

1038 / 14

Сиды Боу

Курч

Зодри

Тиф

Уб. Опун-
-раа

Кем. Зан.

(по карам.

ЭБ.)

(Сомеу.

Э. ЭБ.)

Наpes

в ipco.





ТЕНН

ВЫПУСК
ПЕРВЫЙ

1976

Заказ № 1215 Пор. № 27

Журнал имеет: 2 стр. _____ иллюстр. _____

1976 _____ табл. _____ карт. _____
№№ вып. 1-2

Примечания:

Расписка отв. за подгот. в перепл. [Signature]

Тип. № 2 УПЛ. Зак. 3272 - 50.000 16-12-71

414

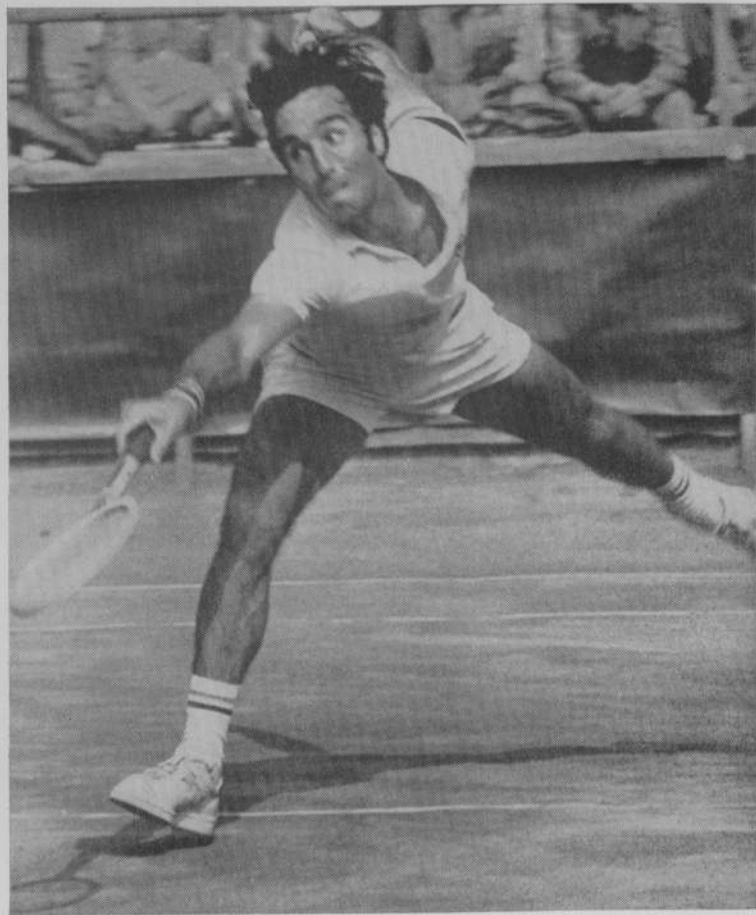
ТЕННИС

ВЫПУСК
ПЕРВЫЙ
1976



Летом 1975 г. спортсмены и любители тенниса поздравили с 80-летием старейшую теннисистку страны, победителя I Всесоюзной спартакиады 1928 г., заслуженного мастера спорта Софию Васильевну Мальцеву. На фото на первой странице обложки С. В. Мальцева с М. Крошиной (слева) и О. Морозовой

Абсолютный чемпион страны 1975 г. А. Метревели



1141

88

1141
88

ТЕННИС

ВЫПУСК
ПЕРВЫЙ

1976



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1976

Редакционная коллегия: А. Е. Ангелевич, С. П. Белиц-Гейман, В. А. Боярский, В. С. Вепринцев (составитель), И. В. Всеволодов, В. А. Голенко, Г. А. Кондратьева, П. А. Пашин, А. В. Правдин, И. В. Хрушева

Фотоснимки: Б. М. Кауфмана, С. П. Белиц-Геймана, В. А. Ульянова, А. П. Фомиченко

Теннис. Сб. статей. Вып. 1-й, 1976, М., «Физкультура и спорт», 1976.

87 с. с ил.

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

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.

60902—100 92—76
T 009(01)—76

7A8.6

© Издательство «Физкультура и спорт», 1976 г.

ГОС. ПУБЛИЧНАЯ
БИБЛИОТЕКА
Ленинград
ОЗ 1976 амт 926

ВЫСШЕМУ МАСТЕРСТВУ — ГЛАВНОЕ ВНИМАНИЕ!

Неуклонное обострение борьбы на международных теннисных соревнованиях стало явной тенденцией. Из года в год увеличивается число претендентов на призовые места в основных турнирах. Доминирующее положение в мировом теннисе занимают профессиональные игроки, которые практически круглый год выступают в многочисленных соревнованиях в различных странах (в настоящее время в эту группу входит почти 160 мужчин и 70 женщин, представляющих 28 стран). В 1975 г. во всех главных международных турнирах победителями стали только игроки-профессионалы.

Все больше и больше игроков становятся сторонниками атлетизма, активной, универсальной игры, высоких по объему, интенсивности и психологической напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Число одиночных матчей за год в международных соревнованиях у многих теннисистов превысило 250! Таких высоких соревновательных нагрузок, такого насыщенного официального календаря международных соревнований нет, пожалуй, ни в каком другом виде спорта.

Что и говорить, условия борьбы на международной арене у советских теннисистов очень сложны. Противостоят многочисленной группе профессионалов с огромным соревновательным опытом очень трудно. Трудно, но все же можно и должно! Убедительное подтверждение тому — победы в разные годы О. Морозовой и А. Метрели над многими лучшими представителями профессионального тенниса. А разве не может служить подтверждением и такой примечательный факт: ведь именно советская теннисистка Н. Чмырева стала в 1975 г. победительницей главных международных соревнований среди девушек — открытых первенств «великих теннисных держав» — Австралии, США и Англии. К сожалению, больше нельзя назвать ни одной фамилии.

Что же мешает нам двигаться вперед, какие главные проблемы высшего мастерства надо решать незамедлительно? Некоторые специалисты на эти вопросы отвечают примерно так: «Во многих странах развитие тенниса достигло очень высокого уровня, соперники советских теннисистов значительно чаще выступают в международных соревнованиях, узок круг наших спортсменов, выходящих на международную арену, — вот главные причины соотношения сил не в нашу пользу». Отбросить

такие доводы — по меньшей мере наивно. Но беда, что они становятся порой чуть ли не единственными односторонними обоснованиями всех наших неудач и в итоге фактически не способствуют мобилизации тренеров и спортсменов на решение задач достижения высшего спортивного мастерства, а нередко служат и оправданием для тех, кто не хочет работать на уровне современных высоких требований.

Справедливо такое утверждение: какова система тренировки — таков и уровень спортивных достижений. Если принять это утверждение за основу, то напрашивается следующий вывод: многие наши теннисисты просто не готовы к успешным выступлениям на международной арене из-за «домашней недоработки». Было бы наивно, например, рассчитывать на то, что теннисисты с плохо поставленной, малоэффективной подачей (а таких у нас немало) достигнут высоких результатов в международных турнирах. Главное условие роста результатов на международной арене — коренное улучшение системы подготовки тех теннисистов, перед которыми поставлена задача стать мастерами высокого класса.

Подготовка спортсменов, которые с успехом могли бы выступать на международной арене, по плечу лишь крупным коллективам. Это бесспорно. И здесь открывается широкое поле деятельности для коллективов тренеров, научно-методических работников, врачей, административно-управленческого аппарата спортивных организаций и представителей органов общественного руководства — теннисных федераций и секций. Ведь каждого спортсмена формируют в той или иной мере все эти коллективные и индивидуальные наставники — своеобразный «коллектив коллективов».

Успех Наташи Чмыревой — результат прежде всего труда семейного триумвирата: ее родителей — тренеров С. Севастьяновой и Ю. Чмырева и ее самой. Но не следует забывать, что в формировании спортсменки большую роль сыграли и другие воспитатели — коллективы теннисной секции «Динамо» и Федерации тенниса Москвы.

Важно, чтобы «коллектив коллективов» представлял собой слаженный, хорошо сбалансированный «оркестр», творчески и с огромным энтузиазмом работающий над одной программой. К сожалению, стиль по-настоящему коллективного, «оркестрового» подхода к решению задач высших достижений в теннисе еще до

сих пор не выработан, несмотря на многократные попытки. Сложилась парадоксальная обстановка: Федерация тенниса СССР ставит большие задачи, требует обратить первоочередное внимание на подготовку теннисистов высшего международного класса, а на местах стремятся главным образом к тому, как бы победить ближайших соперников в командных соревнованиях. В итоге «наверху» мыслят категориями «программы максимум», а на местах — «программы минимум».

Республиканские федерации тенниса, теннисные секции городов, руководство спортивных школ должны самым серьезным образом заняться вопросами высшего спортивного мастерства. Следует прежде всего определить круг опорных организаций для подготовки спортсменов международного класса и организовать там работу на уровне высоких современных требований, выявить наиболее перспективных спортсменов с соответствующими потенциальными задатками; прикрепить именно к этим спортсменам лучших специалистов, создать необходимые условия для тренировки и, что очень важно, создать обстановку высокой ответственности, требовательности и одновременно подлинно творческой устремленности, творческого подъема.

В первую очередь нужно руководствоваться двумя стратегическими принципами: перспективно-передового моделирования игры и всемерной ориентации спортсменов на достижение наибольшего успеха в главных международных соревнованиях в борьбе с основными соперниками. Эти принципы необходимо взять на вооружение всем спортивным коллективам, а прежде всего микроколлективу — «трювер — спортсмен».

Высшие достижения в теннисе могут быть показаны и соответствующим образом оценены лишь на «поле боя» — на крупнейших международных соревнованиях в единоборстве с сильнейшими соперниками. Чтобы побеждать, необходимо создать передовую, более совершенную и эффективную по сравнению с соперниками контрмодель теннисиста. А для этого нужно неустанно, творчески, с использованием современных научных методов, глубоко и всесторонне изучать тенденции развития процесса спортивной борьбы на мировой арене, игру основных соперников, прогнозировать дальнейшие пути совершенствования стратегии, тактики, техники, системы подготовки.

Перспективная модель теннисиста должна стать своего рода проектным заданием для системы тренировок. При разработке такой модели следует положить в основу целостностно-личностный подход. Модель должна охватывать фактически все стороны личности спортсмена, его стратегию, тактику и технику, пред-

усматривать воспитание широкого комплекса психологических свойств и физических качеств.

Особенности передовой модели теннисиста в первую очередь характеризуются атлетической, активной, универсальной игрой, высоким уровнем всех видов действий — нападающих, контратакующих и защитных, способностью успешно действовать в любой точке площадки; ярко выраженным творческим характером игры, способностью очень тонко варьировать стратегию и тактику применительно к различным соперникам и соревновательным условиям; высокой психологической устойчивостью, способностью переносить очень высокие психические и физические напряжения.

Научиться играть в теннис может каждый. Высшие же достижения в теннисе доступны, прямо скажем, не всем. Круг избранных — это не какие-то уникальные личности, которых только по большим праздникам дарит природа. Как бы ни были высоки и всесторонне сложны требования к теннисисту международного класса, у нас много ребят, которым по плечу все премудрости высшего мастерства. Их надо настойчиво и постоянно искать. Задача эта очень трудная, если учесть, что в теннисные секции приходят дети в возрасте 6—7 лет. Наша главная беда как раз и заключается в очень низком качестве отбора в детско-юношеские спортивные школы — главные опорные базы высшего мастерства, которые в соответствии с существующим положением должны готовить теннисистов высших спортивных разрядов. А что получается на деле? В этих организациях, а также в центральных теннисных секциях занимаются в основном те, кому высшее мастерство международного уровня просто недоступно. В результате многим тренерам приходится заниматься невпроизводительным трудом; целый ряд ведущих специалистов львиную долю времени тратят на работу с теннисистами, не имеющими реальной перспективы на высшее мастерство или утратившими ее.

В настоящее время в области тенниса уже разработаны первые научно-педагогические методы оценки специфических для теннисиста способностей и основные направления прогнозирования потенциальных возможностей для достижения в теннисе высоких результатов (часть этих материалов уже публиковалась в сборнике). Важно как можно скорее взять их на вооружение.

Итак, передовое современное моделирование игры наших теннисистов, совершенствование системы тренировок, тщательный отбор перспективных спортсменов — вот вопросы, которые действительно требуют постоянного внимания.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ТЕННИС НА VI СПАРТАКИАДЕ НАРОДОВ СССР

Г. Г. Шах-Назаров, судья всесоюзной категории, главный судья VI Спартакиады народов СССР

Признаюсь, я был приятно извондован, когда узнал, что утвержден в качестве главного судьи соревнований по теннису VI Спартакиады народов СССР. Взявали меня две особенности этого соревнования: во-первых, VI Спартакиада была посвящена 30-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне, и, во-вторых, теннис после восьмилетнего перерыва вновь был включен в программу соревнований.

Естественно, что это самое большое по количеству участников соревнование хотелось провести на высоком организационном уровне.

В состав главной судейской коллегии вошли: заместители главного судьи всесоюзной категории А. Б. Бланкенштейн, А. И. Добрыня и Н. М. Аракелян, судья республиканской категории В. А. Солышев и главный секретарь судья всесоюзной категории В. М. Борисов.

Работу просмотрово-этической комиссии возглавил судья всесоюзной категории Е. И. Рядченко.

Поскольку в Таллине в рамках Спартакиады проводились соревнования по двум видам спорта — легкоатлетическому многоборью и теннису, — правительство республики создало Организационный комитет во главе с заместителем председателя исполкома Таллинского городского совета депутатов трудящихся З. И. Шинкиной.

Большая доля практической подготовительной работы легла на заместителя главного судьи А. И. Добрыню и государственного тренера по теннису Эстонской ССР Я. К. Вахтера.

Надо сказать, что в Таллине подготовили три теннисных стадиона: «Динамо» в Кадриорге и ДСО «Калев-1» на бульваре Суворова и «Калев-2» на ул. Херне. На этих стадионах имеется 19 площадок.

9 июля на теннисном стадионе «Калев-1», в центре Таллина, состоялся парад открытия соревнований VI Спартакиады народов СССР по теннису. Церемония парада закончилась возложением цветов к памятнику воинам, погибшим за освобождение Советской Эстонии.

В тот же день начался первый этап командных соревнований. В них приняли участие

сборные всех 15 республик, Москвы и Ленинграда. Каждая команда состояла из 8 человек: 4 женщины и 4 мужчины. В каждом командном матче проводились 4 женские и 4 мужские одиночные встречи и по одной парной женской, парной мужской и смешанной.

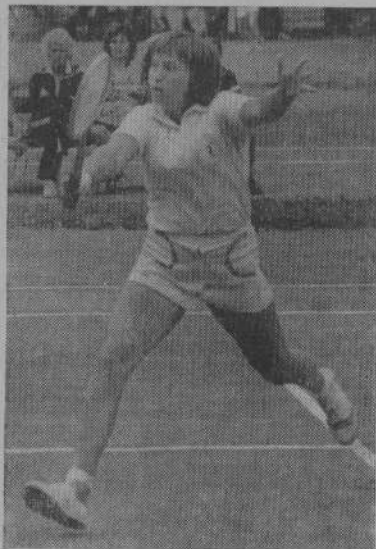
На первом этапе соревнований все команды по результатам жеребьевки были распределены по четырем подгруппам, причем в каждой подгруппе игры проходили по круговой системе.

Предварительные соревнования продолжались с 10 по 14 июля, т. е. 5 дней. На втором этапе соревнований, продолжавшемся 2 дня (15 и 16 июля), победители подгрупп разыграли места с 1-го по 4-е команды, занявшие вторые места — с 5-го по 8-е, третьи — с 9-го по 12-е и четвертые — с 13-го по 16-е.

Команда Туркмении, занявшая в четвертой подгруппе 5-е место, автоматически получила в общем зачете последнее, 17-е место. Значительные соревнования были в большинстве случаев очень упорными и затяжными. Так, например, до окончания последней встречи не было ясно, кто окажется победителем — Урванна или Эстония. Последними играли смешанные пары Крошина — Коляскин, с Зинкевич — Ланге. Счет 1:6, 8:6, 6:3 говорит сам за себя. Третью партию теннисисты Украины провели особенно хорошо, и в первую очередь Марина Крошина. Вообще, победу украинцам принесли женщины: они выиграли первыми тремя номерами, женской парой и смешанной. Весь день длился этот «бой».

Чрезвычайно упорной была также встреча за 3-е место между командами Грузии и Эстонии. Многочисленные эстонские болельщики с 10 часов утра до половины седьмого вечера переживали все перипетии острого поединка. 5 встреч из 9 проходили в три партии.

Упорные поединки были во встречах между командами Белоруссии и РСФСР (сборная краев и областей) за 5—6-е места, Латвии и Ленинграда — за 7—8-е места, Казахстана и Азербайджана — за 9-е и 10-е места. Так, например, Е. Бобоедов (РСФСР) с трудом в трех партиях (3:6, 7:5 и 6:1) победил А. Кацнельсона (Белоруссия). Очень долго иг-



В 1975 г. Е. Бирюкова дважды становилась финалисткой крупнейших соревнований — зимнего Московского международного турнира и чемпионата СССР в Таллине

рали Д. Юшка (Латвия) с И. Михалевой (Ленинград). Победила Юшка со счетом 6:3, 4:6, 10:8. Бакинка Е. Бирюкова в трудной трехсетовой встрече победила А. Валстову (Филиппины) из Алма-Аты, а Р. Ахмеров только со счетом 4:6, 10:8, 6:4 смог выиграть у алмаатинца А. Рудя.

А уже на следующий день после окончания командных соревнований началось личное первенство. 48 женщин и 64 мужчины были допущены к личным соревнованиям, которые проводились по так называемой усовершенствованной системе, когда участники расставляются в сетке по силам и игры проводятся за все места. По олимпийской системе (т. е. системе с выбыванием) с розыгрышем первых восьми мест были проведены парные женские, парные мужские и смешанные соревнования. В парных женских соревнованиях участвовали 16 пар, в мужских — 26, в смешанных — 20 пар.

В женском одиночном разряде первенство

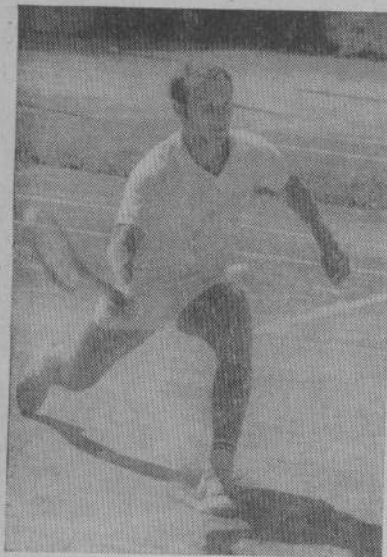


Обладательница бронзовой медали чемпионата СССР в одиночном разряде Г. Бакшеева

завоевала Марина Крошина, победившая в финале Евгению Бирюкову со счетом 4:6, 6:2, 6:3. 3-е место досталось Галине Бакшеевой, в дни своего тридцатилетия выигравшей последовательно у Е. Патрулиной, Л. Охрименко, Н. Чмыревой и в борьбе за 3-е место — у Е. Гранатуровой. Особенно мне понравилась игра Бакшеевой, когда она быстро нашла уязвимые места в технике и тактике нашей гениальной надежды Наташи Чмыревой, в частности недостаточную эластичность при приеме мячей, особенно низких, и чрезмерную прямолинейность в игре, построенной лишь на непрерывном нападении.

Мне кажется, что мастер спорта международного класса Елена Гранатурова может играть еще более результативно, если больше внимания будет уделять нападению. Для такого стиля ведения игры у нее есть все данные.

На этих соревнованиях отличалась своей боевительностью и бойцовским характером мастер



Бронзовый призер чемпионата СССР в одиночном разряде В. Егоров

спорта международного класса москвичка Марина Чувырина, обыгравшая в борьбе за 5-е место Н. Чмыреву и О. Морозову. Хочется надеяться, что М. Чувырина еще многие годы будет играть с такой же, я бы сказал, страстью к победе.

Кстати, об Ольге Морозовой, нашей предстательнице в мировом теннисе. На Спартакиаде, и особенно в личных соревнованиях, О. Морозова играла очень неуверенно и, проиграв Е. Бирюковой, а затем М. Чувыриной, заняла лишь 7-е место. Хочется, чтобы четвертая ракетка мира, как многие называют Ольгу Морозову, у себя на родине показывала игру более высокого класса.

Порядок проведения личного первенства несколько осложнился тем, что в эти же дни обязательно нужно было провести трехдневный матч на Кубок Дэвиса между командами СССР и Швеции. В состав нашей команды вошли А. Метревели, Т. Какулия и А. Волков.

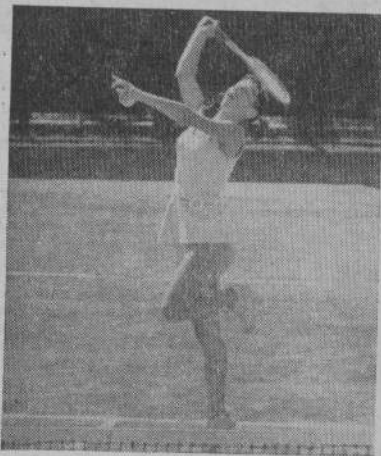
Конечно, их нельзя было лишать возможности участвовать в личном первенстве страны, тем более что в таблице о рангах теннисистов Советского Союза они занимали соответственно 1, 2 и 3-е места.

Было найдено следующее решение. Пока Метревели, Какулия и Волков готовились, а затем выступали в матче на Кубок Дэвиса, одиночные мужские соревнования шли без их участия. К моменту возвращения нашей сборной выявилась четверка сильнейших — В. Егоров, Е. Бобоедов, А. Богомолов и Р. Ахмеров. К ним были подключены А. Метревели, Т. Какулия и А. Волков. Эти спортсмены разыграли первые семь мест.

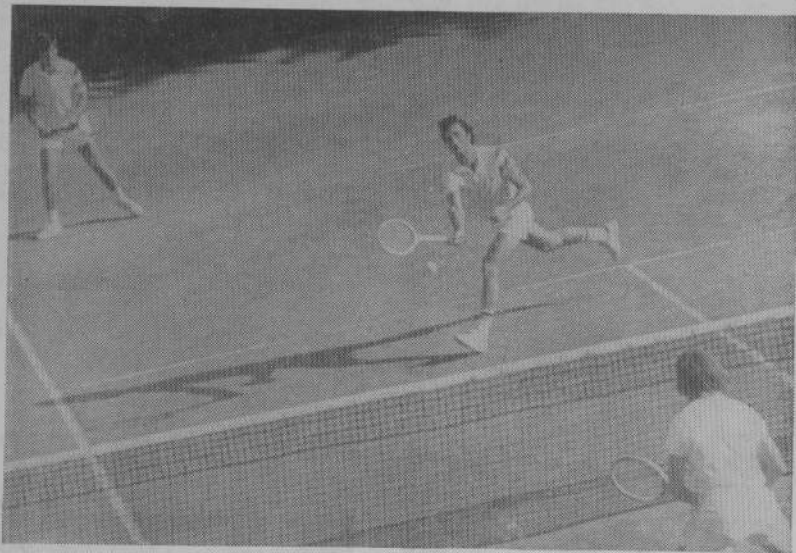
Анализируя всю сетку мужских одиночных соревнований и предварительно посмотрев почти все матчи, начиная с четвертьфинала, могу сказать: соревнования подтвердили, что у нас выросла хорошая смена лучшим мастерам. Богомолов, Ахмеров, Качнельсон уже на равных борются с признанными мастерами.

Приятно отметить неуязвимое мастерство мастера спорта международного класса, участника всех спартакиад армейца В. Егорова.

Очень интересен был мужской одиночный финал. Эта встреча между А. Метревели и



О. Морозова стала чемпионкой страны в парном и смешанном разрядах



Чемпионы СССР в парном разряде А. Метревели и Т. Какулия

Т. Какулия продолжалась 3 часа 40 минут и принесла первому очень трудную победу (8:6, 4:6, 3:6, 6:3, 7:5). Во всяком случае, Теймураз Какулия был очень близок к победе над своим именитым другом-соперником. Мне даже показалось, что, осознав возможность победы, Какулия морально дрогнула... и проиграл. Уж очень велик спортивный авторитет Метревели.

Кстати сказать, последний день соревнований стал необычайно напряженным, особенно для Метревели и Какулия. Сыграв между собой, они через 30 минут вынуждены были играть финал мужского парного разряда против Волкова — Короткова. Встреча также была очень упорной и закончилась победой Метревели — Какулия со счетом 9:7, 10:12, 6:3, 3:6, 6:1. На этом, однако, испытание физической выносливости и моральной стойкости героев дня не кончилось. Через 15 минут после окончания парной встречи они вышли играть в смешанных парах: Метревели — Моро-

зова в финале против Чмыревой — Волкова, а Какулия — Чувырина за 3-е место против Энкевич — Данге. Финал закончился в пользу Морозовой — Метревели со счетом 7:5, 6:4. 3-е место досталось Чувыриной — Какулия (6:4, 6:2). Таким образом, и Метревели, и Какулия сыграли каждый 12 партий, проведя на площадке примерно по 9 часов!

Турнир продолжался 16 дней, и за это время только один раз шел небольшой дождь — вечером 15 июля. Все остальное время стояла прекрасная погода. Однако на следующий же день после окончания соревнований, 25 июля, с утра пошел дождь и лил весь день не переставая. Но участники уже разъезжались — кто на первенство Советской Армии в Калининград, кто на чемпионат Европы среди теннисистов-любителей, кто на отдых.

Немного о судействе. Мне, как главному судье, конечно, трудно дать общую оценку судейству. Однако, если учесть отзывы руко-

водства Спорткомитета СССР и многих членов президиумов Федераций тенниса СССР и Эстонской ССР и отсутствие претензий со стороны руководителей команд, то можно сделать вывод, что в целом оно было объективным, а небольшое количество ошибок не повлияло на ход соревнований.

Все судьи стремились поддерживать высокую дисциплину и этику поведения участников соревнований. Был установлен специальный

приз, который получила наша чемпионка Мария Крошина. На протяжении всех соревнований она являла собой образец выдержанности и корректного спортивного поведения.

В заключение следует сказать, что включение тенниса в программу VI Спартакиады народов СССР во многом способствовало оживлению теннисной жизни во всех республиках и, несомненно, явилось определенной вехой в истории развития этого вида спорта.

СОРЕВНОВАНИЯ ЮНЫХ

Г. А. Акимова

Всесоюзные командные и личные соревнования среди девушек и юношей, проводимые зимой и летом, подводят итог учебно-тренировочной работы за полугодие, содействуют повышению мастерства юных теннисистов и выявляют способных и перспективных спортсменов — кандидатов в сборные команды Советского Союза.

Зимой командные соревнования разыгрываются в два этапа. На первом этапе — предварительном — в январе 1975 г. участвовали 30 сильнейших юношеских команд городов. Они сражались за выход в финал в восьми зонах. Команды — победительницы зон образовали финальную группу.

Финальные соревнования проходили на недавно построенных крытых кортах в Салавате (Башкирия). Как всегда, они проводились во время весенних каникул школьников (в марте).

1-е место в этих соревнованиях заняла команда Москвы, победившая в финале минчан (6:2). Алма-атинские юноши и девушки в борьбе за 3-е место обыграли киевлян (6:2). 5, 6 и 7-е места заняли соответственно команды Сочи, Ленинграда и Еревана. В финальных соревнованиях команда Львова выступала без своего сильнейшего игрока С. Грузмана и осталась на последнем месте.

Команды Таллина и Тбилиси, как и в прошлом году, не попали в финал зимних соревнований. Состав юношей этих команд довольно сильный, но подготовка девушек оставляет желать лучшего.

В одиночных личных соревнованиях старших девушек победительницей стала минчанка С. Черковская, выигравшая в финале у Л. Макаровой (Свердловск) со счетом 6:3, 6:4. 3-е место заняла Е. Гишьян (Баку).

Среди девочек 1961—1962 гг. р. сильнейшими оказались москвички В. Миклашевская,

С. Чернева и О. Зайцева, занявшие три призовых места в одиночных соревнованиях. Кроме того, Чернева и Зайцева победили в парном разряде, а В. Миклашевская и Л. Овсепян (Ереван) заняли 2-е место.

В парных соревнованиях старших девушек Е. Гишьян — Н. Бондаренко в финале легко победили М. Ткаченко — Л. Гушуд (Алма-Ата), 3-е место заняли С. Черковская — И. Первалова (Минск).

У юношей 1957—1960 гг. р. победителем соревнований стал москвич А. Валенцев. В финале он выиграл у своего давнего соперника Л. Абовяна (Ереван) со счетом 6:4, 6:4, 3-е место занял Ю. Филев (Донецк).

У младших юношей призовые места завоевали С. Тетерин (Минск), москвич С. Пашков и А. Фатеев (Челябинск). Тетерин и Пашков стали победителями в парных соревнованиях. На 2-е место вышел Г. Романчук (Львов) — В. Гинтере (Рига), а на 3-е — Д. Белов (Сочи) — Фатеев.

В парных соревнованиях старших юношей призовые места распределились в следующем порядке: Филев — А. Залужный (Львов), Валенцев — В. Павлов (Салават) и И. Зозуля (Минск) — Абовян.

В финале смешанных пар Макарова — Валенцев победили Черковскую — Зозулю, 3-е место заняли Гишьян — Павлов.

Летнее юношеское первенство Советского Союза проводилось в Донецке с 21 июля по 2 августа.

В финале командных соревнований играли юноши и девушки Украины и Москвы. Встреча была очень напряженной и закончилась победой украинских спортсменов со счетом 5:4. Нужно сказать, что москвичи проиграли все парные встречи. Это хороший урок для тренеров сборной юношеской команды Москвы, не уделяющих должного внимания

тренировке пар и сыровке парных комбинаций.

3-е место заняла команда РСФСР. Исход ее встречи с командой Белоруссии также решался в заключительном миксте, который им удалось выиграть.

Юные теннисисты Литвы и Молдавии заняли два последних места. В командном первенстве не участвовали юноши и девушки Латвии и Туркмени.

Личное первенство проводилось по трем возрастным группам.

У старших девушек первенство СССР выиграла Гишния, победившая в финале Макарову со счетом 6:4, 6:3. Черковская завоевала 3-е призовое место.

Среди девушек 1959—1960 гг. р. первенствовала быстро прогрессирующая Ткаченко. Играя в современном атакующем стиле, она не проиграла своим сверстницам ни одной партии. 2-е и 3-е места заняли И. Онищук (Киев) и Гущул (Алма-Ата).

У девочек, как и в зимних соревнованиях, среди сильнейших были москвички: 1-е и 2-е места заняли Миклашевская и Зайцева, 3-е место — Овсепян.

Среди старших юношей не участвовали в личном первенстве сильнейшие молодые теннисисты С. Грузман, Е. Баранов и М. Молокоедов, что несколько снизило уровень соревнований юношей этого возраста.

Первым стал чемпионом Советского Союза юноша из Северодонецка Филев, переехавший в Донецк. В финале он выиграл у способного, но медленно прогрессирующего (в основном из-за недостаточной физической подготовки) тбилисца Г. Элердашвили (7:6, 6:2); третьим стал Абовян.

У юношей 1959—1960 гг. р. призовые места заняли А. Залужный, В. Михалев (Донецк) и Р. Сафиуллин (Салават); у мальчиков — Террин, В. Геворкян (Тбилиси) и Р. Сафиуллин (Оренбург).

Парные соревнования девушек старшего возраста выиграла Е. Емец (Киев) — Л. Макарова, победив в финале Гишния — Черковскую (7:6, 2:6, 7:6). На 3-м месте — И. Перелова — И. Афанасьева (Киев).

У девушек 1959—1960 гг. р. победили В. Колова (Москва) — Ткаченко; у девочек Миклашевская — Н. Чудякова (Донецк) обыграли в финале М. Говалде (Тбилиси) — К. Альвин (Таллин).

Победительницы в паре на зимних соревнованиях Зайцева — Чернева заняли только 3-е место.

1-е место в парных соревнованиях среди старших юношей заняли Элердашвили — Валенцев, выигравшие в финале у Филева — В. Богданова (Донецк); среди 15—16-летних юношей А. Зверев (Сочи) — А. Залужный победили в финале Н. Чухрия (Киев) — В. Михалева (Донецк).

У мальчиков сильнейшей оказалась пара москвичей — Пашков — Д. Ломанов, в напряженной встрече в финале выигравшая у В. Гинтера — С. Полевича (Киев).

В смешанных соревнованиях Емец — Филев выиграла в финале у Гишния — Элердашвили. У младших С. Канатникова — Зверев победили Бондаренко — Залужного.

Подводя итоги проведенных соревнований, следует отметить заметное повышение уровня подготовки украинских теннисистов, особенно в таких городах, как Донецк, Днепродзержинск и Львов.

НА КОРТАХ МИРА

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СОВЕТСКИХ ТЕННИСИСТОВ В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В 1975 г.

Ш. А. Тарпищев, тренер сборной команды СССР, мастер спорта СССР

Если семьдесят четвертый год был самым радостным для советского тенниса, то семьдесят пятый стал годом неудач.

Судите сами. В полуфинале европейской зоны Кубка Дэвиса мы уступили команде Швеции. На лично-командном первенстве Ев-

ропы нас обошла команда Чехословакии. Крайне неудачно выступили и наши молодежные команды, оспаривавшие Кубки Гагала и Суабо. На этом фоне можно выделить лишь команду, борющуюся за Кубок Валерио (командное первенство Европы среди юношей),

которая вышла в финал, где в упорной борьбе со счетом 2:3 проиграла итальянцам.

Не было личных побед, равных побед в семьдесят четвертом году, и у лидеров нашего тенниса. Отдельные удачи на некоторых турнирах в США и Англии могут служить лишь слабым утешением.

В последнее время наиболее значительные успехи советского тенниса связаны с именами О. Морозовой, А. Метревели и частично Т. Какуля. Их победы и были визитной карточкой нашего тенниса. А вот остальные наши игроки, посылаемые на представительные зарубежные турниры, как правило, проигрывают уже в первых кругах. Что же нас ожидает? Кто, наконец, встанет рядом с Морозовой и Метревели? Кто может превзойти их успехи?

Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо сначала сказать о некоторых тенденциях, которые характерны сегодня для мирового тенниса.

Сильнейшие игроки повышают свой класс, участвуя в течение всего года в непрерывной серии турниров, проходящих во многих странах мира. На каждом из этих турниров кроме профессионалов выступают молодые одаренные теннисисты.

Важно отметить, что жесткая конкуренция характерна в борьбе не только за призовые места, но и за само право участия в турнире даже не самого высокого ранга.

В этих условиях Международная федерация тенниса разработала специальную компьютерную систему зачета очков для расценивания игроков и для отбора их не только в основные соревнования, но и в предварительные — классификационные. Зачет этот проводится по результатам всех предшествующих турниров.

И стоит даже признанному игроку пропустить ряд турниров, как он попадает в крайне невыгодное положение. Это уже испытал на себе Метревели, который из-за недостаточного участия в турнирах в первой половине года не был «посеян» в Уимблдоне, так как не набрал достаточного количества очков. Былые заслуги не принимаются в расчет, а ведь в семьдесят четвертом году Метревели вошел в десятку сильнейших игроков мира. В результате уже во втором круге Метревели должен был встретиться с С. Смитом (к счастью, Смит проиграл уже в первом круге). А В. Борисова и К. Пуаева компьютер вообще «не знал» и «не допустил» даже к участию в Бекнемском турнире, предшествующем Уимблдону.

Надо сказать, что буквально за последний год в различных странах появилось очень много молодых игроков атакующего стиля, которые отличаются разнообразным тактическим

мышлением и ведут поединки на самых высоких скоростях. И хотя все эти игроки в тактике уступают А. Метревели, в мощи ведения атак они его превзошли.

Некоторые теннисисты «поколения Метревели» уловили тенденцию времени и работают в нужном направлении. С одним из них, с голландцем Томом Оккером, Метревели и встретился в 1/8 финала Уимблдона. И хотя до этого Метревели неоднократно побеждал Оккера, но противостоять по-прежнему умной и разнообразной игре голландца, помноженной на более мощную игру, он не смог.

Следует сказать и о Кубке Дэвиса, где в полуфинале европейской зоны нам противостояла команда Швеции, возглавляемая 19-летним теннисистом Б. Боргом.

В табели о рангах Борг стоит гораздо выше Метревели. Его отличает своеобразная, очень острая игра, основанная на тонких ощущениях, потрясающей внимательности, сверхбыстром перемещении по площадке, исключительных бойцовских качествах (в ответственные моменты встречи этот удивительный спортсмен может еще чуть-чуть «добавить», сыграть острее и точнее, что нередко приносит заслуженные и столь необходимые победы).

Могли ли мы победить команду Швеции (будущего обладателя Кубка Дэвиса)? Да, могли. Для этого необходимо было выиграть обе встречи у второго номера гостей Б. Андерсона и выиграть парную встречу.

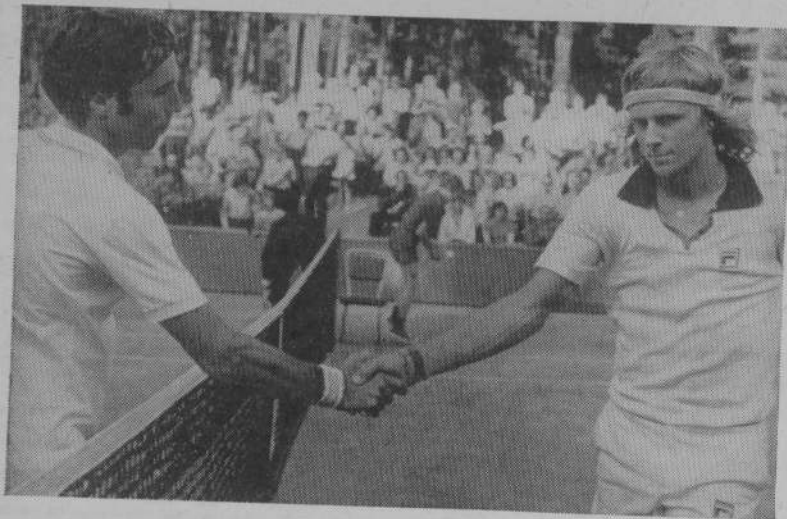
С этой задачей мы не справились. В чем причина? Мы рассчитывали на двух наших спортсменов — Метревели и Какуля. Какуля выбыл из борьбы в связи с неожиданной болезнью. Заменявший его А. Волков чисто проиграл Андерсону, что решающим образом повлияло на итог встречи.

Можно сослаться на то, что сроки матча совпали со сроками проведения Спартакиады народов СССР и мы смогли приехать в Юрмалу, где проходила матч, позже теннисистов Швеции. Можно говорить и о том, что А. Волков не совсем оправился после болезни. Но мне кажется, что причина не в этом.

Дело в том, что мы пока не смогли поднять до уровня игры А. Метревели молодых спортсменов, поэтому ставка только на него и отчасти на Т. Какуля чревата серьезными последствиями.

Но вернемся к матчу А. Метревели с Б. Боргом. В чем уступал наш чемпион шведскому теннисисту?

Казалось, что оба умеют делать все, и это действительно так, но только Борг был более быстр. А. Метревели проиграл матч в «полузащите» и в трехчасовой игре проиграл 5:7, 3:6, 3:6.



Встреча в розыгрыше Кубка Дэвиса между лидерами команд СССР и Швеции А. Метревели и Б. Боргом доставила истинное наслаждение любителям тенниса

Остановимся на результатах чемпионата Европы, который на этот раз был разыгран в Вене 6—11 августа.

Метревели начал турнир, играя с большим запасом, и без труда побеждал менее классных соперников. Но в полуфинале наш чемпион встретился с венгром Л. Бараньи, который, оправившись от травм, вновь был в хорошей форме. Встреча была равной, и Метревели вырвал победу лишь в решающей партии со счетом 7:5. В финале Метревели играл с первым номером венгерской команды Б. Тароци, который хорошо известен нашим любителям тенниса. И на предыдущем первенстве Европы они встречались в финале — тогда победа досталась Б. Тароци.

Матч начался нервно, с большим количеством ошибок. Встреча шла с переменным успехом. 1:6, 6:0, 4:6 — результаты первых трех партий. Четвертый сет на тай-брейке выигрывает Метревели — 7:6 (по мячам 7:3). Наконец, в пятой партии он впереди — 5:1.

Но Б. Тароци, который, казалось, был обречен, с каждого мяча пошел вперед, и без-

успешно. Это было правильное решение, ибо Метревели такого оборота не ожидал. Инициатива полностью перешла к венгерскому теннисисту, и он даже вышел вперед — 6:5. Честь и хвала Метревели, что в этот критический момент он сумел перебороть себя и сыграть на опережение — сам пошел к сетке. Отыграл подачу соперника, сравнял счет, а затем уверенно довел встречу до победы (8:6) и вернул себе звание чемпиона Европы.

Надо отметить, что в течение всего матча Тароци, уступая Метревели в тонких тактических приемах, делал ставку на постоянный натиск. В данной встрече покрытие корта не позволяло использовать в полной мере преимущество атаки. Но досадно, что А. Метревели был преимущественно в защите и что инициативой владел Б. Тароци. Игру вел он, хотя по классу и по рангу венгерский теннисист стоит гораздо ниже нашего спортсмена.

Что касается выступления других наших спортсменов на лично-командном чемпионате Европы, то лишь к В. Борисову нет особых претензий. В 1/8 финала он уступил Тароци.

12

Игра была равной, но хотя венгерский теннисист старше Борисова лишь на год, он во много раз опытнее его, а следовательно, и стабильнее.

А. Волков уступил равному себе по силам чешскому теннисисту Я. Писецкому, и прежде всего тактически. Какулия неожиданно проиграл Г. Мюншеку из ФРГ. Выиграв первую партию, Какулия вел во второй 4:2 и 40:15, но отсутствие необходимой собранности дорого обошлось ему и команде. Отдав вторую партию, он в дальнейшем уже не смог собраться.

Ольга Морозова в полуфинале встретилась с чехословацкой теннисисткой Р. Томановой, показавшей очень хорошую игру. Да, Морозова проиграла, но сказать, что она играла плохо, я не могу.

М. Крошнина накануне соревнований простудилась, и ее хватило лишь на два матча, а в третьем она не смогла противостоять юной чехословацкой теннисистке Р. Маршиковой.

Е. Гранатурова и Е. Бирюкова проиграли равным по силе соперницам, что свидетельствует только об одном — эти спортсменки «десятки» не улучшают свою игру.

В парных разрядах успех сопутствовал лишь Морозовой и Крошнине, которые в итоге стали чемпионками континента. А Метревели и Какулия проиграли полякам Т. Новицкому и В. Фибаху. Конечно, Метревели и Какулия никогда не достигали особых высот в парной игре, но на международной арене у них репутация равной пары, которая выступает без особых срывов (в прошлом году они победили в чемпионате Европы). А Метревели не только делал много ошибок, но и не оставлял Какулию никаких возможностей проявить себя. В смешанном разряде Морозова и Метревели, конечно, должны были обыграть Э. Сабо и Р. Махана из Венгрии, если бы эта игра не была для Метревели уже третьей в тот день. Его сломала к тому же — чисто психологически — неудача в предыдущей парной игре. И, выйдя на корт вместе с Морозовой, он не сумел настроиться и взять игру на себя, как это следует делать в миксте партнеру.

В результате мы уступили в командном зачете сборной команде Чехословакии — всего 2 очка, но уступили. Каждому конкретному поражению проре бы можно найти причину. Но сама необходимость искать эти причины возникает лишь тогда, когда класс игры или уравнивается или опускается ниже класса игры соперника.

Как показывает практика, наши спортсмены в возрасте 13—14 лет не уступают своим зарубежным сверстникам (пример — итоги розыгрыша Кубка Валерно). Отрыв соперников происходит в возрасте 15—16 лет.

Главная причина — существенные недостат-

3—213



Ни одной советской теннисистке не удавалось стать победителем трех крупнейших международных соревнований — открытого первенства США и Австралии и Уимблдонского турнира. Н. Чмырева добилась этого успеха в 1975 г., одержав победы в соревнованиях среди девушек

ки в учебно-тренировочном процессе, малые по объему и интенсивности нагрузки. Многие тренировки проходят по старинке, стереотипно, без использования научных данных и применения технических средств.

Необходимо повысить качество учебно-тренировочного процесса как в сборной команде страны, так и на местах. Руководство сборной команды намерено управлять этим процессом и весь год держать под контролем основную группу спортсменов, которые могут достичь высоких результатов на международной арене. С этой целью создана новая структура руководства сборной командой СССР.

Мы должны добиться того, чтобы одаренные игроки уже в раннем возрасте выявляли свою индивидуальность на основе проведенной огромной работы. Пример для всех — Наташа Чмырева. Это только кажется, что Наташа заиграла очень рано. Во многих странах такое раннее самовыявление — норма.

13



В 1975 г. К. Пугаев одержал победы в трех крупных соревнованиях и стал вторым в классификации сильнейших теннисистов СССР за 1975 г.



Победа над Метревели в полуфинале Московского международного турнира в августе 1975 г. — лучшее достижение В. Борисова

Зарубежные сверстники двух наших относительно молодых игроков — В. Борисова и К. Пугаева — Б. Борг, Б. Мартин, К. Моттрам уже имеют колоссальные успехи. В 1976 г. Борисов и Пугаев примут участие в Восточно-европейском курсе, который будет состоять из восьми турниров. Двое победителей этих турниров (по сумме набранных очков) отправятся в США на так называемые турниры Реордана, которые фактически явятся молодежным первенством мира. Молодежные турниры — это сейчас проблема мирового тенниса. Для нас эта проблема наиболее остра.

Борисова и Пугаева я выделяю прежде всего потому, что они стали героями августовского Международного турнира в Москве. Можно, конечно, говорить, что Метревели и Какулия в течение года устали и сыграли на этом турнире ниже своих возможностей. Но ведь в последние годы уровень этих двух игроков всегда был намного выше, чем уровень их соперников в стране. И поэтому победу Борисова над Метревели я не считаю случайной. Борисов победил в равной игре в пяти

упорных партиях. Это первое поражение Метревели во внутренних соревнованиях за несколько лет. А Пугаев просто переиграл Какулия. Оба молодых спортсмена встретились в финале, где в равной игре победил Пугаев.

У женщин, как ожидалось, в финале этого турнира были Морозова и Крошина. Крошина очень ровно играет на земляных кортах, где она практически не проигрывает нижестоящим теннисисткам. Морозова выступает на земляных кортах менее стабильно. Но она все-таки четвертый игрок мира, что уже говорит само за себя. Личный счет встреч между спортсменками до матча был 1:1. На Кубке СССР в Дюнеке победила Крошина, однако Морозова взяла реванш на командном первенстве спартакиады турнира.

В Москве Крошина сумела навязать Морозовой свою игру и по всей логике борьбы должна была завершить ее в двух партиях. Но, взяв первую партию и достигнув солидного преимущества во второй, Крошина посчитала, что дело уже сделано, и сыграла как активистка, так и мощь игры — ослабила натиск.

14

И Морозовой удалось перехватить инициативу. Она поняла, что дальше отступать некуда, и пошла вперед. Заиграла умно, рационально, перехватила инициативу и спасла вторую партию. А в третьей партии добилась победы уже без особого труда.

3-е место в этом турнире заняла Наташа Чмырева, очень хорошо выступавшая весь сезон. Ее успехи в этом году впечатляющи. Она победила юниорок в Австралии, в США и на Уимблдонском турнире, доказав, что является ныне сильнейшей в мире среди девушек. Ее возможности на сегодня очень велики. Фактически она уже входит в число пятнадцати сильнейших теннисисток мира, и я думаю, что в 1976 г. она сможет войти и в восьмерку сильнейших.

Пример Наташи Чмыревой, повторяю, — это пример правильной организации учебно-тренировочного процесса в работе с юным спортсменом начиная с раннего возраста. Именно так нужно работать с перспективными девочками и мальчиками в каждом нашем теннисном клубе. Но другого примера у нас пока нет, поэтому мы по-прежнему продолжаем уповать прежде всего на О. Морозову и А. Метревели.

Какие же итоги за год имеют наши ведущие спортсмены?

О. Морозова подтвердила свой высокий класс, хотя и выступила несколько ниже своих возможностей.

А. Метревели сыграл явно слабее, чем мог. Он продолжал играть так, как играл в 1974 г., но так играть уже нельзя. И поэтому быстро прогрессирующая молодежь, и прежде всего американцы Л. Готфрид, Р. Стоктон, мексиканец Р. Рамирес и др., обошла нашего чемпиона, и он не попал в десятку сильнейших игроков мира. Ему есть над чем работать, чтобы вновь добиться успехов, которых от него ждут.

Среди других игроков несомненный шаг вперед сделали не только Борисов и Пугаев. Наши юниоры, входящие в команду Кубка Вадерли — С. Грузман, Е. Баранов, М. Молокодов, Г. Элердашвили доказали, что они ни в чем не уступают своим сверстникам из самых теннисных стран мира. Необходимо поднять их тренировочную культуру до уровня мировых стандартов и через большой объем работы на высоком современном уровне дать возможность участвовать в международных соревнованиях.

ЗАРУБЕЖНЫЕ ТУРНИРЫ 1975 г.

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР

Международный теннисный сезон начинается обычно в начале декабря в Австралии, где в это время лето. Там проводится несколько турниров, на которые съезжаются сильнейшие теннисисты мира, в том числе и те, кто претендует на звание «Большого шлема».

Чемпионами открытого первенства Австралии, проводившегося в Мельбурне, стали хозяева — И. Гулагонг и Д. Ньюкомб. Основными соперниками И. Гулагонг в серии австралийских турниров были О. Морозова, К. Мелвилл и начавшая успешно выступать после длительного перерыва М. Корт.

Из шести проведенных в Австралии турниров И. Гулагонг участвовала в пяти. Она померилась силами с главными конкурентами и, постепенно повышая свою спортивную форму, в завершающем турнире — чемпионате Австралии — была сильнейшей.

Дважды в турнирах в Перте (Западная Австралия) и Аделаиде (Южная Австралия) соответственно в полуфинале и финале ей преграждала путь к первому призу О. Морозова. Но в Сиднее И. Гулагонг взяла реванш, побе-

див О. Морозову в полуфинале, а затем М. Корт в финале.

В главном чемпионате — в Мельбурне победа досталась И. Гулагонг гораздо легче. О. Морозова и М. Корт выбыли из соревнований в четвертьфинале (О. Морозова проиграла второй теннисистке Англии — С. Баркер).

Успешно прошел в Австралии дебют Наташи Чмыревой. В Мельбурне она достигла полуфинала среди взрослых и выиграла чемпионат среди девушек. Подробно о своих впечатлениях и результатах выступлений Н. Чмырева знакомит читателей в своей статье, помещенной в этом сборнике.

На чемпионате Австралии очень интересно и драматично сложились соревнования у мужчин. Д. Коннорс — прошлогодний победитель чемпионата Австралии, Уимблдона и Форест-Хиллса, стоящий первым номером в мировой классификации, прилетел на австралийский турнир в надежде выиграть первый титул «Большого шлема». Он был наиболее вероятным претендентом на победу. Его ближайший соперник Д. Ньюкомб находился в недостаточ-

3*

15



Самым успешным годом в спортивной биографии американского теннисиста А. Эша стал 1975-й, в течение которого он одержал победы на чемпионате мира и в Уимблдонском турнире

но высокой форме. За две недели до чемпионата он получил травму спины в турнире профессионалов, который проводился в Мельбурне в один срок с турниром в Перте (9—15/XII). Ньюкомб проиграл Г. Виласу (Аргентина) и Н. Настасе (Румыния), выиграл у Б. Борга (Швеция) и О. Паруна (Нов. Зеландия).

Сразу после этих напряженных встреч Ньюкомб на турнире в Сиднее проиграл в четвертьфинале своему земляку Ф. Денту.

В открытом чемпионате Австралии до финала он сыграл три пятисетовых матча. Играв свою первую встречу с молодым Р. Геррингом — шестнадцатым игроком ФРГ, — он выиграл в пятой партии только благодаря своему большому опыту и упорству.

Четыре с половиной часа длилась его следующая встреча — с Г. Мастерсом. И, наконец, в полуфинале он вырвал победу «из огня».

Прогривая в решающей партии 2:5 находящемуся в блестящей форме Т. Рочу, он отыграл три матчбола и в итоге выиграл встречу со счетом 6:4, 4:6, 6:4, 2:6, 11:9. Примечательно, что пятая партия длилась 70 минут, а последний гейм Ньюкомб выиграл под пель.

Путь к финалу у Коинорса прошел без всякого напряжения. Он проиграл только одну партию — американцу Р. Рейду. Казалось бы, все обстоятельства складываются в пользу Коинорса. Но титул чемпиона все-таки выиграл Ньюкомб. Финальная встреча была борьбой двух титанов, показавших блестящее мастерство как в разнообразии и совершенстве техники, так и в осуществлении тактических замыслов и проявивших при этом фантастические волевые качества. Напряженные 12 000 зрителей за своего наполнивших трибуны и болельщиков за своего земляка, достигло апогея в четвертой партии, когда при счете 5:3 на подаче Ньюкомба Коинорс на матчболе выиграл прием подачи своим смелым «двуручным» ударом слева, отыграл этот гейм, на своей подаче сделал «по пяти», а затем довел счет до своих двух сетболов в 13-м гейме на тай-брейке при счете 6:5 и 7:6. Но Ньюкомб сумел сравнять счет, выиграл этот гейм 9:7 и матч 7:5, 3:6, 6:4, 7:6.

Восторженные зрители, восхищенные игрой обоих соперников, встали со своих мест и устроили им продолжительную овацию.

Они не только были обрадованы победой Ньюкомба, но и восхищены великолепной и смелой игрой Коинорса, хотя он из-за своей несколько самоуверенной манеры держаться на корте не входит в число любимых болельщиков тенниса. Б. Борг принял участие только в одном австралийском турнире — в Аделаиде. Он стал его победителем, выиграв в финале у О. Паруна.

Неудачно выступил на турнире в Сиднее прошлогодний финалист Уимблдона и Форест-Хиллса К. Розуолл. Во встрече за выход в полуфинал он проиграл победителю этого турнира Т. Рочу.

Выступления А. Метревели в австралийских турнирах были довольно скромными. После его успехов в весенних и летних соревнованиях 1974 г., когда он впервые был поставлен в десятку сильнейших теннисистов мира, можно было ожидать от него лучших результатов. Ни в одном турнире Метревели не удалось пробиться в финал. В первом турнире в Гимпн у него был случайный проигрыш в четвертом круге молодому итальянцу М. Робинсону, которого он с легким счетом обыграл в дальнейших соревнованиях в Мельбурне.

Затем он потерпел поражение в полуфиналах — в Перте от Г. Мастерса (Австрали), в Аделаиде от О. Паруна (Нов. Зеландия), в

Сиднее от Ф. Дента (Австрали) и в Мельбурне в четвертьфинале от Т. Роча.

Проводившиеся в течение четырех месяцев напряженные соревнования чемпионата мира завершились финалом в Далласе (США), победу в котором одержал Артур Эш.

В финальном турнире играли восемь из числа сильнейших игроков мира. В первом круге А. Эш победил М. Кокса (Англ.) 1:6, 6:4, 6:4; Д. Александер (Австрали) — Р. Таннера (США) 6:3, 6:2, 6:3; Б. Борг (Швец.) — Р. Рамиреса (Мекс.) 7:6, 7:6, 6:0 и Р. Лейвер (Австрали) — Х. Соломона (США) 4:6, 6:0, 6:2, 3:6, 6:3. В финал вышли А. Эш, победивший в полуфинале Д. Александера 3:6, 6:1, 6:3, 6:4, и Б. Борг, который в упорнейшей борьбе выиграл у 36-летнего Р. Лейвера 7:6, 3:6, 5:7, 7:6, 6:2.

Встреча Лейвер — Борг продолжалась больше четырех часов и была полна драматических ситуаций. Особенно напряженной была четвертая партия. Лейвер вел по сетам 2:1, в четвертой партии у Борга было 5:2, огромным усилием Лейвер довел счет до 5:5, но все же проиграл ее на тай-брейке (1:7). К концу пятой партии Лейвер так устал, что в последнем гейме едва мог подавать. Это был знаменательный матч представителей двух поколений — уходящего и приходящего на смену.

Финальный поединок с Эшем Борг начал бодро и в хорошем стиле выиграл первую партию 6:3, но затем, очевидно, оказалась усталость после матча с Лейвером, и уже в последнем, четвертом, сете он не смог оказать Эшу сопротивления и выиграл всего несколько очков. В итоге Эш победил со счетом 3:6, 6:4, 6:4, 6:0.

3-е место все-таки занял Лейвер, выиграв у Александра 6:4, 6:2.

Серия крупных европейских турниров началась в 1975 г. с открытого чемпионата Италии (26/V—2/VI).

Чемпионом Италии в одиночных и парных соревнованиях стал мексиканец Р. Рамирес, победивший в одиночном финале М. Орантеса (Исп.) 7:6, 7:5, 7:5 и в паре с Б. Готфридом (США) — парю Д. Коинорс — И. Настасе 6:4, 7:6, 2:6, 6:1. Коинорс выступал только в парных соревнованиях. Б. Борг — чемпион Италии 1974 г. — проиграл в четвертьфинале победителю турнира Р. Рамиресу 4:6, 3:6; И. Настасе (Рум.) проиграл ему же в полуфинале (2:6, 2:5, отказ). Во втором полуфинале Г. Вилас (Арг.) довольно легко и с односторонним счетом проиграл М. Орантесу — 2:6, 2:6, 2:6.

Победительницей чемпионаты в одиночных и парных соревнованиях стала К. Эверт, выигравшая все партии турнира.

В открытом чемпионате Франции (4—

15 июня) повторили свой успех и защитили чемпионский титул 1974 г. Б. Борг и К. Эверт.

Состав мужского турнира был довольно сильным. Кроме Борга в нем участвовали М. Орантес (Исп.), Я. Кодеш (Чех.), И. Настасе (Рум.), Г. Вилас (Арг.), С. Смит (США), Р. Рамирес (Мекс.), А. Метревели и др.

Соревнования изобиловали неожиданностями. Орантес в первом же круге проиграл итальянцу А. Зугарелли, Метревели во втором круге потерпел поражение от малоизвестного бразильца С. Кирмайера, Настасе проиграл А. Панатта (Ит.), Рамирес, накануне ставший чемпионом Италии, проиграл в четвертьфинале Э. Диббсу (США). Это значительно облегчило Боргу путь к чемпионскому титулу, победы ему доставались легко, он проиграл только одну партию в полуфинале Панатта.

Финальная встреча Борг — Вилас проходила очень неинтересно, без спортивного накала, с большим количеством ошибок у обоих соперников и разочаровала зрителей. Борг победил 6:2, 6:3, 6:4.

Та же картина получилась у К. Эверт в соревнованиях женщин. Она без особого напряжения стала чемпионкой Франции в одиночных и парных соревнованиях. О. Морозова проиграла ей в полуфинале 4:6, 0:6. Морозова никак не может найти нужной тактики для более эффективной игры против соперницы, обладающей блестящим мастерством обводки и предельно точной игрой на задней линии. Нашей спортсменке, очевидно, нужно овладеть более совершенным выходом к сетке, таким, скажем, как у Б. Кинг.

М. Крошина, участвовавшая в этом турнире, проиграла в третьем круге аргентинке Р. Жискафф, которую затем в четвертьфинале победила Морозова 7:5, 6:7, 6:0.

Т. Какулиа в первом же круге проиграл чилийцу Б. Праюке 7:5, 2:6, 1:6. Волков в первом круге победил Ж. Мандарино (Браз.) 3:6, 7:6, 6:3, но во втором проиграл Я. Кодешу 3:6, 4:6. Выступление наших спортсменов во Франции в целом нужно признать неудачным.

Перед Уимблдонским турниром в Англии традиционно проходят предварительные соревнования, в которых сильнейшие как бы пробуют свои силы, а более слабые держат экзамен на право участия в основном турнире.

Первым проводился турнир в Беклиме (9—14 июня). Общий состав его участников был не очень сильным. У мужчин в финале А. Эш победил своего соотечественника Таннера 7:5, 6:4. У женщин Н. Чмырева дошла до полуфинала, выиграв последовательно у довольно сильных теннисисток Н. Истбери (Австрали), Л. Морзе (США) и У. Далтон (Австрали).

Два следующих турнира — в Ноттингеме и

Истборне — проводились параллельно (16—22 июня).

В Ноттингеме играли мужчины. Победителем турнира стал Т. Оккер (Гол.), выигравший в финале у Роча (Австрал.) 6:1, 3:6, 6:3. Коннорс в четвертьфинале уступил Таннеру (США) 5:7, 3:6 и Эш — Рочу 3:6, 4:6; Кодеш во втором круге проиграл К. Ричи (США), Метревели в третьем круге проиграл Р. Кармайклу (Австрал.), а Г. Вилас (Арг.) — Ф. Денту (Австрал.).

В Истборне участвовал сильный состав женщин и более слабый, чем в Ноттингеме, мужчин. В этом турнире довольно успешно выступили О. Морозова и Н. Чмырева. Обе проиграли только Кинг. Морозова в полуфинале 4:6, 1:6, а Чмырева в третьем круге. Чмырева оказала Кинг упорное сопротивление. Кинг победила со счетом 6:2, 7:5.

В паре с Д. Энтони (США) Морозова стала победительницей турнира. Они выиграли в финале у И. Гулагонг — М. Микель 6:2, 6:4.

Победительницей Истборнского турнира стала В. Уэйд (Англ.), в острой, продолжительной и напряженной борьбе выигравшая у Кинг 7:5, 4:6, 6:4. В полуфинале Уэйд обыграла Р. Казалс (США) 4:6, 6:3, 6:4. Участвующая в турнире Гулагонг проиграла во втором круге М. Тигарден (США) 6:8, 2:6.

Мужской турнир выиграл второй игрок Англии М. Кокс, в финале победивший нашего теннисиста Какуля 6:3, 6:4, который до этого одержал победы над Д. Остивом (США) 6:2, 3:6, 6:1 и индийским теннисистом А. Амритраджем 7:5, 8:9, 6:3.

Уимблдонский чемпионат — общепризнанный всеми теннисистами главный чемпионат мира. И опытные спортсмены, и перспективная молодежь всех поколений мечтают об уимблдонской короне. Турнир 1975 г., собравший пестрый состав сильнейших теннисистов мира, проходил на высоком спортивном уровне и порадовал любителей тенниса своими результатами.

Победителями чемпионата стали А. Эш и Б. Кинг. Победа Эша в финале над Коннорсом 6:1, 6:1, 5:7, 6:4 — это победа интеллекта над юной силой и быстротой. Его победа была восторженно встречена зрителями, и не только потому, что Коннорс не пользуется особенной популярностью, а главным образом благодаря спортивности, скромности, умной и тонкой тактике игры Эша. Эти качества всегда вызывают восхищение и уважение зрителя и спортсменов. Эш — первый негр — чемпион Уимблдона в одиночных мужских соревнованиях. У женщин чемпионкой турнира дважды — в 1957 и 1958 гг. — была негритянка А. Гибсон.

На пути к финалу Эш победил в четвертьфинале Б. Борга 2:6, 6:4, 8:6, 6:4 и в полуфинале в напряженном пятисетовом матче —

находившегося в прекрасной форме австралийца Роча 5:7, 6:4, 7:5, 8:9, 6:4. После такой тяжелой встречи победа над Коннорсом (легко выигравшим накануне в полуфинале у Таннера 6:4, 6:1, 6:4) досталась Эшу проще. Это свидетельствует о его физической выносливости и психологической выдержке.

Финалист чемпионата 1974 г. Розуолл проиграл в 1/4 финала Рочу 2:6, 8:6, 6:8, 1:6, а новый чемпион Италии Рампрес уступил в четвертьфинале Коннорсу 4:6, 6:8, 2:6.

У женщин в полуфинале встретились представительницы двух поколений — уходящего и молодого: Эwert — Кинг и Корт — Гулагонг (летом 1975 г. Гулагонг вышла замуж и теперь носит фамилию Коули).

Кинг в шестой раз выиграла Уимблдонский турнир и объявила, что заканчивает свои выступления в крупных турнирах. Она продемонстрировала блестящую современную активную игру, доказав, что сейчас является первой теннисисткой мира. На пути к финалу у нее была только одна встреча из трех партий в полуфинале — с К. Эwert (2:6, 6:2, 6:3). Финал с Коули длился всего 39 минут (6:0, 6:1). Как говорила после встречи Коули: «Кинг играла с самого начала так агрессивно, что я не успела начать играть, а Кинг мне не помогла».

Выступления советских теннисистов и в Уимблдонском турнире были в этом году неудачными.

Успешно выступила лишь Н. Чмырева. Она стала чемпионкой юниорского турнира, победив подающих надежды юных теннисисток Л. Моттрам (Англ.) 6:2, 6:4 и в финале Р. Маршикову (СССР) 6:4, 6:3, а также прошла три круга в женских соревнованиях.

О. Морозова проиграла в четвертьфинале победительнице турнира Кинг 3:6, 3:6, победив предвительно сильных теннисисток — Ф. Дюрр (Фр.) 6:3, 4:6, 6:1, К. Мей (США) 4:6, 9:7, 6:1, М. Иосовец (Югосл.) 6:4, 6:2; в паре с Метревели дошла до полуфинала, а в паре с Энтони (США) проиграла в четвертьфинале сильной паре Кинг — Казалс 7:9, 8:9.

Е. Гранатурова по жеребьевке неудачно попала в первом круге на «сеяную» восьмой австралийку Г. Рейд (Мелвилл) и проиграла ей 2:6, 6:2, 4:6.

Метревели прошел первые три круга, а в четвертом (1/4 финала) встретился с голландцем Оккером (которого он в прошлом году побеждал) и проиграл со счетом 0:6, 2:6, 6:8.

Какуля в первом же круге проиграл Настасе (Рум.) и в дополнительных соревнованиях — японцу Т. Сакаи. Наши молодые теннисисты В. Борисов и К. Пугаев неудачно выступили в отборочных соревнованиях и не были включены в основной турнир.

В четвертом турнире «Большого шлема» — открытом чемпионате США в Форест-Хиллсе — К. Эwert завоевала еще один титул. В финале она победила Коули (Гулагонг). У мужчин чемпионом США стал испанец Орантес. В финале он отнял у Коннорса последнюю возможность выиграть в этом году хотя бы один титул в крупных турнирах. Коннорс, выиграв в полуфинале у Борга, видимо, надеялся, что титул чемпиона своей страны у него ближе, чем когда бы то ни было.

Чемпионка Уимблдона Кинг участвовала только в парных соревнованиях и заняла два вторых места. Кинг — Казалс проиграли в финале паре Корт — Уэйд, а Кинг — Столле — паре Казалс — Стоктон.

А Коннорса в этом году преследовал какой-то рок. Участвуя в ноябре в открытом первенстве Стокгольма, он снова обыграл в полуфинале Борга, а в финале опять проиграл, на этот раз итальянцу Панатта, 4:6, 6:3, 7:5.

К каким же выводам можно прийти, подводя итоги международных соревнований года?

В последние 2—3 года в рядах сильнейших теннисистов мира происходит заметный процесс смены поколений. Меркнут яркие звезды и появляются новые. Поколение прошлого десятилетия не сдаётся, сопротивляется, молодая поросль теннисистов наступает, борется, и эта борьба явно ведет к прогрессу, к повышению класса игры сильнейших теннисистов мира и к дальнейшей популяризации тенниса.

ТУРНИРЫ В АВСТРАЛИИ И В США

Н. Ю. Чмырева, мастер спорта международного класса

большого напряжения и вряд ли принесло пользу.

В Гимпи, к нашему огорчению, не предоставили корта для тренировок, негде было даже побегать, и мы с Ольгой утром до завтрака, делая разминку, играли с лета прямо на лужайке перед отелем.

В первый день соревнований у меня была только одна одиночная встреча, зато на другой день их было две. Пришлось изрядно потрудиться, чтобы во второй встрече сломить сопротивление американки Салли Гриз, у которой я выиграла со счетом 6:2, 3:6, 7:5.

Мешала отупляющая жара, на первом сухом грунте ноги разрезались и бежать к сетке было очень трудно. Моя соперница (ей 18 лет) уже имела большой опыт участия в крупных турнирах. Она играет в стиле Б. Кинг, непрерывно атакует и обладает безоничным ударом слева. Я провела матч очень нервно, часто упускала инициативу.

На следующий день обыграла в решающей партии американку Дайн Эверс (6:2, 3:6, 6:0), а второй матч — с французенкой Мишель Гурдал прошел с моим преимуществом в скорости и напоре (6:2, 6:4). После небольшого перерыва мы с Олей выиграли пару. Я уже едва двигала ногами и очень обрадовалась, узнав, что мою пару по девушкам перебрали на следующий день. Мне оставалось сыграть микст, назначенный на вечер, при электрическом освещении. Вечером мой партнер югослав Никки Шнеар, видя мое состояние,

взял игру на себя, и мы легко выиграли. Только в 11 часов вечера я приползла в гостиницу. Настроение было неважное — сегодня день неудач. Ольга и Алик играли ниже своих возможностей — сказывалась недостаточная акклиматизация, а у Ольги, кроме того, давала себя знать недавно полученная травма ноги. Алик проиграл молодому англичанину Роберту Робинсону на тай-брейке в решающей партии, а Ольга уступила 17-летней шведке Хелене Андиот (0:6, 1:6).

С Х. Андиот я встречалась летом 1974 г. на Кубке Суабо. Тогда мне удалось обыграть ее в трех партиях. Но в ее игре с Ольгой было отчетливо видно, что она прибавила в тактическом плане: умело использовала «неблагоприятность» для стиля игры Ольги грунтового покрытия кортов в Гампи и точными ударами прижимала ее к задней линии, не давая возможности выходить к сетке.

Следующую свою встречу за выход в полуфинал по юниорской сетке я проиграла в напряженном матче Андиот (6:7, 6:3, 4:6). Создалась любопытная и редко встречающаяся ситуация. После сегодняшнего проигрыша Андиот я завтра должна была вновь встретиться с ней, но уже в финале женского разряда, которого достигла обыграв англичанку Гленис Коулс (6:3, 6:4).

Наутро в день финала все горькие воспоминания от вчерашнего матча с Андиот оставались свежи, «раны» еще не зажили, а мой настрой на победу убывал из-за томительного ожидания встречи, которая задерживалась по организационным причинам. Финал был упорным и тяжелым. Я опять проиграла (2:6, 6:7). Сказалось, видимо, нахождение усталости в предыдущие дни.

В тот же день мы уехали в Аделаиду, где проводилось открытое первенство Южной Австралии. В финале Ольга Морозова упорными, острыми атаками и давлением сломила сопротивление чемпионки Уимблдона 1972 г. и Австралии 1974 г. Ивонн Гулагонг (7:6, 2:6, 6:2). В финале мужских одиночных соревнований швед Бьери Борг убедил всех, что его игровое искусство дает ему возможность побеждать многих опытных профессионалов мира.

В мужском финале Борг в пяти сетах выиграл у Оуни Паруна (Новая Зеландия), которому в полуфинале уступил Метревели, Бьери Борг в 18 лет добился замечательного успеха, войдя в число лучших теннисистов мира, успеха, которого, по его словам, он от себя еще не ждал. Теннисные авторитеты, правда, утверждают, что Борг менее силен на травяных кортах, чем на грунтовых, где он может за счет своих необыкновенно сильных и точных ударов с задней линии наматывать и постепенно превзойти соперника в тонкостях тактической игры.

Особое впечатление производит манера его поведения на площадке. Для юноши 18 лет невозмутимость, выдержанность даже в самых острых, решающих моментах игры — действительно выдающиеся достоинства. Про него говорят: «Борг — теннисист с мудрой головой на молодых плечах».

В Аделаиде перед началом соревнований нам пришлось поволноваться, так как меня поставили только в женскую сетку. Жеребьевка соревнований юниорок уже была проведена. Но меня все-таки включили в соревнования, предложив выбрать, с кем из двух «сеяных» игроков — Х. Андиот (2-я) или англичанкой Л. Моттрам (3-я), также играющей достаточно сильно, — я хотела бы встретиться. По моей просьбе меня поставили против Моттрам. Выиграв у нее 6:3, 6:1, я затем дошла до полуфинала, где взяла реванш у Андиот — 6:4, 6:4.

В финале я встретилась с Сью Баркер из Англии и в напряженной и трудной борьбе (7:5, 3:6, 2:6) проиграла. Этот матч мне запомнился надолго. Жара в тот день стояла 36° в тени; во время перерывов между геймами я лила себе на шею воду со льдом, а после розыгрыша нескольких мячей в глазах опять красился туман. На следующее утро, когда надо было переждать из Аделаиды в Перт, еле стояла на ногах. У меня случился тепловой удар, и турнир в Перте я пропустила полностью — лежала в постели и глотала пилюли. Это был мой единственный «отдых» за всю поездку.

В одиночных женских соревнованиях я победила в первом круге Д. Эверс, а во втором встретилась с Ивонн Гулагонг. Я проиграла встречу со счетом 3:6, 0:6, но она была мне очень полезна. О моей игре в этой встрече можно сказать, что я не применила нужной тактики, не использовала все, чему была научена, не доводила до конца хорошо начатые комбинации и часто была вынуждена уходить назад. В игре у сетки я проигрывала из-за точности обводки моей опытной соперницы. Я заметила важную отличительную особенность Гулагонг — ее способность концентрировать все внимание на самых важных, переломных мячах.

Стиль игры Гулагонг в основе своей атакующий, но ее игра более тонкая, неожиданная, чем, например, у Маргарет Корт, которая за счет мощи ударов «сметает» соперницу с площадки, подготавливая путь для атаки у сетки. Игра Гулагонг изобилует самыми разными вариациями, особенно эффективен ее обводящий крученный кресс слева. Замечательный удар!

Гулагонг все живет на корте, улыбка не сходит с ее лица, она ничем не выдает своего волнения или неудовольствия. Ее очень любят зрители. Когда она выступает, трибуны переполнены и бурно аплодируют.

На турнире в Перте Ольга уже играла в

свою полную силу. В полуфинале она встретилась с Гулагонг и обыграла ее в равной борьбе 6:2, 4:6, 8:6. В финале женских одиночных соревнований играли Ольга Морозова и одна из выдающихся теннисисток в мировом теннисе, обладательница «Большого шлема» Маргарет Корт. Матч привлек большое количество зрителей, был очень интересен своими острыми комбинациями, атаками с обеих сторон, носил характер мужской атлетической игры. Победила Корт — 6:4, 7:5.

А Алику в полуфинале не удалось переломить ход встречи в свою пользу, и в результате победила Джефф Мастерс (6:4, 6:7, 6:3).

Среди участников турнира привлекала внимание 19-летняя австралийка Дайэнн Фромхольц, успешно выступавшая в паре с Маргарет Корт, которая ее и тренирует. Отличают Фромхольц исключительное желание выиграть каждый мяч, безукоризненное поведение на корте. Она преимущественно придерживается игры с задней линии и за счет быстрой работы ног перебивает всю площадку, успевая доставать очень трудные мячи при быстром темпе игры.

К концу турнира в Перте я уже выздоровела и, потренировавшись несколько раз, чувствовала себя немного свежее. Жаль, что у нас не было времени даже посмотреть город. Говорят, в Перте изумительные пляжи, но нам было не до того, так как целыми днями играли до самого отъезда.

На турнир в Сидней мы уже опаздывали, а там меня ждало крупное разочарование: в судейской коллегии не учли моих побед на двух предыдущих турнирах и в женскую сетку поставили почти всех юниорок, кроме меня, хотя наши доводы разбивались об упорное мнение судей: они считали, что я недостаточно сильна для участия в соревнованиях юниорок, а также в турнир для женщин, не вошедших в открытый турнир. Конечно, было обидно — я так долго ждала и копилась сила, настраивалась на то, чтобы показать хороший результат среди женщин. Я выиграла женский турнир, а среди юниорок в полуфинале победила Андиот 6:4, 6:4, но в финале второй раз проиграла Баркер. К концу турнира я уже вошла в хорошую форму благодаря опыту встреч и регулярным тренировкам с Ольгой. До начала матчей мы всегда играли по 40 минут, часто тренировались в паре с Ольгой против Алики. Эти тренировки были совершенно необходимыми, потому что здесь невозможно сразу войти в игру — очень большие трудности создавал резкий, порывистый ветер и неровные корты с уже вытоптанной местами травой.

Победительницей открытого первенства Но-

вого Южного Уэльса в Сиднее стала Ивонн Гулагонг, уверенно, в двух сетах, обыгравшая в финале Маргарет Корт (6:3, 7:5), видимо уже сильно уставшую от огромных нагрузок. До этого в полуфинале Гулагонг обыграла Морозову 6:4, 7:5.

У мужчин первенствовал Фил Деит, которому в полуфинале проиграл Метревели (7:6, 7:5, 6:1).

Мы очень скучали по дому, особенно когда пришлось встречать Новый год в Мельбурне, где проходил последний и самый важный наш турнир — открытое первенство Австралии на травяных кортах. Состав, особенно у мужчин, был усилен участием Д. Конорс, Д. Ньюкомба, Т. Роча.

Особый интерес публики вызывал 22-летний американец Джимми Конорс — чемпион Уимблдона 1974 г., виртуозный игрок с своеобразной техникой, чрезвычайно быстрый, мощный, смелый. Когда играет Конорс, создается впечатление, что все его удары случайны — он все время в каких-то невероятных прыжках. За счет своей исключительной быстроты он идет наперез буквально каждому мячу и бьет необычайно точным и мощным ударом. На траве, где особенно важна подача и прием подачи, Конорс максимально использует эффективность этих элементов. Обладая мощным блокированным приемом, он сразу атакует, берет инициативу в свои руки и, вытесняя соперника на площадку, не дает ему приблизиться к сетке.

Техника его игры нацелена исключительно на удары по восходящему мячу; удар слева он выполняет двумя руками, справа резко атакует ударом верхнего кручения. Создается впечатление, что он сам хочет вместе с мячом перелететь через сетку.

До финала Конорс, «сеяный» первым, без борьбы обыгрывал своих соперников. Но с другой стороны сетки на него надвигался грозный соперник — Джон Ньюкомб, которому пришлось отдать много сил, чтобы пробиться в финал: в четвертьфинале во встрече с малоизвестным 20-летним Рольфом Геррином из ФРГ более опытный Ньюкомб вырвал победу лишь в пятом сете. Но это было только начало. Далее последовал полный драматизма матч между Ньюкомбом и вновь вернувшимся в большой спорт после травмы руки Тони Рочем, который был в блестящей форме (в четвертьфинале он победил в четырех партиях А. Метревели).

В течение всей встречи Роч вел в счете. В самые решающие острые моменты матча проводились такие удары, глядя на которые трудно было поверить, что их выполняют люди. Трибуны дрожали от оваций, зрители вставали с мест. Но надо было видеть Роча и Ньюкомба! В любом случае — удача ли это или досаднейший промах — их лица оставались невозму-

тими, как будто ничего особенного не происходило: никаких лишних жестов, гримас, возгласов — только смерч классических, исключительных ударов. Роч выигрывал, ведя 5:2 в пятом сете, имел несколько матчболов. Все было уверено, что все скоро кончится, но этого не произошло. Ньюкомб как машина брал все мячи, из любых положений находил выход, он верил в победу. Даже при розыгрыше последних мячей он дрался за нее, и геймы все постепенно переходили к нему. В итоге он победил 11:9. Все были просто «оглушены» тем, что видели. Я думаю, что после такого матча он просто не мог проиграть Коннорсу в финале. Жаль, что мы не смогли увидеть этого матча, но нам передали в самолете, когда мы летели домой, что Ньюкомб выиграл у Коннорса в четвертом сете.

Здесь, на заключительном турнире, мое выступление было, пожалуй, самым удачным. Как говорится, я провела хорошую ковричку. Если судить по сетке, по «именам», то может показаться, что мои встречи были не так уж трудны. Из соревнований по болезни выбыла Керри Мелвилл, на которую я должна была выйти после двух побед в первом круге — над англичанкой Белиндой Томпсон и американкой Лорой Дю Понт. Таким образом облегчился мой путь к полуфиналу: в третьем круге меня ждала Салли Гриз, которую я обыграла на первом турнире в Гимби. И у меня был очевидный шанс пробиться в четвертьфинал. Одним словом, и немощно счастья, и, конечно же, огромное желание помогли мне одолеть моих соперниц. Но не надо забывать, что и я для них была «темной лошадкой» и они тоже хотели выиграть и старались изо всех сил. Мне пришлось проявить много терпения, чтобы обыграть Лору Дю Понт: при счете 5:3 в первом сете я имела сетбол на своей подаче, но стало «меньше», и вдруг пошел дождь, и встречу отложили на следующий день.

Утром за завтраком я обдумывала тактику на этот важный гейм. И хорошо, что я это сделала, — мне удалось сыграть уверенно и четко, а во втором сете соперница, которая тоже делала ставку именно на этот гейм, уже не могла собраться и не выиграла ни одного гейма. Казалось бы, по счету матч был легким, но я получила от него большое моральное удовлетворение и лишний раз убедилась, как важен хороший настрой и что значит играть с подъемом. Пока я добиралась до полуфинала, у меня случались «приключения» в каждом матче. В третьем круге, играя с Салли Гриз, в первом сете я вела 4:1, играла ровню. И вдруг просто не уследила, как произошел резкий сдвиг, и вот счет уже 4:5. Я даже не заметила, как быстро все перевернулось. Хорошо еще, что к концу турниров после большого количества встреч

я научилась быстро собирать внимание, и мне все-таки удалось вовремя перестроиться и победить 7:5, 6:1.

Моей соперницей в четвертьфинале стала американка Крис Маттисон. В активе я уже имела над ней победу на турнире в Сиднее, так что здесь был явный шанс для меня прорваться в полуфинал. Но победилась мне дорогой ценой, приходилось прямо-таки разрываться у сетки, отражая ее низкие, стелющиеся, обводящие удары по линиям. Только в решающей партии, проигрывая 3:5, я, отчаянно рискуя, с трудом переломила ее неожиданно уверенную смелую игру и победила со счетом 7:5.

К сожалению, в женском турнире дальше пробиться мне не удалось, но оставались одиночные встречи по юниоркам. Полуфинальный матч я провела четко, собранно, берегла каждое очко и поэтому обыграла австралийку Истберн со счетом 6:0, 6:1. После игры я чувствовала усталость, у меня было плохо отложить финал на следующий день, но это создавало бы неудобства в связи с наступлением Нового года, который мы хотели отметить, и нашим предстоящим отъездом. Поэтому я настроилась на свой последний решительный бой сегодня. Огромное желание выиграть титул чемпионки Австралии среди девушек очень вдохновляло меня.

Свою соперницу австралийку Нишу Грегори я знала еще по Кубку Суабо, где я с большим трудом выиграла у нее со счетом 3:5 в решающей партии. Здесь во встрече с ней я вкладывала в удары последние силы, прямо-таки заставляла себя идти вперед, опережать ее в скорости и не падать духом. Это и помогло мне победить 6:4, 7:5.

Хотя после этого длительного турне на мне не оставалось ни одного «живого» места, я считаю, что не зря провела время, а главное, сделала основной для себя вывод, что мастерство игрока растет прямо пропорционально его постоянному желанию и умению работать и совершенствоваться.

Между тем Ивони Гулагонг в полуфинале легко справилась с Сью Баркер. Из всей команды Англии (я здесь была вся команда девушек Кубка Суабо — Гленис Коулс, Линда Моттрам, Белинда Томпсон) Сью Баркер выступила успешнее всех, обыграв на пути в полуфинал Дэйви Фромхолц и Ольгу Морозову. Баркер всегда играет с подъемом, старается использовать все свои преимущества: быстрое передвижение по корту, сильный, длинный удар справа, в котором она почти не ошибается; играет она смело, много рискует.

Чемпионкой Австралии среди женщин второй год подряд стала Ивони Гулагонг. Но об этом мы узнали уже в сиднейском аэропорту. А впереди нас ждала родная Москва.

Турниры в США

«Вирджиния Слимс цикл» — таково название крупнейшего в мире цикла теннисных турниров для женщин, который проводится в одиннадцати городах США. В нем могут принять участие все игроки, хорошо зарекомендовавшие себя на различных турнирах: в главный цикл этих соревнований, т. е. в основную сетку, включающую 32 ведущие теннисистки мира, может попасть только игрок, высоко стоящий в классификации. Для всех остальных игроков существует так называемый «мини-цикл», который разыгрывается параллельно «главному циклу» в разных городах.

Только два финалиста из отборочного турнира получают право попасть в основную сетку. Так как турниры проводятся один за другим, во избежание недоразумений в составлении сетки введена специальная очковая система. Она обеспечивает право, к примеру, проигравшему в первом круге в одном из турниров, но имеющему за счет удачных выступлений на предыдущих турнирах большое количество очков, остаться в основной сетке на следующий турнир.

Судейской коллегией соревнований ведется постоянный учет очков. Из четырех игроков, имеющих наименьшее количество очков, двоим дается последний шанс удержаться в сетке. Для этого надо выиграть один отборочный матч. Двое проигравших снова отсеиваются в предварительный турнир.

В месячной поездке по США в 1975 г. мне пришлось на себе испытать все превратности этих соревнований. Будучи неизвестной для широкой публики, и поехала играть отборочные турниры и, выиграв 1-е место в г. Джексонавилле, прошла в основную сетку на главный турнир в Хьюстоне. Здесь меня постигла неудача — в первом круге я проиграла Франсуазе Дюрр. Всю следующую неделю приходилось с огромным трудом изыскивать возможности для тренировок.

Соревнования проводились на корте с ковровым покрытием хьюстонского «Колизеума» — зала, рассчитанного на 30 тысяч зрителей. Открытие, к которому нужно привыкнуть, представляет собой нечто среднее между «быстрой» травой и «медленным» грунтом. Для тренировок здесь давалось всего 30 минут в день.

Из-за того что у меня было наименьшее количество очков, я, чтобы остаться на следующий турнир в Далласе, должна была выиграть один отборочный матч. Жребий свел меня с Ренатой Томановой, которую я обыграла 6:2, 6:0. В главной сетке в первом круге я победила Бриджет Каппере, а во втором проиграла Джули Хелдман 6:2, 6:3.

А сейчас я хочу рассказать о двух теннисистках, игра которых произвела на меня наиболее сильное впечатление.

В 1974 г. Эвэрт выиграла 7 из 11 турниров мирового женского чемпионата «Вирджиния Слимс». Тогда из 58 матчей она проиграла только 5 (Кинг — 2, Гулагонг — 2 и Казалс).

На корте Эвэрт предельно собрана, подтянута, ни одним жестом не выдает своего волнения. Все ее удары отточены до совершенства. Со стороны создается впечатление, что каждый удар ей удобен. За счет четкой работы ног для нее просто не бывает неудобных ударов. Каким терпением, хладнокровием и расчетом надо обладать, чтобы, играя только с задней линией — этим трудным, изматывающим стилем, — быть первой в мире! Нельзя сказать, что, играя с задней линией, она не рискует. А как же тогда ей выйти из положения, если противник — упорный «сеточник»? Здесь выручает хладнокровие. В ответ летят сильнейшие, очень точные «обводки» по линиям или великолепная крученая свеча, которую Эвэрт успевает подготовить, рассчитать и исполнить даже на «быстром» покрытии. Вся игра у Эвэрт построена в основном на хладнокровном расчете и терпении. Она сразу же распознает достоинства и недостатки соперника и применяет выгодную тактику. Тот, кто пытается играть с ней в ее же стиле, с задней линией, очень быстро проигрывает, наталкиваясь на безошибочные, автоматические удары. У тех же, кто атакует сам, есть шанс победить: при непрерывных атаках Эвэрт иногда не успевает подготовиться для обводки. Чтобы добиться успеха против Эвэрт, надо терпеть до конца. Рассчитывать на то, что она не выдержит и дрогнет, не приходится. Характер у нее на редкость выдержанный. У Ивони Гулагонг оставался один мяч для победы над Эвэрт в полуфинале турнира в Далласе, Гулагонг вела 6:3 на тайбрейке в решающем сете, и все-таки Эвэрт выиграла.

Австралийская теннисистка Ивони Гулагонг в 1971 г. в возрасте 19 лет «ворвалась» в теннисную элиту, выиграв сразу первенство Франции и Уимблдон. Стиль игры Гулагонг нельзя подвести ни под какие стандарты. Техника всех ее ударов необыкновенно свободная — это от природы. Свободный розыгрыш в игре заканчивается всегда каким-нибудь блестящим ударом или молниеносной завершающей комбинацией у сетки. С необыкновенной легкостью и грацией она достает мячи, даже, казалось бы, безнадежные, мячи.

Гулагонг в игре очень корректна. Если соперник начинает упорно отстаивать свою правоту, она всегда просит переиграть очко. Так поступает только она. Даже девочкам, подающим мячи, она всегда кивает с признавательной улыбкой, как будто хочет их поблагодарить.

Игровые комбинации Гулагонг очень тонко задуманы. Особенно трудна для соперниц (на быстром покрытии) комбинация выхода к сетке с длинного резаного удара справа, который не требует от Ивони больших усилий, но обеспечивает выход к сетке вплотную. Из всех тенни-

систок только Гулагонг обладает атакующим крученым ударом слева. Это очень редкий удар. Все остальные теннисистки предпочитают атаковать резаным ударом. Именно разнообразие и неожиданность стиля Гулагонг выделяют ее среди звезд мирового тенниса.

НАУКА — ПРАКТИКЕ

СТЕП-ТЕСТ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ

*А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР,
А. И. Наушко, аспирант ГЦОЛИФКа*

Современный теннис предъявляет всевозрастающие требования к работоспособности спортсменов. Это прежде всего связано с изменениями, которые произошли в стиле игры в последние годы. Наблюдения за лучшими теннисистами мира показали, что их игру отличает не только виртуозное выполнение технических приемов, но и способность к длительному ведению игры без снижения темпа и точности ударов.

Анализируя движения теннисиста на площадке, нетрудно заметить такие особенности игры, как лимитируемый объем нагрузки, изменчивость действий в условиях неопределенной смены ситуаций, нестандартное чередование работы и отдыха. Все это во многом определяет характер требований к работоспособности теннисиста.

Существующая методика тренировки строится на основе управления физической подготовленностью спортсмена. Ее главный недостаток состоит в том, что многие тренеры, задавая спортсмену ту или иную нагрузку, по существу, не знают, вызывает ли она желаемые сдвиги в организме. Известно, что в результате однократного применения нагрузки (например, после очередного тренировочного занятия) появляется так называемый срочный эффект, который обычно выражается в утомлении и снижении работоспособности. В результате же последовательного суммирования последствий многих нагрузок возникает кумулятивный эффект. При правильном построении тренировочных занятий последний проявляется в улучшении тренированности спортсмена. Большие физические нагрузки необходимы для ответных физиологических сдвигов в организме. Чтобы правильно построить тренировочный процесс, очень важно знать предельные возможности спортсменов, так

как от этого зависит количество и характер выполняемой работы, а величина и направленность адаптационных изменений соответствуют степени и характеру нагрузки. Поэтому одаа из задач тренировки состоит в том, чтобы добиться желаемых ответных физиологических сдвигов в организме спортсменов.

Главным и основным тестом для определения работоспособности спортсменов является непосредственный показатель в соревновании. Однако определить готовность спортсмена по результатам предварительных матчей по ряду причин нецелесообразно. Тем не менее тренеру необходимо знать уровень работоспособности спортсмена в отдельные периоды.

В связи с этим нами была предпринята попытка выяснить возможность применения теста PWC_{170} (физическая работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту), широко известного во всем мире, для оценки работоспособности теннисистов. В настоящее время тест PWC_{170} рекомендован секцией по изучению адаптивности человека Международной биологической программой, а также Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР для углубленного обследования квалифицированных спортсменов.

В основе теста PWC_{170} лежит линейная зависимость между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью выполняемой работы в диапазоне 120—170 уд/мин (рис. 1).

Эта зависимость была установлена многими исследователями, в работах которых было также отмечено, что начиная с ЧСС равной 170 уд/мин линейность нарушается. Согласно их данным, при пульсе 170 уд/мин начинается так называемое оптимальное функционирование сердечно-сосудистой системы, при котором величины максимального потребления кислоро-

да, легочной вентиляции, минутного объема кровообращения, фаз сердечного цикла почти не отличаются от величин, зарегистрированных при максимальном режиме сердечной деятельности. Именно поэтому для определения физической работоспособности человека и выбрана ЧСС равная 170 уд/мин, так как, с одной стороны, при этом пульсе сердце уже работает в оптимальном для себя режиме, а с другой — при этой частоте еще сохраняется линейность, необходимая для расчетов. Желающим более подробно познакомиться с этой проблемой рекомендуем ознакомиться с книгой В. Л. Карпмана, З. Б. Белоцерковского, И. А. Гудкова «Исследование физической работоспособности у спортсменов» (ФИС, 1974).

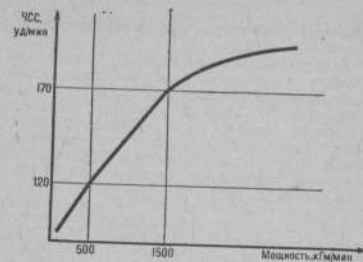
С целью выявления возможности применения данного теста для определения уровня работоспособности теннисистов нами был проведен эксперимент на теннисистах первого спортивного разряда и мастерах спорта. Обработка материалов показала, что этот тест может быть использован для оценки физической работоспособности теннисистов, так как показатели работоспособности теннисистов в шаговом тесте были тесно связаны с уровнем их мастерства (под уровнем мастерства подразумевалось место, занимаемое теннисистом во Всесоюзной классификации), т. е. чем выше уровень мастерства теннисиста, тем выше и уровень его работоспособности. Более высокую связь с уровнем мастерства имел показатель физической работоспособности, отнесенный к собственному весу спортсмена $\left(\frac{PWC_{170}}{кг}\right)$. Следовательно, этот показатель

отражает специфику теннисной деятельности и по нему можно судить о физической подготовленности теннисиста.

На основании проведенных исследований мы предлагаем следующую методику по определению физической работоспособности теннисистов, которая включает в себя два этапа. Первый этап — проведение пробы и измерение, второй — чисто вычислительные процедуры. Техника выполнения теста заключается в следующем.

Спортсмен становится лицом к возвышению (ступенька, скамейка и т. п.) и под ритм метронома начинает подъем, т. е. на первый щелчок метронома ставит ногу на возвышение и, поднимаясь во весь рост, не сгибая коленей, приставляет ногу. На второй щелчок ставит на пол ту ногу, с которой начал восхождение, а затем приставляет вторую ногу и т. д. Во время подъемов разрешается 2—3 раза сменить ногу. Возвышение подбирается таким образом, чтобы угол, образованный голенью и бедром, составлял приблизительно 90°.

Тест состоит из выполнения двух нагрузок



Зависимость между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью выполняемой работы

непрерывной работы. Частоту шагаивания при первой нагрузке подбирают таким образом, чтобы к третьей минуте выполнения теста ЧСС была 130—140 уд/мин. Как правило, это соответствует 18—22 подъемам в минуту при высоте ступеньки 45—50 см. В последние 30 сек. третьей минуты с помощью медицинского фонендоскопа, укрепленного в области сердечного толчка, подсчитывается частота сердечных сокращений. Сразу же после подсчета тренер увеличивает количество подъемов в минуту так, чтобы к пятой минуте работы ЧСС была не ниже 150 уд/мин, но и не выше 170 уд/мин, что соответствует 26—30 подъемам в минуту. В период перестановки метронома на более высокий ритм спортсмен продолжает подниматься и опускаться. За последние 30 сек. пятой минуты опять подсчитывается ЧСС вышеуказанным способом.

Тест лучше всего проводить перед тренировкой в утренние часы занятий. На этом первая часть теста по определению физической работоспособности заканчивается.

Во второй части тренеру или самому спортсмену нужно вычислить работоспособность при пульсе 170 уд/мин. Мощность работы подсчитывается исходя из веса спортсмена (P), высоты возвышения (H), частоты подъемов (T). Работа на опускание принимается равной половине работы, затрачиваемой на подъем. Таким образом, мощность будет равна $P \times H \times T \times \times 1,5$. Сам показатель работоспособности определяется по формуле, предложенной В. Л. Карпманом с сотрудниками, в некоторой нашей модификации:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) K,$$

где N_1 и N_2 — мощности нагрузок на первой и второй ступенях работы.

К находится по таблице на пересечении значений ЧСС₁ и ЧСС₂.

Если мы определяем физическую работоспособность на килограмм веса спортсмена (а именно этот показатель наиболее связан с уровнем мастерства), то формулу мощности можно упростить до $N = H \times T \times 1,5$. Например, допустим, высота ступени 45 см, частота подъемов при первой нагрузке 24, при второй — 27. ЧСС при подъемах составляет соответственно 135 и 150 уд/мин. Тогда:

$$N_1 = 0,45 \times 24 \times 1,5 = 16,2 \left(\frac{\text{кГм}}{\text{мин} \cdot \text{кг}} \right),$$

$$N_2 = 0,45 \times 27 \times 1,5 = 18,2 \left(\frac{\text{кГм}}{\text{мин} \cdot \text{кг}} \right),$$

$$\frac{PWC_{170}}{\text{кг}} = 16,2 + (2 \times 2,33) = 20,86 \left(\frac{\text{кГм}}{\text{мин} \cdot \text{кг}} \right).$$

Величина PWC₁₇₀ выражается в кГм/мин. Но, в связи с тем что мы определяем мощность на килограмм веса, в итоге получаем величину кГм/мин·кг. Строго говоря, величина мощности не соответствует общепринятой величине в физике для выражения мощности механической работы. Однако она является традиционной в

физиологии и применяется большинством авторов. В дальнейшем при многократных измерениях для каждого спортсмена можно найти «свою» частоту подъемов при определенном уровне тренированности, а по ЧСС судить об ответной реакции организма на стандартную нагрузку в определенный период подготовки. Чем реже сердечный ритм при такой нагрузке, тем выше тренированность, и наоборот.

В настоящее время ведется поиск средств и методов контроля за физической работоспособностью теннисистов. Эта статья — первая попытка разрешить данную проблему. Попытка объяснить тренеру, что в современном спорте без объективных методов оценки физического состояния спортсменов невозможно достичь высоких результатов и поддерживать их в течение месяца, года и тем более нескольких лет. Тренер должен знать и уметь управлять тренированностью спортсмена и тренировочным процессом в целом. Авторы надеются, что данная статья поможет тренеру объективно оценить функциональное состояние своих учеников, правильно планировать нагрузку и отдых и вообще более целенаправленно использовать средства для улучшения уровня тренированности своих подопечных.

Ниже приводится таблица расчета коэффициента К для определения PWC₁₇₀.

Таблица

ЧСС ₂ \ ЧСС ₁	ЧСС ₁															
	120	123	126	129	132	135	138	141	144	147	150	153	156	159	161	
135	3,33	3,92	4,87	6,8	12,7											
138	2,78	3,13	3,67	4,6	6,3	11,7										
141	2,38	2,61	2,96	3,4	4,2	5,8	10,6									
144	2,08	2,24	2,44	2,7	3,1	3,9	5,3	9,6								
147	1,85	1,96	2,09	2,3	2,5	2,9	3,5	4,8	8,7							
150	1,67	1,74	1,83	1,95	2,1	2,33	2,66	3,2	4,3	7,7						
153	1,52	1,57	1,63	1,71	1,81	1,94	2,13	2,47	2,88	3,83	6,7					
156	1,39	1,42	1,47	1,52	1,58	1,67	1,78	1,93	2,17	2,55	3,3	5,7				
159	1,28	1,31	1,33	1,37	1,41	1,46	1,52	1,61	1,73	1,92	2,2	2,8	4,7			
161	1,22	1,24	1,25	1,28	1,31	1,35	1,39	1,45	1,53	1,64	1,82	2,13	2,8	5,5		
164	1,116	1,146	1,16	1,17	1,19	1,21	1,23	1,26	1,3	1,35	1,43	1,55	1,75	2,2	3,0	
167	1,06	1,07	1,073	1,08	1,09	1,094	1,1	1,12	1,13	1,15	1,18	1,21	1,26	1,38	1,5	
170	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
173	0,943	0,94	0,936	0,931	0,926	0,921	0,914	0,91	0,89	0,88	0,87	0,85	0,82	0,79	0,75	
176	0,892	0,887	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83	0,81	0,79	0,78	0,74	0,7	0,65	0,6	
179	0,85	0,84	0,83	0,82	0,81	0,79	0,78	0,76	0,74	0,72	0,69	0,65	0,61	0,55	0,5	

ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Т. С. Иванова, аспирант ГЦОЛИФКа

Современный теннис предъявляет к спортсменам все больше и больше требований, вызванных спецификой игры. Она проявляется в первую очередь в сложной и многогранной борьбе. Успех на соревнованиях приходит лишь в результате всесторонней подготовки, основанной на широком круге высококоразвитых качеств и свойств личности.

Поэтому лишь целостно-личностный подход является единственно правильным при изучении возможностей теннисиста. Не все спортсмены обладают в равной мере высоким уровнем развития всех компонентов успеха. При наличии общих закономерностей в процессе достижения успеха каждый теннисист добивается победы за счет своего, только ему присущего комплекса качеств и свойств.

Чтобы знать уровень возможностей теннисиста и уметь наиболее рационально использовать их, необходимо тщательно изучить его индивидуальные особенности. И в первую очередь те, которые могут оказать существенное влияние на прогресс в игре. Тогда полученная информация поможет бы при отборе и индивидуализации подготовки кандидатов в сборную, способствовала бы целенаправленному повышению качества игры.

Возможность получения данных об индивидуальных особенностях игрока способствует решению еще одного важного вопроса — выбору наиболее рационального стиля ведения игры.

В игре спортсмену постоянно приходится пользоваться теми навыками, которые определены его технической, тактической, волевой и физической подготовкой. Точность выполняемых ударов и приема мячей соперника лучше у тех теннисистов, которые обладают большей точностью дифференцировки мышечных усилий, лучшей пространственно-зрительной оценкой и высоким уровнем реакции на движущийся объект. Нельзя представить теннисиста без высокого уровня реакции хорошо играющим у сетки, где при молниеносных перестрелках невозможно достичь успеха без тонкого чувства времени и способности прогнозировать поступки соперника.

На протяжении всего матча теннисисту необходимо быть предельно сосредоточенным, сохранять способность переключать и распределять внимание и тем самым правильно оценивать происходящие события.

Какой же уровень развития основных ком-

понентов, лежащих в основе успешности выполнения игровых действий, соответствует различной степени подготовленности теннисистов, начиная с новичка и кончая членом сборной команды СССР? Для выяснения этого нами были сопоставлены средние данные развития всех перечисленных качеств и свойств личности, начиная с 10-летних и кончая 18-летними теннисистами, а также средние данные членов сборной команды.

Было установлено, что такие показатели, как реакция на движущийся объект и на время, тонкость мышечно-двигательных ощущений, точность дифференцировки мышечных усилий, устойчивость внимания, претерпевают с возрастом незначительные изменения.

Это свидетельствует о необходимости уделять большое внимание выявлению названных качеств и свойств уже при начальном отборе, так как при их низком уровне трудно рассчитывать на достижение высоких результатов.

Особое место среди качеств, которые могут быть значительно развиты в процессе формирования спортсмена, занимает прогнозирование. Первые проявления способности к прогнозированию наблюдаются в основном лишь с 14-летнего возраста и затем претерпевают существенное развитие. Этому в большой мере способствует постоянно увеличивающийся (с классом, а соответственно и с возрастом) темп игры, при котором сокращаются промежутки времени, необходимые для оценки ситуации и принятия правильного решения, и повышается значимость предвидения.

Интересно сравнить средние показатели членов мужской и юношеской сборной страны. Молодежь сборной отличается более низким уровнем внимания, силы, менее уравновешенна. Для разного возраста характерен различный подход к решению оперативных задач: взрослые теннисисты действуют рациональнее молодых, они совершают гораздо меньше ошибок, но тратят на решение задач больше времени. Между тем юные мастера превосходят своих старших товарищей в скорости реакции, «чувстве мяча», вариативности технических навыков.

Результаты проведенного анализа свидетельствуют о том, что юношеская сборная СССР укомплектована перспективными спортсменами, которые могли бы соперничать с ведущими игроками. Это время придет тем быстрее, чем быстрее удастся воспитать у молодежи такие качества, как устойчивость внимания, рацио-

нальность выбора тактических решений, а также достаточную динамическую силу.

При систематизации большого количества полученных данных по различным возрастным группам выявилась необходимость разработки сравнительных критериев, которые позволили бы сопоставлять индивидуальные данные теннисистов со средним уровнем своей возрастной группы и уровнем членов сборной.

Для этого нами была разработана шкала оценки результатов. При ее составлении все результаты, находящиеся в отрезке от лучшего до худшего, были разбиты на 10 интервалов и получили оценку в баллах от 1 до 10 (1 — самый низкий балл, 10 — самый высокий). Тогда, взяв любой результат, показанный испытуемым, можно получить наглядную иллюстрацию уровня развития индивидуальных показателей теннисиста (рис. 1).

Для этого на координатных осях по вертикали наносится балльная шкала оценки результатов, а по горизонтали — перечень изучаемых качеств и свойств личности теннисиста. Горизонтальные линии, проведенные через точки 4 и 7, разделяют все результаты на три зоны:

1. Зона низких показателей (с 1-го по 4-й).
 2. Зона средних показателей (с 4-го по 7-й).
 3. Зона высших показателей (с 7-го по 10-й).
- Каким же образом может быть оценен уровень развития индивидуальных показателей по этому рисунку? Какие практические выводы на основании этого можно сделать?

Рассмотрим ответы на эти вопросы на примере двух теннисистов. Первый теннисист (1961 г. рождения) показал в минувшем году высокие результаты и обратил на себя внимание специалистов. Сплошной линией соединены для наглядности точки, соответствующие уровню развития его качеств и свойств. Эти результаты были сняты во время Всесоюзного турнира юных теннисистов на приз Уланова во Львове в мае 1975 г.

Штриховой линией соединены точки, соответствующие средним показателям тех же качеств, характерных для его возрастной группы.

Как видно из рисунка, теннисист значительно превосходит своих сверстников в уровне развития реакций, особенно реакции на время. Он мыслит более грамотно и способен к лучшему

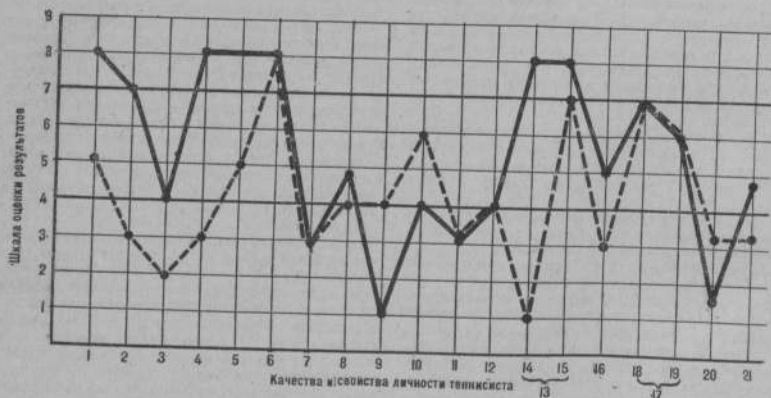


Рис. 1. Уровень развития индивидуальных показателей теннисиста:

- 1 — время простой реакции; 2 — время сложной реакции; 3 — время реакции на движущийся объект; 4 — время реакции на время; 5 — дифференцировка мышечных усилий; 6 — мышечно-двигательные ощущения; 7 — быстрота формирования двигательного навыка; 8 — быстрота перестройки двигательного навыка; 9 — скорость переработки информации; 10 — ус-

- 11 — переключение внимания; 12 — распределение внимания; 13 — оперативное мышление; 14 — рациональность; 15 — время решения; 16 — прогнозирование; 17 — точность зрительной оценки; 18 — приближающегося объекта; 19 — удаляющегося объекта; 20 — максимальная сила кисти; 21 — время удержания максимального усилия

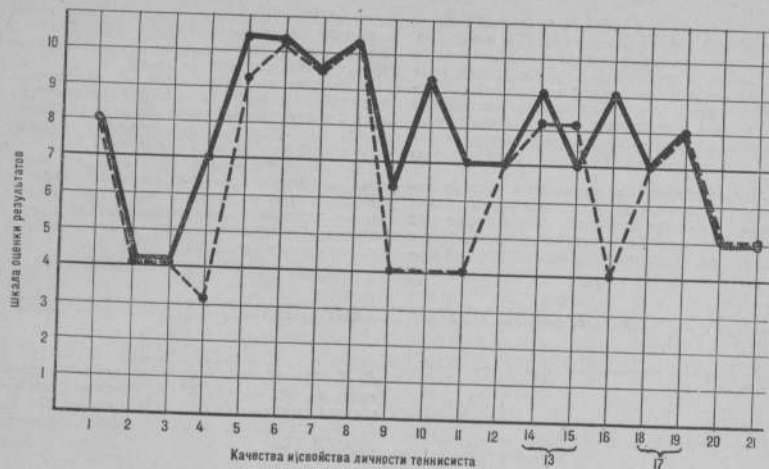


Рис. 2. Изменение индивидуальных показателей теннисиста:

- 1 — время простой реакции; 2 — время сложной реакции; 3 — время реакции на движущийся объект; 4 — время реакции на время; 5 — дифференцировка мышечных усилий; 6 — мышечно-двигательные ощущения; 7 — быстрота формирования двигательного навыка; 8 — быстрота перестройки двигательного на-

- 9 — скорость переработки информации; 10 — устойчивость внимания; 11 — переключение внимания; 12 — распределение внимания; 13 — оперативное мышление; 14 — рациональность; 15 — время решения; 16 — прогнозирование; 17 — точность зрительной оценки; 18 — приближающегося объекта; 19 — удаляющегося объекта; 20 — максимальная сила кисти; 21 — время удержания максимального усилия

прогнозированию «ходов» соперника. При этом может на протяжении достаточно длительного времени прилагать оптимальные усилия.

Тренеру необходимо учесть этого теннисиста строить игру, формировать свой стиль с учетом индивидуальных особенностей. Ему, видимо, лучше всего подошел бы активный «сеточный» стиль, при котором высокая реакция на время способствует точности и своевременности действий у сетки.

Даже определенные недостатки этого спортсмена, в частности низкая устойчивость внимания, указывают на то, что в данном случае сеточная игра для него более приемлема, так как время розыгрыша мяча здесь не столь длительно и соответственно требования к устойчивости внимания ниже, чем при игре на задней линии.

Существенным недостатком этого спортсмена является также низкая скорость переработки

информации. В сложных игровых условиях это может отрицательно сказаться на характере тактических действий.

Для того чтобы повысить скорость переработки информации, тренеру необходимо на каждой тренировке использовать игровые упражнения и именно в этих условиях, а не при простом обмене ударами, совершенствовать те или иные комбинации, заставляя игрока постоянно действовать во временном лимите, характерном для игры у сетки.

Второй теннисист, динамику результатов которого мы приводим, обследовался нами в течение двух лет (рис. 2). Сейчас он является одним из сильнейших теннисистов старшего юношеского возраста (сплошная линия — результаты, показанные им в 1975 г.; пунктирная — в 1974 г.).

Как видно из рисунка, значительных изменений в показателях спортсмена произошло не

так уж много (хотя у всех показателей наблюдается рост в той или иной мере). И именно за счет значительного улучшения устойчивости и переклочки внимания, а также уровня прогнозирования он смог улучшить свою игру. Первое позволило молодому спортсмену стабильно действовать в поединках со взрослыми теннисистами, а второе — своевременно менять характер действий, вести наиболее рациональную игру.

Эти существенные улучшения важных качеств, достигнутые путем целенаправленной тренировки, способствовали его победам над именитыми взрослыми игроками. Дальнейшие резервы роста мастерства этого спортсмена кро-

ются в фактически неограниченных возможностях совершенствования техники (показатели 5, 6 и 8) и в сокращении времени, затрачиваемого на решение тактических задач.

К сожалению, у большинства теннисистов изучаемые показатели на протяжении одного года претерпевают лишь незначительные изменения, что указывает на отсутствие целенаправленной работы по их развитию.

В заключение следует отметить, что контроль за уровнем развития наиболее важных качеств и свойств личности может существенно помочь тренерам в практической работе и организовать целенаправленную индивидуальную работу со спортсменами.

К ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ ИГРЫ В ТЕННИС

А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук, мастер спорта, Ш. А. Тарпищев, тренер сборной команды СССР, мастер спорта СССР, Г. П. Соловьева, мл. научный сотрудник ГЦОЛИФКа

Научно обоснованные практические рекомендации для совершенствования тренировочного процесса в теннисе могут быть даны лишь тогда, когда будут решены следующие вопросы.

1. Проанализированы действия теннисиста во время соревновательных и тренировочных игр на разных покрытиях.

2. Выявлены те функциональные сдвиги, которые происходят в организме спортсмена во время игры в теннис.

3. Определены функциональные возможности теннисистов и сопоставлены с теми требованиями, которые предъявляет соревновательный матч организму спортсмена.

По всем трем направлениям ведется исследовательская работа. Анализ действий теннисиста на площадке проводится тренерами спортсменов, тренерами сборной команды СССР и специалистами, занимающимися этим вопросом. Уже сейчас с известной долей точности можно сказать, каковы пределы длительности соревновательного матча на грунте и на траве, какое расстояние пробегает теннисист за время матча, сколько и каких ударных действий выполняет и т. д.

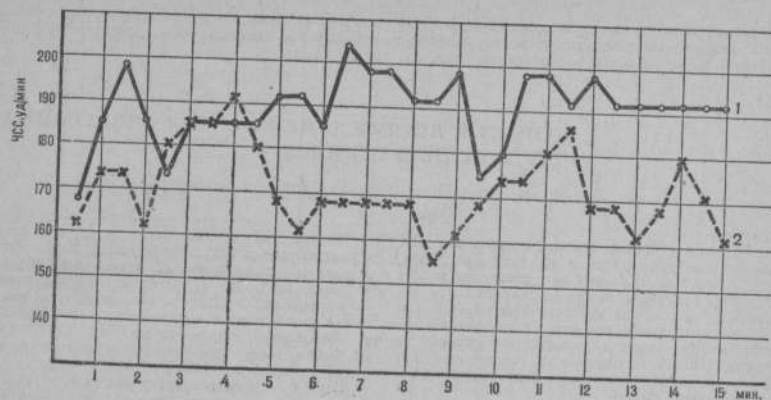
После 10-летнего перерыва вновь были обследованы ведущие игроки Советского Союза. Получены данные об их функциональных возможностях, психических особенностях и свойствах личности. Сведения о функциональных сдвигах, происходящих в организме теннисистов во время матчей, очень скудны. Они в ос-

новном касаются частоты сердечных сокращений и потребления кислорода. Замеры производились после розыгрыша очка и несколько раз в течение тренировочной встречи.

Поэтому особый интерес, на наш взгляд, представляют данные о частоте сердечных сокращений у спортсменов непосредственно во время игры. Такие данные были получены у теннисистов сборных команд СССР во время тренировочных матчей в Сочи осенью 1975 г.

Частота сердечных сокращений передавалась телеметрически с помощью специального прибора, укрепленного на поясе спортсмена. Использовались грудное отведение биопотенциалов. Электроды крепились по среднеключичным линиям в области 6-го межреберья. Регистрации частоты сердечных сокращений велась каждые 30 сек. в течение всей тренировочной игры параллельно с записью основных действий, выполняемых теннисистом. Для иллюстрации мы приводим график частоты сердечных сокращений спортсмена X в течение первых и последних 15 минут тренировочной игры (рисунок). Длительность тренировки на корте 75 минут.

Несмотря на то что игра носит прерывистый характер, мы не наблюдали резких колебаний частоты сердечных сокращений. В короткие паузы между розыгрышами мяча, особенно в начале тренировок, частота сердечных сокращений оставалась на том же уровне, а иногда даже увеличивалась. Подобные явления наблю-



Частота сердечных сокращений в течение первых (1) и последних (2) 15 минут тренировочной игры спортсмена X

даются в спортивной практике после коротких по длительности, но максимальных по усилиям периодов деятельности.

Было отмечено, что при двусторонней тренировочной игре в теннис (при наличии в тренировке большого количества мячей) частота сердечных сокращений может быть выше 170 уд/мин в течение значительного времени. Так, на приведенном графике можно видеть, что частота сердечных сокращений выше 170 уд/мин сохранялась в течение первых 15 минут игры, причем более 10 минут ЧСС превышала 180 уд/мин, достигнув своего наибольшего значения на 7-й минуте, — 204 уд/мин.

Начиная примерно с 40-й минуты отмечается снижение частоты сердечных сокращений. На приведенном графике можно видеть, что на последних 15 минутах игры частота сердечных сокращений была значительно ниже, чем в первые 15 минут, что говорит о снижении интенсивности к концу встречи. В этот период ЧСС ни разу не достигла наивысших величин, зарегистрированных в начале тренировки. Если в начале игры ЧСС выше 180 уд/мин могла удерживаться подряд в течение 5—6 минут, после чего следовало кратковременное снижение ее до уровня не ниже 170 уд/мин, то к концу — не более 2 минут, после чего длительное время (порядка 6 минут) ЧСС была ниже 170 уд/мин. Эти факты свидетельствуют о том,

что к концу встречи спортсмен устал и не мог вести игру с той же интенсивностью, что в начале.

Таким образом, применение телеметрического устройства для регистрации частоты сердечных сокращений позволило установить, что интенсивная двусторонняя игра в теннис требует больших энергетических затрат со стороны спортсменов, о чем можно судить по значительным сдвигам в частоте сердечных сокращений.

Уменьшение частоты сердечных сокращений происходит вследствие снижения интенсивности игры. Длительность удержания высоких величин ЧСС может свидетельствовать об уровне выносливости спортсмена.

Уровень требований, предъявляемых современным теннисом, резко возрос. Если 10 лет назад мы отмечали, что средний уровень ЧСС у мужчин находится в пределах 162 уд/мин, а наивысшие величины, которые нам удалось зарегистрировать, составляли 186 уд/мин, то сейчас теннисист должен быть готов длительное время вести игру при пульсе около 180 уд/мин. Это выдвигает перед тренерами и научными работниками задачу разработки таких методов и средств подготовки, которые позволили бы нашим спортсменам вести длительные напряженные поединки в высоком темпе без снижения интенсивности игры. Как показывает опыт вы-

ступлений лучших мастеров современного тенниса, они не только сохраняют высокую интенсивность игры на протяжении всего матча, но

и могут прибавить в конце встречи, что свидетельствует о высоком уровне специальной выносливости.

ВОЗРАСТ И ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ТЕННИСЕ

Ю. А. Мосолов, студент ГЦОЛИФКа

В каком возрасте можно достичь высоких спортивных результатов в теннисе? Как долго, на протяжении скольких лет, теннисист может успешно выступать на соревнованиях? Эти вопросы представляют значительный интерес для теории и практики тенниса. Обоснованные ответы на них помогут дальнейшей разработке перспективного планирования тренировок для более высококачественной подготовки теннисистов нашей страны.

Нами были изучены спортивные биографии участников чемпионата мира по теннису 1974 г., ведущих зарубежных теннисистов настоящих и прошлых лет, сильнейших теннисистов нашей страны.

Изучение спортивных биографий теннисистов включало в себя определение возраста, в котором теннисист начинает показывать высокие спортивные результаты, средний возраст теннисистов (участников чемпионата мира 1974 г., 50 сильнейших теннисистов мира и СССР, 10 сильнейших зарубежных и отечественных теннисистов), определение динамики возрастных изменений победителей трех крупных соревнований (Уимблдонского турнира, открытых первенств Франции и Австралии) за последние 20 лет, анализ спортивных достижений ведущих теннисистов мира в возрастной зависимости.

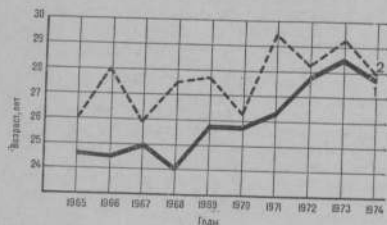


Рис. 1. Изменение среднего возраста 10 сильнейших советских (1) и зарубежных (2) теннисистов в период 1965—1974 гг.

Многие современные теннисисты достигли высокого уровня результатов уже в 16—17 лет. Достаточно сказать, что Д. Александер, В. Амритраж, Б. Борг, И. Настасе, М. Орантес, А. Метревели, Ф. Дент и многие другие известные теннисисты в этом возрасте уже нередко показывали достаточно высокие результаты на Кубке Дэвиса, на Уимблдонском турнире и в других крупных соревнованиях.

В 1974 г. средний возраст участников (мужчин) чемпионата мира по теннису составил 28,2 года, средний возраст 50 сильнейших теннисистов мира — 25,9, средний возраст 50 сильнейших теннисистов СССР — 25,3 года.

Говоря о среднем возрасте, следует иметь в виду, что этот показатель не может дать действительную возрастную характеристику представителей той или иной классификации, а только является средней арифметической между двумя возрастными группами: молодыми теннисистами и теннисистами более старшего поколения.

Динамические изменения среднего возраста 10 сильнейших советских и зарубежных теннисистов за десятилетний период показаны на рис. 1.

Из графика видно, что за последние 3 года средний возраст нашей и зарубежной десятки имеет небольшую разницу. Однако между средним возрастом первой десятки и средним возрастом 50 сильнейших наших теннисистов разница в 2,5 года, а в мировом масштабе эта разница соответствует 2 годам. В среднем представители первых десятков старше представителей следующих десятков. С другой стороны, средний возраст спортсменов в любом виде спорта можно рассматривать как суммарный вес возраста. Средний возраст участников чемпионата мира по плаванию не превышает и 20 лет. Для тенниса же характерно долготелее спортивной (игровой) деятельности. Свидетельство тому — многочисленные примеры, когда на высшие ступени поднялась почта поднимались и поднимаются теннисисты 30—35 лет и даже старше. Взяв хотя бы результаты выступлений таких выдающихся теннисистов, как К. Розуолла, Р. Лейвер, А. Эш, Д. Ньюкомб, Т. Оккер,

32

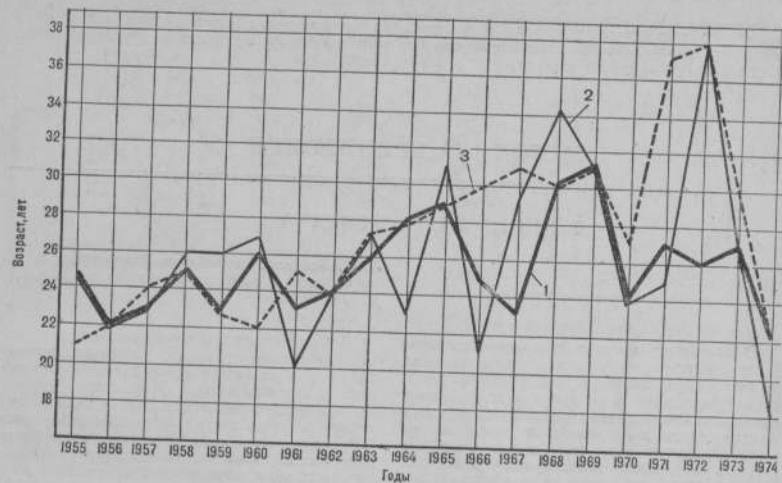


Рис. 2. Изменение возраста победителей главных международных соревнований в период 1955—1974 гг.: Уимблдонского турнира (1), открытого первенства Франции (2) и открытого первенства Австралии (3)

А. Метревели, М. Кокс, М. Риссен и многие другие.

В графиках возрастов победителей Уимблдонского турнира, открытых первенств Франции и Австралии можно заметить, что за последнее десятилетие возраст победителей нередко стал превышать 30 лет (рис. 2). Последняя победа 32-летнего Артура Эша в финале первенства мира и на Уимблдонском турнире — яркий пример вышесказанного. Подробнее останавливаясь на графиках динамики изменения возрастов победителей трех крупных турниров, можно заметить, что в первой половине (до 1964 г.) амплитуда колебаний возрастов весьма мала (от 20 до 28 лет), но начиная с 1965 г. возраст колеблется уже от 18 до 38 лет. Это свидетельствует о том, что за последние 10 лет конкуренция между игроками старшего поколения и молодежью обострилась.

Разница в возрасте К. Розуолла и Б. Борга составляет 22 года. В то время когда первый уже был победителем ряда крупных турниров, в том числе и таких, как открытое первенство

Франции и Австралии, второй еще не появился на свет. А сейчас оба они являются представителями сильнейшей десятки мира. Этот пример еще раз подтверждает, что в соревнованиях по теннису самого высокого ранга с успехом могут выступать и молодые спортсмены и ветераны.

Итак, первый этап изучения спортивных биографий показал, что высоких спортивных показателей современный теннисист достигает уже в 16—17 лет. Примерно к 20—22 годам наступает полная спортивная зрелость, и в последующие годы теннисист может показывать высокие стабильные результаты до 35—40 лет.

Естественно, возникают вопросы: в каком возрасте и как готовить детей и юношей? Как разрабатывать тренировочный и соревновательный режим теннисиста на весь период его спортивной деятельности?

Эти вопросы ждут своего решения, которое может быть найдено лишь на базе совместных усилий научных работников, тренеров и медиков. Однако уже сейчас можно сказать, что

33

расширение возрастного диапазона в теннисе определяет необходимость более внимательно относиться к вопросам перспективного пла-

нирования тренировочного процесса и соревнований, начиная с первых выступлений юных спортсменов.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

ТЕХНИКА УДАРОВ СПРАВА

*Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук,
преподаватель кафедры биомеханики
ГЦОЛИФКа*

В настоящее время в тренировочном процессе все шире используются киноматериалы и видеозапись движений теннисистов. Для целенаправленного управления тренировочным процессом современный тренер должен уметь анализировать движения своих учеников по киноматериалам, выявлять сильные и слабые стороны в технике выполнения различных ударов, определять причину ошибок, обоснованно выбирать наиболее целесообразные пути технического совершенствования. В данной статье рассматривается кинематическая структура движений игроков при различных ударах справа.

Внешняя картина движений при выполнении ударов справа в теннисе (с отскока, приема подачи * и с лёта) весьма схожа. Однако выполняются они в разных игровых условиях, для решения различных тактических задач, что и обуславливает их отличие друг от друга. Успешное выполнение этих ударов зависит прежде всего от четкого и глубокого представления у тренеров и спортсменов об отдельных элементах ударных действий и особенностях каждого удара. Поэтому целесообразно подробно рассматривать движения крупных суставов тела спортсмена на протяжении основных фаз двигательного действия.

Фаза — это часть движения, на протяжении которой решается двигательная задача. Ударное действие в теннисе разделяется на пять фаз (рис. 1). Причем это разделение может быть использовано при анализе практически всех ударов в теннисе: справа, слева, подачи и др., ибо уже в самом названии фаз отражена суть двигательной задачи.

* Выделение приема подачи в отдельный удар, являющийся также ударом с отскока, определяется его особенностями, связанными с более экономичным характером движения.

Для сравнения движений разных теннисистов необходимо правильно установить моменты, разграничивающие фазы. Только строго определив границы каждой фазы, можно оценить ее роль в ударном действии, сопоставить длительность фаз и другие характеристики у разных спортсменов. Это позволяет установить научно обоснованные требования к каждой детали удара, объективно утверждать — что в движении является рациональным, а что нерациональным, ошибочным.

По материалам кинесъемки и по данным электроонографии* изучалось изменение угла в локтевом суставе рабочей руки теннисиста при выполнении ударов справа. Анализ изменения этой характеристики позволил строго определить начало и конец каждой фазы ударного действия.

I фаза — движение ракетки назад для замаха

Из исходного положения теннисист отводит руку с ракеткой назад, сгибая ее в локтевом суставе. Фаза заканчивается в тот момент, когда угол в суставе имеет минимальное значение.

II фаза — ускоренное движение ракетки вперед

Она продолжается до момента касания струнной поверхности ракетки и мяча. Первая часть II фазы начинается с момента начала разгибания руки в локтевом суставе и заканчивается в тот момент, когда угол достигает максимального значения. В течение второй части теннисист старается увеличить скорость движения ракетки за счет движения в плечевом и локтевом суставах руки.

* Электроонография — метод исследования, позволяющий регистрировать и изучать изменение углов в суставах.

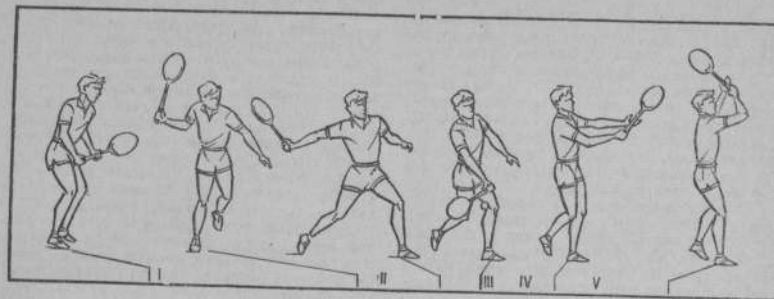


Рис. 1. Схема фазового состава ударного действия

III фаза — взаимодействие ракетки с мячом

Фаза начинается в момент касания мяча струнной поверхности. На протяжении этой фазы происходит передача набранной ракеткой энергии мячу. Фаза заканчивается, когда мяч покидает струнную поверхность.

IV фаза — замедленное движение ракетки вперед

На протяжении этой фазы угол в локтевом суставе остается постоянным или несколько уменьшается. Фаза заканчивается, когда рука начинает сгибаться в локтевом суставе. В течение этой фазы скорость движения ракетки в направлении удара уменьшается до нуля.

V фаза — возвращение ракетки в исходное положение

Она продолжается до тех пор, пока угол в локтевом суставе, который в этой фазе уменьшается, не достигнет минимального значения. Этот момент служит окончанием ударного действия теннисиста.

Установив фазовый состав ударного действия, необходимо более подробно остановиться на моментах, разграничивающих фазы. Каждому граничному моменту присуща вполне определенная поза теннисиста, так называемая граничная поза. Она характеризуется взаимным расположением звеньев тела, т. е. углами в основных суставах. Если в начальных фазах удара возникают ошибки в пространственных характеристиках движения, то они, распространяясь по цепи движений, снижают эффективность ударного действия. Определение и устранение причины ошибки (нерациональное значение угла) именно в граничных позах будет способствовать ликвидации всей совокуп-

ности отрицательных влияний. Поэтому граничные позы могут служить для контроля правильности выполнения ударного действия со стороны тренера и для самоконтроля.

Граничные позы всех фаз ударного действия описаны в следующем порядке: сначала для ударов справа с отскока, затем рассмотрены отличия, характерные для соответствующих поз при приеме подачи и при ударах с лёта. В статье приведены средние значения пространственных и временных характеристик, полученных на большом статистическом материале при анализе техники ударных действий ведущих теннисистов страны.

Нужно отметить, что все удары в теннисе очень вариативны, следовательно, высока вариативность и количественных характеристик. Поэтому приводимые характеристики не нужно рассматривать как эталонные, которым во что бы то ни стало надо следовать. Однако с их помощью иллюстрируются важные закономерности выполнения ударных действий, которые должны сохраняться при любых вариантах ударов для обеспечения их эффективности.

Начало I фазы (рис. 1, поза I). Любое ударное действие начинается из исходного положения. От того, насколько правильно исходное положение при условии ограниченности времени для подготовки (удары с лёта, прием подачи), зависит быстрота подготовки к выполнению ударного действия.

При оптимальном положении теннисист обращен лицом к сетке, пояс верхних конечностей расположен параллельно ей, плечи несколько опущены. Корпус наклонен вперед, угол, образованный им с вертикалью, состав-

ляет 20—35°. Ноги согнуты в коленных суставах под углом 140—150°. Ракетка двумя руками удерживается перед корпусом. Угол в локтевом суставе составляет 132—140°. Нужно отметить, что угол в локтевом суставе незначительно изменяется при приеме подачи и ударах с лёта по сравнению с ударами с отскока. Это говорит о том, что удобное исходное положение почти одинаково для каждого теннисиста при выполнении разных ударов.

К ошибкам при исходном положении нужно отнести значительный наклон корпуса вперед до 60°, чрезмерное сгибание ног в коленных суставах до 100° и в локтевых суставах до 110°. Сохранение такой позы и старт из нее требуют больших энергетических затрат. В связи с этим в начале I фазы теннисист выполняет лишние движения, что приводит к возрастанию ее длительности, т. е. замедляет подготовку к удару.

Для выполнения замаха при ударах с отскока теннисист из исходного положения поворачивается боком к сетке и переносит вес тела на правую ногу (левша — соответственно на левую). Одновременно игрок сгибает правую руку в локтевом суставе, поворачивает ее наружу и отводит в плечевом суставе назад вместе с правой частью плечевого пояса. Указанные движения позволяют спортсмену растянуть мышцы передней поверхности туловища и тем самым подготовить их к более мощному сокращению во II фазе. Кроме того, поворот руки наружу и отведение ее в плечевом суставе позволяют спортсмену отвести ракетку назад по наиболее короткой и удобной траектории, что способствует быстрому выполнению замаха.

Вычурные движения предплечьем и кистью при замахе являются несомненной ошибкой и сказываются в дальнейшем на правильности выполнения удара.

Поза начала II фазы (рис. 1, поза II). Правая, опорная, нога несколько согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суста-



Рис. 2. Граничные позы при ударе с лёта

вах (степень сгибания зависит от того, в какой точке будет произведен удар: в низкой, средней или высокой). Левая нога согнута в тех же суставах в большей степени и подведена к правой. Таз развернут параллельно линии полета мяча и почти перпендикулярен сетке. Плечевой пояс скручен относительно таза. Правая лопатка «приведена» к позвоночному столбу. Правое плечо отведено и повернуто наружу. Угол в локтевом суставе наименьший и равен примерно 110°. Головка ракетки находится сзади в наивысшем положении.

Позы теннисиста в начале II фазы при разных типах ударов существенно различаются. Эти различия связаны прежде всего с уменьшением угла поворота таза и плечевого пояса относительно направления полета мяча. Так, при приеме подачи угол поворота таза уменьшается до 60°, а плечевого пояса до 90° (по сравнению с ударами с отскока). При ударах с лёта движение еще экономичнее (рис. 2, II поза). Теннисист ограничивается поворотом плеча на 30—40°. При этом ракетка отводится не назад, а в сторону благодаря отведению и повороту наружу руки в плечевом суставе.

II фаза начинается с разгибания руки в локтевом суставе. Одновременно игрок переносит вес тела на выставленную вперед левую ногу и начинает разворачивать таз в сторону удара. Благодаря этим движениям теннисист выносит ракетку на уровень удара. Они же позволяют спортсмену плавно, без остановок перейти от замаха к выносу ракетки вперед. От правильного перехода ко II фазе зависит точность удара. Поэтому-то и необходима плавность при изменении направления движения ракетки. Причем петлеобразная траектория головки ракетки, плавность ее движения должны обеспечиваться исключительно за счет движений в крупных суставах — плечевом и локтевом. Это очень важно. На этом участке недопустимы движения в лучезапястном суставе. Кисть не должна работать. Это влечет за со-

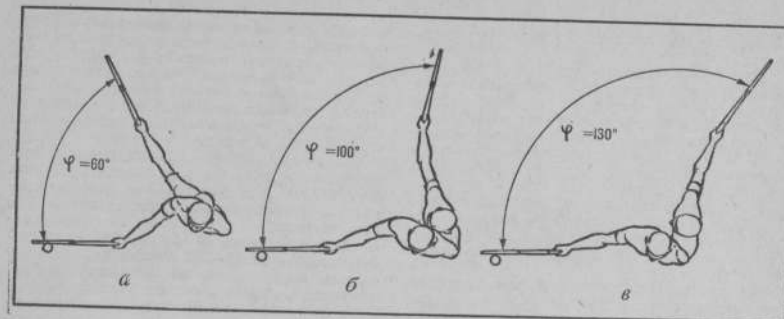


Рис. 3. Амплитуда движения ракетки в горизонтальной плоскости (во II фазе) при разных ударах:
а — удар с лёта; б — прием подачи; в — удар с отскока

бой нарушение правильных ощущений в мышцах предплечья, нарушает необходимую для выполнения удара ориентацию струнной поверхности ракетки и существенно снижает точность удара.

Отметим еще одну важную деталь. Она касается особенностей постановки стопы левой ноги. При ударах с отскока правильная постановка стопы имеет большое значение, влияет на правильность положения плечевого пояса игрока при ударах по мячу. Теннисист, располагающий стопу левой ноги параллельно направлению полета мяча, совершает ошибку. Стопа левой ноги должна располагаться под углом от 40 до 60° к направлению полета мяча. Именно при такой постановке левая нога будет служить естественным ограничителем для поворота таза и плечевого пояса спортсмена в фазе удара, поможет избавиться от так называемого движения «вокруг себя».

Поза начала 2-й части II фазы (рис. 1, поза III). Перенос веса тела на левую ногу сопровождается поворотом таза и плечевого пояса спортсмена в направлении удара. Поэтому угол поворота таза относительно сетки уменьшается здесь до 70—80°, плечевого пояса — до 80—90°. Но рука с ракеткой еще не начала движение в направлении удара. Угол поворота ракетки в горизонтальной плоскости наибольший — 130° (рис. 3). Отставание руки от движения плечевого пояса позволяет дополнительно растянуть мышцы, участвующие в выносе руки вперед: большую грудную, перед-

ние пучки дельтовидной, двуглавую плеча и др., что приводит к повышению эффективности их работы при разгоне ракетки.

Каковы различия этой части II фазы при выполнении крученного, резаного или плоского удара? Отличия заключаются в изменении ориентации ракетки по углу места. Ориентация ракетки по углу места осуществляется за счет поворота (в локтевом суставе) предплечья и жестко связанных с ним кисти и ракетки. Степень поворота предплечья внутрь или наружу зависит от вида удара (крученный, резаный, плоский), от точки удара (высокая, средняя, низкая) и от длины удара. Так, при крученых ударах предплечье и кисть с ракеткой поворачиваются внутрь. Угол поворота равен 90—120° (90°, когда струнная поверхность перпендикулярна площадке). При плоских и резаных ударах угол поворота ракетки наружу равен соответственно 90—70° и 60—30°.

Подчеркнем необходимость правильной ориентации ракетки по углу места именно в рассматриваемой позе, так как от этого зависит дальнейшая траектория движения головки ракетки. Например, при резаных ударах ракетка выносится вперед несколько сверху вниз, т. е. движется как бы по наклонной плоскости. При плоских ударах головка движется вперед в горизонтальной плоскости. При крученых ударах, особенно в высокой точке, головка ракетки движется немного снизу вверх.

На протяжении II и III фаз теннисист не должен изменять ориентацию ракетки по углу

места, так как от этого зависит точность удара.

При приеме подачи и ударах с лёта для рассматриваемой позы характерны меньшие углы поворота таза и плечевого пояса относительно сетки. При приеме подачи угол поворота таза составляет 40—50°, плечевого пояса — около 70°. Наибольший угол поворота ракетки в горизонтальной плоскости равен приблизительно 100°. При ударах с лёта (рис. 2, поза III) таз в большинстве случаев расположен практически параллельно сетке, угол поворота плечевого пояса — 20—30°. Наибольший угол поворота ракетки в горизонтальной плоскости — около 60°.

На протяжении 2-й части II фазы теннисист увеличивает скорость движения ракетки за счет последовательного включения в работу мышц ног, туловища и правой руки, и лишь при выполнении ударов с лёта эта закономерность нарушается. Спортсмен разгоняет ракетку исключительно за счет работы мышц окружающих плечевой сустав. Дефицит времени, в условиях которого теннисист действует у сетки, заставляет его ограничить амплитуду движений и выполнить удар только за счет движений в плечевом суставе. Очень часто, особенно при ударах слева с лёта, удар выполняется исключительно за счет разгибания руки в локтевом суставе. Уменьшение амплитуды движений значительно понижает быстродействие теннисиста и помогает ему успешно участвовать в «перестрелке» у сетки, например в парной игре. Кстати, хотелось бы сделать небольшое отступление по поводу так называемых кистевых движений. Практически при любых ударах в теннисе кистевые движения недопустимы. И вот почему.

Ракетка и мяч движутся навстречу друг другу с большой скоростью. Трудно рассчитать, в какой именно точке они встретятся. Это зависит от многих причин. Поэтому точнее говорить об участке, на котором может произойти эта встреча. Протяженность участка возможной встречи может колебаться от 15 до 40 см. Для обеспечения надежности удара необходимо, чтобы ракетка на протяжении всего этого участка двигалась поступательно. Тогда, в какой бы точке участка ни произошла встреча ракетки с мячом, мяч отлетит после удара в строго определенном направлении. Если же удар выполняется кистевым движением, то кривизна траектории движения головки ракетки велика. Вероятность выполнения точного удара уменьшается, так как трудно обеспечить строго определенное положение ракетки при встрече с мячом. Например, при ударах с отскока ошибка в ориентации ракетки на 2° влечет за собой отклонение мяча от намеченной точки примерно на 1,5 м. Поэтому опытные тен-

нисисты для обеспечения надежности удара стремятся увеличить участок поступательного движения ракетки, выполняя удар всей рукой. Однако для увеличения быстродействия при игре с полудёта или с лёта удары нередко выполняются благодаря вращениям в локтевом суставе, т. е. предплечьем и жестко связанной с ним кистью с ракеткой.

Поза начала III фазы. Левая, опорная, нога несколько согнута во всех суставах. Правая нога, значительно согнута в коленном и голеностопном суставах, находится сзади левой и касается носком опоры. Пояс нижних конечностей повернут на 40—50°, пояс верхних конечностей — на 15—20°. Правая его часть несколько опущена, что обеспечивает свободу движений в плечевом суставе руки теннисиста. Рука выпрямлена не полностью, угол в локтевом суставе 156°. Ракетка встречает мяч несколько впереди-сбоку. Продольная ось ракетки параллельна земле и перпендикулярна направлению полета мяча.

При приеме подачи рассматриваемая поза практически такая же, только спортсмен находится в безопорном положении и точка удара вынесена вперед примерно на 10—15 см. При ударах с лёта (рис. 2, поза IV) опорная правая нога больше согнута во всех суставах (если удар выполняется в низкой и средней точках). Точка удара может быть вынесена вперед на 20—30 см.

Наличие значительного угла между плечом и предплечьем (от 160 до 145°) способствует созданию оптимальных условий для работы мышц, фиксирующих локтевой сустав в фазе удара, и амортизации ударной волны. Выполнение удара полностью выпрямленной рукой (угол в локтевом суставе равен 180°) может привести к нарушению целостности связочного аппарата локтевого сустава и воспалительным процессам в суставе.

Поза начала V фазы (рис. 1, поза V). Левая, опорная, нога выпрямлена во всех суставах. Бедро правой ноги подведено к лодыжке, нога согнута в коленном суставе. Пояс нижних конечностей и пояс верхних конечностей параллельны сетке. Руки почти выпрямлены и поддерживают ракетку. Угол в локтевом суставе правой руки 142°. С этого момента он начинает резко уменьшаться. Лопатки значительно отведены от позвоночного столба. Головка ракетки находится в наиболее высоком и удаленном от туловища положении.

Поза конца V фазы соответствует позе при исходном положении.

Итак, анализ пространственных характеристик показал, что они значительно отличаются при ударах справа с отскока, с лёта и при приеме подачи. Посмотрим, как это сказывается на временных характеристиках ударов,

т. е. на длительности отдельных фаз и удара в целом.

Наибольшая длительность ударного действия (1,85 сек.) имеет место при выполнении ударов с отскока. Здесь и далее приведены средние значения временных характеристик, полученные в результате статистической обработки большого экспериментального материала. Они необходимы для того, чтобы тренеры и спортсмены имели представление о примерной величине рассматриваемых значений. Время выполнения приема подачи на 0,28 сек. меньше и составляет 1,57 сек. Наименьшая длительность — 1,43 сек. — характерна для ударов с лёта, что на 0,42 сек. меньше длительности удара с отскока.

Для того чтобы разобраться в причинах различия рассматриваемых ударов, необходимо остановиться более подробно на объективных условиях их выполнения.

Удары по отскокнутому мячу — основа игры в теннис. Они служат для теннисиста как средством нападения, так и средством обороны. Как правило, удары с отскока выполняются за задней линией, в ответ на удары противника. Расстояние между соперниками равно примерно 26 м. Скорость мяча равна приблизительно 10 м/сек.

Прием подачи — это также удар по отскокнутому мячу, но имеющий свои специфические особенности. Особенности этого удара связаны, с одной стороны, с тем, что расстояние между соперниками уменьшается до 23 м. С другой стороны, игроку приходится выполнять удар по мячу, летящему с намного большей скоростью, — порядка 18 м/сек. К тому же соперник после подачи устремляется к сетке, что также создает дополнительные трудности при выполнении удара.

В отличие от двух предыдущих, удары с лёта выполняются, как правило, при игре у сетки. Они носят более острый характер и завершаются, как правило, розыгрыш очка. При выполнении ударов с лёта теннисист поставлен в еще более трудные условия. Расстояние между соперниками вновь сокращается. Мяч летит со скоростью 20—30 м/сек.

Из приведенных данных следует, что расстояние между соперниками при ударах с лёта примерно в 1,3 раза меньше, чем при приеме подачи, и в 1,5 раза меньше, чем при ударах с отскока.

Скорость же прилетающего мяча в 2 раза больше, чем при приеме подачи, и в 3 раза больше, чем при ударах с отскока.

Меньшее расстояние при большей скорости мяча, естественно, пролетит за меньший промежуток времени. Именно поэтому наибольший дефицит времени имеет место при выполнении ударов с лёта. Он прежде всего сказывается

на длительности первых двух (подготовительных) фаз ударного действия.

Действительно, при ударах с лёта происходит как бы «вырезание» I фазы. Ее длительность в 1,3 раза меньше, чем при приеме подачи, и в 1,7 раза меньше, чем при ударах с отскока.

За счет чего же теннисист может сократить длительность подготовительной фазы, т. е. быстрее замахнуться? Прежде всего за счет уменьшения амплитуды движения в суставах руки. У высококвалифицированных теннисистов не наблюдаются изменения угла в лучезапястном суставе, что связано с необходимостью сохранять строго определенные углы (для каждого удара) между кистью и предплечьем для обеспечения оптимальных условий при управлении ракеткой.

Разница амплитуд движения в локтевом суставе при разных типах удара, как уже было упомянуто, практически отсутствует. Поэтому так похожи на первый взгляд, например, удары справа с отскока, с лёта и прием подачи. Это говорит также о том, что при всех ударах выбирается наиболее короткая и экономичная траектория движения ракетки назад.

Изменения же угла поворота плеч по отношению к сетке, а следовательно, и угла поворота ракетки в горизонтальной плоскости весьма значительны (рис. 3). При ударах с отскока угол поворота ракетки 130°, при приеме подачи он уменьшается на 30°, при ударах с лёта имеет наименьшее значение — 60°.

Величина угла поворота ракетки влияет на длительность следующей, II фазы ударного действия (наименьшая по длительности II фаза при ударах с лёта — 0,34 сек.). При приеме подачи путь ракетки — 2,5 м. При ударах с лёта мгновенная ось вращения проходит через правый плечевой сустав. Поэтому и путь движения ракетки наименьший — 1,5 м.

Длительность двух последних фаз — IV и V — почти одинакова при ударах с лёта и при приеме подачи, соответственно 0,20 и 0,29 сек. Она всего лишь на 0,03 сек. отличается от длительности тех же фаз при ударах с отскока.

Таким образом, реальные условия игровой ситуации различны при выполнении ударов справа с отскока, с лёта, приеме подачи. Различия обусловлены прежде всего изменением расстояния между соперниками и скорости мяча. Эти обстоятельства определяют рассмотренные нами выше различия в длительности подготовительных фаз и амплитуды движения ракетки при названных ударах, т. е. каждый из ударов справа — с отскока, с лёта, прием подачи — имеет свои специфические особенности. Если у теннисиста сильный удар с отскока, это еще не значит, что он также успешно будет играть у сетки или принимать подачу. Поэтому

необходима серьезная, кропотливая работа не только над ударами с отскока, но и над приемом подачи и над ударами с лёта, причем как при ударах справа, так и слева.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТЕННИСИСТА

В. Н. Янчук, старший тренер ДСШ ЦСКА

Передвижение игрока по площадке всегда являлось одной из основных проблем. Необходимость правильного выполнения ударов в различных местах площадки, в разнообразных игровых условиях, постоянная готовность к отражению ударов соперника с самого начала определили требования к передвижениям игрока, которые связаны с быстротой, легкостью, непрерывностью, ритмом и другими качествами.

За последнее десятилетие, и особенно за последние годы, в мировом теннисе наблюдается заметное улучшение техники выполнения различных приемов, и в частности нападающих ударов, что привело к активизации игры. Возросли темп, сила и вариативность ударов, повысилась их стабильность и точность. Вместе с тем чрезвычайно обогатился «игровой репертуар» спортсменов как за счет применения новых технических приемов, так и за счет более совершенной маскировки действий в процессе их выполнения.

Отмеченные изменения выдвинули новые, более высокие, требования не только к развитию физических качеств теннисиста, но и к технике передвижений по площадке, но и к технике самих передвижений, как к фактору, обуславливающему это развитие и способствующему ему. Возникла необходимость с самого начала, одновременно с постановкой техники выполнения основных ударов и улучшением общей физической подготовки, целенаправленно обучать начинающих технике передвижений по площадке посредством формирования у них соответствующих двигательных навыков и развития необходимых для этого специальных физических качеств.

Опрос ряда тренеров показал, что передвижения теннисиста по площадке воспринимаются как относительно самостоятельная сторона его мастерства, о степени совершенства которой судят, как правило, по конечному результату при взаимодействии игрока с мячом и, несколько произвольно, — по субъективному восприятию динамики его передвижений (переменений во времени и пространстве). Нам следует определить понятие «техника передвижений» теннисиста по площадке, отделив его от

Приведенные здесь данные помогут тренерам и спортсменам глубже разобраться в особенностях разных ударов и целенаправленно работать над их совершенствованием.

ряда других сторон мастерства, также влияющих на эффективность передвижений, по требующих самостоятельного подхода в изучении.

В связи с этим представляется целесообразным определить основные факторы, влияющие на технику передвижения теннисиста и в конечном счете на методику обучения.

Реагирование на специфические сигналы

Чем быстрее теннисист определит направление, скорость и другие особенности полета мяча, тем раньше он начнет движение к мячу и тем лучше им будет выбран способ передвижения в соответствии с поставленными задачами по выполнению удара. При этом следует отметить, что характер реагирования в теннисе имеет сложную природу, так как игроком воспринимается полет мяча не сам по себе, а в совокупности с предвзвешенными действиями соперника. Очень часто игрок воспринимает значительную информацию об ударе соперника до момента самого удара — по величине замаха, по положению ракетки, по положению соперника на площадке и другим особенностям игрового процесса. Все это существенно влияет в итоге на время специфической реакции в теннисе.

Тактическое мышление

Каждый игрок постоянно находится перед необходимостью предвосхищать действия соперника в данной игровой ситуации и в соответствии с этим выбирать те или иные способы противодействия. Отмеченное обстоятельство отчетливо проявляется и при его передвижении по площадке.

После выполнения удара игрок стремится занять тактически целесообразную позицию, которая бы обеспечила ему примерно равные возможности для отражения последующего удара соперника в любом направлении. Как правило, теннисист ожидает осуществления любого из возможных вариантов действий и готовится им противодействовать, причем эта подготовка предполагает лучшие возможности

для противодействия наиболее вероятным из всех ожидаемых вариантов.

Практика тенниса показывает, что способность к предвосхищению действий соперника у разных игроков различна, как различно у них и представление о выборе на площадке в каждой конкретной ситуации тактически целесообразной позиции. Все это влияет на технику передвижений теннисиста и его подготовку к предстоящему старту к мячу. Правда, большой соревновательный опыт развивает указанную способность, выявляя для игрока наиболее вероятные тактические комбинации при розыгрыше мяча, но вместе с ростом спортивного мастерства теннисиста в еще большей мере возрастают требования к уровню тактического мышления.

Влияние рассматриваемого фактора на передвижение игрока отчетливо видно на многочисленных примерах с новичками. Большинство из них проявляют медлительность после выполнения ударов и, как правило, не успевают возвращаться в исходное положение и занимать выгодную позицию, хотя времени для этого бывает достаточно. В этих случаях новички мало передвигаются не потому, что они не умеют или не могут технически правильно перемещаться, а прежде всего потому, что не осознают предстоящего действия соперника. У них не только не выработаны соответствующие двигательные навыки, но и отсутствуют условно-рефлекторные связи, играющие роль своего рода «пусковых механизмов» для выполнения необходимых передвижений. Другими словами, у новичков в этих случаях отсутствует двигательная задача.

В игре высококвалифицированных теннисистов наблюдаются огромное разнообразие ситуаций и чрезвычайно широкий диапазон технических приемов, высокий темп игры. Поэтому для них требования к уровню тактического мышления еще более жестки. Игроки, лучше понимающие складывающуюся на площадке ситуацию, двигаются более рационально и эффективно.

Таким образом, указанный фактор имеет важное значение на всех уровнях спортивного мастерства.

Физические качества

Этот фактор влияет на временные параметры передвижений спортсмена, создавая для разных игроков разные возможности по реализации поставленных задач при передвижении по площадке. Помимо того, что более быстрый игрок при прочих равных условиях может достать более трудный мяч, его физические качества влияют и на выбор тех или иных способов передвижений по площадке. Так, начи-

нающий теннисист и квалифицированный игрок по-разному будут передвигаться в одной и той же ситуации, например после отражения мяча у боковой линии с последующим занятием целесообразной позиции где-то посередине площадки у задней линии. Если квалифицированный теннисист, обладающий явным преимуществом в физической подготовке, часто пользуется приставным шагом, то начинающий игрок, видимо, чаще будет использовать обычный бег, так как иначе он рискует не успеть занять выгодную позицию, а следовательно, и подготовиться к отражению следующего мяча. Аналогично, хотя и в менее выраженной форме, проявляется различие в способах передвижения у теннисистов высокого класса, в зависимости от различного уровня развития физических качеств и особенностей игровых ситуаций.

Координация движений с учетом специфического взаимодействия с мячом

Этот фактор, влияющий на качество удара и нашедший отражение на практике в таком обобщенном понятии, как «чувство мяча», обуславливает работу ног игрока при непосредственном подходе к мячу и во время выполнения самого удара. Он, в свою очередь, определяется процессами управления движениями спортсмена в зависимости от восприятия им поступающей информации о его собственных движениях и о полете мяча.

В ряде случаев, когда игрок неправильно подходит к мячу, акцентируется внимание на работе ног, как на факторе, являющемся причиной ошибки. Однако в действительности работа ног является не причиной, а следствием сложных процессов восприятия игроком информации и управления своими движениями. А ошибки в работе ног обусловлены несовершенством системы управления движениями в зависимости от поступающей информации. Именно поэтому работу ног игрока при непосредственном подходе к мячу и во время выполнения удара следует рассматривать только в неразрывной связи с комплексом ощущений, лежащих в основе формирования и совершенствования соответствующих двигательных навыков при выполнении им ударного действия. Степень совершенства указанных навыков выполнения игроком ударов, предполагающая принятие им в нужный момент необходимого удобного положения туловища, определяет в этих случаях и качество работы ног. В принципе чем прочней и совершенней будет у игрока двигательные навыки по выполнению удара, связанные с принятием игроком определенных положений, тем лучше, четче и стабильней будет его работа ног при непосредст-

венном подходе к мячу и во время выполнения удара.

Таким образом, все отмеченные факторы оказывают самое непосредственное влияние на работу ног теннисиста, обуславливая те или иные ее особенности.

В качестве иллюстрации можно привести несколько примеров.

Так, у С. Лихачева, В. Короткова, О. Морозовой, Н. Чмыревой можно отметить преобладающее развитие способности к реагированию и высокий уровень развития физических качеств, что позволяет им активно действовать в условиях быстрой игры, доставать трудные мячи и осуществлять необходимую подготовку для выполнения ударов.

М. Крошина обладает в большей степени высокоразвитым тактическим мышлением и «чувством мяча», что часто дает ей возможность предвосхищать действия соперника, заранее совершать необходимые передвижения и избегать ошибок при отражении мяча.

У А. Дмитриевой и Г. Бахшевой также преобладает способность к тактическому мышлению. Это качество довольно хорошо компенсирует некоторое их отставание в скорости передвижений и развитии определенных физических качеств.

У К. Пугаева отмечается хорошее «чувство мяча», позволяющее ему выполнять движения с большой амплитудой, сохранять правильный ритм при ударах, хорошо направлять мяч.

У А. Метрелли, на наш взгляд, имеется наиболее благоприятный комплекс указанных качеств, что позволяет ему успешно действовать в самых разнообразных игровых ситуациях во встречах с сильнейшими зарубежными теннисистами.

Как правило, у хороших игроков наблюдается либо равномерно высокий уровень развития указанных качеств, либо заметное преобладание отдельных из них, выполняющих компенсаторные функции.

Подход к методике

При передвижениях теннисиста по площадке широко используются обыкновенный бег, бег спиной вперед, бег приставными шагами и самые разнообразные их сочетания. Естественно возникает вопрос об обучении начинающих различным способам передвижений по площадке, аналогичным по структуре встречающимся в игре движениям.

В практике достаточно широко применяются соответствующие методы для выработки у новичков специальных двигательных навыков передвижения по площадке. Больше того, некоторые тренеры прибегают к демонстрации так называемого «танца теннисиста» — целост-

ной совокупности передвижений по площадке в процессе игры, акцентируя внимание занимающихся исключительно на работе ног.

Известно, что австралийская школа тенниса первоочередное значение придает работе ног. Так, длительная имитация игры с быстрым передвижением по площадке составляет, по заявлению австралийских тренеров, одно из популярных упражнений для молодых игроков. В процессе этого специального упражнения шлифуется техника разнообразных ударов по воображаемому мячу, отрабатывается техника подхода к мячу.

Несомненно, эти упражнения способствуют созданию у занимающихся представления о способах передвижений теннисиста и формированию у них необходимой координации. Однако помимо них в тренировочной практике целесообразно использовать и упражнения, которые имеют сходные целевые установки с передвижениями теннисиста в игре, что определяет их целесообразность и эффективность.

Применение тех или иных способов передвижения оправдано именно потому, что с их помощью в каждом конкретном случае при выполнении ударов удается решать промежуточные или конечные игровые задачи. Следовательно, работа ног оказывается органически связанной с целым комплексом ощущений игрока при выполнении технических приемов и в этом смысле является частью его игровых навыков. Отсутствие необходимых условий, связанных в первую очередь с выполнением ударов, лишает теннисиста объективного критерия оценки целесообразности и эффективности его передвижений.

Как правило, учащиеся сравнительно легко и быстро обучаются предлагаемому способам передвижений вне площадки, и во время как в игре специфические элементы работы ног являются у них на 3-м году занятий. Поэтому некоторые тренеры предпочитают воздействовать на работу ног непосредственно в процессе тренировочных игр, добиваясь неплохих результатов.

Характерно, что главное внимание обращается на правильный подход к мячу и работу ног во время удара, как на наиболее важный фактор, определяющий качество выполнения удара.

Попытки влиять на работу ног игрока в более широком плане не только не носят целенаправленного, систематизированного характера, но, по существу, ограничиваются чисто педагогическими требованиями типа: «сгибай в коленях ноги», «двигайся легко и свободно», «не стой на месте» и т. д. Необходимость применения такого рода установок очевидна, однако их возможности ограничены в силу своей неопределенности и отсутствия конкретных за-

даний, которые бы способствовали формированию определенных двигательных навыков у игрока.

Таким образом, для успешного обучения технике работы ног, тренеру необходимо знать,

с одной стороны, индивидуальные особенности учащихся, с другой — основные закономерности образования двигательных навыков, которые следует учитывать в тесной связи с условиями игры и двигательными задачами.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В ТЕННИСЕ*

Вялая и пассивная кисть

Хороший игрок выполняет все удары — с лета или по отскочившему мячу — при жесткой кисти; посредственный игрок испытывает немалые затруднения при попытке сочетать расслабление всей руки в целом с жесткой фиксацией кисти. Как только мяч ударяется о струнную поверхность ракетки, слабая кисть, не выдерживая мгновенной и подчас значительной нагрузки, подворачивается, уходит вниз или назад. В любом случае теряется контроль над мячом и падает скорость его полета при отскоке от струнной поверхности, т. е. уменьшается мощь удара. Работать над устранением этого недостатка следует постоянно и при любых обстоятельствах, каждый раз обращая особое внимание на то, чтобы в конце замаха рука оказалась расслабленной, а кисть — жесткой и зафиксированной. Только научившись держать кисть твердой и неподвижной во время выполнения ударов, можно переходить к различным вариантам ударов повышенной сложности.

Выпрямленный, «одеревенелый» локоть

Начинающие теннисисты усердно стараются держать кисть твердой и, как правило, чрезмерно закрепощают всю руку — от пальцев до плеча. Иногда эта склонность распространяется у них на туловище и ноги. При правильном выполнении ударов справа и слева локоть согнут в замахе, остается немного согнутым в момент контакта ракетки с мячом и выпрямляется или почти выпрямляется, когда ракетка сопровождает мяч и выходит вперед-вверх. Понаблюдайте за собой, и вы убедитесь, насколько заметно теряется «чувство мяча», если удар производится при совершенно выпрямленной в локте руке. А теперь уведите локоть назад так, чтобы он прошел недалеко от туловища, оставьте его слегка согнутым во время выноса ракетки вперед, обеспечьте хорошее сопровождение мяча — и вы тотчас же обретете необходимый контроль и «чувство мяча».

* Перевод статьи из журнала «World Tennis», 1972 г.

Только помните: локоть согнут, но ракетка параллельна земле (головка ракетки не опускается вниз).

Положение готовности

Не нужно быть хорошим спринтером, чтобы понять: нельзя стремительно стартовать, не приняв предварительно правильного исходного положения. Поэтому в ожидании удара соперника теннисист сгибает ноги в коленях, причем ступни расставлены в стороны на 40—60 см, подает плечи немного вперед и наклоняется. Коль скоро у вас появилось примерное представление о стартовом положении, подойдите к зеркалу и последите за собой. Расставьте ноги в стороны на ширину 50 см, расслабьте ноги в коленях и согните их, слегка наклонитесь, опустите плечи (ракетка впереди вашего туловища — правая рука держит ракетку за ручку, левая поддерживает ее за шейку), мягко и упруго попрыгайте на месте так, чтобы почувствовать, что находитесь на носках ступней и готовы в любой момент легко и быстро сорваться с места. Теперь вы овладели положением готовности и постарайтесь закрепить его в игре на площадке, принимая уже знакомое положение каждый раз перед ударом соперника.

Привычка к стандартным ситуациям

Что делать, если соперник сыграл справа резаным ударом по линии и мяч почти не отскочивает от земли, или послал сильно закрученный мяч, который при отскоке перелетает через голову, или поддал вам крученный мяч под левую руку или резаный мяч в первое поле подачи косо вправо, или укоротил мяч, или сыграл еще одним из бесчисленных вариантов? У вас же выработалась привычка к мячам без вращения, летящим на средней скорости, и вы не можете справиться с необычными мячами. Не следует привыкать к отражению ударов только определенного типа или только в определенных условиях; вы должны быть всегда готовы к неожиданным мячам, к изменению

рифта игры, к мячам, задевающим сеточный трос, и даже к мячам, отскакивающим от обода ракетки соперника. Если вы принимаете только к определенным мячам, ноги совершают однообразную и ограниченную работу. При сильном или неправильном отскоке мяча вы не сможете к нему своевременно и правильно подойти и отразить его.

Вы никогда не станете хорошим игроком, если на тренировках будете обращать внимание только на несколько основных технических приемов. Необходимо научиться своевременно реагировать на различные вращения мяча, что возможно только в процессе многочисленных встреч с теннисистами разного, особенно неклассического, стиля игры, а также за счет хорошей работы ног.

Вот несколько советов для понимания эффекта вращения мяча: резаная подача у игроков-левшей характерна тем, что мяч отскакивает сильно влево и нужно его отражать впереди «твердой» кистью, пока он еще не успеет уйти в сторону; мяч, посланный резаным ударом справа, отскакивает в сторону и вперед с проскальзыванием в момент приземления; сильно закрученный мяч отскакивает очень высоко и вперед; мяч с сильным боковым вращением при отскоке скользят и «садится»; резаная подача выбивает принимающего игрока далеко в сторону; подрезанный мяч отскакивает низко и медленно; американская крученая подача приводит к тому, что мяч отскакивает высоко влево, но не быстро; сильно подрезанные подачи с руки снизу-справа и слева вызывают сильно искаженный отскок мяча в одну или в другую сторону с незначительным движением вперед. Но советы — одно, а практика — другое, поэтому попробуйте в игре применять различные вращения и отражать мячи с вращениями — это не только обогатит вашу игру и сделает ее более устойчивой, разнообразной и стабильной, но и просто понравится своеобразию и тонкостью ощущений.

Запоздалые удары у самой земли

Каждый человек в какой-то степени склонен к лени, но применительно к теннису нигде она не проявляется так заметно, как при ударах по отскочившему мячу, которые выполняются игроком в самый последний момент до второго приземления мяча. В данном случае игрок, вместо того чтобы подойти к мячу и ударить по нему в высшей точке, пассивно выжидает, пока тот подлетит прямо к нему. За время ожидания мяч снижается и оказывается у самой земли, в ногах у игрока. Теперь сравните сами два разных удара и сделайте необходимый вывод, какой из ударов эффективней: в одном случае мяч встречается ра-

кеткой на уровне пояса, впереди туловища и, как правило, между линией подачи и задней линией, причем игрок может легко вложить вес тела в удар; в другом случае мяч опускается, едва не касаясь земли, а игрок находится за задней линией и пытается как-то отразить его и обвести соперника в то время, когда тот занял выгодную позицию у сетки и только ждет малейшей оплошности обороняющегося игрока. В последнем случае игрок может лишь перекинуть мяч через сетку. В первом же случае он может активно и мощно пробить мимо соперника. Если соперник послал вам короткий мяч, то вы имеете великолепную возможность для неотразимой атаки. Смело и стремительно выходите вперед на мяч и атакуйте. Движение вперед на мяч имеет еще большее значение при игре с лёта. Зачем ждать, стоя в 3—4 м от сетки, пока мяч подлетит и опустится вам в ноги, откуда вы можете сыграть рбкой подавкой снизу вверх? Сделайте один-два шага вперед, пока мяч находится в полете, и ударьте его в высокой точке неотразимым ударом сверху вниз. Для того чтобы научиться выходить вперед на мяч, вам потребуются не зеркало, а анализ преимуществ таких ударов и правильных настроек на игру.

Шаг в сторону коридора

Хорошие игроки почти при каждом ударе подают вес тела вперед для увеличения силы и точности удара. Независимо от того, делает ли игрок шаг до момента контакта ракетки с мячом при ударе справа (шаг производится движением левой ноги в направлении сетки, причем вес тела подается вперед как раз перед выносом ракетки) или у него нет такой возможности, он всегда выполняет необходимое движение плечами, вынося вперед правое плечо при ударе справа и левое плечо при ударе слева. Посредственные игроки делают шаг скорее в сторону коридора, чем вперед, затрудняя и часто делая невозможным перенос веса тела в направлении удара. Такие игроки выполняют удар только за счет руки и кисти. Само собой очевидно, что если вес тела переносится в сторону, а не в направлении полета мяча, то невозможно сообщить ему максимальную скорость полета.

Нарушение ритма удара

Не следует одновременно выполнять шаг вперед и удар по мячу; сначала нужно сделать шаг вперед и лишь затем ударить по мячу, встречая его впереди туловища. Эффективность удара зависит от четкой согласованности действий игрока, выполняемых в определенной последовательности — шаг вперед и спуск

долю секунды — удар по мячу. Настойчиво и многократно упражняйтесь, чтобы правильно овладеть ритмом удара. Если шаг вперед выполняется слишком рано, то удар теряет силу, а игрок — равновесие.

Опережающий вынос локтя (при ударе слева)

У начинающих теннисистов при ударе слева рука либо выпрямлена в локте до предела и слишком «жесткая», либо она согнута в локте, причем локоть значительно опережает предплечье с ракеткой. Есть два способа устранить последнюю ошибку. Первый состоит в том, что ракетка отводится назад двумя руками (плоскость ракетки перпендикулярна земле, обе руки слегка согнуты в локтях, правое плечо обращено в направлении точки удара). Затем игрок делает шаг вперед правой ногой (правое плечо сохраняет первоначальное положение) и свободно выносит руку с ракеткой вперед, совершая движение вперед-вверх, как бы целясь в верхнюю часть ограждения на стороне соперника. Плечо разворачивается одновременно с выносом руки, и удар выполняется одним слитным движением. Если локоть все еще остается согнутым и опережает предплечье и ракетку, используйте второй способ: вначале сделайте то же самое, что и прежде, но при выносе ракетки вперед не отпускайте вторую руку (удар выполняется двумя руками). Последовательные действия: поворот плеч при замахе, шаг вперед, вынос ракетки вперед двумя руками — должны слиться в одно естественное движение, причем левая рука будет способствовать выносу ракетки вперед с опережением правого локтя.

Бег вперед «сломя голову»

Некоторые теннисисты настолько безудержно рвутся к сетке, что удары с лёта делаются ими только после длительного и стремительного спурта. Их единственное желание — атаковать, чего бы это ни стоило, какой бы счет ни был. Однако хорошие игроки подают, быстро делают 3—5 беговых шагов, приостанавливаются и затем либо сразу играют с лёта, либо выполняют бросок к мячу с последующим ударом с лёта или полудёта. Дело не только в том, что в процессе быстрого передвижения трудно точно выполнить удар с лёта, но и в том, что если мяч летит в стороне от игрока, то просто невозможно сделать рывок к нему из-за значительной инерции движения спортсмена вперед. А потому после выполнения подачи делайте быструю пробежку вперед, приостанавливайтесь, а затем двигайтесь к мячу и играйте с лёта.

Отсутствие должной подготовки при выходе к сетке

Для того чтобы обеспечить выход к сетке, следует применять удар с ходу с глубокой пласировкой мяча так, чтобы сыграть против хода соперника или заставить его бежать с большой скоростью к косому мячу, улетающему при отскоке далеко за пределы площадки. Только недумающие игроки посылают мяч коротко и в центр площадки и после этого выходят к сетке; им остается надеяться только на то, что соперник окажется невнимательным при отражении мяча или проявит излишнюю нервозность и «смажет» мяч. Если вы выходите к сетке, направляйте мяч глубоко в угол площадки соперника с большой скоростью и перемещайтесь в сторону полета мяча с тем, чтобы закрыть возможный ответ соперника по линии (ответный удар кроссом должен быть слишком тонким, под острым углом, чтобы мяч попал в площадку на вашей стороне вне пределов досягаемости).

Неумение отбегать

Что вы делаете, когда мяч летит на вашу сторону и приземляется у задней линии в пределах площадки? По всей вероятности, если у вас недостаточно игрового опыта, вы пытаетесь отразить его ударом с полудёта, хотя еще и не овладели этим приемом; или в попытке отразить мяч обычным ударом вы постоянно опаздываете с замахом; или вдруг, вообразив себя Лэйвером или Кинг, вы стремительно выбегаете вперед и пытаетесь сыграть мяч с лёта до того, как он приземлится. Если вы действуете одним из описанных здесь способов, только случай может помочь вам отразить мяч. Если же вы не хотите зависеть от воли случая, возьмите на вооружение способ, который сам по себе прост, коль скоро вы поймете, что вам следует делать. Как только вы обнаружите, что мяч летит глубоко, отбегите назад на три-четыре шага. Затем, когда мяч отскочит от земли, сделайте шаг вперед и ударьте по мячу. Обычно начинающие и посредственные теннисисты слишком долго ожидают мяч и не успевают своевременно отбежать назад. Вы должны вовремя среагировать на удар соперника и определить характер полета мяча. И еще один совет: если соперник постоянно направляет мячи глубоко, отойдите от задней линии немного дальше и играйте там.

Прикованность взглядом к сопернику

Квалифицированный игрок смотрит на то, как мяч сходит с ракетки соперника, а затем делает ответное движение; неопытный игрок

смотрит на соперника. Когда хороший игрок играет у сетки, а соперник пытается его обвести, он наблюдает за его ракеткой, в то время как посредственный игрок смотрит ему в лицо. Когда хороший игрок пытается обвести соперника, он смотрит только на мяч, в то время как посредственный игрок в аналогичной ситуации следит за перемещением соперника у сетки и отилекает от мяча.

Большой замах при игре с лёта

Начинающие и посредственные игроки в азарте игры делают слишком большой замах при ударах с лёта. Вместо того чтобы сделать толчкообразное движение, они совершают движение с максимальной амплитудой. При ударах с лёта замаха почти нет. Ракетку не следует отводить назад дальше уровня плеча. Мяч нужно отталкивать, но не бить, иначе он, как правило, улетает за пределы площадки.

Постоянная поспешность в действиях

Поспешность в действиях — ошибка, в равной степени присущая и некоторым хорошим игрокам, и большинству малоквалифицированных теннисистов. Игрок такого рода сначала действует, а потом думает. Он поспешно занимает место у задней линии, подбрасывает мяч и бьет по нему прежде, чем подготовиться к подаче. Намеревался ли он подать глубоко под левую руку сопернику, или косо под правую руку резаным ударом, или сильно и плоско прямо на соперника, или с изменением скорости и вращения мяча? Знает ли он, где располагается соперник? Или он подает одинаково каждый раз потому, что у него совершенно нет времени подумать? Постоянно спешащий игрок переходит при смене сторон так, будто он приближается к финишной ленточке. Ему некогда проанализировать ошибки, допущенные в первом сете, и сделать необходимые выводы — только постоянная беготня, суета, спешка. Не удивительно, что так же быстро к нему приближается и неудачный для него день, когда он терпит поражение в соревнованиях. Действуйте без промедления, когда разыгрывается очко, но думайте и анализируйте между розыгрышами.

Двойной замах

Время от времени встречаются игроки, которые отводят при замахе руку назад слишком рано, и когда мяч наконец подлетает к ним, они совершают после этого второй замах, уводя руку еще дальше. Эту ошибку не трудно устранить при ударах с задней линии. Когда вы сделали замах, направьте локоть в сторону туловища так, чтобы вы почувствовали зафиксиро-

ванное положение руки, и вынесите руку вперед прямо из этого положения. Направленный в сторону туловища локоть предохранит вас от выполнения второго замаха. Двойной замах еще чаще встречается при игре с лёта: игрок ожидает мяч с поднятой ракеткой в положении готовности для игры с лёта, но когда мяч подлетает, головка ракетки откидывается назад при втором замахе, и удар не получается. Подойдите к зеркалу и посмотрите, что происходит в этом случае: держите головку ракетки высоко, как при отражении высокого мяча, и немного впереди туловища. Теперь отбросьте кисть назад. Из этого положения невозможно точно и уверенно отбить мяч. Чтобы устранить отбрасывание головки ракетки назад, поднимите левую руку и поставьте ее так, чтобы она оказалась сзади ракетки. Теперь вы не сможете сделать двойной замах без того, чтобы не ударить по левой руке.

Поздний удар по мячу

Любой начинающий и посредственный игрок, как правило, не в состоянии своевременно произвести замах при отражении быстро летящего мяча или мяча, к которому нужно быстро передвигаться, или при игре на площадках с «быстрым» покрытием. Когда вы играете против сильного соперника или на площадках с «быстрым» покрытием, или стремительно двигаетесь к далекому мячу, начинайте замах как можно раньше. Если вы начнете отводить ракетку назад после приземления мяча, вы не сможете встретить мяч впереди туловища — в наиболее подходящем месте для удара. В результате вы будете вынуждены отбить мяч либо на уровне туловища, либо сзади движением, скорее похожим на крик, без какой-либо гарантии на успех. И если даже вам повезет — мяч перелетит через сетку, это окажется далеко не полноценным ударом, так как ракетка не сопровождает мяч (время контакта с мячом составляет ничтожные доли секунды). На «быстрых» площадках и при игре с сильным соперником делайте замах сразу после его удара и, если необходимо, укоротите замах. Когда вы бежите к далекому мячу, начинайте делать замах в процессе передвижения с тем, чтобы к моменту подхода к мячу рука оказалась готовой к выносу вперед. И еще помните: укорачивая замах, не укорачивайте сопровождение мяча!

Чрезмерный поворот туловища

После сопровождения мяча игрок должен быть готов к отражению следующего мяча, что невозможно, если поворот плеч при замахе оказался слишком большим. При правильном окон-

чании удара ракетка как бы нацелена на верхний край заградительной сетки на стороне соперника и игрок сохраняет хорошее равновесие. Чрезмерный поворот туловища приводит к потере игроком равновесия по окончании удара и, следовательно, к запаздыванию в подготовке к отражению ответного быстрого мяча. Правильность разворота плеч при ударе обеспечивает быстрый выход из него и возвращение назад в исходную позицию. Проанализируйте свои действия после удара, и вы сами оцените степень поворота плеч. Всегда ли вы можете быстро вернуться в исходную позицию или вы так повернули плечи в ударе, что даже легкий толчок со стороны выведет вас из равновесия? Если после удара вы теряете устойчивость, тренируйте окончание удара, чтобы вы могли зафиксировать неподвижную позу, а ракетка была бы нацелена на верхний край заградительной сетки на стороне соперника.

Низкий наклон туловища

Когда хороший игрок ожидает удара соперника, он постоянно пружинит на носках ступней, причем ноги расставлены шире плеч и согнуты в коленях. Новички почти не сгибают ног, держат их близко друг к другу и сгибаются в пояс так, будто они отвечают низкий поклон. При других обстоятельствах это положение могло бы указывать на проявление игроком этикета вежливости, но на площадке для достижения наилучшей готовности к быстрым действиям теннисист должен согнуть ноги в коленях, быть подтянутым, не наклоняться. Часто новички наклоняются при выполнении подачи. Прежде чем подбросить мяч вверх, они опуска-

ют левую руку, одновременно наклоняясь вперед. Иногда наклон оказывается настолько низким, что рука при подбросе мяча совершает сложное дугообразное движение, затрудняющее точный подброс. Чтобы этого избежать, необходимо к началу подброса перенести вес тела на правую ногу. Вместе с левой рукой нужно поднимать вверх и левое плечо и в то же время опускать правое. Таким образом ненужный наклон будет полностью устранен.

Потеря самообладания

Часто игроки с небольшим стажем очень плохо держат мяч на тренировках, однако допускают много ошибок в соревнованиях. В разгаре матча неопытные игроки забывают о сопровождении мяча, о направлении мяча при подаче, смотрят не на мяч, а на соперника, пытаются применять еще не освоенные технические приемы, бьют мяч либо слишком сильно, либо слишком слабо, в общем, ускоряют свой проигрыш. Такие игроки должны планировать свои действия в соревнованиях и настраиваться на игру — думать, как подойти к мячу, как сделать «законченный» удар, как держать глубину мяча при обмене ударами с задней линии. Необходимо смотреть только на мяч, когда соперник атакует, в затруднительных положениях применять свечу и пытаться отразить каждую подачу соперника. Чем дольше разыгрывается очко, тем больше игроку нужно владеть собой, пользуясь в игре только освоенными надежными техническими приемами. Это и есть самодисциплина — ключ к выигрышу.

Перевод В. Янчука

ОБРАТНАЯ ПЕТЛЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕННИСНОЙ ПОДАЧЕ

В. С. Зайцев, мастер спорта СССР

Целью статьи является освещение методического приема «обратная петля», направленного на преодоление трудностей при освоении и совершенствовании подачи.

Упражнение предложено в 1967 г. мастером спорта Ф. К. Агашиным. Оно представляет собой движение подачи, выполненное в обратном порядке. Суть упражнения состоит в том, что при выполнении обратной петли как бы делается поворот со стороны на свои движения.

Тренеры и спортсмены хорошо знают, что значительные трудности в освоении подачи, и особенно в совершенствовании петли, представляют движения, проходящие за спиной тенни-

систа. Эти движения часто остаются фактически неконтролируемыми, неосознанными и поэтому очень нестабильными даже у мастеров высокого класса.

При выполнении обратной петли разбивка движения на фазы совпадает с разбивкой на фазы подачи, но, как уже отмечалось, в обратном порядке. Ритм обратной петли полностью совпадает с ритмом прямой. Так, если соседние с фазой удара фазы подачи проходят с очень большой скоростью, то эти же фазы обратного движения производятся также с большими скоростями и ускорениями, направленными в противоположную сторону.

Анализ кинограмм, а также многочисленные эксперименты позволили выявить мельчайшие детали движения и рассмотреть основные условия. Движения обратной петли можно разбить на следующие фазы, обеспечивающие в верхней точке, во-первых, максимальную скорость движения ракетки в звеньях руки, во-вторых, поступательное движение ракетки на достаточно большом участке траектории и, в-третьих, наиболее экономный и устойчивый способ управления петлей.

Движение обратной петли при подаче начинается из положения завершения удара (конец четвертой фазы прямого движения), когда бицепс обращен к спортсмену. Локоть находится в высоком положении, головка ракетки опущена вниз. Ракетка движется ускоренно назад-вверх с вращениями в локтевом и плечевом суставах.

Верхняя точка обратной петли — фаза удара. В этой точке скорость движения ракетки наибольшая. Своего рода тестом может служить шум рассеиваемого воздуха.

Фаза двух вращений: поворота руки в вертикальной плоскости перпендикулярно сетке (головка ракетки «смотрит» назад и несколько вправо) и поворота руки как целого вокруг ее продольной оси против часовой стрелки.

Замедление поворота плечевого пояса по часовой стрелке с тремя вращениями плеча и предплечья с осью в плечевом суставе. Вращение полусогнутой руки вокруг продольной оси локтевого сустава проходит по часовой стрелке, если смотреть на движение сверху. В это время левая рука максимально вытянута вверх.

Совместная работа правой и левой рук. Ракетка как бы «ныряет» вниз, возвращаясь в исходную позицию. Левая рука также опускается вниз.

Необходимо четко усвоить, что:

1) для последовательного наращивания усилий от крупных мышц туловища и ног к мышцам плечевого пояса и рук нужно резко подать вперед («прицельно выстрелить») правое бедро и левое, опорное, колено;

2) активно бьющими блоками являются плечевой пояс и кисть, а сдерживающим блоком — локоть бьющей руки;

3) основные вращения делаются не в кистевом, а в локтевом и особенно в плечевом суставах;

4) если в подаче замах происходит преимущественно в горизонтальной плоскости, а петля в вертикальной, то движение обратной петли начинается в вертикальной плоскости, а заканчивается в горизонтальной. Желательно, чтобы движение обратной петли естественно переходило в удар справа;

5) перед выполнением обратной петли тен-

нисист согнут в тазобедренном суставе. Отсюда больше радиус и меньше кривизна траектории движения;

6) при обратной петле активно работает вся правая часть туловища, а не только плечевой пояс.

Обратная петля оказалась эффективным упражнением при освоении подачи начинающими теннисистами. В ходе экспериментов, проведенных Ф. К. Агашиним, А. А. Лепешиним, Л. Д. Преображенской и автором данной статьи, было установлено, что обратная петля легко усваивается обучающимися. Как показала практика, ее можно освоить за 5–6 занятий.

Поочередное проведение прямого и сразу же обратного движения при подаче существенно ускоряет выработку нужных ощущений. При этом освоение прямой петли происходит значительно легче, так как удается избежать большого числа легко приобретаемых ошибок.

Действие обратной петли оказалось довольно сильным и в процессе совершенствования подачи уже зрелых мастеров: А. Дмитриевой, Вяч. Егорова, А. Богомолова.

Интересным свойством обратной петли, благодаря которому она может служить своеобразным тестом, является трудность выполнения обратного движения, если прямая петля не осознана или в ней есть дефекты.

Нередко задают вопрос, не является ли обратная петля простым повторением подачи, «прокрученной» в обратном направлении? Конечно, это так. Однако повторяется не только рисунок движения, но, что гораздо важнее, повторяются в обратном порядке мышечные ощущения, что позволяет тоньше прочувствовать это движение и тем самым обеспечить управление им.

Нам представляется целесообразным начинать обучение обратной петле со второго года обучения вместе с началом изучения подачи. Для отработки движения можно рекомендовать применение широко распространенных имитационных упражнений у зеркала. Правильное зрительное представление о движении, зрительный контроль за движением имеют большое значение для освоения техники. Причем очень важно наблюдать за собой с различных точек — спереди, сбоку и сзади, по-разному располагаясь перед зеркалом.

Упражнение можно выполнять с гантелью или утяжеленной ракеткой. Важно следить за тем, чтобы основные вращения делались не в кистевом суставе, а в локтевом и особенно в плечевом суставе.

Необходимо помнить, что вес отягощений должен быть оптимальным для теннисистов. Излишнее увеличение нагрузки заметно сокращает необходимую свободу движений.

Полезными для разучивания упражнения являются:

1. Вращение ракетки над головой вправо и влево («вертушка») с вариациями: а) ракетка держится за шейку; б) близко к ручке; в) за саму ручку.

2. Те же упражнения с подключением локтевого и плечевого суставов.

3. Маятниковые движения (покачивание) ракетки за спиной с поворотом плеча и бедра.

4. Покручивание обратной и прямой петли.

5. Переход обратной петли в удар справа и

наоборот, переход движения прямой петли в удар слева.

6. «Растягивание» — правое плечо уходит назад, а правое бедро выносится вперед.

При дальнейшем совершенствовании лучше выполнять эти упражнения с утяжеленной ракеткой.

Естественно, автору этих строк было бы интересно обменяться мнениями о предлагаемом упражнении с тренерами и теннисистами. Хочется надеяться, что упражнение поправится и «впишется» в набор методических приемов по освоению теннисной подачи.

О МЕТОДИКЕ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

В. Н. Подтев, мастер спорта СССР, тренер ДСШ ЦСКА

Все большее значение в подготовке спортсмена высокого класса в любом виде спорта придается вопросам методики обучения. Из года в год увеличивается объем информации и углубляются знания о специфической деятельности спортсмена в конкретном виде спорта. Появляется много разнообразных вопросов, которые необходимо решать в учебно-тренировочном процессе. Из-за несовершенной методики обучения тренер-педагог попадает в трудные условия при обучении учеников специальным навыкам.

Вопросы методики обучения остро стоят и в теннисе. Тренер ДЮСШ давно волнует вопрос медленного роста мастерства теннисистов. Порой проходит 8–10 лет упорных тренировок, прежде чем юноша или девушка начинают, как говорят специалисты, «играть в игру». Безусловно, чтобы в полной мере овладеть столь сложной деятельностью, как теннис, нужен высокий уровень развития многих физических качеств, необходимо освоить множество технических приемов, вооружиться знаниями по стратегии и тактике игры и уметь их применять в соревновательном матче. Для этого нужен не один год кропотливой работы тренера с учеником. Но часто учебно-тренировочный процесс малоэффективен.

Мы не раз были свидетелями того, как хорошо подготовленные физически, обладающие современной техникой ударов теннисисты терпели поражения, не умея вести острокомбинационную игру. А ведь наряду с увеличением мощи ударов, темпа игры именно умение плести причудливую сеть комбинаций, умение прогнозировать, предугадывать действия соперника чаще всего является решающим в достижении победы на корте.

Нет ничего более радостного для зрителя, и тем более для специалиста, чем игра, изобилующая разнообразными ударами, хитроумными комбинациями, творческими находками соперников. Теннис знает темпераментного универсального А. Метревели, напористого В. Короткова, взволнованную игру О. Морозовой и Г. Бакшеевой, на первый взгляд незфигурную, но очень точную игру М. Крошиной. Остается сожалеть, что такие мастера теннисной ракетки появляются в нашем теннисе лишь периодически. В чем же причина, почему нет большого числа теннисистов, умеющих вести острокомбинационную игру на площадке?

На наш взгляд, одна из причин объясняется несовершенством методики игровой подготовки. Обычно тренеры начинают уделять внимание тактике игры своих учеников (да и то без всякой системы) только после того, как они довольно уверенно осваивают технику основных ударов.

В чем же существо методики игровой подготовки, каково ее содержание, в каком направлении должна проводиться поисковая педагогическая работа, позволяющая воспитывать теннисистов, умеющих вести острокомбинационную игру?

Методика игровой подготовки прежде всего должна определять круг принципиальных тактических задач и средств их решения путем целенаправленных действий теннисиста в ходе матча (см. сборник «Теннис», вып. 2, 1974 г.).

Невозможно заранее снабдить теннисиста готовыми рецептами для решения всех игровых ситуаций — их бесчисленное множество. А опираясь на умение решать главные тактические задачи, легче решать и возникающие в ходе игры возможные варианты этих задач.

Другой неотъемлемой частью методики является система методических приемов, применяемых в определенные периоды подготовки и направленных на воспитание у теннисистов умения вести комбинационную игру.

Ниже предлагается система игровой подготовки юных теннисистов, применяемая автором при обучении мальчиков 8—11 лет в группах ДСШ ЦСКА.

1. Создание у ученика целостного представления об игре.

Этому способствует просмотр игр ведущих теннисистов с последующим анализом их действий, а также игры со счетом по упрощенным правилам на уменьшенной площадке после 5—6 месяцев занятий. Игры проводятся следующим образом:

1. Игра рукой. Два соперника располагаются по обе стороны сетки напротив друг друга. Площадка для игры ограничивается одним (или двумя) полем подачи. Подающий располагается перед линией хавкорта (линия подачи) и бросает рукой через сетку мяч на сторону соперника. Соперник, дав мячу ударить, ловит его руками и перебрасывает на сторону подающего и т. д. Мяч можно ловить как после отскока, так и с лета (кроме приема подачи). Каждый следующий бросок производится с места, где игрок поймал мяч. В случае ошибки (мяч попал за пределы площадки, в сетку или игрок не поймал мяча) выигравшему начисляется одно очко, и так до победного счета «21». Счет можно вести и по правилам игры в теннис.

Игра рукой может быть использована и при наборе новичков в секции и ДЮСШ по теннису как средство, помогающее определять уровень игрового мышления и интереса к спортивным играм.

2. Игра со счетом на уменьшенной площадке. Нужно сказать, что здесь может быть несколько вариантов игры: например, игра в пределах одного, двух полей подачи и т. д. Ракетку разрешается держать не только за ручку, но и, например, за шею с наблюдением, однако, всех основных положений техники ударов по мячу.

Через 5—6 месяцев квалифицированного обучения начинающий теннисист по 10—15 раз свободно перебрасывает мяч ракеткой через сетку (на расстоянии 5—6 м от нее). Этого вполне достаточно, чтобы приступить к обучению целенаправленным игровым действиям.

II. Обучение целенаправленным игровым действиям в зависимости от степени подготовленности юного теннисиста.

В зависимости от того, какого уровня мастерства достиг теннисист, нужно обучать решению соответствующей принципиальной тактической задачи или группе задач. В первых же

соревнованиях перед учеником могут быть поставлены следующие элементарные тактические задачи:

1. Поочередно направлять мяч на 3—4 м от соперника вправо и влево. Тактическая задача — заставить соперника открыть значительную часть площадки.

2. Направлять мяч сопернику под удар слева.

3. Смешаться вправо, направляя мяч сопернику под удар слева (т. е. занимать позицию, близкую к геометрической биссектрисе угла крайних возможных ответов соперника).

4. Пронгивая в гейме со счетом 15:40 или 0:30, излишне не рисковать (т. е. ставится задача применять различную тактику в зависимости от счета).

III. Комплексное обучение решениям принципиальных тактических задач.

Наряду с использованием принципа от простого к сложному, не следует долго и скрупулезно задерживаться на освоении действий, направленных на решение одной тактической задачи. Если ученик принципиально понял и освоил, что ему нужно делать в данной игровой ситуации, целесообразно переходить к обучению более сложным действиям.

1. Если юный теннисист научился посылать мяч на 3—4 м в сторону от соперника, начинайте обучать его выбивающим кроссам, с последующим ударом в другую сторону.

2. Если ученик может направлять мяч под «слабый» удар соперника, учите выходы к сетке под этот удар с последующим завершающим ударом с лета.

3. Если юный теннисист умеет варьировать длину полета мяча, — учите укороченному удару с последующим ударом сечкой.

Использование в обучении игровым действиям принципа комплексного обучения позволяет совершенствовать не абстрактную, а конкретную, необходимую в определенных игровых условиях технику ударов.

IV. Участие в соревнованиях различного ранга.

Выходя на корт для проведения соревновательного матча, юный теннисист должен всегда иметь план предстоящей игры, разработанный совместно с тренером и соответствующий уровню его подготовки. Претворение плана игры в жизнь заставляет ученика быть активным, творческим теннисистом, способным находить неожиданные для соперника решения игровых ситуаций.

Участие юного теннисиста в соревнованиях должно проходить под бдительным контролем тренера с тем, чтобы после игры провести анализ выступления как в матче в целом, так и в конкретных игровых эпизодах.

Обучение теннисиста целенаправленным дей-

ствиями, которые вскрывают слабые и сильные стороны соперника и дают возможность с наибольшим эффектом использовать свои преимущества в игре, должно, наконец, занять достойное место в учебно-тренировочном процессе.

Игра, являясь критерием оценки подготовки теннисиста, не прощает «прокладного» к ней отношения. Учить играть — одна и труднейших задач тренера, но без этого невозможно воспитать теннисиста высокого класса.

Мы продолжаем публикацию материалов из учебника по теннису, который готовится к изданию под общей редакцией кандидата педагогических наук, профессора С. П. Белли-Геймана.

На этот раз вашему вниманию предлагается первая часть главы «Физическая подготовка».

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

I. Задачи физической подготовки

Советская система физического воспитания, советская школа спорта рассматривают всестороннюю физическую подготовку в качестве фундамента спортивного совершенствования, достижения высоких спортивных результатов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих установок советской системы физического воспитания (общие задачи) и определяются с учетом особенностей и перспективных тенденций развития игры, а также соревновательных и тренировочных нагрузок (специализированные задачи).

В процессе физической подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Всестороннее гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, расширение общефункциональных возможностей, овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для жизненно-трудовой практики.

2. Развитие физических качеств с учетом особенностей и перспективных тенденций развития тенниса, формирование физических возможностей, необходимых для освоения передовой техники и тактики, подготовка к большому по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Осуществление этих задач предполагает развитие широкого комплекса качеств: умения расслабляться, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, ловкости и выносливости.

Задачи физической подготовки определяются с учетом ее взаимосвязи с тактикой и техникой. Так, например, современная тактика быстрого нападения с выходами к сетке после мощной подачи предполагает высокое развитие таких качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть, сила применительно к ударным движениям.

В свою очередь, хорошая физическая подготовленность способствует быстрейшему освое-

нию элементов тактики и техники, создает надежную базу для их использования.

При определении задач и содержания физической подготовки необходимо учитывать следующие перспективы развития современного тенниса:

активизацию игры, придание ей четко выраженного атлетизма, остро нападающей тактической направленности, все более широкое использование игровых действий, требующих подлинно высокого развития широкого комплекса физических качеств, всесторонней физической подготовленности;

усиление ударов, повышение их точности и вариативности, расширение диапазона использования сильных ударов, что значительно повышает требования к управлению движениями, к развитию силы, быстроты, ловкости;

усиление темпа игры, придание ей более динамичного характера, увеличение «удельного веса» сложных, неожиданных игровых ситуаций, в условиях которых значительно повышается значение быстрой двигательной реакции, экономичности движений, способности выполнять удары при очень быстрых передвижениях; все более широкое использование игры у сетки, ударов с лета в сложных условиях, в прыжках и бросках, приемов техники, которыми можно овладеть в совершенстве лишь при хорошо развитой ловкости;

значительное повышение объема, интенсивности и психологической напряженности соревновательных и тренировочных нагрузок.

II. Развитие физических качеств

В условиях игры физические качества теннисиста проявляются в различных формах и отличаются сугубо специфическими особенностями. Без выявления и строгого учета этих форм и особенностей практически невозможно успешно проводить физическую подготовку.

Например, при ударе с лета в прыжке у сет-

ки в ответ на неожиданный обводящий удар соперника как бы синтезируется большинство качеств — быстрота, прыгучесть, ловкость и др. Поэтому их развитие должно носить комплексный характер, осуществляться комплексными средствами, в частности с помощью прыжковых, беговых и вратарских упражнений.

Развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием конкретных технических навыков. Должно быть обеспечено и оптимальное соотношение развития отдельных физических качеств с тем, чтобы не возникло диспропорций. К примеру, можно развить силу в таком объеме, что она «подавит» гибкость и способность к хорошему расслаблению.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и вспомогательных средств. К первым относятся игра и игровые упражнения, ко вторым — общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения — это занятия гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, ручным мячом, футболом, акробатикой, лыжами, плаванием. Специальные вспомогательные упражнения — это средства, способствующие развитию физических качеств применительно к игровым действиям, приемам техники.

Основные и вспомогательные средства по своему воздействию не равнозначны. Так, например, развитие быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью игры, тогда как развитие гибкости — за счет общеразвивающих и специальных упражнений.

Умение расслабляться и гибкость. Эти качества можно назвать исходно-предпосылными, от которых начинается цепочка зависимости всего комплекса физических качеств. Без них практически невозможно развить до высокого уровня другие качества, если учитывать также необходимые особенности движений теннисиста, как легкость и свобода. Умение расслабляться и гибкость находятся в прямой зависимости (при хорошем развитии одного качества успешнее развивается другое).

Игра в теннис с ее богатством разнообразных движений вовлекает в активную работу мышцы всего тела, которые должны быть эластичными и хорошо расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к хорошему мышечному расслаблению и общую гибкость — высокую подвижность во всех суставах тела.

К этим важным качествам предъявляются и высокие специализированные требования как при ударных движениях, так и при передвижениях на площадке.

Работа большинства мышц, активно участвующих в ударных движениях, имеет такую

структуру: 1) предварительное сильное и свободное растягивание мышц в подготовительной фазе выполнения технического приема и мощное их сокращение в ударной фазе, обеспечивающее быстрый вынос ракетки для удара; 2) последовательное, волнообразное «наслаивание» усилий в ударной фазе от «центра к периферии», от мышц туловища и ног к мышцам плечевого пояса и руки, непосредственно управляющей движением ракетки. Все это требует хорошей подготовки к функционированию в качестве и агонистов и антагонистов одних и тех же мышц. Так, например, при ударах справа и подачах большая грудная мышца — одна из наиболее мощных мышц тела — при замахе свободно растягивается, выступая в роли антагониста, а при ударном движении сокращается, выполняя уже функцию агониста.

Для выполнения ударов, особенно сильных, важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к свободному растягиванию и не будут препятствовать быстрому и свободному проведению ударного движения.

Нередко главной причиной отсутствия прогресса в освоении и закреплении технических приемов является общая напряженность мышц или напряженность отдельных мышечных групп, которые непосредственно участвуют в ударном движении. Второй вид напряженности чаще характерен для мышц шеи, спины и плечевого пояса. Умение хорошо расслаблять эти мышцы — одно из важных профилактических и корректирующих средств.

Нужно уметь расслаблять мышцы и во время игры. Только при этом условии движения теннисиста становятся свободными, легкими и мягкими.

Причиной общей напряженности в движениях может быть привычно повышенный мышечный тонус (степень напряжения мышц в состоянии покоя, определяемая приближенно по их твердости).

Примечательны в этом отношении данные исследования мышечного тонуса у теннисистов различных спортивных разрядов с различным уровнем технической подготовленности. Исследования показали: ведущие спортсмены с рациональной техникой отличаются, как правило, пониженным мышечным тонусом, тогда как для теннисистов с явно выраженной напряженностью в специализированных движениях характерен повышенный тонус.

Снизить повышенный мышечный тонус, сделать мышцы привычно расслабленными, эластичными — такова одна из важных задач физической подготовки теннисиста.

Источником мышечной напряженности вре-

менного, а иногда и стойкого характера может быть и чрезмерное психическое возбуждение, вызываемое соревновательными нагрузками. Оно возникает наиболее часто в период первых выступлений в соревнованиях, а также во время участия в крупных, ответственных соревнованиях, с которыми спортсмен связывает большие надежды.

Способность к хорошему расслаблению развивается в процессе физической и технико-тактической подготовки. Выполнять различные упражнения и игровые действия следует легко, свободно, включая в активную работу только необходимые мышцы.

Для решения этой задачи необходимо систематически контролировать степень мышечной раскрепощенности в процессе различных упражнений и игры. Нужно обратить внимание на осанку. Напряженная осанка порождает напряженность позы в процессе игры. Свободная, естественная осанка (в исходных положениях, при передвижениях, во время выполнения ударов) — первая предпосылка успешного освоения техники. Такая осанка характеризуется общей мышечной раскрепощенностью, прямыми или с небольшим наклоном вперед положением туловища и головы (без изгиба позвоночника), опущенным положением плеч и мягким небольшим сгибанием ног.

Умение расслабляться приобретает с помощью:

1) непринужденного, свободного выполнения движений, требующих значительных мышечных усилий;

2) чередования расслабления и напряжения мышц (например, прыжок в длину с места взрывного характера из максимально расслабленного исходного положения с последующим мягким, расслабленным приземлением);

3) использования при движениях инерционных сил отдельных частей тела, отягощений с целью создания наилучших условий для мышечного расслабления. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

махи расслабленными руками в различных направлениях при активной помощи туловища, ног (попеременно одна рука — вверх-назад, другая — вниз-назад; попеременно одна рука — в сторону, другая — вниз в сторону в сочетании с наклоном туловища в стороны); вращения расслабленной рукой сбоку;

раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону главным образом за счет поворотов туловища в положении наклона вперед;

«бросания» расслабленной руки вперед, напоминающие ударные движения при подаче, ударах справа и слева, с последовательным «наслаиванием» усилий от ног к туловищу и к руке;

наклоны расслабленного туловища вперед

с «падением» вниз рук и заключительными затухающими потряхиваниями руками;

вращение туловища одновременно с выполнением круговых движений расслабленных рук, напоминающее последовательно «падение» расслабленного туловища вперед-в сторону-назад; метания отягощений малых и средних весов различными способами, осуществляемые по принципу «расслабление — взрыв — расслабление» (с началом и завершением упражнения в состоянии предельно-возможной расслабленности);

вращения головы при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса, напоминающие последовательные свободные «падения» головы вперед-в сторону-назад-в сторону;

раскачивание свободной ногой вперед-назад; раскачивание и потряхивание поднятых вверх ног в положении лежа на спине; мягкие подскоки вверх из исходного положения теннисиста, главным образом за счет пружинистого разгибания стоп, с последующими мягкими, амортизирующими приземлениями.

Существенную помощь при развитии способности к расслаблению могут оказать парная баня с массажем и самомассажем, а также плавание в теплой воде преимущественно на спине и вольным стилем — способами, создающими наилучшие условия для расслабления.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений и требуют не только высокой общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом особенностей конкретных движений.

Главными движениями, требующими развития специальной гибкости, являются:

1) далекий от туловища и глубокий «ввод в петлю» ракетки перед началом ударного движения во время подачи и удара над головой (обязательно при высоком положении плеча);

2) заключительное эластичное сгибательное движение кистью, сочетающееся с поворотом ее и всей руки внутрь, перед самым ударным взаимодействием, во время него и некоторое время после;

3) сильное толчковое разгибание стопы при ударах над головой, ударах с лета у сетки в прыжках и бросках;

4) далекие выпады в сторону при выгнутом вперед положении всего тела во время приема трудно доставаемого мяча.

Основной метод развития гибкости — многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенной и неуклонно возрастающей, вплоть до предельно возможной, амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, а также с помощью отягощений и ак-

тивной помощи партнера. При этом важно, чтобы в результате тренировки проявление высокой гибкости достигалось совершенно свободно, в разнообразных и быстрых движениях.

Целевой уровень развития гибкости должен быть выше, чем тот, который непосредственно требуется в игровых действиях. Только при наличии такого «запаса гибкости» движения могут производиться легко и свободно.

Для развития способности к расслаблению и гибкости широко используется так называемая спортивно-вспомогательная гимнастика — широкий комплекс упражнений общеразвивающего и специального характера, основу которых составляют простейшие движения, характерные для перемещений различных частей тела (например, для туловища — повороты, наклоны, вращения). Достижение свободы, легкости в упражнениях этого комплекса — важная предпосылка для освоения игровых действий и более сложных упражнений.

Упражнения комплекса используются и для совершенствования других физических качеств, в том числе и силы. В зависимости от особенностей выполнения упражнений может делаться акцент на развитии того или иного качества. Однако во всех случаях любое упражнение должно выполняться с учетом теннисной «школы движений».

Она требует: придавать исходным и конечным положениям непринужденность, свободу, избегать статических, напряженных поз;

производить движения легко, свободно на фоне общей мышечной раскрепощенности, обращая особое внимание на расслабление мышц-антагонистов и свободное предварительное растягивание мышц, которым в дальнейшем предстоит выполнять функция агонистов при осуществлении главного движения;

обеспечивать легкий незамедляющийся маятникообразный переход от движения в одну сторону к движению в другую сторону;

широко использовать волнообразное, последовательное наращивание усилий от «центра к периферии», от мышц туловища и ног к мышцам плечевого пояса и рук;

постепенно увеличивать амплитуду движений, доводить ее до предельно возможной (для данного этапа тренировки), стараясь сохранять свободу движений; при этом необходимо, чтобы в упражнениях с отягощениями движения были предельно свободны;

варьирования скорости движений от малой до высокой.

Развитие способности к расслаблению и гибкости должно осуществляться с первых занятий теннисом, с детских лет. Особое внимание развитию этих качеств уделяется в период формирования технических навыков.

Как показывает спортивно-педагогический опыт, примерно за год занятий могут быть достигнуты значительные результаты в развитии этих качеств, но лишь при условии систематических, почти ежедневных занятий и выполнении соответствующих упражнений во время утренней зарядки.

Упражнения на гибкость и расслабление наиболее широко используются в подготовительном периоде тренировки. Их объем в соревновательном периоде обычно несколько снижается, так как перегрузки могут отрицательно сказаться на технике. Во время выступлений в соревнованиях все же может возникнуть необходимость уделить повышенное внимание способности к расслаблению и гибкости. Основание для этого — появление мышечной напряженности, которая нередко возникает под влиянием больших психических нагрузок.

С возрастом, в результате возможного ухудшения эластичности мышц и некоторых изменений в суставах, наблюдается снижение гибкости. Задерживать этот процесс или значительно его ослабить можно только при систематическом выполнении необходимого комплекса упражнений.

Сила. Современный атлетический теннис предъявляет высокие и очень разнообразные требования к развитию силы.

Развитие общей силы составляет необходимое условие для гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальная сила развивается применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу фактически всех основных мышечных групп тела. При этом ведущую роль играют скоростные динамические усилия, обуславливающие необходимую скорость движений (не случайно в связи с этим силу теннисиста принято называть «быстрой»). Однако при ударных движениях существенное значение имеют и довольно высокие статические усилия, например усилия, развиваемые мышцами пальцев и кисти для «жесткой» хватки ракетки.

Все это требует того, чтобы силовая подготовка отличалась всесторонностью как с точки зрения развития всех основных мышц тела, так и подготовки определенных групп мышц к высоким динамическим и статическим усилиям.

Особые требования предъявляются к развитию силы мышц «рабочей руки» и плечевого пояса теннисиста, так как именно эти мышцы имеют решающее значение при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой может осуществляться лишь при условии, если эти мышцы будут хорошо подготовлены не только к ди-

намической и статической нагрузке по и к быстрому, свободному изменению режима работы.

Использование силы в разнообразных ударных движениях осуществляется с целью:

сообщения руке с ракеткой большой скорости для мощного удара (на длинном отрезке движения с постепенным возрастанием скорости и на коротком отрезке с быстрым увеличением скорости);

быстрого управления ракеткой в условиях крайне ограниченного времени;

создания к моменту соударения ракетки и мяча «жесткости» биомеханической системы «рука — ракетка».

Для первых двух случаев характерен преимущественно динамический режим работы мышц, для третьего — преимущественно статический.

Развитие силы происходит главным образом в упражнениях с преодолением различных сопротивлений и достижением при этом заданной оптимальной скорости движения (например, сопротивление растягиваемого эспандера, веса собственного тела при прыжках, веса различных снарядов при метаниях).

В упражнениях для развития силы применительно к ударным движениям используются следующие сопротивления (во время движений рукой с ракеткой, или движений только одной рукой, или отдельных частей руки):

резинные амортизаторы, эспандеры, блокные устройства (на всем или части пути проведения ударного движения);

специальные тренажеры с упруго и подвижно закрепленными теннисными мячами (только в момент непосредственного имитационного ударного взаимодействия);

утяжеленные по сравнению с весом обычной ракетки перемещаемые предметы — утяжеленная ракетка, отрезок металлической трубы, набивной мяч;

упругие предметы, сжимаемые в ладони, — теннисный мяч, кистевые эспандеры и др.

Силовые упражнения следует варьировать по режиму работы мышц и концентрации усилий применительно к особенностям конкретных приемов техники. Сила должна развиваться прежде всего применительно к трем вариантам ударов: справа, слева и сверху.

При ударах должно быть обеспечено оптимальное сочетание динамического и статического режимов работы мышц. Так, мышцы, управляющие движением пальцев, при подавляющем большинстве ударов действуют преимущественно в статическом режиме, обеспечивая «жесткость» хвата ракетки, тогда как для мышц, управляющих кистью, характерно варьирование режима работы при различных ударах (при одних ударах кисть «жесткая», при других, наоборот, свободная и подвижная).

Ударные движения сверху при подаче и ударе над головой, как правило, являются маховыми, осуществляются с большой скоростью и характеризуются преобладанием динамических усилий для большинства мышц руки и плечевого пояса. Удары справа и слева отличаются большим разнообразием усилий. Значительная часть таких ударов, например так называемые блокированные удары с лета и при приеме подачи, характеризуется преимущественно статическим режимом работы многих мышц руки и плечевого пояса.

Развитие силы должно осуществляться с помощью разнообразных упражнений, предполагающих главные варианты режима работы мышц при ударах. Такой подход составляет важное условие освоения разнообразной техники со всеми вариантами ударов, необходимыми для достижения высокого мастерства.

Недостаточный уровень силовой подготовки отдельных мышечных групп руки и плечевого пояса, как правило, сильно затрудняет использование определенных вариантов ударов. Например, низкий уровень силовой подготовки мышц, управляющих движениями пальцев, кисти и предплечья, не позволяет освоить многие удары с лета, особенно удары блокированные, и приводит обычно к попыткам выполнять большинство ударов с широкими маховыми движениями, которые во многих игровых ситуациях явно нецелесообразны и не могут принести успеха.

Упражнения, для которых характерен статический режим работы мышц, сводятся к удержанию в течение определенного времени или к медленным коротким перемещениям руки или ракеткой в условиях преодоления сопротивления растянутаго эспандера, резинного амортизатора или противодействия теннисного мяча, упруго и подвижно закрепленного с помощью специального приспособления.

Технические приемы варьируются также и по концентрации усилий, степени активного участия в ударном движении мышечных групп различных частей тела, руки. Выделяются четыре главных варианта проведения ударных движений: 1) всей рукой при активном участии туловища и ног; 2) всей рукой при отсутствии активного участия туловища и ног; 3) преимущественно предплечьем и кистью; 4) преимущественно кистью.

Упражнения должны избирательно, концентрированно воздействовать на развитие силы тех групп мышц, которые обеспечивают успешное проведение каждого из четырех вариантов ударных движений.

Основной метод использования теннисистом силовых упражнений — повторные усилия с постепенным увеличением сопротивления и скорости движений, периодическим выполнением

ем упражнений «до отказа» — до момента появления высокой локальной или общей усталости, нарушающей координацию движений.

Развитие силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам необходимо для создания соответствующих условий при мощном отталкивании и обеспечения высокой частоты движений ногами. При этом учитываются специфические для тенниса особенности стартовых исходных положений и зависящие от них особенности толчковых усилий.

Теннисист стартует, выполняет разнообразные прыжки и броски у сетки из исходных положений, характерных небольшим сгибанием ног в коленях. Это приводит к концентрации толчковых усилий, главным образом на мышцы стопы и голени.

При развитии силы, необходимой для скоростных передвижений и прыжков, используются в основном две группы упражнений:

1) так называемые аналитические упражнения, избирающие воздействующие на группы мышц, принимающие наиболее активное уча-

стие в создании мощного отталкивания и в обеспечении высокой частоты движений (мышцы, осуществляющие быстрое сгибание и разгибание ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, а также мышцы брюшного пресса);

2) упражнения комплексного характера с явным преобладанием динамического режима работы мышц.

К первой группе относятся следующие упражнения:

— быстрые, пружинистые выталкивания вверх за счет разгибания стоп;

— сгибания и разгибания ног с преодолением сопротивления амортизатора или веса набивного мешочка;

— метания ногами набивных мячей и других отягощений, главным образом за счет быстрого разгибания коленных суставов (из исходного положения лежа на спине).

Во вторую группу входят прежде всего разнообразные беговые и прыжковые упражнения.

ДЕТСКИЙ ТЕННИС

ВСЕГДА В ДНЕПРОДЗЕРЖИНСКЕ!

Т. Н. Дубровина, заслуженный тренер СССР и РСФСР

VII всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов на сей раз был проведен с 9 по 14 декабря 1975 г. в гостеприимном городе Днепро-дзержинске, предоставившем для соревнований отличный Дворец тенниса спортивного клуба «Прометей». В нем идеальная чистота, прекрасное освещение, удобные раздевалки, душевые, тренерские комнаты, методический кабинет, зал для заседаний и просмотров учебных кинофильмов, несколько небольших тренировочных комнат с различным современным оборудованием для обучения технике тенниса и проведения занятий по физической подготовке и, наконец, три корта с деревянным покрытием — два с балконами для зрителей, а третий, центральный, — с трибунами.

Первые перед началом был проведен парад участников, придавший особую торжественность этому спортивному празднику. С теплыми словами, обращенными к юным участникам, выступил почетный гражданин города Днепро-дзержинска, председатель оргкомитета Михаил

Прокофьевич Алошкин — настоящий знаток тенниса, инициатор строительства Дворца. Честь поднятия флага была предоставлена прошлогодним «лауреатам» смотра — киевлянкам Таше Буденной, Лене Рыжиковой и рижанке Гиртсе Дзельде. Я вспоминаю сейчас об этом с волнением. Так все было торжественно, тепло и радостно!

В смотре приняли участие 73 юных спортсмена. В первый день до обеда ребята имели возможность ознакомиться с помещением, потренироваться, справиться с естественным полвением. А вечером начался просмотр техники юных теннисистов.

На следующий день кандидат педагогических наук И. В. Всеволодов провел контрольную проверку выполнения участниками нормативов по физической подготовке. Затем состоялось заключительное заседание с тренерами, на котором были объявлены результаты проверки по технической и физической подготовке, а также состав участников контрольных игр.

Если в предыдущие 6 лет мы проводили их из 9 геймов, а состав участников не превышал 50% от общего количества приехавших на смотр, то в этом году удалось провести почти настоящее детское первенство страны. Судите сами — 70 одиночных встреч из трех партий по усовершенствованной системе с таймбрейком!

Параллельно с контрольными играми шли установочные занятия по физической подготовке (И. В. Всеволодов) и технике (С. С. Андреев). Польза от таких занятий очень велика и для детей, и для их тренеров.

Приятно отметить, что оживилась работа с детьми в Армении, где начали работать молодые тренеры, в частности Э. М. Ромян. Хорошую школу тенниса создают днепродзержинцы (тренеры М. Д. Шербаков и С. Б. Нестренко). Их воспитанники неплохо технически и физически подготовлены. Можно надеяться, что нынешние условия позволят им в скором будущем готовить мастеров высокого класса. Не первый год хорошую «продукцию» дает тренер из Риги Г. Авена («е ученики — Г. Дзельде, Х. Фелдманис»). Хочется, чтобы и в дальнейшем росло мастерство юного таллинского теннисиста К. Кроона (тренер — Т. Б. Свентер), включенного в состав юношеской сборной команды СССР.

Определенное мастерство продемонстрировал член юношеской сборной команды СССР 11-летний Володя Потапенко (тренер — Л. Д. Потапенко). Во Львове после многих лет затишья наконец появилась способная девочка Л. Савченко (1966 г. р.), воспитанница тренера Г. В. Лясколо и по «львовской традиции» продолжает давать плоды современного направления в работе с мальчиками (тренеры — Б. Дюкин и Э. К. Домбровский). Их воспитанники А. Яцура (1966 г. р.) и А. Вовченко (1963 г. р.) показали себя не только техниче-ски и физически подготовленными, но и тактически грамотными юными теннисистами.

И все же необходимо отметить, что в целом движению мы медленно, очень отстаем в обучении подаче, ударам с задней линии с различными вращениями, и опять это нужно всем тренерам, работающим с детьми. Парные соревнования девочек и мальчиков показали, что

тренеры мало внимания уделяют тактике парной игры. Особенно это касается девочек.

Во время смотра-конкурса большую работу по комплексному обследованию юных теннисистов провела аспирантка ГЦОЛИФКа Т. С. Иванова. Любопытно, что высшие результаты по данным обследования показали те же дети, которые получили наивысшие оценки комиссии. — Г. Дзельде, К. Кроон, В. Потапенко и самые маленькие — Л. Савченко и А. Яцура.

В этом году в смотре-конкурсе не участвовали юные теннисисты Азербайджана, Казахстана и Туркмении. Это тревожит!

Не первый год мы напоминаем тренерам о необходимости проводить свои городские и республиканские смотры. Это условие, к сожалению, выполняют немногие. В результате по-прежнему значительное число юных спортсменов приезжают на всесоюзный смотр слабо подготовленными, с очень большими техниче-скими недостатками.

В этом году за хорошую техническую и физическую подготовленность дипломами и свидетельствами были отмечены следующие участники: среди девочек — Т. Буленина, Е. Рыжикова, Н. Яновская (все — Киев), Ю. Сальникова (Москва), Э. Гурьянова (Сочи), М. Денисенко (Донецк), И. Кондратюк (Харьков), Г. Арабян (Ереван), Л. Савченко (Львов), М. Кулишова (Минск); среди мальчиков — В. Потапенко (Куйбышев), Г. Дзельде (Рига), К. Кроон (Таллин), В. Байрак, А. Водоводенко (оба — Днепродзержинск), А. Яцура, А. Вовченко (оба — Львов), О. Князев (Сочи), В. Донченко (Московская область), А. Долгополов (Киев), А. Макарущенко (Харьков), Т. Давиджан (Ереван).

В заключение мне хочется обратить внимание Федерации тенниса СССР на одно важное, на мой взгляд, обстоятельство. Находясь в Днепродзержинске, все тренеры и руководители команд отмечали прекрасную организацию проведения Всесоюзного смотра-конкурса и отличные условия, созданные для его участников.

Поэтому было бы целесообразно (и это опять-таки единодушное мнение), чтобы и в дальнейшем подобные соревнования проводились в Днепродзержинске.

НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ

И. В. Всеволодов, член Всесоюзного совета тренеров, Г. К. Жуков, студент ГЦОЛИФКа

В московских календарях спортивных мероприятий одним из основных для юющей и девушек являются традиционные соревнования

по физической подготовке. Последний раз они проводились в мае 1975 г. на теннисных базах общества «Труд» и «Динамо».

Соревнования проходили среди недели. Организаторы специально выделили для дня и два стадиона, чтобы создать для участников наиболее благоприятные условия, а также для того, чтобы охватить практически весь контингент юных москвичей, играющих в теннис.

С численным составом участников соревнований и представительством спортивных организаций, культивирующих детский теннис в Москве, знакомит табл. 1.

Обратите внимание на количество участников, представляющих спортивные организации,

Таблица 1

ДСО, ДЮСШ	Возраст, лет									Всего участников
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
«Авангард»	—	—	—	—	3	2	2	—	—	7
Московская область	—	1	2	—	2	2	1	—	—	8
«Локомотив»	1	3	11	7	6	3	4	—	1	36
ЦСКА	7	13	14	8	6	4	3	—	1	56
«Буревестник»	2	1	3	8	3	3	2	3	1	26
«Зенит»	2	2	3	8	2	1	1	—	—	19
«Труд»	1	4	6	10	7	5	6	2	1	42
«Кушцево»	1	—	—	3	1	6	3	2	—	16
«Спартак»	6	3	5	8	7	1	3	1	—	34
«Динамо»	6	8	5	15	—	3	2	1	—	40
Всего	26	35	49	67	37	30	27	9	4	284

и их возрастной состав. Как видно из таблицы, некоторые ДСО и ДЮСШ выставили крайне незначительное число юных теннисистов. С другой стороны, среди участников очень мало спортсменов в возрасте 15—18 лет (особенно двух последних возрастных категорий). Естественно предположить, что с увеличением возраста может иметь место тенденция к уменьшению числа юношей и девушек, регулярно занимающихся теннисом (переключены интересы, отсутствие достижений, наконец, отсутст-

вие условий для игры и т. п.). Но сам факт, что в Москве всего лишь 70 теннисистов в возрасте 15—18 лет, говорит о серьезных недостатках в работе с молодыми спортсменами. Очевидно, этим во многом можно объяснить причину слабого представительства москвичей по Всесоюзной классификации девушек и юношей соответствующих возрастов, составленной на 1 января 1975 г. Табл. 2 наглядно свидетельствует, как юные москвичи с увеличением возраста теряют свои позиции.

Таблица 2

Девушки				Юноши			
12—14 лет		16—18 лет		12—14 лет		15—18 лет	
классифицировано	в том числе из Москвы	классифицировано	в том числе из Москвы	классифицировано	в том числе из Москвы	классифицировано	в том числе из Москвы
—	—	110	18	—	—	120	17
40	8	40	9	40	8	40	4
20	7	20	3	20	4	20	3
10	3	10	1	10	3	10	3
3	1	1	1	1	1	6	1

Например, у девочек 12—14 лет из 20 сильнейших по классификации 7 москвичек, а у более старших девушек только 3. Не лучше обстоит дело и у юношей.

Такие спортивные организации, как ЦСКА, «Динамо», «Труд», «Спартак», имеющие хорошие условия для работы с детьми, должны направить все усилия на подготовку мастеров высокого класса. Здесь особое внимание нужно уделять улучшению качественного состава занимающихся, чтобы не перегружать секции слабо подготовленными спортсменами, не имеющими перспектив в достижении высоких результатов. Таким же организациям, как «Авангард», Московская область, «Локомотив», «Буревестник», «Зенит», очевидно, следовало бы больше заниматься развитием массовости в теннисе. В самом деле, правильно ли ожидать одинаковых результатов в подготовке спортсменов высших разрядов от организаций, имеющих разные условия для работы? Разумеется, нет. Но в настоящий момент некоторые спортивные общества практически не решают ни задач подготовки игроков высокого класса (для этого у них нет условий), ни задач развития массовости.

Как же проходили соревнования юных теннисистов Москвы? Спортсмены состязались по обычной программе, включавшей бег на 6 м и 30 м, прыжки вверх толчком двумя ногами с доставкой наивысшей отметки и прыжки «кенгуру», т. е. серийные прыжки с высоким подниманием бедра.

Результаты выполнения этих упражнений участниками московских соревнований можно легко сопоставить с нормативными требованиями, определенными для каждого возраста, а также с результатами участников несоюзных юношеских соревнований.

Известно, что нормативные требования установлены для спортсменов 12 лет и старше. При этом для участников городских соревнований они несколько ниже. В московских соревнованиях из 284 человек оказалось 223 зачетных спортсмена. Из этого числа нормативные требования выполнили лишь 136 человек, т. е. 61%. Отсюда можно сделать вывод, что физическая подготовленность юных москвичей оставляет желать лучшего. Табл. 3 показывает, сколько теннисистов каждого ДСО, ДЮСШ выполнили и не выполнили нормативные требования.

Рассмотрим графики, на которых показаны кривые средних результатов в выполнении упражнений спортсменами всех возрастных групп. Сопоставление их с кривыми нормативных требований, предъявляемых к каждому возрасту, дает более полное представление об уровне подготовленности юных москвичей. На рис. 1 представлены графики средних ре-

Таблица 3

ДСО, ДЮСШ	Количество зачетных участников	Выполнили	Не выполнили
«Авангард»	7	4	3
Московская область	7	7	—
«Локомотив»	32	19	13
ЦСКА	36	30	6
«Буревестник»	23	9	14
«Зенит»	15	6	9
«Труд»	37	21	16
«Кушцево»	15	6	9
«Спартак»	25	18	7
«Динамо»	26	16	10
Всего	223	136	87

зультатов, характерных для соответствующих возрастов в упражнении прыжки «кенгуру».

Как видно из графиков, результаты девушек и юношей существенно отстают от нормативных требований, предъявляемых к уча-

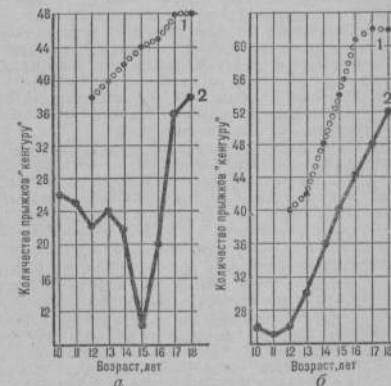


Рис. 1. Сопоставление средних результатов (2) выполнения упражнений спортсменами всех возрастных групп с нормативными требованиями (1): а — девушки; б — юноши.

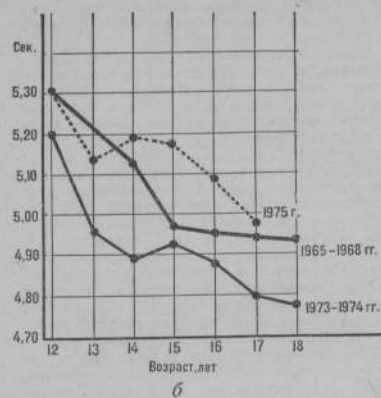
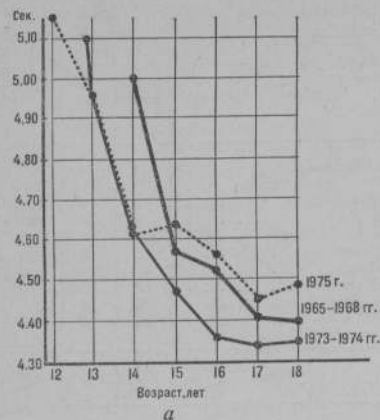


Рис. 2. Сопоставление результатов в беге на 30 м у участников всесоюзных юношеских соревнований 1965—1968, 1973—1974 и 1975 гг. а — юноши; б — девушки.

стникам городских соревнований по физической подготовке. Тренеры и спортсмены знают, что достаточно высокий результат в этом упражнении можно показать только при условии каждодневных занятий физической подготовкой. Именно этого и не хватает в работе с московскими теннисистами, что подтверждается отсутствием у многих ребят элементарной техники выполнения упражнений.

Плохо обстоит дело и со скоростной подготовленностью юных спортсменов. Посмотрите на рис. 2, где приводятся результаты в беге на 30 м в сравнении со средними результатами их сверстников — участников всесоюзных юношеских соревнований 1973—1974 гг. и 1965—1968 гг. У юношей явно выражено отставание в возрасте 15—18 лет, а у девушек во всем диапазоне — от 12 до 18 лет. Иначе говоря, москвичи демонстрируют результаты, которые показывали их сверстники на Всесоюзных юношеских соревнованиях 1965—1968 гг. Девочки же даже заметно уступают участникам всесоюзных соревнований того периода. Приходится с горечью констатировать, что в настоящее время, когда в целом по стране (по крайней мере, на уровне участников всесоюзных юношеских соревнований) наметилась тенденция к улучшению физической подготовленности юных теннисистов, москвичи не только не за-

дают в этом отношении тон, но и оказались где-то в хвосте, идут с отставанием на несколько лет.

Известно, что высокая физическая подготовленность теннисиста — залог его настоящих и будущих успехов. Между тем на соревнованиях, о которых говорится в этой статье, с нормативными требованиями не справились 39% спортсменов! Некоторые из них «не добрали» от 30 до 80 очков. В то же время, как показали соревнования, немало юных спортсменов по своему физическому развитию значительно опережают сверстников. Например, В. Рытов 12 лет (Московская область) набрал 64 очка сверх нормативных требований; М. Ахметьев 13 лет («Локомотив») превысил норму на 60 очков; В. Бабкин 12 лет («Труд») — на 55 очков; М. Зингер 12 лет («Спартак») — на 54 очка; Е. Чистикова 12 лет (Московская область) — на 53 очка. 10-летний А. Бусаров («Труд») на 4 очка превысил нормативные требования для 12-летних спортсменов, а его ровесник и товарищ по команде В. Буцилова на 3 очка перевыполнил зачетную норму даже для спортсменов 14 лет. Все это говорит о том, что нормативные требования не столь уж высоки и при повседневной физической подготовке их можно не только выполнить, но и значительно превзойти.

Всех спортсменов по уровню подготовленности можно разделить на 3 группы, как это показано в табл. 4.

Таблица 4

Группы	Разница полученных очков от нормы	Количество спортсменов
1-я	+10 и более	82
2-я	±10	91
3-я	-10 и более	50

Таким образом, спортсмены 3-й группы, составляющие 22% от общего числа выступавших, являются неуспешными и не могут быть переведены в более высокую категорию.

Мы пока говорили о подготовленности юных теннисистов Москвы в целом. Но не лучше обстоит дело и с физической подготовкой участников сборной юношеской команды. На всесоюзных соревнованиях по теннису за последние годы москвичи в командном зачете не поднимались выше 4-го места (см. табл. 5).

Для Федерации тенниса Москвы и тренерского совета эти примеры должны послужить,

как нам думается, серьезным сигналом к перестройке работы по подготовке юных спортсменов. Ведь в столице работает большой отряд специалистов и энтузиастов тенниса, многие из которых входят в городскую федерацию тенниса и тренерский совет. В Московском институте физкультуры учится несколько десятков будущих специалистов по теннису, которые могут и должны быть привлечены к решению этой большой и важной задачи. Не вызывает сомнения, что многое зависит от правильной организации, и тренерский совет должен возглавить работу по физической подготовке юных теннисистов.

Таблица 5

Год	Месяц	Занятое место
1972	Март	8
	Июль	16
1973	Март	4
	Июль	9
1974	Март	6
	Июль	8
1975	Март	4
	Июль	9

СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

УЧЕБНО-ИГРОВОЙ КОРТ С ПОКРАШЕННЫМ АСФАЛЬТОВЫМ ПОКРЫТИЕМ

Б. Д. Ганяев, инженер

Весной 1975 г. автором была проведена работа по улучшению существующего асфальтированного корта на спортбазе «Спартак» «Ширяево поле».

Игровая часть корта была прогрунтована натуральной олифой и затем покрыта масляной краской зеленого цвета, что позволило ликвидировать мелкие изъяны в асфальтированном покрытии. Задние и боковые забегии были покрашены суриком (цвет бордо) без грунтовки олифой (рис. 1).

Неокрашенными оставлены поперечные полосы шириной 1,5 м перед сеткой (3) и тра-

пециевидные продольные полосы у боковых забегов (4). На этих продольных полосах белой водоэмульсионной краской нанесены линии шириной 100 мм (5). При отработке подачи у сетки они служат ориентиром, обозначая задние линии. Линии разметки площадки, а также линии, обозначающие верхний край сетки и тесьму в середине сетки на тренировочных стенках, наносятся также белой водоэмульсионной краской с помощью валиков.

Разметка линий производилась с помощью натертого мелом шагата.

От окрашенного асфальтового покрытия от-

скок мяча быстрее, чем от грунта, мячи не пачкаются, меньше стираются, а сцепление подошвы тапочек с покрытием значительно лучше, чем на грунте.

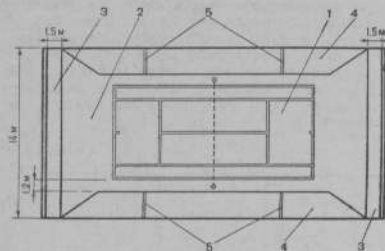


Рис. 1. Учебно-игровой корт с покрашенным асфальтовым покрытием:

игровая часть корта (1) покрашена масляной краской зеленого цвета; задние и боковые заборы (2) — сурик-омега цвета бордюра; поперечные полосы у тренировочных стенок (3) и продольные полосы (4) оставлены не покрашенными; линии (5) покрашены белой краской

ТЕННИСНЫЙ АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Б. Г. Холия, кандидат технических наук, И. В. Всеволодов, кандидат педагогических наук, Б. Г. Пилипенко, инженер, Ю. Н. Кучменко, инженер

Необходимость интенсификации тренировочного процесса и задачи подготовки теннисистов международного класса требуют использования современных технических средств.

В тренировочном процессе особенно эффективно использовать устройства для набрасывания мячей под удар в определенную точку пространства по заданной траектории с установленной частотой и скоростью. Для этой цели используются теннисные пушки различных конструкций.

Обычно 60—200 мячей загружают в бункер пушки и выстреливают с заданной частотой. Отбивая мячи, теннисист направляет их в то или иное место площадки. Пушка позволяет регулировать скорость полета и тренировать удары на скоростях полета мяча выше тех, которые способен сообщить мячу сильнейший теннисист. Это особенно важно при тренировке

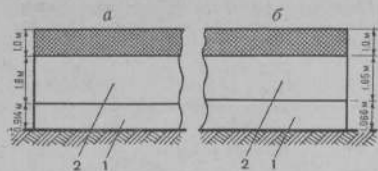


Рис. 2. Разметка тренировочных стенок: а — стенка с высотой сетки 0,914 м; б — стенка с высотой сетки 1,066 м. Нижняя часть стенки на высоту сетки (1) окрашена суриком цвета бордюра, верхняя часть — светло-зеленой краской. Над стенкой закрепляется металлическая сетка высотой не менее 1 м

Как показал опыт использования таких площадок в зимнее время, для уборки снега целесообразно использовать деревянные лопаты с металлической окантовкой или алюминиевые скребки шириной 1 м. При очистке слой краски не повреждается. С продольных сторон корт огражден сеткой высотой 3 м, в торцах расположены тренировочные стенки. Стенка с высотой сетки 1,066 м (рис. 2, б) используется для отработки ударов по линии.

мастеров экстракласса. После такой тренировки на «сверхскоростях» принимать сильные мячи, посланные высококвалифицированным теннисистом, значительно легче. Облегчается отработка приема сверхсильных подач, так как можно получить необходимое количество стабильных подач с очень высокой скоростью полета мяча. Спарринг-партнер обеспечит такую высокую стабильность и силу подач не в состоянии.

Однако существенным недостатком подобной тренировки является необходимость загружать в бункер пушки большое количество мячей, а потом собирать их по всей площадке. Это очень скучное и утомительное занятие, снижающее интенсивность и эффективность тренировок.

Существует возможность устранить необходимость сбора мячей, если теннисист направляет мячи в специальный экран-ловушку, откуда

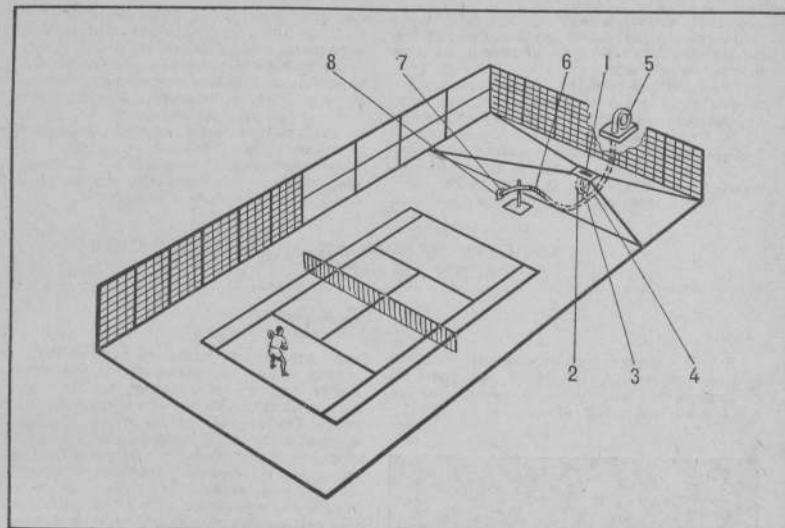


Рис. 1. Схема автоматизированного тренировочного комплекса

специальным транспортным устройством они снова направляются в бункер пушки. Однако и такой способ тренировки обладает существенным недостатком, так как он не позволяет проводить тренировку ударов в движении и с изменением их направления.

На базе пневматической пушки, описанной в предыдущем сборнике «Теннис», нами создан автоматизированный тренировочный комплекс для тренировки теннисистов, который лишен указанных выше недостатков.

Схема комплекса показана на рис. 1. Из бункера 1 мячи секторным затвором-питателем 2 транспортируются к патрубку 3, через который мячи попадают в поток воздуха, движущегося в трубе 4 и нагнетаемого вентилятором 5 (рис. 2). Бункер 1 находится ниже уровня площадки. Далее осуществляется пневмотранспорт мяча по гофрированному шлангу 6 и выброс через ствол-трубу 7. При необходимости включается отклоняющее устройство 8, дающее разброс мячей по сторонам площадки,

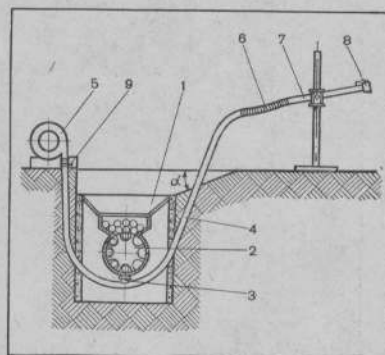


Рис. 2. Бункер автоматизированного тренировочного комплекса (поперечный разрез)

которое при необходимости настраивается для подачи свеч. Скорость полета мяча регулируется шиббером 9, а частота — скоростью вращения секторного питателя.

Теннисист все внимание сосредоточивает на приеме мячей и направлении их в любое место площадки, в том числе в мишени. На обратной стороне площадки мячи скатываются в желоб, а затем снова попадают в бункер 1.

Описанный тренировочный комплекс обладает следующими преимуществами:

1. Нет необходимости прерывать тренировку

для собирания мячей и перезарядки бункера.

2. Отпадает необходимость сбора мячей по всей площадке.

3. Теннисист полностью сосредоточивается на совершенствовании игры по всей площадке, и его внимание не отвлекается необходимостью поладать мячом в ловушку.

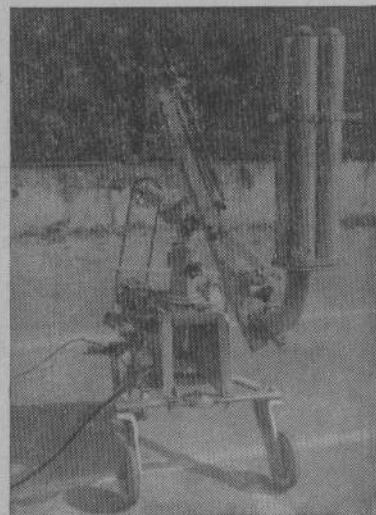
4. Для тренировки достаточно иметь 15—20 мячей.

5. Значительно повышается интенсивность тренировочной нагрузки, так как пушка держит мяч в игре практически бесконечно.

ПРОСТАЯ МАШИНА ДЛЯ НАБРАСЫВАНИЯ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ

И. Н. Виноградов

В 1975 г. в секции тенниса спортивного клуба Краснознаменного Тихоокеанского флота была разработана и изготовлена машина для набрасывания теннисных мячей (см. фото). Кон-



Машина для набрасывания мячей

струкция ее, как видно из фотографии, очень проста. В бункер, сделанный из труб, вращающихся вокруг вертикальной оси, и приемник входит 62 мяча. Мячи выбиваются ударным рычагом (молотком), действующим от спиральной пружины, которая предварительно растягивается двигателем через редуктор и цепную передачу. В качестве передачи используется цепь от велосипеда. Двигатель — переменного тока напряжением 220 вольт, мощностью 270 ватт, совершающий 2800 оборотов в минуту. Редуктор — $\frac{1}{130}$. Интервалы между ударами подбираются сменой звездочек, на что требуется всего несколько минут. В нашей машине имеется возможность подавать мячи с интервалами: 1,2; 1,4; 1,5; 1,7; 2,0; 2,5 и т. д. до 5 сек. Сила удара регулируется натяжением пружины. На машине стоят две пружины от ручного экспандера, которые обеспечивают скорость полета мяча от 10 до 14 м/сек. На большую скорость испытания не проводились, поскольку на практике это не потребовалось. По высоте траектории полета регулируются от низких, настольно летящих над площадкой мячей до высоких свеч. Выполняется также и расcеивание мячей по горизонтали. Величина интервала вылета мячей зависит от соотношения числа оборотов двигателя и передаточного числа редуктора. Условно, если на рабочем валу редуктора получится около $\frac{1}{2}$ оборота в секунду, у нашей машины получилась примерно такая скорость, и мы воспользовались звездочками от детских велосипедов с числом зубьев равным 16, 19, 28, 32, 41, которые, кстати говоря, легко найти. Самыми нужными оказались первые три. Это решение дает основание утверждать, что машины с двигателями переменного тока могут оказаться достаточно перспективными, так как их легко сделать в условиях

любой мастерской. Мы считаем эту машину простой, так как она управляется вручную — нет в ней ни дистанционного управления для включения двигателя, ни приспособлений для автоматического поворота бункера и автоматизированного рассеивания мячей. Разумеется, все это можно выполнить, но тогда машина будет значительно более сложной и более уязвимой в работе. Машина применялась в занятиях с детьми, юношами и разрядниками. При этом выяснилось, что при обучении технике ударов

наиболее удобны интервалы между вылетами мячей в 2, 3 и 4 сек. Оказалось, что выполненные удары сериями 10—20 мячей требуют от спортсменов высокой устойчивости внимания, хорошей координации. Машина очень «жестко» выявляет теннисистов с плохой техникой и слабой физической подготовленностью. Она может хорошо помочь при отборе наиболее перспективных теннисистов. Мы считаем применение подобных машин на занятиях с теннисистами очень эффективным.

СУДЕЙСТВО

ПОВОРОМ О СУДЬЯХ

В. А. Солнцева, судья республиканской катедрии

Кто любит и понимает теннис, не может не согласиться с тем, что увлекательный матч с его интригующим сюжетом, драматизмом борьбы и мастерством исполнителей по праву можно сравнить с театральным спектаклем. Как в театре, так и в теннисе неизменными участниками зрелища являются действующие лица и зрители. Как театральный спектакль немислим без зрителей, так и теннисный матч скучен и неинтересен, если проходит при пустых трибунах. Но если игрокам важна только победа, то зрители волнуют не только, кто победит, но и как будет достигнута эта победа, проявляющаяся в противоборстве характеров, страстей и воли спортсменов. Между игроками и зрителями устанавливается эмоциональный контакт. И немаловажную роль в этом контакте играют судьи, которые непосредственно проводят встречу: судьи на вышке, на линиях и у сетки. Если во время захватывающего поединка вы не замечаете судью, то это — верный признак его высокого класса, высокой квалификации. Он не мешает спортсменам играть, если встреча протекает в рамках правил и норм поведения. Но стоит только игрокам нарушить эти правила, и вы сразу увидите его, решительно вмешивающегося в игру, направляющего ее в нормальное русло. В каждом игровом эпизоде судье приходится мгновенно оценивать много факторов и принимать единственно правильное решение.

Итак, разговор в этой статье пойдет о судьях, о том, какими хотелось бы их видеть, а также о трудностях и нерешенных проблемах судейства.

В зависимости от характера встречи судья на вышке может судить данную игру как один, так и с помощниками. Чем ближе к финалу соревнования, чем напряженнее встреча, тем больше судей принимают участие в судействе. В любом случае судья на вышке принадлежит решающая роль в проведении встречи. Он руководит игрой и отвечает за все, что происходит на площадке. Его место — на специальной вышке, которая ставится у сеточного столба с той стороны, где солнце не светит судье в глаза.

Если судья на вышке выделяется в помощь только один судья, то это будет судья у сетки, который располагается за боковой линией, ограничивающей поле игры, с противоположной стороны от вышки и выполняет свои основные обязанности в соответствии с § 110 «Правил соревнований по теннису».

Для судейства более ответственных встреч в помощь судье на вышке могут выделяться кроме судьи у сетки еще и судьи на задних линиях и на линиях подачи. Они располагаются симметрично справа и слева от судейской вышки. Судья на линии подачи фиксирует только ошибки подающего после приземления мяча за порученной ему для наблюдения линией подачи. Ошибки же, связанные с приземлением мяча за средней и близлежащей к вышке боковой линиями подачи, определяет судья на вышке. Судья на задней линии определяет ошибки, связанные с приземлением мяча за задней линией, а также фиксирует «зашаги» — ошибку подающего во время подачи на задней линии. «Зашаги» же подающего, связанные со

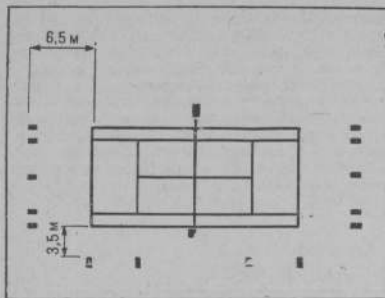


Схема размещения судей на площадке

средней меткой или боковой линией, определяет судья на вышке.

Для судейства финальных матчей крупных всесоюзных и международных соревнований может назначаться судейская бригада с максимальным возможным числом судей: для одиночных — 12 и для парных — 16. В состав такой судейской бригады входят судья на вышке, судья у сетки и судья на линиях с каждой стороны площадки. Обязанности внутри бригады распределяются следующим образом: судья у сетки определяет только нарушения, относящиеся к сетке, а линейные судьи определяют ошибки, связанные с приземлением мяча за порученными им для наблюдения линиями. Кроме того, судья на средней линии подачи и на боковых линиях фиксируют «зашаги» подающего, связанные с этими линиями, так же, как это делают судья на задних линиях. Таким образом, судья на вышке освобождается от фиксации ошибок, касающихся определения места приземления и «зашагов» мяча, и может сосредоточить все внимание на руководстве игрой.

В то же время нужно помнить, что в финальных встречах возрастает цена ошибки, и потому одна, даже незначительная, ошибка линейного судьи, особенно при розыгрыше решающих очков, может повлиять на исход встречи.

Судья на боковых линиях и средней линии подачи всегда располагаются у фонов вблизи оградительной сетки вдоль воображаемого продолжения наблюдаемой линии на расстоянии не ближе 6,5 м от задней линии. Судья на задних линиях и линиях подачи располагаются вдоль воображаемого продолжения наблюдаемой линии на расстоянии не ближе 3,5 м от боковой линии.

Для пояснения сказанного приводим схему

размещения максимально возможного количества судей на площадке (см. рис.).

В связи с размещением судей хочется сказать несколько слов об оборудовании судейских мест. Линейному судье бывает трудно определить место приземления мяча в районе наибольшего удаления наблюдаемой линии, находящегося в 15—20 м от судьи, так как угол зрения в этом случае составляет около 3,5°. Если же линейного судью расположить на специальной деревянной тумбе на высоте 0,5 м над поверхностью площадки, как это делается на многих крупных международных соревнованиях за рубежом, то это позволит увеличить угол зрения до 5°. В то же время игрокам и зрителям лучше будут видны жесты линейных судей, находящихся на таком возвышении.

Перед началом встречи, которую ему предстоит судить, судье очень полезно понаблюдать за разминкой игроков, приспосабливаясь к особенностям покрытия площадки, мысленно стараясь определить следы от ударяющихся мячей. Такой настрой на судейство особенно необходим, если игра проходит на площадках с деревянным или пластиковым покрытием, где отскок мяча происходит мгновенно, не оставляя следов.

Большое значение для успешной работы судейской бригады имеет четкое выполнение всеми судьями своих обязанностей. Хотя судья на вышке и руководит игрой, каждый судья принимает решение самостоятельно, которое по существующим правилам является окончательным и не может быть отменено ни судьей на вышке, ни главным судьей. Исключение составляют лишь встречи на Кубок Дэвиса, где главный арбитр матча, назначаемый Международной теннисной федерацией, имеет право отменить решение как судьи на вышке, так и любого другого судьи.

Правилами предусмотрено следующее взаимодействие судьи на вышке с остальными членами бригады: если судья на линии или у сетки заявил, что он не может принять решение, например, относительно определения места приземления мяча, то это право переходит к судье на вышке.

На практике умелое взаимодействие часто помогает успешно выходить из затруднительных положений. Приведу пример. Мяч после удара с лёта одного из игроков ударился в поле для игры примерно в 20 см от боковой линии. Соперник даже не пытался отразить этот мяч, так как был далеко. Судья у сетки, которому было поручено наблюдение за боковой линией, не смог среагировать на удар. Однако, хотя он и не видел места приземления мяча, он не пожелал признаться в этом и наугад объявил «зас». Игрок обратился к судье на вышке, чтобы тот, поскольку он видел при-

земление мяча, исправил бы решение судьи у сетки. Не имея на это право, судья на вышке может только прийти своему коллеге на помощь, переспросив у него, какой (верный или нет) был мяч. Почувствовав по интонации вопроса, что он, видимо, ошибся, судья у сетки должен честно признать, что не видел места приземления мяча. Только после такого заявления судьи у сетки (отмены предыдущего решения и отказа принять новое) судья на вышке может вынести свое решение и восстановить справедливость, засчитав очко в пользу игрока, атаковавшего с лёта. Если же судья у сетки, не видя места приземления мяча, будет настаивать на своем неправильном решении, судья на вышке может потребовать замены этого судьи.

Здесь нужно учесть еще и такое обстоятельство. Судья может допустить несколько ошибок в течение короткого промежутка времени под влиянием того, что плохо чувствовал себя или просто устал от судейства третьей встречи подряд. Лучше всего заменить такого судью, чтобы не нанести ему моральную травму и напрасно не нервировать игроков. Но сделать это нужно вовремя и тактично.

Судья на вышке часто приходится сталкиваться с различными ситуациями в игре, которые трудно укладываются в рамки правил. Рассмотрим несколько таких спорных ситуаций с анализом действий судьи.

Ситуация 1

Игрок А принимает мяч с полулёта у самой задней линии и отбрасывает его высокой свечой. В момент удара по мячу судья на задней линии произносит «зас», а затем убедившись в своей ошибке, быстро поправляется и объявляет «мяч верный». Через несколько секунд после этого мяч опускается на стороне игрока Б, который бьет его в сетку. Какое решение должен принять судья на вышке? Какой из возгласов судьи на линии должен считаться окончательным?

Так как, по мнению судьи на вышке, первый, ошибочный, возглас судьи на линии не помешал игрокам вести игру, то последний возглас следует считать окончательным и очко засчитывается в пользу игрока А.

Ситуация 2

Игрок принимает мяч вблизи задней линии, но перед самым ударом он слышит возглас судьи на линии «зас». И хотя судья на линии тут же поправляется, удар у игрока получается слабым, и мяч попадает в сетку.

В этом случае судья на вышке дает команду переиграть очко, так как возглас судьи на линии помешал игроку отбить мяч.

Ситуация 3

Мяч после первой сильной подачи попадает в среднюю линию подачи на стороне против-

ника и стремительно отскакивает так, что принимающий не успевает отбить его.

Разберем возможные варианты этой ситуации и действия судьи на вышке, в которых имеют место психологические мотивы.

1. Предположим, что принимающий даже не сделал попытки отбить этот сильно поданный мяч, думая, что он не попадает в поле подачи. Однако, убедившись затем в точности подачи, он все же продолжает оставаться на месте и вопросительно смотрит на судью, всем своим видом показывая, что ожидает от него возгласа «нет». Судья не должен поддаваться на эту психологическую уловку игрока. Если судья уверен, что мяч коснулся линии, он засчитывает очко в пользу подающего.

2. Предположим, что судья сомневается, задел ли мяч линию. Тогда он может, не признаваясь в этом игрокам, посмотреть, как ведут себя в этот момент подающий и принимающий, и не спешить принимать решение, так как мяч все равно вышел из игры:

а) если подающий убежден сам, что его первая подача не достигла цели, то он, не дожидаясь возгласа судьи, начнет готовиться к выполнению второй подачи. Заметив это, судья объявляет «нет», с чем, собственно говоря, игроки уже согласны;

б) если принимающий убежден сам, что он не смог отразить верный мяч, то он, не дожидаясь решения судьи, пойдет готовиться к приему мяча в соседнее поле подачи. Заметив это, судья объявляет «нет», присуждая очко подающему;

в) если же подающий уверен в точности попадания своей подачи, а принимающий уверен в обратном, т. е. в том, что мяч приземлился вне поля подачи, то судья на вышке, заметив это, должен признать, что сомневается в определении места приземления мяча, и предложить игрокам переиграть мяч.

А как быть в том случае, если судья вынес решение, с которым не согласны оба игрока? Может ли судья согласиться с мнением игроков или он должен настаивать на своем решении? Если судья уверен в своем решении, он не должен изменять его под воздействием игроков, иначе игроки в дальнейшем будут пытаться судить сами, игнорируя возгласы судьи, что приведет к неизбежному спорам между игроками, и игра может безнадежно выйти из-под контроля.

Если же судья сомневается в правильности принятого им решения, он может отменить его и предложить игрокам переиграть очко, дав им возможность решить спор «по-джентльменски», для чего один из игроков, в чью пользу было принято решение, нарочно проигрывает следующее очко, восстанавливая таким образом счет, с которым оба игрока согласны.

Однако бывают такие ситуации, когда судья на вышке, на мой взгляд, может согласиться с мнением игроков. Вот пример.

Ситуация 4

Один из игроков догоняет свечу послеводящего удара соперника. Мяч опускается где-то вблизи противоположной от судейской вышки боковой линии. В момент приземления мяч оказывается закрытым от взора судьи бегущим игроком (встречу судит один судья на вышке). Игрок же видит приземляющийся за боковой линией мяч совсем рядом от нее. Не зная, что судья не видит этот мяч в момент приземления, игрок на всякий случай отбивает мяч, который ударяется затем за пределами поля для игры или попадает в сетку. Судья объясняет игрокам, почему он не может принять решение, и предлагает им переиграть очко. Тогда другой игрок, который также видел, что его обводящий удар свечой не достиг цели, говорит об этом судье и соглашается, что он проиграл это очко. В таком случае судья может согласиться с мнением игроков.

Из четырех разобранных выше примеров (а таких примеров можно отыскать в теннисе великое множество) видно, как нелегко бывает даже отлично знающему правила судье найти верное решение. Для этого необходимы и богатый судейский опыт, и глубокое понимание нюансов игры и психологии игроков. А как же приходится молодым, начинающим судьям?

К сожалению, на судейских семинарах уделяется мало внимания разбору смоделированных ситуаций с мотивировкой действий судьи. А ведь насколько увереннее чувствовал бы себя молодой судья, будучи заранее готовым к тому, как поступить при оценке конкретного эпизода.

В судействе еще много трудностей и нерешенных проблем. К сожалению, наши судьи на вышке еще робко борются с многочисленными проявлениями недисциплинированности и неспортивного поведения со стороны как признанных мастеров, так и молодых теннисистов, редко показывая нарушителям желтые карточки, не говоря уже о красных.

Грустно бывает зрителям наблюдать встречу соперников, один из которых откровенно демонстрирует своей игрой полное безразличие к исходу поединка. Это случается, как правило, во встречах игроков, потерпевших поражение в основном круге. Зная, что положение о соревновании обязывает их играть все встречи, даже за последние места, иначе они будут сняты с соревнования и дисквалифицированы, игроки выходят на игру с явным желанием побыстрее закончить встречу, кто бы ни победил. Если в положении о данном соревновании есть пункт об обязательном участии спортсмена во

всех играх этого соревнования, то в случае подобного неспортивного поведения судья должен наказывать таких игроков вплоть до снятия с соревнования.

С каждым годом все острее становится проблема нехватки судей-вышечников. Известно, какую огромную физическую и психологическую нагрузку испытывает судья на вышке в отдельных встречах, длящихся нередко около трех-четырех часов. И все это время он должен провести на одном месте в неудобной позе, на жестком сиденье без спинки, без подставки для ног, подлокотников, часто в жару или холод, не позволяя себе ни малейшего ослабления внимания. Зачастую судье приходится судить по 3 встречи в день, что в общей сложности составляет от 4 до 6 часов. Это утомляет судью и вынуждает его делать ошибки. Чтобы сократить время пребывания судьи на вышке, стоит серьезно подумать о привлечении к судейству игроков, закончивших активные выступления в спорте. А почему так редко можно увидеть на вышке женщин?

Нелегко быть судьею на вышке. А какие качества необходимы тому, кто захотел им стать?

1. Прежде всего природные качества — хорошее зрение и быстрота реакции.

2. Глубокое знание правил и понимание игры.

Правила еще можно выучить по книге, но научиться разбираться в тонкостях игры невозможно без личного участия в соревнованиях. Лучше всего это удается игрокам, закончившим активные выступления в большом теннисе и имеющим высокое спортивное звание (мастер спорта или I разряд). Пополнение хороших судьями-вышечниками должно происходить именно за счет этого контингента игроков. Конечно, это не закрывает дорогу в судейские ряды спортсменам более низкого разряда, если они проявят настойчивость в достижении поставленной цели.

3. Объективность.

Это важнейшее и неотъемлемое качество, без которого просто нельзя носить высокое звание судьи. Находясь на вышке или выполняя обязанности линейного судьи, нужно забыть, какое спортивное общество, какой город или республику ты представляешь, испытываешь симпатию или антипатию к находящимся на площадке игрокам. Тренеры и игроки часто пытаются обвинить судью в пристрастии только на том основании, что он из того же города или республики, что и один из участвующих в данной встрече игроков. Это вынуждает судейскую коллегию подходить формально и называть на такие встречи «нейтральных» судей, пусть даже менее квалифицированных. Уверен, что такой подход только вредит делу. Крите-

рием для назначения судьи на определенную встречу должна быть только степень его квалификации. Замеченных же в субъективности судей нужно отстранять от судейства.

4. Принципиальность и решительность.

Правила одинаковы для всех, и требовать их соблюдения нужно как от чемпионов, так и от молодых спортсменов. У судьи не должно быть разных оценок одних и тех же нарушений. Так, если судья на вышке сделал предупреждение одному игроку за ширинные ракетки или за какое-либо другое нарушение дисциплины, то за точно такое же нарушение другим игроком судья обязан сделать и ему предупреждение, в какой бы момент встречи оно ни случилось.

Судья должен зафиксировать «замах», даже если подающий совершил эту ошибку на матче при подаче второго мяча, не допустив до этого ни одной подобной ошибки.

В то же время судья должен судить «замах» с самого начала встречи, иначе игнорирование этой ошибки дает не предусмотренное правилами преимущество подающему. Есть много игроков, у которых эта ошибка укоренилась еще с освоения подачи как технического приема и проявляется в каждом соревновании. Принципиальность судей поможет устранить этот недостаток, заставив игроков обратить серьезное внимание на правильность выполнения ими подачи.

К сожалению, приходится отмечать и такие случаи, когда судья на вышке не пресекает споры игроков с судьями и между собой, оставляет без внимания дисциплинарные проступки игроков в отсутствие на площадках членов главной судейской коллегии или старших судей. Чтобы покончить с этой вредной тенденцией, нужно решительнее пользоваться правами, предоставленными судье на вышке.

5. Достоинство и уверенность.

Судья должен уметь держать себя с достоинством, быть одинаково ровным с игроками, тренерами и представителями команд, не вступать с ними в пререкания, четко, уверенно и обязательно громко фиксировать ошибки игроков, чтобы у последних не оставалось сомнения в правильности принятого судьею решения. Особенно неприглядно выглядят действия судьи, который спускается с вышки и отправляется в дальний конец площадки, чтобы рассмотреть место приземления мяча и доказать спорящим игрокам свою точку зрения. В результате возникает длительная и нудная пауза, которая вызывает раздражение у зрителей, требующих продолжения игры. Игроки, почувствовав нерешительность судьи, будут еще не раз в течение игры пытаться воспользоваться этим обстоятельством для разрешения возникающих споров в свою пользу. Так может

мгновенно рухнуть годами завоеванный авторитет.

Несколько слов о внешнем виде. Одежда линейного судьи может быть любой, лишь бы она не контрастировала по цвету с фоном. Если судьям на каком-либо соревновании выдается судейская форма, то вошение ее обязательно. Как показывает опыт, форма дисциплинирует и участников, и судей, создает у зрителей праздничное настроение. И все же главное в одежде — это аккуратность. Нужно помнить, что неряшливый внешний вид всегда производит неприятное впечатление.

С какого же возраста можно начинать судить? Мне кажется, с 12—14 лет, когда ребята, участвуя в детских соревнованиях, учатся судить встречи своих сверстников. В таком сочетании игровой и судейской практики лучше усваиваются правила игры. Естественно, что до 18 лет ребята охотнее играют в теннис, чем судят. Привлечение же юшеров 14—18 лет к судейству соревнований взрослых спортсменов — часто вынужденная необходимость (не хватает судей вообще). Ребята могут безошибочно определять место приземления мяча, но быстро теряют уверенность, стоит только кому-нибудь из взрослых игроков не согласиться с судейским решением. У ребят еще мало опыта и не хватает твердости, чтобы отстоять свое решение. Поэтому им лучше пока судить соревнования ребят своего возраста, где они будут чувствовать себя увереннее.

Продолжая заниматься судейством и дальше, молодые люди к 23—25 годам приобретают необходимый опыт и могут стать уже достаточно квалифицированными судьями. Практика показывает, что заниматься судейством можно и в весьма почтенном возрасте. Все зависит от того, как долго удастся сохранить остроту зрения и быстроту реакции. Но в любом возрасте судья должен регулярно поддерживать свою спортивную форму тренировками и участием в соревнованиях.

Как вы смогли убедиться, к судье предъявляются очень высокие требования. Но не всегда еще в достаточной мере контролируются и подвергаются анализу действия судей во время матча с точки зрения этих требований. Мало используются выводы просмотрово-этических комиссий, действующих, правда, только на крупных всесоюзных соревнованиях.

Назрела необходимость определять ежегодно, как и в других видах спорта, десятку лучших судей-вышечников. Для многих судей это станет хорошим моральным стимулом для повышения квалификации. Лучшим будет поручаться судейство самых ответственных финальных встреч. Это поднимет в глазах игроков и зрителей авторитет судей.

Успехи советского тенниса очевидны. Растет

мастерство спортсменов. Все большую популярность завоевывает эта игра у зрителей. И хочется верить, что наши судьи, создающие вместе с игроками и зрителями захватывающий

теннисный спектакль, сделают все от них зависящее, чтобы этот спектакль радовал всех любителей тенниса своей красотой и спортивнойностью.

ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ

ЮБИЛЕИ ПРОСЛАВЛЕННОЙ ТЕННИСИСТКИ

Л. Г. Попов, председатель секции тенниса ЛСО «Динамо», мастер спорта СССР

29 октября 1975 г. прославленной теннисистке, тренеру и педагогу, ветерану спорта Татьяне Борисовне Налимовой исполнилось 60 лет.

Спортивная общественность Ленинграда тепло и сердечно чествовала своего ветерана. В конференц-зале Ленинградского областного совета «Динамо» собрались представители многих ведущих спортивных коллективов города на Неве, друзья и товарищи, сослуживцы юбиляра и ветераны спорта. Теплые приветствия и памятные адреса, цветы и подарки, товарищеские рукопожатия и объятия — все это наполняло сердца присутствующих чувством глубокого уважения и большой признательности Татьяне Борисовне не только за ее достижения в спорте, но и за огромный вклад, который она внесла в развитие тенниса в Ленинграде, воспитав плеяду прославленных теннисистов.

В двенадцатилетнем возрасте начала Татьяна Борисовна свой спортивный путь в одном из клубов Ленинграда и уже спустя три года стала его первой ракеткой.

В 1932 г. Т. Б. Налимова перешла в общество «Динамо», где и состоит по сей день, возглавляя школу юных теннисистов.

С 1935 г. и на протяжении двадцати лет Татьяна Борисовна двадцать два раза завоевывала титул чемпионки страны в различных разрядах, играя с выдающимися теннисистами страны Г. С. Коровиной, З. Г. Ключковой, Е. А. Кудрявцевым, Э. Э. Негребецким и другими.

В годы Великой Отечественной войны Т. Б. Налимова, находясь в осажденном Ленинграде, принимала активное участие в подготовке резервистов для Красной Армии. Обучая воинных приемов штыкового боя, она подготовила более тысячи бойцов и была награждена медалями «За оборону Ленинграда» и «За доблестный труд в Великой Отечествен-

ной войне 1941—1945 гг.», а также дипломом I степени Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР. Находясь в блокадном Ленинграде и проводя оборонную работу, Татьяна Борисовна продолжала участвовать в соревнованиях, показывая отличные результаты. В 1943 г. Т. Б. Налимова, представляя Ленинград на открытом первенстве Москвы, завоевала звание чемпионки столицы в одиночном и парном разрядах.

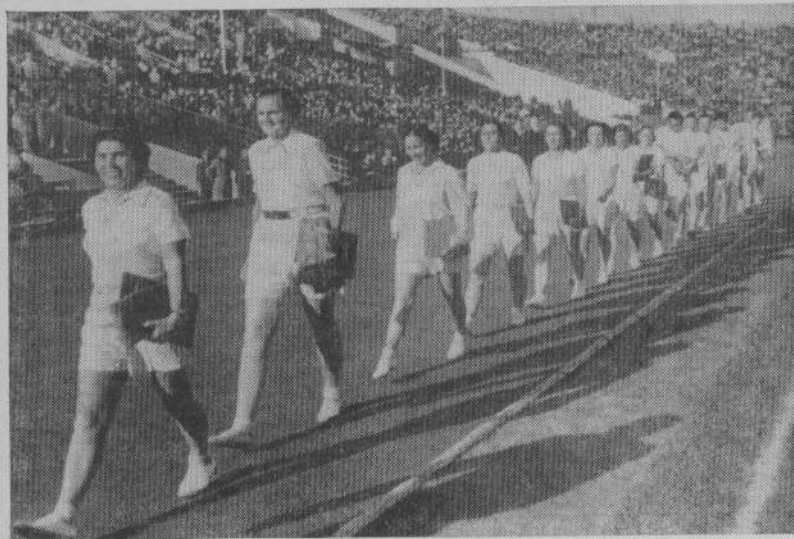
За большие спортивные достижения Татьяне Борисовне в 1948 г. было присвоено высокое звание заслуженного мастера спорта СССР.

Оставив большой спорт, Т. Б. Налимова перешла на тренерскую работу. Среди ее учеников можно назвать известную теннисистку, мастера спорта международного класса А. Еремееву (Красько), мастера спорта С. Васильского и др.

Особо хочется сказать о работе Татьяны Борисовны по подготовке юных спортсменов-теннисистов в ленинградской спортивной организации «Динамо». Чуткий и внимательный, изыскательный и требовательный тренер и педагог, Татьяна Борисовна пользуется большим уважением и авторитетом среди своих учеников. Добрый и отзывчивый товарищ, она прискакала себе заслуженную славу и глубокую признательность сослуживцев, коллег по спорту и родителей своих учеников. Какими теплыми и трогательными были приветствия малышей и их родителей, высказанные Татьяне Борисовне в день ее юбилея! За большую воспитательную работу и подготовку спортсменов высокого класса Т. Б. Налимова удостоена звания заслуженного тренера РСФСР.

Помимо педагогической и тренерской работы Татьяна Борисовна активный общественник — она дважды избиралась депутатом районного Совета депутатов трудящихся.

Грамота Ленинградского городского коми-



Парад победителей первенства СССР по теннису 1952 г. Второй идет Т. Б. Налимова, уступившая в финале Е. М. Чувшиной (первая слева). Третья слева К. А. Борисова

тета физкультуры и спорта, подарки Центрального совета «Динамо» и другие поощрения в день ее юбилея — еще одно признание заслуг в спорте Т. Б. Налимовой.

Желаем Татьяне Борисовне доброго здоровья и дальнейших творческих успехов в ее трудном и благородном деле — воспитании достойных преемников в теннисе!

КЛАССИФИКАЦИИ...

СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИСИСТЫ СТРАНЫ

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР

В список Всесоюзной классификации сильнейших теннисистов 1975 г., утвержденной президентом Федерации тенниса СССР, вошли 110 женщин, 170 мужчин, 110 девушек и

110 юношей. Девочки и мальчики 1961—1964 гг. р. выделены в отдельные группы соответственно 50 и 45 человек.

Всего классифицировано 547 теннисистов;



Успешные выступления С. Корзун (Минск) в сезоне 1975 г. вывели ее на 9-е место в классификации сильнейших теннисистов СССР

112 спортсменов Украины, 87 — РСФСР, 77 — Москвы, 39 — Белоруссии, 34 — Грузии, 33 — Ленинграда, 31 — Эстонии, 28 — Латвии, 26 — Узбекистана, 16 — Литвы, 15 — Казахстана, 14 — Азербайджана, по 12 — Армении и Таджикистана, 6 — Киргизии и 5 — Молдавии. От Туркменской ССР, где теннис только недавно начал развиваться, спортсмены в списке сильнейших не попали. Для того чтобы теннисисты Туркмении, а также Киргизии и Молдавии смогли быстрее достичь более высоких результатов, Федерация тенниса СССР должна оказать им методическую и организационную помощь.

По территориальному признаку в десятку сильнейших теннисистов вошли: от Москвы — 10 спортсменов, Украины, Грузии и Азербайджана — по 2, от Ленинграда, РСФСР, Белоруссии и Эстонии — по 1.

В десятках сильнейших девушек и юношей: от Украины — 6 спортсменов, Москвы — 5, РСФСР — 3, Белоруссии, Грузии, Эстонии, Азербайджана, Армении и Казахстана — по 1. С большим сожалением приходится констатировать, что от Ленинграда — города с многолетними теннисными традициями — вот уже в течение нескольких лет в десятках сильнейших девушек и юношей нет ни одного человека.

Командное первенство Советского Союза в 1975 г. входило в зачет VI Спартакиады народов СССР. Это способствовало развитию тенниса в республиках и городах и не замедлило сказаться на повышении мастерства многих спортсменов в период подготовки к этим ответственным соревнованиям.

Наибольшее количество участников собрали соревнования на Кубок СССР. Он разыгрывался в два этапа: предварительный — по республикам и финальный — в Донецке (май 1975 г.). Всесоюзному Кубку предшествовали розыгрыши кубков городов и республик, а также некоторых ДСО и ведомств.

Женский Кубок СССР выиграла команда Москвы (О. Морозова, Е. Гранатурова, М. Чуварина, Е. Изопайтис), победив в финале со счетом 3:2 украинские спортсменки (М. Крошина, Г. Бажеева, Л. Петрова, Л. Благирина); 3-е место заняла команда Эстонии (Т. Пармас, Л. Зинкевич, Е. Лаппимаа, М. Аймре), победившая Азербайджанских теннисисток со счетом 4:0 (Е. Бирюкова, Е. Гишния, Т. Шумова, А. Мальшак).

У мужчин Кубок завоёвывали грузинские спортсмены (А. Метрели, Т. Какулия, В. Перегудов, Г. Элердашвили), 2-е место у команды Украины (Б. Бузмаков, А. Колмакин, О. Гаврилов, Р. Сивохин). Команда Москвы (А. Волков, В. Борясов, К. Пугаев, Е. Поздняков) заняла 3-е место, победив со счетом 4:1 команду Азербайджана (Р. Ахмеров, С. Лихачев, В. Ивашинов, Б. Арутюнов).

В десятках сильнейших теннисистов произошли существенные изменения: молодежь продолжает тестить опытных спортсменов.

Вопрос, кто будет возглавлять женскую десятку, потребовал специального обсуждения на заседании президиума Всесоюзной федерации тенниса. Ольга Морозова участвовала лишь в четырех внутренних соревнованиях, заняв первые места в открытом зиннем первенстве Москвы и в августовском Международном турнире. Она довольно успешно выступала за рубежом, где одержала в течение года победы над теннисистами из десятки мира —

И. Гулагонг (Австралия) и В. Уэйд (Англия), а также над рядом сильных теннисисток — Ф. Дюрр (Франция), К. Гантер (США) и др. По результатам выступлений она занимает 7-е место в десятке сильнейших женщин мира. Счет ее встреч с М. Крошиной 2:1. Однако на чемпионате СССР О. Морозова выступила неудачно и заняла лишь 7-е место. Марина Крошина стала чемпионкой Советского Союза и победительницей Всесоюзных зимних соревнований. За рубежом она выступала меньше, чем О. Морозова, и из сильных теннисисток победила только Р. Казале (США).

После всестороннего обсуждения Всесоюзная федерация вынесла решение поставить О. Морозову и М. Крошину, как и в предшествующем году, на 1—2-е места.

В десятке сильнейших Н. Чмырева с 4-го места переместилась на 3-е. Успешными были ее выступления за рубежом, где она одержала победы над теннисисткой из десятки мира Р. Казале (США), над прогрессирующей молодой англичанкой С. Баркер, над Х. Гурлей (Австралия) и др. и выиграла чемпионаты среди девушек в Австралии, США и в Уимблдоне.

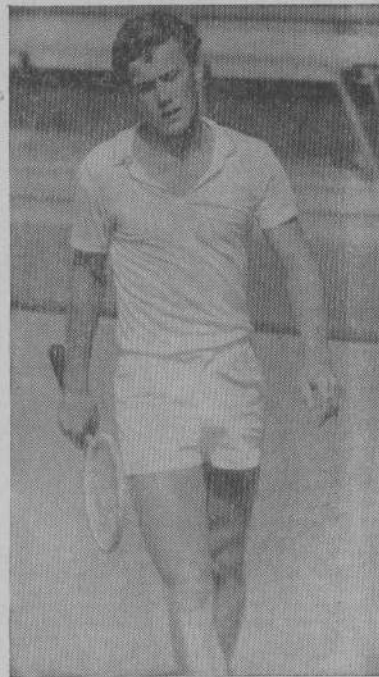
Впервые вошла в десятку сильнейших минская юниорка С. Корзун, переместившаяся с 13-го места на 9-е. В течение года она выиграла у пяти советских теннисисток, аходящих в десятку. Вернулась в число сильнейших ленинградка А. Крысько (10-е место); в прошлом году она была вне номеров.

Е. Бирюкова выиграла турнир сильнейших теннисисток и заняла 2-е место в первенстве СССР, обыграв Е. Гранатурову и О. Морозову; в итоге она переместилась с 10-го места на 6-е. Вышли из десятки таллинская теннисистка Т. Пармас (с 7-го места на 11-е) и минчанка А. Валетова (с 9-го места на 22-е).

Сделали успехи некоторые молодые теннисистки: И. Шевченко (Лиепая) перешла с 17-го места на 12-е; Н. Бородина (Минск) и Л. Охрименко (Москва) соответственно с 22-го и 19-го мест на 14-е и 15-е, чемпионка СССР среди девушек бакинка Е. Гишния поднялась с 29-го места на 16-е, М. Ткаченко (Алма-Ата) с 38-го на 26-е.

Вошли в номерные списки сильнейших юные спортсменки 1959—1960 гг. р. Н. Бондаренко (Киев) — 44-е, В. Соколова (Москва) — 52-е, И. Овсячук (Киев) — 54-е места.

Список сильнейших теннисистов седьмой год подряд возглавляет абсолютный чемпион Советского Союза 1975 г. А Метрели. Но в этом году он не избежал поражений: на Спартакиаде Грузии проиграл своему земляку Т. Какулия, а на Московском международном турнире в августе — В. Борису. Его выступления за рубежом были гораздо слабее, чем в прошлом году.



Впервые в десятку сильнейших теннисистов СССР попал москвич А. Богомолов

Значительно повысили свое спортивное мастерство наши сильнейшие юниоры и юноши. Особенно успешными были выступления К. Пугаева, ставшего победителем Всесоюзных зимних соревнований, соревнований сильнейших теннисистов в Сочи и августовского Международного турнира в Москве. В результате он с 10-го места передвинулся на 2-е, оттеснив Т. Какулия на 3-е место.

Спартаконец В. Борисов, только в 1974 г. вошедший в десятку сильнейших, поднялся с 8-го места на 5-е.

Наибольшего успеха среди юношей добился Сергей Грузман (Львов), одержавший в течение

вие года серию побед над игроками из первой и второй десятки. Он занял 1-е место на первенстве ЦС ДСО «Динамо», 2-е и 3-е места в зимних Украинских соревнованиях, 4-е место в зимнем международном турнире. Его выступления в летних соревнованиях были менее успешны. В итоге в списках сильнейших он стал 11-м, в то время как в предыдущей классификации был лишь 54-м.

После годичного перерыва вернулся в десятку на 6-е место (с 14-го) ростовчанин Е. Бобоедов. С 11-го места на 7-е поднялся и впервые попал в десятку А. Богомолов, потеснив опытных теннисистов В. Егорова (8-е) и недостаточно успешно выступавшего в соревнованиях 1975 г. В. Короткова (9-е).

Из десятки сильнейших вышли П. Ламп (Таллин), передвинувшийся с 6-го места на 12-е, и С. Лихачев (Баку) — с 9-го места на 18-е.

Они выступали в течение года очень неровно и имели целый ряд поражений от более слабых игроков.

Заметно улучшила свою игру юноши Е. Баранов и М. Молокозев. В списках сильнейших они стали соответственно на 23-е и 27-е места. В прошлом году Е. Баранов был на 39-м месте, а М. Молокозев — лишь в алфавитном списке. Победитель Всесоюзных юношеских соревнований 1975 г. Ю. Филев (Донецк) и финалист Г. Элердашвили (Тбилиси) не попали в списки 50 сильнейших и возглавили шестой десяток.

Анализ побед и поражений некоторых наших молодых теннисистов показывает, что, проигрывая в основных кругах крупных соревнований, они часто относятся безответственно и несерьезно к встречам в дополнительных кругах, а иногда и к соревнованиям невысокого ранга и проигрывают игрокам более слабым или, случается, отказываются от встреч

(чаще всего «заболевают»), из-за чего теряют уверенность в своих силах.

Чем раньше они поймут, что каждая встреча — это ступенька на пути к высокому спортивному мастерству, чем чаще они будут участвовать в соревнованиях, тем короче и результативнее станет этот путь.

Молодым теннисистам необходимо овладеть искусством наращивать от соревнования к соревнованию спортивную форму, а не терять ее по нескольку раз в году, а затем начинать все сначала. Но для этого им следует серьезнее относиться к планированию учебно-тренировочного процесса, значение которого, к сожалению, многие недооценивают.

Звание мастера спорта СССР по теннису в 1975 г. присвоено 23 спортсменам — 9 женщинам и 14 мужчинам. За победу на зимнем международном турнире эстонская теннисистка Л. Зинкени получила звание мастера спорта международного класса.

Классификация 1975 г. составлялась по традиционной системе учета побед и поражений и параллельно по усовершенствованной системе зачета очков, предложенной тренером сборной команды СССР мастером спорта Ш. Тарпищевым. При определении мест 20—25 сильнейших теннисистов показатели этих систем совпали, в то время как в 1974 г., до усовершенствования «очковой» системы, между ними были большие расхождения.

Система зачета по очкам в ее нынешнем виде не приспособлена для классифицирования игроков более низкого ранга, в связи с чем необходимо ее дальнейшее усовершенствование. Для облегчения сложной и трудоемкой работы по составлению Всесоюзной классификации в настоящее время ведется подготовка к использованию для этой цели электронно-вычислительной машины. Предполагается провести опытную проверку уже в 1976 г.

КЛАССИФИКАЦИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ СССР ЗА 1975 г.*

Женщины

- 1—2. змс Морозова О. В., 1949, Москва, ЦСКА
1—2. змс Крошнина М. В., 1953, УССР, «Локомотив»

* Составлена мастером спорта Г. А. Кондратьевой (председатель классификационной комиссии), заслуженным мастером спорта С. В. Мальцевой и судьей всесоюзной категории И. В. Хрущевой. Условные обозначения: змс — заслуженный мастер спорта, мсмк — мастер спорта международного класса, пмс — почетный мастер спорта; мс — мастер спорта. Цифры после фамилий обозначают год рождения.

13. мс Изюпайтис Е. А., 1950, Москва, «Спартак»
14. мс Бородин Н. В., 1963, БССР, «Красное знамя»
15. мс Охрименко Л. Б., 1953, Москва, «Динамо»
16. мс Гишлин Е. Г., 1957, Аз. ССР, «Буревестник»
17. мс Исламова Р. М., 1948, Москва, «Спартак»
18. мс Новошинская Л. С., 1951, БССР, «Красное знамя»
19. мс Патрулина Е. В., 1955, Москва, ЦСКА
20. мс Максимова Л. В., 1950, Каз. ССР, Вооруж. Силы
21. мсмк Иванова А. В., 1946, Гр. ССР, «Гантнадз»
22. мс Валетова А. И., 1954, БССР, Вооруж. Силы
23. мсмк Иванова З. Я., 1951, Латв. ССР, Вооруж. Силы
24. мс Петрова Л. Н., 1950, УССР, «Динамо»
25. мс Масарова Л. Н., 1957, Москва, «Спартак»
26. мс Ткаченко М. В., 1959, Каз. ССР, «Локомотив»
27. мс Айяре М. Р., 1945, Эст. ССР, «Калев»
28. мс Черкокая С. М., 1958, БССР, Вооруж. Силы
29. мс Люборт И. Т., 1953, Ленинград, «Буревестник»
30. мс Суханова Е. Б., 1951, РСФСР, «Труд»
31. мс Лапшмаа Е. В., 1953, Эст. ССР, «Динамо»
32. мс Благирева Л. В., 1949, УССР, Вооруж. Силы
33. мс Тухарели Н. Р., 1941, Гр. ССР, «Динамо»
34. мс Холдмане А. Р., 1943, Латв. ССР, Вооруж. Силы
35. Емец Е. А., 1957, УССР, «Атлет»
36. мс Прокофьева Н. И., 1947, Узб. ССР, «Динамо»
37. мс Комарова Е. В., 1948, Ленинград, «Труд»
38. мс Тютюнникова А. К., 1952, Каз. ССР, Вооруж. Силы
39. мс Кузнецова М. М., 1951, Ленинград, «Зенит»
40. мс Иванова А. А., 1949, РСФСР, Вооруж. Силы
41. мс Кальберг М. Х., 1952, Эст. ССР, «Динамо»
42. мс Юшка Д. Э., 1945, Латв. ССР, Вооруж. Силы
43. мс Гарина Н. П., 1955, УССР, «Динамо»
44. Бондаренко Н. В., 1960, УССР, «Динамо»
45. мс Пинка С. Я., 1949, Латв. ССР, «Даугава»
46. мс Лямкина И. Г., 1947, Узб. ССР, «Динамо»
47. мс Сорокотнова Г. П., 1947, Узб. ССР, Вооруж. Силы
48. мс Дергачева О. А., 1954, Тадж. ССР, «Локомотив»
49. мс Рогачева Л. П., 1952, БССР, «Динамо»
50. мс Шевченко В. В., 1955, УССР, «Атлет»
51. мс Малышак А. Н., 1942, Аз. ССР, «Нефтьч»
52. мс Соколова В. О., 1960, Москва, ЦСКА
53. мс Висна И. В., 1956, УССР, «Динамо»
54. мс Оннцук И. В., 1959, УССР, «Динамо»
55. мс Зинина Т. В., 1954, УССР, Вооруж. Силы
56. мс Ворсина О. Л., 1954, РСФСР, Вооруж. Силы
57. мс Подлякова Е. П., 1957, Москва, ЦСКА
58. мс Нуриухамедова З. Х., 1957, Кирг. ССР, «Спартак»
59. мс Абжандалде Р. Г., 1940, Гр. ССР, «Динамо»
60. мс Рыбалко Н. И., 1952, УССР, «Авангард» с № 61 по 110 — по алфавиту
61. Антропова И. А., 1956, Москва, «Спартак»
62. Афанасьева И. В., 1957, УССР, «Атлет»
63. мс Афанасьева Н. В., 1953, УССР, «Атлет»
64. Бабий О. Н., 1950, УССР, «Локомотив»
65. мс Белоусова Г. Г., 1946, УССР, «Буревестник»
66. Богданова Н. Н., 1957, Ленинград, «Труд»
67. мс Бородаева А. М., 1947, Молд. ССР, «Молдова»
68. мс Вайткене А. Ю., 1949, Лит. ССР, «Жальгирис»
69. Венина А. А., 1954, Каз. ССР, Вооруж. Силы
70. мс Вешелени Ш. В., 1940, УССР, «Спартак»
71. мс Гиль Л. В., 1954, УССР, «Авангард»
72. мс Гранатурова И. Г., 1955, Москва, ЦСКА
73. мс Гранатурова Л. Г., 1955, Москва, ЦСКА
74. Гридасова Л. З., 1949, УССР, «Буревестник»
75. Гушул Л. В., 1960, Каз. ССР, Вооруж. Силы
76. Дорофеева С. В., 1960, УССР, «Локомотив»
77. Дроздова Н. С., 1959, БССР, «Красное знамя»
78. Елисеев Е. П., 1959, УССР, «Локомотив»
79. Земан И. Л., 1956, Тадж. ССР, «Локомотив»
80. мс Иванова И. А., 1935, УССР, «Атлет»
81. мс Кальвелите А. Л., 1945, Лит. ССР, «Жальгирис»
82. Канатникова С. В., 1959, РСФСР, «Динамо»
83. мс Кежелая Х. А., 1955, Гр. ССР, «Буревестник»
84. мс Киязева И. И., 1953, Молд. ССР, Вооруж. Силы
85. мс Крушевская Л. М., 1954, Гр. ССР, «Гантнадз»
86. мс Крючкова Е. И., 1949, Москва, «Труд»
87. мс Лачкова Т. Б., 1941, РСФСР, «Динамо»
88. мс Лыскава В. Ф., 1950, УССР, «Авангард»
89. Маликова Е. Н., 1951, Москва, «Буревестник»
90. Медведева Е. Н., 1953, Ленинград, «Буревестник»
91. Меньшикова Т. Г., 1956, Москва, «Спартак»
92. мс Михалева И. А., 1955, Ленинград, «Динамо»
93. Огарева И. Я., 1956, Ленинград, «Труд»
94. Пак Л. К., 1952, Узб. ССР, «Динамо»
95. мс Переналова И. А., 1958, БССР, Вооруж. Силы
96. мс Пылдыма А. Э., 1949, Эст. ССР, «Динамо»

97. мс Радаева Н. В., 1952, Москва, ЦСКА
 98. мс Раинпорт В. М., 1945, Ленинград, «Динамо»
 99. Севостьянова В. В., 1952, РСФСР, «Труд»
 100. Смирнова Н. В., 1949, РСФСР, «Динамо»
 101. Смирнова Т. А., 1957, Ленинград, «Динамо»
 102. мс Таранова Т. Г., 1944, УССР, «Спартак»
 103. мс Толстоухова Г. А., 1948, РСФСР, «Буревестник»
 104. мс Турчишина Т. Л., 1954, УССР, «Буревестник»
 105. мс Чибирайте Н. А., 1945, Лит. ССР, «Жальгирис»
 106. мс Шеголева Л. Н., 1947, Ленинград, «Труд»
 107. мс Шенгильникова И. Н., 1955, Москва, «Спартак»
 108. мс Шкляр Л. Г., 1948, РСФСР, «Труд»
 109. мс Эзердашвили М. И., 1956, Гр. ССР, «Буревестник»
 110. Яровая Ж. Ф., 1956, УССР, «Прометей»

Мужчины

1. змс Метрелели А. И., 1944, Гр. ССР, «Динамо»
 2. мс Пугачев К. П., 1955, Москва, ЦСКА
 3. мсмк Кватулиа Т. И., 1947, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 4. мсмк Волков А. Ф., 1948, Москва, ЦСКА
 5. мс Борисов В. В., 1955, Москва, «Спартак»
 6. мсмк Бобоедов Е. В., 1947, РСФСР, Вооруж. Силы
 7. мс Богомолов А. С., 1954, Москва, «Динамо»
 8. мсмк Егоров В. В., 1938, Москва, ЦСКА
 9. мсмк Коротков В. В., 1948, Москва, ЦСКА
 10. мс Ахмеров Р. З., 1953, Аз. ССР, «Буревестник»
 11. мс Грузман С. Г., 1958, УССР, «Динамо»
 12. мс Лапп П. В., 1944, Эст. ССР, Вооруж. Силы
 13. мс Ланге Э. М., 1951, Эст. ССР, Вооруж. Силы
 14. мс Подляков Е. А., 1952, Москва, «Труд»
 15. мс Качинельсон А. Х., 1955, БССР, «Динамо»
 16. мс Назлы Э. И., 1948, Эст. ССР, «Динамо»
 17. мс Драгуа В. В., 1949, БССР, Вооруж. Силы
 18. змс Лихачев С. А., 1940, Аз. ССР, «Нефтич»
 19. мс Коляскин А. Н., 1952, УССР, «Локомотив»
 20. мс Голыков В. В., 1954, РСФСР, Вооруж. Силы
 21. мс Сепп Х. Х., 1948, Эст. ССР, «Калев»
 22. мс Бузмаков Б. В., 1947, УССР, «Спартак»
 23. мс Баранов Е. Е., 1957, Москва, «Динамо»
 24. лмс Сивохин Р. С., 1938, УССР, «Динамо»
 25. мс Гаврилов О. В., 1950, УССР, «Динамо»
 26. мс Эвинг С. В., 1947, Эст. ССР, «Динамо»
 27. мс Молокозедов М. Н., 1957, Москва, ЦСКА
 28. мс Петров В. В., 1944, УССР, «Спартак»
 29. мс Иванов А. М., 1945, Ленинград, СКА
 30. мс Чоба Я. И., 1945, УССР, «Динамо»

31. мс Песчанко В. В., 1946, РСФСР, «Динамо»
 32. мс Богданов С. В., 1951, Ленинград, «Динамо»
 33. мс Загородний А. А., 1953, РСФСР, «Динамо»
 34. мс Василевский С. Ф., 1954, Ленинград, «Динамо»
 35. мс Ахсанов Н. С., 1946, БССР, «Зенит»
 36. мс Егоров А. В., 1948, УССР, «Авангард»
 37. мс Осетинский М. Г., 1951, Ленинград, «Зенит»
 38. мс Костенко А. Е., 1955, УССР, «Локомотив»
 39. мс Подольский А. Р., 1940, Тадж. ССР, «Таджикистан»
 40. мс Ахсанов П. С., 1945, БССР, «Динамо»
 41. мс Кивастик Т. Р., 1952, Эст. ССР, «Динамо»
 42. мс Потанин А. Н., 1940, Ленинград, «Буревестник»
 43. мс Перегудов В. Н., 1945, Гр. ССР, «Гантиади»
 44. мс Ахаладзе Г. А., 1941, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 45. мс Розентаал А. И., 1953, Латв. ССР, Вооруж. Силы
 46. мс Юшка Ю. А., 1943, Латв. ССР, Вооруж. Силы
 47. мс Шкляр В. Ф., 1947, РСФСР, «Труд»
 48. мс Дергачев А. А., 1952, Тадж. ССР, «Локомотив»
 49. мс Карапетян Г. А., 1956, Арм. ССР, «Буревестник»
 50. мс Жирко В. М., 1945, УССР, «Спартак»
 51. мс Филев Ю. Н., 1957, УССР, «Локомотив»
 52. мс Эзердашвили Г. И., 1938, Гр. ССР, «Буревестник»
 53. мс Салоп Л. Ц., 1950, Тадж. ССР, «Таджикистан»
 54. мс Безверхов В. П., 1946, Узб. ССР, «Буревестник»
 55. мс Павлов Ю. В., 1950, РСФСР, «Динамо»
 56. мс Садков В. В., 1953, Ленинград, «Динамо»
 57. мс Воробьев В. К., 1952, Тадж. ССР, «Локомотив»
 58. мс Дьяченко С. Г., 1944, Узб. ССР, «Динамо»
 59. мс Ивашин В. В., 1947, Аз. ССР, «Нефтич»
 60. мс Лавинава В. В., 1952, Эст. ССР

С № 61 по 170 — по алфавиту

61. мс Абашкин П. П., 1948, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 62. мс Лбовин Л. Н., 1957, Арм. ССР, «Буревестник»
 63. Абрамидзе Г. Э., 1954, Гр. ССР, «Буревестник»
 64. мс Александровский С. В., 1948, РСФСР, «Спартак»
 65. Антонов Р. В., 1952, Ленинград, «Зенит»
 66. мс Другонов Б. В., 1947, Аз. ССР, «Нефтич»
 67. мс Ахаледзани А. И., 1956, Гр. ССР, «Динамо»
 68. Бабугалин И. К., 1951, Аз. ССР, «Буревестник»

69. Бакшин В. Х., 1954, Гр. ССР, «Буревестник»
 70. Бахарева С. И., 1956, УССР, «Прометей»
 71. Бахур И. А., 1951, РСФСР, «Труд»
 72. Богданов В. В., 1959, УССР, «Локомотив»
 73. Бурий С. В., 1958, Ленинград, «Динамо»
 74. мс Валенцев А. Б., 1957, Москва, ЦСКА
 75. Варенца А. В., 1958, УССР, «Динамо»
 76. Васильев Ю. К., 1955, РСФСР, «Динамо»
 77. мс Вельц В. А., 1955, Каз. ССР, Вооруж. Силы
 78. мс Глатов В. О., 1947, Москва, «Динамо»
 79. Гусев В. Г., 1952, БССР, «Динамо»
 80. мс Голыдзе В. В., 1940, Гр. ССР, «Динамо»
 81. Гренев Н. Д., 1953, РСФСР, «Буревестник»
 82. мс Григор И. И., 1953, УССР, «Авангард»
 83. Гунчин В. Г., 1953, Гр. ССР, «Динамо»
 84. мс Гусев С. К., 1948, Москва, «Динамо»
 85. Дербенев В. В., 1956, Узб. ССР, «Локомотив»
 86. мс Дибцев М. Ф., 1949, РСФСР, «Динамо»
 87. Другов А. Н., 1952, УССР, «Антей»
 88. Дубров Э. В., 1948, БССР, Вооруж. Силы
 89. мс Евсеев М. Н., 1948, УССР, «Авангард»
 90. Елизаров В. И., 1954, УССР, «Авангард»
 91. Ефименко В. В., 1954, БССР, Вооруж. Силы
 92. мс Жирко М. М., 1948, УССР, «Спартак»
 93. мс Залузный А. С., 1959, УССР, ДЮСШ
 94. Зозуля И. А., 1958, БССР, «Динамо»
 95. мс Иванов Э. Б., 1951, Латв. ССР, Вооруж. Силы
 96. Илларионов В. В., 1954, Москва, ЦСКА
 97. Исаков Б. Т., 1953, Узб. ССР, «Динамо»
 98. мс Казакевич В. К., 1951, БССР, «Красное знамя»
 99. Казаров П. А., 1946, РСФСР, «Труд»
 100. Кавицис Т. А., 1950, Латв. ССР, «Даугава»
 101. мс Калпан В. А., 1937, Узб. ССР, Вооруж. Силы
 102. Кашприн В. М., 1955, Москва, «Динамо»
 103. Качанаускас Р. И., 1942, Лит. ССР, «Жальгирис»
 104. мс Кащей П. И., 1945, УССР, «Антей»
 105. Кекелия А. А., 1957, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 106. мс Ковалев В. А., 1955, Каз. ССР, Вооруж. Силы
 107. Коган И. Л., 1948, РСФСР, «Зенит»
 108. Колесников С. П., 1952, РСФСР, «Труд»
 109. мс Колесниченко В. И., 1954, Узб. ССР, «Спартак»
 110. Кравец А. М., 1948, УССР, «Буревестник»
 111. мс Краснов А. И., 1946, РСФСР, «Труд»
 112. Крее Я. Э., 1955, Эст. ССР, «Динамо»
 113. мс Кругляков А. В., 1950, РСФСР, «Динамо»
 114. мс Кюрегян К. Г., 1946, РСФСР, «Труд»
 115. мс Лабанаускас С. С., 1942, Лит. ССР, «Жальгирис»

116. Лапин Ю. Н., 1951, РСФСР, «Буревестник»
 117. мс Левинцев А. В., 1951, РСФСР, «Буревестник»
 118. мс Литвиннов В. Ф., 1952, Каз. ССР, «Локомотив»
 119. мс Лукашин С. С., 1952, РСФСР, «Труд»
 120. мс Лунин Б. С., 1944, Москва, «Динамо»
 121. мс Любартас Р. К., 1936, Лит. ССР, «Жальгирис»
 122. мс Мажейко В. В., 1954, Лит. ССР, «Жальгирис»
 123. мс Макаревичус К. Ю., 1946, Лит. ССР, «Жальгирис»
 124. мс Макеев М. А., 1946, РСФСР, Вооруж. Силы
 125. мс Машаев А. В., 1955, УССР, «Буревестник»
 126. Метсис М. Х., 1954, Эст. ССР, «Динамо»
 127. мс Милж А. А., 1957, Эст. ССР, «Динамо»
 128. мс Минначев В. Л., 1944, Москва, ЦСКА
 129. Минасян Г. О., 1953, Арм. ССР, «Буревестник»
 130. мс Мирза С. П., 1930, Москва, «Спартак»
 131. Михалев В. Н., 1959, УССР, «Локомотив»
 132. Мищенко Ю. А., 1954, Тадж. ССР, «Спартак»
 133. мс Мурес М. Р., 1942, Эст. ССР, «Калев»
 134. мс Надь И. Н., 1949, УССР, «Авангард»
 135. мс Некрасов Н. А., 1951, Ленинград, Вооруж. Силы
 136. Нушкян Ф. Э., 1956, Гр. ССР, «Спартак»
 137. мс Осипов В. В., 1952, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 138. мс Павленко В. Ю., 1956, УССР, «Антей»
 139. Павлов В. Н., 1958, РСФСР, «Труд»
 140. мс Пальман В. К., 1945, Каз. ССР, «Локомотив»
 141. Пилипчук И. Б., 1960, УССР, «Динамо»
 142. Пирихалава М. Р., 1953, Гр. ССР, Вооруж. Силы
 143. мс Планенс Я. А., 1943, Латв. ССР, Вооруж. Силы
 144. Полушкин А. И., 1955, Москва, «Буревестник»
 145. Полъяков Н. И., 1952, Узб. ССР, «Динамо»
 146. Ремейкис Г. Ю., 1955, Лит. ССР, «Жальгирис»
 147. мс Рубанов В. Б., 1949, Москва, ЦСКА
 148. мс Рудь А. А., 1953, Каз. ССР, Вооруж. Силы
 149. Сарингулян В. А., 1953, Арм. ССР, «Буревестник»
 150. мс Симонов И. Н., 1944, УССР, «Авангард»
 151. Сороколетов Л. Г., 1954, Узб. ССР, «Буревестник»
 152. Сотников А. Ф., 1948, Латв. ССР, Вооруж. Силы
 153. Суевалов А. Л., 1951, Ленинград, «Труд»
 154. мс Сытков Б. А., 1945, БССР, Вооруж. Силы
 155. мс Тихонов П. В., 1948, Москва, «Буревестник»

156. Трацяков В. Ю., 1955, Узб. ССР, Вооруж. Силы
157. ме Уитис З. Т., 1948, Латв. ССР, Вооруж. Силы
158. ме Уусалди Р. О., 1950, Эст. ССР, «Калев»
159. ме Филев Н. Н., 1950, УССР, Вооруж. Силы
160. ме Фирсов В. С., 1946, Ленинград, «Буревестник»
161. Хачатурян С. Г., 1948, Арм. ССР, «Локомотив»
162. Чеботарев Ш. Р., 1951, Узб. ССР, Вооруж. Силы
163. ме Чесалов М. Б., 1951, Москва, «Буревестник»
164. ме Чжан Л. А., 1945, Москва, «Буревестник»
165. ме Шакиров В. Д., 1954, УССР, «Прометей»
166. Шалащенко Ю. Д., 1948, УССР, «Авангард»
167. ме Шапиро В. Е., 1937, РСФСР, «Труд»
168. Шепелев И. А., 1955, Узб. ССР, Вооруж. Силы
169. Энгаташвили Г. И., 1946, Гр. ССР, «Локомотив»
170. Якимов С. П., 1947, РСФСР, «Труд»

Девушки

1. жмк Чмырева Н. Ю., 1955, Москва, «Динамо»
2. ме Гишнин Е. Г., 1957, Аз. ССР, «Буревестник»
3. ме Макарова Л. Н., 1957, Москва, «Спартак»
4. ме Ткаченко М. Б., 1959, Каз. ССР, «Локомотив»
5. ме Черковская С. М., 1958, БССР, Вооруж. Силы
6. Емош Е. А., 1957, УССР, «Алтей»
7. ме Бондаренко Н. В., 1950, УССР, «Динамо»
8. ме Соколова В. О., 1950, Москва, ЦСКА
9. ме Овнцук И. В., 1959, УССР, «Динамо»
10. ме Полякова Е. П., 1957, Москва, ЦСКА
11. ме Нурмухамедова З. Х., 1957, Кирг. ССР, «Спартак»
12. Елисеенко Е. П., 1959, УССР, «Локомотив»
13. Гумул Л. В., 1960, Каз. ССР, «Локомотив»
14. Афанасьева И. В., 1957, УССР, «Алтей»
15. Смирнова Т. А., 1957, Ленинград, «Динамо»
16. Дроздова Н. С., 1959, БССР, «Красное знамя»
17. Канатникова С. В., 1959, РСФСР, «Динамо»
18. Богданова Н. Н., 1957, Ленинград, «Труд»
19. ме Перевалова И. А., 1958, БССР, Вооруж. Силы
20. Дорюфеева С. В., 1960, УССР, «Локомотив»
21. Максимова Э. А., 1960, УССР, «Динамо»
22. Холодильская И. Н., 1953, БССР, «Красное знамя»
23. Пашкова Е. Ф., 1960, УССР, «Локомотив»
24. ме Хохлова В. В., 1959, УССР, «Авангард»

25. Петросян С. С., 1958, Арм. ССР, «Буревестник»
26. Федорова Л. И., 1959, Москва, ЦСКА
27. Постыкова М. В., 1958, Москва, ЦСКА
28. Шуваева С. П., 1957, УССР, «Динамо»
29. Радченко Е. Г., 1957, Каз. ССР, «Локомотив»
30. Амчишников В. И., 1960, Узб. ССР, «Динамо»
31. Педак К. К., 1957, Эст. ССР, «Динамо»
32. Абушвили Л. И., 1958, Гр. ССР, «Динамо»
33. Малышева Л. И., 1959, РСФСР, «Труд»
34. Рендель Г. П., 1958, Эст. ССР, «Калев»
35. Булдычева И. Н., 1958, Москва, ДЮСШ
36. Шакирова С. Д., 1958, УССР, «Прометей»
37. Миклашевская В. А., 1961, Москва, ЦСКА
38. Хваско М. Н., 1960, Ленинград, «Динамо»
39. Зарекидзе Л. Г., 1959, Гр. ССР, «Динамо»
40. Саркисян А. М., 1958, Арм. ССР, «Труд»
41. Петрова В. С., 1959, Кирг. ССР, «Динамо»
42. Куралесова А. И., 1959, Тадж. ССР, «Таджикнистан»
43. Алексеева Н. К., 1960, Ленинград, «Труд»
44. Мельникова Г. П., 1959, УССР, «Буревестник»
45. Василевская М. Г., 1959, Москва, «Динамо»
46. Лагтева С. А., 1959, Ленинград, «Динамо»
47. Лапина Н. Н., 1957, Аз. ССР, «Буревестник»
48. Высоцкая В. Л., 1959, Москва, «Труд»
49. Потапова О. С., 1958, Москва, «Динамо»
50. Вишневецкая Е. К., 1960, Москва, «Динамо»
- С № 51 по 110 — по алфавиту
51. Амерыян Л. В., 1959, РСФСР, «Труд»
52. Астафьева М. Д., 1958, РСФСР, «Труд»
53. Балер Н. Н., 1960, Москва, «Спартак»
54. ме Баладжан С. С., 1957, УССР, «Буревестник»
55. Бонадысева Н. С., 1959, РСФСР, «Спартак»
56. Бурдуцкая Г. Ю., 1960, РСФСР, «Труд»
57. Воробьева Е. А., 1958, Москва, «Буревестник»
58. Выпрятаева Л. П., 1960, УССР, «Авангард»
59. Галайчук Е. В., 1959, УССР, «Авангард»
60. Гельруд Т. В., 1959, Узб. ССР, «Буревестник»
61. Гаубишева Т. М., 1959, РСФСР, «Динамо»
62. Годутов Н.-Е., 1955, БССР, «Красное знамя»
63. Гргевари Р. А., 1958, Арм. ССР, «Буревестник»
64. Гульяхмедова И. А., 1959, Аз. ССР, «Динамо»
65. Давтян С. Д., 1960, Арм. ССР, «Труд»
66. Джурниская Т. М., 1957, Тадж. ССР, «Спартак»

67. Есния Т. И., 1959, РСФСР, «Труд»
68. Журавская М. Н., 1960, Эст. ССР, «Динамо»
69. Зайцева О. В., 1962, Москва, ЦСКА
70. Захарова Е. Б., 1959, РСФСР, «Труд»
71. Зап Р. Г., 1957, Узб. ССР, «Буревестник»
72. Калнина М. А., 1958, Латв. ССР, «Даугава»
73. Корейша А. М., 1959, Москва, «Труд»
74. Корытко Т. В., 1957, Тадж. ССР, «Спартак»
75. Косоногова Н. В., 1957, РСФСР, «Спартак»
76. Кравченко Л. А., 1960, РСФСР, Вооруж. Силы
77. Крумините Н. П., 1959, Лит. ССР, «Жальгирис»
78. Кудреватых Л. В., 1960, Латв. ССР, «Динамо»
79. Кузьмина Е. В., 1958, РСФСР, «Труд»
80. Кундзиня И. Я., 1957, Латв. ССР, «Динамо»
81. Курбакова Е. И., 1958, РСФСР, «Зенит»
82. Курневич В. С., 1961, БССР, «Красное знамя»
83. Лапина Г. Е., 1957, РСФСР, «Буревестник»
84. Малая Е. В., 1959, РСФСР, «Буревестник»
85. Малеева М. В., 1959, РСФСР, «Динамо»
86. Малых Е. В., 1957, Ленинград, «Зенит»
87. Маньева Г. Э., 1959, Гр. ССР, «Динамо»
88. Марчулините З. И., 1957, Лит. ССР, «Жальгирис»
89. Матюнина Е. А., 1960, РСФСР, «Труд»
90. Моравская А. П., 1957, УССР, «Спартак»
91. Негер М. Т., 1959, УССР, «Спартак»
92. Овсепян Л. В., 1961, Арм. ССР, «Буревестник»
93. Овнцук О. Ю., 1959, УССР, «Буревестник»
94. Очкаури Х. Г., 1959, Гр. ССР, «Динамо»
95. Павлова И. Б., 1960, РСФСР, «Буревестник»
96. Розенбаха И. А., 1958, Латв. ССР, «Динамо»
97. Савилова А. Ю., 1960, Москва, ЦСКА
98. Самсонова Е. Ю., 1958, Аз. ССР, «Нефтичи»
99. Сарычева Е. Ю., 1958, РСФСР, ДЮСШ
100. Спицына И. И., 1959, РСФСР, «Буревестник»
101. Тателашвили Т. Р., 1960, Гр. ССР, «Буревестник»
102. Тихонова Л. В., 1959, Узб. ССР, «Буревестник»
103. Тоор К. Р., 1960, Эст. ССР, «Динамо»
104. Тренкявичуте А. М., 1959, Лит. ССР, «Жальгирис»
105. Харченко И. А., 1961, РСФСР, «Динамо»
106. Царена С. П., 1958, БССР, «Динамо»
107. Чернева С. Г., 1962, Москва, ЦСКА
108. Шевкуи С. А., 1958, Молд. ССР, «Молдова»
109. Шкубуре В. В., 1959, Латв. ССР, «Динамо»
110. Эсельдерова З. М., 1958, РСФСР, «Труд»

Девочки 11—14 лет

1. Миклашевская В. А., 1961, Москва, ЦСКА
2. Зайцева О. В., 1962, Москва, ЦСКА
3. Овсепян Л. В., 1961, Арм. ССР, «Буревестник»
4. Чернева С. Г., 1962, Москва, ЦСКА
5. Курневич В. С., 1961, БССР, «Красное знамя»
6. Харченко И. А., 1961, РСФСР, «Динамо»
7. Альвин К. У., 1961, Эст. ССР, «Динамо»
8. Гореева В. Ш., 1961, РСФСР, «Труд»
9. Чернышева Е. Л., 1962, Москва, «Динамо»
10. Перевалова Т. А., 1961, БССР, ДЮСШ
11. Гоншадзе М. Г., 1962, Гр. ССР, «Динамо»
12. Царикова С. Н., 1962, Ленинград, «Труд»
13. Дорюфеева М. А., 1961, УССР, «Авангард»
14. Ещенко М. М., 1961, УССР, «Динамо»
15. Чудакова Н. Б., 1962, УССР, «Локомотив»
16. Шкутане Б. И., 1961, Латв. ССР, «Динамо»
17. Оксак И. П., 1961, УССР, «Авангард»
18. Чуракова И. Н., 1961, Узб. ССР, «Динамо»
19. Кузнецова И. В., 1961, РСФСР, ДЮСШ
20. Кузнецова М. И., 1962, Москва, «Спартак»
21. Ханга Е. А., 1962, Москва, ЦСКА
22. Васинович Н. В., 1962, УССР, «Спартак»
23. Назарматова Р. Ш., 1961, Кирг. ССР, «Спартак»
24. Гашнин Н. Г., 1962, Аз. ССР, СПИМ
25. Дилоте Л. М., 1962, Латв. ССР, «Жальгирис»
26. Нефедова В. Ю., 1962, Тадж. ССР, «Спартак»
27. Ткачук И. Д., 1961, УССР, «Динамо»
28. Кундалева Т. А., 1961, БССР, «Красное знамя»
29. Дьяченко Е. И., 1962, БССР, ДЮСШ
30. Кимзе И. Х., 1961, Латв. ССР, «Динамо»
31. Купце И. Я., 1961, Латв. ССР, «Даугава»
32. Николаева Л. Л., 1963, Каз. ССР, «Локомотив»
33. Палляндашвили И. Д., 1962, Гр. ССР, «Динамо»
34. Романова Р. Р., 1961, УССР, «Авангард»
35. Беспально В. А., 1962, УССР, «Прометей»
36. Горбань Л. Н., 1962, УССР, «Локомотив»
37. Чистякова Е. Н., 1962, РСФСР, «Зенит»
38. Брискина М. Э., 1962, Москва, ЦСКА
39. Сафонова Т. Ю., 1964, Москва, ЦСКА
40. Кашеварова Ю. О., 1963, Москва, ЦСКА
41. Пекарская А. Л., 1962, УССР, «Прометей»
42. Делсенко М. О., 1963, УССР, «Локомотив»
43. Александрова И. Е., 1961, РСФСР, «Буревестник»
44. Саввина И. И., 1962, РСФСР, «Динамо»
45. Шевченко И. С., 1962, УССР, ДЮСШ
46. Рыжикова Е. А., 1964, УССР, ДЮСШ
47. Буленина Т. В., 1964, УССР, «Буревестник», ДЮСШ

48. Степаненко С. В., 1963, УССР, «Динамо»
49. Каленцова С. Г., 1963, УССР, ДЮСШ
50. Кулишова М. В., 1963, БССР, ДЮСШ

Юноши

1. мс Грузман С. Г., 1958, УССР, «Динамо»
2. мс Баранов Е. Е., 1957, Москва, «Динамо»
3. мс Молокозедов М. Н., 1957, Москва, ЦСКА
4. мс Филев Ю. Н., 1957, УССР, «Локомотив»
5. мс Элердашвили Г. И., 1958, Гр. ССР, «Буревестник»
6. мс Залужный А. С., 1959, УССР, ДЮСШ
7. мс Милк А. А., 1957, Эст. ССР, «Динамо»
8. мс Валенцев А. Б., 1957, Москва, ЦСКА
9. мс Абовян Л. Н., 1957, Арм. ССР, «Буревестник»
10. Павлов В. Н., 1958, РСФСР, «Труд»
11. Богданов В. В., 1959, УССР, «Локомотив»
12. Бурый С. В., 1958, Ленинград, «Динамо»
13. Пилипчук И. Б., 1960, УССР, «Динамо»
14. Зозуля И. А., 1958, БССР, «Динамо»
15. Михалева В. Н., 1959, УССР, «Локомотив»
16. Вареница А. В., 1958, УССР, «Динамо»
17. Кекелия А. А., 1957, Гр. ССР, Вооруж. Силы
18. Гушул В. В., 1958, Каз. ССР, «Локомотив»
19. Сафиулли Р. Х., 1959, РСФСР, «Труд»
20. Зверев А. М., 1960, РСФСР, Вооруж. Силы
21. Адаев Г. В., 1959, УССР, «Динамо»
22. Мыкних И. В., 1959, РСФСР, «Труд»
23. Беренбаум Д. А., 1957, УССР, «Динамо»
24. Драгун А. И., 1958, УССР, «Прометей»
25. Черепов Ю. В., 1958, УССР, «Антей»
26. Трууте А. В., 1958, Эст. ССР, «Динамо»
27. Чухрий Н. Б., 1959, УССР, «Динамо»
28. Маркелов Л. В., 1958, РСФСР, «Динамо»
29. Поздеев М. Ю., 1957, РСФСР, «Труд»
30. Шевчик А. В., 1957, БССР, Вооруж. Силы
31. Коршунов С. А., 1958, Москва, ДЮСШ
32. Ефимов А. В., 1958, Москва, «Труд»
33. Родин С. В., 1959, РСФСР, «Буревестник»
34. Беккер А. С., 1960, Москва, ДЮСШ
35. Зайцев Г. В., 1957, Узб. ССР, «Локомотив»
36. Фадеев В. А., 1959, РСФСР, «Труд»
37. Кеерд М. А., 1958, Эст. ССР, ДЮСШ
38. Лебедев В. А., 1959, РСФСР, «Труд»
39. Деметьев И. В., 1957, Тадж. ССР, «Таджикистан»
40. Рожковский А. Б., 1958, РСФСР, «Динамо»
41. Шубенок А. И., 1957, БССР, «Динамо»
42. Карпов В. П., 1960, УССР, «Динамо»
43. Муршинки В. И., 1960, Ленинград, Дворец пионеров
44. Джалпаридзе А. Т., 1959, Гр. ССР, «Гангиди»
45. Тетерин С. С., 1961, БССР, «Красное знамя»
46. Замбахидзе Г. А., 1960, Гр. ССР, «Гангиди»

47. Глауберг С. Г., 1959, Кирг. ССР, «Динамо»
48. Квельштейн Р. Р., 1959, Эст. ССР, «Калев»
49. Розенталс М. И., 1958, Латв. ССР, «Даугава»
50. Леоник С. Н., 1960, БССР, «Красное знамя»
С № 51 по 110 — по алфавиту
51. Альвин А. Х., 1959, Эст. ССР, «Динамо»
52. Аруманов А. С., 1960, Аз. ССР, «Буревестник»
53. Барсков К. А., 1959, РСФСР, «Динамо»
54. Браженас Г. Ю., 1957, Лит. ССР, «Жальгирис»
55. Вахромов А. В., 1959, Ленинград, «Динамо»
56. Велерко С. М., 1958, БССР, «Динамо»
57. Выхарев Д. В., 1960, Москва, «Динамо»
58. Волошко А. К., 1958, Ленинград, Дворец пионеров
59. Вольнов С. И., 1959, Узб. ССР, «Локомотив»
60. Воробьев Е. Н., 1959, БССР, Вооруж. Силы
61. Галатенко А. Н., 1957, УССР, «Антей»
62. Гарьяла Б. С., 1959, УССР, «Спартак»
63. Гаркавий С. В., 1958, УССР, «Антей»
64. Гервкин Р. В., 1961, Гр. ССР, «Динамо»
65. Герульскис Р. Б., 1960, Лит. ССР, «Жальгирис»
66. Гинтерс В. Е., 1961, Латв. ССР, «Динамо»
67. Егоров Н. Н., 1960, Москва, ДЮСШ
68. Елвагарян Е. Е., 1958, Арм. ССР, «Буревестник»
69. Звеч Б. С., 1957, Молд. ССР, «Молдова»
70. Зумс И. Я., 1957, Латв. ССР, «Даугава»
71. Ибрагимов Б. Л., 1958, Кирг. ССР, «Спартак»
72. Иванов Э. Б., 1957, Латв. ССР, «Даугава»
73. Ильичев Ю. В., 1960, УССР, «Динамо»
74. Иссака Я. Ф., 1960, Эст. ССР, «Динамо»
75. Камович В. Н., 1959, БССР, «Динамо»
76. Канчас А. З., 1957, Лит. ССР, «Жальгирис»
77. Кавица Г. Ю., 1958, Узб. ССР, «Буревестник»
78. Катрия А. В., 1959, УССР, «Динамо»
79. Колб Ю. А., 1960, УССР, ДЮСШ
80. Корх В. А., 1958, Москва, «Спартак»
81. Котельников А. А., 1959, Москва, ЦСКА
82. Кузнецов А. И., 1957, Москва, «Динамо»
83. Купцов В. А., 1959, РСФСР, «Труд»
84. Липченко В. М., 1957, УССР, «Авангард»
85. Луценко А. Ф., 1958, УССР, «Буревестник»
86. Минеев Т. Ф., 1958, Гр. ССР, «Динамо»
87. Морозов М. Ю., 1959, РСФСР, «Зенит»
88. Олифиренко А. В., 1958, УССР, «Спартак»
89. Орлов В. В., 1957, Ленинград, «Динамо»
90. Овсоо М. В., 1959, Эст. ССР, «Динамо»
91. Пашков С. И., 1961, Москва, ЦСКА
92. Погосов С. Н., 1959, Аз. ССР, «Нефтьчи»
93. Прештня А. А., 1958, Молд. ССР, «Молдова»

94. Приеде З. А., 1957, Латв. ССР, «Даугава»
95. Пухке М. Ю., 1958, Латв. ССР, «Даугава»
96. Ростомян Г. К., 1959, Арм. ССР, «Буревестник»
97. Садиков Н. О., 1959, Москва, «Динамо»
98. Сафиулли Р. Р., 1961, РСФСР, «Труд»
99. Спиркин А. Н., 1959, Москва, «Динамо»
100. Строкач В. Д., 1958, УССР, «Антей»
101. Сутяга Ю. В., 1957, УССР, «Прометей»
102. Сууртхаль А. И., 1959, Эст. ССР, «Динамо»
103. Тихонко И. В., 1960, БССР, «Красное знамя»
104. Тюлебаев Б. А., 1957, Каз. ССР, «Спартак»
105. Федоренков И. В., 1960, РСФСР, «Труд»
106. Феофанов И. П., 1958, Узб. ССР, «Локомотив»
107. Хачатрян А. А., 1957, Арм. ССР, «Буревестник»
108. Хович К. В., 1958, Москва, «Труд»
109. Шахматетов Р. Р., 1958, Ленинград, «Труд»
110. Элердашвили Н. А., 1959, Гр. ССР, «Буревестник»

Мальчики 11—14 лет

1. Тетерин С. С., 1961, БССР, «Красное знамя»
2. Сафиулли Р. Р., 1961, РСФСР, «Труд»
3. Гевокиан Р. В., 1961, Гр. ССР, «Динамо»
4. Гинтерс В. Е., 1961, Латв. ССР, «Динамо»
5. Пашков С. И., 1961, Москва, ЦСКА
6. Ломанов Д. А., 1963, Москва, ЦСКА
7. Никоголаев И. Л., 1962, Каз. ССР, «Локомотив»
8. Белов Д. А., 1963, РСФСР, «Динамо»
9. Романчук Г. Е., 1962, УССР, «Динамо»
10. Полевич С. В., 1961, УССР, «Антей»
11. Рачковский К. Я., 1962, УССР, «Динамо»
12. Фатеев А. И., 1961, РСФСР, ДЮСШ

13. Богомолов В. С., 1961, РСФСР, «Труд»
14. Демиденко А. В., 1962, БССР, «Красное знамя»
15. Маркин В. Л., 1962, Узб. ССР, «Динамо»
16. Малашквич А. А., 1961, БССР, «Красное знамя»
17. Зигаллис А. Л., 1961, Латв. ССР, «Даугава»
18. Маслеников С. А., 1961, УССР, «Динамо»
19. Кузла Т. Я., 1961, Эст. ССР, «Калев»
20. Карцев В. А., 1961, Москва, «Зенит»
21. Перко В. А., 1962, БССР, «Труд»
22. Краюшкин А. Е., 1961, Москва, «Спартак»
23. Гречинкин А. Н., 1962, Москва, «Динамо»
24. Кисляков И. И., 1962, Москва, «Динамо»
25. Дерновский И. Г., 1961, УССР, «Прометей»
26. Хоружкин О. В., 1961, Гр. ССР, «Динамо»
27. Гардаш С. Г., 1962, УССР, «Прометей»
28. Козлов С. Б., 1961, Ленинград, «Динамо»
29. Неустроев К. А., 1961, РСФСР, «Труд»
30. Зарубин И. Г., 1961, РСФСР, «Труд»
31. Ивануна Ф. Ф., 1962, РСФСР, «Динамо»
32. Гончарик С. М., 1961, БССР, «Динамо»
33. Ливков Д. Б., 1961, РСФСР, «Динамо»
34. Мордовченко С. И., 1961, Узб. ССР, «Спартак»
35. Тунис С. М., 1961, Тадж. ССР, «Таджикистан»
36. Липник В. П., 1961, УССР, «Авангард»
37. Нестеренко О. В., 1962, УССР, «Локомотив»
38. Дзельде Г. В., 1963, Латв. ССР, «Динамо»
39. Рытов В. В., 1963, РСФСР, «Зенит»
40. Потапенко В. А., 1964, РСФСР, «Буревестник»
41. Дерюшкин А. Б., 1962, РСФСР, «Буревестник»
42. Лонченко В. И., 1963, РСФСР, «Зенит»
43. Щербатов Ю. А., 1963, БССР, ДЮСШ
44. Липшиц Д. О., 1963, УССР, ДЮСШ
45. Энгграф О. Э., 1962, Кирг. ССР, «Спартак»

НАМ ПИШУТ

МЯЧИ ЛЮБЯТ СЧЕТ

М. Виленский, журналист

Редколлегия сборника «Теннис» помещает для обсуждения статью любителя тенниса журналиста М. Виленского. В последние годы судейство и счет в теннисе — то, что казалось прочным и неизменным, — подвергаются пересмотру, появляются различные новшества, существенным образом влияющие на ход игры. Вот некоторые примеры.

Главному судье во встречах на Кубок Дэвиса было дано право менять решение любого судьи на площадке.

Введен тай-брейк — система, при которой в решающем гейме очки считаются не по привычной схеме — 15, 30, 40, а по-новому — 1, 2, 3 и т. д. В свою очередь, тай-брейк, получивший широкое распространение, имеет несколько вариантов.

Введены карточки, карающие нарушителей спортивной дисциплины. Встречи командных соревнований в США (о чем сообщалось в первом выпуске сборника «Теннис» за 1975 г.) проводятся из одного сета, счет в котором ведется по-новому: нет традиционных «больше» и «меньше», очки считаются — 1, 2, 3 и т. д., а не 15, 30, 40.

Международная федерация предложила предоставить право судье на вышке отменять решение судьи на линии, если последний, по мнению судьи на вышке, допустил ошибку.

Журналист М. Виленский выступает с предложением значительно видоизменить систему подсчета очков. Его система — интересная и спорная — заслуживает тщательного изучения.

Редколлегия предлагает любителям тенниса, игрокам, судьям, тренерам высказаться на страницах сборника «Теннис» по вопросам, затронутым в статье.

Полностью отдавая себе отчет в том, что посягаю на почти священную традицию, тем не менее беру на себя смелость предложить вполне назревшую, на мой взгляд, реформу теннисного счета.

Нынешняя столь привычная система подсчета очков в теннисе, если вдуматься, — архаичная, недемократична и обманчива. Начнем с того, что существующая система отпугивает новичков своей сложностью, представляется им туманной и непостижимой, что не способствует приобщению молодежи к теннису.

В самом деле, счет очков в игре звучит для непосвященных весьма странно: «пятнадцать, тридцать, сорок, игра». Желание приобщиться, мучительно хмурия лбы, спрашивают: «Откуда пятнадцать? Почему тридцать? Какие сорок?» Приходится объяснять, что это всего лишь псевдонимы единицы, двойки, тройки и четверки, придуманные для того, чтобы не путать счет в играх со счетом в партии и со счетом партий в матче. С таким же успехом эти 4 очка, минимально необходимые для победы в игре, можно было бы назвать любыми другими взятыми с потолка словами, например «муха», «ветер», «школа», «дуна».

Тогда со стороны новичка следует другой резонный вопрос: «А для чего вообще нужен этот тройной, малопонятный, трудноусваиваемый, промоздкий счет? Неужели нельзя существенно упростить счет по образцу счета, принятого в настольном теннисе или в баскетболе?»

Конечно, можно и даже нужно, но для это-

го необходимо набраться смелости и поломать обветшалую традицию, как был, скажем, отменен жим в тяжелой атлетике или несколько десятков лет назад было радикально видоизменено правило «вне игры» в футболе, отчего он стал неизмеримо острее и привлекательнее. И тогда с тенниса спадет флёр аристократической загадочности, потому что простой подсчет очков сделает игру понятной не только новичкам, но и массовому болельщику, который пока что к теннисным трибунам близко не подходит.

Но есть еще и другой, более серьезный, повод для реформ. Для существующей системы безразлично, с каким разрывом в очках соперник выигрывает гейм — в 4 ли очка, в 3 или в 2 (т. е. под ноль, под пятнадцать, или под тридцать). Британский майор У. Уингфилд, получивший 24 февраля 1874 г. патент на игру, названную им «сферистической», находился, очевидно, во власти воспоминаний о старинном французском теннисе, где короли и вельможи играли на монету в 60 су, которая разменивалась на четыре монеты по пятнадцать су, что и было стоимостью одного выигранного очка. На сегодняшний день эти архаизмы утратили всякий практический смысл. Они не помогают теннису, не украшают его, а попросту мешают ему завоевать популярность среди широких масс любителей.

Представим себе вымышленный, но вполне правдоподобный случай. Мастер А играет лучше перворазрядника Б и всегда уверенно его побеждает. Предположим далее, что А. Метре-

вели любезно согласился сыграть с каждым из них в отдельности и выиграл у А и Б с одинаковым счетом 2:0 (6:0, 6:0). Люди, не видевшие игры, но узнавшие результат из газет, заключают, что А и Б друг друга стоят и что оба они в равной степени слабые теннисисты. Игрок А чувствует себя, естественно, оскорбленным — не поражением, а счетом, поставившим его на одну доску с Б. Он бессмысленно объясняет десяткам знакомых и тысячам читателей, что он сражался отнюдь не без успеха. В самом деле, А проигрывал каждый гейм под тридцать, а Б — под ноль. Следовательно, фактически А проиграл со счетом 12:24, 12:24, а Б — 0:24, 0:24. Разница колоссальная, но нынешняя система счета «смазала» ее полностью. Сколько игроков гордились бы таким поражением от Метревели, какое потерпел А!

В этом смысле положение игроков в настольном теннисе неизмеримо благоприятнее. Счеты 21:8 или 21:19 весьма красноречиво говорят о накале борьбы и соотношении сил соперников. Теннисный же счет обладает удручающе низкой информативностью.

Более того, нынешняя система не только смазывает точный счет игры, но порой даже фальсифицирует результат поединка. Игнорируя счет мячей в каждом гейме, существующая система подсчета не исключает возможности провозглашения победителем... проигравшего! Вот элементарный пример.

Иванов выиграл у Петрова партию со счетом 6:4. Но представим, что проигравший бегляга Петров в четырех выигранных им геймах побеждал «всухую» со счетом «игра-ноль», то бишь 4:0. Прогрывал же он каждый из шести геймов «под тридцать», т. е. 2:4. Итого победитель Иванов выиграл 24 мяча, а проигравший Петров выиграл... 28 мячей! Вот вам и «бедняга»!

Счет мячей, и только он, — истинное зеркало теннисного состязания, и необходимо как можно скорее смахнуть с этого зеркала пыль допотопных традиций.

Для того чтобы установить рамки нового простого и справедливого теннисного счета, специалистам, конечно, придется заняться статистикой и вывести среднюю сумму мячей, выигрываемых и проигрываемых в типичной средней партии.

А пока что давайте сами попробуем нащупать грубо усредненные данные. Будем исходить из того, что типичная средняя партия за-

вершается счетом 6:3 и в каждой из девяти игр победа достается со счетом «игра-тридцать», что в переводе на общепонятный человеческий язык означает 4:2. Следовательно, всего за партию выигрывается 54 мяча, и истинный счет нашей примерной партии 30:24. Обратите внимание: подлинное соотношение сил оказывается 5 к 4, а вовсе не 2 к 1, как коварно внушает нам нынешний обманчивый счет 6:3!

Вот и провозгласим, исходя из этого среднего счета, что победная цель в каждой партии — набрать 30 очков. «Иванов выиграл у Петрова матч со счетом 2:1 (30:28, 26:30, 30:27)». Звучит вполне нормально, не правда ли? И, главное, точно отражен накал борьбы.

Подают при предлагаемой нами системе по очереди, сериями по шесть подач. Иными словами, переход подачи осуществляется, когда сумма очков, набранных обоими партнерами, делится на шесть. Все существующие правила о переподачах в случаях «брака» остаются в силе.

Возможно, людям консервативного склада мышления наши предложения покажутся кощунственным покушением на священные основы разработанной ангосаксами благородной игры. В таком случае позволю себе напомнить уважаемым оппонентам, что сами англичане в последнее время все решительнее порывают с обветшалыми традициями, если последние вредят делу. Уж что, казалось, было традиционное многовековой британской дележной системы — 12 пенсов в шиллинге и 20 шиллингов в фунте стерлингов. Однако несколько лет назад англичане упразднили шиллинги и приравняли фунт к 100 пенсам. Шиллинги укатились в историю. За ними пора последовать и геймам, в которых похоронены пѳом добытые и не известно почему сброшенные со счетов очки.

Естественно, что предложенная нами реформа нуждается в скрупулезной проверке на кортах. Возможно, играть надо до иных цифровых показателей (скажем, кто первым наберет в партии не 30, а 35 очков). Потребуются также и хронометрические замеры, чтобы игры при новой системе были не длиннее и не короче, чем среднепролонгированные состязания при ныне существующем счете. Всем этим должны заняться спортивные специалисты.

Моя же скромная цель заключалась в том, чтобы привлечь внимание спортивной общественности к назревшей проблеме.

О ВСЕСОЮЗНЫХ ЗИМНИХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ ГОРОДСКИХ ЮНОШЕСКИХ КОМАНД

*Н. А. Бондаренко, председатель Северодонецкого горспорткомитета,
В. А. Медер, председатель Федерации тенниса Ворошиловградской области*

Всесоюзные зимние соревнования по теннису среди городских юношеских команд проводятся много лет и вызывают огромный интерес среди теннисистов. Эти соревнования как бы подводят итог учебно-тренировочному процессу спортивных школ за истекший год.

Соревнования проводятся в два этапа: сначала в 8 зонах по круговой системе, затем команды-победительницы встречаются между собой в финале по усовершенствованной олимпийской системе. Время проведения соревнований — школьные каникулы: зональные — в январе, финальные — в марте. Команда состоит из 8 юношей и девушек разных возрастов. В настоящее время во всесоюзных соревнованиях участвуют команды 32 городов.

Хотя соревнования городов проводятся много лет и стали традиционными, система их проведения, на наш взгляд, не лишена недостатков, которые следовало бы устранить. Что это за недостатки?

Соревнования не дают достаточного стимула для роста спортивного мастерства команд и отдельных теннисистов, так как число встреч между командами слишком ограничено. Так, в зонах участвуют в основном 3—4 команды, следовательно, на каждую команду приходится лишь 2—3 встречи в течение целого года. И только четвертая часть, т. е. 8 команд, попавших в финал, получает возможность сыграть еще по 3 встречи.

Кроме того, в зонах встречаются команды, слишком разные по своей подготовке. Такое сочетание не приносит пользы ни сильной, ни слабой команде.

Структурное несоответствие состава городских команд снижает интерес к всесоюзным соревнованиям. Дело в том, что одни города выставляют сборную команду, формируемую несколькими спортивными обществами, а другие города, не имея такой возможности, выставляют клубную команду.

Совершенно нецелесообразно бы такое положение в других видах спорта, скажем в футболе, хоккее, волейболе. Так, в чемпионатах страны по этим видам спорта Москву представляют многие общества, такие, как «Динамо», «Спартак», ЦСКА, «Труд», «Буревестник» и другие. Вель никому в голову не придет, что-

бы сборная футбольная команда Москвы выступала против клубных команд других городов, однако в теннисе это считается в порядке вещей. Способствует ли такое положение повышению уровня спортивного мастерства юных теннисистов? Думаем, что не способствует — ни в крупных городах, ни на периферии.

В стране насчитывается 29 городов, где теннис культивируется одним, 10 городов — двумя, 5 городов — тремя, 9 городов — четырьмя и более спортивными обществами или клубами. Таким образом, небольшая часть городов находится в более привилегированном положении, нежели подавляющее большинство. Например, клубные команды Москвы, Ленинграда и Киева сами по себе являются достаточно сильными и могут с успехом выступать во всесоюзных соревнованиях против сборных команд союзных республик, а тем более городов.

Важнейшим фактором, способствующим развитию отечественного тенниса, является наличие спортивных баз. За последние годы в стране появилось более 35 закрытых теннисных кортов, что позволяет проводить систематические соревнования в масштабе всей страны.

С целью усовершенствования и расширения существующей системы предлагается внести в нее следующие изменения и дополнения:

1. Город должен представлять на соревнованиях не сборная команда, а команда общества — клубная команда, за исключением Москвы, Ленинграда и Киева, которые по желанию могут выступать несколькими клубными командами, именуя их двойными названиями: Москва-ЦСКА, Москва-«Спартак», Киев-«Динамо» и т. д.

2. Принять положение, при котором все команды подлежат классификации, т. е. должны быть отнесены к определенному классу:

1 класс — высший; 2 класс и 3 класс.

3. Всесоюзные соревнования именовывать «Чемпионат страны по теннису среди юношеских команд».

4. Соревнования в классах проводить по круговой системе в течение всего года, во время школьных каникул, — в январе, марте, мае, летом и в ноябре.

Для стимулирования команд, выступающих в классах, следует распространить положение,

принятое, например, в футбольных чемпионатах, — переводе команд в высший и низший классы в зависимости от занятых мест.

Чемпионат должен проводиться по графику, группами одновременно на всех спортивных базах. Нет нужды доказывать, какую пользу принесет такая система проведения соревнований для роста мастерства подрастающих теннисистов и повышения качества учебного процесса в спортивных школах.

Появится больше забот в спортивных обществах, клубах и у тренеров. Одно дело — подготовить отдельных игроков в сборную команду города, другое — целиком выставить команду. Это мероприятие повлечет за собой также повышение массовости в теннисе.

Главный и решающий вопрос при внедрении новой системы соревнований теннисистов — денежные средства. Нам кажется, и этот вопрос можно решить положительно, если основную часть расходов отнести за счет местных спортивных организаций.

Города, культивирующие теннис, расходуют значительные средства на разного рода непла-

новые мероприятия, а с введением чемпионата они резко сократятся, поэтому основную часть расходов можно будет возложить на местные спортивные организации.

Соревнования, на наш взгляд, можно проводить и по-другому. Те же команды делятся на два класса. В I класс включаются 16 команд, а соревнования проводятся по круговой системе так, как было описано выше. Во II класс включаются 25 команд, которые разбиваются на 5 зон, по 5 команд в зоне. Зональные соревнования проводятся в январе. Команды, занявшие 1-е и 2-е места в зонах, попадают в финал, который проводится в марте на двух базах. Команды, занявшие 1-е места в зонах, разыгрывают между собой места с 1-го по 5-е, а занявшие 2-е места разыгрывают с 6-го по 10-е места. Таким образом, среди команд II класса определяются 10 наиболее сильных команд.

В итоге каждая команда I класса будет иметь за год 15 встреч, 10 команд II класса — по 8 встреч и остальные 15 команд — по 4 встречи.

ИНФОРМАЦИЯ

В ГОСТЯХ У ЧЕХОСЛОВАЦКИХ ДРУЗЕЙ

О. Л. Корнблит, заслуженный тренер РСФСР

В августе 1975 г. теннисисты РСФСР выехали в Чехословакию на Международный турнир «Хрустальный Кубок Праги».

Эти традиционные соревнования, в которых приняли участие спортсмены Венгрии, ГДР, Польши и Российской Федерации, проходили на кортах теннисного клуба спортивного общества «Славия».

Игры проводились в двух возрастных группах: для девушек и юношей 17—18 лет, а также 16 лет и моложе.

Наши теннисисты выступили успешно: Светлана Канатникова из Сочи завоевала первый приз среди девушек младшего возраста, а свердловчанка Людмила Макарова стала второй среди старших. Победили девушки России и в парных соревнованиях.

Справедливости ради, следует сказать, что состав женской половины турнира был средним по мастерству его участниц и поэтому высокие места наших спортсменок не дают повода для особых восторгов.

Назову имена чехословацких девушек, о ко-

торых, на мой взгляд, скоро заговорят в теннисном мире. Это Хана Страховна (1961 г. р.) и Хана Мандликова (1962 г. р.). Им уже сейчас свойственны разнообразная агрессивная техника и прямо-таки неуемная жажда борьбы.

У юношей хозяева кортов не встретили конкуренции со стороны гостей и поделили между собой все награды.

Наши Виктор Павлов из Салавата и Александр Зверев из Сочи, впервые попав на зарубежные корты, не смогли показать «своего» игру. Лишь в паре им удалось достичь полуфинала.

Из чехословацких юношей, за игрой которых я внимательно наблюдал, наибольшее впечатление оставил у меня Иван Лендл. Этот 15-летний теннисист уже владеет всем арсеналом технических и тактических приемов, отлично подготовлен физически.

Таковы вкратце итоги турнира «Хрустальный Кубок Праги-75». А теперь я также коротко расскажу о некоторых «секретах» подготов-

ки юных теннисистов в ЧССР, в частности в теннисном клубе «Славия».

Оговорюсь сразу: мои сведения получены, так сказать, визуальным способом на занятиях с уже элементарно подготовленными спортсменами.

Итак, тренеры клуба исповедуют индивидуальный метод тренировки подростков и юношей, занимаясь с каждым в качестве спарринг-партнера в пределах 40 минут. А выглядит это так. Примерно за четверть часа до начала тренировки ученик готовит площадку: ровняет песок большой щеткой, размечает линии, поливает площадку. Этот ритуал соблюдается неутомительно перед каждым уроком каждым учеником. Затем ровно в назначенное время на корте появляются тренер и второй ученик с огромной корзиной мячей. И пока первый получает свою порцию изумительной нагрузки за счет непрерывного отражения мячей, посылаемых тренером то ракеткой, то рукой, второй ученик отменно разминается, едва успевая пополнять корзину мячами. Наставник беспощаден. Он создает споему подопечному самые сложные и неожиданные ситуации и только уж при очень хорошем ударе позволяет себе поощрить спортсмена.

После урока теннисист подает тренеру свой дневник, где ему каждый раз выставляется оценка и куда тут же записывается очередное задание. Потом кросс в парке, игра у стенки или с партнером и обязательно упражнения в подаче на точность.

ТУРНИР ДЛЯ ВСЕХ

В августе минувшего года теннисный городок Центрального стадиона имени В. И. Ленина подвергся своеобразному шторму: его корты заполнили участники традиционного московского блинн-турнира с гандикапом. Победу одерживали 360 любителей тенниса — почти в два раза больше, чем на прежних турнирах.

Впервые наряду с одиночными соревнованиями были проведены и парные встречи.

Турнир 1975 г. прошел на хорошем уровне, а главное, выявил много одаренных, ранее малоизвестных теннисистов. Получив даже небольшую фору, они нередко одерживали верх над более сильными игроками, в том числе и именитыми спортсменами, победителями больших турниров.

В одиночных женских соревнованиях самой

По изложенной мною схеме у каждого из шести тренеров, которых я видел, проходит в день занятий примерно по 5—7 воспитанников.

Чехословакия, как известно, одна из ведущих теннисных стран в Европе. Ее игроки зарекомендовали себя упорными бойцами, обладающими высокими волевыми качествами.

Из чего же состоят и как прививаются нашим юным коллегам из ЧССР высокие волевые качества?

Общепринятые тесты на этот счет хорошо известны, и все же, думается, в ЧССР есть своя специфика в методике воспитания воли у спортсмена.

К примеру, требовательное отношение к себе и преданность клубу воспитываются у подростков с первых дней приобщения к теннису. Здесь и уход за площадкой, и идеально чистая, отутюженная форма с эмблемой своего клуба, в которой девочки и мальчики приходят на рядовые тренировки, и каждодневная оценка работы, выводимая тренером в аккуратных дневниках спортсменов.

Все это с ранних лет приучает к дисциплине и как следствие к самодисциплине — залогом бойцовских качеств.

А если ко всему сказанному добавить обостренное чувство ответственности теннисистов за престиж национального флага, особенно проявляющееся на международных соревнованиях, то истоки высоких волевых качеств у большинства чехословацких спортсменов не будут секретом.

Э. Фрам, член президиума Федерации тенниса Москвы

сильной оказалась 13-летняя ученица 7-го класса 46-й московской школы, спортсменка ЦСКА, воспитанница Н. С. Тепляковой Елена Ханга.

В ногу с юностью шло и старшее поколение. Если в мужских одиночных состязаниях первым призером стал студент ГЦОЛИФКа А. Ступаков, то спор в парных встречах принес победу научному сотруднику Института этнографии Академии наук СССР В. Большакову и учителю географии и физической культуры московской школы Б. Котову.

Содружество спартаковок — техника-электрика И. Коросташевской и инженера А. Миролюбовой — принесло им 1-е место в парных встречах женщин.

Неоднократный призер чемпионатов СССР 45-летний ветеран С. Мирза, дававший большую фору соперникам, завоевал 3-е место.

СОДЕРЖАНИЕ

	Высшему мастерству — главное внимание!	3
	Теннис на VI Спартакиаде народов СССР. Г. Г. Шах-Назаров	5
	Соревнования юных. Г. А. Акимова	9
	Итоги выступлений советских теннисистов в международных соревнованиях в 1975 г. Ш. А. Тарпищев	10
	Зарубежные турниры 1975 г. Г. А. Кондратьева	15
	Турниры в Австралии и США. Н. Ю. Чмырева	19
	Степ-тест и работоспособность теннисистов. А. П. Скородумова, А. И. Наушко	24
	Перспективы работы по индивидуальной подготовке. Т. С. Иванова	27
	К физиологической оценке игры в теннис. А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев, Г. П. Соловьева	30
	Возраст и достижение высоких спортивных результатов в теннисе. Ю. А. Мосолов	32
	Техника ударов справа. Л. С. Зайцева	34
	Передвижения теннисиста В. Н. Янчук	40
	Наиболее распространенные ошибки в теннисе	43
	Обратная петля при обучении теннисной подаче. В. С. Зайцев	47
	О методике игровой подготовки юных теннисистов. В. Н. Полтев	49
	Физическая подготовка. С. П. Белиц-Гейман	51
	Всегда в Днепропетровске! Т. Н. Дубровина	56
	Неутешительные итоги. И. В. Всеволодов, Г. К. Жуков	57
	Учебно-игровой корт с покрашенным асфальтовым покрытием. Б. Д. Ганяев	61
	Теннисный автоматизированный тренировочный комплекс. Б. Г. Холдин, И. В. Всеволодов, Б. Г. Пыльченко, Ю. Н. Кучменко	62
	Простая машина для набрасывания теннисных мячей. И. Н. Виноградов	64
	Поговорим о судьях. В. А. Солнцев	65
	Юбилей прославленной теннисистки. Л. Г. Попов	70
	Сильнейшие теннисисты страны. Г. А. Кондратьева	71
	Мячи любят счет. М. Виленский	81
	О всеююзных зимних соревнованиях среди городских юношеских команд. Н. А. Бондаренко, В. А. Медер	84
	В гостях у чехословацких друзей. О. Л. Корнблат	85
	Турнир для всех. Э. Фрам	86
ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		
НА КОРТАХ МИРА		
НАУКА — ПРАКТИКЕ		
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК		
ДЕТСКИЙ ТЕННИС		
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ		
СУДЕЙСТВО ТЕННИС И ЕГО ГЕРОИ КЛАССИФИКАЦИИ...		
НАМ ПИШУТ		
ИНФОРМАЦИЯ		

ТЕННИС
Выпуск 1-й, 1976

Заведующий редакцией *А. В. Сайкин*. Редактор *Ю. Л. Китаев*. Художник *Ю. П. Зеленков*. Художественный редактор *Б. Л. Резников*. Технический редактор *С. С. Василова*. Корректор *Л. В. Чермова*.

А08555. Сдано в производство 16/II 1976 г. Подписано к печати 2/VI 1976 г. Бумага тип. № 2. Формат 70x90^{1/16}. Печ. л. 5,5. Усл. печ. л. 6,44. Уч.-изд. л. 9,76. Цена 49 коп. Тираж 30 000 экз. Изд. № 5540. Зак. 213.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 103906, Москва, К-6, Калевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Советов Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Чемпионка страны 1975 г. М. Крошина

