

25-4836/7
Цена 44 коп.

Первенство СССР 1974 г. Сильнейшие теннисисты страны. На первой странице обложки О. Морозова

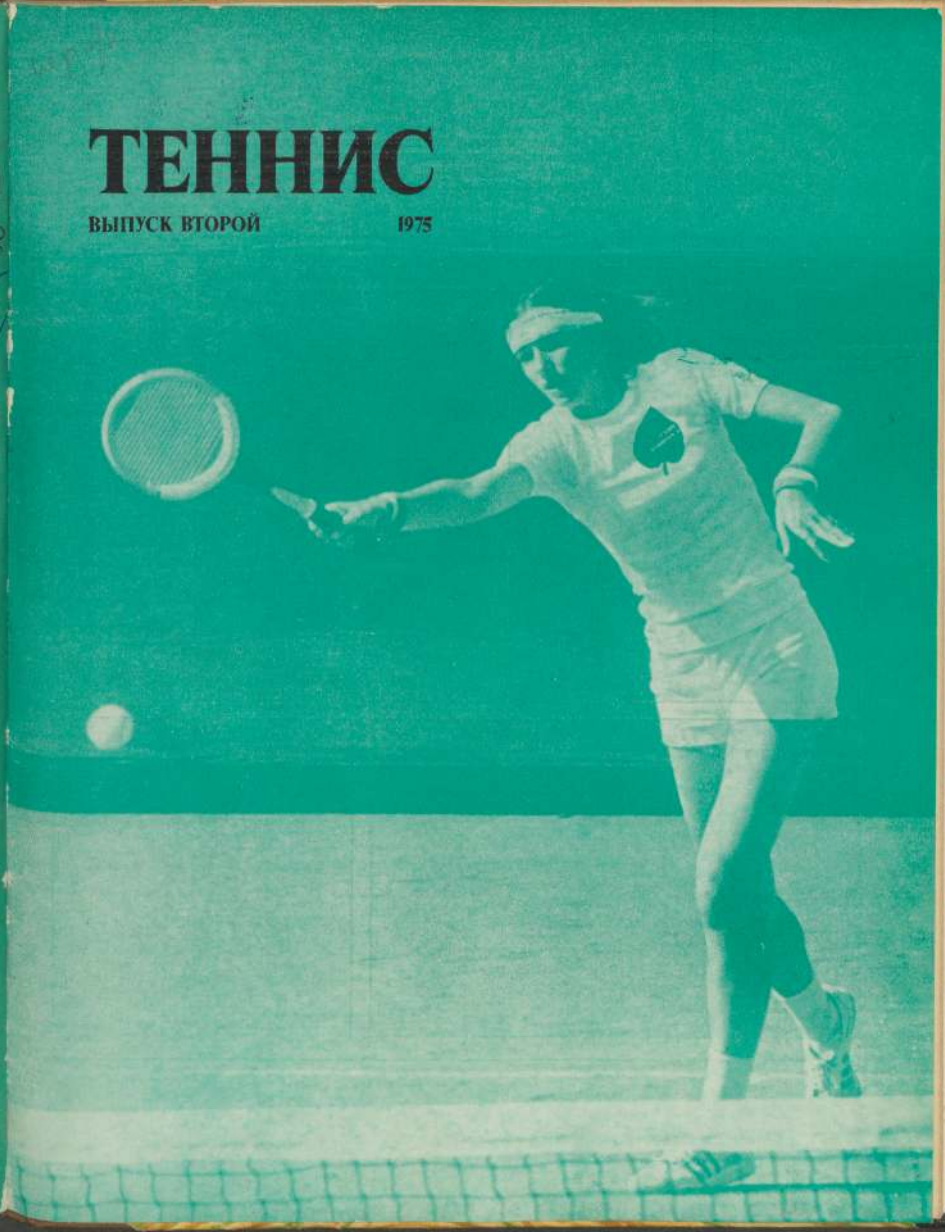
На четвертой странице обложки:
А. Волков, А. Мезрицын, Т. Какулина (фото сверху слева);
Е. Бобелов, Г. Башкетца, Е. Бирюкова, С. Дихачев, М. Крошина, В. Коротков (фото сверху справа);
Е. Бирюкова и Е. Гранатурова (фото внизу слева); М. Крошина (фото внизу справа)



ТЕННИС

ВЫПУСК ВТОРОЙ

1975



В международный год женщины мы с благодарностью говорим о тех теннисистках, которые завоевали авторитет советскому теннису. Вверху (слева направо) — А. Дмитриева, В. Кузьменко-Титова, И. Разанова-Ермолова, внизу — Г. Бахшеева, З. Янсон-Иванова (см. 3-ю стр. обложки)



П41
88

ТЕННИС

ВЫПУСК ВТОРОЙ

1975

П41
88



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1975

Составитель: Вадим Сергеевич Веприщев

Редакционная коллегия:

А. Е. Ангелевич, С. П. Белли-Гейман, В. А. Боврский, В. С. Веприщев, И. В. Всеволодов, В. А. Голенико, Г. А. Кондратьева, П. А. Пашин, И. В. Хрушева

Фотоснимки: С. Белли-Геймана, Ю. Воробьева, В. Елстигисева, Э. Климовича, В. Тюккяя, В. Устьянова, А. Фомиченко

Теннис. Сб. статей. Вып. 2-й. М., «Физкультура и спорт», 1975.

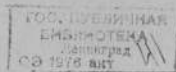
40 с. с ил.

На обороте тит. л. сост: Веприщев В. С.

Сборник «Теннис» — популярное издание, рассчитанное на тренеров и спортсменов. Большое внимание в сборнике уделяется учебно-методическим проблемам игры: обучению и воспитанию юных теннисистов, технике и тактике 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. Авторы статей — ведущие специалисты тенниса.

Г 60902—160 87—75
009(01)—75

7A8.4



ПОСТАНОВЛЕНИЕ СПОРТКОМИТЕТА В ДЕЙСТВИИ

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 26 апреля 1974 года принял постановление «О состоянии и мерах по дальнейшему развитию тенниса в стране».

Отмечая успехи советских теннисистов, Спорткомитет подчеркнул, что и общий уровень развития тенниса, и рост спортивного мастерства отстают от современных требований. Главная причина медленного роста мастерства, указывается в постановлении, объясняется тем, что спорткомитета, советы ДСО и ведомств ослабили внимание к массовому развитию этого вида спорта. Низкий уровень организационно-методической работы привел к тому, что за последние два года тренерами (в спортивных школах и секциях ДСО и ведомств работает 193 тренера со специальным образованием) подготовлено всего 2 мастера спорта международного класса. Общее же число занимающихся теннисом составило лишь 37,2 тысячи человек.

Спорткомитет указал на медленный ввод в строй новых теннисных кортов, плохое состояние ряда имеющихся теннисных баз, на малое число крытых площадок, что приводит к свертыванию тренировочной работы в осенний и зимний периоды.

Спорткомитет СССР наметил ряд мер, направленных на развитие тенниса в стране. Определены опорные центры по подготовке высококвалифицированных теннисистов. Открываются специализированные ДЮСШ и отделения тенниса в ШВСМ, расширяется календарь соревнований, и в частности параллельно с чемпионатом СССР начал проводиться турнир для наиболее перспективных теннисистов 12—14 лет, в ряде институтов физической культуры открываются отделения по подготовке специалистов по теннису. Большое внимание в постановлении уделяется вопросу создания спортивных баз и в первую очередь качественного спортивного инвентаря.

Что же сделано за год, прошедший после выхода в свет постановления Спорткомитета?

Можно сказать, что Федерацией тенниса СССР, федерациями тенниса союзных республик, отделом тенниса Спорткомитета проделана определенная работа по реализации основных положений этого постановления.

Так, внедрены контрольные нормы работы по физической подготовке для сборной команды СССР, улучшено планирование учебно-тренировочной работы, налажена учетная документация, обращено серьезное внимание на медико-биологическое обследование спортсменов.

Наши тренеры обмениваются опытом работы с тренерами Болгарии, Румынии, Чехословакии, Югославии (они принимали участие в международной методической конференции в Париже).

Был обследован ряд предприятий по изготовлению теннисного инвентаря. Результаты проверки обсуждались на совещаниях, на которых приняты рекомендации по увеличению количества инвентаря и улучшению его качества.

Как же выполняется сейчас постановление Спорткомитета СССР на местах?

Вот несколько примеров. Спорткомитет Украинской ССР принял решение о значительном расширении календаря соревнований. Заслуживает всяческого внимания кооперирование усилий и средств общества республики, что позволило значительно увеличить количество соревнований без увеличения денежных затрат. Созданы новые базы в Николаеве, Херсоне.

В приказе республиканского Спорткомитета отмечены недостатки работы тренеров, нечеткость календаря и очень плохое положение с инвентарем.

Эта же проблема продолжает существовать и для теннисистов РСФСР, Узбекской ССР, Азербайджанской ССР, Ленинграда, Армянской ССР и др.

Прктика показывает: там, где ответственность провозглаждает инициативу, а местные органы идут ей навстречу, создаются новые базы, строятся и вводят в строй открытые и закрытые теннисные корты. Примером могут служить Донецк, Салават, Днепропетровский, Ташкент. Но в том же Ташкенте, где построена 21 площадка и подготовлено к строительству 3 закрытых корта, вот уже в течение трех лет никак не решается вопрос о том, кто же начнет финансирование этого строительства. До сих пор не построена запланированная специализированная школа «Динамо».

Не уделяют должного внимания развитию тенниса спорткомитеты

Так, внедрены контрольные нормы работы по физической подготовке для сборной команды СССР, улучшено планирование учебно-тренировочной работы, налажена учетная документация, обращено серьезное внимание на медико-биологическое обследование спортсменов.

Наши тренеры обмениваются опытом работы с тренерами Болгарии, Румынии, Чехословакии, Югославии (они принимали участие в международной методической конференции в Париже).

Был обследован ряд предприятий по изготовлению теннисного инвентаря. Результаты проверки обсуждались на совещаниях, на которых приняты рекомендации по увеличению количества инвентаря и улучшению его качества.

Как же выполняется сейчас постановление Спорткомитета СССР на местах?

Вот несколько примеров. Спорткомитет Украинской ССР принял решение о значительном расширении календаря соревнований. Заслуживает всяческого внимания кооперирование усилий и средств общества республики, что позволило значительно увеличить количество соревнований без увеличения денежных затрат. Созданы новые базы в Николаеве, Херсоне.

В приказе республиканского Спорткомитета отмечены недостатки работы тренеров, нечеткость календаря и очень плохое положение с инвентарем.

Эта же проблема продолжает существовать и для теннисистов РСФСР, Узбекской ССР, Азербайджанской ССР, Ленинграда, Армянской ССР и др.

Прктика показывает: там, где ответственность провозглаждает инициативу, а местные органы идут ей навстречу, создаются новые базы, строятся и вводят в строй открытые и закрытые теннисные корты. Примером могут служить Донецк, Салават, Днепропетровский, Ташкент. Но в том же Ташкенте, где построена 21 площадка и подготовлено к строительству 3 закрытых корта, вот уже в течение трех лет никак не решается вопрос о том, кто же начнет финансирование этого строительства. До сих пор не построена запланированная специализированная школа «Динамо».

Не уделяют должного внимания развитию тенниса спорткомитеты

Так, внедрены контрольные нормы работы по физической подготовке для сборной команды СССР, улучшено планирование учебно-тренировочной работы, налажена учетная документация, обращено серьезное внимание на медико-биологическое обследование спортсменов.

Наши тренеры обмениваются опытом работы с тренерами Болгарии, Румынии, Чехословакии, Югославии (они принимали участие в международной методической конференции в Париже).

Был обследован ряд предприятий по изготовлению теннисного инвентаря. Результаты проверки обсуждались на совещаниях, на которых приняты рекомендации по увеличению количества инвентаря и улучшению его качества.

Как же выполняется сейчас постановление Спорткомитета СССР на местах?

Вот несколько примеров. Спорткомитет Украинской ССР принял решение о значительном расширении календаря соревнований. Заслуживает всяческого внимания кооперирование усилий и средств общества республики, что позволило значительно увеличить количество соревнований без увеличения денежных затрат. Созданы новые базы в Николаеве, Херсоне.

Грузинской, Азербайджанской ССР и др. Количество кортов в Грузии, например, и их состояние не отвечают возрастным требованиям. Республика не имеет крытых кортов. Правда, вновь набранный состав президиума Федерации тенниса этой республики наметил пути устранения указанных недостатков.

В Казахской ССР президиум Федерации практически прекратил свое существование. На это должен обратить внимание республиканский спорткомитет, ведь в республике есть энтузиасты, которые во многом способствовали массовости и расширению географии тенниса, постройке закрытого корта в г. Алма-Ате, успеху, которого добились теннисисты республики на всесоюзной арене.

В начале года в «Советском спорте» была опубликована статья, где говорилось о тяжелом положении, в котором находится теннис в Ленинграде: уменьшилось количество закрытых кортов, почти нет инвентаря, не хватает тренерских кадров, а специализированное отделение в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта до сих пор не открыто. И все это происходит в городе с замечательными теннисными традициями.

Пришло время вернуться к вопросу о необходимости включения тенниса в спартакиаду школьников. Многочисленные факты показывают, что в горно имеются тенденции к свертыванию тенниса, что может привести к резкому сокращению контингента теннисистов.

Вопросом о том, как выполняется постановление на местах, что нового появилось в работе федераций республики, было посвящено проведенное в Москве расширенное заседание президиума Федерации тенниса СССР, в котором приняты участие представители федераций и спорткомитетов почти всех союзных республик, Москвы и Ленинграда. На совещании были затронуты актуальные вопросы подготовки теннисистов, массовости, работы федераций, календаря, баз.

В принятом решении наметен ряд практических мер, даны рекомендации республиканским федерациям по претворению в жизнь постановления Спорткомитета СССР.

Главное, как отмечено в решении президиума Федерации, — это организация всей учебно-тренировочной ра-

боты. Должна быть увеличена интенсивность тренировок, использованы разнообразные упражнения, в том числе и с помощью новой аппаратуры, созданной в лаборатории ЦОЛНФК. Необходимо постоянно обобщать и делать достоянием всех передовой опыт лучших тренеров. Следует особое внимание обратить не только на строительство новых теннисных кор-

тов, но тщательно планировать использование имеющихся, не допускать «простоев», добиваться того, чтобы на площадках являлось элитнейшее население, которое бы позволяло проводить «рабочий» день кортов. Федерация должна проявить максимум активности, вставить под тщательный контроль работу тренерского состава, добиваться четкого планирования ка-

лендаря и увеличения количества соревнований. Особое внимание должно быть уделено молодежи, подрастающим звездам тенниса.

Эти задачи прежде всего призваны решать руководители спортивных обществ и организаций, федерация тенниса, общественность.

СОРЕВНОВАНИЯ

ИТОГИ ЗИМНИХ ТУРНИРОВ

Г. А. Кондратова, заслуженный тренер РСФСР

Участие сильнейших теннисистов, в том числе и молодых, в серии зимних турниров, ставших за последние годы традиционными, заметно повлияло на повышение их спортивного мастерства.

Эти турниры служат для наших спортсменов как бы стартом, пробой сил, проверкой результатов достигнутой тренировки. Теннисисты, выступавшие в нескольких турнирах подряд, приобретают опыт напряженных встреч, повышают уровень игровой и физической подготовки. Обнаружив свои ошибки и недочеты в игре в одних соревнованиях, они стремятся к тому, чтобы избежать их в других. Совершенствуя в дальнейшем технику и тактику игры с учетом выявленных пробелов, теннисисты подходят к основным соревнованиям детнее сезона более подготовленными.

Именно опыт участия в прошлогодних зимних турнирах наших молодых игроков — Н. Чмыревой, А. Филиновой, К. Пугаева, В. Борисова, А. Богомолова, Р. Ахмедова и др. — помог им сделать резкий скачок и войти в ряды ведущих теннисистов страны.

В этом году прибавился еще один открытый зимний турнир на приз Совета Министров Молдавской ССР. Он был организован в связи с вводом в строй двух закрытых кортов в Кишиневе. Здесь теннис пользуется популярностью, есть активный коллектив общественных и квалифицированный состав тренеров, но до недавнего времени с «звонкими» успехами для успешного спортивного роста теннисистов дело обстояло не лучшим образом. Теперь они есть. Это радостное событие.

Наши сильнейшие теннисисты — О. Морозова, А. Метрелели, Т. Какудли и Н. Чмырева — в зимний период принимали участие в зарубежных турнирах в Австралии и США, поэтому не во всех соревнованиях страны они принимали участие. Ольга Морозова

выступала лишь в открытом первенстве Москвы (она стала победительницей в одиночных соревнованиях и в парных — с М. Крошиной). Н. Чмырева участвовала также в первенстве Москвы и в зимнем международном турнире. А. Метрелели и Т. Какудли в этом году в зимних соревнованиях совсем не участвовали.

Казалось бы, что без них должен был снизиться спортивный интерес к соревнованиям. Но этого не произошло. Турниры у мужчин проходили на высоком спортивном уровне, встречи были напряженными и насыщенными драматическими ситуациями. Соревнования равных всегда сопутствует спортивный дух борьбы, который является самым могучим стимулом успешного повышения спортивного мастерства.

Зимний сезон начался в декабре 1974 г. с турнира ЦС «Красное Знамя» в Минске. У женщин в финал вышли Г. Башинеева и Л. Зинкевич, победила соответственно милицейка Н. Бородину и Л. Новашинскую. Выиграла турнир находившаяся в хорошей спортивной форме Г. Бакшеева (6:1, 6:2). У мужчин первым стал А. Богомолов, переигравший в финале в двух партиях (7:6, 7:6) сильнейшего теннисиста РСФСР, ростовчанина Е. Боболова. Третье место заняла Л. Новашинская и В. Драгуи.

Победителями парных соревнований стали: Г. Бакшеева и Л. Зинкевич, В. Драгуи и Б. Сатков, Г. Бакшеева и Е. Боболов.

На пути к победе «хозяева» турнира В. Драгуи и Б. Сатков обыграли сильною, сыгранную пару — А. Богомолов — Е. Поздняков и в финале Е. Боболова — О. Газрилова.

Открытое первенство Москвы, как и в прошлом году, проводилось с очень сильным составом участников. Это зимнее соревнование завоевало популярность, привлекая большое количество зрителей не только моск-

ских, но и специально приезжающих из других городов.

В соревнованиях участвовали 32 женщины и 40 мужчин из 8 республик, Москвы и Ленинграда.

Женские одиночные соревнования с четвертьфиналом, в которые вошли теннисистки из первой десятки страны, проходили в напряженных поединках равных соперников.

Сенсационным был проигрыш чемпионки Советского Союза прошлого года М. Крошиной эстонской теннисистке Л. Зинкевич (стоячей и классификации восьмой), проявившей незаурядные волевые качества в решающие моменты встречи и умело использовавшей недостатки в технике игры своей соперницы — слабую подачу и неуверенный удар над головой.

Победительница турнира О. Морозова, начиная с четвертьфинала, все встречи (с Е. Бирюковой, Н. Чмыревой и в финале с Е. Гранатуровой) смогла выиграть лишь в трех партиях. Она играла нервно, у нее наблюдалась подача и спайки. Может быть, это объясняется тем, что она не успела как следует отдохнуть после трудных выступлений в Австралии.

Очень интересно сложилось противостояние О. Морозовой с Н. Чмыревой (уверенно победившей в четвертьфинале Г. Бакшееву). Первую партию выиграла Н. Чмырева (6:3). Она начала встречу смелой атакой, выиграла в темпе и доминировала в игре, давая возможность сопернице играть активно. Но более опытная О. Морозова нашла выход из создавшейся для нее трудной ситуации. Она несколько снизила темп игры и, успешно обводя соперницу у сетки, стала уверенно атаковать, чаще выходя вперед, и выиграла две последующие партии (6:4, 6:4).

Следует отметить возросшее мастерство Н. Чмыревой, смелость и решительность ее тактических действий. Правда, у нее еще недостаточно четкая и активная подача, но, несом-



Победитель первого зимнего соревнования — турнира ЦС «Красное Знамя» в Минске — А. Богомолов



Абсолютный чемпион Москвы 1975 г. А. Волков

ненно, участие в турнирах в Австралии принесло ей заметную пользу — она приобрела уверенность в игре и, главное, стала играть спокойнее.

Финальная встреча О. Морозовой с Е. Гранатуровой по началу проходила с явным преимуществом первой, но потом Е. Гранатурова несколько активизировала

свою игру, и у ее соперницы появились тот сдвиг, о котором уже упоминалось. Она начала играть неуверенно, делала ошибки с легких мячей и быстро проиграла вторую партию (1:6). Только в третьей партии «нашла себя» и доказала, что она сильнее (6:4).

Довольно стабильной игре Е. Гранатуровой не хватает активности; она уверенно чувствует себя за задней линией и недостаточно часто выходит к сетке, так как ее техника ударов с лета в трудных условиях при хорошей обводке соперниц не приносит ей успеха.

У мужчин абсолютным чемпионом Москвы стал А. Волков, выигравший в финале одиночных соревнований у А. Богомолова; в паре с К. Пугаевым они обыграли А. Богомолова — Е. Боболова и с Н. Чмыревой — Е. Гранатурову — А. Богомолова.

К. Пугаев и А. Богомолов заметно повысили свой класс, обыграв в четвертьфинале опытных игроков из десятки сильнейших — П. Лампа и В. Егоровы. В полуфинале одиночного разряда победители встретились между собой. Это был, пожалуй, самый интересный поединок турнира. Он длился несколько часов, проходила в упорной борьбе и до последнего очка лютая решающая партия нельзя было предугадать исход встречи. Ее все же выиграл А. Богомолов на тай-брейке в 13-й игре последней партии. Победитель обильно результативен: поединки — 7:6, 6:3, 3:6, 5:7, 7:6.

Следует отметить успех в этом турнире юного теннисиста из Львова С. Грузмана, стоящего в классификации только на 54-м месте. Он «выбил» из соревнований опытного эстонца С. Эвигта (№ 17) и оказал серьезное сопротивление в первой партии А. Богомолову, которому тот смог закончить только в тринадцатой игре. Участие в московском турнире придало С. Грузману уверенность, и в последующих турнирах он обыграл некоторых сильнейших игроков.

Следующий по срокам турнир проводился в Ленинграде. Как и в прошлом году, в гости к ленинградцам не приехал никто из первых «десяток». Это печально. Юным ленинградским теннисистам было бы поучительно посмотреть у себя дома игру сильнейших теннисистов страны, а их старшим товарищам попробовать свои силы в игре с ними.

В одиночных соревнованиях среди женщин в финал вышла гости из Минска — Л. Новашинская и Н. Бородина. В финале Л. Новашинская довольно легко ододела свою землячку (6:2, 6:3) и стала победительницей турнира. Третье место заняла ленинградка И. Люборт.

У мужчин милицейки В. Драгуи, выиграв в финале в острой борьбе у третьего игрока Ленинграда С. Василевского со счетом 6:7, 6:4, 6:2, завоевал первый приз.

Первые призы в парных и смешанных соревнованиях также стали легкой добычей милицей. Не играли в турнире сильнейшие теннисисты Ленинграда — А. Иванов и А. Потанин. Их участие подлоло бы спортивный дух соревнований.

К сожалению, турниры в Эстонии и на Украине проходили примерно в одних сроках, в результате чего сильнейшие теннисисты этих республик выступали только у себя дома. А ведь и на Украине, и в Эстонии много сильных и перспективных игроков, заинтересованных в большем опыте участия в крупных турнирах. Досадно.

В женских соревнованиях в Таллине первое место заняла Л. Зинкевич, в трудной борьбе победившая в полуфинале М. Чуварино (6:4, 3:6, 6:0). В финале Л. Зинкевич легко перепарала Н. Бородину (Минск). В свою очередь, Н. Бородина вышла в финал, обыграв перед этим сильнейших теннисисток Эстонии — М. Аймре (7:5, 7:6) и Т. Парвас (6:4, 6:3). Это, несомненно, большой успех Н. Бородиной.

К. Пугаев стал победителем мужских соревнований. Сорризом турнира был выигран в полуфинале эстонца Э. Лаге и в финальной встрече с К. Пугаевым, но все же уступил ему (6:7, 7:6, 6:4, 6:2).

Парные соревнования выиграла М. Чуварино — Л. Зинкевич, К. Пугаев — В. Борисов и М. Чуварино — К. Пугаев. Неожиданным в смешанных парных встречах был проигрыш в полуфинале сильнейшей эстонской пары Л. Зинкевич — П. Лампа «слабым» московскому миксту — Л. Охрименко — М. Молокоделов, занявшему 2-е место.

Украинский турнир проводился в новом, очень красивом Дворце спортивного клуба «Прометей» г. Днепродзержинска. В здании размещены три раздельных теннисных корта с деревянным покрытием. Здесь есть раздевалки и комнаты отдыха с телевизором, и тренерские комнаты, и, конечно, кабинет врача, буфет, зал для занятий физической подготовкой и т. д. Все помещены радиодифференцированы, центральная подача оснащена электрическим таллодом, места для зрителей очень удобны.

Чемпионами в одиночных соревнованиях турнира стали Г. Бакшеева и Е. Боболов. Г. Бакшеева легко дошла до финала, где в трудном поединке ододела в трех партиях Е. Гранатурову (4:6, 6:3, 6:1). Третье место заняла Е. Исполнитель. Е. Боболов в финале в течение нескольких часов с переменным успехом «сражался» с третьим игроком страны А. Волковым и, в конце концов, победил и его (3:6, 6:2, 6:3, 6:6, 6:3).



Открытие зимнего первенства СССР в Днепродзержинске (слева направо: А. Волков, М. Крошина, Р. Исламова)

Порядовало выступление С. Грузмана. Во втором круге он выиграл у сильного миноского теннисиста А. Кальельсона (7:6, 7:5), затем выиграл из основного круга О. Гапрылова (6:4, 1:6, 9:7), которому проиграл на миноском турнире (4:6, 2:6), в полуфинале уступил А. Волкову (4:6, 4:6), а во встрече за 3-е место одержав великодушную победу над А. Богомоловым (7:5, 6:4).

Победителями парных соревнований стали финалисты одиночных: Г. Бакшеева — Е. Гранатурова, Е. Бобоедов — А. Волков, Г. Бакшеева — Е. Бобоедов, Г. Бакшеева и Е. Бобоедов стали абсолютными победителями турнира.

На другой день после окончания украинского турнира здесь же, в Днепродзержинске, выиграл зимнее первенство Советского Союза.

Тепло были встречены участники соревнований. На параде открытия пионеры приветствовали их стихами, и в знак уважения преподнесли им цветы и памятные сувениры. Главным судьей соревнований, судья республиканской категории, Герой социалистического труда М. П. Антонин объявил соревнования открытыми. Торжественность обстановки положительно повлияла на участников соревнований, дала им хороший настрой.

Особенно хорошо играла М. Крошина. В полуфинале она обыграла

Е. Баркову. В другом полуфинале Е. Гранатурова в двух партиях выиграла над Л. Зинкевич. В финале М. Крошина точно, милитарной игрой добилась победы над Е. Гранатуровой. 3-е место заняла Л. Зинкевич.

Героем первенства был К. Пугаев: он стал абсолютным победителем. В четвертьфинале он выиграл у П. Лапи, в полуфинале у А. Богомолова и, наконец, в финале впервые — у А. Волкова.

В Днепродзержинске уже довольно удачно выступил В. Борисов, который из-за серьезной болезни осенью 1974 г. поздно возобновил тренировки. В четвертьфинале он одержал победу над Е. Бобоедовым, а в полуфинале на равных играл с А. Волковым, которому уступил в трех напряженных партиях. Не удалось ему во встрече за 3-е место выиграть и у А. Богомолова, но он показал вполне зрелую и результативную в тактической отношении игру.

Победителями в парных соревнованиях стали Г. Бакшеева — Л. Зинкевич, К. Пугаев — В. Борисов и М. Чуварина — К. Пугаев.

Самыми сильными на турнире в Кишиневе стали Г. Бакшеева и В. Коротков в одиночных соревнованиях и Г. Бакшеева — Н. Боролдина, В. Коротков — А. Колескин, Г. Бакшеева — А. Колескин в парнях.

Что характерно для всех этих турниров: Уверенная поступь молодых, которые играют в современном насту-



К. Пугаев был сильнейшим на абсолютных соревнованиях в Днепродзержинске и абсолютным весенним чемпионом СССР в Сочи



А. Валонцев — победитель всесоюзного юношеского личного первенства в Салавате

пательном стиле, владеют передовой техникой, но нуждаются пока в усиленной атлетической подготовке. Правда, их не так много у нас (среди юношей и девушек можно пока выделить С. Грузмана и Н. Чмыреву), но хочется верить в лучшее.

Теннисные результаты
ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ
11—16/1—1975 г.

Женщины
Четвертьфиналы:
Морозова — Баркова 6:2, 4:6, 6:4, Чмырева — Бакшеева 6:4, 6:2, Гранатурова — Пармас 3:6, 6:3, 6:4, Зинкевич — Крошина 6:4, 3:6, 6:4.

Полуфиналы:
Морозова — Чмырева 3:6, 6:4, 6:4, Гранатурова — Зинкевич 6:4, 6:2.

Финал:
Морозова — Гранатурова 6:0, 1:6, 6:4.

Мужчины
Четвертьфиналы:
Волков — Бобоедов 6:3, 6:2, Подольский — Пахал 3:6, 6:3, 7:5, Пугаев — Лапи 6:2, 7:4, Богомолов — В. Игорев 7:6, 6:4.

Полуфиналы:
Волков — Подольский 6:3, 8:2, 6:2, Богомолов — Пугаев 7:0, 6:1, 3:6, 5:7, 7:6.

Финал:
Волков — Богомолов 6:3, 3:6, 6:1, 6:3.

Женские пары
Полуфиналы:
Морозова, Крошина — Пармас, Айберг 6:1, 6:3, Гранатурова, Баркова — Бакшеева, Зинкевич 7:6, 6:4.

Финал:
Морозова, Крошина — Гранатурова, Баркова 6:0, 7:0, 6:1.

Мужские пары
Полуфиналы:
Волков, Пугаев — Колескин, Подольский 4:6, 7:6, 6:3, 7:6, Богомолов, Бобоедов — Грузман, Барков 7:3, 6:4, 6:4, 6:3.

Финал:
Волков, Пугаев — Богомолов, Бобоедов 7:5, 6:3, 7:6.

Смешанные пары
Полуфиналы:
Гранатурова, Богомолов — Крошина, Игорев 6:2, 6:4, Чмырева, Волков — Бакшеева, Бобоедов 6:4, 6:1.

Финал:
Чмырева, Волков — Гранатурова, Богомолов 6:2, 6:3.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
Днепродзержинск, 3—5/11—1975 г.

Женщины
Четвертьфиналы:
Крошина — Шенченко 6:1, 6:2, Баркова — Чмырева 6:3, 6:3, Зинкевич — Бакшеева 7:6, 7:5, Гранатурова — Изапайтас 6:2, 6:1.

Полуфиналы:
Крошина — Баркова 6:2, 6:3, Гранатурова — Зинкевич 6:3, 6:4.

Финал:
Крошина — Гранатурова 6:4, 3:6, 9:7.

3-е место:
Зинкевич — Баркова 6:3, 6:3.

Мужчины
Четвертьфиналы:
Волков — Лапте 6:3, 7:6, Борисов — Бобоедов 6:3, 6:3, Пугаев — Лапи 6:7, 6:3, 6:4, Богомолов — Коротков 6:2, 6:7, 9:7.

Полуфиналы:
Волков — Борисов 6:4, 7:6, 7:5, Пугаев — Богомолов 3:6, 6:4, 6:1, 6:4.

Финал:
Пугаев — Волков 6:2, 7:5, 6:4.

3-е место:
Богомолов — Борисов 6:2, 6:7, 6:3, 6:3.

Женские пары
Полуфиналы:
Чмырева, Крошина — Изапайтас, Исламова 4:6, 6:3, 6:2, Бакшеева, Зинкевич — Гранатурова, Баркова 6:1, 6:3.

Финал:
Бакшеева, Зинкевич — Чмырева, Крошина 6:4, 4:6, 6:3.

3-е место:
Гранатурова, Баркова — Изапайтас, Исламова 6:4, 6:3.

Мужские пары
Полуфиналы:
Богомолов, Подольский — Чоба, Голыков 6:4, 4:6, 6:4, 6:7, 6:3, Борисов, Пугаев — Лапи, Сели 5:7, 6:1, 6:3, 6:4.

Финал:
Борисов, Пугаев — Богомолов, Подольский 7:6, 6:7, 6:1, 7:6.

3-е место:
Лапи, Сели — Чоба, Голыков 7:6, 7:5, 6:4.

Смешанные пары
Полуфиналы:
Чмырева, Пугаев — Крошина, Коротков 6:2, 6:1, Бакшеева, Бобоедов — Баркова, Волков 6:3, 7:6.

Финал:
Чмырева, Пугаев — Бакшеева, Бобоедов 6:2, 6:3.

3-е место:
Крошина, Коротков — Баркова, Волков 6:1, 6:0.

ВСЕСОЮЗНОЕ ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Салават, 29/11—4/IV—1975 г.

Девушки 1957—1960 г. р.
Полуфиналы:
Л. Макарова — М. Ткаченко 6:1, 6:2, С. Червокая — Е. Гашина 7:6, 6:4.

Финал:
С. Червокая — Л. Макарова 6:3, 6:4.

3-е место:
Е. Гашина — М. Ткаченко 7:6, 6:2.

Юноши 1957—1960 г. р.

Полуфиналы:
Л. Абовин — А. Милк 7:5, 2:6, 6:3, А. Валенцев — Ю. Филев 6:3, 6:2.

Финал:
А. Валенцев — Л. Абовин 6:4, 6:4.

3-е место:
Ю. Филев — А. Милк 6:4, 7:5.

Девочки 1961—1964 г. р.

Полуфиналы:
В. Миклашевская — Л. Овсеня 6:1, 6:3, С. Чернова — О. Зайцева 4:6, 6:2, 7:5.

Финал:
В. Миклашевская — С. Чернова 6:1, 6:4.

3-е место:
О. Зайцева — Л. Овсеня 6:1, 6:1.

Мальчики 1961—1964 г. р.

Полуфиналы:
С. Папков — А. Фатеев 6:4, 6:7, 6:4, С. Тетери — И. Кисляков 6:11, 6:4.

Финал:
С. Тетери — С. Папков 7:5, 7:5.

3-е место:
А. Фатеев — И. Кисляков 7:6, 5:7, 6:2.

Парные соревнования девушек

Финал:
Е. Гашина, Н. Болдыренко — М. Ткаченко, Л. Тушар 6:0, 6:3.

Парные соревнования юношей

Финал:
А. Залужный, Ю. Филев — А. Валенцев, В. Павлов 6:4, 6:2.

Смешанные пары

Финал:
Л. Макарова, А. Валенцев — С. Червокая, И. Золуля 7:5, 6:3.

ВСЕСОЮЗНЫЕ ВЕСЕННИЕ СОРЕВНОВАНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ СССР
Сочи, 4—13.IV—1975 г.

Женщины
Полуфиналы:
Крошина — Борозина 6:2, 6:3. Гранатурова — Пармас 6:4, 7:5.
Финал:
Гранатурова — Крошина 12:10, 6:3.
3-е место:
Пармас — Борозина 7:6, 6:3.

Мужчины
Полуфиналы:
Волков — Подняков 6:3, 6:4, 6:2. Пугаев — Борисов 7:6, 4:6, 6:3, 6:2.
Финал:
Пугаев — Волков 4:6, 3:6, 6:2, 6:2, 6:4.
3-е место:
Борисов — Подняков 6:4, 7:5, 7:6.

Женские пары
Финал:
Гранатурова, Вирюкова — Крошина, Чушyreва 4:9, (отказ от боязни Крошиной)
Мужские пары
Финал:
Волков, Коротков — Ланге, Лави 10:8, 4:6, 6:2.

О ВЫСТУПЛЕНИИ МОЛОДЫХ (ИТОГИ ЗИМНЕГО МЕЖДУНАРОДНОГО МОСКОВСКОГО ТУРНИРА 1975 Г.)

А. Е. Ангелевич, главный судья международного турнира, судья всесоюзной категории

В отсутствие лидеров нашего тенниса — О. Морозовой, А. Метрели и Т. Какуля — знаменитый международный турнир в Москве тем не менее вызвал немалый интерес у зрителей.

Увеличилось количество участников. Если раньше в зимних международных турнирах выступали 32 мужчины, из них 14 — 15 — гости из-за рубежа, то теперь выступили 48 мужчин, что позволило большее количество молодежи включить в эти соревнования и увидеть их, как говорится, в деле. Это принесло свои плоды.

Самого большого успеха из молодых теннисистов добился 16-летний Сергей Грузман (тренер Д. Т. Нейман). В первом круге он встретился с одним из лучших польских игроков Х. Джамальским. Сергей победил в двух сетах. Затем ему уступил многократный чемпион Болгарии, игрок с большим опытом В. Пампулов. Следующий соперник — В. Коротков.



Победы над Х. Джамальским (НРР), В. Пампуловым (НРБ), В. Коротковым и А. Богомоловым — большой успех 16-летнего С. Грузмана.

Правда, он находился не в лучшей своей форме (после болезни), но это же все-таки сам Коротков! И здесь юный теннисист оказался сильнее. Неприятнейший поединок с А. Богомоловым, достигший огромного зрительского интереса, также принес победу С. Грузману (7:6, 2:6, 7:5), которая вывела его в полуфинал. И хотя он там уступил Е. Боболеву, хорошо подготовившемуся к турниру, это был поединок равных.

Я не ставлю задачу дать анализ всех встреч молодых игроков. Подробно я останавливаюсь на выступлениях С. Грузмана потому, что он ведет игру в атакующей стили, владеет полным арсеналом ударов с задней линии, умеет играть с лета, довольно смело обходит соперника у сетки, и его крученая свеча (признаться, довольно мы не видели этого удара в четком исполнении) не раз вызвала влгодисменты и возгласы одобрения. Кроме того, С. Грузман сыграл в 1974 г. турниров больше, чем кто-либо другой. И надо поздравить, что именно тот случай, когда умело найденное количество стало переходить и соответствующее качество.

В этой связи несколько слов об отностительной неудаче К. Пугаева. Он проиграл за выход в восьмерку Е. Боболеву, проиграл в трех партиях. Ничего зазорного в этом нет. Как я уже говорил, Боболев был отлично подготовлен к турниру. Пугаев выиграл перед этим подряд три турнира, с блеском завершил всесоюзные зимние соревнования и, как сам признался, очень устал. Мне думается, устал не столько физически, сколько морально: три раза подряд победить — большая психологическая нагрузка для юности.

Пользуясь случаем, чтобы сказать о том, что приход в сборную команду юющей в качестве наставника такого специалиста, как С. С. Андреев, приносит свои плоды.

В соревнованиях женщины молодежь выступала далеко не активно. Многие, конечно, интересовало, как сыграет Н. Чмырева, сумевшая свои-

ми удачными выступлениями завоевать многих поклонников. На этот раз ее подавала некоторая самоуверенность. В 1/4 финала она уступила М. Чушyreной, которая вышла на игру с ней в таком настроении, словно это решало все. Давно уже не приходилось видеть Марину такой собранной, внимательной, серьезной. Борьба за каждый мяч, умело построенная тактика, смелость и напористость — вот что принесло ей победу в этой встрече. И тут было чему поучиться нашей молодежи.

Несколько слов о победителях. Если успех А. Волкова был воспринят как закономерность — он действительно добротнo провел турнир и, как и в прошлом году, двоекратное место, — то успех Л. Зинкелви многие расценили как сенсацию. Мне же кажется, что это результат трудолюбия, которым отличается Л. Зинкелви. Она вышла в финал во всех раундах, а в одиночку заслуженно завоевала первый приз.



Победительница Московского международного турнира Л. Зинкелви

Технические результаты

Женщины
1/4 финала:
Крошина — Маренинова (СССР) 6:1, 6:1. Зинкелви — Гоффман (ГДР) 3:6, 6:3, 6:3. Чушyreва — Чмырева 7:6, 2:5, 6:3. Вирюкова — Гранатурова 6:3, 6:4.
1/2 финала:
Зинкелви — Крошина 7:5, 6:4. Вирюкова — Чушyreва 7:5, 6:7, 6:4.
Финал:
Зинкелви — Вирюкова 6:4, 6:1.
Мужчины
1/4 финала:
Волков — Назлы 6:4, 6:4. Егоров — Подняков 6:3, 4:6, 6:4. Грузман — Богомо-

лов 7:6, 2:6, 7:5. Боболев — Лихачев 6:1, 5:7, 6:1.

1/2 финала:
Волков — Егоров 6:2, 2:6, 6:4. Боболев — Грузман 6:4, 7:5.

Финал:
Волков — Боболев 6:3, 6:1, 4:6, 6:3.

Женские пары
1/2 финала:
Крошина, Чушyreва — Макарова, Гашиня 6:2, 6:3. Бакшеева, Зинкелви — Гранатурова, Вирюкова 2:4, 7:6, 6:3.

Финал:
Крошина, Чушyreва — Бакшеева, Зинкелви 6:2, 7:6.

Мужские пары
1/2 финала:
Крошина, Чушyreва — Бакшеева, Зинкелви 6:2, 7:6.

Финал:
Крошина, Чушyreва — Бакшеева, Зинкелви 6:2, 7:6.

Мужские пары

1/2 финала:
Лихачев, Боболев — Волков, Коротков 7:6, 6:3. Богомолов, Подняков — Пугаев, Борисов 7:6, 6:4.

Финал:
Лихачев, Боболев — Богомолов, Подняков 7:6, 6:3, 4:6, 4:6, 7:6.

Смешанные пары
1/2 финала:
Зинкелви, Ланге — Крошина, Коротков 6:4, 6:1. Аглют, Свенсон (Швеция) — Гранатурова, Богомолов 6:7, 6:4, 7:6.

Финал:
Аглют, Свенсон — Зинкелви, Ланге 6:4, 5:7, 6:4.

В СТРАНЕ ПИРАМИД

В. Н. Янчук, старший тренер ДСШ ЦСКА по теннису

Одной из основных претенденток на первое место являлась чешская теннисистка Неуманова (иногда Пинтер). Однако ей суждено было дойти только до 1/4 финала, где она уступила Ридл (ФРГ), которая, не считавшаяся с планами известной теннисистки, самоотверженно доставала все мячи, превосходя не в упорстве и выносливости. Ридл выиграла и следующую встречу — у англичанки Фейтер и вышла в финал. Не менее терпеливым оказался путь у Гранатуровой, которой приходилось бороться не только с «стигмичными» соперницами, но и с вынужденными условиями. Отсутствия прыжков и игре на грунтовых площадках на открытом воздухе при ветре и ярком солнце заставило немало поновляться нашу теннисистку в первой же встрече с Крауль (Польша), которая избрала имитирующую оборонительную тактику, применяя в то же время активное воздействие на психическое судью. Однако, хорошо используя серию мощных ударов, Гранатурова сумела выиграть — 6:2, 6:1.

Следующая ее соперница — Перикол (Италия) не шадла себя. У нее, далеко не дебютантки международных турниров, с годами страсть к выигрышу заметно усилилась, чего нельзя сказать про другие стороны ее спортивной подготовки. Отдельные эффективные укороченные удары не могли спасти ее от энергичных атак Гранатуровой и в конечном счете — от поражения — 4:6, 0:6.

Первые победы окрылили нашу спортсменку и позволили ей уверенно провести полуфинальную встречу с агрессивной англичанкой С. Баркер. Неуравновешенность Баркер и ее стремление во что бы то ни стало «забить» соперницу помогали Гранату-

вой набрать драгоценные очки как за счет «сдерживающих» ударов, так и за счет острых контратакующих действий. В итоге — победа, 6:2, 7:6.

Физическая и техническая подготовка соперницы Гранатуровой в финале Ридл, казалось бы, не вышала особым опасением. Тем не менее она была опережена в первой партии — 4:0. Ценой больших усилий Гранатурова успела выиграть этот сет. Ридл выиграла второй — 6:1. Серия элементарных ошибок Лены при выполнении самых обычных ударов в этом сете порой были просто неслучайны. Гранатурова фактически боролась сама с собой. В конце концов, она справилась с возмещением и выиграла встречу — 6:4, 1:6, 6:3. Тем приятней победа, хотя сама Лена осталась недовольна своей игрой.

В тот же день ей еще раз пришлось выйти на центральный корт для участия в финале смешанных соревнований в паре с Е. Боболевым против Барани и Пинтер. Но здесь нашим спортсменам не удалось выиграть. Барани и Пинтер оказались сильнее — 7:6, 6:2.

Не смогли преодолеть затруднений и показать свою игру в Каире А. Волков и Е. Боболев в парных соревнованиях, где они проиграли в равной борьбе во втором круге ситратному дуэту из ФРГ Эдленбейх — Гелберт — 2:6, 6:0, 4:6. Однако все наши теннисисты, несмотря на отдельные неудачи, постепенно входили в форму, привыкая к открягам площадкам и приорорализаясь с соперниками. На кортах они встречались с теннисистами Болгарии, Египта (этой паре команда), Туниса. Впереди нас ожидали александрийский турнир.

Утром 10 марта экспресс Каир — Александрия мчал уже теннисистов к

новому месту соревнований. Надо сказать, что оно произошло на нас более благоприятное впечатление (чем то, откуда мы ехали), как, впрочем, и сам город, вытнувшийся на многие километры вдоль средиземноморского побережья.

Теннисные корты расположились там на территории большого спортивного комплекса, включающего земельные газоны для игры в гольф, 5-километровое замкнутое кольцо для скачек, бассейн, небольшие и удобные навильоны и теннисные живописные уголки. Как и в Каире, корты обслуживали подростки 12—16-летнего возраста, в круг обязанности которых входили помимо подброса мячей полив и разметка площадок, различные вспомогательные работы. Долгое пребывание на площадках, однако, не давало им возможности самим играть в теннис, хотя бы эпизодически. Для них существовала прежде всего работа. Увы! Игра в теннис — здесь все еще привилегия не столь уж широкого круга лиц. Помнится неподдельный восторг овладевал ребятами, когда наши спортсмены дарили им значки и открытки с видами Каира. Не один раз в ходе соревнований ко мне подходили простые рабочие, проявлявшие симпатию и интерес к

жизни нашей страны, к выступлению советских теннисистов. Они желали им побед. И победы пришли.

Медленно, но уверенно набиравший форму А. Волков, «настроив» свои грозные удары справа и слева в первых двух победных встречах с египтянином Эль-Араби и болгаршином Петровым, в красивой борьбе выиграл затем у Холмса (США) — 6:3, 5:7, 6:3 и в полуфинале — у новозеландца Коклбебла — 6:2, 6:1.

С интересом и надеждой мы ждали его финальной встречи с венгром Бараньи. Но неожиданная болезнь Аизаля за день до финала не позволила ему выйти на корт. В парных соревнованиях Волков и Вобослов дошли до полуфинала, как и Гранатурова в одиночных соревнованиях, которая уступила на этот раз Баркер, сумевшей сделать серьезные выходы из своего первого поражения и действовавшей куда удачливее и осмотрительнее, чем в первый раз. Правда, в этом увлекательном темповом матче Лена имела игровую инициативу, но не смогла быть предельно собранной в течение всей игры — 5:7, 3:6.

Была полна решимости победить местного теннисиста нетосканавшийся по официальным играм наш юниор Г. Эзердашвили. В большинстве тен-

нисов теннисистов. Они желали им побед. И победы пришли. Медленно, но уверенно набиравший форму А. Волков, «настроив» свои грозные удары справа и слева в первых двух победных встречах с египтянином Эль-Араби и болгаршином Петровым, в красивой борьбе выиграл затем у Холмса (США) — 6:3, 5:7, 6:3 и в полуфинале — у новозеландца Коклбебла — 6:2, 6:1. С интересом и надеждой мы ждали его финальной встречи с венгром Бараньи. Но неожиданная болезнь Аизаля за день до финала не позволила ему выйти на корт. В парных соревнованиях Волков и Вобослов дошли до полуфинала, как и Гранатурова в одиночных соревнованиях, которая уступила на этот раз Баркер, сумевшей сделать серьезные выходы из своего первого поражения и действовавшей куда удачливее и осмотрительнее, чем в первый раз. Правда, в этом увлекательном темповом матче Лена имела игровую инициативу, но не смогла быть предельно собранной в течение всей игры — 5:7, 3:6. Была полна решимости победить местного теннисиста нетосканавшийся по официальным играм наш юниор Г. Эзердашвили. В большинстве тен-

нисов теннисистов. Они желали им побед. И победы пришли. Медленно, но уверенно набиравший форму А. Волков, «настроив» свои грозные удары справа и слева в первых двух победных встречах с египтянином Эль-Араби и болгаршином Петровым, в красивой борьбе выиграл затем у Холмса (США) — 6:3, 5:7, 6:3 и в полуфинале — у новозеландца Коклбебла — 6:2, 6:1. С интересом и надеждой мы ждали его финальной встречи с венгром Бараньи. Но неожиданная болезнь Аизаля за день до финала не позволила ему выйти на корт. В парных соревнованиях Волков и Вобослов дошли до полуфинала, как и Гранатурова в одиночных соревнованиях, которая уступила на этот раз Баркер, сумевшей сделать серьезные выходы из своего первого поражения и действовавшей куда удачливее и осмотрительнее, чем в первый раз. Правда, в этом увлекательном темповом матче Лена имела игровую инициативу, но не смогла быть предельно собранной в течение всей игры — 5:7, 3:6. Была полна решимости победить местного теннисиста нетосканавшийся по официальным играм наш юниор Г. Эзердашвили. В большинстве тен-

нисов теннисистов. Они желали им побед. И победы пришли. Медленно, но уверенно набиравший форму А. Волков, «настроив» свои грозные удары справа и слева в первых двух победных встречах с египтянином Эль-Араби и болгаршином Петровым, в красивой борьбе выиграл затем у Холмса (США) — 6:3, 5:7, 6:3 и в полуфинале — у новозеландца Коклбебла — 6:2, 6:1. С интересом и надеждой мы ждали его финальной встречи с венгром Бараньи. Но неожиданная болезнь Аизаля за день до финала не позволила ему выйти на корт. В парных соревнованиях Волков и Вобослов дошли до полуфинала, как и Гранатурова в одиночных соревнованиях, которая уступила на этот раз Баркер, сумевшей сделать серьезные выходы из своего первого поражения и действовавшей куда удачливее и осмотрительнее, чем в первый раз. Правда, в этом увлекательном темповом матче Лена имела игровую инициативу, но не смогла быть предельно собранной в течение всей игры — 5:7, 3:6. Была полна решимости победить местного теннисиста нетосканавшийся по официальным играм наш юниор Г. Эзердашвили. В большинстве тен-

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

РАЗВИТИЕ ПРЫЖКОВОЙ ЛОВКОСТИ

М. А. Попов, Старший преподаватель кафедры гимнастики ГЦОЛИФК

Передко в особа острого темповых ситуациях теннисисты выполняют удары в прыжках, в полете. Чаще всего подобного рода удары выполняются при игре у сетки. В связи с этим, в занятиях по физической подготовке теннисистам необходимо расширить диапазон двигательных действий, направленных на совершенствование специальных физических качеств, среди которых особое значение приобретают упражнения на развитие прыжковой ловкости. Одним из важных средств ее развития являются акробатические прыжки. Овладев такими элементами, как перекаты, кувырки, перевороты, и их сочетаниями, теннисисты приобретают необходимую базу, которая в дальнейшем положительно влияет на формирование техники игры.

При падении после высоких или дальних прыжков теннисисты, как правило, совершают упор на выставленную руку, а иногда и на обе руки, что вызывает необходимость специальных упражнений развивать силу соответствующих мышечных групп лучезапястных суставов, предплечья

и плечевого пояса. Ниже приводится соответствующий комплекс упражнений.

Основные упражнения преимущественно для укрепления мышц рук и плечевого пояса

1. Сцепив пальцы рук, выполнить или разнообразные движения: повороты ладоней с движениями рук вперед, вверх, круговые вращения.
2. Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, и затем обратно в исходное положение. Варианты:



Рис. 1.

а) переставление рук по диагонали (вперед-вправо, вперед-влево и обратно);

б) то же, но при переставлении рук опираться не на ладони, а на пальцы.

3. Лежа на животе, руки согнуты, опереться на ладони около плеч. Движения рук вверх с подниманием туловища. Так же, с отведением только одних ног назад (рис. 1).

4. Лежа правым (левым) боком на полу, не касаясь бедром одноименной руки, приподнять (и опустить) туловище опорой на выпрямленную руку.

5. Стоя перед стеной на расстоянии шага, падать вперед, касаясь ла-

доными стены. Мягко амортизируя, сгибая руки, а затем, быстро их выпрямляя, оттолкнуться от стены и вернуться в исходное положение.

Варианты:
а) то же, но с падением по диагонали (вперед-вправо, вперед-влево);
б) то же, но с опорой на одну руку (правую, левую).

6. Из упора присев, выпрямляясь, падение вперед а упор лежа на согнутых руках (то же вперед-вправо, вперед-влево).

Варианты:
а) то же, из положения «старта пловца». Указанные выше способы падения первоначально выполнять на повышенную опору (3—4 метра, поможет друг на друга);
б) то же, из основной стойки на пол со спбанием руки;

в) то же, но падение выполнять после передвигания медленным и уверенным шагом, но без прыжка.

7. Из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседав, вскочить на ноги; то же с ракеткой в последующим передвижением и ударами по мячу.

8. Падение по диагонали (вперед-вправо, вперед-влево) с ракеткой из указанных выше исходных положений (вначале на повышенную опору на 3—4 метра).

Подводящие упражнения для обучения падением в сторону

Ниже предлагаются упражнения, связанные с выполнением акробатических движений типа перекатов — с касанием пола передней частью тела.

1. Из упора лежа на бедрах, сгибая руки, перекатиться на грудь, а затем обратно в исходное положение. При перекате вперед, во избежание

удара подбородком о пол, рекомендуется повернуть голову в сторону.

Варианты:
а) из стойки на коленях перекат вперед и обратно до упора лежа на бедрах, а затем и до стойки на коленях (рис. 2);



Рис. 2.

б) то же, но после переката в обратном направлении вскочить на ноги.

2. Из упора присев, а затем со «старта пловца», выпрямляясь (прямо, по диагонали, вправо и влево), упасть на согнутые руки с перекатом на грудь, сделать обратный перекат, после чего вскочить на ноги.

Варианты:
а) то же с ракеткой в руке. Выполнение целесообразно разучить позу удара по мячу в положении лежа. Правая рука поднята вверх, левая выпрямлена (рис. 3). После имитации



Рис. 3.

удара правая рука сгибается, голова повернута налево. С окончанием сгибанием руки и головой в исходное положение. При перекате вперед, во избежание

УЧИМСЯ КОНТРАТАКОВАТЬ

В. И. Полегин, мастер спорта СССР, тренер ДСШ ЦСКА

Наблюдая за выступлением в соревнованиях юных теннисистов из разных городов нашей страны, можно заметить характерную особенность — желание играть в наступательной манере с частыми выходами к сетке для завершения розыгрыша очка резким ударом с лета. Безусловно, учителя и тренеры стоят на правильном пути, по которому нужно идти к достижению вершин мастерства и уточнению позиций отечественного тенниса на международной арене. Однако имеются и недостатки в подготовке юных. Умение атаковать, должно предполагать и умение защищаться, а вернее — контратаковать. Если можно приумножить значение контратакующих действий в столь богатой по содержанию игре, как теннис, где постоянно чередуются атака

и контратака, где порой невозможно разделить действия на атакующие и защитные.

В теннисе с контратакующим действиям относится группа приемов, называемых обводящими ударами, то есть ударами, введенными на вынужденный удар с сетки, при которой соперник находится у сетки, а «обводящий» — у дальней линии площадки.

Наблюдение за исполнением теннисистами разной квалификации обводящих соперника обнаруживает отсутствие систематического углубленного совершенствования ударов. Многие даже из числа сильнейших пользуются при обводке только привычными способами, часто однообразными (по ритму, вращению мяча и по направлению).

Одни пользуются при обводке

только сильными ударами. Это, как правило, теннисисты невысокой квалификации, например юности 15—16 лет, физически развитые, но не имеющие большого соревновательного опыта, с недостатками в тактической подготовке из-за пробелов в методике обучения обводящим ударами.

Другие умеют направлять мяч только в незащищенную часть корта. К ним относятся спортсмены более высокой квалификации, научившиеся использовать недостатки в тактической подготовке соперников (например, наличие или тактических пробелов при выходе к сетке).

Некоторые выполняют обводку, например, только справа кручением и слева резким ударом по диагонали, потому что точно ударов вдоль боковой линии площадки они не об-

пределять, ноги назад, выпрямляя руки и перекатываясь с груди на бедра, оттолкнувшись и вскочить на ноги.

3. Из приседа — выпрямление туловища в косом направлении с имитацией (а затем выполнением) удара и последующим падением.

Варианты:
а) то же после падения — перекат в обратном направлении, после чего вскочить на ноги;

б) после различных передвижений — перекат, вскочить на ноги, проведя удар по мячу.

4. Падение с прыжка вперед и по диагонали с места (вначале — упор руками на торку из 2—4 матов); падение с шага выпадом в сторону и с разбега.

а) то же с имитацией ударов без ракетки с последующим перекатом и вставанием.

б) то же с ракеткой. Параллельно с усиленным укрепляющих упражнений осваиваются и подводящие упражнения с падениями. Однако перед этим в целях предупреждения травм следует хорошо подготовить мышечно-связочный аппарат (особенно суставы рук).

При освоении падения целесообразно придерживаться таких рекомендаций:

1. Выполнять падение из простейших исходных положений.
2. Постоянно усложнять способ падения, облегчать конечные положения.
3. Использовать условия, облегчающие выполнение заданных упражнений (падение на горку из матов, высоту которой постепенно уменьшать).
4. При выполнении падений использовать страховку. Научиться приемам самостраховки.

давать и не занимаются их совершенствованием.

И только очень ограниченная группа теннисистов пользуется при обводке всем возможным арсеналом ударов и применяет их в зависимости от сложившейся тактической ситуации. Но это главным образом относится к теннистам с большим спортивным опытом. А нужно так построить методику обучения, чтобы теннисисты уже в юношеском возрасте, как можно раньше научились применять в игре обводящие удары — различные по направлению мяча, его направлению и силе, и овладели умением эффективно использовать недостатки соперника как в технической, так и в тактической подготовке.

Воинкает закономерный вопрос: можно ли девочку или мальчика в 11—12-летнем возрасте обучить столь сложным действиям, как контратакование, и в частности разнообразным обводящим ударам, и какова должна быть методика обучения.

Практика дает положительный ответ.

В каком же возрасте, на каком уровне квалификации юного теннисиста следует начинать обучение обводящим ударам?

Целесообразно начинать обучение после 2—3 лет занятий, когда юный спортсмен уже не только знаком с основными теннисными приемами, но и участвовал в нескольких соревнованиях, так как именно в игре ему приходится действовать против соперника, выходящего к сетке, и искать способа выиграть очко в этой игровой ситуации. Кроме того, тренер, внимательно следя за спортивным ростом ученика, должен учитывать уровень тактического мышления юного теннисиста. И если ученик не только перебивает мяч через сетку, но и ищет другие пути к выигрышу очка, — можно и нужно приступать к обучению обводящим ударам.

Будет, пожалуй, правильно наряду с методическими рекомендациями дать более полную характеристику обводящим ударам и определить основные задачи, которые могут быть решены с их помощью.

I. Создание целостного представления

Прежде всего необходимо добиться, чтобы у ученика было целостное, ясное представление о цели и задаче, на решение которой направлен тот или иной вид обводящего удара. Ведь едва ли возможны две абсолютно одинаковые игровые ситуации, в которых нужно будет применять обводящие удары. В процессе игры спортсмену самому придется корректировать свои действия. А умение решать принципиальные задачи поможет теннисисту находить нужный способ действий в конкретной игровой ситуации.

Создание целостного представления достигается путем объяснения,

показов на площадке нескольких игровых ситуаций, в которых нужно применять изучаемый вид обводящего удара, и часто просто подсказки во время тренировочного матча.

II. Основные задачи, решаемые с помощью обводящих ударов, и способы их осуществления

Задача 1. Первым же ударом выиграть очко.

Способы решения:

а) послать мяч с большой скоростью (сильным ударом), чтобы выиграть во времени и лишит соперника, выходящего к сетке, возможности отразить мяч;

б) направить мяч в явно незащищенную часть площадки точным ударом средней силы.

При использовании в этом случае сильного удара увеличивается возможность ошибки и уменьшается точность попадания.

Задача 2. Поставить соперника у сетки в трудное положение, чтобы последующими ударами выиграть очко.

Способы решения:

а) направить мяч как можно ближе к сетке или в ноги сопернику;

б) направить мяч под слабейший удар с лета соперника;

в) «выбить» соперника из удобной позиции у сетки косым обводящим ударом по диагонали.

Методика обучения:

а) чтобы научить юного теннисиста близким ударам над сеткой или в ноги сопернику, целесообразно использовать простое приспособление. На высоте 30—35 см над сеткой и параллельно ей устанавливается лента или веревка. Перед теннисистом ставится задача направлять каждый мяч между укрепленной лентой и сеткой;

б) для осуществления этой задачи при выполнении обводящих ударов нужно научиться точно и овладеть ударами с различными вращениями мяча; тренер должен воспитать у своих подопечных умение определять степень эффективности различных ударов соперника с лета (справа, слева, в высокой, в низкой точке). Умение находить наиболее слабые места соперника в ударах с лета приобретает- ся при наблюдении за ним, когда он играет с другим игроком, и на опыте игр с ним при обводке;

в) для того, чтобы улучшить эффективность косых «выбивающих» ударов, целесообразно применять в тренировке следующий метод: между сеткой и линией подачи обвязать боковой линией на площадке кладется «мышель» (например, лист белой бумаги размером 40x40 см или протого чехол от теннисной ракетки), в которую нужно попасть. В такой тренировке используются обводящие удары с различными вращениями мяча.

Задача 3. Заставить соперника отбежать от сетки, с тем чтобы создать для себя условия, благоприятные для выхода к сетке.

Способы решения:

В случае, если соперник близко подбежал к сетке (на расстоянии 2—3 м), целесообразно использовать свечу с последующим выходом к сетке для завершающего удара с лета.

Методика обучения:

Для воспитания чувства дистанции полезно отработать свечу, когда спarring-партнер находится на различных расстояниях от сетки. По мере приближения его к сетке свеча будет все более эффективными. Это научит юного теннисиста наблюдать за соперником и правильно оценивать дистанцию между ним и сеткой.

Задача 4. дезориентировать соперника.

Способы решения:

а) применять кистевые удары с коротким замахом;

б) использовать «паузу» перед ударом;

в) использовать «нестандартные» исходные положения перед ударом (в сочетании с «паузой» перед ударом).

Методика обучения:

Скрытность, дезориентация соперника порой являются решающими условиями для эффективного использования обводящих ударов. Это наиболее сложная задача, и ее освоение на практике нужно заниматься только после того, как ученики приобретут уверенность в техническом исполнении обводящих ударов и применении на практике приведенных выше способов решения.

Для овладения кистевым ударом с коротким замахом необходима специальная тренировка мышц кисти и предплечья. При этом нужно помнить, что у детей кости формируются к 12—13 годам, поэтому чрезмерные нагрузки на кисть в более раннем возрасте могут привести к неблагоприятным последствиям.

Для тренировки мышц кисти и предплечья полезны следующие упражнения:

круговые движения теннисной ракеткой в кисти при закреплении предплечья (без отсоединения и с отсоединением — например, на ракетку надевается теннисный чехол); подбивание теннисного мяча вверх и о землю поочередно обеими сторонами стальной поверхности ракетки; поочередные удары справа и слева с полукруга о тренировочную стенку; метание набивного мяча; упражнения с эспандером и теннисными мячами на развитие силы мышц пальцев, кисти, предплечья и др.

Нужно отметить, что при выполнении обводящих ударов с приема подачи кистевые удары с коротким замахом оказываются весьма эффективными.

Для обучения «паузы» необходимо четко представлять этот прием. Теннисист находится в состоянии готовности произвести обводящий удар, рука с ракеткой отведена до положения замаха и готова начать ударное движение на мяч. Именно этого и ожидает соперник у сетки. Но если на мгновение задержать движение руки с ракеткой на мяч и дождаться смещения соперника, падающего угадать характер обводящего удара, представляется возможность направить мяч в открывшуюся часть корта. Этим эффективным обманым теннисным приемом, украшающим любой матч, часто пользуются ведущие наши игроки — Крошина, Бакшеева, Метрелов.

Для тренировки «паузы» помогает такой простой прием, как несколько замедленный против обычного счет ритма во время выполнения обводящего удара в тренировках. Отсчитывать ритм может или тренер, или сам игрок. Помогает и вовремя поданная тренером команда: «Пауза».

Обманные приемы лучше отрабатывать, имея в качестве партнера тренера или квалифицированного теннисиста.

При выполнении обводящего удара слева по диагонали игрок поворачивает туловище правым боком к сетке (если он «правша») или немного больше и ставит правую ногу как для удара вдоль боковой линии корта, всем видом показывая, что собирается направить мяч вдоль боковой линии корта. В положении замаха делается «пауза». Увидев, как говорит теннисиста, «краем глаза», что соперник сместился или намеревается сместиться к боковой линии корта, игрок направляет мяч по диагонали корта.

Еще пример. При выполнении обводящего удара справа вдоль линии игрок располагает почти «лицом» к сетке; левая нога (если игрок «правша») развернута к центру задней линии площадки. В положении замаха делается «пауза». Как правило, при этом положении ног и туловища соперник у сетки смещается для перехвата мяча, обычно посылаемого по диагонали корта. Увидев «краем глаза» намерение или смещение соперника, стремительно перехватить мяч по диагонали корта, игрок направляет мяч вдоль боковой линии.

При выполнении учеником обводя-

щего удара тренер сначала показывает, что «поддался» на ловку ученика, и явно смещается для перехвата мяча ударом с лета в ту сторону, куда ученик направляет мяч. Однако затем тренер постепенно усложняет ситуацию, все менее показывая ученику смещение.

Заметим, что как бы ни было своеобразно, отлично от «классического» выполнение обводящего удара, есть положения, которые как закон должны быть соблюдены теннисистом. Иначе в виду положение ракетки в момент соприкосновения с мячом:

1) головка ракетки — на уровне кисти (немного выше или ниже в зависимости от вида вращения, придаваемого мячу);

2) если мысленно провести вектор из середины плоскости струнной поверхности ракетки, то он будет обращен в сторону предполагаемого направления полета мяча;

3) плоскость струнной поверхности почти перпендикулярна поверхности корта;

4) мяч встречается ракеткой вперед — в стороне разномысленной с ударом ноги.

III. Выполнение обводящих ударов

Обводящие удары, как правило, выполняются в движении (за исключением некоторых приемов подачи), как говорят теннисисты, «с ходу».

Методика обучения:

Для тренировки обводящих ударов с ходу могут быть рекомендованы следующие упражнения:

1. Упражнение «восьмерка» с выходами к сетке и обводкой.

Два игрока обмениваются ударами по отскокнувшему мячу с задней линии корта. Один из них произносит удары только по диагонали, а другой — только вдоль боковой линии. Один из партнеров периодически выходит к сетке, другой — выступает в роли обводящего, посылая мячи по любому желаемому направлению.

2. Упражнение «треугольник» с выходами к сетке и обводкой.

Два игрока обмениваются ударами по отскокнувшему мячу с задней линии корта. Один из них посылает мячи ударом справа на правую угловую линию левого угла — поочередно по диагонали и вдоль боковой линии, а другой возвращает мячи на сторону партнера под удар справа

(или слева), периодически выходя к сетке, и старается перехватить по следующему обводящий удар с лета, направленный в любую сторону.

3. Упражнения «восьмерка» и «треугольник» можно выполнять и в усложненной форме, направляя мячи не поочередно по диагонали и вдоль боковой линии корта, а в обусловленном сочетании. Например, один из партнеров посылает один мяч по диагонали, второй мяч также по диагонали, а третий мяч вдоль боковой линии корта (сочетание 2:1). Его партнер посылает мячи только вдоль боковой линии корта и периодически выходит к сетке. Сочетание направлений могут быть разными — 1:2, 2:3, 1:1 и т.д.

IV. Знание правил выхода к сетке и обводки

Чтобы успешно применять обводящие удары, юный теннисист должен знать наиболее часто используемые тактические правила выхода соперника к сетке и правила обводки в этих ситуациях:

1. Если соперник выбежал к сетке по предполагаемой биссектресе угла крайних ответов игрока, лучше направлять мяч при обводке под слабейший удар с лета соперника, заставляя его принять мяч в низкой точке.

2. Если соперник выходит к сетке после удара, направленного по диагонали корта, обводить лучше ударом вдоль боковой линии корта.

3. Если соперник при выходе к сетке находится недалеко от линии подачи, эффективны косые обводящие удары и низкие удары над сеткой в ноги. Если соперник успевает подойти близко к сетке, лучше обводить его ударами, направленными вдоль боковых линий.

4. Если соперник выходит к сетке, направляя мяч к середине задней линии корта, эффективны косые обводящие удары или свеча.

Обводящему игроку нужно постоянно анализировать эффективность своих действий, и в случае, если он заметит, что соперник привык к ним или нашел противодействующие средства, менять характер обводящих ударов.

В заключение хочется отметить, что единственной оценкой правильности пути, по которому идут тренер и ученик, может быть успешное применение юным теннисистами обводящих ударов в игре, в соревновательном матче. Игра — черпало асов подготовки теннисиста, самый строгий, но и самый объективный экзаменатор.

НОВАЯ ФОРМА ЛИЧНОГО ПЛАНА-ДНЕВНИКА ТЕННИСИСТА

И. А. Романенко, Ш. А. Тарпищев, К. А. Бозоргодский

Действующая в настоящее время форма плана-дневника теннисиста уже не удовлетворяет требованиям, предъявляемым к документации, которая определяет взаимосвязь динамики роста спортивных результатов с объемом и интенсивностью тренировочного процесса, с его содержанием.

Наме предпринята попытка усовершенствовать существующую форму плана-дневника теннисиста, внести в него ряд объективных критериев оценки.

Основная цель новой формы дневника — дать возможность спортсмену и тренеру корректировать тренировочный процесс с учетом объективных оценочных показателей.

Новая форма плана-дневника предусматривает:

1. Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса спортсмена.

2. Обучение спортсмена основам самоконтроля и самооценки с помощью показателей, полученных в ходе тренировки, и данных графической пульсометрии.

3. Обеспечение тренерского контроля за правильным и своевременным ведением дневника.

4. Осуществление стандартизации отчетной документации.

5. Оптимизацию учета и анализа тренировочных нагрузок и выступлений с помощью оценочной шкалы.

6. Осуществление и стандартизацию средств постоянного контроля (в динамике) за функциональным состоянием спортсмена, его самочувствием, переменной тренировочных нагрузок, адаптации по циклам с помощью оценочной шкалы и данных графической записи частоты сердечных сокращений на цифровой матрице после стандартных нагрузок.

7. Определение оптимального объема (в часах) физической и специальной теннисной подготовки по циклам с анализом проводимых упражнений и нагрузок — индивидуально для каждого спортсмена.

8. Оптимизацию общего объема тренировочных нагрузок (в часах) и средств, преимущественно использованных спортсменом в тренировочном процессе.

9. Определение степени корреляции (соотношения) между индикаторными и педагогической оценкой подготовленности теннисиста к соревнованиям.

10. Определение степени корреляции (соотношения) между индикаторными и педагогической оценкой подготовленности теннисиста к соревнованиям.

11. Определение правильности системы подготовки теннисиста в соответствии с планом и предъявляемыми требованиями.

12. Оптимизацию подготовки теннисиста к конкретным соревнованиям года.

Правила заполнения дневника

1. В разделе дневника «Тренировки» ежедневно делаются записи о ходе занятий (табл. 1):

а) перед каждой тренировкой в графе «Самочувствие, усталость» спортсмен записывает (в числителе) свое самочувствие по 5-балльной системе. Оценка «5» — отличное самочувствие, «4» — хорошее, «3» — удовлетворительное, «2» — плохое, «1» — очень плохо;

б) в этой же графе (в знаменателе) спортсмен указывает усталость начальную (ун), оставшуюся после предыдущей тренировки, и усталость конечную (ук) — сразу же после окончания тренировки. Усталость оценивается по 3-балльной шкале: «3» — на устал; «2» — устал; «1» — очень устал;

в) содержание занятий определяется тренером — ежедневно с учетом самочувствия спортсмена. В соответствующей графе делается запись, которая определяет очередность и содержание назначаемых средств.

В табл. 2 и в конце статьи приведен наиболее распространенный перечень игровых и физических упражнений, входящих в обязательную программу подготовки теннисиста. Все упражнения располагаются под номерами (индексами), которые и вносятся в графу «Содержание тренировок».

Детальный перечень упражнений дается на страницах дневника с указанием качества, развиваемых при физической подготовке:

г) в графе «Время выполнения каждого упражнения» фиксируется затраченное на него время. После каждого занятия записывается чистое суммарное время тренировок;

д) оценка выполнения контрольных упражнений производится тренером по 5-балльной системе — как на площадке, так и во время специальной проверки в имитационных условиях. Оценка «5» — удар выполнен технически правильно — и на площадке, и в имитационных условиях. Оценка «4» — удар выполнен на площадке с незначительными (второстепенными) техническими погрешностями, а при имитации — технически правильно. Оценка «3» — удар выполнен с ошибками (второстепенными) — как на площадке, так и при имитации;

е) при оценке интенсивности учи-

тывается вес и частота сердечных сокращений (пульс за 1 мин.) как до, так и после тренировки (после 10 минут полного покоя);

ж) последнее тренировочное упражнение (обязательное) — выполнение стандартной нагрузки. Перед этим спортсмен замеряет свой пульс в течение 10 сек. и полученное значение фиксирует на цифровой матрице. Сразу же после окончания задания спортсмен на той же матрице — каж-

дые первые 10 сек. первой, второй, третьей, четвертой и пятой минут восстановительного периода — фиксирует отсчет пульса. Точки полученных результатов соединяются затем сплошной линией. Каждая цифровая матрица используется для получения двух кривых;

з) в графе «Примечание» фиксируются замечания тренера по ходу занятия, а также причина пропуска тренировки, перенесенные заболевания и т. п.

II. При проверке нормативов по физической подготовке (ФП) регистрируется частота сердечных сокращений после стандартных нагрузок: например, в беге 6×30. Пульс регистрируется как исходный (1 мин.), а также в течение 5 минут восстановительного периода каждые 10 сек. на цифровой матрице.

В случае выбора теста «бег 6×30» фиксируется также время каждого отрезка. Замеры пульса производятся самим спортсменом под контролем тренера.

III. Антропометрический контроль (вес, рост, спирометрия, динамометрия и т. п.) проводится один раз в месяц (табл. 3).

IV. Подпись тренера под каждым протоколом тренировки обязательна. Без правильно оформленного дневника спортсмен на сборы и соревнования не допускается.

Страницы дневника — «Паспортная часть, расчет часов плана и его выполнение», «Задания по отдельным разделам подготовки и их выполнение (физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке)», «Результаты проверки физической подготовки и плана-дневника» — остаются такими же, как и в прежнем дневнике.

В сплошных таблицах результатов отдельных соревнований (табл. 4) дополнительно указываются (также под цифровыми индексами) причины поражения в каждом отдельном взятом соревновании. Условно таких причин выделено 9:

1. Нерегулярные тренировки.

2. Недостаточная подготовка.
3. Перенесенное заболевание.
4. Перетренированность.
5. Рановое перенапряжение.
6. Спортивная травма.
7. Недостатки техники (указать какие).
8. Тактические ошибки (указать какие).
9. Недостаточная акклиматизация.
10. Другие причины (указать какие).

В таблице «Итоги года» (табл. 5) представляются результаты всех встреч.

Заключение

Новая форма дневника, на наш взгляд, вооружает тренера эффективными способами работы с точки зре-

ния описания, контроля и регулирования тренировочного процесса и состояния спортсмена, позволяет индивидуализировать планы работы, значительно улучшает контакты со спортсменом. В таком виде дневник является одним из основных инструментов в педагогическом процессе, с четко выраженной организующей и воспитательной направленностью.

Необходимо отметить, что данная работа является логическим развитием исследований, проведенных нами ранее и описанных в сборнике «Теннис», 1974, выпуск 2.

Игровые упражнения

1. Удары с отскока по линии.
2. Удары с отскока по диагонали.
3. Удары с лета по линии.

Тренировки

Дата, партнер	Самочувствие, усталость (баллы)		Содержание тренировки	Время выполнения каждого упражнения	Объем выполнения (баллы)	Оценка интенсивности		Цифровая матрица	Примечание (в том числе замечания тренера)
	до тренировки	после тренировки				пульс за 1 мин., вес	до тренировки		
Общий объем тренировки (час, мин.)									

Упражнения по физической подготовке

Цифровой индекс	Вид физических упражнений
1—Ф	Спортивно-вспомогательная гимнастика — упражнения выполняются в разминке, свободно
2—Ф	Стартовые и беговые упражнения
3—Ф	Прыжковые упражнения
4—Ф	Работа со штангой
5—Ф	Метательные упражнения с набивным мячом
6—Ф	Вратарские и акробатические упражнения
7—Ф	Упражнения с тренажерными устройствами, утяжеленной ракеткой и ракеткой с различными амортизаторами
8—Ф	Спортивные игры

Таблица 1

Таблица 2

4. Удары с лета по диагонали.
5. «Треугольник»:
 - а) с выходом к сетке;
 - б) с обводкой после укороченного;
6. «Восьмерка»:
 - а) с выходом к сетке;
 - б) с обводкой после укороченного.
7. «Восьмерка» с использованием спаррингом-партнером снечи в различных игровых ситуациях.
8. «Треугольник у сетки»:
 - а) отвечать длинными глубокими ударами;
 - б) с приземлением укороченного удара;
9. «Восьмерка» на задней линии с обязательным применением укороченного удара.
10. «Восьмерка» у сетки.
11. Поддача (с обязательным попаданием в углы полей подачи).
12. Глубокая крученная поддача в правый, а затем в левый угол поля подачи; принимающий отвечает по линии или кроссом (по заданию). Подложный игрок с лета глубоко в правый или левый угол площадки (по заданию), и следует обводка (иногда снеча). Подложный стремится «убить» мяч ударами с лета или над головой.
13. После второй подачи разыгрывать «стретчболлинг» или «восьмерку» (по заданию).
14. Укороченный удар с лета.
15. Укороченный удар с отскока.
16. Укороченный удар в комбинациях (по заданию):
 - а) простейшие игровые упражнения;
 - б) упражнения, приближенные к игровым ситуациям (по заданию).
17. Удары с полудета.
18. Удары с полудета в сложных игровых ситуациях (по заданию).
19. Удар над головой с отскока (с использованием мшней).
20. Удар над головой (с обязательным попаданием в квадраты 1×1 м, расположенные в углах площадки).
21. Прием подачи ударами справа и слева: игрок стоит внутри площадки (подложный) стоит в нескольких метрах от сетки, строго контролирует глубину удара и высоту полета над сеткой. Виды приемов:
 - а) подставки;
 - б) резаным ударом;
 - в) крученным ударом;
 - г) резаным свечой;
 - д) крученной свечой;
 - е) укороченным ударом.
22. «Восьмерка» у сетки с неожиданным применением снечи и последующим обводным ударом.
23. Один теннисист действует у задней линии, а два его «соперника» — у сетки. Последние направляют мячи в разные стороны близкими ударами, вынуждая теннисиста предельно быстро перемещаться из стороны в сторону, а иногда используют и укороченные мячи. Играющий у зад-

Результаты антропометрического контроля

Дата	Рост	Вес	Спорометрия	Динамометрия			Примечание
				правой кисти	левой кисти	спины	

Результаты отдельных соревнований

Название соревнования	Победы (фамилия соперника, счет)	Поражения (фамилия соперника, счет)	Место, очки	Причины поражения в соревнованиях

Итоги года

Кол-во сыгранных соревнований	Кол-во одержанных побед над игроками «детища»			Кол-во поражений от игроков «детища»			Общее кол-во очков
	1-я	2-я	3-я и т. д.	1-я	2-я	3-я и т. д.	

Примечание. Таблица заполняется по итогам прошедшего спортивного года.

ней линии отражает мячи низкими обводящими ударами, а иногда неожиданно использует и свечу.

24. В отличие от предыдущего упражнения, «соперник» теннисиста, играющего слева, занимает разные позиции: один располагается у сетки, другой — у задней линии. Теперь задание теннисиста сводится к тому, чтобы, используя низкие удары и свечу, не дать «сеточнику» перехватить мяч. Задача двух «соперников» не меняется: они «гоняют» теннисиста в разные стороны, а иногда и вынуждают делать рывок вперед для парирования укороченного мяча.

25. Один теннисист действует у сетки, а два его «соперника» у задней линии. Задача последних — обводить «сеточника» разнообразными низкими ударами в неожиданной сечвой. «Сеточник» старается не пропустить самые трудные мячи, отражать их ударами с низким стелющимся отскоком мяча, с тем чтобы затруднить «соперникам» выполнение каждого следующего удара:

а) «соперники» располагаются в углах площадки — «сеточник» тренирует длинные удары с лета;

б) «соперники» располагаются за боковыми линиями против вертушки

ПАНЧО СЕГУРА О ТАКТИКЕ

Панчо Сегура, которого москвичи помнят по выступлениям на Малой спортивной арене в 1960 г., один из сильнейших профессиональных теннисистов пятидесятых годов, известен как очень тонкий тактик. То, что он тренер Д. Кононора — лучшего теннисиста мира 1974 г., еще больше поднимает его авторитет в стране.

В своей статье * П. Сегура дает советы по тактике, которые могут быть полезны и начинающим, и более опытным игрокам.

При обмене ударами с задней линии часто возникает сомнения — куда направить мяч. Нужно помнить, что кросс как справа, так и слева — более легкий удар, и в сомнительной ситуации лучше играть кроссом. Ис-

ключения могут быть в тех случаях, когда: а) соперник хорошо владеет атакующим ударом справа и имеет более слабый слева; б) у игрока уверенный удар справа по линии.

Если при выполнении удара по

углов поля подачи — «сеточник» тренирует короткие косые удары.

26. У сетки располагаются трое игроков, и упражнение сводится к быстрой «перестрелке» ударами с лета и полета с задачей ставить «соперника» в трудное положение (используется большое количество мячей).

27. «Один против двух»: а) теннисист располагается у сетки, «соперники» — на задней линии, «соперники» играют произвольно, «сеточник» — по заданию; б) теннисист располагается у задней линии, играет произвольно, «соперники» — по заданию.

28. Игра на задней линии. Теннисист посылает мяч в заданное место площадки, его «соперник» — по своему усмотрению.

29. Игра со счетом по заданию: а) выход к сетке после подачи с розыгрышем задней комбинации; б) приема подачи с розыгрышем очка по заданию.

30. Игра со счетом с преимущественным использованием подачи для выходов к сетке одного теннисиста против двух «соперников», периодически меняющих свои начальные позиции на площадке:

а) оба располагаются у задней линии;

б) один располагается у задней линии, другой — у сетки.

31. Игра со счетом «один против двух» по заданию.

32. Игра со счетом по специальному заданию против игрока с ярко выраженным стилем:

а) остроатакующим («сеточнику»);

б) остроатакующим, играющим с задней линии;

в) одинаково играющим у сетки и сзади;

г) контратакующим;

д) защитником (играющим за счет ошибки соперника).

33. Парная игра со счетом.

34. Отработка различных вариантов парной игры (игра по специальному заданию тренера).

В случае, если вы не владеете длинным ударом по линии, лучше послать мяч длинно по центру площадки, чем выйти к сетке после короткого косого удара и тем облегчить сопернику выполнение обводящего удара.

Короткий косой удар должен быть направлен очень точно, так как он открывает сопернику большую часть площадки для ответного удара. Укороченный удар должен быть выполнен так, чтобы он сразу принес выигрыш очка. При плохом исполнении он создает для игрока трудную игровую ситуацию, а в ряде случаев может привести к проигрышу очка.

В ответ на длинный и сильный удар соперника могут использоваться два варианта: Легкий вариант, не требующий большого передвижения,

* Журнал «World Tennis», апрель, 1973.

Нельзя применять короткий кросс, если при этом отказывается часть площадки для ответного удара соперника по линии. Быстрый короткий кросс можно использовать только в тех случаях, если соперник выйдет с позиции. Основная задача игрока при обмене ударами с задней линии — получить от соперника более короткий мяч, удобный для начала атаки. Однако, дождавшись такоса мяча, нельзя терять головы. Получив короткий мяч под удар справа, лучше всего ответить длинным ударом по линии. Это наилучшая ситуация для выхода к сетке, даже если у игрока недостаточно хорошо поставлены удары с лета. В ответ на длинный мяч соперник скорее всего будет вынужден направить вам мяч, удобный для удара с лета, который можно выполнять простой воланеткой ракетки — коротким кроссом. Такой мяч не следует бить сильно, так как при этом велик риск допустить ошибку.

Если соперник направляет короткий высокий мяч несколько влево от центра площадки, то игроку, более уверенно выполняющему удар справа, следует забить влево и направить мяч ударом справа или глубоко по линии, или, если есть уверенность в исполнении, обратным кроссом под левую руку сопернику. Если игрок хорошо владеет ударом слева, то в его распоряжении имеются два варианта ответных ударов: или глубоко по линии (если игрок владеет длинным ударом), или кроссом. Во всех случаях, когда теннисист получил от соперника удобный, высоко отскочивший короткий мяч, нужно применять удар, в котором вы уверены. Не следует рисковать, применяя какие-то особые удары, приводящие к ошибкам. Опытный тактик никогда не делает ошибок, если соперник предоставил ему возможность выиграть мяч одним ударом.

При обмене ударами по диагонали, когда соперник заставляет вас делать большие пробежки и вы еле успеваете доставать умело направленные мячи, не следует применять рискованные сильные ответные удары.

В случае, если вы не владеете длинным ударом по линии, лучше послать мяч длинно по центру площадки, чем выйти к сетке после короткого косого удара и тем облегчить сопернику выполнение обводящего удара.

Короткий косой удар должен быть направлен очень точно, так как он открывает сопернику большую часть площадки для ответного удара. Укороченный удар должен быть выполнен так, чтобы он сразу принес выигрыш очка. При плохом исполнении он создает для игрока трудную игровую ситуацию, а в ряде случаев может привести к проигрышу очка.

В ответ на длинный и сильный удар соперника могут использоваться два варианта: Легкий вариант, не требующий большого передвижения,

но трудный для исполнения, — удар с полета. Гораздо целесообразнее заранее отойти на несколько шагов от мяча, дать ему подняться в более высокую точку и применить простой, привычный удар. Удары с полета часто используют сильнейшие теннисисты (Роузволд, как правило, для удара по такому мячу отходит, а Шип остается на месте). Начиная с тех теннисистов, не рекомендуется применять этот удар с задней линии в соревнованиях, пока они в тренировке не овладеют техникой и точностью его исполнения.

Чтобы проверить свое умение, сыграйте партию с хорошим игроком. Когда вы сильно и пласировано подаете, главная задача — перебить через сетку. Если вы еле достаете мяч при приеме подачи, примените свечу, направленную глубоко в центр площадки. Если соперник ошибся при первой подаче, а вторую направил коротко под удар справа, лучшим ответом будет удар по линии или рывочный, или (если есть уверенность) кру-чущий.

Крутящий удар легче для исполнения кроссом, чем по линии. Если игрок не владеет ударом справа по линии с легкой второй подачи, он обязательно должен его освоить. Если соперник направил подачу под вашу левую руку, то при трудном мяче лучше применить свечу, направленную под его удар слева.

Во второе поле подачи обычно подает под удар слева. Нилзунцим ответом при этом будет удар по диагонали, за исключением тех случаев, когда подача оказалась короткой. Если ответ подающего будет коротким под удар слева, то легко сразу выиграть очко, умело направив мяч ударом по линии. Чем короче был этот удар, тем больше времени остается для тщательной подготовки при выполнении этого удара. Эту возможность нужно использовать, чтобы сразу выиграть очко. Но если соперник отпустил глубоким мячом под левую руку, то лучше сыграть длинным кроссом, чтобы удержать мяч в игре.

Умением направлять такой мяч точно по линии владеют игроки высокого класса. Если соперник выполнил подачу во второе поле подачи под ваш удар справа, выбор ответа зависит от умения принимающего подачу. Если соперник владеет хорошим резким ударом справа, ему лучше направить мяч под удар слева. Если же нет уверенности в выполнении такого удара, следует сыграть возможно глубоко под удар справа или в центр площадки.

В тех случаях, когда соперник идет после подачи к сетке, возникает больше вариантов. Если подача была сильной, лучший ответ — высокая свеча. При короткой подаче принимающий получает инициативу и не должен упустить возможность ее использовать. Во-первых, надо применить

тот удар, который лучше получается (по линии или по диагонали). Во вторых, важно следить за летящим мячом и наблюдать за выходом соперника к сетке.

Никогда не следует при приеме подачи смотреть на движения подающего, нужно сосредоточить свое внимание на подбросе мяча в пространстве на 1—1,5 м выше его головы. Тогда ваше зрительное восприятие (мяча) «выиграет» примерно 0,5 секунды.

Теперь о тактике вшей подачи. Как правило, лучшей подачей является длинный удар под левую руку соперника. Короткая подача всегда удобна сопернику для атаки. Но если вы ни разу в течение целой партии не подавали сопернику под удар справа, то в следующей это стоит сделать неожиданно при второй подаче, направив мяч косо под его удар справа. Это застанет соперника врасплох и может сразу принести подающему немедленный выигрыш очка. Этот тактический прием можно применить в соревновании несколько раз.

Рекомендуется иногда использовать различные варианты подачи, чтобы соперник не мог заранее подготовиться к ее приему. Один из вариантов — направить мяч прямо в соперника, другой — послать подкрученный мяч под правую руку соперника, когда он принимает мяч во втором поле подачи. Выяснив, какое направление соперник избирает при выполнении приема такой подачи — по линии или по диагонали, легче готовиться к этому удару.

Если вы после выполнения подачи хотите сыграть у сетки, надо учесть, какие удары соперник предпочитает при обводке — короткие по диагонали, по линии или свечи. Оставьте одну сторону своей площадки более открытой, если вы выяснили, что он реже

туда направляет мяч, например, из-за того, что плохо владеет этим ударом. Но если он все-таки направит мяч в более открытую часть корта и в результате выиграт очко, стоит похвалить его, но не придавать этому значения; все равно соперник часто не станет применять те удары, которые у него плохо выходят.

Очень важно ознакомиться с умениями соперника выполнять удары с различными вариантами мяча, чтобы заранее к ним готовиться. Не менее важно самому овладеть всеми вариантами ударов с вращением мяча, увеличивая возможность использования слабых мест в игре соперника.

Один перспективный теннисист владел блестящим резким ударом справа по линии, но когда ему пришлось играть с соперником, который более эффективно играл слева, чем справа, он не смог приспособиться и быстро проиграл. Ему бы использовать крутящий удар справа по диагонали. Однако таким ударом он не владел.

Перевел В. Черняк

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА МОЛОДЫХ ТЕННИСИСТОВ

С. С. Андреев, заслуженный тренер СССР

Анализ специальных записей игр финальных ассоциаций соревнований среди юниоров и девушек (г. Салават, 22/III—4/IV 1975 г.) выявляет существенные недостатки в технике и тактике игры молодых спортсменов. Игра большинства девушек старшего возраста носит пассивный характер и базируется, за редким исключением, на ударах с задней линии, а подача служит лишь для того, чтобы ввести мяч в игру. Следует учесть, что эти соревнования проводились на площадках с деревянным покрытием, дающим быстрый и низкий отскок мяча, на котором тактика быстрого нападения — использование мощной подачи с последующим выходом к сетке и завершением розыгрыша очка ударами с дэта — дает спортсмену заметное преимущество.

Известно, что достижение высоких спортивных результатов на международной арене возможно лишь при наличии широкого арсенала технических приемов, и в первую очередь активных средств нападения: сильной подачи с последующим выходом к сетке, уверенной, динамичной, мощной и атакующей игры, подкрепленной высоким уровнем физической подготовки. Именно такая игра выгодно отличает сильнейших зарубежных спортсменов. И, конечно, рассчитывать на успех при игре, скажем, только с задней линии невозможно.

В чем же причина столь медленно-го освоения мощной подачи, подачи с последующим выходом к сетке, а также мощных атакующих ударов с задней линии? Совершенно очевидно, что повседневная учебно-тренировочная работа спортсменов не направлена на освоение техники и тактики быстрого нападения.

За последние годы разработаны различные методические письма и ре-

комендации по улучшению учебно-тренировочной работы с ориентацией на молодых спортсменов и тренеров на универсальную, активную и мощную игру. Ряд проводимых мероприятий: смотр-конкурсы, сборы и семинары тренеров, просмотры учебных и документальных фильмов по технике, демонстрационных акробатиче-ских упражнений, теннисистов мира, беседы с тренерами и спортсменами о современных методах и средствах тренировки и т. д. — нацеливает юных спортсменов и тренеров на освоение современной техники и тактики игры.

И все же игра большинства спортсменов остается по-прежнему преимущественно игрой с задней линии. В игре юниоров старшей возрастной группы, в отличие от игры девушек, подача, как правило, используется для выхода к сетке. Однако их игра с дэта, удары с задней линии и прием подачи не носят по-настоящему мощного характера.

Неотложной задачей является проведение целого ряда конкретных мероприятий, направленных, с одной стороны, на коррекцию перестройку и интенсификацию учебно-тренировочной работы с ориентацией на активную, разностороннюю игру, с другой стороны, на создание таких условий, которые обязывали бы спортсменов повседневно работать в нужном направлении.

Создание таких условий могло бы способствовать следующему:

1. При проведении соревнований на быстрых кортах с деревянным или пластиковым покрытием (обычно такие соревнования проходят в зимний период) ввести дополнение к правилам об обязательном выходе к сетке после подачи при розыгрыше каждого очка. Это заставит спортсменов значительно интенсифицировать по-

веденные тренировки, нацелить их на освоение мощной подачи, подачи с выходом к сетке, техники надежной игры с дэта в сложных игровых условиях, техники удара над головой при быстром отходе назад, а также приема подачи мощным контратакующим ударом. Обязательный выход после подачи к сетке при розыгрыше каждого очка обяжет спортсменов значительно повысить уровень специальной физической подготовки.

2. Перед началом ассоциативных соревнований (а также на сборах), параллельно с проверкой физической подготовленности спортсменов по контрольным нормативам, проводить на основе специально разработанных тестов контрольные проверки по отдельным игровым упражнениям, направленным на формирование активной игры. Кроме того, в это же время проводить контрольные проверки техники подачи, подачи с выходом к сетке, ударов с дэта, удара над головой с быстрым отходом назад, активных ударов с задней линии и техники приема подачи и выставлять (с занесением в специальную таблицу) оценки по пятибалльной системе. При этом необходимо отмечать имеющиеся недостатки в технике и определять методы, средства и сроки их устранения.

К соревнованиям по теннису должны допускаться спортсмены, успешно выполнившие контрольные нормативы по физической и игровой подготовке, а также получившие положительные оценки по технике.

Думается, что осуществление этих мер значительно повысит уровень подготовки спортсменов на местах, что в конечном счете будет способствовать достижению более высоких спортивных результатов.

Такой подход дает возможность более четко очерчить условные границы этапа, более верно определять подбор средств и методов решения конкретных задач, исключать хаотичность, а в ряде случаев и разнообразие в содержании занятий, проводимых на протяжении длительного времени.

Успех реализации начального этапа подготовки во многом будет определяться теми условиями и той рабочей обстановкой, которые сумеет создать тренер на своем теннисном базисе. Чтобы улучшить эти условия и постепенно подводить их к специализированным — под определенным видом занятий, необходимо выделить основные недостатки в работе многих тренеров. К их числу относятся: 1) недостаточно качественная и полная пере-

дача занимающихся сведений, информации об изучаемом предмете, недостаточное использование педагогических средств воздействия на сознание занимающихся для создания у них четкого представления образа изучаемого движения. В данном случае складывается отсутствие наглядных материалов, недостаточно качественной личной посылки, нечеткое словесное изложение задания, отсутствие простейших приспособлений, создающих эффект мышечного смещения того, что и как надо выполнить; 2) недостаточная плотность и интенсивность занятий, то есть недостаточное количество изосредств упражнения в ходе одного занятия; 3) отсутствие практики домашних заданий, позволяющих повысить число повторений изучаемых движений.

Перечисленные недостатки, естественно, не исчерпывают причин, влияющих на качество работы с юными. Однако именно эти причины, на наш взгляд, являются самыми главными. Устранение их создаст предпосылки для заметного повышения эффективности работы теннисных школ.

Проблема совершенствования работы с детьми привлекает внимание не только советских, но и многих ведущих зарубежных специалистов. В поисках путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса они разрабатывают и внедряют в практику различные приспособления и тренажеры. На проходивших в последние 2—3 года всесоюзных методических конференциях тренеров по теннису демонстрировалась большой набор различных педагогических методов обучения с применением вспомогательных средств, выполненных в виде наглядных пособий, приспособлений и тренажеров, а также средства специальной информации. На страницах методического сборника «Теннис за 1969—1973 гг. опубликованы материалы, рассказывающие о вспомогательных средствах, многие из которых могут быть изготовлены собственными силами.

Проблему совершенствования учебно-тренировочного процесса в теннисных школах за счет внедрения в практику вспомогательных средств мы должны решать оперативно, проявлять инициативу и искать решения на местах. Пока это удастся наиболее инициативным тренерам из Душанбе, Салавата, Ташкента, Киева и ряда других городов.

За последнее время конструкторами Всесоюзного института спортивных и туристских изделий (ВИСТИ) разработаны чашечки и изготовлены опытные образцы на такие изделия, как:

- 1) теннисная удочка;
- 2) мяч на спице;
- 3) барьерчик-сетка;
- 4) утяжеленная ракетка;
- 5) лифтовое устройство;
- 6) спандер блочный с тормолом;

7) мяч подвесной под козырьком; 8) «чашечка» на трубе; 9) шарнирные стойки; 10) колесо на подставке для отработки ударов с прыжком; 11) станок для натяжки теннисных ракеток; 12) мяч теннисный на жестком отягивающем устройстве; 13) мяч на подвешенном шток.

(Приобрести чертежи на перечисленные изделия можно по адресу: 127474, Москва, Дмитровское шоссе, дом 86, ВИСТИ).

В приведенной ниже таблице представлено перечисление средств, которые нашли конкретное применение в практике работы с теннисистами и могут быть рекомендованы теннисным школам в качестве средств учебного назначения.

Одним из важных факторов повышения качества занятий является организация всего тренировочного процесса и отдельных занятий. В последние годы в практике стал находить применение так называемый «крутой» метод тренировок.

При этом спортсмен, как правило, перемещается по залу (площадке) от одного «рабочего» места к другому. Каждый из этих секторов оборудуется под определенную вид задания. Так, при наличии перечисленных выше вспомогательных средств можно оборудовать секторы для занятий теннисистов технической и физической подготовки, назначение которых следующее:

- 1) формирование хватки ракетки и создание мышечных ощущений взаимодействия ракетки с мячом;
- 2) формирование навыков ударов справа и слева;
- 3) формирование навыков подачи и ударов над головой;
- 4) формирование навыков ударов с дэта;
- 5) разносторонняя физическая подготовка;
- 6) скоростно-силовая подготовка;
- 7) развитие реакции и стартовых ускорений;
- 8) прыжковая подготовка.

Каждый сектор должен быть оформлен наглядными пособиями в виде комплексов упражнений и необходимых методических указаний по их выполнению, а также соответствующими трафаретами-напоминаниями типа «Внимательно смотри на мяч», «Верхний мяч чуть вперед себя и немного сбоку», «Крепко держи ракетку в момент удара», «Мягко переinesi вес тела с ноги на ногу при ударе» и т. п.

По такому, например, принципу в ближайшее время запланировано оборудовать новый теннисный зал в г. Душанбе.

Наличие «под руками» достаточно большого набора средств дает воз-

ДЕТСКИЙ ТЕННИС

КАК УЛУЧШИТЬ НАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

И. В. Всеволодов, член всесоюзного совета тренеров

В последние годы специалисты в области спорта все больше внимания уделяют поиску новых и совершенствованию уже сложившихся средств и методов подготовки спортсменов. С особой остротой эта проблема стоит

в теннисе. До уровня мастеров спорта доходят практически единицы из многих сотен занимающихся теннисом в специализированных спортивных школах. Причины, объясняющие это, много. Совершенно очевид-

но, что традиционные методы работы с детьми и начинающими спортсменами уже не отвечают в нужной мере возросшим требованиям подготовки. Представляется целесообразным из общей системы подготовки тенни-

Таблица
Вспомогательные средства для формирования технических навыков и воспитания физических качеств у теннисистов

Средства	Удары						Физическая подготовка
	справа-сверху	подана	над головой	с лета	с площадки	свеча	
1. Фотографии, кинограммы, рисунки	+	+	+	+	+	+	+
2. Диапозитивы, киноколлажи, фильмы	+	+	+	+	+	+	+
3. Зеркало для имитации	+	+	+	+	+	+	+
4. Кондукторы, трафареты хватки ракетки	+	+	+	+	+	+	+
5. Ракетка подвесная с трафаретной ручкой	+	+	+	+	+	+	+
6. Манжет-напульсник с резиновой	+	+	+	+	+	+	+
7. Мяч на спице	+	+	+	+	+	+	+
8. Удочка теннисная	+	+	+	+	+	+	+
9. Мяч теннисный с дробью на жестком отнесе	+	+	+	+	+	+	+
10. Мяч теннисный с дробью на мягком отнесе	+	+	+	+	+	+	+
11. Мяч теннисный на резиновой горизонтальной растяжке	+	+	+	+	+	+	+
12. Мяч теннисный на резиновой вертикальной растяжке	+	+	+	+	+	+	+
13. Жгут резиновый, натянутый вертикально	+	+	+	+	+	+	+
14. Жгут резиновый, натянутый горизонтально	+	+	+	+	+	+	+
15. «Челнок» на трубе	+	+	+	+	+	+	+
16. Эспандер блочный с тормозом	+	+	+	+	+	+	+
17. Мяч под козырьком	+	+	+	+	+	+	+
18. Мяч облегченный (ватный)	+	+	+	+	+	+	+
19. Ракетка утяжеленная	+	+	+	+	+	+	+
20. Гантели (набор)	+	+	+	+	+	+	+
21. Кондуктор для ударов справа-слева	+	+	+	+	+	+	+
22. Лифтовое устройство для набрасывания мячей	+	+	+	+	+	+	+
23. Стенка тренировочная поролоновая	+	+	+	+	+	+	+
24. Стенка тренировочная жесткая	+	+	+	+	+	+	+
25. Стенка тренировочная граневая	+	+	+	+	+	+	+
26. Пушка теннисная	+	+	+	+	+	+	+
27. Стойка с колом для подброса мяча	+	+	+	+	+	+	+
28. Мяч набивной, подвешенный через блок	+	+	+	+	+	+	+
29. Стол с блоками и грузами	+	+	+	+	+	+	+
30. Мяч набивной на рукоятке	+	+	+	+	+	+	+
31. Мяч набивной в мешке с рукояткой	+	+	+	+	+	+	+
32. Планка гимнастическая	+	+	+	+	+	+	+
33. Мяч набивной I кг	+	+	+	+	+	+	+
34. Мат гимнастический	+	+	+	+	+	+	+
35. Скакалки	+	+	+	+	+	+	+
36. Кронштейн с подвесными мячами	+	+	+	+	+	+	+
37. Планка-шпур разновысокая	+	+	+	+	+	+	+
38. Тумба-пирамида разновысокая	+	+	+	+	+	+	+
39. Столы шарнирные	+	+	+	+	+	+	+
40. Перекладная шпильная	+	+	+	+	+	+	+
41. Эспандер кистевой	+	+	+	+	+	+	+
42. Бит мелничский резиновый	+	+	+	+	+	+	+
43. Ракетка теннисная с амортизатором	+	+	+	+	+	+	+

возможность трюеры и спортсмену воспользоваться наиболее эффективными методами при решении конкретных задач трюеры. Опыт показывает, что в работе с детьми для решения одной и той же задачи будет полезно воспользоваться набором средств.

Например, при формировании навыков ударов справа и слева могут быть использованы в различных сочетаниях такие средства, как теннисная удочка, мяч под козырьком, мяч на вертикальной растяжке и т. п. При формировании основ координации ударного движения и развития силы в этих движениях можно использовать в различных сочетаниях набивной мяч, подвешенный через блок, блочный эспандер с тормозом, гантели, утяжеленные ракетки, челнок на трубе, набивной мяч на рукоятке и др.

Расмотрим возможный вариант последовательности формирования навыка подачи с использованием различных педагогических средств и методов. Для этого представим себе, что весь процесс формирования и совершенствования навыка можно условно разделить на отдельные этапы, в каждом из которых решаются свои задачи. Естественно, что эти этапы не имеют четко выраженных границ, поэтому в ходе отдельных занятий одновременно могут решаться задачи рядом стоящих этапов. Тем не менее для каждого из них предлагаются определенные вспомогательные средства. На основе этих средств тренер использует в работе различные методические приемы, наиболее характерные для каждого из следующих этапов.

1-й этап — создание представления о подаче.
2-й этап — формирование хватки ракетки, ощущение взаимодействия ракетки с мячом.

3-й этап — формирование основ координации ударного движения.

4-й этап — формирование ударов в упрощенных условиях.

5-й этап — формирование ударов с полной координацией в устоявшихся условиях у тренировочной стенки и на площадке.

6-й этап — совершенствование ударов в сложных условиях на площадке.

Обучение ведь только тогда становится успешным, когда обучающийся достаточно четко представляет себе то, чему его обучают. Поэтому на 1-м этапе очень важно помочь воспитаннику быстро сформировать в своем сознании представление, образ того движения, которому его обучают. С этой целью широко используются личный показ и рассказ, кинограммы, киноколлажи, фотографии, диапозитивы, учебные фильмы и т. п.

На 2-м этапе решаются задачи, связанные с уточнением первоначальным сложившимся представлением об изучаемом движении на основе зри-

тельных и созданных восприятия. С этой целью создаются условия, при которых обучающийся может непосредственно почувствовать, проанализировать и в какой-то мере проанализировать изучаемое движение. Здесь особую ценность представляет комплекс ощущений, возникающих при взаимодействии ракетки с мячом. Одновременно формируются навыки хватки ракетки. На этом этапе целесообразно использовать такие средства, как мяч под козырьком, мяч на жестком отнесе, теннисная удочка, мяч под козырьком, вращающееся колесо, мяч на резиновой горизонтальной растяжке, мяч на спице.

На 3-м этапе в большом объеме выполняются имитационные упражнения, связанные с выношением (как в целом, так и по частям) различного технического приема. Здесь целесообразно воспользоваться зеркалом и набором таких средств, как набивной мяч, подвешенный через блок, блочный эспандер с тормозом, гантели, утяжеленные ракетки, челнок на трубе, а также стойка с колом для подброса мяча и облегченный (ватный) мяч.

На 4-м этапе при выполнении ударов в упрощенных условиях можно найти широкое применение такие средства, как теннисная удочка, мяч под козырьком, мяч на резиновой горизонтальной растяжке, подвесные мячи на зажиме.

На 5-м этапе важно создать такую обстановку, которая бы привнесла в обучение дополнительные трудности при выполнении технического приема. Здесь следует использовать различные обложные факторы. В качестве таковых могут быть: слепой, направленный на спортсмена свет, ветер, отклоняющий мяч при подбросе для подачи, сильный и неожиданный шум (музыка, взрывы, предметы и т. п.), капающий пол (пластформа), мячи на стене и площадке.

На 6-м этапе, где идет совершенствование ударов в сложных игровых условиях, на площадке должны выполняться четко сформулированные индивидуальные задания, игра по элементам, тренировочные и соревновательные игры со счетом.

Успешное освоение технического приема возможно при условии достаточного развития мышц рук и туловища. Поэтому вопросом специальной физической подготовки в процессе формирования навыков, технических приемов следует уделять особое внимание. Вопросы специальной физической подготовки должны решаться как бы с некоторым опережением по отношению к процессу формирования навыков технических приемов.

В качестве вспомогательных средств при решении задач специальной физической подготовки теннисистов применительно к освоению техники и выполнению ударных дви-

жений) можно рекомендовать следующие: набивной мяч на рукоятке, набивной мяч в мешке, эспандер кистевой, резиновый жгут горизонтальный, стол с блоками и грузом, гимнастическая планка, мяч на жестком отнесе, мяч с дробью на мягком отнесе, вращающееся колесо, набивной мяч, подвешенный через блок, блочный эспандер с тормозом, гантели, утяжеленные ракетки, челнок на трубе, набор игровых упражнений на площадке с применением подачи.

Успешной реализацией намеченного плана работы способствует периодическое использование контрольных упражнений для оценки качества освоения изучаемого удара. Можно использовать следующие задания:

- 1) рассказать об основных особенностях техники подачи;
- 2) проимитировать движение по частям и в целом (сравнить с образцовой кинограммой, контурной картой);
- 3) продемонстрировать хватку ракетки;
- 4) выполнить серию подач в мяшню на площадке;
- 5) выполнить серию подач в мяшню на площадке.

Аналогично изложенному для каждого этапа при обучении ударам справа и слева с отскока предлагается свое сочетание вспомогательных средств.

На 1-ом этапе — личный показ, рассказ, кинограммы, киноколлажи, диапозитивы, фотографии, рисунки.

На 2-ом этапе — кондукторы, трафареты хватки, подвесная ракетка с трафаретной ручкой, манжет-напульсник с резиновой, укороченные ракетки, резиновый жгут, натянутый вертикально, подвесной утяжеленный мяч, мяч на спице, вращающееся колесо, теннисная удочка, мяч на жестком отнесе, мяч на вертикальной резиновой растяжке.

На 3-ем этапе — зеркало для имитации, ракетка на кондукторе с амортизатором, «челнок» на трубе, утяжеленная ракетка, гантели, набивной мяч на рукоятке, блочный эспандер с тормозом.

На 4-ом этапе — теннисная удочка, мяч под козырьком, лифтовое устройство, поролоновая тренировочная стенка.

На 5-ом этапе — лифтовое устройство, стенка тренировочная жесткая, стенка тренировочная граневая, пушка теннисная.

На 6-ом этапе — игровые упражнения на площадке с разнообразными заданиями. Для развития специальных физических качеств могут быть использованы следующие вспомогательные средства: эспандер, стол с блоками и грузом, ракетка утяжеленная, шарнирные столы, ракетка на кондукторе с амортизатором, «челнок» на трубе, блочный эспандер с тормозом, подвесной утяжеленный теннисный мяч, мяч на жестком отнесе, лифтовое устройство, резиновый жгут вертикальный, резиновый жгут горизонтальный.

набый, стол с блоками и грузом, подвесной утяжеленный мяч, мяч на жестком отнесе, ракетка на кондукторе с амортизатором, «челнок» на трубе, утяжеленная ракетка, гантели, блочный эспандер с тормозом, лифтовое устройство, стенка тренировочная жесткая, стенка тренировочная граневая, пушка теннисная, тренировочные игры на площадке.

Контролировать успешность освоения изучаемого материала можно с помощью следующих заданий:

- 1) рассказать об основных особенностях техники ударов справа и слева;
- 2) продемонстрировать хватку ракетки;
- 3) проимитировать движения ударов справа и слева;
- 4) выполнить удары справа и слева в мяшню на стене и на площадке;
- 5) продемонстрировать умение успешно использовать удары в игре со счетом;
- 6) продемонстрировать силу руки и кисти (динамометрия).

Вариантов уже известных вспомогательных средств, можно подобрать наиболее удобное сочетание для обучения ударам с лета. Вот как его можно себе представить.

На 1-ом этапе — личный показ, рассказ, кинограммы, киноколлажи, диапозитивы, фотографии.

На 2-ом этапе — кондукторы, трафареты хватки, ракетка на кондукторе для ударов с лета, манжет-напульсник с резиновой, подвесной утяжеленный мяч, мяч на спице, вращающееся колесо, теннисный мяч, мяч на жестком отнесе.

На 3-ем этапе — ракетка на кондукторе с амортизатором, зеркало для имитации, «челнок» на трубе, блочный эспандер с тормозом, подвесной утяжеленный теннисный мяч, мяч на жестком отнесе.

На 4-ом этапе — теннисная удочка, мяч под козырьком, удары по набрасываемому мячу (облегченному — ватному), лифтовое устройство, резиновый жгут вертикальный, резиновый жгут горизонтальный.

На 5-ом этапе — лифтовое устройство, стенка, пушка, жесткая тренировочная стенка, игровые упражнения в игре.

На 6-ом этапе — игровые упражнения на площадке с разнообразными сложными заданиями.

Для развития специальных физических качеств могут быть использованы следующие вспомогательные средства: эспандер, стол с блоками и грузом, ракетка утяжеленная, шарнирные столы, ракетка на кондукторе с амортизатором, «челнок» на трубе, блочный эспандер с тормозом, подвесной утяжеленный теннисный мяч, мяч на жестком отнесе, лифтовое устройство, резиновый жгут вертикальный, резиновый жгут горизонтальный.

К ПСИХОЛОГИИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ

В. П. Жур, Научно-исследовательский институт педагогики
Министерства просвещения БССР

В предыдущем выпуске мы рассмотрели первое звено начального обучения — объяснение и показ. В этой статье рассматриваются следующие звенья: скорость выполнения движений, последовательность и параллельность при обучении технике, соотношение тренировочного и соревновательного методов обучения. Исследования были проведены совместно с А. Л. Вайнштейном.

Скорость выполнения движений при обучении технике тенниса

У большинства детей проявляется хорошо выраженная на всем протяжении обучения ориентация на скорость или точность выполнения движений, которая особенно проявляется по мере возрастания сложности движения. Соотношение показателей скорости и точности обусловлено, как мы полагаем, взаимодействием возбуждения и торможения и является выражением по мотом индивидуальности различий учащихся в зависимости от силы и слабости их нервной системы.

Учащиеся с сильной нервной системой имеют склонность к выполнению движений с максимальными усилиями, работа над техникой для них является затруднительной. «Слабые» легче справляются с движениями точностного характера, но движения с максимальными усилиями вызывают у них затруднения. В результате мы пришли к выводу, что учащиеся с сильной нервной системой должны уделять больше внимания движениям, выполняемым в несколько замедленном темпе, а «слабые» — движениям с максимальными усилиями.

Правильность наших предположений подтвердилась в работе с учащимися младших классов, а также при изучении спортивного пути ведущих теннисистов СССР и БССР. С юниорским обучением 2—3 классов был проведен психолого-педагогический эксперимент по обучению методу теннисного мяча з мянши.

Проведенное исследование показало, что большие успехи в обучении достигаются в том случае, если «сильные» выполняют преимущественно броски на точность, а «слабые» — на силу.

* Методика определения силы нервной системы описана нами в соч. «Тенис», 1974, вып. 1.

Полученные выводы нашли свое подтверждение в процессе анкетирования ряда ведущих теннисистов Советского Союза (более 30 мастеров спорта). С помощью анкетирования и бесед с этими игроками были выявлены не только характерные особенности начального обучения, но и влияние «точностного» и «силового» режимов тренировки на дальнейший рост и достижение высот спортивной мастерства теннисистами в зависимости от силы нервной системы.

Данные анкет позволили нам сделать вывод, что спортсмены со слабой нервной системой, выполнявшие в начальном периоде обучения преимущественно удары на точность, и «сильные», тренировавшиеся преимущественно ударами на силу, затратили больше времени на выполнение формы мастера спорта (7,5 и 7,8 лет), сохранили высокие результаты непропорционально более время (2,7 и 3,8 лет). Это может быть объяснено тем, что спортсмены со слабой нервной системой легче усваивают технику ударов, а «сильные» стремятся к сильным ударам. Поэтому выполнение в начальном периоде обучения преимущественно ударов на технику «слабыми» и на силу «сильными» не приводит к нарушению гомеостаза и затрудняет достижения более высоких стабильных результатов.

Теннисисты со слабой нервной системой, выполнявшие в начальном периоде обучения в основном удары на силу, и с сильной нервной системой, выполнявшие, главным образом, удары на точность, затратили меньше времени на выполнение нормы мастера спорта (6,1 и 5,1 лет) и свои высокие результаты поддерживали более длительное время (5,4 и более 10 лет). Это может быть объяснено тем, что выполнение неспешной работы — для «слабых» на силу, для «сильных» на точность — вызвало нарушение гомеостаза, а на его восстановление в организме вынуждены дополнительные резервы, что и способствует развитию функций нервной системы.

Исследованиями, проведенными в психологии, установлено, что физическая нагрузка оказывает воздействие на психику человека, угнетая или повышая деятельность некоторых функций. На тренировочных занятиях по теннису был проведен эксперимент, с помощью которого нами была сделана попытка определить, как влияет на психическую работоспособность

теннисистов выполнение ударов на силу и точность.

Во время игры на точность спортсмены выполняли удары мячом в мишень. Каждое попадание в мишень фиксировалось. При игре на силу выполнялись удары, требующие максимальных усилий (подача, удар над головой, удары с отскока на силу).

Из анализа данных о влиянии работы точностного и силового характера на психическую работоспособность спортсменов следует, что слития, происходящие во рассматриваемых нами показателях, выражены слабо. В то же время отчетливо выступают различия, обусловленные силой нервной системы. Так, повышение психической работоспособности происходит при выполнении «сильными» ударов на точность, а «слабыми» — на силу.

Последовательность и параллельность обучения техническим приемам

Последовательность и параллельность изучения технических приемов является важнейшим звеном начального этапа обучения. Как обучить арсеналу ударов — последовательно или параллельно?

В литературе по теории физического воспитания и психологии спорта нет единого мнения в оценке указанных методов. Так, В. П. Чередува, М. А. Аграновский и др. отдают предпочтение последовательному методу. Другое мнение придерживаются С. П. Бельш-Рейман, П. М. Майданский, А. Завка и др. Так, С. П. Бельш-Рейман (1971) отмечает, что последовательное обучение техническим приемам в теннисе лишь на первых порах приносит успех, а затем является тормозом в росте спортивного мастерства.

Противоречивость в оценке эффективности последовательного и параллельного обучения в теории и практике связана с тем, что ответ о преимуществе того или иного метода вынут в установлении общей закономерности для всех детей без учета их индивидуальных особенностей.

В наших предыдущих исследованиях отмечается, что занимающиеся с сильной нервной системой труднее усваивают технические приемы, но усвоенные элементы они с успехом могут применять в соревновании. Ученики со слабой нервной системой быстрее овладевают техникой, но в соревно-

ваниях избегают применить сложные технические приемы. В связи с этими особенностями учащихся с сильной и слабой нервной системой ответ об эффективности последовательного и параллельного методов обучения можно дать только на основе учета силы и слабости нервной системы юных теннисистов. Так, в работе с «сильными» необходимо как можно раньше применять параллельный метод обучения ударам, в противном случае в будущем они не овладеют всем разнообразием техники и не достигнут высоких результатов. Последовательный метод позволяет «слабым» начать обучение с более трудной работы, что обеспечит его высокую повторяемость в тренировке и большую уверенность учащихся в своих силах. В ходе соревнования спортсмены не будут набегать выполнения сложных ударов и смогут добиться высоких спортивных результатов. При обучении детей теннису в течение 3 месяцев, основанном на учете силы и слабости нервной системы, мы получили результаты, которые подтверждают правильность нашего положения. Кроме этого, более 4 лет проводилась работа с теннисистами (с 8—9 до 13—14 лет) по ранее описанной методике. Первые 3—4 месяца просматривалась четкая дифференциация групп, а в дальнейшем осуществлялся индивидуальный подход не только в связи с силой нервной системы, но и успешностью обучения. Достигнуты высокие результаты в теннисе к 12—14 годам невозможно, поэтому основными критериями успешности овладения техникой служили выполнение I разряда и результаты, показанные в соревнованиях. Так, все четыре наших ученика вошли в сборную юниорскую команду БССР.

Результаты проведенного исследования, практической работы и наблюдений свидетельствуют, что успехи, обусловленные последовательным и параллельным методами обучения зависят от типа нервной системы. Правильное применение этих методов в обучении влияет как на рост спортивных результатов, так и на длительность теннисистов с сильной нервной системой, обучающейся техническим приемам параллельным методом, имеют возможность усвоить все разнообразие техники. Игроки со слабой нервной системой, овладевающие техническими приемами последовательного метода, причем в первую очередь более сложными элементами, не испытывают боязни перед выполнением их в условиях соревнования.

Учет влияния тренировочного и соревновательного методов обучения

Вопрос о влиянии соревновательного и тренировочного методов обучения рассматривается в ряде работ

(Б. А. Вяткин, И. В. Егоров, Б. В. Суевитов и др.). Перечисленные авторы отмечают, что «сильные» лучше усваивают технические приемы на основе соревновательного метода, «слабые» — тренировочного.

Приним Б. А. Вяткин (1964) считает, что соревновательный метод тренировки создает психическое напряжение, которое отрицательно сказывается на обучении учащихся со слабой нервной системой. Следует отметить, что эти выводы исходят из экспериментальных данных и не подлежат сомнению. Но все это касается только обучения. Спортивная же тренировка предполагает подготовку занимающихся к успешным выступлениям в соревнованиях.

На основе анализа литературы и наших исследований установлено, что монотонная работа вызывает большее психическое напряжение у «сильных», чем у «слабых». Таким образом, «неудобная работа» для «сильных» является сравнительно однообразная работа на тренировке, а для «слабых» — участие в соревнованиях. «Неудобная работа» вызывает напряжение, а это способствует развитию функций нервной системы. Для определения соотношения соревновательного и тренировочного методов обучения был проведен следующий эксперимент: изучалось влияние тренировочного и соревновательного методов обучения на психическую работоспособность теннисистов. Мы организовали две группы занимающихся по 10 человек в каждой. Разделение на группы осуществлялось с учетом силы нервной системы. В работе были применены следующие режимы тренировки. Тренировочный — во время игры на технику (выполнение основных ударов); главное внимание уделялось изучению правильной формы движения. Соревновательный — выполнялись те же удары, а победитель определялся по наибольшему количеству ударов, выполненных без ошибок (потерь мяча).

При изучении психической работоспособности теннисистов во время игры на технику были выявлены некоторые сдвиги в сторону увеличения показателей психической работоспособности (тремор, тестинг-тест — максимального двигательного темпа, интенсивности внимания). При рассмотрении этих показателей с учетом силы нервной системы спортсменами наблюдалась определенная закономерность.

1. Изменение тремора. Учащиеся с сильной нервной системой увеличивают тремор на 12,7%, а «слабые» — уменьшают на 5%.

2. Изменение тестинг-теста. Средняя величина тестинг-теста для всех испытуемых увеличивается под влиянием тренировочного режима, но у «слабых» он уменьшается на 2%, а у «сильных» — увеличивается на 2,7%.

3. Изменение интенсивности внима-

ния. Работа над техникой повышает интенсивность внимания у всех спортсменов. Однако у «сильных» интенсивность внимания увеличилась на 16,0%, у «слабых» — только на 5,2%.

Соревновательный метод тренировки повышает психическую работоспособность учащихся, особенно со слабой нервной системой.

1. Изменение тремора. «Сильные» смогли преодолеть волнение, и у них показатель тремора уменьшился на 28,6%, а у «слабых», наоборот, увеличился на 13%. Увеличение тремора у «слабых» свидетельствует о большей психической нагрузке, вызванной соревнованием.

2. Изменение тестинг-теста. У «сильных» максимальный двигательный темп увеличился на 0,1%, у «слабых» на 5,7%.

3. Изменение интенсивности внимания. Интенсивность внимания увеличилась у всех учащихся, однако у «слабых» сдвиги выражены ярче, чем у «сильных»: соответственно 10,8% и 6,0%.

Таким образом, мы рекомендуем уже в начальный период обучения применять индивидуально-дифференцированный подход, основанный на изучении типологических особенностей юных спортсменов.

Проведенные нами экспериментальные исследования и практический опыт подготовки юных спортсменов позволяют сделать вывод: учащиеся с сильной нервной системой необходимо основное внимание (70% времени занятий) отводить работе на точность и на технику и 30% — на силу, выполнение заданий в соревновательной форме. Учащиеся со слабой нервной системой, наоборот, 70% времени уделять работе на силу, выполнению заданий в соревновательной форме и 30% — работе на точность и на технику.

При построении учебно-тренировочного плана тренеру необходимо четко спланировать материал, чтобы методы проведения занятий (тренировочный и соревновательный), выполнение движений на силу и на точность соответствовали последовательности и параллельности обучения технике.

Индивидуализация процесса начального обучения теннисистов несколько усложняет работу тренера, особенно на первых порах, но она позволяет более полно раскрыть возможности каждого ученика, что способствует развитию психомоторных функций его нервной системы и росту спортивных результатов.

В заключение мы приводим примерный план на 10 уроков, в которых учены расширяемые нами звенья начального обучения (см. таблицу).

Следует добавить, что отдельные уроки могут повториться несколько раз, если тренер считает, что запланированный материал не был выполнен.

Таблица

Примерный план начального обучения

№ уроков	Общая и специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психологическая подготовка
I	1. Разнообразности ходьбы и бега. 2. Прыжки в длину с места. 3. «Перемена места»	1. Ловля мяча после броска в стену. 2. Подбивание мяча рукой о пол	1. Ловля мяча от стены под наблюдением тренера; поймать 4 из 5 2. Прыжки в длину — соревнование в парах
II	1. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища. 2. Бег 2x5,2x10,30 м 3. «Поезда»	1. Броски мяча в парах 2. Подбивание мяча ракеткой вверх	Подбивание мяча ракеткой под наблюдением тренера (15 раз)
III	1. Разнообразности бега. 2. Эстафета с набивными мячами. 3. Метание теннисного мяча	1. Броски мяча в парах с сбивными движениями 2. Подбивание мяча ракеткой о пол	Броски мяча в парах с подсчетом голов («Вратари»)
IV	1. Прыжки «Кенгуру» 2. Прыжки вверх. 3. «Выпрыг» 4. «Пятнашки»	1. Подбивание мяча вверх попеременно обими сторонами ракетки под наблюдением тренера (15 раз) 2. Броски мяча в парах, спрявая направление	Подбивание мяча обими сторонами ракетки под наблюдением тренера (15 раз)
V	1. Упражнения у гимнастической стенки. 2. Тройной прыжок с места. 3. Эстафеты	«Сильные» — удары справа с отскока по мячу, брошенному партнером. «Слабые» — удары с лета по мячу, брошенному партнером	Бег в парах с сильным соперником
VI	1. Броски набивного мяча движением ударом слева и справа 2. «Не давай мяч водящему» 3. Бег на 30 м	«Сильные» — удары справа с отскока в мягкой фойе. «Слабые» — удары в стену с лета	Выполнение ударов на оценку
VII	1. Эстафеты с мячами 2. Прыжки «Кенгуру» 3. «Защита крепости»	«Сильные» — удары слева с отскока в стену. «Слабые» — удары с лета в стену	Выполнение ударов о стену на количество под наблюдением тренера.
VIII	1. Эстафеты с мячами. 2. «Вратари» 3. Тройной прыжок в длину с места	«Сильные» — удары слева с отскока в стену. «Слабые» — удары с лета в парах	Игра «Вратари» с выделением лучшего вратаря

Продолжение

№ уроков	Общая и специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психологическая подготовка
IX	1. Упражнения с паками 2. Броски теннисного мяча на дальность 3. Эстафетный бег	«Сильные» — удары отскока в парах на площадке «Слабые» — удары с лета на площадке в парах	Соревнования между парами — кто лучше выполнит задание
X	1. «День и ночь» 2. Имитация ударов с весом	«Сильные» — удары с отскока на точность. «Слабые» — удары с лета в парах	Соревнование между парами — кто сделает меньше потерь мяча за 5 мин.

ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ ТЕННИСИСТА

И. А. Романенко, врач сборной команды СССР по теннису

Высокие и стабильные спортивные результаты зависят в основном от общего физического развития, свойств личности теннисиста, уровня развития его психофизиологических функций.

Условно степень «надежности» теннисиста, стабильности его игровой деятельности можно определить пригодностью к игровой деятельности, психологической и технической подготовленностью, общей и специальной работоспособностью.

При определении пригодности теннисиста к игровой деятельности используются данные о состоянии здоровья, полученные при медицинских осмотрах, включающих:

- 1) углубленное обследование;
- 2) диспансеризацию;
- 3) динамический контроль за функциональной деятельностью систем организма;
- 4) динамический контроль за соотношением показателей — силой основных групп мышц, силой специального движения и быстрой сменой.

При психологическом и психофизиологическом обследовании необходимо учитывать:

- 1) свойства личности спортсмена;
- 2) силу нервных процессов;
- 3) психологическую и эмоциональную устойчивость;
- 4) способность к регуляции деятельности;
- 5) интенсивность ведущих мотивов;
- 6) скорость адаптации к экстремальным условиям;
- 7) внимание;
- 8) скорость восприятия;
- 9) уровень психомотивных качеств;
- 10) исследование динамики переносимости психических нагрузок.

При выявлении подготовленности теннисиста необходимо выделять два основных фактора: 1) техническое мастерство, характеризующееся следующими основными параметрами: богатством арсенала технических прие-

мов; способностью к совершенствованию техники; стратегическим и тактическим мастерством; скоростью и правильностью оценки вариантов техники и тактики соперника в игровой ситуации; количеством вариантов атак; разнообразием групп приемов; коэффициентом надежности атаки; отношением к атаке; скоростью выполнения атаки и 2) физическую и психологическую подготовленность, общую и специальную работоспособность.

Естественно, что все эти основные качества чрезвычайно тесно связаны между собой и представляют лишь кивку для определения степени обеспечения высоких и стабильных результатов.

В настоящей статье мы не имеем возможности остановиться на всех аспектах затронутой проблемы и поэтому ограничимся лишь кратким освещением некоторых частных задач.

- 1) оценка проявлений отдельных свойств личности;
- 2) оценка влияния тренировочных нагрузок на психическую сферу игрока, в том числе его психомоторных реакций;
- 3) исследование уровней проявления причинной обусловленности эффективности спортивной деятельности.

Для их решения применяются:

1. Исследования психического состояния, в том числе свойств личности теннисиста (по тестам Айзенка, Мошера, Тейлора, шкальным показателям свойств личности). Такие исследования предназначены для определения скрытой невротичности, показателей тревожности и других индивидуальных формально-динамических особенностей личности (экстраверсия — интраверсия), определяющих характер общения теннисиста.

Эти показатели предназначены для корректировки средств педагогиче-

ского воздействия в ситуациях «успех-неудача», переживаемых игроком. Данные скрытой невротичности и тревожности предполагаются использовать для прогноза особенностей поведения игрока в «острых» ситуациях (трудностях при игре и в различных родах конфликтах). В некоторых случаях это может привести к резко индивидуальным действиям, не соответствующим игровой ситуации. Как правило, эти действия проявляются в невыполнении тренерских установок во время игры, когда индивидуальные действия противоречат логике игровой ситуации.

Таким образом, исследуемые проявления свойств личности частично служат прогностическим индикатором надежности игровой деятельности теннисиста.

2. Исследование уровня психомоторных качеств (по тесту НИИ психологии УССР, по реакции на движущийся объект, реакции выбора, по «чувству» времени, по количественным показателям точности дифференцировки и т. д.).

Эти показатели применяются как для выявления исходного функционального уровня, так и для оценки минимых стационарных сдвигов в функциональном состоянии спортсмена.

Реакциометрия — показатели простой сенсорной реакции — помимо своего хронометрического значения (как составная часть определения скоростных возможностей спортсмена) имеет и косвенное значение для оценки функционального состояния невротичности теннисиста.

В частности, показатели реакции на движущийся объект (РДО) отражают качественные характеристики деятельности теннисиста. Так, отмечен

высокий уровень статистической связи этих показателей с показателем игровым в действиях, связанных с ускорением, борьбой. У сетки, по мнению автора, в сетках, по мнению автора, то есть с управлением движением во времени и пространстве, скоростью умственной и мышечной реакции.

Простота и информативность методики определения времени двигательной реакции (ВР) и ее латентного (Л) и моторного (М) компонентов (Платонов К. К. и Пономарев М. Ф., 1966) позволяют широко ее применять. Поэтому останавливаемся на этом методе несколько подробнее.

Данному тесту можно предложить довольно много модификаций, контролируемую с помощью электроскудодомера. В частности, довольно распространенной методикой является перенос руки по звуковому сигналу с одного ключа на другой, находящихся один от другого на расстоянии 50 см.

При обработке полученных данных следует учитывать:

1) количество преждевременных реакций («минус» — ошибка);

2) количество запаздывающих реакций («плюс» — ошибка);

3) коэффициент точности — КТ (сумма точных реакций и сумма ошибок, как опережающих, так и запаздывающих в интервале времени, равном 0,01 сек.);

4) время ошибки (ВО) вычисляется с помощью математической статистики.

Точность воспроизведения задания можно отмечать с помощью универсального динамометра.

При использовании данной методики вначале определяют максимальную силу мышц левой и правой кистей. При этом вычисляется коэффициент асимметрии мышечной силы (КА), то есть разность между максимальными показателями силы мышц правой и левой кистей спортсмена. Точность воспроизведения задания усиливается на заданное время, равное 0,5 от максимального. При этом также должен рассчитываться коэффициент ошибки (КО).

В дальнейшем все данные должны быть обработаны методами математической статистики строго индивидуально в динамике (см. табл.).

Таблица
Показатели психофизиологических функций спортсмена

Показатели	Миним.	Максим.	M±t	r, %
РДО				
ВО (м сек)				
Л (м сек)				
М (м сек)				
КТ				
ВР (м сек)				
Динамометрия				
КА				
КО				

Условные обозначения:
РДО — реакция на движущийся объект
ВО — время ошибки
Л — латентный компонент (время)
М — моторный компонент (время)
ВР — время двигательной реакции
КА — коэффициент асимметрии

КТ — коэффициент точности
КО — коэффициент ошибки
t — отклонение от средней величины
r — коэффициент вариативности

3. Исследование динамики переносимости психических нагрузок (самооценки по Р. Маттеаусу, показатели самооценки активности физического состояния, составление тренером типологической характеристики спортсмена).

Все эти исследования непосредственно связаны с регуляцией действий в соревновательных и тренировочных и в значительной степени определяют критерий силы нервной системы.

Эти показатели могут также широко использоваться и для динамической оценки состояния спортсмена в зависимости от характера соревновательной и тренировочной нагрузок.

Приведем краткий вопросник для проведения типологического анализа спортсмена в плане выявления силы нервной системы.

Типологический анализ спортсмена

Критерий силы нервной системы:

1) выявление работоспособности спортсмена на тренировочном занятии. Все ли занятия проходят на одинаковом уровне работоспособности или спортсмен быстро утомляется?

2) проявление индифферентности и настойчивости в отдельных тренировочных занятиях и во время соревновательных. Ставит ли спортсмен перед собой конкретные цели для каждого тренировочного занятия или чувствует в них пассивность? В чем проявляется индифферентность в спортивной тренировке? Характеристика общей индифферентности и настойчивости спортсмена в течение всей спортивной жизни (начало занятий, участие в соревнованиях, рост спортивных результатов по годам);

3) отношение к спортивным ошибкам. Входит ли ошибка в компоненты в динамической структуре или исправляется до формирования последнего? Замечает ли ошибки сам спортсмен, активно ли отказывает их, добивается ли их исправления или делает это по указанию тренера? Анализирует ли ошибки на соревнованиях и как он исправляет их в последующих тренировках? Как исправляет ошибки во время соревнований и какой результат этого?

4) отношение к выполнению спортивного режима. Выполняет ли режим в жизни, перед соревнованиями, перед тренировками?

5) отношение к спортивным неудачам на тренировочных занятиях и соревнованиях. В течение какого времени спортсмен находится под впечатлением спортивной неудачи? В чем это проявляется?

6) отношение к сопернику, с которым раньше встречался спортсмен, и к неизвестному. Спортивные результаты при этом; каким хотел бы выступить на соревнованиях — первым или одним из последних? Как изменяется состояние, самочувствие и результат при длительном ожидании выступления на соревнованиях?

7) проявление отношения к соревнованиям. Стремление к участию в соревнованиях различного масштаба, характер и степень волнения перед соревнованиями и в процессе соревнований;

8) способность концентрировать

внимание на спортивных занятиях при достоянии раздражителях. Часто ли наблюдаются явления внешнего торможения в спортивной деятельности? Какие показатели лучше — полученные на тренировках или соревнованиях?

9) особенности формирования спортивного навыка в целом или по отдельным компонентам. Ошибки, замечание их, исправление и т. п.;

10) основной стимул в соревновательной борьбе или набегает ее, ставит ли конкретные задачи на сезон или быстрое этого?

11) характер двигательного навыка. Меня ли виды спортивной деятельности в зависимости от неудач? Меня ли техника? Почему? Как повлияло это на результат?

Для иллюстрации приведем психологическую характеристику спортсмена (характер спортсмена можно отнести к сильному типу):

1. Достаточно объективен в самооценке, приспособлен ко вторым ролям в теннисе.

2. Собран в делах и поступках.

3. Доброжелателен.

4. Хорошо владеет собой.

5. Спокоен.

6. Настойчив в достижении поставленной цели с учетом ее реальности.

7. Обладает очень высокой работоспособностью.

8. Склонность к лидерству скрывает, однако подчас проваливает ее в очень высокой работоспособности.

9. Рассчетлив.

10. Проявление эмоций, в том числе и на соревнованиях, как правило, контролирует (тревога и волнение перед соревнованиями умеренны, не выходит за рамки психологической нормы).

11. Активен в общественной и личной жизни. Охотно выполняет поручения, собирая их с личными планами.

12. Не агрессивен даже в игровых ситуациях, обидчив, но не злопамятен.

13. Стабилен в игре на среднем уровне.

14. Скрывает индивидуализм.

15. Самостоятелен в пределах общепринятых норм. Свои поступки соотнобрует с мнением большинства.

16. Полностью управляем, исполнителен.

17. Внимателен к замечаниям и предложениям.

УГОЛОК ТЕННИСНОГО АРБИТРА

О ВСЕСОЮЗНОМ СЕМИНАРЕ СУДЕЙ ПО ТЕННИСУ

А. Б. Блаженштейн, почетный судья по теннису

Значительный интерес вызвало сообщение (Г. Н. Дубровиной) о работе старшего судьи — одной из центральных фигур любого соревнования, от чистоты работы которого во многом зависит темп проведения соревнований.

Речи и значимую информацию зрителей и игроков о ходе соревнований, основным средством организации и техническим средством информации был посвящено выступление Г. Г. Шах-Назарова.

Вопросы воспитательной работы нашли отражение в докладе А. Б. Блаженштейна, в котором освещался опыт применения новой системы дисциплинарных взысканий (желтая и красная карточки).

Большой интерес вызвал вопрос о толковании отдельных пунктов пра-

вила игры в теннис по данным отечественного и зарубежного опыта (В. А. Солнцева).

В заключение были прослушаны информации о новой системе укороченных партий (тай-брейк), введенной в практику с января 1975 г. (А. Б. Блаженштейн), и об издании новых правил проведения соревнований по теннису (В. П. Блок).

Обсуждение докладов показало, что затронутый круг вопросов весьма актуален и вызывает значительный интерес со стороны судей.

Можно надеяться, что широкое участие судей в обсуждении поднятых вопросов будет способствовать улучшению организации соревнований, обмену опытом и повышению квалификации судей.

26

РАБОТА СТАРШЕГО СУДЬИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Т. Н. Дубровина, судья высшей категории

Нередко от четкой, грамотной, уверенной работы старшего судьи зависит темп проведения соревнования и его спортивный уровень. Старший судья — это своего рода диспетчер.

Лишнее первенство любого масштаба, как правило, не представляет особых трудностей в работе старшего судьи. Важно иметь предуманное, составленное заранее, список судей, протокол старшего судьи, бланки технического ответа для судей на вышке, и тогда остается лишь следить за порядком на игровых тебе площадках. А вот командные первенства! Да еще, если оно проводится одновременно на нескольких стадионах! Вот тогда часто оказывается, что самый «главный» на стадионе — старший судья.

Что необходимо в таких случаях сделать заранее?

Накануне соревнований надо получить у главного секретаря (который обычно находится где-либо на центральной базе) следующие документы: списки участников играющих команд, список судей, назначенных на эту встречу, график очередности проведения встреч, свободный протокол командной встречи и протоколы для судей на вышке, таблицы с названиями команд и фамилиями участников.

Надо своевременно позаботиться и о канцелярских принадлежностях (скрепках, клочках, бумаге, карандашах и пр.).

Получив все это, старший судья в этот же день заполняет протокол командной встречи по расписанию на данный день, протоколы судей на вышке и намечает судью на каждую встречу.

В день соревнований старший судья должен прийти на стадион не менее чем за 30—40 минут до начала игры — необходимо проверить оборудование площадок, наличие стенов, графитов с водой, опилок, проверить, правильно ли стоят вышки для судей (они не должны стоять против солнца). Перед началом встреч следует напомнить судьям-«вышневым» некоторые их обязанности: обращать внимание участников на соответствие установленной спортивной форме, прерывать высоту сетки на площадках, проводить жеребьевку для выбора участников подачи или сторон.

С началом соревнований круг обязанностей старшего судьи еще более расширяется. Он должен следить за освещением площадок, посылкой и уборкой их, подправкой линий и своевременным началом очередной встречи. Очень важно уметь работать с микрофоном, говорить четко,

четко, не торопиться. После каждой встречи старший судья проверяет правильность заполнения судьями за вышкой технического ответа и все замечания, особенно по дисциплине участников, и тот же день доводит до сведения главной судейской коллегии.

После начала последних односторонних встреч старший судья приглашает представителей или капитанов команд и получает от них заявку (в письменном виде) на парные встречи. С окончанием командных соревнований старший судья приглашает представителей или капитанов команд для подписания рабочего протокола, который должен быть заполнен без помарок и подписан им. Затем он заполняет таблицу соревнований на стенде и сообщает главному секретарю и судье-информатору результаты встреч.

Старшему судье нужно хорошо знать всех входящих в его распоряжения судей и на более ответственные встречи назначать лучших. На соревнованиях крупного масштаба (ассоциаций, международных) кандидатуры судей на вышке (особенно в полуфиналах) необходимо согласовывать с главным судьей соревнований.

В обязанности старшего судьи входит также учет работы судей и расход мячей.

Ответ. Да, но не в момент розыгрыша очка.

Вопрос 9. Из правил известно, что если мяч, приземлившись около сетки, перескочит обратно через сетку (вследствие вращения или с помощью ветра, то игрок, чья очередь бить, должен протянуть руку над сеткой и коснуться мяча ракеткой. Какое решение должен принять судья, если игрок помешает сделать это его сопернику?

Ответ. Судья на вышке может либо присудить очко игроку, которому помешали, если сочтет действие его соперника умышленным, либо потре-

бовать переиграть очко, если сочтет это действие неумышленным.

Вопрос 10. Мяч после первой ошибочно поданной подачи оказывается на стороне принимающего и мешает ему принять вторую подачу. Может ли он считать это похехой и требовать переиграть этот мяч?

Ответ. Да. Но если у принимающего была возможность убрать его с площадки, а он вследствие небрежности не сделал этого, в этом случае он не может требовать переигровки мяча.

Вопрос 11. Один из участников не явился на парную игру. Разрешается ли его партнеру играть против двоих?

Ответ. Нет.

Вопрос 12. Считается ли правильным удар, если мяч коснется неподвижного или движущегося предмета на поле игры?

Ответ. Этот удар считается правильным, если неподвижный предмет появился на поле до начала розыгрыша очка. Если же мяч, находящийся в игре, попадает в предмет (неподвижный или движущийся) по полю либо над ним), появившийся на поле во время розыгрыша очка, то очко переигрывается.

ТЕННИС В ВУЗАХ

НАШИ ПРОБЛЕМЫ, НАШИ НАЧИНАНИЯ

(Турнир прибалтийских вузов по теннису)

И. В. Ткачев, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания ЛТИ, И. Б. Джелепов, научный сотрудник, кандидат в мастера спорта, тренер студенческой команды

Нет необходимости говорить о том, что теннис принадлежит к числу популярных видов спорта у студентов, преподавателей и сотрудников высших учебных заведений. Можно назвать множество причин его популярности, но одна из главных, видимо, — это необходимость бывать на свежем воздухе.

В Ленинграде, городе с давними теннисными традициями, теннис культивируется во многих вузах.

В последние годы на одно из первых мест выдвинулся молодой теннисный коллектив технологического института им. Ленсовета. Сборная команда института сумела в 1974 г. выиграть 1-е место среди коллективов города и стать вторым призером первенства вузов.

В этой статье нам бы хотелось поделиться опытом организации работы по теннису в институте, приведшей к быстрому становлению команды, а также рассказать о проблемах, которые до сих пор существуют.

Во втором выпуске сборника «Теннис» за 1967 г. в статье заместителя министра высшего и среднего специального образования СССР з.юл. Краснова И. Ф. «Теннис — в вузах» высказывались озабоченность в связи с отсутствием стройной системы соревнований студентов, начиная с внутривузовских и кончая ассоциациями. К сожалению, мало что изменилось за прошедшие годы. Так, наша институтская команда, имея в своем составе мастеров спорта, кандидатов и мастера и пероразрядников, в течение года может участвовать только в одном

соревновании, предусмотренном календарем ЛОС СДСО «Буревестник». Этого, конечно, совершенно недостаточно для повышения спортивного мастерства теннисистов-студентов.

К сожалению, в таком же положении оказались и вузы Прибалтики, с которыми на протяжении ряда лет мы проводили традиционные матчевые встречи.

Начиная с 1974 г., по инициативе кафедры физвоспитания, ректората, спортивного клуба Ленинградского технологического института им. Ленсовета был организован лично-командный турнир Прибалтийских вузов по теннису на приз, учрежденный ЛТИ им. Ленсовета.

В этих соревнованиях принимают участие команды четырех вузов: Ленинградского университета им. Жданова, Таллинского политехнического института, Тартуского университета и команда ЛТИ им. Ленсовета. Состав команды: 4 мужчины и 4 женщины из числа сотрудников, преподавателей и студентов, имеющих не ниже первого спортивного разряда (независимо от ведомственной принадлежности). Выигрывается только одиночный разряд по олимпийской системе (с 1-го по 8-ое места).

Турнир состоит из трех туров: первый разыгрывается в сентябре в г. Тарту на кортах спортивной базы Тартуского университета («Кяяркю»; второй — в марте в г. Таллине в спортивном комплексе общества «Калев»; третий — в апреле в г. Ленинграде на спортивной базе Ленинградского

университета в Старом Петергофе. Сроки проведения туров планируются с учетом учебных занятий студентов, практики, каникул и участия в местных соревнованиях.

На итоговом турнире в Ленинграде будут суммироваться очки, набранные участниками во всем туре тура. По результатам участников в личных соревнованиях определят приз-победитель, которому будет вручаться переходящий приз ЛТИ им. Ленсовета. Для того, чтобы не отвлекать сотрудников и студентов от основной работы и занятий на длительное время, турнир проводится в три дня (как правило, в пятницу, субботу и воскресенье).

Положительным, видимо, одним из первых в стране, где победитель определяется по сумме выступлений в целом ряде турниров на протяжении длительного времени.

Мы, как организаторы соревнований, получаем завяли на участие от разных вузов страны, но, к сожалению, удовлетворить их просьбу не можем.

Такие турниры способствуют более четкому планированию годового учебно-тренировочного процесса, расширяют календарь соревнований, стимулируют тренировки и создают здоровую спортивную конкуренцию за место в команде.

Наши взгляды, такие соревнования наиболее целесообразно организовывать между соседними республиками или городами.

О СПОРНЫХ СИТУАЦИЯХ В ИГРЕ

В этом выпуске сборника дается разбор некоторых спорных ситуаций в виде вопросов и ответов, взятых из приложения к «Правилам тенниса», утвержденным Международной теннисной федерацией (ИТФ).

Вопрос 1. Может ли подающий требовать, чтобы принимающий стоял в пределах линий, ограничивающих его поле игры?

Ответ. Нет. Принимающий может стоять в любом месте на своей стороне от сетки или ее воображаемого продолжения.

Вопрос 2. Может ли в парной игре партнер подающего стоять в позиции, закрывающей обзор принимающему?

Ответ. Да. Партнер подающего может занимать любую позицию на своей стороне от сетки или ее воображаемого продолжения как на самом поле игры, так и вне его.

Вопрос 3. После подбрасывания мяча подающий решает не бить по нему и топчет его. Является ли это ошибкой?

Ответ. Нет.

Вопрос 4. При счете очков, например, 15:15 игрок ошибочно подает со второй позиции во второе поле подачи и выигрывает очко. Затем он подает первый мяч с первой позиции в первое

поле подачи и совершает ошибку. В этот момент обнаруживается, что подача была произведена не с той позиции. Имеет ли право подающий на предыдущее очко? С какой позиции и сколько мячей он должен теперь подавать?

Ответ. Выигранное подающим предыдущее очко остается в силе. Счет будет 30:15. И подавать следует второй мяч со второй позиции во второе поле подачи.

Вопрос 5. При счете очков, например, 30:15 в одиночной игре игрок подает во второе поле подачи первый мяч и совершает ошибку. Тут же обнаруживается, что он подает вне очереди и подавать следует его сопернику. С какой позиции и сколько мячей должен теперь подавать соперник?

Ответ. Судья объявляет счет «15:30», и соперник должен подавать два мяча со второй позиции.

Вопрос 6. Игроки А и В играют против игроков В и Г. Счет очков, например, 30:15. Игрок А подает во

второе поле подачи первый мяч и совершает ошибку. Тут обнаруживается, что А подавал вне очереди и подавать следует его партнеру В. Сколько мячей и с какой позиции должен подавать В?

Ответ. Игрок В должен подавать один мяч со второй позиции.

Вопрос 7. При подаче первого мяча ракетка подающего, выскользнув из рук, попадает в сетку, а мяч приземляется вне поля подачи. Проигрывает ли подающий очко?

Ответ. Если ракетка коснется сетки до приземления мяча, то есть в момент, когда мяч находится в игре, подающий проигрывает очко, если после приземления мяча, то судья объявляет «Нет», и подающий должен подавать второй мяч.

Вопрос 8. Может ли игрок просить, чтобы мяч или мячи, лежащие в пределах поля игры соперника, были убраны?

В МОСКОВСКОМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ...

Д. М. Дегтярев, преподаватель кафедры физвоспитания МЭИ

Если вам случится быть в Московском энергетическом институте или даже где-нибудь поблизости, то в любое время года вы там встретите людей с теннисными ракетками. А это верный признак того, что в институте идет своим чередом теннисная жизнь.

В теннис играют в Московском энергетическом институте давно. Уже в трудные послевоенные годы энтузиастами этой игры в студенческом городке МЭИ были построены два теннисных корта, на которых проходили интересные соревнования с участием студентов и преподавателей во главе с ректором института профессором М. Г. Чиликиным.

В теннис в МЭИ играют деканы и студенты, профессора, инженеры и рабочие — самые различные представители 25-тысячного коллектива.

В 1973/74 учебном году были организованы занятия по теннису со студентами первого курса. Сейчас на спортивном отделении «Теннис» занимается 170 студентов 1-го и 2-го курсов; занятия с ними проводятся круглый год. Цель этих занятий — ознакомить студентов с техникой и тактикой игры, подготовить наиболее способных к выполнению спортивных разрядов, обеспечивать сдачу занимающихся норм ГТО.

Важной стороной этого дела является то, что к теннису приобщается большой отряд будущих инженеров. Насколько нам известно, подобные занятия со студентами проводятся, кроме МЭИ, лишь в двух московских вузах — МГУ и МИРЭА.

Теннисисты высшей спортивной квалификации тренируются в центральной секции. Студенческая сборная команда МЭИ, в которой 2 мастера спорта и 6 перворазрядников, успешно выступает в различных московских соревнованиях. Так, в первенстве высших учебных заведений МПС студенческого ДСО «Буревестник» команда МЭИ успешно конкурирует с коллективами МГУ и ЦПОЛИФК.

Сила этих двух коллективов хорошо известна: в МГУ существует курс спортивного совершенствования по теннису, а ЦПОЛИФК — вуз спортивный.

Следует также признать успешным (3-е место) выступление команды МЭИ в турнире команд вузов на Кубок Федерации тенниса г. Москвы.

Активно работает бюро секции тенниса. Здесь объединены теннисисты различной квалификации — от первого разряда до новичков. Примечательно, что большинство членов теннисной секции сотрудников состав-

ляют преподаватели. Для них теннис является прекрасным источником бодрости и здоровья. Однако и среди сотрудников происходит острая спортивная борьба. На открытых и закрытых кортах проводятся личные и командные (между факультетами) первенства МЭИ. Первенство среди факультетов прочно удерживает команда факультета автоматики и вычислительной техники, возглавляемая заместителем начальника отдела, мастером спорта СССР Ивлеевым А. В. Теннисисты МЭИ поддерживают дружеские контакты с коллегами из МИРЭА. Проводятся товарищеские встречи между институтами.

Месткомом МЭИ создана также детская секция, в которой тренируются дети сотрудников института. Не забыты в МЭИ и сдоровителы тенниса (работают два тренера). В группах ФАП занимаются в основном жители Калининского района г. Москвы. Теннисные корты спортивного комбината «Энергия» ежегодно снимают в аренду около 35 организаций Калининского и других районов г. Москвы.

СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

СДЕЛАЛИ И ВНЕДРИ

И. В. Весолодов, старший преподаватель ЦПОЛИФК, кандидат педагогических наук

Мяч на подвижном штоке представляет собой одну из разновидностей тренажеров, предлагающихся ранее Ф. Агашиным (станок А-5, сборник «Теннис», 1974, выпуск 2) и С. Белли-Гейманом (тренажер для формирования ощущений взаиморасположения ракетки с мячом в момент удара, сборник «Теннис», 1974, выпуск 1). В основе его те же составные час-

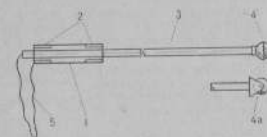


Рис.

ти: направляющая втулка-труба, подвижный шток с мячом и возвратная пружина или резина.

В отличие от упомянутых тренажеров эта конструкция позволяет имплантировать по мячу удар с заданной амплитудой. Он отличается легкостью, большой свободой перемещения штока по всей длине. Конструктивно тренажер может быть выполнен для работы в паре (тренер — обучающийся, обучающийся — обучающийся; один из них держит тренажер в руке и подводит мяч к любой точке по отношению к выполняющему удар) или стационарно (тренажер крепится с помощью проушины в любом месте и регулируется под любую высоту и угол удара).

Выглядит тренажер следующим образом (см. рис.). Втулка-труба (1) длиной около 25 см с двух сторон оборудована подшипниками скольже-

ния (2). По ним свободно перемещается шток (3) длиной 75—80 см, выполненный из стержня или трубы легкого сплава диаметром 8—10 мм. На одном из его концов укреплен теннисный мяч (4). Варианты крепления мяча различны. Можно закрепить (прислечь) его в специально выточенную чашечку или посадить на ось, обеспечивающую ему вращение. Противоположный конец штока соединен с втулкой-трубой резинкой (5) достаточной длины. Втулка-труба для удобства может быть обшита кожей, используемой для рукояток ракеток. В исходном положении шток с мячом полностью выдвинут в направлении к упражняющемуся. Мяч расположен в нужной для удара точке. Спортсмен бьет по мячу, шток под воздействием удара легко и быстро «уходит» по направляющей втулке, что обеспечивает ракетке возможность естественно

продвигаться дальше вперед и тем самым беспрепятственно закончить ударное движение. Натянувшись в последний момент резинка спокойно возвращает шток в исходное положение.

Опыт показывает, что дети-новички значительно быстрее усваивают особенности движения, лучше сосредоточиваются на выполнении заданий. Как и в вариантах, предложенных

упомянутыми выше авторами, в данном случае также легко (с помощью партнера или самостоятельно) можно корректировать выполненные движения, поскольку любая неточность выполнения удара влечет за собой увеличение различных вибраций и дополнительных ощущений, отсутствующих при правильном выполнении ударного движения.

Такой же тренажер может быть с

успехом использован в занятиях со взрослыми новичками, а также при разборе особенностей выполнения теннисных приемов и занятий с теннисистами-разрядниками.

Приобрести чертежи на описанный тренажер можно по адресу: 127474, Москва, Дмитровское шоссе, 86, Всесоюзный институт спортивных и туристских изделий (ВИСТИ).

ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ

ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ

И. В. Хрущева, судья ассессорной категории

На всех крупных соревнованиях, поближе к финалам, можно увидеть пожилого, этаким слетом мужичку. Безукоризненно причесанные седые волосы подчеркивают смуглость лица, энергичного, с крупными чертами, и выдают всегда молодые чер-



А. В. Прандини

ты глаза. Вокруг него сразу же образуются группы поклонников тенниса и спортсмены — и завязывается оживленная беседа. Из карманов пиджака и неизменной сумочки этого человека вынимаются последние номера спортивных журналов, фотографии теннисистов, переведенные им статьи. Его замечания о происходящем всегда образны и высококвалифицированы.

Это Александр Викторович Правдин — один из старейших теннисистов, член президиума Федерации тенниса СССР.

Старшее поколение хорошо помнит его: темпераментного игрока, устремленного к сетке, имеющего «железную» кисть, которой он закручивал или подрезал, или направлял мяч так, что сопернику трудно было предугадать, куда он полетит.

Александр Викторович — один из сильнейших наших теннисистов 20-х годов, неоднократный чемпион Москвы в одиночных и парных соревнованиях. Он начал выступать еще до революции и с тех пор все свое свободное время отдаст становлению и развитию любимого вида спорта. В ДСО «Спартак» Правдин много лет возглавлял теннисную общественность, был главным судьей соревнований на первенство ЦС «Спартак», был и остается активным членом президиума Федерации тенниса СССР.

Читатели сборника «Теннис» всегда с неизменным интересом ждут его воспоминания, написанные им

очень живо и с тонким юмором, перелопачивая обширные теннисные журналы и обобщающие статьи о различных крупнейших международных теннисных событиях.

Далеко не все знают, что создание сборника «Теннис» — его прямая заслуга. Еще в середине 30-х годов, собрав небольшую группу энтузиастов тенниса, он организовал выпуск сборника, который вначале печатался на ротаторе, тиражом всего 100—200 экземпляров.

В его небольшом служебном кабинете на Черкасском переулке каждую неделю после работы собиралась группа инициативных людей, составлялись планы очередного сборника, читались и обсуждались написанные статьи и переводы. После выхода сборника члены редколлегии сами занимались его распространением среди теннисного актива.

С тех пор сборник прошел большой путь. Значительно расширился круг авторов и тематика, много внимания уделяется вопросам методики. Тираж сборника уже достиг 30 тысяч экземпляров. Сборник завоевал большую популярность среди игроков, тренеров и любителей тенниса. И все это в огромной мере заслуга Александра Викторовича.

В этом году Правдину исполнилось 80 лет. И теперь Александр Викторович со свойственным ему тактом, приветливостью и скромностью всегда приходит на помощь теннисной общественности.

ВОИН, СПОРТСМЕН, КОНСТРУКТОР

В. А. Марков, член комиссии по массовому развитию тенниса Федерации тенниса СССР



А. А. Тарутин

В нынешнем году советский народ торжественно отметил 30-летие своей Победы в Великой Отечественной войне. В рядах Советской Армии, в партизанских отрядах было немало спортсменов и активистов-физкультурников. Многие из них не вернулись

с поля боя, отдав жизнь за свободу и независимость нашей Родины. Тот, кто пришел, и сегодня участвует, как и много лет назад, в общественно-спортивной работе. Об одном из них мы и хотим вам рассказать.

Советским и зарубежным теннистам хорошо известно имя Александра Алексеевича Тарутина — талантливого конструктора теннисного инвентаря. Его ракетками «Эстония», «Украина», «Восток» и др. играют тысячи спортсменов у нас в стране и за рубежом.

Еще в 1927—1929 гг. коммунист А. А. Тарутин, будучи депутатом Пермского городского Совета, возглавлял секцию народного образования г. Перми и одновременно руководил спортивной комиссией Пермского горкома ВЛКСМ. В 1930 году он поступил учиться в Московский институт физической культуры.

С 1932 года А. А. Тарутин работал в авиационной промышленности мастером по сборке самолетов и одновременно принимал активное участие в организации парашютного спорта в Центральном аэроклубе имени В. П. Чкалова. Будучи мастером спорта по прыжкам с парашютом (статус, он один из первых получил это звание), А. А. Тарутин принимал непосредственное участие во всех предвоенных парадах, праздниках на Тушинском аэродроме в Москве и великую оборонно-массовую работу среди молодежи Москвы и Подмоскья.

В годы Великой Отечественной войны А. А. Тарутин добровольцем ушел на фронт. За образцовое выполнение боевых заданий он был награжден десятью орденами и медалями.

За годы войны и в мирное время А. А. Тарутин совершил около 1000 прыжков с парашютом. В его последнем списке значатся прыжки с предельно малых высот и затяжные

из стратосферы. В эти же годы А. А. Тарутин много и плодотворно занимался изобретательством и рационализаторством.

Уйдя на заслуженный отдых, А. А. Тарутин с присущей ему энергией все свои силы и досуг отдает работе по созданию отечественного инвентаря для тенниса. Вместе с эстонскими мастерами он разработал и внедрил в массовое производство 9 типов теннисных ракеток. Лучшая из них — «Восток» — удостоена серебряной медали ВДНХ и государственного Знака качества. Совет Министров Эстонской ССР наградила А. А. Тарутин почетной грамотой и золотым знаком в дни празднования 50-летия эстонского тенниса.

Более 11 лет А. А. Тарутин ведет научную работу по повышению качества и снижению себестоимости высокопрочных синтетических волокон для теннисных струн. За успешное внедрение в производство синтетических струн А. А. Тарутин награжден почетной грамотой Спорткомитета Украинской ССР. Многоисленные станки и приспособления, созданные А. А. Тарутиным, позволяют оборудовать ракетки струнами и соответственно с мировыми стандартами при минимальных затратах рабочего времени.

Много труда вложил А. А. Тарутин в разработку конструкции и технологии производства первых отечественных ракеток из металла.

За многолетнюю и плодотворную деятельность по разработке конструкций и внедрению в производство новых образцов теннисного инвентаря А. А. Тарутин награжден шестью почетными грамотами Спорткомитета СССР.

Несмотря на почтенный возраст (А. А. Тарутину скоро исполняется 70 лет), Александр Алексеевич полон энергии и новых творческих замыслов.

СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

По просьбе читателей редколлегии публикуем разрядные требования «Единой всесоюзной спортивной классификации 1973—1976 гг.».

ЕДИНАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ 1973—1976 гг.

ТЕННИС

РАЗЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мужчины и женщины

Мастер спорта СССР международного класса — войти в состав участников 1/4 финала Уимблдонского турнира или открытого чемпионата Франции в одиночных или парных соревнованиях,

или
в состав участников финала чемпионата Европы в одиночных или парных соревнованиях,

или
занять 1—2-е места в соревнованиях Европейской зоны на Кубок Дэвиса, при участии в одной из встреч,

или
занять 1-е место в одиночных или парных соревнованиях на международных турнирах, определяемых управлением спортивных игр Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Мастер спорта — занять 1—10-е места в одиночных соревнованиях на личном чемпионате СССР или на всесоюзных соревнованиях на закрытых площадках,

или
1—3-е места в парных соревнованиях на личном чемпионате СССР или на всесоюзных соревнованиях на закрытых площадках,

или
1—4-е места в одиночных соревнованиях на личном первенстве СССР для юношей и девушек,

или
войти в число 50 сильнейших теннисистов СССР (мужчин и женщин), или
в число 6 сильнейших теннисистов СССР (юношей и девушек),

или
одержав в течение года 6 побед над разными игроками, входящими в число 50 сильнейших теннисистов СССР за прошлый год,

или
занять 1—8-е места в одиночных соревнованиях на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионатах ведомств и ЦС ДСО при участии в соревнованиях не менее 4 игроков из числа 50 сильнейших тен-

нисистов СССР за прошлый год и одержав в течение года не менее 3 побед над разными игроками, входящими в число 50 сильнейших теннисистов СССР за прошлый год,

или
занять 1—4-е места в одиночных соревнованиях на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионатах ведомств и ЦС ДСО при участии в соревнованиях не менее 2 игроков из числа 50 сильнейших теннисистов СССР за прошлый год и одержав в течение года не менее 3 побед над разными игроками, входящими в число 50 сильнейших теннисистов СССР за прошлый год.

I разряд — одержав в течение года 2 победы над разными теннисистами I разряда и 4 победы над разными теннисистами II разряда

или
занять 1-е место на соревнованиях городского масштаба по II разряду при участии в них не менее 16 теннисистов

II разряд — одержав в течение года 2 победы над разными теннисистами II разряда и 4 победы над разными теннисистами III разряда

или
занять 1-е место на соревнованиях городского масштаба по III разряду при участии в них не менее 16 теннисистов

III разряд — одержав в течение года 2 победы над разными теннисистами III разряда и 4 победы над разными теннисистами без разряда

или
занять 1-е место на соревнованиях любого масштаба, в которых участвуют не менее 16 теннисистов при системе с выбыванием или 6 теннисистов при круговой системе, одержав при этом 4 победы над разными теннисистами без разряда.

I юношеский разряд — одержав в течение года 2 победы над разными теннисистами I юношеского разряда и 4 победы над разными теннисистами без разряда

или
занять 1-е место на соревнованиях любого масштаба, в которых участвуют не менее 16 теннисистов I и II

юношеского разрядов при системе с выбыванием или 6 теннисистов I и II юношеских разрядов при круговой системе, одержав при этом 4 победы над разными теннисистами II юношеского разряда.

II юношеский разряд — одержав в течение года 2 победы над разными теннисистами II юношеского разряда и 4 победы над разными теннисистами без разряда

или
занять 1-е место на соревнованиях любого масштаба, в которых участвуют не менее 16 теннисистов при системе с выбыванием или 6 теннисистов при круговой системе, одержав при этом 4 победы над разными теннисистами без разряда.

Подтверждение разряда

Для подтверждения разряда — одержав в течение года две победы над разными теннисистами своего разряда.

Условия выполнения разрядных требований

1. Календарный год в соревнованиях по теннису считается с 1 декабря текущего года по 1 декабря следующего года.

2. В разрядных требованиях засчитываются результаты соревнований на открытых и закрытых площадках.

3. Для получения звания мастера спорта СССР необходимо в течение года провести не менее 40 одиночных встреч.

4. Для присвоения звания мастера спорта СССР разрешается в течение года только одна классификационная встреча с теннисистом, с которым претендент в текущем году не встречался.

5. Победа над теннисистом высшего разряда оценивается как две победы над разными теннисистами своего разряда.

6. Звание мастера спорта по теннису может присваиваться с 16 лет.

7. Юношеские разряды присваиваются с 9 лет.

НАМ ПИШУТ

НА ПРОЧНОЙ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ОСНОВЕ

С. Линаберс, инструктор центрального теннисного клуба общества «Даугава» (Рига)

Решениями всесоюзного и республиканского Спортивных комитетов от 1970 и 1972 гг. опорной точкой республиканского тенниса стал Центральный теннисный клуб общества «Даугава». Это позволило руководству общества «Даугава» сконцентрировать разрозненные средства, сплотить тренеров, избавиться от вечных межведомственных барьеров и споров, даю возможность перестроить, по-новому организовать и оодоронить жизнь клуба. Тренерский коллектив вместе с административной проинициал ответственность к работе, возможной на них, и приступили к выполнению главных задач: готовить сборную команду общества, которая в 1975—1976 гг. смогла бы занять на первенстве профессиональных спортивных обществ 7—8-е место; вырастить сборную республику; выдвинуть из молодых новые теннисисты имени республиканского и всесоюзного масштаба.

Задачи для нашей республики, прямо сказать, огромные. С чего же начать?

Директор Юрис Диеме (он сам как теннисист вырос в детских группах при клубе, состоя его членом и поэтому хорошо разбирается во всех тренерских коллективах клуба и тренеровской коллективе) решил: мастерство должно опираться на прочную хозяйственную основу. И в соответствии с этим приступили к ее укреплению.

Наше наш клуб не только спортивная, но и хозяйственная организация со своим бюджетом, планами доходов и расходов, сорока пятью работниками. Доходы клубу приносит аренда зала, кортов, а в основном проведение занятий на курсах, которые решено было расширить.

Курса — это платное обучение (3 рубля в месяц) любого желающего играть в теннис и предоставляется ему необходимого инвентаря. Курса проводятся круглогодично и заканчиваются классификационным турниром, победитель которого получает спортивный разряд и право стать членом клуба. Если в 1970 году теннису обучались всего 152 человека, то прошедшим летом в 23 группах занимались уже 452 человека — люди самых разных возрастов и профессий. Всей этой работой руководит один из популярнейших ветеранов Латвийского тенниса К. Аузиньш. Курсовая система приносит пользу прежде всего занимающимся (здоровье и активный отдых),

да и у клуба доход, который, например, в прошлое лето составил 10 000 рублей (это более 50% всего плана доходов).

Удобно расположены базы клуба — они находятся как в Риге, так и на Рижском взморье и также служат местом активного отдыха высококлассных спортсменов: нередко в клуб приходят за городом. Этот вид отдыха стал шиком за городом. Этот вид отдыха стал шиком за городом. Этот вид отдыха стал шиком за городом.

Спортивные результаты также налицо: благодаря курсам, за последние два года подготовлены 3 спортиста, 20 спортсменов II и 64 — III разряда.

Ставшись членами клуба, энтузиасты помогают ему словом и делом. Благодаря их помощи, а также средствам, отпущенным центральным советом общества, удалось капитально отремонтировать и модернизировать прекрасные летние базы клуба в Лиепуне и Лангтарпи, и уже этим летом они вновь смогли принять лучших теннисистов нашей страны. Реконструированы административное здание, трибуны для 2500 зрителей, гостиница-общежитие на 50 мест, корты, дополнительно построено 3 корта.

С помощью общественного актива удалось быстро разработать также проект реконструкции центральной зимней базы клуба в Риге. Члены клуба — это вторые родители наших будущих мастеров, для которых строятся эти современные базы. В дальнейшем намечается строительство закрытого зимнего корта, соответствующего всем современным требованиям. Хозяйственная система позволяет клубу перерасти в теннисный комбинат и тем самым расширить работу с детьми и юношескими группами, повысить материальную заинтересованность обслуживающего персонала.

Одновременно с расширением материальной базы в клубе были введены новые формы работы с молодыми теннисистами. Пока, правда, сборная команда клуба особыми достижениями похвастаться не может: в ней всего один мастер спорта, остальные — пероваразрядники. Так что все надежды на работу с молодежью. Рядом же работа об этой работе лежала на плечах директора клуба, и смена взрослых готовилась в теннисных отделах двух спортшкол, которым

выполнение требований всесоюзной программы ДЮСШ было не под силу. За 4 года (1968—1973) они выпустили всего 7 теннисистов, не показавших достижений в сборную республику. Причина — же в сборную республику детей, отсутствие преемственности групп, формальность в планировании и учете тренерской работы.

За счет объединения разрозненных групп при клубе в 1972 году была создана ДЮСШ с административной, методической и летней группами. В 12 учебных группах школы занимается 146 детей. Их собирают на 9 платных летних подготовительных групп. Таким образом, в ДЮСШ поступают уже проведенные дети, сводится к минимуму текучесть, увеличивается коэффициент полезного действия работы тренеров.

Все вопросы учебно-тренировочной и организационной работы решает тренерской и методической советы школы, собирающиеся раз в месяц. Ими впервые был решен насущный вопрос замены тренеров. Неразрешенный вопрос использования одного большого (15x33 м) и двух вспомогательных залов мешало проведению полноценных элитных занятий, и хорошо изученную летнюю работу приходилось сокращать. В этом учебном году разработан и осуществлен план оптимальной загрузки большого зала: сейчас в нем занимаются члены сборной школы, которые работают на небольших группах по возрасту и классу игры. В зал попадают не все, а только лучшие ученики нескольких групп с их тренерами. Это заметно улучшило индивидуальную работу, даю возможность тренироваться вместе лучшим ученикам одного возраста, укрепить тренерскую квалификацию, целесообразнее использовать учебные пособия и инвентарь, а также создало здоровую внутришкольную конкуренцию (будешь лучше играть — попадешь в лучшие условия!). С остальными членами группы тренеры занимаются во вспомогательных залах, отработавшие отдельные элементы техники игры.

Эти ребята постоянно соревнуются за место в сборной; заливается кто-нибудь из ведущих, ему всегда есть замена.

Проверая и направляя работу ДЮСШ, комиссия ЦС «Даугава» постановила: «Повысить ответственность тренера за рост перспективных». Основу выполнения этого важного усло-

вия тренерский коллектив видит в конкурсе, проводимом дважды в год. Тренерская комиссия обсуждает технико-тактическую и физическую подготовку каждого члена сборной школы, оценивая ее по 5-балльной системе. Коллективная оценка исключает возможность субъективных ошибок тренера. Полученные данные ежегодно вносятся в дневник — основной документ, показывающий качественный рост ученика, да также отмечается запланированная и фактическая тренировочная нагрузка. Составляя эти данные, тренер получает ясное представление о степени подготовленности ученика и может легче добиться активной помощи в работе над устранением недостатков.

При подведении итогов минувшего сезона оказалось, что у ребят много пробелов в общефизической подготовке. Чтобы тренеру не пришлось заниматься этим в ущерб специальной работе, впервые в республике физическую подготовку во всех возрастных группах школы занимается специальный тренер по легкой атлетике. Он ведет также учет по сдаче норм ГТО, проводит соревнования, регистрирует лучшие достижения. Понимая, что современный теннис немалым без атлетизма, тренеры собственными силами оборудовали малый зал для общефизической подготовки.

Одно из условий повышения мастерства теннисистов (в том числе и самых юных) — участие их в достаточном количестве соревнований большого масштаба. Перспективный 4-летний план подготовки сборной ДЮСШ предусматривает участие спортсменов в таких соревнованиях: внутреспубликанские турниры, юношеские командные первенства страны, «Кубок Уланова» во Львове, «Кубок Прибалтики» на взорье и целый ряд товарищеских соревнований с теннисистами соседних городов и республик. Первенство ЦС общества «Даугава» для взрослых и юношей решено проводить как открытый турнир.

Давая — перед самими ответственными этапами учебного года — проводятся тренировочные сборы. Чтобы дети подготовительных групп летом не «выпали», был создан тренировочно-оздоровительный лагерь в Коисее (100 км от Риги), где прошлым летом отдыхали, занимались общефизической подготовкой, а также играли в малый теннис на асфальтовых площадках 84 ученика школы.

Строя работу так, чтобы не повторить былых ошибок, руководство клуба и спортшколы особенно заботятся о повышении квалификации тренеров, используя все внутреспубликанские и всесоюзные возможности. В распоряжении тренеров много оборудован-

ТЕННИС НА КОНЬКАХ

Е. П. Артемко, лауреат Государственной премии СССР, заслуженный изобретатель РСФСР

Теннисных кортах из-за их небольшого количества. При игре в теннис на коньках из-за очень стремительного отскока мяча у спортсменов вырабатывается повышенная реакция, хорошая координация движений, активнее приобретаются навыки игры с лета и по восходящему мячу, а также умение пругать вперед направление мяча. Все это способствует выработке атакующего стиля игры и повышению мастерства.

Необходимость стремительно передвигаться, быстро останавливаться, резко изменить направление передвижения на коньках хорошо укрепляет не только голеностопные суставы и мышцы ног, но и весь двигательный аппарат спортсмена, что значительно повышает его общефизическую подготовку.

Теннисисты, которые хорошо катаются на коньках, особенно дети, очень быстро осваивают игру в теннис на коньках.

К положительным сторонам игры на коньках следует отнести и то, что спортсмены во время игры находятся в свежем воздухе, что способствует закаливанию организма.

Каждый тренер имеет еще определенным участком общественной работы школы. Например, тренер, отвечающий за сбор и хранение информации, составляет и регулярно пополняет картотку методической и педагогической литературы. Раз в месяц он анализирует методический опыт тренеров с новейшими сведениями.

В последние время спортивная пресса страны часто обсуждает вопрос: достаточно ли современных баз, качественного инвентаря и квалифицированных тренеров для достижения высокого спортивного мастерства. Большинство авторов пишут: нет, недостаточно, необходимо также изучать и самоотверженную работу тренеров. Нам хотелось бы к этому еще добавить: и прочная хозяйственная основа, и общественной актив.

Думается, что наличие этих факторов в центральном теннисном клубе общества «Даугава» создаст необходимые условия для воспитания настоящих мастеров.

Оборудование ледовых кортов очень просто и не требует больших затрат. Для этого необходимо существующие открытые теннисные корты покрыть слоем льда толщиной 7—10 см и нанести соответствующие разметочные линии. Желательно корты оборудовать освещением, что позволит их использовать в вечернее время.

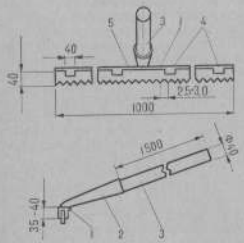
С целью облегчения принятия мяча, имеющего более быстрый отскок, ледовый корт для игры в теннис на коньках имеет несколько меньше размеры: длина — 23 м, ширина для парной игры — 10 м, для одиночной — 7,4 м, длина поля подачи — 6,3 м, высота сетки у средней линии — 1 м.

В связи с тем, что при последующих запусках льда от будет все больше «приподниматься», становится «выше», целесообразно использовать натяжное устройство сетки с регулируемым его по высоте у столбов, а также регулятор на середине сетки, как рекомендовано в статье Б. Д. Галинени, опубликованной в двух выпусках «Сборника «Теннис» за 1974 г.

Практика игры в теннис на коньках показала, что мячи имеют наилучший

* Изобретательское предложение Е. П. Артемко, № 211934/12.

отскок на льду с мелкозернистой шероховатой поверхностью. Такая поверхность льда получается в том случае, если при затачивании его верхнего слоя падает мелкий снег.



Специальные грабли для подготовки льда

Шероховатую поверхность льда можно создавать с помощью специальных граблей, имеющих следующие

устройство: к верхней полке уголка (1) (см. рис.) приваривается конусная трубка (2), а которой укрепляется деревянная ручка (3). В этой же полке ножовкой делается несколько попарных прорезей (4), узкие части которых (шириной 40 мм) заглубляются на предварительно уложенную гребенку (5). Благодаря этому гребенка закрепляется к другой полке уголка (1). Гребенка (5) имеет мелкие острые закаленные зубья. В качестве гребенки можно использовать полотно (толщиной 2—2,5 мм) от механической ножовки, при этом количество попарных прорезей (4) и уголке (1) должно быть не менее двух на каждую ножовку.

В боковых стенках ограждения необходимо сделать по две створки ворот (шириной 2—2,5 м), которые бы открывались вовнутрь корта и могли бы сниматься, когда необходимо очистить лед от снега.

Правила игры те же, что и в обычном теннисе.

Для игры используют мячи без внутреннего давления. Мячи желательно окрашивать в оранжевый или другой цвет, хорошо видимый на фоне льда.

О СИСТЕМЕ ОТБОРА И ТЕСТАХ

Ю. В. Юдкин, заслуженный тренер РСФСР, тренер спортивной школы молодежи г. Сочи

Мне хотелось рассказать о своем опыте отбора детей в ДЮСШ, но я долго не решился написать об этом, так как при отборе новых групп у меня были периоды поиска, экспериментов, удач и неудач при опробовании различных методов отбора, которые предлагали советские тренеры и опытные коллеги нашей страны.

Меня скромные успехи в тренерской работе относились только к работе с детьми. В Сочи нет высших учебных заведений, и большинство наших учеников после детского класса покидают родной город: одни уезжают поступать в вузы, другие призывают в армию. Почти ежедневно советскому тренеру приходится набирать новую группу семилетних ребят, чтобы прийти с ними вместе в следующий путь длиною в десять лет и чтобы потом расстаться. Но что подталкивает? Такова судьба советского тренера.

Много раз мне предлагали заполнить различные анкеты, где опять стоял тот же вопрос: «Как вы отбираете детей?» Или: «Какие тесты вы применяете при отборе? Или странно для меня звучало: «Что главное при отборе юниоров?» Так и подымаете ответы: «Главное при отборе — это отбор».

Представьте себе, что режиссер спросил: «Что главное у вас в работе над фильмом?» Как можно ответить на такой вопрос? Сказать, что главное — это удачно подобранные талантливые актеры? Плохой актер не сумеет выразить всего, что заложил режиссер. Но, с другой стороны, самый замечательный актер в бедном по содержанию сценарию не может проявить свой талант. Тогда, когда будет быть главное — содержание? А искусство кинооператора, а декорации, а искусство самого режиссера? И без этого никак не получится хорошего фильма. Так что же главное?

Может быть, главное при отборе — это тесты? Думаю, что подходить при отборе только на теста неправильно.

Позвольте, могут возразить мне, ведь тесты проясняют картину, помогают выделить из массы юниорской группы наиболее подходящих... Подходящих для чего?

Что тесты выявляют? Что юниорки подкадет для тенниса или что они не подкадет под тесты?

Чтобы наиболее ясно выразить свою точку зрения по этому вопросу, позволю себе короткое отступление.

В одном из номеров сборника «Теннис» была напечатана статья председателя Всесоюзного совета тренеров С. П. Белля-Геймана, которая называлась «Чуждый слез». В ней совершенно правильно отмечалось, что для того, чтобы стать большим

тенисом на льду играют на фигурных или хоккейных коньках, и тренировочных хостюмах.

В заключение хотелось бы сказать, что посеместное оборудование в зимнее время ледовых теннисных кортов путем использования для этой цели имеющихся летних площадок позволит значительно продлить сезон теннисистов, поможет развитию массового тенниса и более эффективной организации тренировок и соревнований для тех теннисистов, которые зимой не имеют возможности играть в закрытых помещениях. Кроме того, теннис на коньках позволит более организовано и в хороших гигиенических условиях проводить тренировки в ДЮСШ, что весьма важно для ускорения подготовки мастеров и закалывания их организма с детского возраста.

Надеюсь, что в предстоящем зимнем сезоне нашими общими усилиями удастся внедрить теннис на коньках, более широко и организованно провести открытое первенство г. Москвы по этому увлекательному и полезному виду спорта.

Представим себе, что согласно такому тестированию мы отобрали группу лучших в количестве 10 человек. Можно ли с уверенностью сказать, что из них выйдут игроки высшего класса? Думаю, что нет. Ведь осталось огромное количество непознанных факторов.

И вот мы работаем с группой, уверенные в том, что из всего, что было перед нами, мы выбрали лучших. Мы научили юниорчиков основам сложной техники, дали первые понятия о содержательных тактике, затронули до кропотливого труда и в первых же соревнованиях увидели, что быстрее всех бегают во время тестирования. Возвратившись, мы не можем управлять игроками, когда в игре необходимо быстро менять направление, а прекрасно прошедшая по тестам Наташа оказывается истерическим плачем при первом напряженном моменте матча т. е. Тренер горько разочарован, аврамыч были все старания, пропал год напряженного труда.

Быть может, я нарисуем слишком мрачную картину, но кому из тренеров-практиков не пришлось испытать подобной горечи разочарования? Ведь так редко мелькает вдруг слабый лучик надежды, и ты вдруг видишь, что в двух-трех ребятишках ты все же не ошибся и это то, что надо, то, что ты искал, во имя чего ты не досыпал и забывал пообедать, во имя чего ты стоял часами на корте, подкачивая мячик, и уже брезжит еще месяц, но все-таки повзрела, и ты загорелся, тебя переполняет жажда деятельности, и ты забываешь о том, сколько сил было отдано напрасно для других.

Существующие на сегодняшний день тесты не могут дать нам полного представления о том, есть ли у юниорки «чуждый слез» или нет. Именно поэтому я не считаю, что при отборе можно полностью полагаться на тесты.

Однако если к вам пришел поступок слишком много ребят, а вам нужно взять только часть, то тесты здесь как средство отбора (а правильное было бы сказать — отсева) играют весьма положительную роль. Нежная душа ребячка легко ранима. Поэтому отказать ему надо очень деликатно, и тесты здесь помогут оправдать отказ.

И все-таки, отказывая таким образом, вы можете отказать чемпиону. Процент ошибок при тестировании огромен.

За многие годы работы мы выработали свою систему отбора. Слово «система», правда, звучит здесь странно, но на этот счет у нас, пожалуй, нет. Есть просто своя точка зрения, «своя методика».

Мы берем всех, кто приходит к нам, и создаем, так сказать, группу «начинающего молодняка». Она бывает очень разнообразной и многочисленной, но это нас не смущает.

Работа с этой группой ведется по двум параллельным направлениям. Первое — приобщим ребят к теннису. Мы читаем им лекции на тему: «Что такое теннис?» Лекции по возможности проводим интересные, увлекательные, рассказываем увлекательные истории из жизни чемпионов, проводим спортивные игры, водим на игры хороших мастеров ракетки, на игры таких же, как они, малышей и т. п.

Второе направление в нашей работе — приучаем ребят к дисциплине, режиму, требуем с них опрятного внешнего вида. Дети, не приученные к порядку, дисциплине, работоспособности, отсеиваются сами собой. Идет процесс «естественного отбора».

С первых же шагов мы начинаем обучать технику тенниса и здесь делаем акцент на часы отработки каждой-нибудь «скупной», по мнению юниорки, прием. Здесь опять происходит

слишком много ребят, а вам нужно взять только часть, то тесты здесь как средство отбора (а правильное было бы сказать — отсева) играют весьма положительную роль. Нежная душа ребячка легко ранима. Поэтому отказать ему надо очень деликатно, и тесты здесь помогут оправдать отказ.

И все-таки, отказывая таким образом, вы можете отказать чемпиону. Процент ошибок при тестировании огромен.

За многие годы работы мы выработали свою систему отбора. Слово «система», правда, звучит здесь странно, но на этот счет у нас, пожалуй, нет. Есть просто своя точка зрения, «своя методика».

Мы берем всех, кто приходит к нам, и создаем, так сказать, группу «начинающего молодняка». Она бывает очень разнообразной и многочисленной, но это нас не смущает.

Работа с этой группой ведется по двум параллельным направлениям. Первое — приобщим ребят к теннису. Мы читаем им лекции на тему: «Что такое теннис?» Лекции по возможности проводим интересные, увлекательные, рассказываем увлекательные истории из жизни чемпионов, проводим спортивные игры, водим на игры хороших мастеров ракетки, на игры таких же, как они, малышей и т. п.

Второе направление в нашей работе — приучаем ребят к дисциплине, режиму, требуем с них опрятного внешнего вида. Дети, не приученные к порядку, дисциплине, работоспособности, отсеиваются сами собой. Идет процесс «естественного отбора».

С первых же шагов мы начинаем обучать технику тенниса и здесь делаем акцент на часы отработки каждой-нибудь «скупной», по мнению юниорки, прием. Здесь опять происходит

слишком много ребят, а вам нужно взять только часть, то тесты здесь как средство отбора (а правильное было бы сказать — отсева) играют весьма положительную роль. Нежная душа ребячка легко ранима. Поэтому отказать ему надо очень деликатно, и тесты здесь помогут оправдать отказ.

И все-таки, отказывая таким образом, вы можете отказать чемпиону. Процент ошибок при тестировании огромен.

За многие годы работы мы выработали свою систему отбора. Слово «система», правда, звучит здесь странно, но на этот счет у нас, пожалуй, нет. Есть просто своя точка зрения, «своя методика».

Мы берем всех, кто приходит к нам, и создаем, так сказать, группу «начинающего молодняка». Она бывает очень разнообразной и многочисленной, но это нас не смущает.

Работа с этой группой ведется по двум параллельным направлениям. Первое — приобщим ребят к теннису. Мы читаем им лекции на тему: «Что такое теннис?» Лекции по возможности проводим интересные, увлекательные, рассказываем увлекательные истории из жизни чемпионов, проводим спортивные игры, водим на игры хороших мастеров ракетки, на игры таких же, как они, малышей и т. п.

Второе направление в нашей работе — приучаем ребят к дисциплине, режиму, требуем с них опрятного внешнего вида. Дети, не приученные к порядку, дисциплине, работоспособности, отсеиваются сами собой. Идет процесс «естественного отбора».

слишком много ребят, а вам нужно взять только часть, то тесты здесь как средство отбора (а правильное было бы сказать — отсева) играют весьма положительную роль. Нежная душа ребячка легко ранима. Поэтому отказать ему надо очень деликатно, и тесты здесь помогут оправдать отказ.

И все-таки, отказывая таким образом, вы можете отказать чемпиону. Процент ошибок при тестировании огромен.

За многие годы работы мы выработали свою систему отбора. Слово «система», правда, звучит здесь странно, но на этот счет у нас, пожалуй, нет. Есть просто своя точка зрения, «своя методика».

Мы берем всех, кто приходит к нам, и создаем, так сказать, группу «начинающего молодняка». Она бывает очень разнообразной и многочисленной, но это нас не смущает.

Работа с этой группой ведется по двум параллельным направлениям. Первое — приобщим ребят к теннису. Мы читаем им лекции на тему: «Что такое теннис?» Лекции по возможности проводим интересные, увлекательные, рассказываем увлекательные истории из жизни чемпионов, проводим спортивные игры, водим на игры хороших мастеров ракетки, на игры таких же, как они, малышей и т. п.

Второе направление в нашей работе — приучаем ребят к дисциплине, режиму, требуем с них опрятного внешнего вида. Дети, не приученные к порядку, дисциплине, работоспособности, отсеиваются сами собой. Идет процесс «естественного отбора».

С первых же шагов мы начинаем обучать технику тенниса и здесь делаем акцент на часы отработки каждой-нибудь «скупной», по мнению юниорки, прием. Здесь опять происходит

слишком много ребят, а вам нужно взять только часть, то тесты здесь как средство отбора (а правильное было бы сказать — отсева) играют весьма положительную роль. Нежная душа ребячка легко ранима. Поэтому отказать ему надо очень деликатно, и тесты здесь помогут оправдать отказ.

И все-таки, отказывая таким образом, вы можете отказать чемпиону. Процент ошибок при тестировании огромен.

За многие годы работы мы выработали свою систему отбора. Слово «система», правда, звучит здесь странно, но на этот счет у нас, пожалуй, нет. Есть просто своя точка зрения, «своя методика».

Мы берем всех, кто приходит к нам, и создаем, так сказать, группу «начинающего молодняка». Она бывает очень разнообразной и многочисленной, но это нас не смущает.

Работа с этой группой ведется по двум параллельным направлениям. Первое — приобщим ребят к теннису. Мы читаем им лекции на тему: «Что такое теннис?» Лекции по возможности проводим интересные, увлекательные, рассказываем увлекательные истории из жизни чемпионов, проводим спортивные игры, водим на игры хороших мастеров ракетки, на игры таких же, как они, малышей и т. п.

Второе направление в нашей работе — приучаем ребят к дисциплине, режиму, требуем с них опрятного внешнего вида. Дети, не приученные к порядку, дисциплине, работоспособности, отсеиваются сами собой. Идет процесс «естественного отбора».

С первых же шагов мы начинаем обучать технику тенниса и здесь делаем акцент на часы отработки каждой-нибудь «скупной», по мнению юниорки, прием. Здесь опять происходит

КАК МЫ СОСТАВЛЯЕМ КЛАССИФИКАЦИЮ

Г. Н. Карцев, мастер спорта СССР

в которых они одержаны.

В 1961 г. спортивно-техническая комиссия федерации тенниса Украины (в составе В. Демьяненко, И. Хохлова и автора этих строк) ввела для соперничавших спортсменов балльную систему подсчета результатов. Новая система позволила учитывать спортивные показатели в играх не только между украинскими теннисистами, а их игры с теннисистами из других республик и даже стран. Это был первый шаг, который внес уже определенную стройность в работу комиссии. В дальнейшем система дора-

батывалась, и в настоящее время ее принципы определяют следующие основные положения:

1. По проигранной классификации и играм текущего спортивного сезона все игроки разбиваются по силам на группы по десять человек, так чтобы в состав каждой группы входили игроки, примерно равные по силам.

2. Подсчет баллов в группах производится таким образом:

а) за победу над игроком «своей» группы начисляется 1 балл, за победу над игроком чуждой группы и за по-

беду над игроком, который входит в классификацию СССР, насчитываются положительные баллы: победа над 1—10-м игроками СССР оценивается в 3 балла, 11—20-м — 2, 21—30-м — 1,5 и т. д.

За победу над игроками низших групп положительные баллы не начисляются. Если один из игроков имел более двух побед над одним и тем же спортсменом из этой же группы, то начиная с третьей победы вводится коэффициент 0,5, то есть за каждую последующую победу над ним спортсмен получает 0,5 балла;

б) за поражение от игрока своей

группы вычитается 0,25 балла, за поражение от игрока более низкой группы — 0,5 балла. Поражения от игроков высших групп не учитываются.

Таким образом, система учитывает победы над игроками равными и более сильными и поражения от равных и более слабых теннисистов.

3. В результате каждый спортсмен набирает определенную сумму баллов — положительную, когда побед больше, чем поражений, или отрицательную, когда поражения «сбывают» победные очки. По этой сумме «плюсов» и «минусов» и определяется место спортсмена в той или иной группе,

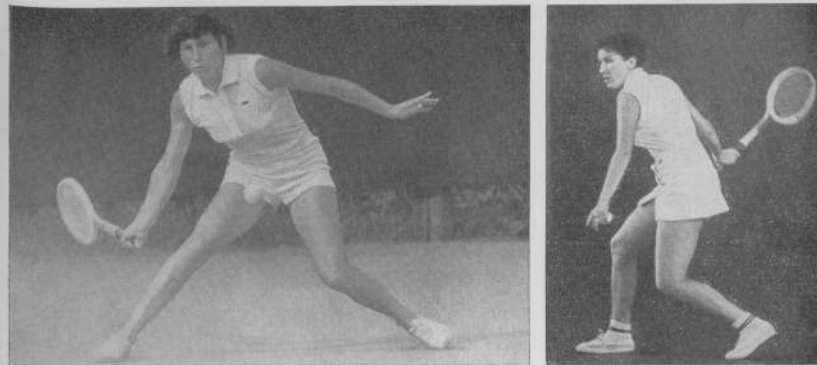
а затем и в классификационном списке.

Если два (или более) теннисиста набирают приблизительно одинаковую сумму баллов (разница не превышает один балл), то преимущество отдается спортсмену, который имеет личную победу над претендентом. Если же такого нет, в лучшем положении оказывается тот, кто показал лучший результат в основном соревновании сезона — первенстве СССР, УССР или ЦС ДСО. Предполагается также и разделение мест между несколькими игроками, которые имеют одинаковые показатели.

СОДЕРЖАНИЕ

	Постановление Спорткомитета в действии	3
СОРЕВНОВАНИЯ	Итоги зимних турниров. Г. А. Кондратьева	4
	О выступлении молодых (итоги зимнего международного московского турнира 1975 г.), А. Е. Ангелевич	8
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	В стране пирамид. В. Н. Янчук	9
	Развитие прыжковой ловкости. М. А. Попов	10
	Учись контраковать. В. Н. Полтев	11
	Новая форма личного плана-дневника теннисиста. И. А. Романенко, Ш. А. Тарпищев, К. А. Богородицкий	14
	Панчо Сегура о тактике	16
	Пути повышения спортивного мастерства молодых теннисистов. С. С. Андреев	18
ДЕТСКИЙ ТЕННИС	Как улучшить начальную подготовку юных теннисистов. И. В. Всеволодов	—
НАУКА — ПРАКТИКЕ	К психологии начального обучения. В. П. Жур	22
	Факторы надежности теннисиста. И. А. Ромашенко	25
УГОЛОК ТЕННИСНОГО АРБИТРА	О всесоюзном семинаре судей. А. Б. Ближенштейн	27
	Работа старшего судьи на соревнованиях. Т. Н. Дубровина	28
ТЕННИС В ВУЗАХ	О спорных ситуациях в игре	—
	Наши проблемы, наши начинания (турнир прибалтийских вузов). Н. В. Ткачев, И. Б. Джелепов	29
	В Московском энергетическом. Д. М. Дегтярев	30
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ	Сделай и внедри. И. В. Всеволодов	—
ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ	Один из первых. И. В. Хрушева	31
	Воин, спортсмен, конструктор. В. А. Марков	32
СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ	Единая всесоюзная спортивная классификация 1973—1976 гг. Теннис. Разрядные требования	33
НАМ ПИШУТ	На прощанье хозяйственной основе. С. Лиллберга	34
	Теннис на коньках. Е. П. Артеменко	35
	О системе отбора и тестах. Ю. В. Юджин	36
	Как мы составляем классификацию. Г. Н. Карцев	37

Вверху — О. Морозова, Е. Гранатунова, внизу — М. Чувырлина, М. Крошина



ТЕННИС

Выпуск второй

Составитель Вадим Сергеевич Веприцев

Заведующий редакцией А. В. Сайкин. Редактор В. И. Артамонов. Художник В. М. Базнов. Художественный редактор Б. Л. Резников. Технический редактор Л. В. Толубова. Корректоры Ж. А. Суварова, Т. Ю. Славякова

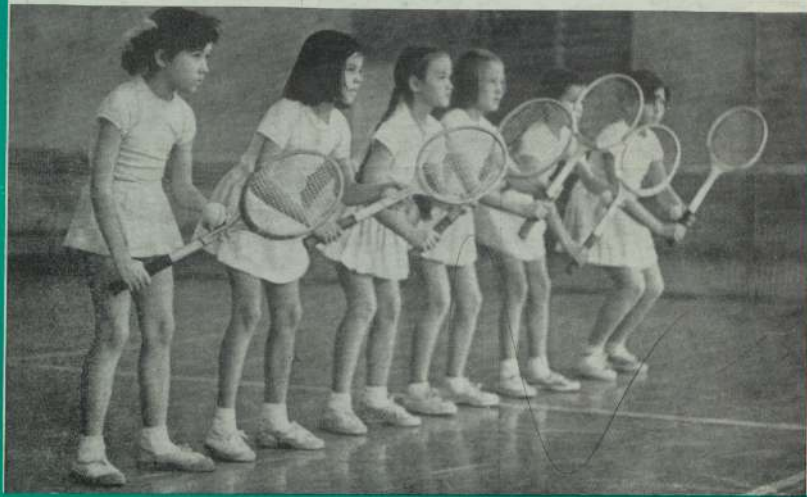
А 1420. Сдано в производство 10/VI 1975 г. Подписано к печати 5/VI 1975 г. Формат 84X108/16. Бумага кл. журн. № 2. Печ. л. 2,5. Усл.-печ. л. 4,2. Уч.-изд. л. 3,6. Бум. л. 1,25. Тираж 30 000 экз. Цена 28 коп. Изд. № 5462. Зах. 408.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103003, Москва, К-9, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат «Социалполиграфром» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

№-673/11
Цена 28 коп.

Так рождаются чемпионки.
На первой странице — 17-летняя Н. Чмырева, выигравшая в 1975 г. Уимблдонский турнир, а также открытые первенства США и Австралии среди девушек.
На четвертой странице — первые тренировки юных

1791
1975
1975
1975



Pl. 11. 11

41 1975
88
Sp
b. 1-2