серед чоловіків є: Новак Джокович (Сербія), Роджер Федерер (Швейцарія), Рафаель Надаль (Іспанія), Ваврінка (Швейцарія), Нісікорі (Японія), Енді Маррей (Великобританія), Томаш Бердих (Чехія), Раоніч (Канада), Чіліч (Хорватія), Давид Феррер (Іспанія), Жо-Вілфрід Тонга, Янко Тіпсаревич, Хуан-Мартін дель Потро, Джон Існер, пара Боб і Майк Браяни (мають понад 100 спільних титулів, понад 16 титулів на турнірах Великого шолому), пара Даніель Нестор (Канада) і Ненад Зімоніч (Сербія); **серед жінок:** Серена Вільямс (США), Марія Шарапова (Росія), Сімона Халеп (Румунія), Петра Квітова (Чехія), Ана Івановіч (Сербія), Агнешка Радванська (Польща), Ежені Бушар (Канада), Каролін Возняцкі (Данія), Ангеліка Кербер (Німеччина), Вікторія Азаренко, Саманта Стосур, Сара Еррані, Маріон Бартолі, Венус Вільямс, На Лі, пара Шуай Пен (Китай) і Сувей Сьє (Тайвань), пара Сара Ерані і Роберта Вінчі та ін.

Портал Tennis Reporters у 2014 році проводив опитування на звання найкращого тренера. Із тренерів АТР на нього претендували Борис Беккер (тренер Новака Джоковича), Майкл Чанг (Кеї Нішикорі), Стефан Едберг (Роджер Федерер), Горан Іванішевіч (Марін Чилі), Тоні Надаль (Рафаель Надаль), Магнус Норман (Стен Лаврінка). Кандидати з тренерів WTA Вім Фісет (Сімона Халеп), Свен Грьонфельд (Марія Шарапова), Давід Котиза (Петра Квітова), Патрік Муратоглу (Серена Вільямс), Корлос Родрігес (Лі На), Нік Савіано (Ежені Бушар).

Офіційний сайт АТР, підбиваючи статистичні підсумки року 2014, визначив найтриваліші і найкоротші матчі сезону. Най тривалішим поєдинком 2014 року став матч першого кола Відкритого чемпіонату Австралії за участю француза Жіля Сімона і німця Даніеля Брандса (6:7, 6:4, 3:6, 6:3, 16:14), тривалість якого складає 4 години 32 хвилини. А найшвидше завершилася зустріч першого кола «Мастерса» в Маямі між фіном Ярро Нієміненем та австралійцем Бернардом Томічем (6:0, 6:1), коли тенісисти провели на корті лише 28 хвилин.

3. Розвиток вітчизняного тенісу. Теніс в Україні.

Теніс розпочав культивуватися в Росії в кінці 70-х – початку 80-х років XIX ст. Тоді у великих містах, дачних місцевостях, поміщицьких дворах появилися перші тенісні площадки. В середині 90-х років створюються перші тенісні клуби. Центрами розвитку стають Москва і Петербург. В 1901 р. створюються Московська і Петербургська тенісні секції. За їх ініціативою були проведені перші змагання: в 1903р. – міжнародні, а в 1907 р. – першість Росії.

1908 рік відзначився великою подією в розвитку вітчизняного тенісу – був створений Всеросійський союз лаун-теніс клубів. В тому ж році союз розробив і перший всеросійський і міжнародний календарі змагань

Тенісні клуби були закритими організаціями, членами яких були заможні люди, пов'язані політичними і іншими далекими від спорту інтересами. Доступ в ці клуби широких мас робочих був практично неможливим. Лише у виді виключення в члени приймали представників інтелігенції.

Уже на початку розвитку гри в Росії видається декілька методичних рекомендацій з тенісу. В 1891 р. виходить в світ книга доктора медицини Є. Демет'єва, в якій автор говорить про значення тенісу як важливого засобу фізичного розвитку, розбирає елементарні основи техніки гри. Дещо пізніше видається керівництво по тенісу Є. Єрофєєва.

З 1910 р. почали складатися класифікаційні списки найсильніших гравців.

В 1919 р. почали виходити спеціалізовані видання Всеросійського союзу лаун-теніс клубів: журнал „лаун-теніс” і „Тенісні ежегоднікі”.

Всеросійський союз лаун-теніс клубів став одним із ініціаторів створення в 1912 р. Міжнародної федерації тенісу і одним з її перших членів. Членство в Міжнародній федерації відкрило більш широкі перспективи для міжнародних спортивних зв'язків. Найсильніші гравці Росії почали виступати в деяких найбільш відомих змаганнях за кордоном. Так, багаторазовий чемпіон Росії Н. Сумарков прийняв участь в тенісному турнірі на V Олімпійських Іграх 1912 р.

З 1912 р. першості Росії стали відкритими і в них стали виступати закордонні гравці. Першості 1912 і 1913 рр. пройшли з участю ряду відомих закордонних спортсменів із Англії, Франції, Германії і Швеції.

Розпочали проводитися і перші матчеві зустрічі. Велику цікавість визвав в 1914 р. тенісний матч Росія – Франція, який закінчився перемогою команди Росії.

В **1924** р. відбулася **перша особиста першість СРСР**, Чемпіонами країни стали Н. Суходольская і В. Столяров. В 1927 р. було проведено першу першість РСФСР.

В 1929 р. була сформована Всесоюзна тенісна секція, яка відіграла велику роль в розвитку тенісу в країні.

Для розвитку тенісу в 30-ті роки характерним є постійне зростання популярності, підвищення спортивної майстерності представників як традиційних тенісних центрів, так і периферії. Збільшується кількість тих що займаються, росте і удосконалюється матеріальна база, починає випускатися вітчизняний інвентар: ракетки, м'ячі, струни.

З 1934 р. починають кожного року проводитися першості СРСР (до того вони були проведені в 1924 і 1932 рр.). З **1936** р. починає проводитися розіграш **Кубку СРСР**.

Переможцем першості СРСР 1932 р. стає тбілісець Е. Негребецький. В число кращих гравців країни входили києвлянин О. Калмикова, Н. Шаєр, В. Котов, Т. Гоголаурі, таганрожці Н. Белоненко і Л. Мищенко.

В 1938 р. вперше група видатних спортсменів була нагороджена орденами Радянського Союзу. Нагородами нагородили і тенісистів: багаторазові чемпіони країни Н. Теплякові, Є. Кудрявцева і Б. Новиков.

З 1944 р. відновилися першості СРСР і всесоюзні навчально-тренувальні збори найкращих тенісистів країни. Знову стали проводитися і всесоюзні змагання юнаків і дівчат.

В кінці 40-х років відбулися суттєві покращення в системі підготовки радянських тенісистів. Гра стала більш активною, з більш наступальним характером.

В числі кращих тенісистів країни були: Н. Озеров, С. Андрєєв, С. Беліц-Гейман, Є. Корбут, З. Зікмунд, О. Аллас, М. Корчагін, К. Борісова, Н. Ніфонтова, О. Калмикова, Г. Коровіна, Н. Белоненко, Т. Налімова, Б. Новиков, Е. Нєгребєцький.

В 1947-1948 рр. в інститутах фізичної культури почалась підготовка спеціалістів по тенісу.

З 1956 р. стали регулярно (раз в чотири роки) проводитися Спартакіади народів СРСР.

Перші три місяця в командному заліку змагань по тенісу I і II Спартакіад народів СРСР 1956 і 1959 рр. зайняли команди Москви, Української і Естонської РСР. Переможцями особистих змагань I Спартакіади стали в одиночних розрядах київлянка В. Кузьменко і москвич С. Андрєєв, в жіночому парному розряді – москвички Л. Преображенська і В. Філіпова, в чоловічому – москвичі С. Андрєєв і С. Беліц-Гейман, в змішаному – Л. Преображенська і С. Андрєєв.

В роки між двома першими Спартакіада ми помітно зросла майстерність молоді. В змаганнях II Спартакіади народів СРСР нікому із досвідчених майстрів не вдалося втримати ведучі позиції. Абсолютною чемпіонкою стала московська учениця А. Дмитрієва. Києвлянин М. Мороз переміг в двох розрядах: одиночному і разом з бакінцем С. Ліхачовим в парному. В жіночих парних змаганнях перші місяці зайняли А. Дмитрієва і представниця Тбілісі І. Резанова-Єрмолова, в змішаних парних – А. Дмитрієва і С. Ліхачов.

В 1956 р. Федерація тенісу СРСР стала членом Міжнародної федерації тенісу.

Рік 1958-й увійшов в історію вітчизняного тенісу як рік виходу радянських тенісистів на міжнародну арену – наші спортсмени вперше прийняли участь в офіційних міжнародних змаганнях, які проводилися по плану Міжнародної федерації тенісу. Тоді сімнадцятирічна А. Дмитрієва і А. Потанін прийняли участь в Вімблдонському турнірі юнаків і дівчат, а також в двох турнірах, які відбувалися перед ним, турнірах в Англії – у відкритій першості графства Кент (Бекнемський турнір) і відкритій першості Лондона. В Бекнемському турнірі А. Дмитрієва зайняла перше місце серед дівчат, а А. Потанін серед юнаків – друге. Москвичка добре виступала серед своїх одноліток і в Вімблдоні. Завойоване нею друге місце було беззаперечним успіхом. Ленінградець А. Потанні увійшов в число восьми найсильніших юних тенісистів світу.

В 60-70-х роках приблизно подвоїлась кількість тих хто займається тенісом і кількість площадок, майже в два з половиною рази збільшилося виробництво ракеток, м'ячів, струн. Значно розширилась можливість займатися тенісом в зимовий час. В ряді міст були побудовані закриті тенісні стадіони.

За розповсюдженням тенісу ведучі місця зайняли Україна і РСФСР. В таких промислових містах України, як Донецьк, Северодонецьк і Дніпродзержинськ, були побудовані нові тенісні центри, в яких стали проводитися змагання всесоюзного масштабу і міжнародні зустрічі.

В 60-70-ті роки звання чемпіонів СРСР завойовували і такі спортсмени з м. Києва В. Кузьменко, Г. Бакшеєва і М. Мозер.

В 1962 р. Державний Центральний ордена Леніна інститут фізичної культури розпочав підготовку спеціалістів по тенісу. В деяких республіканських інститутах фізичної культури також була введена спеціалізація по тенісу (на Україні, в Грузії, Азербайджані, Білорусії, Казахстані, Узбекистані).

В чемпіонатах Європи, які розпочали проводитися за ініціативою Федерації тенісу СРСР з 1968 р. радянські тенісисти часто займали перші місця в командному заліку, та в особистих змаганнях виборювали багато перших місць.

Успішними були виступи радянських тенісистів на Всесвітніх універсіадах 1969 і 1973 рр. Радянські команди впевнено виходили на перше місце, а О. Морозова і Т. Какулія в Універсіаді-73 стали абсолютними переможцями особистих змагань.

В 1974 і 1976 рр. чоловіча команда, якою керував тренер і капітан Ш. Тарпіщев, виходить в півфінал розіграшу Кубка Девіса і займають третє місце серед найсильніших команд світу.

О. Морозова і А. Метревелі стають в 1968 і 1970 рр. фіналістами Уімблдонського турніру в змішаному парному розряді; і одиночному розряді А. Метревелі виходить в фінал в 1973 р., а О. Морозова – в 1974 р.

Великий вклад в підготовку спортсменів внесли тренери Н. Тепляков, А. Хангулян, В. Бальва, Е. Креє, В. Серебренніков, Г. Саруханов, М. Клідіашвілі, О. Спірідонов, Я. Янсонс, Т. Дубровіна, Л. Преображенская, Є. Корбут, С. Севастьянова, Г. Вельц, С. Андреев, Ш. Тарпіщев.

На Україну теніс завезли англійські купці, які 1890 р. створили тенісні клуби в Одесі і Таганрозі; згодом теніс поширився і по інших містах України, а 1913 р. відбулися тенісні змагання в Києві. У 20-х роках відбулися спершу показові тенісні матчі в Одесі, з 1930 р. розпочалися змагання на першість України; їх продовжують і після 1945 р. в категоріях командної першості, особистої – чоловіків, жінок, змішаних пар; влаштовуються також зимові змагання, змагання молоді тощо.

У Галичині перші тенісні (ситківкові) клуби постали у 1890-х роках під впливом зв'язків з Віднем. Теніс пропагував у „Соколі” і студентських спортивних клубах І. Боберський (видав підручник „Ситківка”, 1911 р.); перші змагання провело спортивне товариство „Україна”. **1924 р. постав Львівський ситківковий Клуб** (ЛСК, діяв до 1939 р.), що мав власні тенісні корти і проводив змагання на першість Західної України.

Кращими випускниками-тенісистами кафедри спортивних ігор ЛДУФК є: Петров В., Залужний Л., Піліпчук І., Косовський Б., Заторський Я. (засл. тр.Укр.), Ходукіна С., Савченко Л. (засл. МС), Гагер А., Негер Т (засл.

тр.України), Крилова Т., Крочко Н., Турчихіна Т., Грузман С, Ковалевич, Вишиванок, Хацко Ірина, Капшай Вероніка.

В числі кращих тенісистів України були: Медведєв Андрій, Олена Бондаренко, Тетяна Перебийніс (2000р. фіналістка юніорського одиночного розряду US Open) та інші.

До найсильніших тенісистів України належать, серед чоловіків: Долгополов Олександр, Стаховський Сергій (2014р. двічі переміг в одиночному розряді на турнірах АТР челенджерс, в французькому Орлеані та британському Бінгемптоні), Сергєєв Іван, Марченко Ілля, Недовєсов Олександр, Молчанов Денис, Смірнов, Манафов, Бубка Сергій, **серед жінок:** Цуренко Леся, Світоліна Еліна, Марина Занєвська, Козлова Катерина, Бейгельзімер Юлія, Васильєва, Людмила Киченок, Катерина Бондаренко, Надія Киченок, Савчук Ольга, Іваненко Валентина, Капай, Калініна, Ковалець, О.Янчук, Е.Янчук, Сотникова, Ангеліна Калініна (2014р. фіналістка юніорського одиночного розряду US Open) та інші.

До кращих тенісистів Львівської області відносяться серед чоловіків: Яценко Артем, Вовк Олександр, Литвинюк Андрій, Макуц Тарас, Захаров Євген, Возний Дмитро, Боярінов Юрій, **серед жінок:** Гнатишин Марта, Олійник Олена, Бугаєнко Катерина, Романишин Ольга, Федоришин Анастасія, Онушак Ольга та інші.

У Китаї (Шеньчжень) січень 2015 р. відзначилися українські тенісисти: Людмила і Надія Киченок виграли свій перший парний WTA титул. У фіналі сестри з Дніпропетровська виявилися сильнішими за китаянок Лян Чень / Ван Яфань – 6:4, 7:6.

4. Теніс на Олімпійських іграх. Турніри Великого шолому.

До програми Олімпійських ігор теніс був включений у 1896 році. З 1896 року проводилися першості серед чоловіків, а з 1900 – і серед жінок. Однак у подальшому теніс, як вид спорту, який став професійним був виключений міжнародним Олімпійським комітетом з програми олімпійських змагань починаючи з 1928 року. Лише в 1968 р. в Мехіко під час проведення ХІХ Олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. В 1977 р. МОК на 79-ій сесії, що проходив в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу як керуючу видом спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Але визнання тенісу, не призвело до автоматичного включення до програми Олімпіад. І лише на змаганнях ХХІV Олімпіади в **1988** р., після 64-ої перерви, теніс знову визнано олімпійським видом спорту.

Найпрестижнішими командними змаганнями є: Кубок Девіса – змагання збірних країн серед чоловіків; Кубок Федерації – змагання збірних країн серед жінок; Кубок Гопмана – змагання змішаних чоловічо-жіночих збірних.

В 2014 році Кубок Девіса вперше в своїй історії завоювала збірна Швейцарії, в складі Роджера Федерера, Стена Ваврінки, Марка К'юдінелі та Міхаеля Ламера.

На Кубку Гопмана в 2015 році перемогла збірна Польщі (США-Польща 1:2). В 2014 році перемогла збірна Франції (у фіналі поступилася команда Польщі).

Турніри Великого шолому або Гранд Слем (анг. Grand Slam tournament) в сучасному тенісі – **чотири найбільші тенісні щорічні турніри.**

Відкритий чемпіонат Австралії є найбільшим тенісним турніром Австралії. Цей чемпіонат є першим в серії турнірів Великого шолому в календарному році – відбувається в січні в Мельбурні. Турнір проводиться з 1905 року. Ігри відбуваються в Мельбурнському парку, побудованому в 1988 році спеціально для цього турніру. Мельбурн-парк має 24 корти розташовані на 20 гектарах. Корти мають хардове покриття. Дві найбільші арени мають висувні дахи (Арена Рода Лейвера (14820 місць) і Водафон-Арена (10000 місць)).

Відкритий чемпіонат Франції – (фр. Internationaux de France de Roland Garros – **Ролан Гаррос**) – чемпіонат з тенісу, що проходить щорічно на території Франції, в Парижі, протягом двох тижнів наприкінці травня початку червня, починаючи з 1891 року. З 1925 року, коли турнір став відкритий для іноземних учасників, він є одним з чотирьох турнірів серії Великого шолому, і проходить після Відкритого чемпіонату Австралії, але перед Вімблдонським турніром та Відкритим чемпіонатом США.

Вімблдонський турнір або Вімблдонський чемпіонат (анг. Wimbledon Championships), також просто «Вімблдон», - найпрестижніший і найстаріший двотижневий турнір великого тенісу, який відбувається щорічно в кінці червня – на початку липня на кортах Всеанглійського клубу лаун-тенісу й крокету в Лондоні, Англія. Турнір третій з початку року турнір Великого шолому після Australian Open та Roland Garros і єдиний, що проводиться на кортах із трав'яним покриттям.

Відкритий чемпіонат Сполучених Штатів Америки з тенісу (анг. U.S. Open), є четвертим і заключним тенісним турніром серії Великий шолом. Його зазвичай проводять щорічно в серпні і вересні протягом двох тижнів. Головний турнір складається з п'яти турнірів: чоловічого і жіночого одиночного турніру, чоловічого і жіночого парного, і мікстів. З 1978 року турнір проводиться на акриловому твердому покритті в Національному тенісному центрі (USTA National Tennis Center at Flushing Meadows-Corona Park), розташованому в передмісті Нью-Йорка Квінз. Відкритий чемпіонат США відрізняється від інших турнірів серії Великого шолому тайбрейками у вирішальних сетах.

5. Розміри корту. Інвентар для гри в теніс.

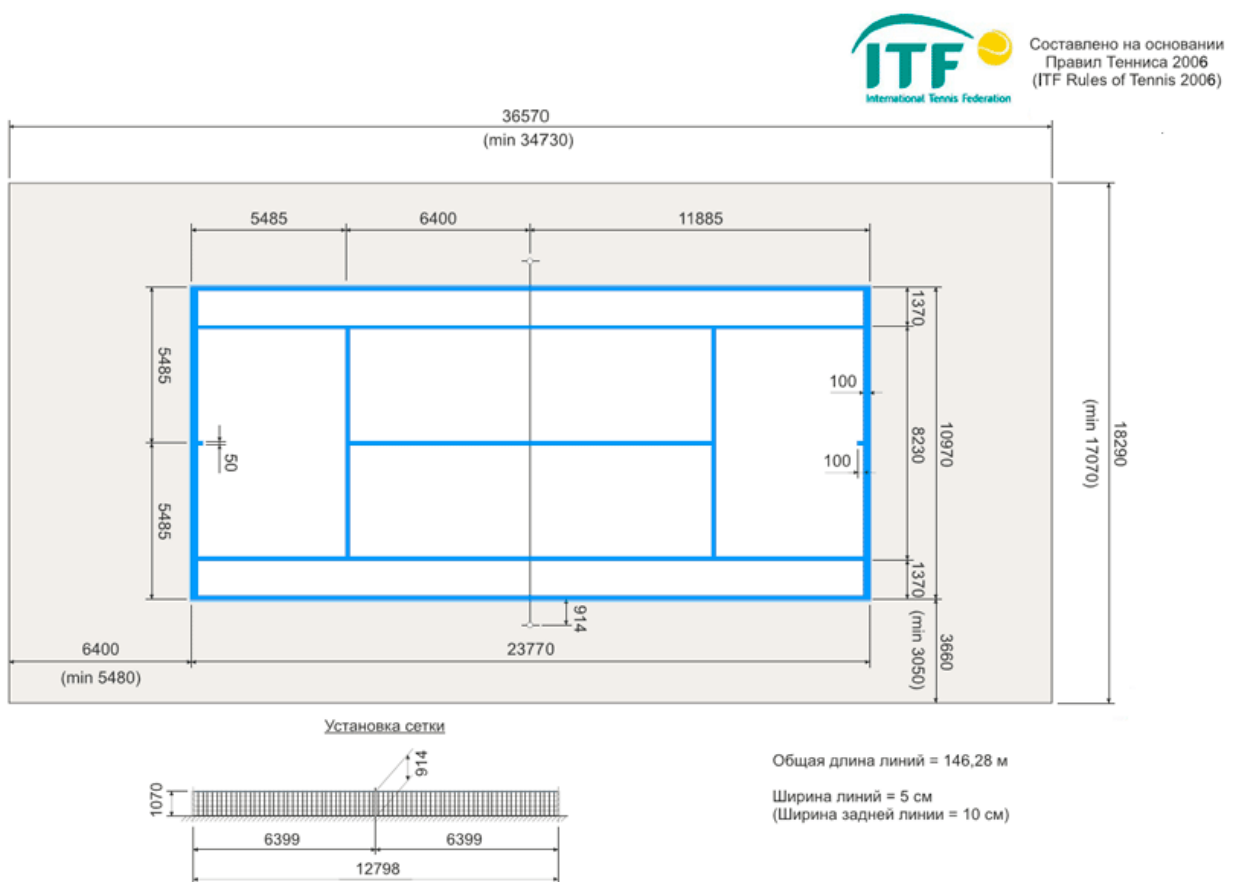
Корт – це прямокутник завдовжки **23, 77 м** та завширшки **8, 23 м**, для пар ширина **10, 97 м**. Висота центральної частини *сітки* має бути **0, 914 м**, а біля стовпів – **1, 07 м** над поверхнею землі. Лінії впродовж кінців та боків корту називаються відповідно задніми то боковими. З кожної сторони сітки паралельно їй на відстані 6,4 м треба наносити лінію подачі. Простір з кожної сторони сітки між лініями подачі та боковими носить назву поля подачі. Поля подачі мають бути розділені на дві рівні частини центральною лінією подачі.

М'яч: для гри в теніс використовують м'ячі з однорідною зовнішньою поверхнею з тканиним покриттям білого або жовтого кольору. Якщо на м'ячі є шви, то вони мають бути рівними й без вузлів.

Вага м'яча може коливатися в межах 56,7-58,5 г., діаметром 6,35-6,67 см.

У 2002 році до офіційних тенісних правил були внесені уточнення, згідно яких організатори змагань можуть відтепер поряд зі стандартними м'ячами (тип 2) використовувати на власний погляд і два нових різновиди м'яча: високошвидкісні (тип 1 за класифікацією ІТФ) та повільні (тип 3). Усі типи м'ячів мають однакову вагу. Більш жорсткі м'ячі типу 1 призначені для гри на „повільних” кортах, вони мають більш швидкий та низький кут відскоку, що дозволяє прискорити темп гри. М'ячі типу 3 призначені для гри на „швидких” кортах, вони на 6 % більше в діаметрі за тип 2 (стандартний), що дозволяє під час польоту м'яча гасити швидкість.

Ракетки. Обід ракетки не має перевищувати 73,66 см в цілому за довжиною разом з ручкою та 29,21 см в цілому за шириною. На ринку постачальників ракеток сформувались близько 2-ох десятків фірм, але найуспішнішими з них є: Head; Prince; Dunlop; Yonex; Wilson; Volki; Fisher...



6. Основні правила гри.

Розіграш кожного очка починається з подачі м'яча. Гравець, із задньої лінії перекидає м'яч на діагонально протилежно розташоване поле суперника. Перша подача завжди здійснюється із правого боку від центральної лінії поля. Після кожної успішної подачі гравець, що подає переходить на інший бік поля.

Право вибору одного з боків корту, або черговість подачі в першому геймі, визначає жереб перед початком розминки. Гравець або пара, яка виграла жереб можуть обрати:

- подавати чи приймати в першому геймі матчу, тоді суперник повинен обрати на якій стороні корту буде починати грати в першому геймі;
- сторону корту, тоді суперник повинен обрати подачу або прийом у першому геймі; або
- передати право вибору супернику.

Право подачі постійно протягом гри переходить від одного гравця до іншого.

Порушення, що зустрічаються при подачі:

- м'яч влучає за лінію площі подачі або в сітку. У цьому випадку гравець, що подає, має право на другу подачу;
- при повторному влученні в сітку чи за лінію площі подачі, очко присуджується стороні, що приймає. Така ситуація називається *подвійна помилка*;
- заступ гравця, що подає, за задню лінію;
- м'яч торкається сітки – гравець повинен переграти подачу.

Гейм. Період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець, називається **геймом**. Гейм починається з рахунку 0–0. Перші два розіграші м'яча, дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача приводить до рахунку 40, наступний розіграш приводить до виграшу гейму у випадку, якщо супротивник має рахунок 30 або менше. Якщо обоє гравці мають по 40, то виграш наступної подачі надає перевагу. Перемагає в геймі гравець, який має перевагу і виграв наступну подачу.

Сет. Розіграш сету йде доти, поки один із гравців не виграє 6 геймів. При рахунку 6–5 розігрується ще один гейм. Якщо рахунок стає 7–5, сет закінчується. При рахунку 6–6 розігрується тай-брек.

Матч. Тенісний матч може складатися із трьох або п'яти сетів.

Тай-брек. При рахунку в сеті 6–6 розігрується **тай-брек**. Відповідно до черговості гравець робить першу подачу, потім супротивник робить дві подачі, далі зміна йде через дві подачі. Виграє тайбрек той, хто перший набирає 7 очків із різницею в 2 очка. Тай-брек проводиться доти, поки не буде досягнута різниця у два очки. Зміна сторін корту відбувається після кожних 6 очків.

Порядок виконання подач: по закінченні кожного гейму, приймаючий стає подаючим, а подаючий стає приймаючим на весь наступний гейм. У парному матчі гравцям пари, яка повинна подавати, слід визначити того, хто подає в першому геймі. Перед другим геймом те ж саме повинні вирішити їх суперники. Партнер гравця, що подавав у першому геймі, повинен подавати в третьому, а партнер гравця, що подавав у другому геймі, повинен подавати в четвертому геймі. Ця послідовність зберігається до кінця сету.

Додаткова інформація:

- лінія є частиною поля;
- любий м'яч, крім подачі, який падає на стороні суперника і який зачепив сітку зараховується;

- подача обов'язково повинна бути відбита після відскоку, в той час, як під час гри тенісний м'яч може бути відбитий і до того, як м'яч доторкнеться до поля тенісного корту;

- якщо тенісист не встиг відбити м'яч після першого відскоку і м'яч вдарився в поле два рази, то розіграш вважається проганим;

- м'яч не зараховується, якщо він доторкнувся тіла тенісиста, або відбитий до перетину м'ячем лінії сітки, або у випадку, якщо гравець доторкнувся тенісної сітки ракеткою, рукою, або якою частиною тіла.

Формат змагань. Як правило, проводиться посів 16 кращих, відповідно до рейтингу, гравців, які рівномірно розподіляються серед інших учасників.

Види змагань. В теніс грають *одиначні* та *парні* ігри. Парна гра проводиться на розширеному майданчику. Парна гра, в якій в одній парі грають чоловік та жінка, називається *мікстом*.

Рекомендована література

Основна:

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис [учеб. для инст. физ. культуры] / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.

2. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Педагогика, 1988. – 224 с.

3. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75-87.

4. Корбут З. Е. Теннис : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – С. 43.

5. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.

6. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.

Допоміжна:

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції ; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.

2. Имас Е. В. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства теннисистов / Е. В. Имас // Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта : сб. науч.-метод. работ. – Киев, 1996. – Вып. 1. – С. 381–383.

3. Имас Е. В. Оптимизация технической подготовки юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации / Е. В. Имас // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. пр. – Харків: ХДІФК, 1997. – С. 353–355.

4. Имас Е. В. Особенности технико-тактической подготовки теннисистов на этапе углубленной тренировки / Е. В. Имас // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. пр. – Харків: ХДІФК, 1997. – С. 355–356.

5. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях (ДСВКС) единоборств и игр / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сборник. – Москва, 1980. – С. 116-117.

6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 18 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/398>
4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
5. European table tennis union [Elektronik resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
6. International Table Tennis Federation: Home [Elektronik resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>
7. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>