

Цена 36 коп.

Сильнейшие  
теннисисты  
СССР

На первой странице —  
Е. Бирюкова

На четвертой странице —

О. Морозова (вверх: слева),  
Э. Високи (внизу справа),  
А. Метревиди (внизу слева),  
Г. Кабурина (внизу справа)

6.1.1973



пер 2/к

# ТЕННИС

СБОРНИК  
СТАТЕЙ

ВЫПУСК  
ВТОРОЙ



47958

# ТЕННИС

СБОРНИК  
СТАТЕЙ

41  
88

ВЫПУСК  
ВТОРОЙ

п 41  
88



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1973



Теннис. Сб. статей. Вып. 2-й.  
Т 33 М., «Физкультура и спорт», 1973.  
48 с., с ил.

Сборник «Теннис» — популярное издание, рассчитанное на тренеров и спортсменов. Большое внимание в сборнике уделяется учебно-методическим проблемам игры обреченно и воспитанию юных теннисистов, тактика и тактика тенниса, физической подготовке спортсменов, дополнительному тренировочному оборудованию и т. п. Ряд статей посвящен анализу крупнейших всесоюзных и международных соревнований, вопросам повышения класса игры советских теннисистов. Насыщен сборник и разнообразными статистическими материалами.  
Авторы статей — ведущие специалисты тенниса.

Т 0692—124 97-73  
009(01)-73

7А8.4

Редакционная коллегия:

А. Е. Ангелевич,  
С. П. Белиц-Гейман,  
В. А. Боярский  
(отв. редактор),  
В. С. Вепринцев  
(зам. отв. редактора),  
И. В. Всеволодов,

В. В. Коллегорский

А. В. Комаров  
(зам. отв. редактора),  
Г. А. Кондратьева,  
П. А. Пашин,  
А. В. Правдин,  
В. Э. Тюккель,  
И. В. Хрущева

Фото снимки:

С. Андреева  
К. Жибоедова,  
В. Тюккеля,  
В. Ульянова,  
А. Фомиченко

ТЕНИС

Выпуск второй

Редактор В. И. Артемюков  
Художественный редактор Г. М. Чезовский  
Технический редактор И. Н. Бузова  
Корректор Л. В. Чернова, И. Д. Кигель

Сдано в производство 13/VI-73 г. А10422.  
Подписано и печатно 13/III-73 г. Бумага  
мелко-журнальная № 2 (гладкоцветная)  
64x100/16. Печ. л. 30. Усл. л. 5,54. Уч.-изд.  
л. 7,46. Бум. л. 1,5. Тираж 22000 экз. Издат.  
№ 5055. Цена 37 коп. Зав. 418.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Москва, 103006, Кавказская ул., 37.

Ордена Трудового Красного Знамени  
Первая Образцовая типография имени  
А. А. Жданова Союзцентрполиграф  
при Государственном комитете Совета  
Министров СССР по делам издательства,  
полиграфии и книжной торговли.  
Москва, М-34, Вавочная, 25

© Издательство «Физкультура и спорт», 1973 г.

ГОС. ПУБЛИЧНАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
09 1973 г. 1822

К НОВОМУ ПОДЪЕМУ СОВЕТСКОГО ТЕНИСА

В. А. Боярский,  
член правления Федерации тенниса СССР

У нас в стране достигнуты несомненные успехи в развитии тенниса. Расширяется география его распространения, укрепляется материальная база, разнообразнее становится ассортимент теннисного инвентаря, улучшается система тренировок теннисистов и повышения квалификации тренеров, растет мастерство советских теннисистов, достигнуты первые успехи в резервировании научной работы в области тенниса.

О росте спортивного мастерства свидетельствуют успешные выступления А. Метревели, Т. Какули, О. Морозовой, М. Крошиной, Е. Бириковой, Э. Янсона, Т. Пармаса и других теннисистов в крупных международных соревнованиях — Уимблдонском турнире, первенстве Европы, Кубках Суво и Валерио, Всемирной универсиаде, турнирах в Австралии и США, открытых чемпионатах Франции, Италии, АРЕ, Польши, Индии, Аргентины. Лидеры советского тенниса одержали ряд побед над спортсменами мирового класса, в том числе над ведущими профессионалами. Однако в целом масштабы развития тенниса в стране, общий уровень мастерства советских теннисистов пока не полностью соответствуют огромным возможностям развития спорта в нашей необъятной стране. Должно быть больше и теннисистов, и площадок для игры в теннис. Еще мало любителей тенниса в южных республиках страны, где имеются хорошие климатические условия для круглогодичных занятий на открытом воздухе. Не отвечает высоким современным требованиям состояние воспитательной и учебно-тренировочной работы с юными теннисистами. Тренеры недостаточно уделяют внимания воспитанию у спортсменов целеустремленности, трудолюбия, дисциплины, творческого отношения к работе. В ряде спортивных обществ, особенно ДСО профсоюзов, не налажена планомерная работа по подготовке мастеров высокого класса.

Не заостряя внимания на всех причинах пока еще недостаточного развития тенниса в стране, остановимся лишь на одной из них.

В советском физкультурном движении есть события и даты, имеющие не только историческое значение. Они как маяки отмечают пройденное и освещают лежачий впереди путь. Одна из славных вех в истории физкультурного движения страны — годы проведения всесоюзных спартакиад. Эти грандиозные праздники молодежи, здоровья, силы, красоты приобщают к спорту миллионы юношей и девушек, способствуют подъему физкультурного движения в каждой союзной республике, области, городе, селе. По всей стране выявляются спортивные таланты, улучшается работа тренеров, организаторов, необычайно стимулируется рост мастерства спортсменов.

И все это, бесспорно, касается нашего вида спорта — тенниса. Огромную роль в развитии советского тенниса сыграла, например, Всесоюзная спартакиада 1928 г. Она способствовала популяризации тенниса, проникновению его в республики Средней Азии и Закавказья, в отдаленные районы Сибири и Дальнего Востока. Она неизмеримо увеличила ряды теннисистов, стимулировала поднятие класса их игры.

Не меньшая заслуга в развитии тенниса в стране принадлежит и спартакиадам народов СССР 50—60-х годов.

В 1971 г. теннис был исключен из программы V Спартакиады народов СССР. В результате в последние 3—4 года на местах у ряда физкультурных организаций наметилась тенденция к свертыванию работы по теннису. В настоящее время создавшееся положение должно коренным образом измениться, ибо вопрос о восстановлении тенниса в программе VI Спартакиады народов СССР решен Спорткомитетом СССР положительно.

Теннис вновь в программе крупнейшего комплексного спортивного мероприятия Советского Союза! Это должно явиться громадным стимулом для нового подъема любимой нами игры. Нет сомнения, что в решении насущных задач развития тенниса активно включатся не только физкультурные, но и партийные, советские, комсомольские, профсоюзные организации, министерства и ведомства.

Теннис — вид спорта, имеющий большое оздоровительное, воспита-

тельное и спортивное значение, должен получить права гражданства во всех уголках страны.

К первоочередным задачам следует отнести всемерное увеличение числа теннисных кортов, главным образом за счет сооружения открытых площадок упрощенного типа, площадок с асфальтовым, бетонным и пластовым покрытиями, которые дают возможность проводить учебно-тренировочную работу с начала весны и до глубокой осени, а в южных районах — круглый год. Успех дела во многом зависит от широкого привлечения к строительству профсоюзных организаций, ведомств, теннисной общественности.

Строительство новых площадок, естественно, повлечет за собой увеличение числа теннисистов.

Все играющие в теннис должны быть приобщены к сдаче нового комплекса ГТО. Начиная с 1974 г. к участию в теннисных соревнованиях будут допускаться только значкисты ГТО.

Необходимо коренным образом улучшить качество учебно-тренировочной и воспитательной работы в отдельных теннисных школах, юношеских и молодежных спортивных школах, в теннисных секциях ДСО и ведомств. Нужно систематически повышать квалификацию тренеров, регулярно проводить сборы, семинары, конференции тренеров, усилить контроль за их деятельностью.

Чрезвычайно важно внедрить в практику работы тренеров передовые методы отбора наиболее способных к теннису детей, улучшить начальную подготовку теннисистов и специальную подготовку спортсменов, обеспечить регулярное проведение с ними индивидуальных занятий, развитие у теннисистов высокого спортивного интеллекта и творческого трудолюбия. Следует добиваться превращения закрытых кортов и крупнейших открытых баз в учебно-тренировочные центры по подготовке теннисистов высшего класса, оснащения баз необходимым учебным оборудованием, техническими средствами, организации специализированных летних спортивных лагерей.

Значительно следует увеличить число соревнований по теннису на местах по линии союзных республик,

ДСО и ведомства, в частности открытые турниры и первенства для перспективных молодых теннисистов и одаренных юных игроков 12—14-летнего возраста.

Одновременно нужно усилить пропаганду тенниса в печати, по радио и телевидению, создавать при теннисных базах специальные абонементные группы для лиц среднего и пожилого возраста, широко привлекать общественность к работе по развитию тенниса, улучшать деятельность федераций и секций тенниса.

Особое внимание должно быть обращено на развертывание научной работы. Целесообразно сконцентрировать ее на наиболее актуальных проблемах организации тенниса в стране, системе подготовки теннисистов высших разрядов, на улучшении качества инвентаря, учебного оборудо-

вания, разработке технических средств, применяемых в спортивно-педагогической практике.

Существенно улучшить нужно и работу в сборной команде страны. Система четкого планирования и отчетности ведущих тренеров и спортсменов, осуществление строжайшего контроля за выполнением планов подготовки, постоянное подавление итогов учебной работы и выступлений спортсменов должны неуклонно претворяться в жизнь.

Главным спортивным событием нынешнего года, несомненно, является Всемирная универсиада. Благородная цель международного спортивного движения — всемерно способствовать развитию физических и духовных качеств молодежи — близка и понятна советским людям. Вот почему Универсиада — желанная гостя

всей нашей Родины и ее столицы Москва.

По установившейся традиции в программе Всемирной универсиады теннисный турнир. У Москвы имеется большой опыт проведения крупнейших теннисных соревнований, их отличительной особенностью является личную организацию по достоинству оценили многие зарубежные гости. Бесспорно, на самом высоком уровне будут проведены и состязания студентов-теннисистов.

Всемирный форум студентов-теннисистов в Москве должен сыграть и большую положительную роль в подготовке к Спартакиаде народов СССР 1975 г. А все это, вместе взятое, окажет самое благотворное влияние на популяризацию и дальнейший прогресс нашего замечательного вида спорта.

## ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

### ПОЛЬЗА НЕСОМНЕННАЯ

#### Открытые зимние турниры

Н. Н. Иванов,  
заслуженный мастер спорта СССР

Открытые зимние турниры получили всеобщее признание. Они приносят пользу всем теннисистам, независимо от их возраста и опыта. Эти турниры подводят итоги учебной работы в осенне-зимний период уходящего года, способствуют более быстрому повышению мастерства теннисной смены, помогают быстрее войти в спортивную форму ведущим мастерам.

По установившейся традиции открытые турниры зимы 1972/73 г. начали белорусские спортсмены на приз Центрального совета ДСО «Красное знамя». Разыгран он был с 23 по 28 декабря 1972 г.

По составу участников турнир оказался достаточно представительным. В гости к минчанам прибыли: чемпионки Европы киевлянка М. Крошиная, москвичка третья и десятая ракетки СССР В. Коротков и В. Егоров, чемпион СССР среди юношей В. Борисов, восьмой игрок страны таллинец П. Ламп и ряд других сильных спортсменов Москвы, Украины и РСФСР. Всего выступали в соревнованиях 16 женщин и 16 мужчин.

М. Крошиная впервые установила в Минском турнире и стала его абсолютной победительницей. В одиночном соревновании Марина нанесла поражение в финале минчанке Н. Бородина — 7:6, 6:2, в парных играх первенствовала вместе с киевлянкой Л. Петровой и москвичком В. Коротковым.



Москвич Владимир Коротков стал абсолютным победителем зимнего турнира на приз ЦС ДСО «Красное знамя»

Отличную игру показала финалистка турнира минчанка Н. Бородина (№ 36 Всесоюзной классификации). На пути к финалу она одержала уверенную победу над москвичкой Л. То-

порковой (№ 19). Удачно выступала и юная минчанка С. Корзун (№ 44), записавшая в свой актив важную победу над Т. Лагойской (№ 15).

Второй открытый зимний турнир — личное первенство Москвы — состоялся 7—14 января 1973 г. В гости к столичным спортсменам прибыли сильнейшие теннисисты Азербайджана, Армении, Белоруссии, Казахстана, Латвии, РСФСР, Таджикистана, Украины и Эстонии.

Как всегда, по составу участников Московский турнир был самым представительным. В нем приняли участие 32 женщины и 40 мужчин. Помимо взрослых теннисистов на турнир была приглашена большая группа юных спортсменов — 9 девушек и 11 юношей. И двое из юных москвичей Н. Чмырева и В. Борисов добились хороших результатов, показав интересные, разнообразную, активную игру.

14-летняя Н. Чмырева, проиграв в первом круге чемпионке Белоруссии Н. Новашинской, в дальнейшем стала победительницей «утешительного» разряда, одержав четыре победы подряд, в том числе над двумя теннисистками, входившими в число 50 сильнейших спортсменок страны (И. Князевой — 6:3, 6:4, С. Корзун — 6:2, 6:1).

В. Борисов также стал победителем «утешительного» разряда, а в единственно проигранном матче с М. Жиро в начале турнира имел четыре матчабола подряд. По окончании соревнований он был награжден специальной грамотой газеты «Московский комсомолец».

Московские открытые турниры всегда приносили сюрпризы: не обошлось без них и на этот раз.

В списках участников под номерами «1» значились О. Морозова и В. Коротков. Но ни Морозовой, ни Короткову не удалось завоевать первый приз в одиночных соревнованиях.

В женском финале встретились киевлянка Г. Башкеева и москвичка М. Чувырина. Отлично выступала на пути к финалу Г. Башкеева. Она одержала подряд три важные победы над З. Янсоной (6:3, 6:4), О. Морозовой (6:3, 6:4) и в полуфинале над Е. Гранатуровой (6:2, 6:2). Казалось, что победа киевлянки в финале не вызывает сомнений, несмотря на выигрыш М. Чувыриной в полуфинале у М. Крошиной — 6:3, 6:4. Однако мо-



Соревнования в женском разряде зимнего первенства Эстонии завершились отличной победой хозяйки кортов Лидии Зинкевич

скваичка опровергла все прогнозы. На протяжении матча она была полностью хозяйкой на корте, играла мощно, разнообразно и очень точно. В итоге — победа со счетом 6:3, 6:1.

Первый приз М. Чувырина завоевала и в соревновании женских пар. Играв в паре со своей недавней соперницей Г. Башкеевой, она победила в финале О. Морозову и Е. Изопайтис — 6:3, 3:6, 6:3.

У мужчин отличился ветеран московского тенниса В. Егоров. Занимая в классификационном списке десятое место, он в напряженной пятисетовой борьбе победил в полуфинале третьего игрока страны В. Короткова (6:3, 3:6, 6:7, 6:4, 6:2), а в финале, также в пяти партиях, одержал пятую ракетку А. Волкова (3:6, 6:3, 7:5, 6:7, 6:4). На зависть многим молодым, В. Егоров показал отличную физическую подготовку и примерную волю к победе.

Вторично В. Егоров поднялся на высшую ступень пьедестала почета после финальной встречи мужского парного соревнования, где он в паре с В. Коротковым победил А. Волкова и Е. Бобоедова — 6:3, 6:7, 7:6, 6:4.

В финале смешанных пар М. Крошиная и В. Коротков одолели Е. Гранатурову и Е. Бобоедова со счетом 6:2, 6:3.

Почти одновременно стартовали еще три турнира: в Таллине — открытое первенство Эстонии (15—20 января), в Челябинске — Всероссийские зимние соревнования (15—23 января), в Киеве — открытое первенство Украины (16—20 января).

В открытом первенстве Эстонии кроме хозяев кортов в турнире приняли участие спортсмены Азербайджана, Узбекистана, Москвы и Ленинграда.

Особенно сильным был женский состав. В числе 17 участниц — чемпионки СССР Е. Бирюкова, О. Морозова (№ 2) и М. Чувырина (№ 6). Тем более почетна победа хозяйки кортов Л. Зинкевич, единственной олимпийки страны. В полуфинале она победила Е. Бирюкову — 6:1, 6:7, 6:3 и в финале М. Чувырину — 7:5, 7:6. О. Морозова была третьей.

Некоторым утешением для О. Морозовой и М. Чувыриной явилась их победа в женском парном соревновании, где они в финале нанесли поражение Е. Бирюковой и А. Еремевой — 6:0, 7:5.

У мужчин первый приз также завоевал хозяин кортов П. Ламп. В полуфинале он победил С. Лихачева (7:6, 4:6, 6:3, 6:2), а в финале — Э. Назля (3:6, 6:3, 6:7, 6:3, 6:1).

Неожиданной была победа в полуфинале Э. Назля над неоднократным чемпионом СССР Т. Лейусом со счетом 6:3, 6:7, 7:5, 6:3. Не удалось утешиться Т. Лейусу и в парном мужском соревновании. Он проиграл вместе с П. Лампом в финале С. Лихачеву и К. Путгаву (3:6, 2:6).

В смешанном парном соревновании первый приз завоевали теннисисты Азербайджана Е. Бирюкова и К. Путгаву — 5:7, 6:4, 6:3.

Открытое первенство Украины по составу участников почти полностью было украинским. В женском соревновании участвовала только одна гостья, юная теннисистка из Белоруссии С. Корзун, а у мужчин выступали москвичи Е. Поздняков, минчанин Н. Аксанов, юный ереванец Г. Каралетян и С. Лудников из Ташкента. В итоге все первые призы достались украинским теннисистам.

У женщин блестящую отличную игру экс-чемпионка страны Г. Башкеева. Она стала абсолютной победительницей соревнований. В финале одиночного разряда Башкеева взяла верх над М. Крошиной — 6:3, 6:3. Еще

два первых приза Галина завоевала выступая вместе с М. Крошиной (в соревнованиях женских пар) и с Я. Чобой (в смешанном парном соревновании).

У мужчин как в одиночном, так и в парном соревновании (в паре с О. Гавриловым) победил сильнейший теннисист Украины киевлянин А. Егоров. Интересно, что и Г. Башкеева и А. Егоров за весь турнир не проиграли ни одной партии.

Из 45 участников в открытом первенстве Украины выступали 24 спортсмена юношеского возраста (9 девушек и 15 юношей), но, к сожалению, никто из них, в отличие от открытого первенства Москвы, высоких результатов не показал.



Отличной игрой блеснула на зимнем открытом чемпионате Украины киевлянка Галина Башкеева

В Челябинске собрались лучшие теннисисты Российской Федерации, а также сильнейшие спортсмены Белоруссии. Всего участвовали 16 женщин и 24 мужчины.

Успешно выступил минчанин Б. Сытков. Он завоевал первый приз, победив в решающих матчах сочинца В. Пешчаню (7:6, 6:1) и ростовчанина Е. Бобоедова (7:6, 3:6, 7:6).

Победительницей у женщин стала Т. Зинича, выигравшая в финале у своей землячки из Сочи И. Князевой — 6:3, 6:0.



Первый приз в мужском парном соревновании получили соотечественники В. Васильев и В. Дутов, а в женском и смешанном парных соревнованиях победили мичалев Л. Новашинская с Ш. Шункавич и Л. Новашинская с Б. Ситковым.

Последний, шестой по счету, открытый турнир был проведен в Ленинграде с 21 по 26 января 1973 г. Всего участвовали 37 спортсменов (19 женщин и 18 мужчин), из которых 14 иностранцев.

Абсолютными победителями турнира стали: у женщин — москвичка Р. Исламова, у мужчин — ленинградец А. Иванов. Р. Исламова победила в финале ленинградку А. Еремеву — 4:6, 7:6, 6:4, а играя вместе с ней, завоевала первый приз в парном женском соревновании. А. Иванов в финале нанес поражение своему земляку Н. Некрасову — 6:7, 6:3, 7:6 и в паре с ним стал победителем среди мужских пар. По третьему призу пополнил Р. Исламова и А. Иванов, уже выступив в дуэте.

Из участвующих в турнире 7 девушек и 5 юношей хочется отметить мичалевку С. Корзун, занявшую третье место, и ленинградку И. Михалеву, одержавшую победу над своей землячкой Е. Пальман — 6:4, 3:6, 6:4.

Открытые зимние турниры полностью себя оправдывают. Необходимо только вперед заранее планировать сроки их проведения, чтобы больше не было случаев одновременного розыгрыша нескольких турниров. Желательно также, чтобы в каждом из них выступали сильнейшие теннисисты СССР.

## БАКУ ПРИНИМАЕТ ВСЕСОЮЗНЫЕ ЗИМНИЕ

О. Ф. Спирidonov,  
наставник тренер АзССР

Столица Азербайджана еще никогда не становилась местом проведения крупных теннисных турниров. Поэтому понятно, что у организаторов Всесоюзных зимних соревнований было немало беспокойств. Ведь в Баку съезжалось 80 лучших теннисистов страны.

Но участники и тренеры остались довольными и составившим корт, и тем вниманием и теплотой, которыми они были окружены на всем протяжении состязаний.

По традиции зимние соревнования начались командным турниром. Ровный и сильный состав москвичей, включивший в себя игроков первой десятки страны, обеспечил как доверие легкой выигранных во всех встречах. Но если сам факт победы сборной Москвы нельзя назвать удивительным, то результат 6:0, с которым они обыгрывали всех своих конкурентов, требует дополнительного объяс-

нения и наводит на грустные размышления. В самом деле, вряд ли приходится говорить о совершенстве московских теннисистов. Ведь в личных мужских соревнованиях лишь один Волков из состава команды-победительницы вошел в число восьми лучших, а остальные закончили борьбу в первом и во втором кругах. Женщины-москвички выступили более успешно, но большую часть команды все же составляют игроки (четверо из шести участниц). В чем же тогда дело?

Мне кажется, командный турнир выявил в первую очередь невысокий уровень подготовки таких теннисных республик, как Эстония, Украина, Грузия. Если просмотреть составы этих команд, то обращает на себя внимание отсутствие новых имен, с которыми можно связывать надежды на благоприятные перспективы.

Разговор, конечно, не о первых номерах команд, таких, как Т. Левуе, Т. Какулия, а о тех теннисистах, кто из года в год занимает привычное уже место в команде, но совершенству мастерства, не делая никаких сдвигов в игре.

Л. Мадинаришвили и П. Абашкин из Грузии, Я. Чоба с Украины, Я. Юшка из Латвии уже много лет сливаются с командными соратниками. Не больше. Не лучше ли вводить в состав команды молодых способных спортсменов, дать им возможность приобрести неоценимый опыт командных боя, которые, как, пожалуй, никакие другие, помогают выработать бойцовские качества, умение владеть собой в самый напряженный момент борьбы. И как тут не пожалеть о том, что командный турнир, польза которых очевидна, в нашем теннисном календаре до обидного мало.

Возвращаясь к ранее высказанной мысли, хочу подчеркнуть, что и молодые игроки — рознь. В ряде команд были молодые спортсмены, но, увы, их вряд ли можно отнести к ряду перспективных. И не случайно не были допущены к личным соревнованиям И. Кязева и Т. Зинина из РСФСР, Э. Иванов и А. Розенталь из Латвии, В. Литвинов и А. Пузль из Казахстана. Будущее же нашего тенниса — юноши и девушки, которые через несколько лет должны прийти на смену ветеранам, а командных соревнованиях мы не увидели. Исходя из этого факта и учитывая пользу командных турниров для становления молодых теннисистов, может быть, стоит внести изменения в привычную формулу проведения первенств. Наверное, было бы целесообразно ввести в состав команды по одному юноше и девушке. Несомненно, что тесные контакты, возможность непосредственного общения на площадке совсем еще юного спортсмена с опытным мастером во многом повлияли бы на его рост и, как мне ка-

жется, придали бы командным соревнованиям особую привлекательность. С точки зрения проверки резервов нашего тенниса, его перспектив, личный турнир был гораздо более обнадеживающим, нежели командный. Приятное впечатление оставила грамотная, техничная игра таких юных теннисистов, как А. Богомолов, В. Борисов, К. Пугава (Москва), А. Кацнельсон (Белоруссия), Р. Ахмедов (Азербайджан), В. Голыков (РСФСР), которые при правильной организации в ближайшем будущем могут составить конкуренцию нашим ведущим мастерам.

17-летний Кацнельсон сумел в Баку обыграть игрока второй десятки Б. Бузьякова и едва не вывел из турнира будущего финалиста ленинградца А. Иванова, проиграв ему лишь в решающем сете.

Безусловно, справедливое мнение о том, что наилучший способ достичь прогресса в игре — участие в большом количестве соревнований. Не оспаривая этой истины, тем не менее хотелось бы пожелать юным более разумно использовать промежуток между турнирами, повышая интенсивность и объем тренировочных занятий.

Переход к оценке выступлений на турнире нашей «элиты», нельзя не отметить отсутствие первых ракеток страны. А. Митрелили был занят в международных соревнованиях, а Е. Бирюкова по болезни ни смогла принять участие в играх одиночного разряда. Что касается остальных, то, несмотря на начало сезона, многие из них выглядели уставшими и утратившими вкус к игре и к самосовершенствованию. Исключением в этом смысле явились, пожалуй, игра победителя в мужском одиночном разряде С. Лихачева. Его выступление импонирует прежде всего страстным желанием играть, азартом, хорошей спортивной злостью, настроением и явилось неплохим уроком для тех теннисистов, пребывание которых на корте напоминает порой отбывание какой-то повинности.

Бесспорно, 33-летний ветеран заслуживает похвалы за самоотверженность и неиссякаемую энергию, награжденной за которые были победы в двух разрядах. А как оценить выступление других ведущих игроков? Жаль, что травма, полученная Т. Какулией, не дала ему возможности выступить в турнире в полную силу и помешала составить правильное представление о его спортивной форме.

Нельзя выделить в составивших эстонцев П. Лапп, который сумел на деревянном покрытии максимально использовать такие свои козыри, как мощная подача и уверенная игра с лета.

У женщин обратила на себя внимание исключительно собранная игра О. Морозовой. Не отдав соперницам

ни одного сета, москвичка без особого труда заняла первое место. Умелое сочетание атакующих и защитных приемов выгодно отличали ее от конкуренток, чьи явные пробыли в одном из компонентов игры обрабатывали их на неудачу. Характерна в этом отношении игра финалистки турнира М. Крошиной. Вот уже несколько лет эта теннисистка по праву считается одной из самых способных и перспективных в стране. Но и по сей день в ее игре обнаруживаются те самые изъяны, которые были заметны и ранее. Обладая хорошо развитым чувством мяча, тонким пониманием игры, М. Крошина неуверенно выполняет такие важные элементы современного тенниса, как подача и удар над головой. Это вынуждает ее к пассивным формам ведения борьбы, в основном с задней линии, что, конечно же, вряд ли может принести ей в будущем большие победы. К сожалению, пример М. Крошиной не единственный. Слишком часто мы становимся свидетелями того, как на протяжении ряда лет известные, опытные спортсмены не могут изжить недостатки в игре, подчас принимающие хронический характер. В качестве примера можно назвать А. Волкова, Г. Башкееву, Р. Исламову, З. Яковлеву, А. Иванова и А. Еремеву и целый ряд других теннисистов.

Вывод напрашивается сам собой. Старая истина гласит, что нет недостатков, от которых нельзя избавиться. Нужно только упорство, настойчивость в достижении поставленной цели и, конечно же, умение много и правильно тренироваться. Вот этого как раз и не хватает многим нашим мастерам. Изучение опыта лучших теннисистов мира показывает, сколь велики должны быть ные объемы и интенсивности тренировочных занятий у высококлассного спортсмена, и убеждает в том, что при существующих в настоящее время у многих ведущих игроков страны недостаточных нагрузках трудно рассчитывать на

сколько-нибудь значительные сдвиги и рост их мастерства.

Ясно, что самому спортсмену в общем-то нелегко спланировать свой тренировочный цикл, разумно распределить нагрузки, правильно составить акценты, иными словами, определить, над чем в первую очередь необходимо работать. Здесь требуется серьезная помощь тренера. И, думаю, чтобы она была понастоящему полноценной, необходимо выполнение одного неперемогного условия. Тренер, на мой взгляд, обязательно должен сопровождать своего питомца во время его турнирных поездок, быть очевидцем его игры, чтобы вовремя, а не со слов рассказчика или из газетной статьи, убедиться в правильности или ошибочности тренерской линии, внести в нее в случае необходимости необходимые коррективы.

Ну а если мы не видим тренера рядом со своим воспитанником, то это, как правило, свидетельствует о том, что наставник считает свою миссию выполненной, не видит возможностей для прогресса своего ученика и, разумеется, попросту не желает зря тратить время. Может быть, это звучит несколько резко, но ведь и сам предмет обсуждения требует ясности. В самом деле, трудно представить себе, чтобы ведущего гимнаста, фигуриста или боксера на соревнованиях не сопровождал бы тренер. Такого ни в гимнастике, ни в фигурном катании, ни в боксе не случается, а в теннисе — сплошь и рядом. Без тренеров играли в Баку А. Волков, Г. Башкеева, Л. Карпова, А. Еремеева, В. Егоров и А. Егоров, да всех и не перечислять. Симптоматично, что это фамилии именно тех игроков, застой в росте мастерства которых очевиден.

В свете всего сказанного, конечно же, не выглядит случайностью то, что наибольший прогресс заметен у пиотков Э. Крее (Эстония), Л. Преображенской и С. Севостьяновой (Москва), В. Скугарева (Белоруссия). Их

всегда можно увидеть во время любительских соревнований, где бы ни выступали их ученики. Это говорит о постоянном тренерском поиске, желании найти неиспользованные резервы у спортсмена, понимании того факта, как важно тренировку «бить» всегда в игре. Конечно, тренерская работа не ограничивается просмотром встреч с участием своего ученика, но это один из наиболее важных ее аспектов.

Такие мысли навеяла на меня Всесоюзный турнир в Баку. И называет меня читателя, что я так мало коснулся самого хода соревнований. Он достоин виден из технических результатов, которые помещены чуть ниже. Мне же хотелось в своих заметках рассказать о несущих теннисных проблемах, над которыми еще раз заставил нас задуматься прошедший турнир.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Командное первенство  
Финал, Москва — Эстония 6:0, 3-е место — Украина, 4-е — РСФСР, 5-е — Латвия, 6-е — Грузия, 7-е — Казахстан, 8-е — Азербайджан.

Личное первенство:  
Мужской одиночный разряд. 1/4 финала. П. Лапп — Э. Крее 6:4, 8:6, С. Лихачев — А. Волков — 6:3, 10:8, А. Егоров — О. Гаврилов 6:3, 6:3, А. Иванов — Т. Какулия 6:1, 7:9, 6:4.

1/2 финала. С. Лихачев — П. Лапп 7:5, 6:4, 3:6, 6:11, А. Иванов — А. Егоров 9:7, 6:1, 6:3.

Финал. С. Лихачев — А. Иванов 6:1, 6:2, 3:4, 6:4, 3-е место — П. Лапп.  
Женский одиночный разряд. 1/4 финала. О. Морозова — Л. Зининина 6:2, 6:1, Т. Лихачева — А. Еремеева 6:4, 6:1, М. Чуприца — Е. Комарова 7:5, 6:2, М. Крошина — Л. Карпова 6:2, 6:1.

1/2 финала. О. Морозова — Т. Лихачева 7:5, 6:1, М. Крошина — М. Чуприца 1:6, 6:3, 8:6.

Финал. О. Морозова — М. Крошина 6:1, 6:2, 3-е место — М. Чуприца.

Мужской парный разряд. Финал. С. Лихачев, А. Иванов — А. Волков, Ш. Терришев 6:2, 4:6, 6:4, 6:3, 3-е место — А. Егоров, О. Гаврилов.

Женский парный разряд. Финал. О. Морозова, З. Яковлева — Г. Башкеева, М. Чуприца 6:2, 6:1, 3-е место — Е. Бирюкова, М. Крошина.

Смешанный парный разряд. Финал. Г. Башкеева, Вяч. Егоров — Е. Бирюкова, С. Лихачев 3:6, 11:9, 6:3, 3-е место — О. Морозова, А. Волков.

## НАУКА — ПРАКТИКЕ

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ПОДАЧИ

В. А. Гаврилов

Совершенствование точности удара давно волнует тренеров и спортсменов. Для развития точности отдельных технических приемов в тренировочном процессе используются различные упражнения. Особое место среди них занимает мяничный метод тренировки. Основу этого ме-

тода составляет многократное выполнение какого-либо приема в ограниченную зону площадки. Так, например, совершенствование точности подачи (при подавании в один из углов поля подачи) заключается в отскоке высоты различных вариантов соотношения высоты точки удара по мячу, величии начальной скорости полета мяча и угла его вылета. На определение этой взаимозависимости у спортсмена уходит, как правило, значительное учебно-тренировочное время. И это не удивительно — ведь тен-

нисисту то и дело приходится выносить коррективы то в подбор мяча, то в величину начальной скорости его полета. Одним словом, происходит постоянный поиск оптимального варианта всех перечисленных компонентов подачи, но происходит это фактически «слепую», так как подающему неизвестно, на какую величину необходимо изменить в следующей попытке то или иной компонент подачи.

Мы предлагаем несколько иной метод, основанный на использовании

номограмм и координатной сетки. Предметом совершенствования точности нами была выбрана подача, которая является одним из наиболее часто применяемых ударов. Проведенная, например, запись финальной встречи Московского международно-го зимнего турнира 1971 г. между А. Метрели и А. Волковым показала, что за четыре сыгранных сета А. Метрели произвел 377 ударов по мячу. Из них: первой подачей — 99 ударов (26% от всех выполненных ударов), второй подачей — 59 (16%), приемов подач — 95 (25%), ударов с лёта — 45 (12%), ударов с отскока — 72 (19%), ударов над головой — 7 (2%), А. Волков за всю встречу произвел 374 удара по мячу. Из них: пер-

вой подачей — 102 удара (27%), второй подачей — 58 (16%), приемов подач — 86 (23%), ударов с лёта — 46 (12%), ударов с отскока — 70 (19%), ударов над головой — 12 (3%).



Рис. 1. Номограмма (первый вариант)

затисей показал существенные недостатки в выполнении этого технического приема: основная масса поданных мячей имеет очень большой разброс (нет кучности попаданий); большинство мячей ложится вдали от боковых линий поля подачи (выигранные же мячи главным образом ложатся непосредственно у боковых линий поля подачи).

Да и не все мячи, достигшие боковых линий, выигрывались моментально, так как для выигрыша нужна была и соответствующая скорость. Эту скорость полета мяча, или время его полета, можно определить с помощью кино съемки или различных аппаратурных средств. Мы использовали прибор, описанный ранее в сборнике «Теннис» (1971 г., 1-й выпуск), а также определили в соревнованиях время полета мяча с помощью регистрации звуковых сигналов, возникавших от ударов ракетки по мячу и мяча о пол.

В результате проведенных экспериментов были определены временные интервалы последних подающих мячей, которые выигрывались непосредственно с подачи. Время полета этих мячей составляло от 0,45 до 0,5 сек, при условии что мяч направлялся очень близко к боковым линиям поля подачи. Если же мяч и летел с такой скоростью, но не был направлен в район боковых линий поля подачи, то он, как правило, не представлял особых трудностей для приема (исключение составляли мячи, направленные непосредственно в прикидывающего).

Крайне незначительное количество выигранных мячей непосредственно с подачи говорит о том, что подача ведущих теннисистов страны либо

слаба по скорости полета мяча, либо плохо планируется. Эти предположения подтверждались при проведении контрольных испытаний в учебно-тренировочных условиях.

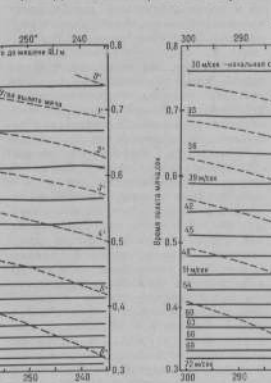


Рис. 2. Номограмма (второй вариант)

сотой точки удара по нему ракеткой. Для определения этой взаимосвязи нами были проведены специальные расчеты, на основе которых были построены номограммы (рис. 1 и 2). Во внимание здесь и в дальнейшем принимается только легкая подача, то есть подача, в которой не используется вращение мяча.

Как же пользоваться номограммой? Возьмем в качестве примера номограмму, где указано расстояние от подающего до места приземления мяча в 18,1 м (см. рис. 1). По ее горизонтальной оси отложим «ростовые» показатели теннисистов (высота точки удара по мячу), а по вертикальной — время полета мяча от момента удара по нему ракеткой до его прикосновения к площадке. Штриховые наклонные линии углы номограммы обозначают углы вылета мяча, а сплошные горизонтальные линии — начальные скорости полета мяча. Допустим, что теннисист выпол-

нил подачу на высоте 290 см от пола, мячи проедут расстояние 18,1 м за 0,5 сек. По номограмме видно, что начальная скорость полета мяча равняется 44 м/сек, а угол вылета мяча составил шесть градусов. Эти данные мы получили после восстановления двух взаимно перпендикулярных линий из точки 290 см на горизонтальной оси и точки 0,5 сек. вертикальной оси номограммы. Точке пересечения этих двух линий и дала нам значения начальной скорости полета мяча и угла его вылета.

На угол вылета мяча влияет расстояние, на которое подающий бросает мяч в сторону удара. Чем больше вперед будет брошен мяч, тем меньшим будет угол, составленный ракеткой с мячом по отношению к линии горизонта. Ну, а как же определить, ту необходимую точку, в которую нужно бросить мяч, чтобы добиться заданного угла вылета? Это расстояние определяется следующим образом. Берется высота точки удара по мячу ракеткой и умножается на цифровые значения, соответствующие величине угла. (Одному градусу соответствует цифровое значение — 0,0175; двум градусам — 0,0349; трем — 0,0524; четырем — 0,0698; пяти градусам — 0,0873).

Например, теннисист, который производит удар ракеткой по мячу на высоте 280 см от пола, необходимо послать мяч в поле подачи под углом пять градусов. Пяти градусам соответствует цифровое значение 0,0873. Умножаем его на высоту точки удара ракеткой по мячу, то есть  $0,0873 \times 280 \text{ см} = 25 \text{ см}$ .

Значит, теннисисту, которому необходимо добиться угла вылета мяча в пять градусов (при высоте точки уда-

ра по мячу 280 см), необходимо послать мяч при подбросе таким образом, чтобы точка удара ракеткой находилась приблизительно в 25 см от носка вперед стоящей ноги подающего. Необходимое расстояние определяется с помощью координатной сетки, которая представляет собой две взаимно перпендикулярные планки шириной 5 см. Длина вертикальной планки составляет 1 м, а горизонтальной — 60 см. Обе планки размечены 5-сантиметровыми делениями, из которых одно окрашивается в черный цвет, а другое — в белый. Координатная сетка крепится на стойке и устанавливается поперек задней линии площадки на расстоянии 2—3 м от подающего таким образом, чтобы ее центр совпадал с высотой точки удара ракеткой по мячу. Это дает возможность экспериментатору фиксировать координаты точки удара. Определив высоту точки удара, в дальнейшем по номограмме определяется необходимый угол вылета мяча и его начальная скорость.

Одним из основных требований в процессе совершенствования точности подачи является умение точно подбросить мяч в нужную для удара точку с учетом заданной начальной скорости его полета. Для скорейшего обучения этому навыку нами во время экспериментов фиксировались координаты точек каждого удара по мячу. Для этого мы располагались на одной линии с подающим, на высокой тумбе, таким образом, чтобы координатная сетка, подающий и мы находились на одной прямой линии. С этой позиции было хорошо видно, насколько точно выполнялся подброс мяча подающим в предполагаемую

точку удара. После каждой выполненной подачи теннисисту объявлялись координаты точки удара, чтобы он мог внести соответствующие коррективы в следующий подброс мяча, если в этом была необходимость.

В заключение нам бы хотелось рассказать о результатах эксперимента, целью которого было определение эффективности средства совершенствования точности ударов, применяемых на практике. Для этого нами были организованы три односторонние группы теннисистов. Первая группа специально совершенствованию точности подачи не занималась и организовывалась игрой на счет соревновательного характера. Вторая группа для совершенствования точности подачи использовала мишенную метод. Третья группа применяла номограммы и координатную сетку. Через шесть недель экспериментальным занятием нами были проведены контрольные испытания по результатам точности подачи во всех трех группах.

Результаты этих исследований показали положительные сдвиги в точности подачи в каждой группе, однако величина их была различна. Наименьший процент прироста точности подачи (0,2%) составил в группе, которая специально над точностью не работала. Заметный прирост точности (12,0%) был в группе, которая совершенствовала точность подачи мишенным методом. Однако небольшой прирост точности подачи (2,1%) достигли теннисисты группы, использовавшая в занятиях номограммы и координатную сетку. Это еще раз подтвердило эффективность предложенной нами методики.

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРОВ С ЛЁТА

С. С. Андреев.

заслуженный мастер спорта СССР, старший тренер сборной страны

В последние годы учебно-тренировочный процесс подготовки теннисистов заметно улучшился. Однако вряд ли можно признать вполне удовлетворительными темпы роста мастерства теннисистов. В этой связи хочу заострить внимание тренеров и самих спортсменов на проблеме, решение которой может во многом содействовать совершенствованию технического мастерства, овладению всем арсеналом средств, характеризующих современный теннис.

Одной из основных причин замедления роста мастерства молодых спортсменов является резкое сокращение объема тренировочной работы по технике после того, как спортсмен «покушается» в соревнованиях, начинает выступать чаще. Почти все время учебно-тренировочного процесса отводится теперь на подготовку к соревнованиям. И хотя молодой спортсмен приобретает соревновательный опыт, рост его спортивного мастерства замедляется.

Важный путь решения этой проблемы состоит в том, чтобы вынести работу над техникой с площадки (что имеет особое значение зимой) в малый тренировочный зал или в тренировочную студию, где за счет многократных повторений приемов можно добиться большой плотности занятий.

Несомненно, работа по совершенствованию техники потребует дополнительных затрат времени. Однако без общего увеличения объема тренировочной работы при современном уровне развития тенниса нельзя добиться каких-либо серьезных результатов.

Особое внимание следует уделять игре с лёта.

Удары с лёта обычно выполняются с ходу, при движении игрока вперед к сетке или в стороны. В каком бы направлении ни передвигался теннисист, он должен стремиться начинать подготовку к удару из исходного положения.

Удар с лёта — это короткое толчкообразное движение сверху вниз-вперед от себя твердой кистью. Для ясности изложения техники ударов с



лѣта условно разберем ее начиная с исходного положения в удобной, довольно высокой точке, когда нет необходимости делать для удара несколько шагов.

В исходном положении ноги расставлены на ширину плеч, колени несколько согнуты, туловище наклоне-

н к земле (рис. 1, а и 2, а).

При ударе с лѣта справа из исходного положения тяжесть тела переносится на правую ногу, плечи несколько поворачиваются вправо и одновременно головка ракетки отводится вверх-назад (нижняя часть ручки на-

уровне правого плеча. Левая рука в начале движения вправо поддерживает ракетку, а затем для лучшего равновесия свободно вытягивается вперед.

Из положения готовности к удару по мячу головка ракетки твердой кистью направляется сверху вниз на-



Рис. 1

но, центр тяжести приходится на носки ног в положении готовности к движению вперед.

Хватка ракетки — универсальная (она часто называется также континентальной), без перехвата для ударов справа и слева.

Освобожденная от тяжести тела левая нога расслаблена и позволяет несколько повернуться бедрам, что способствует свободному повороту направо.

На рис. 1, б и 2, б видно, что в положении «готовности к удару» тенни-

сту встречается мячу вместе с правым плечом, с одновременным перенесением тяжести тела на делашую шаг вперед левую ногу. Центр тяжести тела также перемещается сверху вниз-вперед. Мяч теннисист пробивает далеко вперед себя.

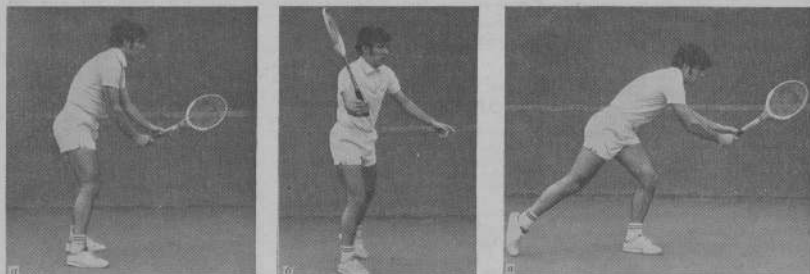


Рис. 2

Левая рука поддерживает шейку ракетки, составляя с правой рукой, вытянутой вперед и несколько согнутой в локтевом суставе, угол около 45 градусов. Таким образом, головка ракетки находится высоко над кистью. Пальцы правой руки крепко обхватывают ручку ракетки, струнная поверхность которой находится в верти-

кальном положении к земле (рис. 1, а и 2, а).

Перед ударом центр струнной поверхности головки ракетки должен находиться несколько выше предполагаемой точки удара по мячу, он располагается приблизительно на

уровне правого плеча. Левая рука в начале движения вправо поддерживает ракетку, а затем для лучшего равновесия свободно вытягивается вперед.

мячу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.

При ударе с лѣта слева из исходного положения (рис. 3, а и 4, а) та-

же тяжесть тела переносится на левую ногу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.

При ударе с лѣта слева из исходного положения (рис. 3, а и 4, а) та-

же тяжесть тела переносится на левую ногу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.



Рис. 3

же тяжесть тела переносится на левую ногу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.

же тяжесть тела переносится на левую ногу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.

же тяжесть тела переносится на левую ногу, как бы «исходя» мяч. На рис. 1, в и 2, в показано окончание удара. Руки и плечи вновь занимают первоначальное исходное положение.



Рис. 4

кальном положении к земле (рис. 1, а и 2, а).

Перед ударом центр струнной поверхности головки ракетки должен находиться несколько выше предполагаемой точки удара по мячу, он располагается приблизительно на

уровне правого плеча. Левая рука в начале движения вправо поддерживает ракетку, а затем для лучшего равновесия свободно вытягивается вперед.

дующих упражнениях у тренировочной стенки.

1. Займите позицию в 1,5 м от стенки. Начините упражнение из исходного положения. Отведите головку ракетки вправо-вверх-назад. Подбросьте левой рукой мяч на расстоянии примерно 20 см от центра струнной поверхности ракетки и пробейте его головкой ракетки в стенку движением



Рис. 5

нием несколько сверху вниз твердой кистью, придавая мячу нижнее вращение (рис. 5, а, б). Повторяйте это упражнение многократно справа, а затем слева раздельно.

2. Держите головку ракетки высоко над кистью и ударяйте ею (несильно) движением сверху вниз по



Рис. 6

мячу в стенку попеременно справа и слева. Направляйте мяч так высоко в стенку, чтобы отскок от нее был удобен для выполнения последующих ударов на уровне плеч.

3. Обхватите пальцами левой руки правую кисть, держите ракетку, и

выполняйте упражнение 2 (рис. 6, а, б). Обратите внимание на то, что в этом положении левая рука, удерживающая кисть правой, создает надежную связь с плечами и не позволяет ударить по мячу, летящему в сторону, головкой ракетки, не повернув плечи в сторону удара и не перенеся тяжесть тела на одноименную с ударом ногу.

Когда партнеры находятся на расстоянии не более 2 м друг от друга. Они обмениваются ударами попеременно справа и слева, выполняя удары по мячу на высоте плеч впереди себя; при этом скорость полета мяча должна быть минимальной.

По мере освоения техники игры с лёта и возрастания стабильности ударов можно постепенно увеличивать расстояние между партнерами, применяя более сильные удары, играя в быстром темпе с определенными заданиями. Очень важно, чтобы в такой тренировке не вырабатывался навик посылать мячи только на партнера, в середине площадки. Этот навик часто возникает из-за желания партнеров подольше держать мяч в игре. Но таким образом они не совершенствуют активные завершающие удары — самые важные удары в игре у сетки.

Чтобы избежать привычки всегда бить (при игре с лёта) в середине площадки, следует чаще проводить тренировки втроем, когда против практикующегося в ударах с лёта играют два партнера, находящиеся на задней линии или у сетки. Они закрывают всю площадку, и играющий с лёта может активно и смело тренировать завершающие удары, точность направления ударов в глубину площадки или по ее углам (полезно для этой цели использовать мячи). Чтобы не снижать интенсивности тренировок, следует использовать в игре 15—20 мячей.

После 5—10 минут тренировки партнеры меняются местами, а следовательно, и ролями. В таких упражнениях роль партнеров, находящихся у задней линии, не сводится к простому подкидыванию мячей игроку у сетки. Они также должны ставить перед собой определенные задачи по технической и тактической направленности своих ударов.

#### У ТРЕНИРОВОЧНОЙ СТЕНКИ

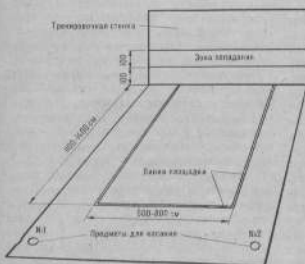
*И. Т. Шаропат, тренер-общественник, г. Волжский*

Большое значение в игре имеет умение быстро передвигаться по площадке и выполнять удары в сложных условиях. Достичь этого умения помогают специальные упражнения у тренировочной стенки.

На тренировочной стенке кроме линии, обозначающей высоту теннисной сетки, наносится вторая линия выше первой на 1 м (см. рисунок на стр. 13). Перед стенкой, на полу, очерчивается площадка, размеры которой в среднем равны 5,5 × 11 м. За пределами площадки, как это показано на рисунке, ставятся два предмета (стулья или набивные мячи), которых спортсмены должны коснуться в промежутках времени между ударами.

Задание, к примеру, может сводиться к следующему (одновременно в игре могут участвовать два и более игроков). После выполненного удара игрок обязательно должен подбегать к одному из установленных предметов и коснуться его. После этого он может включиться в подготовку к следующему удару по мячу. При участии в игре более двух игроков задание усложняется за счет того, что спортсмен должен последовательно коснуться одного и другого предметов. Мяч, отскочивший от стенки, должен попасть в очерченную на полу площадку. Ему нельзя давать удариться о пол более одного раза. Мячом надо попасть в зону, ограниченную на стенке двумя линиями.

За невыполнение одного из условий задания игроющему начисляется



Упражнение у тренировочной стенки

одно штрафное очко, но при этом розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не выйдет из игры. Они подсчитывают свои игроки до установленного предела.

При получении игроком предельного числа штрафных очков подводится итог, то есть из большого числа очков одного игрока вычитается меньшее число очков другого. Разность очков умножается, в зависимости от оговоренных условий, на 3—5 раз. И столько же раз проигравший выполняет прыжки, отжимания, метания, ускорения и т. п.

После такого «наказания» проигравшего игра продолжается, однако задание может быть изменено. Можно, к примеру, включить обязательное выполнение укороченного удара, подачи с выходом к сетке и т. д. Если площадка позволяет, то целесообразно увеличить расстояние между предметами. Высоту зоны на стенке постепенно следует снижать.

Игра начинается с подачи одного из игроков. После потери мяча подачу выполняет другой игрок.

Условие, при котором спортсмен обязан коснуться между ударами

установленных предметов, вынуждает игрока переключаться в широком диапазоне и выполнять удары как справа, так и слева. Игра проходит в быстром темпе, в стремительных передвижениях, с выполнением ударов в сложных условиях при факторе неожиданности.

#### ПОЛЕЗНЫЙ ПРИЕМ

*В. В. Васильев, ГДОЛФФК*

При обучении ударам с лёта тренеры часто сталкиваются с одной характерной трудностью. Как правило, обучению ударам с лёта предшествует обучение ударам с задней линии. И, сами того не замечая, дети пытаются навыки игры с задней линии (в частности, большой замах) перенести на игру с лёта.

Более быстрому формированию навыка, характерного для удара с лёта, способствует следующий методический прием. Суть его состоит в том, что освоение удара с лёта расценивается на несколько отдельных самостоятельных упражнений. Разучивание этих упражнений в определенной последовательности позволяет начинающему теннисисту в сравнительно короткий срок почувствовать специфические особенности ударов с лёта.

В первом упражнении обучающийся отводит назад головку ракетки и крепко ее держит, занимая положение готовности к удару. Тренер с расстояния 1,5—2 м с силой бросает мячи на ракетку. При этом у юного теннисиста появляется мышечное ощущение, почти полностью совпадающее с тем, которое он испытывает при ударе с лёта.

Второе упражнение отличается от первого тем, что оно начинается из обычного исходного положения (лицом к сетке). Теннисист занимает положение готовности к удару только в момент броска мяча тренером. В этом упражнении тренер располагает от занимающегося несколько дальше, чем в первом.

Как в первом, так и во втором упражнениях удара как такового не происходит. В третьем упражнении теннисист уже выполняет удар. При этом он занимает то же положение, что и в первом упражнении. Тренер с возможно большей точностью мягко набрасывает мячи, а теннисист производит удар. Важно подчеркнуть при этом, что рука с ракеткой движется строго вместе с туловищем. Иначе говоря, в момент завершения удара ракетка остается по отношению к туловищу в том же положении, что и в начале удара. И только в четвертом упражнении обучающийся

полностью выполняет удар с лёта с включением в него завершающего движения руки, начиная упражнение из исходного положения (лицом к сетке).

Рекомендуемый методический прием позволяет разучивать удары с лёта как справа, так и слева. Практика показала, что применение его не только сокращает время, отводимое на обучение, но и дает возможность обучающемуся более осознанно отнестись к выполнению удара. А это в конечном итоге является одной из главных задач любого тренировочного занятия.

#### УЧИТЕСЬ АТАКОВАТЬ

*Панчо Свезга*

В представлении любителей тенниса игра на современном этапе должна изобиловать мощными подачами, сильными реядами игроков и сетке, молниеносными бросками и рыжками к мячу и острыми, резкими ударами с лёта, скорее напоминающими укол фехтовальщиков, чем традиционные, классически-размеренные теннисные удары. Сейчас никого не удивят еще чье оперившиеся игрок-подростки, демонстрирующие вполне зрелую и содержательную игру по всей площадке с ярко выраженной склонностью к теннисной «агрессивности».

Порой кажется — в наш век любой теннисист должен в меру своих возможностей использовать преимуществ атаки и игры с лёта. Но, увы! Далеко не так редко, как хотелось бы, встречаются мячи официальные и товарищеские, среди молодежи и пожилых, на пластике и на звезде, у «ксердинок» и мастеров, где мяч не один десяток раз описывает всевозможные траектории от одного игрока к другому, пока не последует очередная ошибка одной из сторон. Масса усилий в погоне за мячом, перенатренированность и разочарований в течение 1,5—2, а то и более часов изнуряющей передряжки едва ли восполняют даже радость победы. Что же говорить об эмоциях в случае проигрыша!

Видно, различные причины порождают унылые матчи: и неумение играть с лёта, и непонимание ситуации, и нерешительность, связанная с боязнью быть обведенным у сетки, и возраст, и устоявшая уверенность в своих ударах с задней линии и т. д.

Но тем не менее ничто не может оправдать нежелания хотя бы изредка атаковать. Именно для тех, кто хочет познать радость атак, ниже приводятся три простых метода тренировки, которые выработают умение играть с лёта и уверенность в атаке. Приводимые методы отражают основные законы наступательной игры, включая подготовку для выхода к сетке, используемые средства при



выходе к сетке и игре с лёта, их значение и целесообразность в процессе развития мяча.

**Метод первый.** Надо освоить устойчивую переноску мяча, которая научит вас использовать удобную ситуацию для выхода к сетке. Ваша задача — держать глубину мяча и использовать любой короткий ответ партнера для выхода вперед. Вы и ваш партнер стараетесь подать мяч к задней линии в пределах 0,5 м от нее. Если один из вас сыграл коротко, другой мгновенно бьет в угол и выходит к сетке. При этом методе вы, во-первых, можете обнаружить, что мячи от ваших мощных ударов часто очень коротки и ложатся в 1 м за линией подачи, а так как важной целью является глубина удара, то вы постепенно приспосабливаетесь к тому, чтобы посылать мяч выше над сеткой, и тем самым добываетесь необходимой длины удара. Во-вторых, вы увидите, что не можете всегда бить мячи глубоко, не совершая ошибок, но вы действительно должны атаковать на «неглубоком» мячах соперника.

Направляя мяч в угол и выхода к сетке, вы обнаружите, что:

1) битье мяча довольно мощно, так как вкладывается в удар вся сила;

2) мячи никогда не оказываются за вами, так как вы выходите вперед к сетке;

3) удар с лёта значительно легче, чем вы думаете, так как ваш соперник «выбит» с площадки и может только пассивно отбить мяч.

Одной из причин неприятия вами выхода к сетке является незначительный момент, когда следует выходить к ней. Как только вы решили выйти к сетке и все короткое мячи, игра сразу становится проще.

Если вы хорошо держите глубину мяча, то рано или поздно дождетесь короткого ответа соперника. Тогда, и только тогда наладите, встречая мяч в верхней точке отскока и, как партнер, направляя его глубоко в левый угол площадки соперника. Чем выше отскок у короткого мяча, тем легче для вас произойдет агрессивный удар.

При коротком низком мяче вам, прежде чем выходить к сетке, следует овладеть а совершенстве резаным ударом слева и сильно крученным ударом справа, направляя мяч и в том и в другом случае глубоко, под заднюю линию площадки соперника.

Этот вид тренировки, выработавший глубинный удар и выход к сетке на коротком мяче, гораздо целесообразнее, чем обычный обмен ударами по всей площадке. Он учит вас автоматически реагировать на удар и думать об атаке, когда перед вами короткий мяч, и, кроме того, предостерегает вас от злоупотребления сильными ударами, когда соперник играет глубоко. Такая тренировка закладывает основу одиночной игры

и развивает мощные удары с ходу с обеих сторон, что, в свою очередь, дает возможность завершать розыгрыш очка ударами с лёта в открытую часть площадки, в которую обязательно нужно научиться попадать. После регулярных тренировок такого рода вы вскоре почувствуете улучшение контроля над глубиной ударов, тактическими действиями и возможностями для атак.

**Метод второй.** Завершающие удары с лёта в незащищенную часть площадки — довольно простое дело. Вы вплотную подходите к сетке и толкаете мяч плоскостью ракетки в направлении незащищенного пространства.

Хорошая же игра с лёта гораздо сложнее, и вы никогда не овладеете ею, если будете тренироваться очень близко от сетки. Все, чему вы научитесь, — это тычку.

Обычная позиция для тренировки игры с лёта — 2,5—3 м от сетки. Самое необходимое условие при игре с лёта — это научиться удару слева хваткой для удара слева по отскокившему мячу (никогда не пытайтесь применять хватку для удара справа). Самый лучший способ для ударов справа с лёта — применять хватку для ударов слева. Следовательно, все удары с лёта вы будете выполнять одной «левой» хваткой, что особенно важно в быстрой перестрелке, когда нет времени для перехвата ракетки.

Удар с лёта похож на толчок жесткой кистью. Мяч встречается явно вперед туловища. Замок представляет собой простое отведение ракетки вверх. Сопровождение короткое, так как движение направлено только вперед и жесткой кистью. Но многие начинающие восточники опаздывают с ударом, не держат кисть, применяют какую-то невообразимую хватку, делают огромный замах или бьют вниз, вместо того чтобы направлять мяч толчком вперед. Если у вас есть какие-то затруднения с выполнением ударов с лёта, обратитесь за помощью к хорошему тренеру.

Вы не улучшите игру с лёта, если тренируетесь находясь далеко от сетки, близко к линии подачи.

Есть три хороших упражнения для игры с лёта:

1. Вы стоите у сетки и не пропускаяете ни одного удара партнера с задней линии, направленного в любую часть вашей стороны площадки.

2. Вы у сетки в готовности совершить последовательные передвижения в сторону и вперед в различных ситуациях для отражения ударов с задней линии по заранее определенной системе (удары по линии, по диагонали и т. д.).

3. Вы и ваш партнер у сетки, игра с лёта друг на друга с постепенным увеличением темпа; стремитесь не упустить мяч из игры.

Как только вы освоите толчкооб-

разное движение выноса, необходимо научиться действовать быстро. С этой целью наблюдайте, как мяч отскакивает от ракетки соперника (никогда не смотрите на лицо соперника — это ничего не дает, но отвлекает внимание), какой наклон плоскости его ракетки в момент соприсношения с мячом. Двигайтесь влево, когда соперник собирается спланировать влево, двигайтесь вправо, когда он делает то же в правую сторону. Двигайтесь навстречу всем высоким мячам, чтобы сыграть по ним до снижения высоты. Снижайте центр тяжести тела, сгибайте ноги (ухода вниз) при всех низких мячах, тогда мяч при ударе с лёта пройдет чисто над сеткой. Ни в коем случае не приставляйте ноги к земле и не танцуйте к мячу; двигайтесь как в сторону, так и вперед, исходя из ситуации. Если вы сыграли с лёта коротко, еще не все потеряно, необходимо сделать удачный бросок в правильном направлении и сохранить постоянную готовность к дальнейшим действиям.

Зачастую плохие восточники идут тренироваться у сетки, когда ноги устали и хотят расслабиться. Никогда не отдыхайте у сетки! Будьте внимательны, не расслабляйте рук или ног, поскольку этот момент наиболее ответственный в игре.

**Метод третий.** Этот метод, если вы обычно не рискуете выходить к сетке на своей подаче, должен использоваться на тренировке с более слабым соперником. Хотя вы и не строились выигрывать, построив игру с задней линией, пробуйте выходить к сетке после своей подачи. При этом обратите внимание на свою подачу — достаточно ли она хороша для успешной игры у сетки. Если подача короткая и мягкая, то вас будут обводить почти всякий раз, как только вы пойдете к сетке. Следовательно, вы должны ударить по мячу с достаточным вращением, чтобы выбить соперника в сторону, и с достаточной скоростью и глубиной, чтобы удержать его от активного выхода на мяч и выполнения опасного для вас удара.

Тренируя выход к сетке непосредственно после подачи, вам следует изучить ключевые моменты игры: подачу, выход вперед, остановку перед ударом соперника для возможного рывка в сторону, затем выход на мяч и последующий удар с полуглята, с лёта в броске или в низкой точке.

В любом случае ваш первый ответ должен быть глубоким, и после него следует продвигаться к сетке еще на несколько шагов. Но если аще первый удар с лёта или полуглята был недостаточен хорошим, вас либо обведут низко, либо легко перекинут мяч через вас точной свечкой.

Этот метод непригоден, если у вас слабая подача. И тогда вам следует ежедневно по 20—30 минут рабо-

тать над подачей. Ваша подача должна быть опасной для соперника, иначе его прием сведет на нет вашу активную игру. Если у вас достаточно эффективная подача, вам также нужно иметь уверенный точный удар над головой, так как любой игрок сможет и забросать вас свечами, если вы не владеете уверенным ударом над головой. Совершенно бессмысленно просто отбивать высокие мячи — вас обведут следующим ударом. Необходимо бить над головой уверенно и мощно. Эффективность подачи и удара над головой — неперемное условие успешной игры с лёта у сетки.

Подводя итоги высказанным мыслям, хочется пожелать, чтобы при практической работе на площадке вы постоянно помнили о главных моментах атакующей игры и следовали следующим советам:

1) отработайте уверенность в игре у сетки, атакуя с коротких мячей, особенно с высоким;

2) тренируйте игру с лёта ежедневно в перекидки, располагаясь в 2,5—3 м от сетки;

3) всегда выходите после подачи к сетке против игроков, которых вы явно превосходите. Это улучшит вашу подачу и удар над головой, а также глубину ваших ударов с лёта и полуглята.

(Материал переведен и обработан В. Н. Янчуком)

## РОД ЛЕЙВЕР РАССКАЗЫВАЕТ

Сборник «Линия» продолжает публикацию выдержки из книги выдающегося австралийского теннисиста Г. Лейвера «Мой теннис». В настоящем выпуске публикуется 16—23-я заповедь.

**Шестнадцатая заповедь.** Удар с лёта. Этот удар подобен удару кулаком по носу. Нужно, почти не ударя, сблизить мяч и возвратиться его на сторону соперника четко, почти без замаха. Кисть должна крепко сжимать ракетку, но, отбивая мяч, следует вкладывать всю свою силу в удар только тогда, когда соперник послал «мягкий» мяч. Если вы будете пристально смотреть на мяч и научитесь блокировать его в удобном положении, вы сможете стать грозой кортов.

Для лучшего контроля над мячом следует его или подрезать или закручивать. Невозможно также добиться уверенной игры с лёта без хорошей работы ног и своевременной подготовки ракетки к удару.

Надо стремиться наносить удар по мячу из самой удобной позиции, позволяющей в последний момент продвигнуться слегка вперед. Теннисист, играющий правой рукой, должен выдвинуть вперед левую ногу при ударе с лёта справа и правую — при аналогичном ударе слева. Это обеспечит нужное направление полета мяча. Удар будет более длинным и

уверенным, и вы быстро убедитесь, что углы и задняя линия корта не являются для вас недоступными зонами. Главное же — не делать большого замаха.

Лучшая позиция, позволяющая нанести выигрышный удар с лёта, — не прямо против сетки, а боком к ней. Поэтому, если вы оказались прямо против сетки, повернитесь в четверть оборота, чтобы занять более удобную позицию.

Любимое оружие Кена Розуола — удар «против хода». Это вообще почти беспроигрышный удар, но изменить его можно лишь в том случае, если вы уверены, что сумеете осуществить хороший контроль за мячом.

Задача этого тактического приема состоит в том, чтобы помять мяч туда, где соперник его не ждет: в зону, только что им покинутую или которую по логике игры он вот-вот покинет. Соперник, например, направился в левый угол, чтобы отбить ваш удар слева и немедленно стремился прикрыть правый угол. Ударом с лёта вы посылаете мяч против его хода в левый только что оставленный им угол. Если вы хорошо рассчитали свой удар, у соперника не будет времени изменить направление движения, чтобы достать мяч. Если же вы опоздаете, мяч попадет прямо на ракетку соперника и вам не поздоровится.

Розуол, кроме того, часто направляет мяч прямо в будущего соперника. Лучшие игроки мира пытаются отбить такой мяч, но даже если реакция позволяет им увернуться и ударить по мячу, многого сделать им не удается, и у Розуола оказываются все шансы нанести решающий удар.

Когда мяч очень низкий, нужно нагнуться к нему, но ни в коем случае не опускать кисть. Если вы не нагнетесь, мяч после вашего удара пойдет высоко над сеткой и вы предотвратите своему сопернику прекрасную возможность ударить кулаком по носу» четким ударом с лёта.

**Семнадцатая заповедь.** Как играть с соперником, которого хорошо знаете. У зрителя, наблюдающего за матчем Лейвер — Розуол, должно сложиться впечатление, что события все время повторяются. Объяснение здесь простое. Мы с Кеном так часто встречались в соревнованиях, что каждый знает буквально все о другом и как следствие не дает застыть себе врасплох. Когда я играю против Розуола, я стараюсь не дать ему использовать свои сильные стороны. И в то же время во всех случаях, когда играешь с хорошо знакомым тебе соперником, необходимо иметь в своем арсенале особый удар, могущий захватить соперника врасплох.

Очень важно специально отработать удар, которого соперник не ждет и который заставит его поволноваться и перейти к обороне.

Постарайтесь припомнить свой последний матч с ним. Что доставляло вам особенно много хлопот в его игре? Выходит ли он к сетке? Пытался ли вы при этом давать ему свечки? Или же вам удавалось обводять его с задней линии, почему бы не попытаться посылать ему в ноги не очень сильные мячи? Он доставит почти все мячи, может, стоит подрезать мяч, вызывая его к сетке, и тут же дать свечку? Уверен, что после тщательного анализа предыдущих матчей вы будете в состоянии заметить промахи в игре соперника и впоследствии разнообразить свои удары. И, наоборот, если вы систематически обводите своего соперника и даже если победы чередуются с поражениями, играйте так, как вы это делаете обычно. И пусть вам улыбнется удача.

**Восемнадцатая заповедь.** Крученный мяч слева. Не зная почему, но теннисисты чаще жалуются на свой удар слева, чем понастоящему работают над ним. Утверждают также, что это очень трудный удар. Я не согласен. Но если это так, то резануло ли вы тренируете свой удар слева? Или вы предпочитаете работать над тем, что вам дается легче?

Особенно редки игроки, использующие крученный удар слева. Для этого удара нужно иметь очень крепкую кисть. Я, например, развил ее поднимая тяжести, причем все время увеличивая их вес. Помогло это удивительно и А. Эшчу.

Думаю, что я прав, утверждая, что 90% ударов слева — резаные. Если кто-нибудь скажет вам, что его удар слева абсолютно плоский, — не верьте ему. Он вынужден подрезать мяч, хотя бы слегка. И в этом нет ничего предосудительного. Хорошо подрезанный мяч значительно легче контролировать, к тому же он позволяет выйти к сетке, то есть атаковать в выгодных условиях.

Одним словом, если вы действительно хотите превратить свой удар слева в могучее оружие, — принимайтесь за дело.

**Девятнадцатая заповедь.** Прием подачи. Важность приема подачи крайне велика. Не менее важно убедиться себя, что вы в силах отразить любую подачу.

Бесполое извлекать всю свою силу в прием первого мяча, которому соперник сообщил достаточную скорость, удовлетворитесь блокированием мяча, а вот при второй подаче выдвиньте слегка вперед и носите сильный удар. Нужно помнить мяч сразу же после отскока, не ожидая, пока он начнет опускаться, даже если для этого вам придется покинуть заднюю линию.

Панчо Сегура, игрок весьма преуспевающий, всегда продвигался немного вперед во время приема по-

дани второго мяча. При этом он часто ждал, пока соперник сконцентрирует свое внимание на подаче, и лишь потом делая несколько шагов вперед.

И, конечно, всегда очень важно быть готовым к ответному удару.

Приняв подачу, постарайтесь послать мяч как можно ниже над сеткой, особенно если соперник после подачи тут же вышел вперед. Не забывайте и о свече. Это всегда невозможность, весьма неприятная для подающего, который регулярно выходит к сетке после подачи. И не пытайтесь во всех случаях наносить удар «молнии подобный». Ничто так не порадует соперника, как вид ваших пушечных ядер, жалко падающих в сетку. Главное — мяч должен быть отбит по другую сторону сетки.

**Двадцатая заповедь.** Инвентарь. Главный инструмент теннисиста — ракетка. Без ракетки на корте все равно что без весла в каноэ. Это инструмент, выбрать который следует самым тщательным образом. Основное в ракетке — удобство. Этим очень часто определяется ее выбор. Необходима ракетка не очень тяжелая и которая как можно лучше подходит к вашей руке. Повторю, я считал «не очень тяжелой», ибо в противном случае последствия не замедлят отразиться на вашем плече.

Женщинам я рекомендую легкую ракетку с тонкой ручкой. Мужчине должен же все выбрать ракетку достаточно тяжелой, с толстой рукояткой. Не играет никакой роли — деревянная ракетка или металлическая. Это вопрос вкуса. Металлические ракетки меньше утомляют игроков благодаря своей легкости, но дерево остается любимым материалом теннисистов, которые отдают предпочтение специфичности сопоставления деревянной ракетки с мячом.

Игроки, которые не выступают зимой, должны помещать ракетку в пресс. Не забудьте также надеть на ракетку чехол. Это сохранит струны, особенно если вам приходится часто путешествовать.

Я играю жильными струнами. Однако не думаю, что для большинства игроков они уж так необходимы; жильные струны дороги и очень чувствительны к износу и сырости. Нейлоновые струны также прекрасно служат. Если ракетка находится в сыром месте, посыпьте немного талька на струны, чтобы предохранить их от влаги.

**Двадцать первая заповедь.** Знать ли вы себя? Бесспорно, читать о «приключениях и подвигах» Роды Лейвера, Панчо Гонзалеса или Кена Розуола — занятие нередко и приятное, и полезное. Ведь книга может принести помощь в совершенствовании вашей техники. Однако никогда не забывайте, начиная матч, что вы есть вы и никто другой. Даже если вы достигли достаточно высокого уровня игры,

даже если у вас есть известные успехи, пытайтесь здраво оценивать свои возможности. Ничего хорошего не принесет попытка эффектно проанализировать крученый удар слева, если вы никогда не практиковались в нем, а тот факт, что мне он удается, ни при каких условиях вам не поможет.

Постарайтесь не превращать своих возможностей. Это очень важно. Вы выиграете большинство своих матчей, используя ошибки соперника, заставляя его бегать за мячом, но вы окажете лишь услугу сопернику, стараясь прибегнуть к очень трудным, а в некоторых случаях даже невозможным для вас ударам. Если соперник выбил вас к боковой линии корта, лучше всего попытаться послать мяч вдоль линии или же применить свечу. И не стремитесь вернуть мне крученным ударом слева. Данная операция имеет слишком мало шансов на успех.

Прежде чем прибегнуть к своему секретному удару, выждите подходящий случай, используйте слабые стороны игры соперника, изнуряйте его, утомляйте и пытайтесь заставить ошибаться. Если вы играете против теннисиста с мощной подачей, не стремитесь обходить его еще более мощным приемом — ищите изъяны в его броске.

Зная, как важно сохранять хорошее физическое состояние на всю игру, избегайте бесполезной беготни за мячами, результативно отбить которые у вас нет никаких шансов. Даже обладая сильной подачей и уверенной игрой с лба, не всегда выходите к сетке. И, что особенно важно, умейте уловить мигновение, чтобы подумывать о том, что вы будете сейчас делать.

Случится, что к вам придет вдохновение, то есть вы будете вкладывать все свои силы в удары и собирать выигрышные очки. Это великолепно, но такого состояния вы достигнете лишь после того, как, начав матч, используете свои самые уверенные, самые прочные удары, не пытаясь выйти за пределы своих возможностей. Если вы выиграете очки в начале сета, ваша уверенность в себе возрастет. Спросите у хороших профессионалов, что он делает во встрече со мной. «Я заставляю бегать мяч и ошибаться Лейвера», — немедленно ответит он. — Лейвер время от времени совершает ошибки».

Вот вам лишнее доказательство того, что и ваш соперник тоже совершает ошибки...  
**Двадцать вторая заповедь.** Удар по мячу. Одним из самых прекрасных матчей, на котором мне довелось присутствовать, была встреча на открытом чемпионате США в 1956 г. между американцем Дином Сэвиттом и немцем Розуолом. На меня произвели огромное впечатление сила, с которой Сэвитт наносил удары, вкладывая в них вес всего своего тела; тщательнейшая подготовка к ударам,

когда американец буквально взражал свою ракетку, как только видел, что мяч возвращался к нему под правую или левую руку; исключительная уверенность в игре, ибо Сэвитт не ждал пассивно мяча, а наоборот, шел на него, следовал за ним к сетке. И все это Сэвитт делал сознательно, с поразительным расчетом. Благодаря этому матчу я еще раз убедился в том, что ум является необходимым качеством любого сильного теннисиста.

Большую часть времени Сэвитт оставался на задней линии, и, как только Розуол думал, что может выйти к сетке, он тотчас же оказывался «обведённым» любимым ударом или почти любым, ибо Сэвитт ясно представлял себе перед ударом, что ему нужно сделать. Если он решал послать мяч вдоль линии, то выполнял именно этот удар, а не изменял внезапно свое оружие, чувствуя, что Розуол прикрывает место, в которое он целился. Присутствуя на этом матче, я понял — и хочу, чтобы и вы это поняли, — как важно попытаться свой шанс, не обращая особого внимания на то, что соперник находится у сетки. Часто в играх один лишь факт, что вы устремляетесь к сетке, отвлекает внимание соперника от мяча и приводит его к совершенно ошибкам.

Так вот, не отрывайте глаз от мяча. Быстро решайте, что вы будете делать с мячом, и бейте по мячу, словно вторая половина корта пустая. Лучше нанести удар по мячу в хороших условиях, не думая о сопернике, чем в последний момент изменить свое решение. Даже если соперник предвосхитит ваш удар и ждет мяч точно в том месте, куда он падает, вашему сопернику будет трудно ответить ударом с лба по мячу, который вы послали точно и сильно.

**Двадцать третья заповедь.** Свеча и умение отражать ее. Свеча применяется в игре обычно не так уж и часто. Однако овладеть ею должен каждый.

Свеча может быть и нападочным и защитным ударом. Самым лучшим специалистом нападочной свечи является, без сомнения, Кен Розуол. Он посылает мяч по довольно низкой траектории и почти всегда застает врасплох соперника, выбегающего к сетке.

Когда соперник приближается к сетке, нужно ударить мяч снизу так, чтобы он прошел как раз над его головой. В большинстве случаев игрок будет в трудном положении и не сможет нанести ответный удар. Если же ему все-таки удастся отбить мяч, то у вас будет полная возможность выиграть очко следующим ударом.

Розуол добивается успеха во встречах со мной именно благодаря этой тактике, которую я знаю почти наизусть, но он умеет заставить меня врасплох. В свече элемент неожиданности почти так же важен, как и

сам удар. Если вы хотите, чтобы вам удалось атаковать свечу, направьте ее под левую руку соперника. Ни один игрок не способен успешно отбить отличный удар слева очень высокой мяч, а если соперник попытается отбить вокруг падающего мяча, чтобы пробить над головой, он вам откроет всю площадку.

Если вы выбиты из корта и хотите выиграть немного времени, идеальный удар — защитная свеча. В этом случае следует послать мяч очень высоко, метров на пятнадцать или больше.

Курьезно, но многие игроки избегают свечу (слышно это какой-то позорный удар, недостойный их), хотя свеча не только позволяет вновь занять нужное место на площадке, но еще и ставит перед соперником ряд сложных проблем. Более того, в нападочном матче хорошо пасированная свеча может сильно утомить соперника и решить исход встречи.

Во многом благодаря своим примочкам дьявольским свечам румыны Ион Цирик и Илье Настасе стали одним из сильнейших пар мира.

Как лучше всего принимать свечу? Можно на свечу ответить свечой. Это уже дело терпения и вашего и вашего соперника — кто устанет первым. Но вообще-то хорошо поставленный удар над головой может разрешить эту деликатную проблему. Если речь идет об ушедшей в небеса свече или же из-за ветра траектория полета мяча сильно колеблется, иногда стоит дать мячу отпрыгнуть от земли прежде, чем пробить над головой. Однако не стоит забывать, что, позволяя мячу опуститься на землю, вы даете сопернику время подготовиться к вашему удару.

Всегда лучше ударить по мячу как можно выше, не давая ему опуститься. Быть над головой вы должны так, как будто вколочиваете в стенку гвоздь. Не делайте слишком большо-

го замаха и попытайтесь вообразить, что мяч — это гвоздь, расположенный на самой высокой точке, которую только вы можете достать. Нанесите резкий, четкий, сухой удар. Включи в него весь вес своего тела. Нескольких таких удачных ударов отбьет у соперника ахус и свечам, уж во всяком случае до конца данной встречи...

Это все, что я вам советую. Итак, за дело! И постоянно сохраняйте умение критически мыслить, чтобы не очень часто пытаться подражать Лейверу в финале Уимблдона. А в случае, если вы проиграете, скажите себе, что это произошло потому, что соперник вас обиграл. И ничего не прибавляйте к этим словам. Основывайтесь лишь на грубом факте: выиграл он, и никого не интересуют ваши маленькие жалобы, как никогда никому не были интересны мои...

(Сокращенный перевод  
А. Е. Ангелевича)

## ДЕТСКИЙ ТЕННИС

### К ИТОГАМ IV ВСЕСОЮЗНОГО СМОТРА-КОНКУРСА

19—23 декабря 1972 г. в Москве проходил IV Всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов. Как всегда, он привнес в себе анимацию всей теннисной общественности страны, поставив перед тренерами ряд новых неотложных актуальных задач. Итогом IV смотр-конкурса сборны «Юности» послужили две статьи — специалистов из Москвы Г. А. Кондратьева и Н. В. Хрущевой и тренера из Донецка В. Н. Каменского.

### ПОВЫСИТЬ ТРЕБОВАНИЯ

*Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР*

*И. В. Хрущев, судья республиканской категории*

Москва встретила участников IV Всесоюзного смотр-конкурса юных теннисистов празднично, иллюминированная в честь 50-летия образования СССР. Перед ребятами гостеприимно открыли двери — Институт физической культуры, крытые корты «Шахтер» и «Динамо».

92 спортсмена были на конкурсе — 48 девочек и 44 мальчика. И все они сразу же предстали перед строгими очками экзаменаторов.

Жизнь показала, что смотр-конкурсы на местах и как завершение их всесоюзный смотр-конкурс наиболее очками экзаменаторов. Мероприятие чрезвычайно полезное, но требующее, однако, непрерывного организационного и методического совершенствования. Именно с

этих позиций нам бы и хотелось перейти к анализу последнего конкурса. Показать, чем он отличался от предыдущих и что, на наш взгляд, следует предпринять, чтобы повысить эффективность этого мероприятия. Начнем с организационных вопросов. Казалось бы, положительный факт смотр-конкурса — расширение его географии. В последнем смотре участвовали юные теннисисты 13 союзных республик. Это было бы отрядным явлением, если бы все участники были хорошо подготовлены. К сожалению, на деле обстояло не так.

При подведении итогов III Всесоюзного смотр-конкурса (1971 г.), в котором участвовали 60 детей от 10 союзных республик, Москвы и Ленинграда, комиссия по его проведению подтвердила требование о допуске на всесоюзные смотры только победителей аналогичных республиканских и городских смотров, что и было зафиксировано в Положении. Это справедливое требование комиссии и отдела тенниса Всесоюзного спортокомитета выполняно не было. «Либерализм» привел к тому, что победители республик привезли в 1972 г. в Москву ребят без предварительного отбора, но «зато» в значительно большем количестве, чем им было установлено по лимитам. Например, команда Украины состояла из 22 детей — представителей 8 городов. При этом ребята из Северодонецка, Днепродзержинска и Алушты были крайне слабы, их подготовка совершенно не отвечала поставленным требованиям. Недостаточно под-

готовленными участниками были представлены такие города — Сочи (кроме Д. Белова), Волгоград, Волжск, Саратов, Кишинев, Ленинград, Фрунзе, Душанбе. И не случайно из 92 участников смотр-конкурса к проверке в игровых условиях были допущены всего 57 человек (или 62% от привезенных ребят). Если бы руководители тенниса указанных городов и республик своевременно провели на местах соответствующий отбор, то слабые ребята не попали бы на Всесоюзный смотр, а заранее отобранные прошли бы соответствующую подготовку. Совсем ни к чему, нам кажется, приводить на всесоюзный конкурс и 6—7-летних детей (как это делали тренеры Львова и Тбилиси), даже если эти ребята и всеяют радужные надежды.

Насколько полезно проводить внутригородские смотр-конкурсы, можно убедиться на примере Москвы, где ежегодно все ДСО выставляют на городской смотр своих лучших учеников и комиссия проводит их тщательное изучение и отбор. Местные смотры (в республиках и городах) можно проводить в конце августа, когда дети еще не учатся в школе, приурочив эти мероприятия к каким-либо осенним соревнованиям. Всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов должен быть завершением аналогичной работы на местах, а не единственным ее звеном. И забывать об этом, на наш взгляд, никак нельзя.

Слишком большое количество участников Всесоюзного смотра крайне осложнило его проведение. Ребя-



та, ждущие по несколько часов своей очереди, уставали, что, безусловно, сказывалось на качестве их выступлений. Интересный показ хорошо подготовленных ребят тонус в массе слабых выступлений, внимание тренеров и участников расслаивалось, восприятие ослаблялось.

В связи с этим следует начиная с 1973 г. установить в этом вопросе более жесткую политику и допускать на всесоюзный смотр чемпионов только в пределах установленных лимитов и при обязательном представлении республиками и городами официальных предварительных заявок, а также протокола о результатах местного смотра-конкурса.

Теперь несколько методических вопросов. На IV Всесоюзном смотре-конкурсе руководителем смотра С. П. Белец-Гейманом. Было найдено очень интересное решение об одновременном просмотре ребят в их технической и физической подготовке. В первый день смотра участники (группами по 4—5 человек) выполняли специальную разминку, имитацию основных теннисных приемов (ударов справа и слева в разных точках, ударов с лета над головой, подачи). Потом они демонстрировали все эти удары через сетку и в заключение по заданию руководителя выполняли отдельные физические упражнения, а также на оценку прыжки кентурну. Такой комплексный просмотр оказался значительно эффективнее и нагляднее, чем практиковавшаяся на предыдущих конкурсах раздельная проверка одним членом комиссии физической подготовки, другим — имитации, третьим — выполнению ударов через сетку и т. д. Комплексный метод просмотра позволил сразу разносторонне оценить качество подготовки каждого спортсмена и команды в целом.

Кроме того, дети и тренеры из других республик и городов являлись своих соперников во всем их боевом оснащении.

Хорошей находкой, на наш взгляд, явилось также разнообразие предлагаемых ребятм упражнений. Был охвачен и продемонстрирован весь комплекс (10—15 видов) упражнений, обязательных для выполнения в обычных тренировочных условиях. Такая проверка послужит для тренеров дополнительным стимулом в применении в учебной работе всего набора специальных упражнений.

Интересно прошли и два следующих дня смотра, когда между отобранными комиссией, наиболее подготовленными ребятами (разделенными у мальчиков на 3 возрастные группы, а у девочек на 4) проводились соревнования по дополнительным правилам, стимулирующим активную игру с выходом к сетке после подачи и применением ударов с лета. Целесообразность этих правил вызвала в свое время у ряда тренеров скепти-

ческий холодок. Однако использование правил на последних смотрах-конкурсах и в ряде детских соревнований дало несомненные результаты. На IV конкурсе мы увидели, что эти правила оказали влияние не только на психологию ребят, но и на методику работы тренеров, которые стали явно больше уделять внимания ударам с лета, над головой и подаче. У юных игроков заметно улучшилась техника выполнения этих ударов (особенно с лета в низкой точке), выход к сетке стал органически вписываться в рисунок игры, кача стал явно сдавать позиции.

К сожалению, прогресс в игре с лета не сопровождается пока заметным улучшением техники выполнения ударов с отскока, только единично применяется укороченный удар. Мало применяется крученный удар, и никто не умеет выполнять крученую смену. А ведь общезвестно, что без умения вести нападающую и защитную игру у задней линии в большом теннисе спортсмену делать нечего.

Подводя итоги конкурса, комиссия отметила как лучшие команды Алматы, Москвы и Киева. Хорошую оценку получили команды Тбилиси, Tallina, Львова и Ташкента, удовлетворительную — команды Минска, Лановейска, Батуми, Баку, Еревана, Харькова, Запорожья и Донецка.

Победителями смотра-конкурса, получившими отличную оценку, стали следующие участники 1960 г. рождения:

Л. Гушул — Алма-Ата, «Локомотив», тренеры В. Слюсаренко и А. Вельц.

А. Савилова — Москва, ЦСКА, тренеры Л. Преображенская и А. Гранатурова.

В. Карпов — Киев, «Динамо», тренеры В. Балва и А. Колосов.

Хорошей оценки удостоены участники конкурса, обладающие способностями к теннису, имеющие в своей подготовке надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования, но не владеющие пока достаточным разнообразием технических приемов или не использующие их в игре.

К этой группе у девочек относятся: Е. Максимова и Н. Бондаренко — 1960 г. р., Киев, «Динамо», тренер В. Балва.

С. Дагян — 1960 г. р., Ереван, ДЮСШ, тренер В. Маркрян.

В. Миклашевская — 1961 г. р., Москва, ЦСКА, тренеры Л. Преображенская и А. Гранатурова.

О. Зайцева и С. Чернева — 1962 г. р., Москва, ЦСКА, тренер Н. Теплякова.

Э. Рохтла — 1962 г. р., Tallin, «Динамо», тренер Х. Янну.

Н. Чуданова — 1962 г. р., Донецк, «Локомотив», тренеры В. Камельзон и А. Петрова.

Л. Николаева — 1963 г. р., Алма-Ата, «Локомотив», тренер А. Вельц.

У мальчиков хорошей оценки заслужили:

А. Бикер — 1960 г. р., Москва, ДЮСШ род., тренеры З. Журавлева и Л. Агаин.

Д. Вихарев — 1960 г. р., Москва, «Динамо», тренеры С. Нестеренко и А. Япешини.

Р. Герульскис — 1960 г. р., Паневежис, «Жальгирис», тренер Д. Науялдитс.

Ю. Иличев — 1960 г. р., Львов, «Динамо», тренер Б. Дюкин.

Р. Еминиджан — 1960 г. р., Ереван, ДЮСШ, тренер В. Тероян.

Г. Замбахидзе — 1961 г. р., Тбилиси, «Гангади», тренер А. Верулава.

И. Николаев — 1962 г. р., Алма-Ата, «Локомотив», тренер А. Вельц.

Г. Романчук — 1962 г. р., Львов, «Динамо», тренер Б. Дюкин.

Д. Белов — 1963 г. р., Сочи, СШМ, тренеры Ю. Юдин и Ю. Утин.

Д. Ломанов — 1963 г. р., Москва, ЦСКА, тренеры А. Афанасьев и В. Янчук.

Комиссия смотра-конкурса рекомендовала формировать сборную юношескую команду Советского Союза из отмеченных на конкурсе ребят.

Комиссия отметила также правильное направление в подготовке ряда участников конкурса с небольшими спортивными стажем. Отмечены:

В. Овчинников, Е. Теминский, И. Иванов, А. Бессонов, А. Давидов — все 1960 г. р., Ташкент, «Динамо», тренеры В. Давешский и Л. Пак.

Н. Целовальникова — 1962 г. р., Запорожье, «Авангард», тренеры О. и С. Баладжан.

В. Спиридонова — 1964 г. р., Баку, ДЮСШ, тренеры Т. Светенко и О. Спиридонов.

У. Измаилова — 1964 г. р., Алма-Ата, «Локомотив», тренер А. Вельц.

С. Лесюк — 1960 г. р., Минск, «Красное знамя», тренер В. Жур.

Ю. Чумаков — 1961 г. р., Харьков, «Динамо», тренер В. Слюсаренко.

Т. Сафонова — 1964 г. р., Москва, ЦСКА, тренер Н. Теплякова.

В целом комиссия пришла к выводу, что наиболее сильные участники IV смотра-конкурса технически и физически подготовлены значительно лучше, чем участники предыдущего смотра. Тренеры все еще занялись осваиванием своих учеников современной техникой на базе систематической физической подготовки.

И все же, на наш взгляд, на следующем смотре-конкурсе требования к участникам должны быть еще более повышены. От 11—12-летних ребят следует уже требовать умения владеть всем разнообразием ударов с вращения мяча, причем выполняемых как с лета, так и после отскока мяча от земли.

Необходимым кажется также включить для ребят двух старших возрастных групп показ ведущими взрослыми теннисистами и тренерами

основных тактических приемов одиночной и парной игры: выхода к сетке после подачи, вариантов обводки, подготовки решающей атаки с лета, наиболее эффективных случаев применения плоских, крученных, резаных и укороченных ударов, взаимодействия партнеров в парных и смешанных играх, а также основных упражнений для подготовки отдельных тактических решений. Это тем более необходимо, поскольку смотра показал, что тактическая подготовка юных теннисистов явно отстает от технической. Такой показ-лекция с участием ведущих теннисистов даст очень много участникам конкурса.

В заключение хочется отметить квалифицированную работу комиссии, проводившей смотры, под председательством члена Всесоюзного совета тренеров, заслуженного тренера СССР Т. Н. Дубровинной, и большую помощь комиссии старшего тренера сборной СССР С. С. Андреева.

Последний день смотра-конкурса был днем подведения итогов и выявления его победителей. К этому дню комиссией по каждому участнику были подготовлены положительные и отрицательные замечания и оценки выполнения всех элементов смотра: по физической подготовке, имитации, в игровых условиях, по игровым качествам. Однако эти замечания и оценки комиссии не стали предметом обзора ни для участников конкурса, ни для их тренеров, что снижает эффективность этой огромной итоговой работы. Следовало бы, на наш взгляд, основной результативный материал сводить в показанные таблицы, чтобы каждой юной теннисистке и его тренер могли видеть свои сильные и слабые места, знать, над чем дальше работать, сравнить свои результаты с прошлыми и будущими конкурсами. Такой табель успеваемости был бы также наглядным подтверждением сделанных комиссией общих выводов и сигнал бы возникновению в некоторых случаях у ребят и тренеров недоумение по общей оценке выступлений отдельных участников, что крайне важно с педагогической и психологической точек зрения.

Кроме того, систематизированные материалы конкурсов по каждому участнику значительно помогут комиссиям следующих смотров определить, каких успехов достигли ребята, вторично приехавшие на всесоюзный конкурс.

НЕ ТОЛЬКО В МОСКВЕ

В. Н. Намельзон,  
мастер спорта, г. Донецк

Всесоюзные смотры-конкурсы юных теннисистов следует рассматривать как одну из основных форм проверки правильности обучения страны во всех республиках нашей страны. На них подводится и анали-

зируется итог проделанной работы с детьми за год. На смотре видны не только плоды своего труда и коллег по работе, но и плоды труда своих учеников. Надо сказать, что форма смотра-конкурса избрана правильно. Тем не менее хотелось бы высказаться о некоторых сторонах его организации.

Мне представляется, что Федерация тенниса СССР могла бы привлечь к организации и проведению конкурса большее количество тренеров, а не ограничиваясь тремя-четырьмя одними и теми же самоотверженными специалистами.

Пора подумать также и о месте проведения смотра. Вряд ли имеет смысл много говорить о трудностях проведения его в Москве, где ребята приходится жить в разных гостиницах, в течение четырех дней заниматься в трех спортивных залах, расположенных в разных концах Москвы. От имени Федерации тенниса Донецка предлагаю любой ближайший смотры-конкурс провести в Донецке. Там в распоряжении детей кабинет, кинозал, зал тяжелой атлетики, бассейны, гостиница. И организованное в одном месте питание, рядом с Дворцом спорта «Локомотив» для детей все это так важно!

Думается, что и другие теннисные центры заинтересованы в проведении у себя всесоюзных смотров-конкурсов. Вопрос о месте их проведения хорошо бы решать в том же порядке, в каком определяется место проведения чемпионата страны. Пусть каждый центр тенниса защищает право организации его у себя. Этим поднимется авторитет и самих центров.

Могут возразить: стоит ли для «младенцев» устраивать такие серьезные мероприятия? Я считаю, что колль Федерации тенниса СССР серьезно ставит вопрос о начальном обучении, то и решать его надо серьезно и к детям относится по-взрослому. Необходимо уже сегодня нашего «младенца» поставить в условия турнирного боя.

Выскажусь и о том, как представлять работу тренера на конкурсе. В последний раз я сделал ошибку, привез на конкурс слабо подготовленных девочек 1962—1964 гг. рождения, занимающихся положительно, каких успехов достигли ребята, вторично приехавшие на всесоюзный конкурс.

В последние годы я сделал ошибку, привез на конкурс слабо подготовленных девочек 1962—1964 гг. рождения, занимающихся положительно, каких успехов достигли ребята, вторично приехавшие на всесоюзный конкурс.

В последние годы я сделал ошибку, привез на конкурс слабо подготовленных девочек 1962—1964 гг. рождения, занимающихся положительно, каких успехов достигли ребята, вторично приехавшие на всесоюзный конкурс.

В последние годы я сделал ошибку, привез на конкурс слабо подготовленных девочек 1962—1964 гг. рождения, занимающихся положительно, каких успехов достигли ребята, вторично приехавшие на всесоюзный конкурс.

бы хорошо поставленной игры. То же можно сказать и о мальчиках. Во всех остальных командах из количества привезенных детей можно выделить с лучшей стороны очень немногих. Остальные могли бы продолжать теннисное образование на местах, не отрываясь от учебы, но создавая хлопот ни себе, ни организаторам смотра-конкурса.

Всесоюзный смотры-конкурс должен стать соревнованием школ и отдельных тренеров на самом высоком уровне. Должны быть созданы такие условия, чтобы тренеру было стыдно выставлять неподготовленного ученика. Организаторам конкурса не следует либеральничать. На последний смотры в Москву съехались 92 юных теннисиста. А отмечены отличной и хорошей оценкой только 22 из них. Подумать только, сколько было затрачено времени и сил (и бесполезно) на 70 человек!

Несколько слов о профессиональной квалификации тренеров. Наши тренеры на местах очень мало работают над собой, забывая, что воспитание техники у учеников идет главным образом от них, тренеров. Мало читают литературу и смотрят кинофильмы об игре ведущих зарубежных теннисистов. Надо научиться самому правильно показывать все приемы.

Следует, на мой взгляд, также в конце смотра-конкурса найти время для проведения 4—5-часовой конференции, чтобы тренеры с мест могли обменяться мнениями по начальной подготовке теннисистов. Необходим разговор обо душам, где тренер свободно мог бы высказать то, что его волнует. Мне представляется, что такое творческое общение едва ли не основное в подведении итогов смотра-конкурса.

Теперь о главном. Огромная работа, проведенная на смотрах-конкурсах, не имеет логического продолжения. Привезли ребят в Москву. Посмотрели, оценили. А дальше? Никуда. Я предлагаю, чтобы девочки и мальчики, хорошо зарекомендовавшие себя на смотре, как минимум три раза в год собирались вместе на кратковременные установочные сборы после каникул соревнований или открытых детских турниров. В Донецке проводится ежегодный турнир на приз заслуженного мастера спорта СССР Н. Н. Озерова. Мы готовы провести открытый турнир для девочек 1962 г. рождения и младше на приз заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера СССР, многократной чемпионки страны Н. С. Тепляковой.

Практическое значение таких турниров огромно. Они собирают сильнейших юных теннисистов страны и не требуют больших финансовых затрат, так как дети пользуются льготными проездными билетами. Нужны только четкая организация,

серьезность подхода к турниру, ответственность, высокая культура проведения соревнований и обязательно хорошие бытовые условия. Необходимо, чтобы каждый теннисный центр проводил хотя бы один открытый турнир в год, а отдел тенниса Спорткомитета СССР взял на себя вопросы планирования этих турниров, и распределения состава участников и соответствующую связь с местами. Комиссия смотров-конкурсов должна организовать помощь отделу тенниса и принять участие в проведении таких турниров, которые бы собирали детей со всех союзных республик.

### ИЩИТЕ ТАЛАНТЫ!

Г. А. Найдальева,  
мастер спорта, заслуженный тренер  
РСФСР

Основная задача тренеров ДЮСШ — подготовка спортсменов высокого класса. Для выполнения этой задачи очень важно, чтобы отделе tennisа сполнозяны одаренными детьми, способными к быстрому спортивному совершенствованию. Но, к сожалению, именно отбор и комплектование новых групп — самый неблагоприятный участок работы детских тренеров.

О несовершенстве отбора свидетельствует характерный для большинства школ колоссальный отсев в группах в течение первых 3—4 лет обучения и незначительное количество спортсменов высокого класса среди выпускников ДЮСШ. В отделе tennisа попадает слишком большое количество детей, не обладающих способностями к теннису. Тренеры работают с ними в течение нескольких лет, а потом, убедившись, что из них спортсменов высокого класса не получится, перестают с ними серьезно заниматься, а потом исключают из школы (или же дети, чувствуя, что они отстают от других, сами перестают играть).

Приведем конкретные факты. При анализе юношеской классификации теннисистов Москвы за 1971—1972 гг. выяснилось, что из 268 разрядников детского возраста за эти два года перестали заниматься в ДЮСШ 94 человека, то есть 35%. Причем из этих 94 человек 59 имели юношеские разряды (63%) и 35 (37%) — I—III взрослые разряды.

Итого выпуска теннисистов из ДЮСШ Москвы также составлял задуматься. За 1971 и 1972 гг. окончили отделения tennisа 37 человек. Из них трое — Е. Гранатурова, Л. Тапоркова и А. Богомолов — выполнены нормы мастера спорта и включены во взрослую сборную команду города. 28 юных теннисистов получили I разряд, но 13 человек из них по разным причинам (главным образом из-за поступления в вузы) почти со-

всем перестали играть и в результатах были переведены во II разряд. Также перестали посещать тренировки 6 человек, окончивших ДЮСШ с II и III разрядами. В итоге получилось, что состав взрослых московских теннисистов пополнился за два года только 18 молодыми игроками. А ведь в ДЮСШ Москвы занимается около 500 детей.

Очень и очень многое зависит от правильного отбора теннисистов в ДЮСШ. Однако надо признать, что научно обоснованные и действенные методы отбора у нас еще не выработаны. Тренеры не владеют конкретными знаниями о комплексе качеств и свойств личности теннисиста, который определяет успехи в обучении, тренировке и при выступлениях в соревнованиях. Этот аспект требует серьезной научной разработки.

Бесспорно, очень трудно определить одаренность к теннису у 7—8-летнего ребенка, когда у него еще не сформировался характер, нет еще координации движений и не определены интересы. Тем не менее наиболее опытные тренеры, такие, например, как Н. С. Теплякова, А. А. Вельц, обладают умением выявлять таланты талантливых учеников, воспитывать у них интерес и любовь к теннису. Это умение они проявляют не только во время отбора в ДЮСШ. Однажды по дороге на стадион «Динамо» Н. С. Теплякова увидела, как через высокий забор перелезают две маленькие девочки. Ей понравилась ловкость, которую они проявили при этом. Разговорившись с ними, Теплякова предположила им приходить на занятия в школу «Юного динамовца». Одна из девочек — Тая Чалко (Лягоская) сейчас в десятке сильнейших теннисисток Москвы. За Таяй пришла в теннисную секцию и Оля Морозова, нынешняя неоднократная чемпионка СССР.

Если тренер целенаправленно ищет таланты, он обязательно их найдет. В поисках способных к теннису детей тренеры в последние годы начали налаживать связи с учителями физической культуры близлежащих спортбазам общеобразовательных школ и организовывать в этих школах занятия по теннису с подготовительными группами, состоящими из детей, прошедших специальные испытания. Но эта система набора пока не принесла ожидаемых результатов. Она требует совершенствования. Например, чтобы отобрать группу 12—15 человек, нужно просмотреть на уроках физической культуры не меньше 250—300 детей и выбрать 30—40 наиболее подходящих для тенниса, а уже потом проводить приемные испытания по специальным тестам. А пока тренеры набирают группу из двух-трех классов. При наборе тренеры не учитывают, что теннис — особенно популярный среди детей вид спорта и большинство уча-

стников, проходящих приемные испытания, никогда теннис не видели и, естественно, у них не возникло желания научиться этой игре. А в системе отбора важное место должен занимать интерес ребенка к определенному виду спорта.

Прежде чем начинать отбор, нужно познакомить детей с теннисом, показать им соревнования, чтобы дети знали, чему они будут учиться. Большую пользу при наборе может принести организация вечера встречи с ведущими теннисистами ДСО или города, как это сделали, например, тренеры московского «Спартака». На вечер были приглашены юные абитуриенты вместе с родителями, и им рассказали о задачах ДЮСШ, о традициях «Спартака». Мастера спорта О. Морозова, А. Волков, Е. Изопляйс, Р. Исланова и В. Мирза рассказали о том, как они сами начали играть в теннис, об интересных событиях своей жизни в теннисе и о том, как они достигли спортивного мастерства. После этого новичкам были показаны два фильма о теннисе. Вечер прошел интересно, оживленно, потом малышня пошла, к чему они должны стремиться и, несомненно, повисли их интерес к теннису.

В торжественной обстановке должно проводиться и вручение новичкам, принятым на отделение тенниса, членских билетов учащихся ДЮСШ, а потом, при выполнении разрядов, классификационных билетов.

Автор данной статьи провела опрос детей 1960—1966 гг. рождения, занимающихся теннисом, выясняя причину их приобщения к этому виду спорта. Вот результаты этого опроса (дети из московских ДЮСШ и ученики смотр-конкурсов):

Мотивы поступления в ДЮСШ	ДЮСШ Москвы	IV смотр-конкурс
Влияние родителей, не играющих в теннис (привели и записали)	21%	7%
Сами увидели теннис, понравились игра и захотели записаться (в том числе тренер набрал группу в школе)	35%	55%
Влияние родителей или членов семьи, играющих или играющих в теннис	36%	22%
Тренер привел в школу и отобрал после проверки (не видели и не знали ничего о теннисе)	8%	16%

Как видно, наибольший процент приходится на второй и третий мотивы. Оно и понятно. Скажем, в семье, в которой взрослые играют в теннис, больше возможностей в приобщении к нему детей. Здесь и результаты лучше.

Во время бесед с детьми московских ДЮСШ выяснилось, что один мальчик, занимающийся в школе пять лет, не имеет никакого спортивного разряда и что он вовсе не хочет быть хорошим теннисистом, а в теннис играет для того, чтобы у него были сильные ноги. Другого мальчика просто-напросто папа заставляет посещать спортшколу. Наверное, такой балласт не очень-то устраивает тренеров ДЮСШ.

Другая важная проблема. Тренерами, к сожалению, не найдены еще упражнения для приемных испытаний, точно определяющие наличие одаренности у детей, и потому находка одаренных учеников часто носит случайный характер. Тесты при отборе должны быть доступны и естественны для детей 7—9-летнего возраста, с которого в последние годы начали обучать теннису. Задача тестов — выявить у детей такие качества и свойства, как податливость, ловкость, живость характера, сосредоточенность, умение переключать внимание, быстрота реакции, ритмичность, трудолюбие и упорство в достижении цели. Оценки в тестах целесообразно ставить по пятибалльной системе. Оценка должна быть комплексная, учитывающая, что более развитые качества могут компенсировать менее развитые и что последние можно совершенствовать в процессе обучения.

В качестве положительного опыта работы по тестам можно сослаться на московских тренеров И. Волкова и В. Янчука. Оба они в своих ДЮСШ набрали группы одаренных новичков, которые были отобраны по нескольким приближенным к теннису тестам. Эти тесты состояли из упражнений с теннисным мячом (подбор мяча вверх и ловля, подбор и ловля двух мячей правой и левой рукой, ловля мяча после отскока от земли, от стены, подбор мяча преподавателем и ловля учеником), с ракеткой (подбрасывание мяча о пол, балансирование ракетки на руке торцом ручки) и 2—3 упражнения по передвижению (шаги в стороны с приставкой и подскоком, прыжки в стороны).

Основная задача первых однократных тестовых испытаний — отсев малоподходящих к теннису детей. В процессе первого, а иногда и второго года обучения, конечно, тоже выявляются дети без специфических способностей к теннису, но отсев не будет таким внушительным, как при распространном отборе в процессе непосредственного обучения.

Методика отбора в отдельных ДЮСШ требует беспрерывного со-

вершенствования и постоянного обмена положительным опытом. Поэтому так важно, чтобы все ведущие тренеры не замыкались в своей работе и охотно делились методическими находками со своими коллегами.

### ЕЩЕ РАЗ О МЕТОДИКЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

В. Н. Янчук,  
отрядный тренер ДЮСШ ЦСКА

Замедленный рост нашей юной теннисной смены, вызванный недостаточностью технической и особенно тактической подготовки игроков, обязывает тренеров проанализировать и усовершенствовать не только систему отбора детей в теннисные школы, но и методику начального обучения. Внимательное изучение работы с детьми наших ведущих тренеров (Н. Тепляковой, А. Вельца, А. Лепешина и др.), ознакомление с рекомендациями лучших зарубежных специалистов и собственный опыт показывают, что пора уже пересмотреть содержание работы на каждой этапе первоначального обучения, чтобы как можно раньше начинать комплексное обучение детей основам игры в теннис. Оценки в тестах целесообразно ставить по пятибалльной системе. Оценка должна быть комплексная, учитывающая, что более развитые качества могут компенсировать менее развитые и что последние можно совершенствовать в процессе обучения.

В качестве положительного опыта работы по тестам можно сослаться на московских тренеров И. Волкова и В. Янчука. Оба они в своих ДЮСШ набрали группы одаренных новичков, которые были отобраны по нескольким приближенным к теннису тестам. Эти тесты состояли из упражнений с теннисным мячом (подбор мяча вверх и ловля, подбор и ловля двух мячей правой и левой рукой, ловля мяча после отскока от земли, от стены, подбор мяча преподавателем и ловля учеником), с ракеткой (подбрасывание мяча о пол, балансирование ракетки на руке торцом ручки) и 2—3 упражнения по передвижению (шаги в стороны с приставкой и подскоком, прыжки в стороны).

Основная задача первых однократных тестовых испытаний — отсев малоподходящих к теннису детей. В процессе первого, а иногда и второго года обучения, конечно, тоже выявляются дети без специфических способностей к теннису, но отсев не будет таким внушительным, как при распространном отборе в процессе непосредственного обучения.

Методика отбора в отдельных ДЮСШ требует беспрерывного совершенствования и постоянного обмена положительным опытом. Поэтому так важно, чтобы все ведущие тренеры не замыкались в своей работе и охотно делились методическими находками со своими коллегами.

Зрения тренеров, а отдачи на откуп самим ребятам.

Такая методика обучения и является одной из основных причин медленного роста мастерства юных теннисистов и требует коренного пересмотра. Каким же должно быть содержание первого подготовительного периода работы с детьми, предварительно отобранными тренером на основании специальных тестов, определяющих скорость, ловкость, реакцию, выносливость?

Нам кажется, что этот этап является не только периодом начального обучения, а, скорее, периодом дальнейшего отбора и изучения принятых ребят с целью призыва специальных теннисных требований. Пожалуй, это самый тяжелый и ответственный этап работы с детьми и его успешное проведение во многом зависит дальнейшего успеха в продвижении вперед юной теннисной смены. Тренер должен в первую очередь очень внимательно и всесторонне изучить характер, интеллект и деловые качества каждого ребенка. Надо установить, есть ли у него спортивная злость, упорство, умение не уступить сопернику, смеливость, готовность к атаке и ее отражению, спортивные трудности, сообразительность.

Здесь тренер должен выступать скорее как психолог и суметь составить себе характеристику ученика, внимательно изучая и анализируя его поведение в подвижных играх, при выполнении физических упражнений (особенно если они сразу не получаются), во взаимоотношениях с товарищами во время занятий и вне их, в выполнении данных ему поручений, в любых учебных и бытовых ситуациях.

На первом этапе обучения необходимо определить (на фоне простых специальных упражнений), есть ли у ребенка специфическое «чувство мяча», так как тесты, используемые при проведении начального набора, не всегда могут выявить наличие специальных способностей к теннису и ребенок, у которого при отборе проявились необходимые для теннисиста качества, в процессе обучения может оказаться малоспособным (бывает, кстати, и наоборот).

Важно также учитывать физические качества ребят и, главное, определить потенциальную возможность у каждого ребенка их развития и совершенствования. При выполнении детьми общефизических упражнений следует не просто констатировать, что один ребенок делает их лучше, а другой хуже, а учитывать степень ранее полученной физической подготовки (один уже занимался какими-нибудь видами физической культуры, другой столкнулся с ней впервые).

Большое значение в формировании юного спортсмена играют соци-



альные условия и среда, в которой ребенок находится вне занятий в ДЮСШ. Прежде чем решать вопрос о целесообразности дальнейших занятий с ребенком, необходимо высказать и точно представить себе, позволяют ли ему окружающая обстановка и условия жизни серьезно заниматься теннисом. Очень важны степень отдаленности жилья от места тренировки, способ передвижения к месту занятий и т. д.

Необходимый фактор — знакомство с родителями, которые могут активно помочь тренеру в формировании будущего спортсмена, а иногда и активно мешать. Излишнее давление инициативы ребенка, перегрузка его различными внешкольными дополнительными занятиями (музыка, специальные кружки), отношение к занятиям теннисом как еще к одной дополнительной детали «разностороннего» развития и так уже перегруженного ребенка на тренировочном занятии тренера именно к их сыну или дочке, излишняя их опека и стремление вмешаться и влиять на тренировочный процесс, — как правило, сводят на нет работу тренера даже со способными детьми.

В таком случае, если тренеру не удастся перестроить психологию родителей, с ребенком следует расстаться, причем чем скорее, тем лучше.

Работа тренера в подготовительный период должна быть очень гибкой. Например, не следует ограничивать прием и отбор детей только объявленными сроками. Надо просматривать и отбирать учеников и из тех ребят, которые приходят, когда основной отбор уже завершен, даже если они опоздали на 2—3 месяца, а в некоторых случаях на 1—2 года. Неправильно также сразу отказывать так называемым переросткам. Можно привести много случаев, когда хорошо физически подготовленные, способные и целеустремленные 10—11-летние ребята, пришедшие позже заниматься, часто перегоняют своих сверстников, начавших обучаться теннису 2—3 годами раньше.

Чтобы ярче и разностороннее составить себе характеристику каждого ученика, занятия с детьми в подготовительный период следует проводить интересно и разнообразно. Не нужно перегружать занятия изучением голой техники, длительной имитацией теннисных приемов и однообразными, повторяющимися изо дня в день упражнениями.

Ведущий австралийский тренер Динни Пейза не разделяет мнения коллег, которые считают, что процесс обучения в теннисе дает пользу, если он похож на музыкальный урок: «Я думаю, не следует уделять много времени упражнению без мяча. Я считаю, что дети усматривают от этих упражнений, так как они хотят получить возможность бить по мячу

самыми различными способами и направлять его в любые места площадки. Стоит вам лишь ребенка удивлять игрой, как вы потеряете его для тенниса».

Побольше поданных игр, специальных эстафет с использованием мяча и ракетки, групповых игр с мячом у стенки. Дайте ребятам возможность скорее поиграть через сетку на уменьшенной площадке. Уже на этом этапе тренер должен найти возможность хотя бы 5—10 минут «поиграть» с каждым учеником через сетку на близком расстоянии, постепенно увеличивая его. Можно также привлечь помощников из теннисного актива и обязательно старших ребят.

Нужно помнить, что начальным игровым элементом является не отдельный удар по мячу, а удар с предварительной подготовкой, обязательным передвижением к мячу и подготовкой к следующему удару. Чем скорее тренер отойдет от статического обучения технике отдельных взятых ударов и перейдет к выработке навыков выполнения их в движении (в условиях, приближенных к игровым), тем быстрее он: 1) заинтересует учеников игрой в теннис (или обнаружит, что интерес именно к этой игре у них не проявляется); 2) выявит наличие типично теннисных качеств у ребенка; 3) наглядно увидит недостатки выполнения теннисных приемов в динамике и направит работу ног, избежит опасности закрепления этих недостатков.

В конце первого периода начального обучения, длящегося год-полтора, ребенок должен уже уметь играть на укороченной площадке и приобрести уверенные навыки хотя бы при игре на половине нормальной корты. При этом очень важно, чтобы «вечерне», но принципиально правильно он мог бы уже владеть всеми основными ударами по мячу, в том числе и подачей, на которой мяч бы хотелось заострить особенно внимательно.

Подача, как известно, удар специфический. Этим ударом начинается розыгрыш каждого очка, и качество его выполнения предопределяет весь дальнейший ход разыгрывания мяча. Это единственный удар в теннисе, который всегда выполняется с места без передвижения по площадке. Качество и результат подачи зависят не только от подбрасывающего, но и от принимающего, и в них никак не влияют замысел и действия соперника. Кроме того, подача, как правило, осваивается начинающими теннисистами труднее всех других ударов. Особенности подачи требуют, чтобы основа ее выполнения ребенком обучался с первых дней занятий, одновременно с обучением другим ударам.

К сожалению, в практике на этот счет бытует два недостатка: новичков обучают подаче не в первую очередь

(мотивировано — наиболее сложный технический прием, требующий от детей уже определенной теннисной адаптации); обучение ребенка подаче производится по эталону выполнения ее лучшими представителями большого тенниса.

Первое, чему надо научить ребенка при постановке подачи, это правильно согласованно движение (в подборос мяча, замахе) и естественно включению веса тела в удар из правильного исходного положения. Задавая самые необходимые и минимальные требования на исходное положение, подборос мяча и правильную твердую хватку ракетки, мы должны дать возможность ребенку выработать свой ритм, свободу движений, уверенность в попадании по мячу и в условное поле подачи.

Ничто не может быть более губительным для выработки правильного навыка на первом этапе, чем преждевременные так называемые «тонкости», также, как приставление правой ноги, фиксация промежуточных или приподнятое положение ракетки, особенности замаха и т. д.

Освоение «деловой» подачи должно производиться только после того, когда основная структура движения будет закреплена. Все то же Динни Пейза в статье «Не упускайте из детства», обращая к родителям, говорит: «Если тренер учит вашего ребенка в возрасте 9—10 лет выполнять американскую подачу, вам лучше заманить тренера, так как это неспешная задача для такого ребенка».

В конце первого этапа первоначального обучения тренер должен уже по большому числу набранных им в ДЮСШ год назад детей составить себе точное представление, с кем из них стоит продолжать заниматься, с кем надо протестировать, кому посоветовать заниматься другими видами спорта (это, конечно, следует сделать возможно тактичнее в контакте с родителями, избегая возможного травмирования ребенка) и кого следует оставить условно, если у тренера по тем или иным причинам нет еще окончательного мнения.

Второй период первоначального обучения (1,5—2 года) должен органически вытекать из первого и отличаться от него только тем, что, продолжая работать над общефизической и специальной подготовкой детей, тренер должен делать основной акцент на занятиях на площадке, постепенно увеличивая дозу чистой игровой нагрузки. В данный период обучение и подработка технических приемов должны производиться в игровых и соревновательных условиях. Целя упражнения и задания должны разрабатываться главным образом по игровым блокам и теннисным «фреймам», а не по выполнению отдельных, оторванных друг от друга выполняе-

мых ударов. Безусловно, остается работа у стенки и шита, но уже для выпячивания конкретных недостатков, выявляющихся при выполнении теннисных приемов в игровых условиях, и для закрепления правильных навыков.

В этот период начального обучения не надо торопиться с оценкой движений, заложить основы самостоятельности, выявлять сильные и слабые места в игре ребенка. Большое внимание надо продолжать уделять и подаче; закрепление схемы ее выполнения должно сопровождаться дальнейшей разработкой и шлифовкой отдельных ее элементов с обязательным учетом физических и других индивидуальных данных ребенка. Полезно на тренировочных занятиях каждый мяч в игру вводить подачей сверху, а не ударом справа по подборосному мячу. Практика «набывания» этого важного удара таким простым методическим приемом обогатит во много раз, а дополнительно время на специальную отработку подачи сократится. При этом польза обобщая: один партнер учится подавать, а другой — принимать подачу.

Если в первый период обучения удары выполняются в игровых или близких к ним условиях, то есть ребенок начинают уже прививать элементы игровых навыков, то во второй период обучения технические приемы становятся средством достижения конечной цели — выигрыша очка в

целено продолжить интенсивную работу по исправлению технических недостатков. Тогда в этом взаимном вопросе активной стороной будет уже не только тренер, но и его ученик. Главное — добиться стабильности и разнообразия игры на всей площадке, что вызовет на этом этапе целый ряд неклассических, но оправданных движений, заложит основы самостоятельности, выявлять сильные и слабые места в игре ребенка. Большое внимание надо продолжать уделять и подаче; закрепление схемы ее выполнения должно сопровождаться дальнейшей разработкой и шлифовкой отдельных ее элементов с обязательным учетом физических и других индивидуальных данных ребенка. Полезно на тренировочных занятиях каждый мяч в игру вводить подачей сверху, а не ударом справа по подборосному мячу. Практика «набывания» этого важного удара таким простым методическим приемом обогатит во много раз, а дополнительно время на специальную отработку подачи сократится. При этом польза обобщая: один партнер учится подавать, а другой — принимать подачу.

Если в первый период обучения удары выполняются в игровых или близких к ним условиях, то есть ребенок начинают уже прививать элементы игровых навыков, то во второй период обучения технические приемы становятся средством достижения конечной цели — выигрыша очка в

игровых условиях, что, в свою очередь, вызывает активное освоение тактических задач.

Третий период — это рождение игрока и его самоопределение. Продолжая активно совершенствовать технику своих учеников, тренер должен усилить внимание к обучению ребят основным тактическим приемам и развитию у них игрового интеллекта.

В последний период первоначального обучения тренер должен научить ребят тактически грамотно играть, с учетом тонких особенностей игровых ситуаций, с использованием разнообразных технических приемов и «думой» о конечном результате розыгрыша очка (подготовка и завершение атак и защиты от них, прием первой и второй подачи — где стоит, как принимать, куда направлять мяч в зависимости от последующих действий соперника и др.).

В заключительном периоде начального обучения тренер должен выявить и развить игровые способности ребенка, присущий ему стиль и индивидуальные приемы игры. Он должен вместе с учеником определить его наиболее сильные тактические и технические приемы, научить более эффективно их использовать, давая задания для решения на площадке конкретных тактических задач.

Самое страшное в этот период подает инициативу юного игрока и обедняет приемы его игры.

## ИГРА ДЛЯ ВСЕХ

### КАК ОРГАНИЗОВАТЬ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

А. Б. Ближневский,  
судья всесоюзной категории

Одна из форм повышения массовости тенниса — тщательное продуманные и хорошо организованные соревнования. Регулярные соревнования для всех занимающихся объединяют любителей тенниса, способствуют созданию низовых теннисных коллективов, возмужают теннисистов к активной общественной и спортивной жизни.

Главное для массовых соревнований — дать возможность участвовать в них всем теннисистам, независимо от их принадлежности к спортивным коллективам и классификации. Проводить массовые соревнования лучше всего в свободные дни — 1—2 дня. Вначале можно организовать соревнования по типу «открытых дверей», то есть поручить сложившемуся теннисному коллективу организацию и

проведение соревнований не только для своих однолюбников, но и для всех желающих по свободной записи. По мере накопления опыта проведения таких соревнований можно переходить к организации подобных открытых турниров в масштабе района или города. Такие быстротечные турниры лучше всего проводить 1—2 раза в месяц по выходным дням. Это позволит постепенно вовлечь в них всю массу играющих.

Для популяризации открытые соревнования желательны организовывать как спортивный праздник, широко освещать их в местной прессе, по радио и телевидению. Приурочивать к ним выпуски стенгазет, фотобюллетеней, информационных листов с советским и зарубежным теннисом, а также различного рода методических указаний по технике игры. Нужно добиваться, чтобы сильнейшие спортсмены города, района также принимали в организуемых соревнованиях активное участие.

Победителей соревнований желательно награждать памятным подар-

ком, причем не обязательно дорогами. На стадионах нужно организовывать доски, на которые регулярно вносить фамилии победителей, лучших организаторов, судей, а также отмечать лучшие семьи теннисистов. Формы награждений могут быть самыми различными.

Судейство можно проводить силами самих участников. На первых порах необходимо организовать краткую информацию игроков о правилах судейства. Затем можно провести судейские семинары с последующим оформлением судейских категорий. И в этом случае обязательно следует помнить о популяризации тенниса и организовывать вручение судейских билетов одновременно с награждением победителей.

Теперь о системе соревнований. Открытые личные турниры, организуемые в течение одного дня, рекомендуются проводить по олимпийской системе (с выбыванием проигравших). Все встречи могут состоять из одной партии (до счета 7:6). Если состав участников неоднороден по силам,

применяют гандикап, то есть слабейший получает определенную фору.

При небольшом количестве участников (16, 32, 64) рекомендуется разбить игроков на подгруппы по 8—16 спортсменов в каждой. По силам составы подгрупп должны быть примерно равны. Победители подгрупп образуют финальную группу, в которой определяется победитель соревнований.

Например, при участии 32 спортсменов и наличии 4 кортов участников можно разбить на 4 подгруппы по 8 спортсменов в каждой и выделить для проведения встреч в подгруппе одну площадку. При этом условия в подгруппах нужно будет провести по 7 одиночных встреч, на

#### УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ

Федерация тенниса Москвы и Теннисный городок Центрального стадиона имени В. И. Ленина приглашают Вас принять участие 20 и 21 мая 1972 года в ОТКРЫТОМ БЛИЦТУРНИРЕ С ГАНДИКАПОМ на кортах Центрального стадиона имени В. И. Ленина в «Спортовце».

Основные условия в турнире может принять участие каждый, кто владеет ракеткой. Встречи из одной партии. Спортсмены высшего разряда дают фору спортсменам низших разрядов и на младших разрядах.

#### ФОРА

Спортивный разряд	Мастер спорта	I разряд	II разряд	III и юношеский разряд	Новички
Мастер спорта	На равных	+15	+15, —15	+30	+30, —15
I разряд	—	На равных	+15	+15, —15	+30
II разряд	—	—	На равных	+15	+15, —15
III и юношеский разряд	—	—	—	—	+15
Новички	—	—	—	—	На равных

Запись желающих принять участие в турнире в Теннисном городке 20 мая с 9 до 11 часа. Справки по телефону 245-86-55.

Федерация тенниса Москвы Теннисный городок Центрального стадиона имени В. И. Ленина

что потребуется примерно 3,5—4 часа. Финальная группа будет состоять из 4 участников, и для определения победителя нужно будет провести 3 одиночные встречи, на что потребуется 1—1,5 часа. В целом на соревнования уйдет 4,5—5,5 часа.

Если количество участников больше — 100—200 человек, то соревнования целесообразнее всего проводить в подгруппах по 16 или 32 человека и не в один, а в два дня. В первый день определяются финалисты или полуфиналисты подгрупп, а во второй — разыгрываются финалы игр подгрупп и соревнования в финальной группе. Этот способ организации сокращает время ожидания выигрыша последующей встречи. При разбивке на подгруппы по 32 человека желательно на подгруппу выделять по 4 площадки. Если нет большого количества площадок в одном месте, можно проводить игры в подгруппах на разных стадионах, а во второй день на одном стадионе организовать встречи финальной группы. Такая организация имеет ряд

преимуществ и с точки зрения максимального увеличения числа участников, так как дает возможность каждому желающему выбрать площадку, наиболее близкую к своему месту жительства, а это очень важно, так как многие играющие подчас не принимают участия в городских соревнованиях из-за слишком большой удаленности от них мест соревнований.

Для вовлечения в соревнования всех играющих очень важно довести до каждого теннисиста их условия. Ниже приводится образец приглашения участникам, рассылаемого Московской федерацией тенниса при проведении ежегодного открытого блицтурнира в Лужниках.

Проводятся соревнования по олимпийской системе. Опыт организации таких турниров показывает, что они пользуются большим успехом и привлекают значительное количество и участников и болельщиков, а самое главное, способствуют укреплению теннисных ячеек на производстве.

#### ТЕННИС И ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

В. А. Марков,  
член комиссии по массовой развилке тенниса Федерации тенниса СССР

Некоторые сравнительно молодые люди, едва перешагнув тридцатилетний возрастной рубеж, совершенно прекращают занятия спортом, ссылаясь на служебные перегрузки, работу над диссертацией, семейные заботы и т. д. и т. п. Однако такая мотивировка чаще всего свидетельствует лишь о неорганизованности труда и быта бывшего физкультурника и спортсмена. В самом деле, неужели учебные сочинения академика и профессора, находящие время для спорта, менее загружены производственными и общественными делами, чем их более молодые коллеги? Конечно, нет. Просто умудренный большим жизненным опытом люди отлично понимают прописную истину: никакое самое лучшее лекарство не сможет столь же эффективно поддерживать на долгие годы творческую активность, как регулярные и дозированные занятия физкультурой и спортом под наблюдением врача.

И чем раньше человек начинает дружить со спортом, чем теснее эта дружба на протяжении всей жизни, тем выше творческое долголетие и радость мироощущения, тем сильнее человек. Недаром же новый комплекс ПТО строится по возрастному принципу, охватывает население с 10 до 60 лет и состоит из пяти ступеней. Особое место в новом комплексе занимает пятая ступень — «Бодризм и здоровье» — для мужчин и женщин старшего возраста. Задача этой ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья.

Этим же высоким целям подчинены, по существу, и занятия массовым

теннисом в спортивно-оздоровительных школах и спортивных секциях.

В Центральном научно-исследовательском институте механизации и электрификации лесной промышленности обратили внимание на следующие обстоятельства: наиболее продуктивно работают те сотрудники, которые систематически тренируются в спортивных секциях и выступают в соревнованиях. Причем добрая половина из них увлекается теннисом. При этом активнее теннисистов проявляются и в работе общественных организаций.

Учитывая прямую связь между занятиями теннисом, общественной активностью и творческой отдачей теннисистов, руководство и общественные организации предприятий оказывают всемерную помощь спортсменам в развитии тенниса. Еще несколько лет назад по инициативе профкома и директора ЦНИИМЭ К. И. Вороницына на бывшем пустыре во дворе института был построен теннисный корт. Во время обеденного перерыва и после окончания трудового дня там всегда много желающих поиграть. Корт постоянно окружен болельщиками: многие из которых, в конце концов, сами «вооружаются» ракетками и включают в игру. На протяжении ряда лет спортивная жизнь на корте не прекращается и зимой. По примеру теннисного клуба Московского Дома ученых, там находится энтузиасты зимних занятий теннисом на открытом воздухе. И хотя для полноценных тренировок спортивной секции игра на открытом корте дает не слишком много, для группы здоровья, занимающейся на базе тенниса, ее оздоровительный эффект поразителен: ни один из занимающихся зимним теннисом ни разу не простудился.

Для тренировок же спортсменов-разрядников, членов сборной команды профком института арендовал спортивный зал Центральной комплексной спортивной базы ЦКСС и крытые групповые корты ДСО «Шахтера». Упорные круглогодичные тренировки не прошли даром. В последние годы сборная команда института была постоянным призером областных турниров, а летом 1972 г. стала чемпионом ДСО «Труда» Московской области. Это большой успех теннисистов ЦНИИМЭ и их молодого тренера — недавней выпускницы Московской институты физкультуры Н. Самышляевой, которая, кстати, завоевала звание абсолютной чемпионки областного совета ДСО «Труда».

Помимо дружбы и товарищества, исключительно чуткого и уважительного отношения друг к другу в спортивной секции ЦНИИМЭ проявилась и такая особая, присущая теннису черта, которую можно назвать: «тенис» — спорт семейный. По неписаной традиции теннисом в ЦНИИМЭ увлекаются, как правило, целыми

семьями. Приходит на занятия бабушки и дедушки, мамы и папы, внуки. Занимаются здесь под девизом: «Начинался сам — научи товарища!» Например, ветеран подмосковного тенниса архитектор Г. В. Терновская неустойимо обучала теннису много лет подряд и товарищей по работе, и своих сыновей, ставших перворазрядниками, инструкторами-общественниками. Так что возрастной диапазон членов инструкторской спортивной секции весьма широк. Самому старшему теннисисту ЦНИИМЭ Б. Д. Звягинцеву недавно исполнилось 59 лет, а самым юным новичком, делающим в теннисе свои первые шаги, едва «перевалило» за восемь.

Сейчас на территории института завершаются работы по строительству собственного спортивного зала с полноразмерной теннисной площадкой. Введение в эксплуатацию закрытого корта, несомненно, будет способствовать дальнейшему росту числа теннисистов ЦНИИМЭ, совершенствованию их уровня игры, укреплению здоровья и повышению производительности труда. А почему бы другим предприятиям и учреждениям не познать опыт интереснейший опыт ЦНИИМЭ по распространению массового тенниса!

#### ДУБНА — ГОРОД ТЕННИСНЫЙ

В. С. Задцев,  
мастер спорта

Более чем двадцатилетнюю историю имеет теннис в Дубне. В 1951 г. группой энтузиастов, вдохновляемых известным теннисистом 20-х годов Н. И. Томлиным, заложили первый камень в фундамент будущего теннисного здания в Дубне. Почти все строители нашего первого корта ныне стали известными учеными. Постепенно любителей тенниса в городе становилось все больше и больше. В настоящее время в Дубне регулярно играют в теннис 230 человек. Из них 96 объединены в секцию Дома ученых. 60 юных теннисистов занимаются в детской спортивной школе. На наших площадках подготовлены 2 мастера спорта, 44 перворазрядника, 58 второразрядников, около 300 игроков массовых разрядов, 1 судья республиканской категории, 7 судей первой категории, 50 судей по спорту.

Теннисисты Дубны не только с увлечением играют сами, многие из них активно участвуют в общественной работе по развитию тенниса. Все спортивные мероприятия, осуществляемые в городе, проводятся и обслуживаются силами хорошо организованного общественного актива.

Календарь теннисных соревнований многообразен. Он охватывает как юных спортсменов, так и маститых теннисистов. Один из наиболее интересных турниров — юношеский кубок. По Положению участник соревнования, которому удастся 4 раза подряд победить в нем, получает кубок на постоянное хранение. Начиная с 1965 г. проводится Мемориал Н. И. Томлина. В 1967 г. учрежден Кубок «ФИЛЕ». Это первенство города среди семейных пар. Организаторы соревнований — постоянно нарастающий между собой на площадке семьи Филипповых и Лебедевых, в честь которых и получили свое название эти состязания.

Четыре года подряд проводим мы у себя «олимпийские игры по теннису». Сначала это были только наши внутренние соревнования. Теперь же в них участвуют и теннисисты других городов. «Олимпийскими чемпионами» у нас стали А. Шилов и В. Фадеев из Саратова. Н. Греков из московского «Динамо» и Е. Гранатов из ЦСКА.

На площадках Дубны проводились соревнования на первенство Московской области, РСФСР и даже международные товарищеские встречи. В период международных научных конференций в Дубне часто разворачиваются настоящие теннисные баталии. В них в разные годы участвовали доктор Джери Браун (США), французский профессор Леприц Ренгоэт, экс-чемпион Польши профессор Ежи Райский, советские академики Г. Н. Флеров, Б. М. Понтекорво, Л. Л. Нейменов, член-корреспондент Академии наук СССР Б. С. Джемелов и многие другие известные ученые.

Дубну охотно посещают ведущие московские теннисисты. Они проводят показательные игры друг с другом и матчи с нашими теннисистами. Первыми к нам в 1956 г. приехали теннисисты московского «Динамо». Многократный чемпион страны, заслуженный мастер спорта Б. И. Новиков провел интереснейшие матчи с академиком Б. М. Понтекорво. Тогда же маленькая, худенькая Анечка Дмитриева одержала «сенсационную» победу над чемпионкой Дубны Калининой области Т. Н. Томлиной. У нас побывали также М. Корчагин, В. Егоров, Б. Вороский. А однажды главный тренер Федерации тенниса СССР С. П. Беллиц-Гейман привез целый женский «батальон» в составе О. Морозовой, М. Чувшиной, Е. Крючковой и Т. Никитиной, выигравших у сборной юношеской команды Дубны. Встречи с известными спортсменами и тренерами расширили наши теннисные знания и привлекли к теннису молодежь.

Но не всегда, к сожалению, безоблачно на нашем теннисном горизонте. Слишком долго решается вопрос о строительстве летней и зимней теннисных баз, и если решение о строительстве шести теннисных площадок наконец принято, то во-



прос о сооружении зимнего корта по-прежнему остается открытым. У некоторых спортивных руководителей появляются мысли закрыть в

ДЮСШ отделение тенниса из-за невыполнения выпускниками школы программных требований, что якобы уменьшает шансы спортивного обще-

ства в командном зачете. Есть и другие проблемы, которые нам еще предстоит решить. И мы надеемся, что сделать это нам удастся.

## ДЕЛА СУДЕЙСКИЕ

*М. А. Провораненский,  
судья всесоюзной категории*

Повышение мастерства теннисистов — одна из главных задач нашего тенниса. И очень многое в решении этой задачи зависит от организации, четкости, объективности, воспитательного значения судейства соревнований.

В настоящее время в стране зарегистрировано около 5700 судей по теннису, из них — всесоюзной категории 121 и республиканской 387. Цифры внушительные. Однако распределение судей по республикам неравномерно и зависит от развития в них тенниса. Да и степень участия в судейской работе этих кадров во всех республиках очень низкая. Число активно работающих судей (без применения к ним методов «особого назначения») не превышает 30—40% от общего числа, причем для высших категорий этот процент, как правило, еще ниже.

Особо дефицитными являются руководящие кадры судей (главные судьи, их заместители, главные секретари, старшие судьи). За примерами далеко ходить не надо. На августовский международный турнир 1972 г., проводимый в Москве, главный судья был приглашен из Ленинграда. За неделю до начала первенства СССР 1972 г. в Донецке не была еще известна фамилия главного судьи. Не лучше обстоят дела с кандидатурами ответственных секретарей главных судейских коллегий, проводящих крупные сования и международные соревнования. Очень мало находится желающих заниматься этой незаметной, но очень трудоемкой работой. Как правило, для проведения крупных соревнований вне зависимости от места их проведения на роль главных секретарей вызываются один и те же судьи (один-два человека), зарекомендовавшие себя как хорошие работники. Трудно в последнее время стало и с судьями-высечниками. И даже соревнования республиканского масштаба нередко проводятся способом «наемосуды».

Такое положение не только лихорадит подготовку турниров, но и отрицательно влияет на организацию и качество их проведения.

## СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИИ

Одна из главных причин спада активности судейской работы — отсутствие заинтересованности в этой работе, особенно у молодежи, которая предпочитает поддерживать связь с теннисом игрой или тренерской деятельностью. В последнее время произошло моральное обесценивание роли судей. Общеизвестно, что в большинстве соревнований судья работает бесплатно, а в так называемых оплачиваемых соревнованиях оплата настолько незначительная, что она является, по существу, символической и не создает материального стимула. Поэтому очень важно повысить моральный стимул и моральное поощрение людей, отдающих свое свободное от основной работы время проведению и организации соревнований.

А этого, к сожалению, не делается. Ранее судейский билет был важным документом. В него вписывались все проведенные судей соревнования, ставилась оценка его работы. Эти записи служили основанием для присвоения следующих судейских категорий. Судейский билет был пропуском для бесплатного прохода на соревнования. Теперь судейский билет полностью обесценен. При проведении соревнований его никто у судьи не спрашивает, судейская категория ставится в отчеты «со слов», в билетах давно уже не проставляются данные о проведенных соревнованиях и их оценка. Окончившим судейские семинары очень часто судейские билеты не выдаются. Судейский билет давно уже перестал быть пропуском на соревнования. Если вы не принимаете непосредственного участия в данном турнире, — идите в кассу для покупки билета.

В то же время при проведении соревнований на открытых площадках на трибунах бывает столько свободных мест, что проход по судейским билетам одного-двух десятков судей не причинит бы организаторам никакого материального ущерба. А стимулом для судей это было бы большим. К сожалению же, пропуска на крупные соревнования и турниры подчас таинственным образом оказываются у людей, не имеющих прямого отношения к теннису.

Второй причиной низкой отдачи судейского аппарата, особенно судей всесоюзной и республиканской категорий, из которых формируются со-

ставы главных судейских коллегий, является преклонный возраст судей этих категорий. Многие из них, еще недавно активно работавшие по организации и проведению крупных соревнований, в настоящее время уже физически не могут справиться с этой большой отдачи сил и нервного напряжения. Между тем не только на местах, но и в Москве мало думают о движении и росте молодых судейских кадров. А молодой теннисист, хорошо судящий на вышке, после небольшой стажировки может быстро освоить функции старшего судьи, главного секретаря, главного судьи и его заместителя. Для этого его надо лишь прикрепить для учебы на дватри соревнования к опытному товарищу.

На Московском зимнем международном турнире 1973 г. в первый день соревнований вышиб по болезни оба опытных старших судьи. Пришлось на ходу заменить их двумя молодыми судьями, которые, на радость Главной судейской коллегии, справились с этой работой не хуже своих маститых коллег. На зимнем открытом первенстве Москвы 1973 г. в связи с нехваткой на судейство нескольких опытных судей-высечников пришлось их срочно заменить 13—14-летними мальчишками — воспитанниками ДЮСШ ЦСКА и «Динамо». Ребята прекрасно справились с работой на вышке, получили оценку «хорошо» и уже из Московском международном турнире успешно судили на сетке и на линиях.

В ЦСКА хорошо работают в роли главных судей крупнейшие армейские соревнования теннисисты Л. Марков и В. Солдцев.

Смелое выдвижение молодежи на «командные высоты» теннисного судейства — это, пожалуй, единственный путь повышения коэффициента полезного действия нашего судейского аппарата.

Очень важно проводить в последнее время подготовку судей в изюмных коллективах и ДСО. Окончившие семинары часто не получают судейских билетов. Никто не следит за ростом молодых судей и получением ими следующих судейских категорий. Резко уменьшилось участие в судейской работе женщин и девушек. Поскольку на занятия по судейству, как правило, приглашаются только юно-

ши. В то же время всем играющим в теннис хорошо известны судьи всесоюзной категории Т. Н. Дубровина, Г. А. Кондратьева, Н. П. Соколова, Е. Д. Посельская, не раз успешно возглавлявшие главные судейские коллегии на всесоюзных и международных соревнованиях. К сожалению, должной сменой им не готовятся.

Следовало бы подумать и о создании учебного фильма с объяснением в нем наиболее характерных ошибок допущенных судьями на вышках и линиях, а также сложных случаев судейства. Такой фильм вшит не только наглядным пособием для изучения правил судейства, но будет полезен и для игроков. В нем они увидят, что часто бывают неправы, затеяв споры с судьями на вышке или на линиях по поводу их якобы ошибочных действий.

В последнее время очень много внимания в работе различных учреждений и предприятий уделяется вопросам культуры производства и эстетике. Но все главные судейские коллегии и организаторы соревнований и турниров заботятся об этом очень мало.

Прежде всего о внешнем виде и поведении судей. Как приятно, когда судьи, обслуживающие соревнования, одеты в единую форму, когда прямо сидят на судейских вышках и внятно произносят счет. Такой судья не только приятен «визуально», он как бы задает тон матчу, подтягивает игро-

ков и служит им примером четкости и дисциплинированных действий.

Увы, даже на крупных турнирах не редкость судьи, одетые в пестрые «кофты-пижамы», в шляпе, сделанной из газет, сидящие на вышках боком или подогнув под себя ногу, с интересом наблюдающие за игрой на соседнем корте и что-то с опозданием бормочущие себе под нос. На такого судью не только неприятно смотреть, его вид вызывает и соответствующую реакцию игроков, которые начинают вести себя развязно, вступают в пререкания друг с другом и с судьей, игнорируют его замечания. Кстати, наибольшее количество ошибок допускают именно такие судьи. Их тоже неловко было бы побить, а в указанном выше фильме о судействе. И, что уже совершенно обязательно, при проведении занятий по подготовке судей надо учить их не только правилам судейства, но и культуре поведения, воспитывать у них чувство ответственности за порученное дело и уважение к званию спортивного судьи.

Очень ржет на соревнованиях глаз косо и криво вывешенные на демонстрационных щитах таблички с фамилиями игроков, указание при смешанных встречах впереди фамилии партнера, а потом уже партнерши, фамилии игроков-гостей после игроков-хозяев и т. д.

Пожалуй, только на первенстве страны и международных турнирах игроки в белой форме. И то надо

## МЕДИЦИНА — ТЕННИСУ

шением спортсменами дисциплины как во время тренировок, так и соревнованиях.

Хотя спортивные травмы в большинстве своем относятся к разряду легких, не ведущих к потере трудоспособности, эти мелкие, порой малозаметные повреждения, накапливаясь после многократного повторения, приводят к тому или иному нарушению функции и структуры тканей. Особое внимание следует уделять различным повреждениям, возникающим вблизи суставов, где после травмы в последующем развиваются тяжелые хронические осложнения. Изменения в суставах также могут быть результатом чрезмерной нагрузки, односторонности занятий, а также перетренированности спортсменов.

Нередко травмируется и мышечно-связочно-сухожильный аппарат. Опыт показывает, что различные повреждения мягких тканей случаются чаще, чем вывихи и переломы. К таким травмам нередко относятся пре-

глядеть в оба, чтобы какой-нибудь «забывчивый» участник не остался после разминки на корте в цветном тренировочном костюме. На всех же других соревнованиях, даже таких крупных, как командное первенство Москвы, часто при полустыкательстве тренеров и судей участники, особенно молодые, выходят на площадки в тренировочных костюмах, майках и шортах любых цветов, грязных тапочках и носках. Все это снижает значимость и праздничность соревнований.

При проведении крупнейших турниров (даже во Дворце тенниса ЦСКА) на стол под судейскую вышку ставят обычно графин с водой и один стакан. Этим стаканом пользуются, как правило, все участники, вступающие в тот день на площадке.

В заключение о просмотрных комиссиях. В свое время давняя «судейская служба» велась очень активно и приносила большую пользу. Теперь ее почему-то отменили. Следует, по-видимому, возродить эту часть судейской работы, несколько расширив функцию просмотрных комиссий. Они должны проверять не только качество судейства высечников и линейных судей, но и обеспечивать соответствующий порядок и культуру проведения соревнований, следить за поведением игроков на площадках и оперативно ликвидировать все те неприятные мелочи, о которых мы говорили, и ряд других, которые могут вытеснить в ходе соревнований.

## ТРАВМЫ У ТЕННИСИСТОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

*З. С. Миронова,  
профессор, доктор медицинских наук*

Современный уровень развития спорта предъявляет чрезвычайные требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена. Если эти требования не превышают его функциональных возможностей, то есть не являются перегрузочными, то нагрузка будет способствовать повышению функциональных возможностей, если же превышает, то могут возникнуть те или иные отклонения.

Чаще всего травмы у спортсменов возникают в результате недостатков в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований. Причинами травм могут быть также неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсмена, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Некоторые травмы возникают и в связи с нару-

небрежностью, а между тем самое малое мышечное повреждение составляет порой спортсмена на долгое время, а то и навсегда, отказываясь от занятий спортом.

Наиболее часты повреждения нижних конечностей, так как почти во всех видах спорта наибольшая нагрузка приходится на ноги. Например, при игре в футбол, ручной мяч, теннис преобладают вращательные движения в коленном суставе. В результате могут иметь место различные повреждения коленного сустава — ушибы с кровоизлиянием в жировую подушку, разрывы капсулы, связок, повреждения полупястных хрящей-менисков. При повреждении мениска в месте приращения его к капсуле сустава наблюдается кровоотечение с последующим накоплением крови в коленном суставе (гемартрозом).

Диагностика повреждения мениска устанавливается прежде всего на основании изучения механизма травмы и типичных жалоб на повторяющиеся блокады сустава, то есть на

невозможность разгибания голени. Боль при ущемлении мениска всегда локализуется в одном и том же участке сустава. Блокада сустава длится иногда недели и месяцы — в этом основное отличие от ущемления суставной «мышцы» (торвавшегося кусочка костной ткани или хряща).

При отсутствии явлений блокады сустава в «веселых» случаях травмы рекомендуется консервативное лечение (без операции): фиксация коленного сустава на 2—3 недели путем наложения гипсовой повязки (лонгеты) с последующим физиотерапевтическим и бальнеологическим лечением. При накоплении крови в суставе необходимо перед наложением повязки удалить суставную жидкость и ввести в полость сустава 50 мг гидрокортизона. Физиотерапевтическое лечение можно начинать через два дня после повреждения при наличии гипсовой повязки.

Повреждение связочного аппарата и капсулы сустава возникает вследствие вынужденного пассивного смещения одного из сочленяющихся сегментов по отношению к другому в направлении, в котором нет движений в суставе. Происходит это в результате переразгибания, чрезмерного сгибания, вращения, отклонения голени внутрь или наружу.

Разрыв отведения или, реже, при приведении разогнутой голени при фиксированном, то есть неподвижном, бедре приводит к повреждению боковых связок коленного сустава, чем обуславливается наклонность к смещению и отклонению голени внутрь или наружу, из-за чего создается неустойчивость в коленном суставе.

При этих механизмах разрыв натяжного связок и капсулы сустава может превзойти пределы их эластичности и прочности. В зависимости от силы травмирующего воздействия происходит их растяжение, надрыв, разрыв или отрыв от места прикрепления к костям.

Диагностика основывается на болезненности при ощупывании точек прикрепления связок к костям. При расслабленной четырехглавой мышце бедра (нога согнута в тазобедренном суставе и выпрямлена в колене) обнаруживаются боковые накланы голени внутрь или наружу, если наружная или внутренняя связки коленного сустава разорваны.

При частичном разрыве связочного аппарата (боковых и крестообразных связок коленного сустава) проводится комплексное консервативное лечение: фиксация конечности задней гипсовой лонгетой на 2—4 недели с последующим физио-бальнеолечением, лечебной физической культурой, массажем.

Срок восстановления спортивной трудоспособности при повреждении боковых и крестообразных связок определяется в 6—8 недель.

При полном разрыве связочного

аппарата коленного сустава показано оперативное лечение — пластическое восстановление связок, после которого спортсмены возвращаются в строй не ранее чем через 10—12 месяцев.

Одним из часто наблюдаемых патологических состояний опорно-двигательного аппарата верхних и нижних конечностей у спортсменов являются надрывы и разрывы мышц.

Спортивная травма может, как известно, сопровождаться мелкими кровоизлияниями, прекращением поступления крови к мышце с последующим обезызвещением, гематомами и т. д. Длительно нерассасывающиеся кровоизлияния (гематомы) могут привести также к замещению мышц соединительной тканью и к образованию рубцов. В дальнейшем эти участки могут являться источником болевых ощущений и ограничивать движение.

Чаще всего наблюдаются надрывы и разрывы мышц, сухожилий и оболочек, покрывающих мышцы (фасции), подвергшихся рубцовым изменениям под влиянием хронических перенапряжений при нерациональной тренировке. Происходят надрывы и разрывы при резких маховых движениях, превышающих по амплитуде пределы подвижности в суставе. Разрыв фасции может произойти в момент сильного удара по наружной напряженной и реже — расслабленной мышце. При разрыве фасции происходит выпячивание мышцы — мышечная грыжа. Однако небольшая мышечная грыжа, как правило, не вызывает боли.

При разрыве мышц и сухожилий повреждения локализируются чаще всего в месте перехода мышцы в сухожилие и в месте прикрепления сухожилия к костям, реже — по ходу сухожилия (отрыв двуглавой мышцы плеча, разрыв ахиллова сухожилия). В момент травмы ощущается резкая боль. Пострадавший как будто получает удар палкой, камнем. Сухожилие при этом разрывается медленно, с треском. Активные движения при разрывах мышц и сухожилий становятся невозможными или резко ослабленными. В области повреждения прощупывается углубление, расположенное поперек мышцы или сухожилия. При разрыве сухожилия рекомендуется оперативное лечение.

Оказание первой помощи при мелких кровоизлияниях, сопровождающих надрывы мышц, может быть таким. Необходимо сразу же применить холод. Лучшим способом при этом является орошение хлортилом до побеления кожи. При отсутствии хлортила могут быть приложены пузырь со льдом, холодная мокрая тряпка, которую необходимо часто смачивать. После охлаждения в течение 15—20 минут следует сделать пелерия на полчаса, а затем вновь приложить холод на 15 минут. После этого накладывается тугая фиксиру-

ющая повязка (со свинцовой примочкой). В течение 1,5—2 суток запрещается применение тепловых процедур, спортивного массажа. Поврежденная конечность должна быть в покое. Для последующего рассасывания гематомы врач назначает рассасывающее лечение (электрофорез с йодом и новокаином, токи Бернара, ионизация льда, паратрипсина, хлорметрипсина в область измененной мышцы). В тех случаях, когда врачебная помощь не может быть оказана, для рассасывания гематомы может быть использован полуспиртовой компресс, накладываемый примерно на две суток. Фиксирующую повязку следует после этого сохранить в течение недели.

Из-за больших напряжений, тяжелых нагрузок, превышающих пределы эластичности тканей, нередко у теннисистов появляются боли в локтевом суставе, ограничение движений. Развивается заболевание, носящее название «теннисный локоть». Этот термин включает в себя целый ряд повреждений локтевого сустава, вызываемых воспалением слизистых сумок в местах прикрепления сухожилий разгибателей предплечья. Большинство специалистов считают, что хроническое воспаление возникает вследствие сложных биомеханических особенностей локтевого сустава.

Немаловажную роль играет также возраст пострадавшего, ибо с возрастом эластичность, подвижность и упругость тканей утрачиваются. Таким образом, речь идет о механической связи, в результате которой локтевой сустав подвергается воздействию повышенных нагрузок в определенном месте. Нередко это осложняется тем, что ткани, призванные противостоять этим повышенным нагрузкам, не обладают достаточной эластичностью.

В остром периоде заболевания рекомендуется применение холода, затем назначаются местные инъекции новокаина с гидрокортизоном. Спортсмен должен быть освобожден от тренировок. Фиксация конечности не рекомендуется. При обострениях боль называется тепло, массаж, но не ранее чем на второй день.

В целях профилактики подобных повреждений необходимо изменение техники удара мяча, подачи. Немаловажное значение имеет и состояние самой ракетки, а также мячей. Спортсмены с болями в локтевом суставе должны пользоваться во время тренировок налокотниками.

Повреждения области голеностопного сустава по механизму своего возникновения чаще всего обусловлены подворачиванием стопы внутрь, реже — непосредственным ударом или ушибом этой области. При подворачивании стопы, как правило, возникает частичный надрыв связок. В этих случаях показано наложение гипсовой лонгеты и проведение кур-

сы физиотерапевтического лечения — токи Бернара, электрофорез с йодистым калием, новокаином, легким массажем.

При длительном пребывании на ногах может возникнуть неполноценность стопы, которая обычно развивается на фоне перегрузки мышц, удерживающих ее своды. Стопа начинает работать как пластическая система со свойственной ей остаточной деформацией, и появляется тенденция к развитию плоскостопия, начальной формой проявления которого является функциональная неполноценность стоп. В связи с этим нарушается привычная биомеханика не только самой стопы, но и других звеньев опорно-двигательного аппарата.

У спортсменов, получивших травму, процесс разноразовности резко ускоряется вследствие нарушения двигательного стереотипа. Поэтому представляется чрезвычайно важным поддержание уровня тренированности спортсменов в процессе лечения.

Применение при травмах лечебной физкультуры оказывает благоприятное влияние как на отдельные органы и системы, так и на весь организм в целом и является не только лечебным методом, но и методом профилактически обеспечивающим

ценных в связи с заболеванием или травмой.

В целях профилактики повреждений, возникающих во время тренировок и соревнований, необходимо знать все причины, вызывающие их. Профилактические мероприятия прежде всего сводятся к тщательному выполнению правил организации занятий. Так как плохая материально-техническая подготовка к занятиям чревата получением травмы, необходимо систематический контроль за состоянием спортивных сооружений, а также за спортивным оборудованием, одеждой и обувью спортсмена. В профилактике травм и заболеваний большую роль играет систематический учебно-педагогический контроль. Только совместная работа тренера и врача является залогом предупреждения травм.

## СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

А. А. Бариков,  
ЦЮЛФФ

Эффективным средством восстановления работоспособности организма после утомительной нагрузки является спортивный массаж. Он восстанавливает функции различных органов и систем и повышает работо-

способнее быстрому продвижению крови по венам и крупным лимфатическим сосудам, а также глубокому прогреванию мышц. Возбуждающе действует на центральную нервную систему. Делается (рис. 2) основанием ладони и бугром большого пальца. Если необходимо усилить действие выжимания, одна рука помогает другой надавливанием на бугор большого пальца с тыльной стороны кисти.

**Растирание.** Отличается тем, что проводится как на суставах, сухожилиях, связках, так и в местах, мало орошаемых кровью (пятке, подошве) и т. д. Проводится во всех направлениях. Помогает усилить местное кровообращение, согреть ткань (еще всего связочно-суставной аппарат), способствует рассасыванию различных затвердений. С помощью растирания добиваются пластичности связочного аппарата, его подвижности и повышенной работоспособности.

Применяются также способы растирания: 1) прямолинейные и кругообразные растирания подушечками всех пальцев (рис. 3) или буграми больших пальцев (рис. 4); 2) прямолинейное, кругообразное и спиральное растирание основанием ладони; 3) гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 5).



Рис. 1. Прием массажа — поглаживание



Рис. 2. Прием массажа — выжимание

закрепление полученных результатов лечения. Лечебная физкультура может быть использована для поддержания тренированности спортсменов в процессе лечения полученных ими повреждений.

Целесообразно также использование физических упражнений, проводимых симметричной здоровой конечностью, которые оказывают благотворное влияние на поврежденную конечность.

Лечебная физкультура проводится на протяжении всего курса лечения в форме: утренней гимнастики, лечебной гимнастики в сочетании с массажем и самомассажем, индивидуальных заданий и специальных занятий тренировочного характера, с учетом вида спорта, квалификация спортсмена и степени его тренированности.

Специальная тренировка преследует цели развития функций, нару-

шенность организма в целом. Основные приемы массажа и их физиологическое действие на различные органы и системы организма таковы:

**Поглаживание.** Это самый распространенный прием. Он отлично успокаивает нервную систему, а если его применять продолжительно, оказывает и как обезболивающее средство. Используется при стартовой нагрузке, чтобы понизить возбуждение. После соревнований применяется для снятия напряжения. Производит действие ладонью поверхности одной руки (в зависимости от участка тела) и обеих рук (рис. 1). Чаще всего применяют комбинированное поглаживание — одна рука скользит прямолинейно, вторая — спирально.

**Выжимание.** Выполняется энергично и воздействует на более глубокие ткани — кожу, подкожную клетчатку и поверхностные мышцы. Способ-

Растирания названными способами производятся одной рукой с отклонением другой. На суставах растирание всегда сопровождается активными, пассивными движениями и с сопротивлением. Эти движения оказывают большое влияние как на связочно-суставной аппарат, так и на мышцы.

**Разминание.** В спортивном массаже является основным приемом. Дает наибольший эффект в усилении питания кровью всех тканей тела и удалении из работающих мышц продукты утомления. Помогает добиваться повышенной работоспособности и выносливости мышц, делает их более приспособленными ко всякой работе. Способствует выработке умения расслабляться.

Необходимо знать следующие способы разминания и применять их в зависимости от обрабатываемого



участка тела и характера мышц (массивные участки, крупные мышцы, плоские мышцы).

1. Обыкновенное разминание (рис. 6). Выпрямленными пальцами нужно плотно схватить мышцу поперек, затем за счет сведения пальцев сдвинуть и приподнять ее вверх, как бы оттягивая от костного ложа, одно-



Рис. 6. Прием массажа — обыкновенное разминание пальцами, сжатыми в кулак



Рис. 5. Прием массажа — гребнеобразное разминание пальцами, сжатыми в кулак

временно делая вращательные движения в сторону мизинца.

2. Двойное кольцевое (рис. 7) выполняется так же, как и обыкновенное, только одновременно двумя руками.



Рис. 7. Прием массажа — двойное кольцевое разминание

3. Двойное кольцевое комбинированное (рис. 8). Одной рукой захватывают мышцу как при обыкновенном разминании, а другой — основанием ладони надавливают на приподнятую мышцу, постепенно продвигаясь в

направлении центростремительной силы.

4. Двойное кольцевое продольное. Выполняется только на конечностях. Техника выполнения такая же, как при обыкновенном разминании, только руки устанавливаются вдоль массируемой мышцы одна за другой, правая рука смещается вправо, а ле-



Рис. 4. Прием массажа — двойное кольцевое продольное разминание буграми больших пальцев



Рис. 6. Прием массажа — обыкновенное разминание

вая — влево, одновременно продавливаясь вперед.

Все способы разминания выполняются плавно, эластично, без рывков, не причиняя боли массируемому.



Рис. 8. Прием массажа — двойное кольцевое комбинированное разминание

При массаже всегда надо помнить о разминании периферического конца мышцы с ее сухожилием, например ахиллова сухожилия при массаже задней части голени (икроножной).

**Потряхивание.** Всегда следует за разминанием. Способствует лучшему оттоку лимфы и крови, равномерно распределяет межклеточную жидкость. Помогает снять напряжение с мышцы. Успокаивающее действует на нервную систему.

**Ударные приемы** (рис. 9) — рубление, поколачивание, похлопывание.



Рис. 9. Ударные приемы массажа

лаем), от коленного сустава к локтевому узлам. Грудную клетку массируют от середины к сторонам, к подмышечным впадинам, спине — от позвоночника к сторонам. Направление массажных движений на пояснице и крестцовой области — к локтевым узлам. Шею — от волосяного покрова книзу, к подлопаточным железам (узлам). Лимфатические узлы в подмышечной впадине, в подмышечной впадине, в области паха не массируются. Массаж всегда начинают с больших участков тела, то есть сверху, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение. Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с нижележащих участков тела. Начинают массаж с дальнего участка спины и шеи, затем переходят на другую сторону массируемого участка и массируют вторую половину туловища, шею и руки. Потом приступают к массажу таза (с одной и другой стороны) и поверхности ног (поочередно одной и другой).

Проводя сеанс массажа и самомассажа, необходимо учитывать, какие мышцы во время тренировки испытывали повышенную нагрузку и, следовательно, больше других нуждаются в снятии напряжения. Поэтому, не увеличивая время общей продолжительности сеанса, нужно как-то мышцы массировать меньше, а утомленным уделять максимальное время.

В данной статье мы коснемся трех видов спортивного массажа, которые чаще всего встречаются как в тренировочном процессе, так и во время соревнований.

**Тренировочный массаж.** Этот вид массажа способствует совершенствованию спортивного мастерства, помогает не только ликвидировать процессы утомления, но и повысить работоспособность организма в более короткое время. Тренировочный массаж целесообразно назначать в следующем сочетании общего массажа с частным: день — общий, день — частный. Общим массажем называется такой массаж, когда массируется все тело, частным — когда массируется какая-то часть тела (рука, нога, спина).

Продолжительность сеанса общего тренировочного массажа для теннисиста должна быть в пределах 35—55 минут. Время массажа зависит от поверхности массируемого тела спортсмена. Учитывая специфику тренировочных нагрузок при занятиях теннисом предлагается следующий график распределения времени на общий и частный массаж в зависимости от веса тела спортсмена:

Вес (кг)	Полная продолжительность общего массажа (мин.)	Полная продолжительность частного массажа (мин.)	Длительность массажа в бане (мин.)	
			общий	частный
55	35	15	15—20	5—10
65	40	20	23	6—12
70	45	25	25	7—14
Свыше 70	50	25	25	8—15

Распределение времени на участки тела в общем тренировочном массаже таково:

Вес (кг)	Общее время (мин.)	Участки тела						
		Спина	Таз	Ноги	Грудь	Руки	Живот	Шея
55	35	4	4	14	3	8	1	1
65	40	5	5	16	3	9	1	1
70	45	5	5	18	4	10	2	1
Свыше 70	50	6	5	20	4	12	2	1

А вот распределение времени на отдельные приемы в общем тренировочном массаже:

Вес (кг)	Общее время (мин.)	Приемы				
		Поглаживание	Выжимание	Растирание	Разминание	Встряхивание
55	35	1	5	6	21	2
65	40	2	5	7	24	2
70	45	2	7	8	26	2
Свыше 70	50	2	8	8	30	2

Приемы массажа, так же как и время, должны подбираться с учетом поставленной задачи. Например, если в данном сеансе необходимо уделить особое внимание связочному аппарату, то больше времени уделяется приемам растирания и активно-пассивным движениям, и наоборот, снимается время с приемов разминания и выжимания.

Таким образом, методика тренировочного массажа выдвигается с учетом планирования тренировочного процесса. Например, цель тренировочного занятия — повысить подвижность (гибкость) связочно-суставного аппарата. Исходя из этого следует так построить сеанс тренировочного массажа, чтобы большее число массажных приемов и их дозировка способствовали развитию подвижности в суставах и в преддверии подерживали их гибкость на должном уровне.

Тренировочный массаж целесообразно применять спустя 1,5—2 часа после интенсивной тренировки. При этом следует учитывать и в какое время суток закончилась тренировка. Если она закончилась после 20 часов, то не всем спортсменам можно назначать общий тренировочный массаж. В этом случае должен быть индивидуальный подход к каждому, так как есть спортсмены, которые 2—3 часа после сильного и глубокого массажа не могут заснуть. Поэтому тем, кто отрицательно реагирует на общий тренировочный массаж, перед сном лучше использовать частный массаж, который можно провести после прогулки, а утром, если тренировка проводится во второй половине дня, целесообразно применять общий массаж. Если же тренировка проводится утром, то обязательно делается предварительный массаж.

**Предварительный массаж** имеет самые разнообразные задачи. Наиболее важные из них три.

К первой задаче мы условно относим разминочный массаж. Его использование связано с повышением активной деятельности органов и различных систем. Разминочный предварительный массаж как бы дополняет разминку. Иногда разминка сокращается с целью экономии сил и дополняется разминочным массажем.

В ряде случаев разминочный массаж является не только дополнением, но и необходимым средством выработки готовности, приведения спортсмена в состояние болевой готовности. Эффективность влияния разминочного массажа на последующую работу объясняется следствием физиологическими процессами при воздействии на мышцы и другие ткани. Он способствует оптимальной возбудимости нервных процессов, регулирует деятельность организма и согласует работу всех систем.

Разминочный массаж начинают после специальной разминки за 15—20 минут до выхода на тренировку или соревнования. Продолжительность массажа — 10—15 минут.

Часто спортсмены после массажа, проведенного массажистом, проводят еще и самомассаж, как бы доводя до кондиции некоторые части тела: руки (лучезапястный и локтевой суставы), ноги (голостопный и коленный суставы).

В предварительном разминочном массаже применяются следующие приемы: 1) выжимание — 2) растирание (главным образом на суставах, несущих основную нагрузку); 3) разминание (этом приему отводится 60—80% времени). После каждого приема разминания следует потягивание.

Вторая задача предварительного массажа заключается в регуляции неблагоприятных стартовых состояний теннисиста и называется стартовым массажем.

Приемы стартового массажа действуют на нервную систему по-разному: одни успокаивают (поглаживание, потягивание), другие возбуждают (разминание). С учетом конкретного случая (стартовой апатии, стартовой лихорадки) и определяется методика стартового массажа.

Приемы поглаживания и потягивания (при этом главным образом должны массироваться шея, спина, таз и бедра) действуют на нервную систему успокаивающе. У спортсмена снимается нервно-напряженное, урчающее пульс, дыхание, снижается кровяное давление.

При состоянии стартовой апатии применяют рубление, спиралевидное растирание и поколачивание с разминаниями и выжиманиями. После применения такого комплекса массажных приемов спортсмен быстро выводится из состояния инертности, становится активным, в меру хладнокровным и целенаправленным, хорошо ориентируется в сложной обстановке.

Когда наблюдается угнетенное состояние, вялость, сонливость, неуверенность в своих силах, используются возбуждающий стартовый массаж. Цель его — поднять общий тонус, повысить оптимальную возбудимость, мобилизовать все ресурсы организма на достижение победы.

Для такого сеанса достаточно 7—10 минут: разминание — 3—6 минут; выжимание — 1,5—2 минуты; ударные приемы, рубление, поколачивание — 1,5—2 минуты.

При стартовой апатии массаж должен быть глубоким, энергичным, но ни в коем случае не грубым и болезненным. Грубый массаж может вызвать судорогу мышц.

Успокаивающий массаж можно делать за несколько часов до соревнований. Непосредственно перед соревнованием при стартовой лихорадке назначаются успокаивающий стартовый массаж (7—10 минут). Он должен закончиться за 5—7 минут до выхода на площадку. В ряде случаев стартовый массаж делается буквально перед выходом на площадку, то есть заканчивается он за 1—2 минуты до начала игры. При успокаивающем массаже применяются: комбинированное поглаживание (4—6 минут); разминание — поверхностное,

легкое и ритмичное (1,5—2 минуты); потягивание (1,5—2 минуты).

Стартовый массаж всегда целесообразно проводить в теплом, хорошо проветренном помещении. Такой сеанс массажа повышает тонус нервной системы, вызывает прилив энергии, бодрости и готовности к победе.

Третья задача предварительного массажа сводится к согревающему массажу, который помогает спортсмену бороться с охлаждением и является профилактическим средством от травм. (Теннисистам, например, необходимо особое внимание уделять согреванию опорно-двигательного аппарата.)

Согревающий массаж делается перед тренировкой, соревнованиями или во время соревнований, в перерывах между партиями, то есть когда игрок остыл или требуется дополнительно согреть какой-то участок тела. Чаще всего теннисисты обращают внимание на локтевую, плечевую, коленные и голеностопные суставы, а также на те группы мышц, которые чаще всего подвергаются травмам. Необходимо перед выходом на площадку массировать и ранее травмированные участки тела.

Согревающий массаж способствует быстро и более глубоко разогреванию мышц и связочно-суставного аппарата, ускоряя тем самым сократительную способность и повышая работоспособность. После правильного проведения массажа мышцы и связочный аппарат становятся эластичными, суставы подвижными, работоспособными. Выносливость их повышается, что является одним из важных факторов, определяющих готовность спортсмена к игре.

Особенно согревающий массаж необходим теннисисту, когда игры проходит на воздухе или в холодном помещении. В практике встречаются случаи, когда теннисист подготовился к выходу на площадку, но предыдущая встреча затянулась. Ожидая конца партии, спортсмен остывает, а иногда и переохлаждается. Особенно это ощущается в суставах и в межреберных промежутках.

После охлаждения и ритмичного поглаживания ведет к релаксации мышц, к плохой реакции и т. д. В этом случае продолжительность согревающего массажа длится до 10 минут и заканчивается за 3—5 минут до выхода на площадку. При согревающем массаже главным образом применяются: поглаживание, растирание, разминание.

Например, если теннисист остыл, массаж проводится энергично и в быстром темпе, с чередованием поглаживания и разминания, чтобы уравновесить процессы возбуждения и торможения, которые могли быть вызваны одним лишь поглаживанием или разминанием.

Если массаж проводится по объективной причине, то после массажа сле-

дует покрыть чем-нибудь массируемую часть тела или же надеть тренировочный костюм и 1—2 минуты побегать в среднем темпе.

При массировании суставов (что чаще всего бывает у теннисистов) применяют приемы растирания и пассивные движения. При растирании суставов, связок, сухожилий особенно тщательно обрабатываются места их прикрепления как к суставам, так и мягким тканям (мышцам).

По окончании согревающего массажа необходимо надеть халат или тренировочный костюм и в нем ожидать вызова на игру. Согревающий массаж лучше всего проводить в положении лежа. В холодном помещении массаж осуществляют через тренировочный костюм, простыню, одеяло.

**Восстановительный массаж.** В основном предназначен для мышц, которые несли большую нагрузку. При массаже целесообразно применять разминание и потягивание. Проводят восстановительный массаж необходимо с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его нервно-эмоционального состояния, степени утомления, времени отдыха и т. д.

После душа или же кратковременного 3—5-минутного посещения парного отделения (лучше сухопарного, где влажность не превышает 20—30%) в теплом помещении делается 10—12-минутный общий восстановительный массаж. Начинается поглаживание по спине, тазу, бедрам с целью снять общее напряжение, нервозность. Затем приступают к легкому разминанию длинных и широких мышц спины. После каждого разминания применяют легкое потягивание. По такой же методике массируются таз, бедра, икроножные мышцы. На передней части тела массаж начинают с больших грудных мышц, рук и заканчивают бедрами.

На поглаживание и потягивание приходится до 40% времени, отводимого на массаж, остальное тратится на разминание. Приемы массажа проводятся легко, медленно и ритмично. Исключается подергивание, щипание мышц и другой грубый массаж.

Восстановительный массаж применяется и во время перерывов перед решающей партией. Прежде чем приступить к массажированию, предварительно влажным (прохладным) концом полотенца, а затем сухим быстро протирают все тело. После этого спортсмен ложится на спину так, чтобы ноги были выше головы под углом 25—30°.

Массаж начинают с груди. Вначале двойным кольцевым приемом разминают массируют поочередно большие грудные мышцы. Затем легко, но на всю глубину, разминается плечо правой руки 2—4 раза и предплечье 2—3 раза. После этого следует

встряхивание 4—5 секунд, после чего приступают к кругообразному и спиралевидному растиранию межреберных промежутков по 3—4 движения. Потом, сделав два потягивания на грудных мышцах, переодят повторно на правую руку и массируют ее 1—1,5 минуты.

На ногах массаж начинают поочередно с бедер: сделав два-три поглаживания, приступают к двойному ординарному разминанию, выжиманию всего бедра и потягиванию. На икроножных мышцах делается поглаживание одной рукой, ординарное раз-

минание и потягивание (второй рукой держат за колено согнутой ноги). Заканчивают массаж стоя на ногах встряхиванием. Такой массаж занимает не более 5—7 минут, но зато придает силы, уверенность в победу, бодрость.

## СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

### СДЕЛАЙ И ВНЕДРИ

*И. В. Воеволов, кандидат педагогических наук*

#### Укороченные теннисные ракетки.

В занятиях с детьми, а также для игры в малый теннис используются укороченные маленькие ракетки. Их легко выпилить из толстой фанеры. Играть лучше старым (облегченным) теннисным мячом. Он лучше ощущается на такой ракетке и хорошо отскакивает от нее. Укороченную ра-



Рис. 1. Общий вид обычной и укороченной теннисных ракеток

кетку можно также сделать из обычной ракетки, если от ее ручки отрезать 15—20 см, а оставшийся конец оформить в виде соответствующей ручки (рис. 1). Для этого вполне пригодны ракетки с незначительными дефектами в ободке, исключая возможность из дальнейшего использования взрослыми спортсменами. Используя в начальной подготовке юных теннисистов укороченные ракетки, можно значительно быстрее освоить правильную технику ударов.



Рис. 2. Облегченные мячи

В занятиях с начинающими теннисистами используют также **облегченные мячи**. Изготавливают их (рис. 2) из нейлоновых или подобных им нитей

самых различных расцветок и размером несколько больше обычного теннисного мяча. Облегченный мяч достаточно хорошо отскакивает от поверхности ракетки и вместе с тем не так резко и далеко, как обычный теннисный мяч. Это дает новичку возможность сосредоточиться на выполнении изучаемого движения и проанализировать его более качественно. Особенно успешно используют облегченный мяч при работе в парах, когда один спортсмен набрасывает мяч под удар другому (рис. 3), а также при отра-

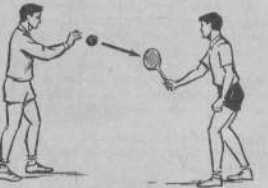


Рис. 3. Упражнение в парах

ботке технических приемов в домашних условиях. Облегченный мяч, подобный фабричному, можно сделать самому из клубки шерстяных ниток или из обычной ваты, скатав ее в шар и затем огулав нитками.

**Манжет-напульсник с резиновым ограничителем** предупреждает ошибку, допускаемую часто новичками, когда под весом ракетки кисти руки «проваливается» и движение удара искажается. Приспособление выполнено в виде широкого эластичного манжета (можно сделать его из кожаного ремня с застёжкой), надеваемого на то место руки, где обычно прощупывают пульс (рис. 4). Один конец резинового жгута прикреплен к манжете (можно использовать простую резинку, шнур и т. п.). Другой конец привязывают к ободу ракетки так, чтобы при ударе не опускалась лишним головка ракетки. Приспособление позволяет выполнять любые удары и в то же время препятствует «провалу» кисти руки.

**Ориентиры для формирования хватки ракетки** — отличное подспорье в работе с новичками. С их помощью можно легко объяснить основные требования, предъявляемые к хватке, научить спортсмена контролировать правильность положения кисти руки на ракетке. Вот некоторые примеры таких ориентиров.

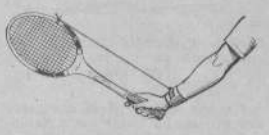


Рис. 4. Манжет-напульсник с резиновым ограничителем

На рукоятку ракетки наклеиваются стрелки из липкой изоляционной ленты или медноцинкового лейкопластыря, острия которых совпадают с положением кисти руки в верхней уде, образованного большим и указательными пальцами. Для большей наглядности и лучшего контроля такая же стрелка приклеивается непосредственно на кисть руки и таким образом, чтобы ее острие было на-



Рис. 5. Ориентиры хватки ракетки при помощи стрелок

правлено на вершину упомянутого выше угла наветречной стрелки, расположенной на ракетке (рис. 5). С этой же целью на утолщенной части ракетки, то есть на самом ее конце, наносятся риски вдоль рукоятки в тех местах, где располагается мякоть ладонной поверхности кисти. Точку ладонной поверхности кисти, лежащую на месте нанесенной на рукоятку риски, тоже выделяют наклейкой в виде крестика (рис. 6).



Можно также окрасить яркой краской площадку на рукоятке ракетки, закрываемую кистью при выполнении хватки, например при ударе справа. Для этого предварительно ободят расположенные на рукоятке пальцы карандашом. Конту-

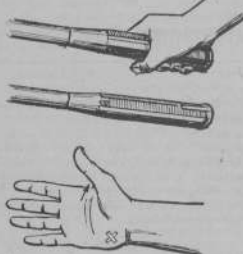


Рис. 6. Ориентиры хватки ракетки при помощи риска в виде красной линии

ры хватки, используемой для удара слева и подачи, выделяют пунктирной линией другого цвета. Оригинальное приспособление — кондуктор — используется во Франции. Оно выполнено из эластичного прорезиненного материала (могут быть использованы пластические эластичные массы) в виде фигурного кольца, надеваемого на рукоятку ракетки (рис. 7). С внешней стороны на-

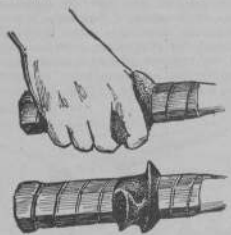


Рис. 7. Специальный пластический кондуктор хватки ракетки

приспособлении сделаны своеобразные ложи для большого и указательного пальцев. Надев на рукоятку ракетки кольцо, остаются лишь расположенные пальцы кисти так, как вам это подсказывает кондуктор. По мере выработки навыка хватки кондуктор используют все реже и реже.

Объяснить особенности хватки ракетки можно и при помощи обычно-

го рукопожатия. Тренер предлагает занимающемуся энергично пожать ему руку, после чего аккуратно на место своей руки вкладывает в ладонь занимающемуся рукоятку ракетки и просит повторить рукопожатие. В дальнейшем тренеру остаются только напоминать ученику о том, что правильная хватка похожа на рукопожатие.

Подвесной мяч на резинке служит добрую службу при обучении ударам справа и слева в различных по высоте точках, а также при обучении подаче. Пропустите конец резиновой

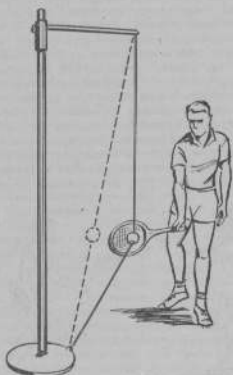


Рис. 8. Подвесной мяч на резинке

гимнастической скакалки через теннисный мяч, предварительно просверленный сверлом 5 мм. Для выполнения по нему удара справа и слева и закрепите резинку вертикально, как это показано на рис. 8. Поскольку мяч на резинке легко перемещается, по нему можно выполнять удары на различной высоте, в том числе и в высокой точке, что при игре на площадке почти не представляется возможным. Для развития мышц, участвующих в ударах по мячу в высокой точке, полезно периодически пользоваться утяжеленной ракеткой. Если резинку с мячом расположить в горизонтальной плоскости так, чтобы мяч оказался на высоте удара при подаче, вы и в этом случае получите хорошего помощника в тренировке.

На точность выполнения технических приемов очень сильно влияют различные сбивающие факторы. Тренер, учитывая это обстоятельство, может в занятиях и различных играх соревновательного характера искусственно создавать усложненную об-

становку, тем самым подготавливая спортсмена к различным неожиданностям. Например, сплетание лужи солнца, мешающее спортсмену смотреть на мяч при подаче или ударах над головой, можно имитировать направленным пучком света мощной лампы, фонаря или прожектора. Шумовой эффект, аналогичный создаваемому зрителями в ходе соревнований, воспроизводит с помощью магнитофона. Имитацию вращения ветра, особенно при выполнении подачи, можно осуществлять направленным потоком воздушной струи от компрессора или обычного бытового пылесоса.

Для правильного выполнения подачи при наличии сбивающих факторов и выработки умения по ходу выполнения движения вносить в него необходимые поправки используют колеблющуюся платформу, на которой располагается подносящий игроку.

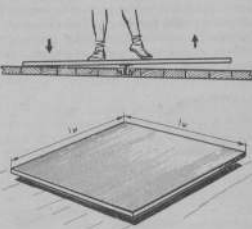


Рис. 9. Колеблющаяся платформа

Колеблющаяся платформа (рис. 9) может быть выполнена из толстой фанеры размером около 1 м<sup>2</sup>. Устанавливается она на штыре высотой 2 см и выше. Вместо штыря с этой же целью можно использовать резиновый кубик. При выполнении подачи центр тяжести теннисиста перемещается, что, в свою очередь, вызывает колебание платформы под ногами и вынуждает спортсмена более точно координировать свои движения. Многократная тренировка подачи с сознательным применением различных сбивающих факторов придает спортсмена к умению находить себя в любых сложных ситуациях.

Наклонный щит для скатывания набивного мяча — хороший помощник в упражнениях для развития мышечной и туловищной. Укрепите на крошечных, как показано на рис. 10, наклонный щит к гимнастической стенке. Теперь спортсмен, лежа спиной на полу или на скамейке, может набросить руками набивной мяч на этот щит. Скатывающийся мяч он должен мягко принять на стопы согнутых ног

и затем, энергично выпрямляя их, выполнить его обратно на щит. Так появляется возможность многократно выполнять упражнение без чьей-либо помощи. Поднимая щит выше по гимнастической стенке, меняя угол его наклона и используя разное по весу набивные мячи, можно заметно повысить в упражнении физическую нагрузку.

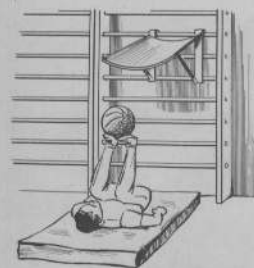


Рис. 10. Наклонный щит для скатывания набивного мяча

Тяга с динамометром для определения силы мышц бьющей руки предельно внедрить в занятия с теннисистами главный тренер Федерации тенниса СССР С. П. Беллиц-Гейман. Идея ее очень проста и может быть с успехом применена в любых условиях. К стулу или тумбе на некотором расстоянии друг от друга крепится ограничитель подвижности предплечья (ложе) и крошечный для зацепления динамометра. Кисть руки



Рис. 11. Тяга для определения силы мышц бьющей руки

связана с динамометром через стальной тросик. Сила, приложенная при сгибании или разгибании кисти, определяется показаниями динамометра. Аналогично измеряют силу сгибания и разгибания предплечья. В другом варианте приспособление

вместо динамометра применяют блочное устройство, переключают через него трос, на конце которого подвешивают разный по весу груз (рис. 11). На таком устройстве можно определить максимальную силу, подтянув наибольший вес один раз, или силовую выносливость, подтянув тренируемым движением груз меньший по весу максимальное количество раз. Подобный принцип устройства можно приспособить и под измерение силы всей руки. Простота в изготовлении описанного устройства, возможность использовать его одновременно как средство для тренировки и контроля за развитием силы руки дает все основания рекомендовать тренажер для широкого применения в практике.

Переносные ограждения для задержки мячей на площадке значительно экономят время, затрачиваемое на их сборище. Особенно это важно при работе над такими техническими приемами, как подача, удар над головой и удар с лёта. Для переносного ограждения изготавливают несколько стоек и используют легкую капроновую или какую-либо другую сетку. Сетка подвешивается на стойках и устанавливается на пути летящих или отскакивающих от площадки мячей. Так мячи обычно накапливаются в одном месте и их легко собрать в корзину.

Теннисная «груша» служит главным образом для совершенствования ударов с лёта, выполняемых с большой частотой и чаще всего из неудобных положений. При этом быстро развиваются мышцы руки. Устройство



Рис. 12. Теннисная «груша»

«груши» показано на рис. 12. В качестве «груши» можно использовать обычный теннисный мяч, или утяжеленный (в теннисный мяч засыпается песок или свинцовая дробь), или же, наоборот, облегченный, изготовленный из ваты, шерсти и т. п. Козырек-отражатель состоит из двух фанерных или дощатых половинок, расположенных под углом друг к другу. С нижней стороны он оклеивается губчатой резиной или поролоном. Нижняя поверхность может быть выполнена в виде граней, изменяющих направление отскока мячей. Мяч свисает с дужки, находящейся на середине края отражателя со стороны занимающегося.

При ударе мяч летит по дуге к отражателю и отскакивает обратно,

изменив при этом направление отскока. Этому же способствует и то, что, будучи соединен с дужкой через кольцо, свободно перемещающееся по ней, мяч получает несколько большую свободу для перемещения в стороны. Таким образом, занимающийся получает мяч то под удар справа, то под удар слева. При выполнении упражнения на этом тренажере спортсмен все время как бы перебирает ногами, стараясь к моменту удара оказаться в наиболее удобном положении.

## НАТЯЖКА И РЕМОНТ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ РАКЕТОК

А. А. Тарутин,  
мастер спорта

Промышленность Советского Союза приступила к массовому выпуску новейших типов теннисных ракеток из сплавов и металлов. Создавая эти ракетки, конструкторы одновременно позаботились и о дешевых средствах оборудования струнной поверхности.

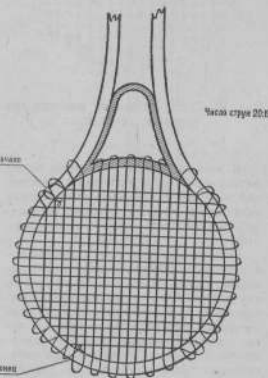


Рис. 1. Схема струнной поверхности теннисной металлической ракетки «Сетунь»

Струнная поверхность металлических теннисных ракеток значительно отличается от деревянных ракеток (рис. 1 и 2). Форма обода, характер работы струнной поверхности позволяют спортсменам вести игру более свободно, маневренно, при значительной экономии физических сил. Металлические теннисные ракетки практически «всепогодные», они не подвергаются деформациям, вызы-

ваемым повышенной влажностью, не меняют степень натяжения струнной поверхности при длительной эксплуатации. Загрязненную струнную поверхность всегда можно вымыть проточной водой, не боясь расклеить обода. Металлические теннисные ракетки обладают и превосходным качеством идентичности веса; менять струнную поверхность ракетки практически можно неограниченное число раз.

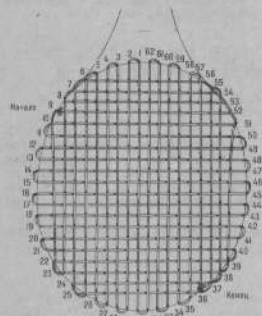


Рис. 2. Схема струнной поверхности деревянных ракеток

В данной статье мы хотим поделиться простой и доступной методикой натяжения струнной поверхности ракеток из металла, а также методикой ремонта при частичном разрыве струн.

По способу подвески струнной поверхности к ободу металлических ракетки могут быть: проволочными, внутриоблочными и свободными. Проволочные петли системы Лакоста применяются для ракеток «мягкого» типа, изготавливаемых из хромомolibденовых трубок. Такие ракетки натягиваются исключительно на станках с применением щемящих замков, требуют значительного времени для натяжки, а также струн высокого качества калибра 1,4 мм.

Струнная поверхность с внутриоблочными отверстиями в ободу используется во многих типах теннисных ракеток, изготовленных из металла. Ее особенность в том, что в полые трубки обода вмонтированы втулки из мягких металлов или пластмасс. В ракетках зарубежного производства также втулочки прилегают как запасной комплект к ним.

Идея применения втулочек-абсорбаторов вызвана необходимостью предохранения струн от обрешивания об острые края отверстий и возможностью производить стопорение натя-

нутых струн при помощи шильев. Однако практическая целесообразность такого устройства весьма ограничена, так как даже при самом идеальном применении шильев в качестве стопорящих средств получить тугую натяжку струнной поверхности очень трудно. Кроме того, неизбежно повреждение струн на ответственных участках.

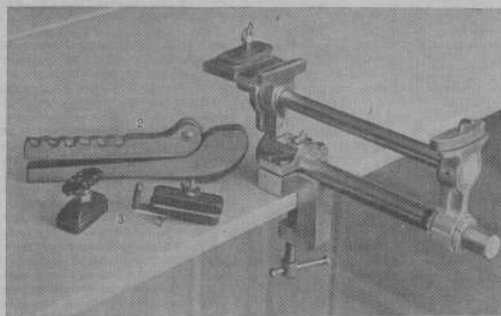


Рис. 3. Инструменты и приспособления для натяжки ракеток: 1 — ступовое устройство, 2 — натяжное устройство лямбобричного типа, 3 — стопорные накладки

При свободном методе оборудования струнной поверхности струнные отверстия высверлены непосредственно в самом ободу, раззенкованы и хорошо отполированы по большому радиусу, исключая образование струн. Опыт оборудования струнной поверхности теннисных ракеток типа «СЕТУНЬ» показал реальность и конструктивную выгоду свободного расположения струнных отверстий. Полное исключение шильев для оборудования струнной поверхности ракеток дает значительное преимущество в увеличении срока работы струн и их сохранности.

Для успешного натяжения струнной поверхности всех типов ракеток используются специальным ступовым устройством (рис. 3, 1). Упоры станка позволяют ограничить основание и головку обода и обеспечивают сохранность обода от деформаций при равномерном натяжении всех рядов струн. Станок портативен и легко размещается вместе с вспомогательными инструментами в портфеле.

Станок можно прикреплять к любому ступовидному предмету. В зависимости от конфигурации теннисных ракеток база их горловой части может крепиться в одношпильном или двухшпильном варианте с изменением лишь накладок.

Для натяжения струн применяют простое натяжное устройство лямбобричного типа (рис. 3, 2). Натяжное устройство изготавливается из прочных листовых пород дерева — граба, бука, ясеня, клена. Половинки натяжного устройства связаны металлической пластиной, закрепленной в основную часть устройства (рис. 4, 4). Вторая подвижная часть устройства

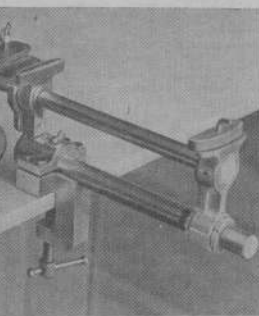


Рис. 4. Схематическое изображение натяжного устройства: 1—2 — стопорные накладки с болтом, барашком и угольником, 3 — анкерный болт, 4 — металлическая пластина

закрепляется анкерным болтом (рис. 4, 3), который в целом образует шарнир. Для большей связи и предохранения струны от повреждения на внутренней части устройства приклеивается тонкая прослойка кожи.

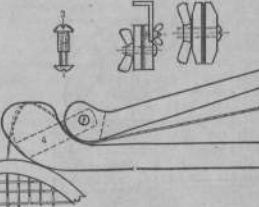


Рис. 4. Схематическое изображение натяжного устройства: 1—2 — стопорные накладки с болтом, барашком и угольником, 3 — анкерный болт, 4 — металлическая пластина

Рычажная система натяжного устройства дает возможность прилагать максимальные усилия, требующие для натяжки струнной поверхности, при минимальной затрате физической силы.

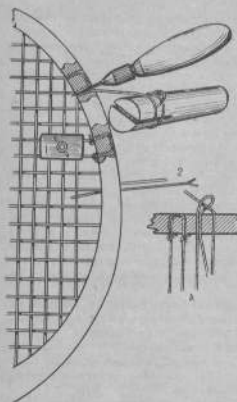


Рис. 5. Приемы частичного ремонта струнной поверхности: А — наращивание концов струн, 1 — зажимная колодка, 2 — проволочная вытяжка

Для фиксации струны в натянутом состоянии применяются стопорные накладки с болтом, барашком и угольником (рис. 4, 1 и 2). Накладки изготавливаются из прочных пород лиственных деревьев. С успехом можно применять также пластмассу или дельту древесины.

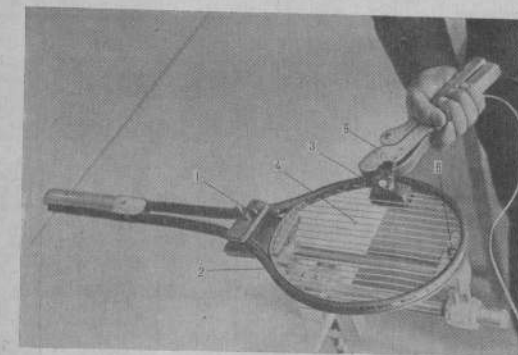


Рис. 6. Порядок натяжения вертикальных рядов: 1 — зажимная колодка с барашком, 2 — обод ракетки, 3 — стопорение струн, 4 — вертикальные ряды струн, 5 — натяжное устройство, 6 — предохранительный упор

Чтобы увеличить прочность контакта накладок со струнами, на внутреннюю сторону пластины приклеивают кожу. Применение указанных приспособлений полностью исключает применение шильев и максимально предохраняет поверхность струн при натяжении.

Натяжение ракетки струнами из синтетических материалов осуществляется в виде непрерывной нити. Если струны состоят из нескольких звеньев, наращивание концов производится обычным способом — ободной петлей (рис. 5, А).

Когда станком и приспособлениями пользуются для натяжения или ремонта деревянных ракеток, применяют известный способ стопорения струн и вытяжки валиком. Пользуются и зажимными колодками (рис. 5, 1).

Для извлечения концов струны в тесных местах струнных отверстий применяют проволочную вытяжку, которую легко изготовить из стального троса или балластной струны (рис. 5, 2).

Порядок работы на станке таков. Прикрепив станок к столу или другому удобному месту, устанавливают обод ракетки. Подвижной упор точно фиксирует профиль ракетки и прочно закрепляется контргайками. Горловая часть ракетки замыкается стопорными болтами с барашком.

Первыми натягиваются вертикальные ряды струн (рис. 6 и 7). Каждая струна вертикальных рядов вытягивается и устанавливается окончательно. Контролем степени натяжения является проба струны на звучание. Усилие натяжения равно 30—35 кг соответствует музыкальному тону «ля».

При натяжении горизонтальных рядов (рис. 8) пользуются «мышечной памятью». После успешного натяжения 5—8 ракеток «мышечная память» развивается достаточно хорошо, ис-

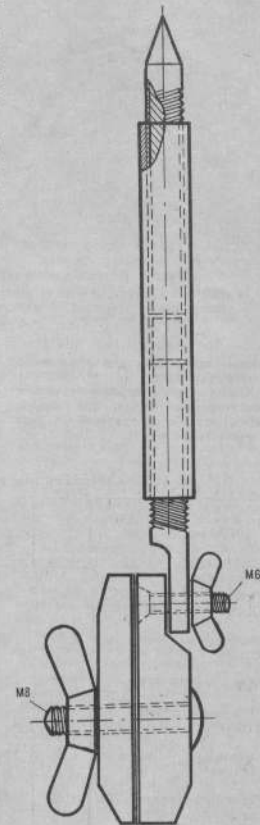


Рис. 7. Стопорящее устройство тендерного типа для стопорения вертикальных рядов струн

ключая необходимость в контрольных приборах.

Натягивая струнную поверхность, надо всегда помнить, что металлические ракетки имеют различное число рядов — 18; 19; 20; 20 и что при не-



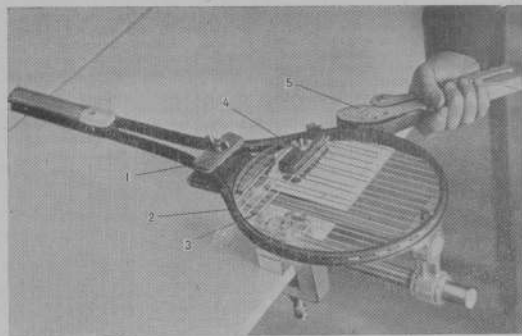


Рис. 8. Порядок натяжения горизонтальных рядов: 1 — зажимная колодка, 2 — обод ракетки, 3 — горизонтальные ряды струн, 4 — стопорящее устройство с барашком и угольником, 5 — натяжное устройство

полном заполнении рядов качество ракеток ухудшается.

Обязательно следует учитывать и конфигурацию обода. Все струны натягиваются с одинаковым усилием равным 30—35 кг.

Первоначальное расположение ракетки на стенке — ручкой от себя. Начинается натяжение горизонтальных рядов струн в горловой части, заканчивается в головке.

Теперь о выборе струн для метал-

лических ракеток. Металлические ракетки требуют значительного увеличения прочности струн, особенно на истирание. В нашей стране в последние годы проведена большая работа по налаживанию производства теннисных струн из химических волокон. В разработке типов струн и оборудования для их серийного выпуска приняли участие Киевский комбинат химического волокна и Киевский филиал Всесоюзного НИИ волокна. Для массового выпуска теннисных струн на ленинградском экспериментальном заводе «Спорт» Главспортпрома установлена специальная машина, которая способна выпускать большое количество высококачественных струн для оборудования теннисных ракеток.

Для выбора струн по их физико-механическим показателям приведена таблица характеристик каждого вида в отдельности. Из таблицы видно, какими образцами следует пользоваться для оборудования теннисных ракеток.

Основными показателями для оценки струн взяты струны из натурального сырья. По данным лучших показателей этих струн были подобраны параметры струн из синтетических материалов. Обилие полифилламентных капроновых струн и их высокая стоимость делают их выгоднее из натурального сырья, хотя преимущество в «чувстве мяча»

ТАБЛИЦА  
физико-механических показателей отдельных образцов теннисных струн (составлена автором)

Наименование струн	Калибр (мм)	Прочность (кг)	Удлинения (мм) при нагрузке (кг)												Удлинение при разрыве (мм)
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
Империял натуральная (США)	1,40	50	1	2	3	6	8	10	14	18	21	25	27	—	5
Подтавская натуральная (СССР)	1,35	50	2	4	7	9	11	16	17	19	22	24	—	5	
Силоновая (ЧССР)	1,40	50	4	9	11	15	17	21	24	26	30	31	35	—	10
Нейлоновая олетка (США)	1,40	55	2	5	10	15	21	24	27	29	31	34	39	—	10
Нейлоновая крученая (Япония)	1,40	60	2	5	10	15	17	20	24	27	30	32	36	—	8
Нейлоновая крученая (Англия)	1,40	55	2	6	11	16	19	22	24	25	28	35	37	—	15
Капроновая Киевского комбината химического волокна	1,30	65	5	7	11	15	20	22	23	25	26	27	28	30	4
Анидная Киевского филиала ВНИИВ	1,30	65	3	7	11	14	16	18	19	20	22	23	24	25	2,5
Анидная ленинградского завода «Спорт»	1,40	65	2	3	5	6	9	10	11	12	13	14	17	20	2

на струнной поверхности по-прежнему остается за натуральными струнами.

Все виды теннисных струн могут быть прочнее, если их покрывать тонким слоем силиконового масла. Силиконовое покрытие предохраняет струны от истирания, загрязнения и обеспечивает хорошую влагостойкость.

Одним из основных показателей качества теннисных струн является их способность к демпфированию, то есть способность к увеличению амортизации. С этой точки зрения выбор струн по таблице имеет особый смысл.

### УЛУЧШЕНИЕ АЭРОДИНАМИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЕННИСНЫХ РАКЕТОК

А. Я. Жарко, преподаватель Ленинградской лесотехнической академии

Повышение мастерства теннисистов во многом зависит от качества спортивного инвентаря. Например, теннисные ракетки должны обеспе-



Рис. 1. Опытный образец теннисной ракетки с улучшенными аэродинамическими качествами

чить оптимальное распределение массы по длине ракетки, нужное распределение жесткости, наименьшее аэродинамическое сопротивление и т. д. Удовлетворение всей совокупности перечисленных требований весьма сложно, тем не менее их выполнение значительно улучшает игровые качества ракеток.

Ленинградской лесотехнической академией имени С. М. Кирова в содружестве с экспериментальной лыжной фабрикой Эстонского республиканского совета «Динамо» были разработаны новые конструкции теннисных ракеток, а также усовершенствованы выпускаемые ранее с учетом распределения массы по длине ракетки. Исследования касались и вопросов аэродинамических сопротивлений различных конструкций теннисных ракеток, ибо одним из важных игровых качеств ракетки является управляемость ею во время игры.



Рис. 2. Усовершенствованная теннисная ракетка «Восток»

Последнее в значительной мере зависит от сопротивления воздушной среде ракетке. В связи с этим возникает ряд вопросов: какое сопротивление оказывает воздушная среда движению теннисной ракетки во время игры? как влияют на это сопротивление формы сечений и конструктивные особенности ракетки? каково сопротивление при различных угловых параметрах положения ракетки относительно воздушного потока?

При помощи специального приспособления ракетку подвешивали на аэродинамических весах в рабочей части аэродинамической трубы и

подвергали испытаниям при различных скоростях воздушного потока. Так испытали 18 теннисных ракеток, различных по конструкции и по сечению обода. Испытания позволили сделать вывод, что при движении ракеткой во время игры возникают аэродинамические сопротивления, которые вызывают расход дополнительной энергии теннисиста на их преодоление. Полученные значения коэффициентов лобового сопротивления со всей очевидностью свидетельствуют о необходимости их снижения.

Экспериментальная лыжная фабрика Эстонского республиканского совета «Динамо» изготовила партию опытных образцов теннисных ракеток с улучшенными аэродинамическими качествами. Данная теннисная ракетка (рис. 1) имеет форму обода в виде овала с соотношением осей 1:1,15 и сечение обода в виде эллипса. Эллиптическое сечение профиля ракетки, а также наличие сквозного паза в ее шейке значительно улучшают ее аэродинамические качества по сравнению с ракетками, имеющими прямоугольное сечение.

По отзывам мастеров тенниса, эта ракетка более управляема, а ее эллиптическая форма обеспечивает при точном попадании центром ракетки с лба хорошую направленность мяча и более высокую скорость его полета. Правда, эти ракетки имеют и некоторые недостатки (например, вибрация при сильных ударах), устранением которых сейчас и занимается коллектив лыжной фабрики в содружестве с Ленинградской лесотехнической академией имени С. М. Кирова.

Усовершенствованно была подвешена и теннисная ракетка «Восток» с расчетным распределением массы по длине (рис. 2). Испытания показали ее высокие игровые качества.

Пользуясь случаем, сообщаем всем заинтересованном организациям и лицам, что теннисные ракетки, о которых идет речь в статье, можно приобрести по заявкам на Таллинской экспериментальной лыжной фабрике Эстонского республиканского совета «Динамо».

### ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ

#### ДВА МЕМОРИАЛА, ИЛИ НЕБОЛЬШОЙ РАССКАЗ О ВЕРЕ И ЗДЕНЕНЕ

Г. И. Яригина

Ежегодно московский календарь соревнований по теннису завершается двумя знаменательными спортив-

ными мероприятиями. Это турниры-мемориалы, посвященные памяти Веры Филипповой и Зденека Зикмунда. Оба турнира как бы подводят итоги выступлений спортсменов за прошедший теннисный год.

Мемориал Веры Филипповой, учрежденный Центральным спортивным клубом Армии, организуется в последней декаде ноября. По положению

в нем участвуют по 16 сильнейших девочек и мальчиков не старше 15 лет. Проводятся только одиночные встречи.

За 5 лет существования турнира победителями его среди девочек бесспорно были воспитанницы ЦСКА — Е. Гранатурова, Е. Патрулина, Н. Миклашевская (2 раза), Л. Федорова. Среди мальчиков первые два года

первенствовали теннисисты «Динамо» П. Грехов и В. Илларионов, в последующие годы побеждали В. Борисов («Спартак»), А. Горенко (ЦСКА), А. Валентинов («Труда»).

Мемориал Зденека Зикмунда, учрежденный по инициативе его друга Н. Озерова, проводится «Спартак» в декабре начиная с 1965 г. Вначале разыгрывались только парные соревнования среди ведущих московских теннисистов и теннисисток — товарищей и соратников Зикмунда. С течением времени география участников турнира расширялась. Сейчас в нем играет много молодежи из других городов страны. Изменилась и программа мемориала. Теперь проводятся смешанные личные соревнования и командное первенство. Командные встречи (отдельно для женщин и



В. В. Филиппова

мужчин) состоит из трех игр: двух одиночных и одной парной.

В 1972 г. в мемориале З. Зикмунда участвовали 62 спортсмена (25 женщин и 37 мужчин), из них 30 иногородних. Помимо москвичей в турнире играли спартаковцы Ужгорода, Свердловска, Ташкента, Львова, Фрунзе, Харькова, Измайла, Душанбы, Бухары, теннисисты спортивного клуба «Прометей» из Днепропетровска и «Труда» из Дубны, юношеская сборная команда страны и молодежная сборная Москвы. Мемориал З. Зикмунда перешагнул, таким образом, границы Москвы и стал большим общесоюзным спортивным мероприятием.

Победителями турнира в 1972 г. стали: в смешанных соревнованиях — М. Чувырина и В. Коротков, в командных — первая женская команда московского «Динамо» (М. Чувырина, Т. Лагойская) и молодежная сборная Москвы (Е. Поздняков, В. Борисов).

Время неумолимо идет вперед, и если в первые годы на мемориалах В. Филипповой и З. Зикмунда встречались их ученики и товарищи, то теперь на смену ветеранам пришла молодежь, которая, к сожалению, слишком мало знает о беззаветном ушедших от нас великодушных спортсменах. Чтобы восполнить этот пробел, мы и решили немного рассказать о Вере Филипповой и Зденеке Зикмунде.

Вера родилась в 1921 г., Зденек несколькими годами раньше. Оба они принадлежали к поколению теннисистов, заглянувших о себе в последние предвоенные годы и достигших спортивного расцвета сразу после войны. Их мастерство росло и крепло в поединках с ведущими тогда спортсменами более старшего поколения. И надо сразу сказать, что добились и В. Филиппова и З. Зикмунд очень много.

Москва, ул. Казакова, 18. Здесь во дворе института физкультуры прошло детство Веры и Зденека, здесь они сделали свои первые шаги на корте. Отец Зденека, А. А. Зикмунд, разносторонний спортсмен, был ректором инфикульты. Он и научил Зденека играть в теннис.

В 20—30-х годах пять кортов инфикульты были одним из теннисных центров Москвы. На них тренировались такие «касы» того времени, как Е. Тихонов, Н. Бончаров, Н. Коробов и другие. Здесь проводились крупные соревнования и турниры.

Мальчишки, живущие на территории института, в том числе Зденек Зикмунд, Виктор Филиппов (брат Веры), Сережа Тимошин и другие, по сути дела, росли на кортах. Это и предопределило их дальнейший жизненный путь. В. В. Филиппов и С. И. Тимошин до сих пор напорывают связь с теннисом. Первый работает в «Спартак», второй — в «Буревестнике».

Несколькими годами позже в компанию юных теннисистов включилась и Вера. В то время в теннис играли только летом. Не было еще крытых площадок. Поэтому зимой ребята занимались другими видами спорта. Мальчишки и девочки с одинаковым увлечением гоняли на льду мяч (в хоккей с шайбой тогда у нас еще не играли).

В течение ряда лет Вера тренировалась под руководством Б. Шульца в «Медик», потом перешла в «Локомотив» к тренеру Е. Ларионову. Зденек сразу же свазал свою спортивную жизнь со «Спартак».

Е. Ларионов, вдумчивый и прогрессивный для того времени тре-

нер, сделал большой вклад в развитие московского тенниса. Достаточно сказать, что трое его учеников — Н. Озеров, М. Емельянов, В. Филиппов (а парным соревнованием — стали чемпионами Советского Союза).

Очень рано завязалась спортивная дружба Зденека и Веры с Николаем Озеровым. Еще в 1939 г. Филиппова и Озеров стали чемпионами СССР в смешанном соревновании среди юношей старшего возраста. А пара Озеров — Зикмунд 6 раз подряд начиная с 1944 г. была сильнейшей в стране в парном мужском разряде.



З. А. Зикмунд

Впервые же в десятку лучших теннисистов страны З. Зикмунд вошел в 1938 г. И даже десять лет спустя, в 1947 г., занимал в ней второе место.

Второй спортивной «специальностью» Зикмунда был хоккей. Им он начал заниматься почти одновременно с теннисом и достиг не меньших результатов. Летом выступал за «Спартак» по теннису, зимой играл в команде мастеров в хоккей с мячом. А когда у нас стали формироваться команды для игры в хоккей с шайбой, Зденек переключился на этот вид спорта.

Он трижды становился приззером чемпионата СССР, а в 1948 г. принял участие в составе сборной страны в матчах с чехословацкой командой ЛТЦ. В 1948 г. Зикмунд начал выступать за команду мастеров ВВС, и через год при перелете в Свердловск на очередную календарную встречу он вместе с другими хоккеистами трагически погиб в авиационной катастрофе.

Двадцать лет, начиная с 1952 г., Вера Филиппова входила в десятку

сильнейших теннисисток страны, дважды занимая в ней второе, третье и четвертое места. Она — чемпионка ВЦСПС, победительница зимнего первенства СССР. В 1953 г. Филиппова переходит в ЦСКА. В паре с Л. Пресображской она становится бессменной чемпионкой Советской Армии, дважды завоевывает звание чемпионки СССР.

Вся жизнь Веры Филипповой была отдана теннису. Вне тенниса представить себе ее нельзя.

Помните, как, выиграв зимнее первенство СССР, она совершила своеобразный «кург почета». На закрытых площадках «Динамо» она шла

по кругу уставшая, с рассыпавшимися по плечам волосами и сияющей улыбкой. Одним пожимала руки, другим целовала. И это не было смешно. Никому. Потому что к людям шла радость, чистая и открытая. «Спасибо, спасибо», — говорила Вера. — Я так старалась! Зрители стоя аплодировали ей, и долго еще на их лицах оставался отблеск Верного счастья.

Проиграв встречу, могла не стесняясь грустить себя (но не соперницу!), горестно повторяя: «Ах, Вера, Вера! Тысеча мыслей в голове, а сделать ничего не могла!» Но проходило не-

## ТЕННИСНЫЕ ИСТОРИИ

### НА УИМБЛДОНЕ ЧЕЛОВЕК В ЗЕЛЕНОМ

За рублем большой популярностью пользуется сборник белой и расцветной серии «Теннисные истории». Мы предлагаем вниманию читателей один из материалов сборника — «На Уимблдоне человек в зеленом» А. Е. Ангелавана.

В этом году маленького продавца мороженого в «Ол ингланд Теннис-клуб» еще не носили зарывающийся шед и уши волос. Битлы только начинали звучать сольфеджио в окрестностях Ливерпуля. Но Уимблдон уже был тем, чем он есть сейчас, и бессмертные леги, родившиеся в период зарождения тенниса, прогуливали между кортами свои сухие и величественные силуэты. Вряд ли они обратили внимание на румяного и толстогокого мальчишку, который в те канникулные дни июля 1958 года робко предвзял билет участника контролерам «Ол ингланд Теннис-клуба».

Появление этого юноши, одетого с головы до пят во все новое — фланелевые брюки с безупречной складкой, сверкающие черные туфли, сорочку с твердым воротником, галстук, который носят члены клуба, яркую полосатую куртку — не было, однако, обычным зрелищем. Если бы не ракетка в руках, Алан Брессон сошел бы за эlegantного юного лорда, прямого потомка графа Йоркширского. Во всяком случае, в то время он установил рекорд оригинальности среди всех участников Уимблдона: появился в этом теннисном святилище, словно манекен, сошедший с витрины магазина «Симсона».

Сколько разговоров об Уимблдоне слышал он с тех пор, как научился играть в теннис там, в Виллене, в тени старых кортов вокруг Парижа. Перспектива ступить на священную траву Уимблдона его воз-

будовала, и две недели подряд он тренировался на закрытых кортах «Теннисного клуба» в Париже, чтобы заранее привыкнуть к покрытию, которое, по утверждению его тренера Жана-Пьера Бержера, очень напоминает деревянный пол.

За пятнадцать дней Брессон замучил на тренировке добрых полдюжины партнеров.

В момент, когда Алан Брессон переступил порог английского теннисного клуба, он, маленький теннисист, одетый во все новое, чувствовал себя хозяином мира. Дебют на Уимблдоне, когда тебе нет и двадцати лет, — это открытая дверь в будущее, первая глава великой карьеры, а соперник... В самом деле, как же зовут соперника? Еще будет достаточно времени, чтобы это узнать! Соперник получит полную возможность столкнуться с неприятностями.

Пока же пукозный Алан Брессон, потный, мокрый, изнывал от жары в своем красивом костюме маленького лорда под безразличным взглядом шуршащих платьями модниц Уимблдона.

А в гостинице «Эверлей Корты» в центре Лондона полдюжины французоз все еще надвывались от смеха над тем, как удачно они разыграли самого младшего из них: заставили его поверить, что конкор, дебитурующийся в Уимблдоне, должен появиться на контроле безупречно одетым, в перчатках, в новом галстуке. Иначе он навсегда будет исключен из числа участников самого знаменитого турнира в мире.

В 13 часов 50 минут, за 10 минут до начала своего матча, Алан Брессон нетерпеливо стоял под судейской вышкой на корте № 2, сжимая в руках, словно драгоценности, чотыре новенькие ракетки. Завсегдатай Уимблдона испугался бы небольшой сырости влажных кортов — результат

много времени, и, приняв душ, со вкусом одетая, «отболев» горечь неудачи, Вера с интересом смотрела встречи своих подруг, радуясь их победам и остро переживая их неудачи.

В последние годы, значительно меньше выступая в соревнованиях, В. Филиппова увлеченно занималась тренерской работой в ДЮСШ ЦСКА. Да и сейчас в ЦСКА еще остались ребята, теперь уже первокурсники, первые шаги на площадке которым помогла сделать Вера Филиппова. И добрую память о ней они сохранили на всю свою жизнь.

недавней грозы — и внимательно позаботился бы о своей обуви. Но в 18 лет на таких деталях не останавливал свое внимание.

Соперник, небольшого роста, застенчивый испанец по имени Мануэль Сантана, появился в назначенное время. Он выглядел тщедушным, хилым, испуганным. Из всех пор его кожи выступал страх. Алан Брессон, прежде чем обменяться ударами, бросил на него быстрый взгляд: ему хотелось как можно скорее приняться за дело. Нетерпение покочинить побистрее с этим испанцем, пришедшее неизвестно откуда, побудило Брессона, что есть силы подать раньше, чем судья дал знак к началу игры.

Правая нога Брессона скользя по белой линии, и он, не успев даже произнести «Ух!», шлепнулся наземь. Меньше чем за 10 секунд наш венесуэльский парень прокатился на ягодцах по траве, и на его трусах остались отпечатки травы.

0—15! Вторая, очень крученная, подача. Мяч летит. Брессон устремляется за ним. Остановиться у сетки не удается. Один выход: форсировать ее прыжком... и закончить... на животе у ног Сантаны, изумленного при виде падающего с неба соперника. На заполненных трибунах легкий шепот, несколько улыбок...

0—30! Третья подача. Сантана отправляет неслышным мяч под удар справа. Брессон пытается нанести могучий драйв и... падает на колени в полтора метрах от него насмеющегося над ним мяча. Дети на трибунах дерзко хохочут.

0—40! Дело принимает серьезный оборот. Четвертая подача к самой сетке. Алан Брессон решительно бросается вперед... чтобы наилучшим образом, как настоящий акробат, перевернуть-



ся через спину, срывая руки и отбрасывая далеко в сторону ракетку. Он встает красный от смущения, со слезами зеленым спарди, сяди, посиди. На этот раз слышится смех... Не прикрывает. Во все горло...

Четыре подачи — и Брессон уверовал в Уимблдон легенду о своей персоне!

С начала первого сета не было ничего общего между осторожным Сантаной и этим маленьким зеленым пацаном, который бесполодно бегал по углам корта и совершал множество кульбитов. Мальчишка, подводящие мяч, давились от смеха. Судьи на линиях кусали губы, чтобы показать лишь снисходительную улыбку. Судья на вышке с трудом сохранял серьезность. И от всего этого публики плакала от смеха. Только страшно сосредоточенный Сантана и разгневанный Брессон не участвовали в общем веселье.

— Алан, так не может больше продолжаться, снимай туфли, тебе будет удобнее в носках.

Среди веселого шума голос Тото Брюнона, сострадавшего свидетеля кошмара своего младшего собрата, прозвучал в ушах Брессона как послание с неба. Когда первая сет проигран 0:16 и видишь, что ставившийся всеобщим посмешищем, цеплявшаяся за все, что кажется разумным... И Брессон не услышал нового взрыва хохота, который сопровождал его появление на корте. Он прокричал ему уши только при счете 15:0 на своей подаче (Сантана небрежно принял легкий мяч), когда после второго мяча он хотел переключить ответ испанца... ни секунды не думая, что станет жертвой самого ужасного предательства своих собственных носков. Они ухмылялись — без него — со всей решительностью в левую сторону корта, в то время

как он сам, не менее решительно, устремился в правую.

Трибуны, которые за это время наполнились до отказа (не каждый день Уимблдон предлагает столь притягательную встречу), буквально закатились от хохота. Этого комического концерт погрозу Уимблдон в извращенной форме тупи и отдал счете 0:3 вновь наддел туфли и отдал второй сет со счетом 0:6. Его сердце сжималось от досады, ему было стыдно из-за испытываемого унижения, но он, однако, еще необъяснимо верил в сказочное изменение событий.

Действительно, может же Сантана тоже упасть?

Проигрывая 0:3 в третьем, последнем, сете, Брессон больше ничего не видел. Ни Сантану, который был наполнен жалостью к нему, ни все больше и больше увеличивавшаяся толпа зрителей, несдержанная радость которой окрашивалась теперь состраданием, испытываемым, в конце концов, к любому невольному клоуну. Глаза полные слез, корт в тумане. Брессон не понял, каким невероятным образом ему удалось вырвать подачу Сантаны и выиграть — наконец-то! — свой первый гейм.

1:31

Внезапно появившаяся надежда не согрела детского сердца Брессона. Бешеные аплодисменты, которые освободили толпу от глубокой жалости к этому маленькому, совершенно зеленому человеку, казались ему навешивалими, непереносимыми.

Комедия обращалась в трагедию. Скопления, фигурные полеты и кульбиты Брессона истощили у зрителя способность смеяться. И тогда внезапно наступила тишина. Давящая, раздражающая, которую невинно

тяжело слышать... Всеобъемлющая тишина.

Едва победоносный мяч Мануэла Сантаны опустится у сетки, как Брессон, нервы которого не выдержали, подавленный внутренней катастрофой, схватив ракетку, начал катастрофически принести свои поздравления победителю и поблагодарить судьбу.

Но на все еще было закончено. Торопясь, маленький француз наступил на полотно. Оступился. Переступил с ноги на ногу. Казалось, овладел собой и закончил акробатический номер последним монументальным куражом. Ракетки расслапились на пять метров, полотенца покрывали белыми пятнами зеленое священное уимблдонское корта, а Алан Брессон, поверженный роком, уткнулся носом в траву. Сантана изумленно наблюдал за этим новым ходом событий. Судья застыл на ступенях вышки, пытаясь понять, не видит ли он все это во сне.

Внезапно раздался и разошелся по стадиону, словно удар грома, такой могучий раскат хохота, которого никто не слышал в Уимблдоне за всю 75-летнюю историю турниров. Все смеялось до слез. А слезы самого Брессона текли в газоне.

Одним прыжком он поднялся, как сумасшедший победил в раздевалке, яростно расклевывая толпу, оставляя ей в залог свои ракетки и полотенца...

Алан сидел четыре часа в углу раздевалки обессиленный, не слыша тех, кто пытался его утешить. Он вышел со стадиона только поздней ночью через запасной выход. В его ушах гул бесконечный, неутрачиваемый смех.

И каждый раз теперь, когда сориентированный ирреби сводит вместе Брессона и Сантану, они улыбаются с видом заговорщиков. Улыбаются цепочке лет и воспоминаний...

## НА КОРТАХ МИРА

### XVII МОСКОВСКИЙ ЗИМНИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ

В. В. Новоградский

Героем семнадцатого по счету столичного международного турнира на закрытых кортах стал Теймураз Какулия. Трудные, совершенно необычайные испытания выпали на долю тбилисца из стайки второй и третьей декад февраля. Он с честью преодолел их и завоевал сразу два высоких звания: получил диплом инженера и стал победителем зимнего турнира спортсменов В стран.

Однако расскажем все по порядку. Как многие, Какулия еще в школь-

ные годы мечтал получить высшее образование. Вместе с тем Теймураз был горячо увлечен теннисом, не мыслил свою жизнь вне атмосферы крупных турниров. Большой спорт требовал много сил и времени для регулярных тренировок и выездов на состязания. Нелегко было совмещать учебу в вузе с теннисом на высшем уровне. Временами, когда было очень туго, теннис несколько страдал. Скорее всего именно поэтому несомненно способный Какулия стал одним из сильнейших в стране не в 20, а лишь в 25 лет. И вот надо же было случиться, чтобы апофеоз учебы — срок защиты дипломного проекта в Грузинском политехническом институте совпал со стартом Мо-

сковского турнира мастеров ракетки В стран.

Именно по этой причине готовившемуся к турниру в Москве (да и к тому же лечившему довольно серьезную травму) Какулии пришлось в сильнейших теннисистов-студентов разочаровал. В особенности огорчили выступления членов армянского столичного клуба В. Короткова, А. Волкова, Ш. Тарпишвили, расположивших наилучшими условиями для подготовки в зимних условиях. Несомненный шаг вперед за зиму сделала ведущая группа юношеской сборной команды СССР — К. Пугаев, В. Борисов, А. Кашинский, а также в прошлогодний лидер А. Богомолов. Прогресс этих ребят отчетливо про-

явился еще в Баку на Всесоюзных зимних соревнованиях сильнейших. В Москве же К. Пугаев, действующий на корте смело и мощно (Коста напоминает своей манерой игры любимца теннисной публики 30—40-х годов неординарного чемпиона СССР Э. Нетрабидского), завоевал в своей активы выигрыш у И. Янковского (Чехословакия) — 6:4, 3:6, 7:5. А. А. Богомолов в напряженнейшей борьбе уступил В. Короткову — 6:7, 6:2, 5:7.

Затем, постепенно набирая спортивную форму, Какулия в четвертьфинале вырвал труднейшую победу у П. Лампа (4:6, 7:6, 7:6), а после победы над Е. Бобоводовым — 6:4, 6:3, 6:4 прорвался в финал, где тбилисца уже поджидал 19-летний венгерский теннисист Балаш Тароци.

Скромный, очень хорошо воспитанный юный мастер из Будапешта знаком столичным почитателям тенниса. На предыдущем зимнем московском международном турнире Тароци, его незаурядные способности, подкрепленные личным обаянием, получили высокую оценку. Юноше был вручен специальный приз «Литературной газеты, именуемый «Призом вдохновения». За минувшие 12 месяцев с того дня много и творчески работающий над собой Тароци заметно вырос как спортсмен. Он силен физически. Его удары, в особенности левыми, слева и слева, выполняемые с завидной непринужденностью, обрели еще большую мощь, стремительность. Атаки вентра стали более грозными, целеустремленными. Все это благотворно сказалось на результативности игры Тароци. Три чистых выигрыша краду у таких наших асов, как С. Лихачев, А. Иванов, В. Коротков, говорят сами за себя. Вот почему перед финалом шансы Какулии и Тароци расценивались примерно как равные.

Начало финального поединка, в котором соперник продемонстрировали теннис высокого класса, да по ходу для предположения, что титул победителя турнира завоеует Тароци. Проигрывая первую партию 2:5, венгерский спортсмен нашел в себе силы победить 7:5. Но упорный тбилисец как ни в чем не бывало хладнокровно продолжал борьбу. Умело атакуя и переходя в контратаку, наглядно демонстрируя свой завидный бойцовский характер, Какулия взял три партии подряд — 6:4, 6:3, 6:2.

Эта красивая победа вселила уверенность, что Какулия в состоянии достойно представлять советский теннис в многочисленных международных турнирах 1973 г., в том числе в августе на Всесоюзной универсиаде. А вот зимний финал других наших сильнейших теннисистов-студентов разочаровал. В особенности огорчили выступления членов армянского столичного клуба В. Короткова, А. Волкова, Ш. Тарпишвили, расположивших наилучшими условиями для подготовки в зимних условиях.

Несомненный шаг вперед за зиму сделала ведущая группа юношеской сборной команды СССР — К. Пугаев, В. Борисов, А. Кашинский, а также в прошлогодний лидер А. Богомолов. Прогресс этих ребят отчетливо про-

явился еще в Баку на Всесоюзных зимних соревнованиях сильнейших. В Москве же К. Пугаев, действующий на корте смело и мощно (Коста напоминает своей манерой игры любимца теннисной публики 30—40-х годов неординарного чемпиона СССР Э. Нетрабидского), завоевал в своей активы выигрыш у И. Янковского (Чехословакия) — 6:4, 3:6, 7:5. А. А. Богомолов в напряженнейшей борьбе уступил В. Короткову — 6:7, 6:2, 5:7.



Игра 19-летнего московского динамовца А. Богомолова в ряде крупных международных и всесоюзных турниров вселяет надежду на его дальнейший прогресс

Необходимо всемерно помогать этим юным теннисистам и их тренерам в овладении высочайшим мастерством. Большое значение могут и должны сыграть еще более частые встречи юных с нашими ведущими и с сильными зарубежными теннисистами. С этой целью целесообразно практиковать проведение турниров по круговой или комбинированной системе вместо общепринятой системы с выбыванием после первого поражения.

Женский состав иностранных участников турнира не составлял серьезной конкуренции советским теннисисткам. Вот почему борьба за призовые места шла в всеобщем кругу О. Морозовой, которой удалось реабилитировать себя за полосу осенних неудач и поражений в первой половине зимнего сезона. В привычном зале ЦСЖА О. Морозова

действовала в феврале куда увереннее, собраннее, а главное, быстрее и разнообразнее, чем здесь же полтора месяца назад на открытом чемпионате Москвы. Не отдав ни одного сета, О. Морозова одержала победу над С. Корзун, Т. Лагойской, М. Крошиной и Г. Башкеевой.

Теннисный обозреватель газеты «Советский спорт» В. Васильев в отчете о женском финале зимнего международного турнира Морозова — Башкеева сказал: «Есть такая поговорка: в теннис играют руками, а выигрывают головой. Применительно к Башкеевой поговорка должна выглядеть так: в теннис играют руками, выигрывают головой, а проигрывают ногами. Да, Башкеевой после переверты, вызванного рождением дочери, удалось восстановить свою спортивную форму. Но на прежней качественной основе. Способнейшей спортсменке, как и раньше, не хватает скоростных качеств, и она по-прежнему терпит поражения главным образом из-за того, что не в состоянии выдержать быстрого темпа.

Ничего своих возможностей сыграла чемпионка страны Е. Бирюкова (из-за перенесенной незадолго до турнира болезни) и чемпионка Европы М. Крошина.

Из юных породавала хорошей игрой С. Корзун из Минска, победившая таких многоопытных теннисисток, как Т. Пармас и Р. Исланова.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ФИНАЛЫ)

Мужской одиночный разряд. Т. Какулия (СССР) — Е. Тароци (Венгрия) 5:7, 4:4, 6:3, 6:2.  
Мужской одиночный разряд. О. Морозова (СССР) — Г. Башкеева (СССР) 6:2, 6:3.  
Мужской парный разряд. Б. Тароци, Р. Малан (Венгрия) — Т. Лейбус, П. Ламп (СССР) 6:4, 6:4, 7:5.  
Мужской парный разряд. О. Морозова, Э. Якович (СССР) — Г. Башкеева, М. Мухоморова (СССР) 6:3, 6:1.  
Смешанный парный разряд. М. Крошина, В. Коротков (СССР) — О. Морозова, Е. Богомолов (СССР) 6:3, 1:6, 6:3.

#### СОВЕТСКИЕ ТЕННИСИСТКИ — ЧЕМПИОНИ США

Е. В. Корбут, мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР

В начале 1973 г. Федерация тенниса США пригласила сильнейших советских теннисисток на зимние турниры, ежегодно проводимые в различных штатах страны. Главным из этих соревнований является так называемый Национальный женский чемпионат США в городе Хинкхам (штат Массачусетс). Наши спортсменки Ольга Морозова и Марина Крошина приняли участие в Хинкхамском чемпионате, а также в турнирах, организованных в Акроне (штат Огайо) и Нью-Йорке.

Состав участниц турниров был очень сильным. Кроме 18-летней «надежды» США Крис Эверт (третья ра-

кетка мира 1972 г.) в турнире участвовали Йвонна Гулагонг (Австралия) — победительница Уимблдонского турнира 1971 г., Вирджиния Уайд — сильнейшая теннисистка Великобритании, Хелга Махкофф — чемпионка ФРГ, Гейл Шанфро — вторая ракетка Франции, Линда Туэро (США) — игрок первой десятки страны, Мария Нейманова — чемпионка Чехословакии, Козую Савамотсу — чемпионка Японии и др.

Как выглядели наши теннисистки при таком обилии теннисных звезд? Сблизку сразу: они сверкали не хуже своих именитых соперниц, а нередко и vice versa.

Так, О. Морозова на турнире в Акроне уступила лишь в финале К. Эверт (3:6, 4:6), а в Хинкхем заняла третье место после И. Гулагонг и В. Уайд. М. Крошина в Хинкхеме вынуждена была пройти очень серьезные испытания, участвуя в отборочных соревнованиях, чтобы попасть в число 16 сильнейших. Киевлянка успешно провела эти соревнования, выиграв, в частности, у таких сильных теннисисток, как К. Гребнер (США) и С. Мелли (Великобритания). В Нью-Йоркском турнире М. Крошина заняла третье место, победив в упорной борьбе В. Уайд, К. Савамотсу и Х. Махкофф.

Особенно успешно наши теннисистки выступили в парном разряде. На национальном женском чемпионате США в Хинкхеме они в полуфинале победили сильную интернациональную пару Уайд — Шанфро (5:7, 6:4, 6:2), а в финале — сильнейшей австралийской дуэт Гулагонг — Янг (6:2, 6:4).

Награждая победителей в парном разряде, президент Федерации тенниса США В. Эпко под впечатлением многочисленных зрителей отметил, что впервые за всю историю тенниса советские теннисистки стали чемпионками США. Высокую оценку выступлению наших спортсменок дали американское телевидение, радио и печать. На турнире в Нью-Йорке, проходившем в одном из крупнейших залов мира «Мэдисон сквер-гарден», присутствовал вице-президент США С. Агню, который поздравил советских теннисисток и поблагодарил их за хорошую игру.

Несколько слов о стиле игры молодых теннисисток США. Многие любители тенниса задают вопрос: за счет чего молодая, почти никому не известная спортсменка К. Эверт добилась за последние два года позитивные сенсационные результаты, взяв верх над всеми сильнейшими теннисистками мира: М. Корт, И. Гулагонг, Б.-Д. Кинг, играющими в современном атакующем стиле с частыми вы-

ходами к сетке. К. Эверт же, наоборот, предпочитает вести игру с задней линии, наносит сильные удары справа и слева по отскокнувшему мячу. Особенно опасен ее удар слева, который она выполняет двумя руками. По замеху трудно определить направление удара К. Эверт: с одним и тем же замахом она, ударяя по мячу, может в последний момент направить его вдоль боковой линии площадки, косо по диагонали или свечой. Возможно, поэтому «сестричкам» трудно играть против молодой американки у сетки, особенно если учесть, что К. Эверт обладает поразительной точностью в игре. Она вкладает мяч буквально в 5—10 см от линии площадки, посылая его при этом очень низко над сеткой и придавая ему большую скорость. Обладая такими сильными и точными ударами с задней линии, К. Эверт быстро и легко передвигается из одного



Счастливым был сезон 1972 г. для молодых советских теннисисток Евгении Бирюковой и Марины Крошиной. Удачно они начали в 1973 г. М. Крошина вместе с О. Морозовой стала победительницей открытого зимнего чемпионата США в женском парном разряде

угла площадки в другой. И, не стремясь к сетке, удивительно рационально использует свои сильные стороны игры.

Есть, правда, у американки и слабые места, которые особенно отчетливо видны при ее вынужденном выходе к сетке (соперницы вынуждают ее делать это при помощи укороченного мяча). У сетки и на середине площадки становится заметно, что удары с лёта у К. Эверт далеки от совершенства, а с левой стороны просто слабые, защитного характера. Не уверенный у нее и удар над головами. Поддача у американки средней силы, но принять ее и тут же выйти к сетке не так-то просто, так как К. Эверт направляет мяч в различные углы поля подачи очень близко к

линиям. Особенно уверенно К. Эверт чувствует себя на «медленных» площадках, и многие вполне справедливо считают, что на грунтовых площадках ей сейчас нет равных.

В таком же стиле играет и чемпионка США среди девушек 17-летняя Марита Родондо из Калифорнии, у нее тоже очень опасный удар слева (и она выполняет его двумя руками). На турнире в Акроне М. Родондо заставила сложить оружие непрерывно атаковавшую ее И. Гулагонг (6:3, 7:5). Однако М. Крошина, встретившись с М. Родондо, играла против нее особенно во второй и третьей первых тактически очень разумно. Она чередовала короткие, косые, выбивающие с площадки удары под сильнейшую левую руку американки с длинными ударами в правую сторону площадки. Результат не замедлил сказаться. Киевлянка выиграла со счетом 2:6, 6:4, 6:2.

Все турниры проходили на крытых кортах с непризвучившим для нас покрытием. Покрытия эти несколько различаются между собой, но в основном напоминают сильно спрессованное синтетическое сукно 4—5 мм толщиной. Отскок мяча от такого покрытия несколько быстрее, чем от глиноспечной площадки, но медленнее, чем от площадки с пластиковым покрытием.

Кроме постройки кортов с различным покрытием Федерация тенниса США обращает большое внимание на развитие детского тенниса. В стране проводятся многочисленные детские, юношеские, юниорские соревнования и устраиваются так называемые «клубники». Мне довелось присутствовать на занятиях в одной из таких «клубник» — во время турнира в Акроне. Утром в день соревнований (они обычно начинаются в 2 часа дня) на трибунах собралось около 3000 школьников различного возраста. Два ведущих теннисистки США П. Хоган и П. Уолш демонстрировали на площадке различные технические приемы, а опытный тренер по мегатону давал пояснения ребятам. Подобные «клубники» в различных городах страны проводят также чемпионки США Б.-Д. Кинг и А. Эйш.

Поездка наших теннисисток в США, бесспорно, оказалась полезной для их дальнейшего технического и тактического совершенствования. Лестно было услышать и такое заявление президента Федерации тенниса США В. Эпко: «Мы и в дальнейшем будем охотно приглашать на турниры в США сильнейших советских теннисисток. Они завоевали признание зрителей своим высоким мастерством и безукоризненным поведением».

## СИЛЬНЕЙШИЕ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ

И. И. Иванов,  
всесоюзный мастер спорта СССР

В 1974 г. исполнится 50 лет со дня первого чемпионата СССР по теннису. За прошедшие время чемпионаты разыгрывались 41 раз, и каждый из них способствовал неуклонному росту мастерства наших теннисистов.

В одиночных соревнованиях на высшую ступень пьедестала почета поднимались 17 спортсменов и 12 спортсменок.

У женщин чемпионками страны становились: Н. Теплюкова — 7 раз (1927, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939), А. Дмитриева — 5 раз (1959, 1961, 1962, 1963, 1964), Е. Чувьрина — 4 раза (1951, 1952, 1953, 1954), Г. Корвина — 3 раза (1940, 1944, 1945), И. Белононюк — 3 раза (1948, 1949, 1950), В. Кузьменко-Титова — 3 раза (1956, 1958, 1960), О. Морозова — 3 раза (1969, 1970, 1971), С. Мальцева — 2 раза (1928, 1932), О. Калимыкова — 2 раза (1946, 1947), Г. Бахшеева — 2 раза (1966, 1967), Т. Суходольская (1924), Е. Александрова (1925), Л. Преображенская (1955), М. Емельянова (1957), Т. Соома-Симсон (1965), Т. Киви-Пармас (1968) и Е. Бирюкова (1972) — по 1 разу.

У мужчин чемпионками СССР были: Б. Новиков — 6 раз (1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940), С. Андреев — 6 раз (1952, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958), А. Метривали — 6 раз (1966, 1967, 1969, 1970, 1971, 1972), Н. Озаров — 5 раз (1944, 1945, 1946, 1951, 1953), Е. Кудрявцев — 4 раза (1925, 1927, 1928, 1934), Э. Негребецкий — 4 раза (1932, 1947, 1949, 1950), Т. Лейус — 4 раза (1963, 1964, 1965, 1968), М. Мозер — 2 раза (1959, 1960), Г. Столяров (1924), И. Габда (1940), Р. Сивозин (1961), А. Потанин (1962) — по 1 разу.

Десяти спортсменам удалось стать абсолютными чемпионками страны, то есть они побеждали на одном первенстве сразу в трех разрядах: одиночном, парном, смешанном.

Вот имена этих теннисистов: А. Дмитриева (1959, 1961, 1962, 1964), Г. Бахшеева (1966), О. Морозова (1970, 1971), Е. Кудрявцев (1928), Н. Озаров (1944, 1953), Э. Негребецкий (1950), С. Андреев (1954, 1956), М. Мозер (1960), Т. Лейус (1963, 1965), А. Метривали (1970, 1971, 1972).

Нельзя не сказать и о блестящих мастерах парной игры — Т. Налимовой и С. Лихачеве. Их нет в списках чемпионов СССР в одиночных соревнованиях. Но Т. Налимова была

## КЛАССИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ...

21 раз чемпионкой СССР — 12 раз среди женских пар и 9 раз в смешанном парном соревновании; С. Лихачев — 10-кратный чемпион страны среди мужских пар и 4-кратный — в смешанном парном разряде.

Начиная с 1927 г. ежегодно (кроме 1941 и 1942 гг.) определяются списки сильнейших теннисистов страны. С 1927 по 1972 г. в десятку лучших входили 66 женщин и 75 мужчин.

В сборнике «Теннис» за 1967 г. были опубликованы десятки сильнейших с 1927 по 1965 г. Ниже мы помещаем данные о десятках сильнейших теннисистов страны с 1966 по 1972 г. — 20 теннисистов (10 женщин и 10 мужчин) впервые вошли в списки 10 сильнейших именно в последние семь лет, причем двое (О. Морозова и Е. Бирюкова) стали чемпионками страны.

Теннисисты	Город	Годы									
		1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972			
<b>Женщины</b>											
Р. Абжаидаде	Тбилиси	4	4	8	—	—	—	—	—	—	—
Г. Бахшеева	Киев	1	1	2	4	—	—	2	—	—	—
Е. Бирюкова	Баку	—	—	—	—	—	—	4	1	—	—
Г. Грантурова	Москва	—	—	—	—	—	—	9	7	—	—
А. Дмитриева	Москва	5	2	4	—	—	—	7	5	—	—
А. Еремеева	Ленинград	—	10	6	6	3	5	4	—	—	—
И. Ермолова	Тбилиси	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
А. Иванова	Москва	3	5	10	10	4	10	9	—	—	—
Е. Изопайтис	Москва	—	—	—	8	7	6	—	—	—	—
Р. Исиданова	Москва	—	8	5	7	9	—	—	—	—	—
Л. Карпова	Алма-Ата	—	—	—	—	—	—	—	10	8	—
Т. Киви-Пармас	Таллин	7	6	1	2	8	—	—	—	—	—
М. Крошина	Алма-Ата	—	—	—	—	—	—	3	8	—	—
М. Куль	Таллин	2	—	—	5	5	—	—	—	—	—
О. Морозова	Москва	8	3	3	1	1	1	2	—	—	—
Т. Соома-Симсон	Таллин	9	7	9	—	—	—	—	—	—	—
Т. Таранова	Киев	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—
В. Кузьменко-Титова	Киев	—	9	—	—	—	—	—	—	—	—
Н. Тухарели	Тбилиси	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Т. Чалко-Лагойская	Москва	10	—	—	—	10	—	—	—	—	—
М. Чувьрина	Москва	—	—	7	3	—	—	—	—	—	—
З. Янсон	Рига	—	—	—	9	2	8	—	—	—	—
<b>Мужчины</b>											
А. Бекун	Москва	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Е. Бобоков	Ростов-на-Дону	—	—	—	—	—	—	8	—	—	—
А. Волков	Москва	—	—	7	3	4	5	5	—	—	—
В. Егоров	Москва	2	2	4	5	6	3	10	—	—	—
А. Иванов	Ленинград	6	4	7	6	9	—	10	7	—	—
Т. Какулия	Тбилиси	10	4	7	8	—	—	7	2	—	—
В. Коротков	Москва	9	4	7	5	4	7	4	3	—	—
П. Лап	Таллин	—	10	—	—	—	—	5	—	8	—
Т. Лейус	Таллин	3	3	1	2	2	2	2	6	—	—
С. Лихачев	Баку	5	4	7	3	7	3	9	9	—	—
А. Метривали	Тбилиси	1	1	2	1	1	1	1	1	—	—
М. Мозер	Киев	—	9	—	—	—	—	—	—	—	—
В. Пальмин	Ленинград	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—
Я. Пармас	Таллин	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
В. Песчанко	Сочи	—	—	10	10	9	—	—	—	—	—
Х. Сеп	Таллин	—	—	—	—	10	6	—	—	—	—
Р. Сивохин	Киев	4	8	—	8	—	—	—	—	—	—
Ш. Тарпищев	Москва	—	—	—	—	8	—	—	—	—	—
Я. Юшка	Рига	—	—	9	—	—	—	—	—	—	—



## ТАБЕЛЬ О РАНГАХ МИРОВОГО ТЕННИСА

А. В. Правдин,  
член правления Федерации тенниса СССР

Определены сильнейшие теннисисты мира за 1972 г. Как всегда, классификационных списков было несколько, и по традиции сборник «Теннис» составил на их основании свою своеобразную сводную классификацию. В классификацию включены все лучшие теннисисты мира и любители и профессионалы. Правда, тот факт, что до сентября 1972 г. различные категории игроков не встречались между собой, значительно осложнило сравнение сил теннисистов. Особенно это коснулось мужчин, профессиональных игроков среди которых больше, чем у женщин. И все же можно считать, что составлены десятки достаточно объективные, ибо при их определении были учтены результаты всех крупнейших соревнований.

У мужчин первое место было единодушно присуждено американскому теннисисту Стэнли Смитту. До финального матча на Кубок Дэвиса между командами США и Румынии у ряда обозревателей возникли сомнения, обозревателей возмущали сомнения, не являются ли достижения Илье Настасе заслуженными. Смитт считается его первым номером в классификации за 1972 г. Велд Настасе — финалист Уимблдона, победитель открытого чемпионата США, соревнования, почти эквивалентного по значению Уимблдонскому турниру. Но после финала Кубка Дэвиса все сомнения отпали. Решающим в присуждении пальмы первенства в классификации явился личный матч между Смиттом и Настасе, выигранный Смиттом в четырех сетов и приведший к счету 4:1 в пользу Смитта — окончательный итог личных встреч между соперниками в 1972 г. Игра Смитта, кроме того, имела решающее значение для завоевания Кубка Дэвиса командой США, несмотря на то что в первый раз за всю историю этого соревнования американцы принимали участие в нем начиная с первого круга. Смитт провела сезон очень сильно. Он чемпион Уимблдона, чемпион США на открытых турнирах, чемпион Австралии в своей лучшей игре, завоевав славу классифицированных в первой десятке. Мировая печать так охарактеризовала игру Смитта: решительный, хладнокровный, умеет сосредоточиться в самых тяжелых ситуациях, играет очень жестко у сетки, отлично передвигается, блестяще парировать сильные удары соперников, не страшится обладателей физической силы, в комбинации с блестящими физическими данными дает основания считать сейчас Смитта первым игроком мира.

Главные достижения второй ракетки мирового тенниса румыны Илье Настасе относятся к заключительной части сезона. Его выступления в Кубке Дэвиса отличны. У Настасе только одно поражение — в финальном матче от Смита. Дойдя до финала Уимблдона и победы в открытом первенстве США, он поверг затем сильнейших профессионалов — Эйша, Ньюкомба и Лейвера. Румын блестяще подготовлен физически, но, к сожалению, отличается измученной нервозностью в игре. Если ему удастся преодолеть этот недостаток, его дальнейший прогресс несомненен.



Стэнли Смитт по итогам 1972 г. был единодушно признан сильнейшим теннисистом мира

Третьим в мировой классификации поставлен Кен Розуол. Несмотря на свои 38 лет, австралиец еще исключительно грозен в игре. На турнире в Далласе он завоевал звание чемпиона мира среди профессионалов. В финале турнира Розуол победил Лейвера, а до этого одержал верх над Ньюкомбом и Оккером. Неудачей для австралийца в своем активе и выиграл (причем в четвертый раз) открытого первенства Австралии.

Соотечественник Розуола Род Лейвер на четвертом месте. Он дважды выходил в финал обоих профессиональных чемпионатов, а ходе которых одержал победы над Лутцем, Эйшем, Ньюкомбом, Риссеном, Ричи, но оба раза проиграл Розуолу. Имеет Лейвер победы и над рядом других сильнейших теннисистов. Порой Лейвер играет весьма плохо, однако в целом достижения двукрат-

ного обладателя «Большой шлем» ниже, чем в годы его наивысшего расцвета.

Пятая ракетка мира 29-летний американец Артур Эшш по-прежнему остается одним из ведущих игроков мирового тенниса. По манере игры он похож на Лейвера. Не менее серьезно, чем австралиец, относится Эшш и к позиции своего мастерства. За Эшшем числятся победы на турнирах в Стокгольме, Луизиане, Монреале. Он был также полуфиналистом в обоих главных турнирах профессионалов, проиграв один раз Лейверу и один раз Розуолу.

Первый теннисист мира 1971 г. австралиец Джим Ньюкомб оказался в 1972 г. лишь шестым. Трехкратный чемпион Уимблдона, пожалуй, больше остальных игроков первой десятки пострадал от «раскола» в мировом теннисе. Его принадлежность к профессионалам, позволяющая ему играть в Уимблдоне, а неожиданный проигрыш соотечественнику Столле лишил его возможности претендовать на почетное звание чемпиона открытого первенства США. В течение сезона из 27 турниров Ньюкомб вышел победителем в 5. В личных встречах с игроками десятки он уступил Настасе (0:1) и Розуолу (2:3), с Лейвером, Эйшем и Риссеном счет побед и поражений у него равный, а с другими лауреатами сезона 1972 г. ему встречаться не довелось.

Американец Клиф Ричи после годичного перерыва вновь включен в десятку лучших. В апреле 1972 г. он подписал профессиональный контракт. Первые его шаги на профессиональном поприще не были особенно удачны, хотя на турнире в Шарлотте он дошел до финала, где проиграл Розуолу. Сильнее играл Ричи во второй части сезона начиная с открытого чемпионата США. Выход в полуфинал этого турнира в сочетании с победой на соревнованиях в ЮАР дал ему основание быть включенным в десятку сильнейших под седьмым номером.

На ступеньку ниже в классификации стоит еще один теннисист США — Марти Риссен. Он добился отличных результатов в игре с сильнейшими профессионалами: с Лейвером — 3:2, с Ричи — 1:2, с Эйшем — 2:2, с Ньюкомбом — 3:3. И лишь Розуолу Риссен уступил — 2:1. Слабо он играл и со своим партнером по паре Оккером — 0:2. Риссен выиграл турнир в Квебеке, был финалистом в Денвере и Вашингтоне, дошел до полуфинала в главном турнире профессиональных чемпионов Лейверу в системе, где проиграл Лейверу в пяти сетах. Риссен — разносторонний спортсмен. Он с успехом защищал цвета баскетбольной команды Северо-Западного университета. Риссен блестяще подготовлен атлетически, это подготовка и помогла ему второй

сезон подряд занять восьмое место в мировой классификации.

Около десятка игроков со почти равными основаниями претендовали на звание девятого и десятого мест в классификационном списке сильнейших. В конце концов, преимущество было отдано испанцам Мануэлю Орantesу и Андрею Гимено. Орantes достойно сыграл почти со всеми сильнейшими (со Смитом, Розуолом, Риссеном, Гимено — 1:0, с Настасе — 2:2). Беспорно, учитывая составители классификации и его перспективность — Орantes 23 года.

Андрес Гимено на 14 лет старше своего соотечественника. Исключительно успешно сыграл Гимено со Смитом (2:2), Настасе (1:0) и Розуолом (1:0). Главней же его козырь — победа в открытом чемпионате Франции. Если бы не ряд члених поражений, Гимено имел бы шансы на более высокое место в десятке. Некоторым утешением ему может служить то, что за бортом десяти остались такие высокочлассные игроки, как Оккер, Драйдел, Луц, Тэйлор, Кокс, Эль-Шафр, Пассарел, имеющие в своем активе по пять побед над сильнейшими классифицированными теннисистами.

У женщин вне конкуренции на протяжении всего сезона была Билл-Джан Кинг (США). Участвуя в 27 турнирах, она первенствовала в 12. Счет в личных встречах с сильнейшими соперницами выглядит у Кинг так: с Хантер — 4:3, с Гулагонг — 3:0, с Корт — 3:2, с Мелвил — 6:1, с Казалс — 6:0, с Уэйд — 5:0, с Овертон — 3:0. Дюрр удалось по сумме встреч сыграть с Кинг вничью — 3:3. И лишь 17-летняя Крис Эверт, уступив Кинг один раз, победила ее трижды. Однако это относительная неудача на фоне общего лидерства Кинг. Вероятно, она могла бы претендовать и на «Большой шлем». Но принять участие в первенстве Австралии ей не удалось. Победы же Кинг в чемпионате Франции, США и в Уимблдоне говорят сами за себя. За весь сезон Кинг имела только три поражения от теннисисток, не попавших в мировую десятку.

Главными претендентками на второе место в классификации были американки Ненси Хантер (известная больше под девичьей фамилией Ричи) и восходящая звезда мирового тенниса 17-летняя Крис Эверт. Эверт перенервала в личных встречах всех членов десятки сильнейших, кроме... Хантер. Победа над Эверт с «сухим» счетом и равные шансы (3:4) в борьбе с Кинг и выдвинули Хантер на вторую ступеньку классификации. Хантер выиграла также на турнирах в Далласе, Хилтоне и еще на трех турнирах несколько меньшего значения.

У третьей ракетки мира Крис Эверт баланс встреч с игроками десятки 17:7 и, кроме этого, ни одного «плохого» проигрыша. Побеждала она и на очень сильном турнире в Бока. Все это, вместе взятое, позволяет говорить об Эверт как об одной из основных претенденток на мировую теннисную корону в наступившем сезоне 1973 г.

На три места опустилась в классификации по сравнению с 1971 г. австралийка Иаона Гулагонг. Поражение от Кинг выключило ее из борьбы в открытом первенстве Франции



Ольга Морозова первая из советских спортсменок вошла в десятку лучших теннисисток мира

и в Уимблдоне. Кроме Кинг (0:3) Гулагонг проиграла по сумме личных встреч также Эверт (1:2) и Корт (0:1). Трижды она оступилась и во встречах с неклассифицированными игроками. Но убедительная победа на соревнованиях в ЮАР, а также выход в финал чемпионатов Австралии, Франции и Уимблдонского турнира подтверждают незаурядный талант Гулагонг, которой в 1973 г. исполнился всего 21 год.

Знаменитая австралийка Маргарет Корт оказалась пятой. В минувшем году она стала матерью, но сумела рекордно быстро включиться в соревнования и продемонстрировала порой

блестящую игру. Корт выиграла турнир в Нюпорте, в Уестере, стала чемпионкой тихоокеанского побережья. В личных встречах Корт выиграла только Кинг и Эверт, и лишь один раз проиграла теннисистке, не попавшей в классификацию.

Австралийке Керри Мелвилл фатально не везет во встречах с Кинг. Из 15 встреч с американкой за все годы Мелвилл проиграла 13, причем 6 раз в 1972 г., много поражений (9) она имела и от игроков второго звена. Но все эти очки были полностью перекрыты отличной игрой на турнире в Бока и в чемпионате США, где Мелвилл дошла до финала. Превзошла она в личных встречах и таких сильных теннисисток, как Казалс (4:3), Уэйд (2:0), Дюрр (3:0). Эти успехи и поставили Мелвилл на шестое место в классификации.

Американка Розмари Казалс с четвертого места опустилась на седьмое. Всем теннисисткам, стоящим в классификации выше нее, она по сумме личных встреч проиграла с общим счетом 5:17. Правда, расположившись ниже Казалс уступили ей 3:11. Кроме того, Казалс была в полуфинале Уимблдона, дошла до четвертьфинала чемпионата США. Примечательно также, что она стала играть значительно ровнее, чем раньше.

На три места ниже оказались в классификации и еще две теннисистки — англичанка Вирджиния Уэйд и француженка Франсуаза Дюрр. Счет 4:2 в личных встречах в пользу Уэйд вывел ее на восьмое место. В 1972 г. она хорошо выступила в открытых чемпионатах США и Австралии. Стала Уэйд и финалистом первенства ЮАР. Однако, несмотря на несомненный талант, Уэйд никак не может добиться необходимой устойчивости в игре.

В активе Дюрр ничьи с первыми двумя ракетками мира (с Кинг — 3:3, с Хантер — 1:1), с Овертон (2:2) и победа над Морозовой (1:0). В открытом первенстве Франции она дошла до полуфинала, в Уимблдоне — до четвертьфинала. Дюрр очень сильна физически и обладает сильнейшим ударом слева.

Десятую ступеньку мировой классификации разделили сразу две спортсменки — наша Ольга Морозова и американка Вэнди Овертон. Обе они не имеют таких громких побед, как остальные девять классифицированных теннисистки, но несомненный прогресс и Морозовой и Овертон, явное стремление их к остротакующей игре позволили всем составителям классификации поставить этих спортсменок выше таких известных игроков, как Хелман и Хант. Линная встреча между Морозовой и Овертон закончилась в пользу советской теннисистки.

## СОДЕРЖАНИЕ

	К новому подъему советского тенниса. В. А. БОЯРСКИЙ . . . . .	3
ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	Польза несомненная. Н. Н. ИВАНОВ . . . . .	4
	Баку принимает Всесоюзные зимние. О. Ф. СПИРИДОНОВ . . . . .	6
НАУКА — ПРАКТИКЕ	Совершенствование точности подачи. В. А. ГОЛЕНКО . . . . .	7
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	Основы техники ударов с лёта. С. С. АНДРЕЕВ . . . . .	9
	У тренировочной стенки. Н. Т. ШАРОПАТ . . . . .	12
	Полезный прием. В. В. ВАСИЛЬЕВ . . . . .	13
	Учитесь атаковать. Панчо СЕГУРА . . . . .	13
	Род Лейвер рассказывает . . . . .	15
ДЕТСКИЙ ТЕННИС	К итогам IV Всесоюзного смотроконкурса . . . . .	17
	Повысить требования. Г. А. КОНДРАТЬЕВА, И. В. ХРУЩЕВА . . . . .	17
	Не только в Москве. В. Н. КАМЕЛЬЗОН . . . . .	19
	Ищите таланты. Г. А. КОНДРАТЬЕВА . . . . .	20
	Еще раз о методике первоначального обучения юных теннисистов. В. Н. ЯНЧУК . . . . .	21
ИГРА ДЛЯ ВСЕХ	Как организовать массовые соревнования. А. Б. БЛАНКЕНШТЕЙН . . . . .	23
	Теннис и творческая активность. В. А. МАРКОВ . . . . .	24
	Дубна — город теннисный. В. С. ЗАЙЦЕВ . . . . .	25
СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ	Дела судейские. М. А. ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ . . . . .	26
МЕДИЦИНА — ТЕННИСУ	Травмы у теннисистов и их профилактика. З. С. МИРОНОВА . . . . .	27
	Спортивный массаж. А. А. БИРЮКОВ . . . . .	29
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ	Сделай и введи. И. В. ВСЕВОЛОДОВ . . . . .	33
	Натяжка и ремонт металлических ракеток. А. А. ТАРУТИН . . . . .	35
	Улучшение аэродинамических качеств теннисных ракеток. А. Я. ЖАРКОВ . . . . .	39
ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ	Два меморала, или небольшой рассказ о Вере и Зденеке. И. И. ИРИНИНА . . . . .	39
ТЕННИСНЫЕ ИСТОРИИ	На Уимблдоне человек в зеленом . . . . .	
	XVII Московский зимний международный. В. В. КОЛЛЕГОРСКИЙ . . . . .	42
НА КОРТАХ МИРА	Советские теннисистки — чемпионки США. Е. В. КОРБУТ . . . . .	43
КЛАССИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ...	Сильнейшие из сильнейших. Н. И. ИВАНОВ . . . . .	45
	Табель о рангах мирового тенниса. А. В. ПРАВДИН . . . . .	46

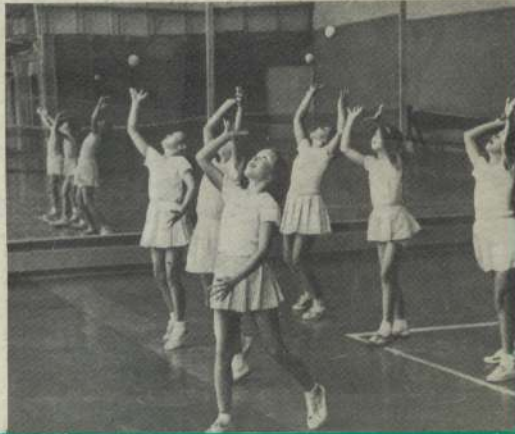
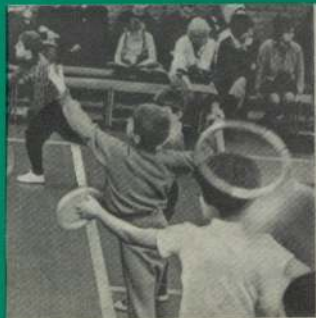


13-4158/5  
Цена 37 коп.

47  
197602  
41  
88  
6.2.1976

На первой странице —  
победитель Московского  
зимнего международного турнира  
Тенмурад Канулла

На четвертой странице —  
теннисная команда



Apr 11 11



41  
88

1973 N-2