

№ 2424/120  
Цена 49 коп.

41  
22  
Команда Москвы — победитель VI Спартакиады народов СССР по теннису (фото сверху)  
Общий вид соревнований по теннису на VI Спартакиаде народов СССР  
1976 г.



пер 1/к

# ТЕННИС

ВЫПУСК  
ВТОРОЙ  
1976



Матчи сильнейших теннисистов СССР и США  
На первой странице обложки взаимное приветствие команд перед началом матчевых встреч в Москве  
Парад команд во Дворце спорта в Лужниках  
Чемпионы СССР А. Метревели и Т. Какулия в игре с американскими спортсменами  
Б. Кинг и О. Морозова после матча



П 41  
88

П 41  
88

# ТЕННИС

ВЫПУСК  
ВТОРОЙ

1976



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1976



Составитель: В. С. Вепринцев

Редакционная коллегия: А. Е. Ангелевич, С. П. Белиц-Гейман, В. А. Боярский, И. В. Весолодов, В. А. Голенко, Г. А. Кондратьева, П. А. Пашин, И. В. Хрущева

Фото С. Белиц-Геймана, А. Фомиченко

T 33 Теннис. Сб. статей. Вып. 2. М., «Физкультура и спорт», 1976.

80 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, физической подготовке спортсменов, тренировочному оборудованию и т. п. Ряд статей посвящается анализу крупнейших всесоюзных и международных соревнований.

Авторы статей — ведущие специалисты тенниса.

T 60902—155 93—76  
009(01)—76

7A8.4

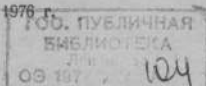
ТЕННИС

Выпуск 2-й. 1976.

Составитель *Вадим Сергеевич Вепринцев*

Заведующий редакцией *А. В. Сайкин*. Редактор *Л. С. Борисова*. Художник *А. Н. Калабин*. Художественный редактор *Б. Л. Резников*. Технический редактор *Л. В. Туркова*. Копредактор *Л. А. Кирихина*. А08658. Сдано в производство 5/VII 1976 г. Подписано к печати 19/IX 1976 г. Бумага кн.-журн. № 2. Ф-т 70×90<sup>1/4</sup>. Печ. л. 5,0. Усл. п. л. 5,85. Уч.-изд. л. 8,54. Тираж 30 000 экз. Издат. № 5627. Цена 44 коп. Зак. 596. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1976 г.



ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*В. А. Голенко, государственный тренер по теннису Спорткомитета СССР*

Весной 1976 г. состоялся отчетно-выборный пленум Федерации тенниса СССР. В его работе приняли участие представители федераций тенниса всех союзных республик, Москвы и Ленинграда, Центральных Советов спортивных обществ и ведомств.

С отчетным докладом «О работе Федерации в 1971—1976 годах и дальнейших задачах по развитию тенниса в стране» выступил председатель президиума Федерации тенниса СССР *И. А. Кулев*.

В докладе было отмечено, что популярность тенниса в нашей стране стала расти, расширилась его география, несколько обогатилась материальная база. Наиболее высоких результатов на международной арене советские теннисисты добились именно в прошедшем пятилетии. Расширились международные связи. Федерация тенниса СССР стала играть более активную роль в руководящих международных организациях.

В апреле 1974 г. Спорткомитет СССР принял постановление «О состоянии и мерах по дальнейшему развитию тенниса в стране», которое определило основные направления развития отечественного тенниса на ближайшие годы.

Теннис был восстановлен в программе соревнований спартакиад народов СССР. Чаше стали выступать советские теннисисты в международных соревнованиях.

Тем не менее в отчетном докладе было отмечено, что успехи в развитии отечественного тенниса пока еще не соответствуют тем огромным возможностям, которые созданы в нашей стране для развития спорта, и в том числе тенниса.

Основное внимание было сосредоточено на анализе недостатков в развитии массовости тенниса и в повышении мастерства теннисистов. Главная причина медленного роста массовости тенниса в стране — недостаточное внимание к этой проблеме местных федераций и Фе-

дерации тенниса СССР. Пленум отметил, что заметно снизилась активность в деятельности Федераций тенниса РСФСР, Эстонской ССР, Грузинской ССР, Украинской ССР, Азербайджанской ССР, Казахской ССР и Ленинграда. Финальные соревнования VI летней Спартакиады народов СССР показали, что спортивные руководители тенниса и тренеры Эстонии не сумели проявить той четкости и организации, которая была характерна для них прежде при проведении самых ответственных турниров.

Теннисная общественность помнит о великодушном отношении всесоюзных зимних соревнований в Баку. Много теплых слов было сказано тогда по адресу азербайджанской Федерации тенниса. Но вот переехал в другой город ее бывший председатель, и федерация, по сути дела, распалась.

Практически бездействуют федерации тенниса в Казахстане и Белоруссии, хотя именно здесь остро ощутима необходимость участия общественности в решении целого ряда вопросов и самого активного участия. В частности, в Алма-Ате недопустимо долго строились крытые теннисные корты («Локомотив»). В конце концов строительство было законсервировано во многом из-за недостаточной активности федерации. Много лет ждут крытых кортов теннисисты Грузии и Азербайджана. Бакинские теннисисты располагают лишь котлованом под будущий комплекс спортивных игр. Нельзя мириться с таким положением, когда ведущие теннисисты страны, живущие в Азербайджане и Грузии (*А. Метревели, Т. Какулия, С. Лихачев, П. Ахмеров, Е. Бирюкова, Е. Гишия* и другие) в осенне-зимний период либо не тренируются вовсе, либо проводят занятия в совершенно неподходящих условиях под открытым небом. Что же касается юных теннисистов, то в зимнюю пору занятия с ними практически прекращаются.

В настоящее время в нашей стране теннисом регулярно занимаются около 40 тысяч че-

людей. Если в таких республиках, как РСФСР, Грузия, Латвия, Литва, Киргизия и Молдавия, число теннисистов несколько возросло, то в Белоруссии, Узбекистане, Казахстане, Эстонии число теннисистов из года в год уменьшается. Правда, в последние годы возросло количество коллективов физкультуры, культивирующих теннис, — их теперь около 1300, хотя в той же Эстонии, а также в Таджикистане их стало меньше.

Значительная часть занимающихся теннисом сосредоточена в 100 отделениях тенниса детско-юношеских спортивных школ, где в основном ведется работа по подготовке спортсменов-разрядников.

Тревожит положение в вузах. Количество кортов и занимающихся сократилось. В настоящее время в системе «Буревестника» теннисом занимаются всего около четырех тысяч человек, причем в подавляющем большинстве в Москве, РСФСР и на Украине.

Серьезной критики заслуживает Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, активность которого в развитии массового тенниса за последние годы заметно снизилась.

Примером для многих федераций может служить работа Федерации тенниса Москвы, возглавляемой С. Ломакниным. Здесь накоплен ценный опыт проведения массовых соревнований с участием большого числа теннисистов самого различного возраста и квалификации. А какую неоценимую помощь в пропаганде тенниса оказывают проводимые в различных столичных организациях вечера с выступлениями ведущих специалистов, тренеров, спортсменов, с демонстрацией фильмов и т. п.

Заслуживает внимания опыт львовской и доонецкой Федераций тенниса. Они проводят массовые детские соревнования.

Одна из самых перспективных форм развития массового тенниса — создание теннисных клубов на кооперативных началах. У нас в стране уже есть опыт, к сожалению небольшой, создания подобных клубов. Это «Дом ученых» в Москве и клуб «Даугава» в Риге. Многие любители тенниса с удовольствием стали бы членами подобных клубов. Здесь они могли бы учиться под наблюдением опытного тренера, сыграть несколько сетов с приятелем или, наконец, просто провести вечер или даже выходной день на теннисных кортах. Любители тенниса нуждаются в организации подобных клубов.

А какую огромную помощь могли бы оказать студенты институтов физкультуры, взяв шефство в летнее время над курортами страны. Они могли бы не только проводить занятия по обучению отдыхающих, но и вести подготовку общественных инструкторов, судей соревнований. Всю эту работу могут и должны проводить местные комиссии по массовому теннису при федерациях городов и республик.

Немаловажную роль в популяризации тенниса могли бы сыграть спортивные базы страны. Это в первую очередь касается наших южных баз, где лето продолжительное. Следовало бы позаботиться об использовании электрического освещения для тренировочных занятий в вечернее время. В качестве примера можно привести корты на бакинском теннисной базе «Нефтьчи», оборудованной небольшим количеством обыкновенных уличных светильников. Это позволяет проводить учебные занятия до позднего вечера. И рядом корты бакинского «Буревестника» — они не имеют освещения, а это значит, что в зимнее время из-за короткого светового дня их возможности и на половину не используются.

За отчетный период общее количество летних кортов выросло очень незначительно. Это объясняется, в частности, тем, что разрушаются, приходят в негодность некогда хорошие площадки. По этой причине в Ленинграде, в ряде союзных республик количество теннисных кортов значительно уменьшилось. Задача федераций на местах — не только добиваться роста числа теннисных баз, но и сохранять старые площадки. Хорошо, что в Ташкенте в последние годы появились две великолепные теннисные базы на стадионах «Динамо» и «Буревестник», однако недопустим тот факт, что в центре города постепенно замирает спортивная жизнь на стадионе «Пахтакор».

В отчетном докладе отмечалось, что большинство теннисных кортов в стране — глинопесчаные. Содержание их требует больших физических и материальных затрат. Кроме того, они очень чувствительны к капризам погоды. Одним словом, необходимы менее дорогие теннисные корты, которыми можно пользоваться в любую погоду. Такие площадки уже существуют во многих странах. Это корты с синтетическим покрытием. Определенная работа по созданию подобных покрытий ведется и у нас в стране. Мы надеемся, что уже в ближайшем будущем теннисные базы примут новое «одевание», позволяющее спортсменам продлить сезон на несколько месяцев. Помимо того, и эстетический вид многих теннисных баз станет иным. Подобные площадки с синтетическим покрытием были бы незаменимы там, где их эксплуатируют в течение всего дня (в Москве это Лужники, теннисные корты «Динамо», что расположены на ул. Петровке, и другие).

Особое внимание пленум уделит вопросам инвентаря. Надо отметить, что в настоящее время приняты конкретные меры по улучшению качества струн и мячей. К этой работе привлечен ряд научно-исследовательских институтов, министерств. Одновременно закупается импортное оборудование. Но этого мало. Задача Федерации тенниса СССР и федераций союзных республик — всемерно способствовать расши-

рению производства теннисного инвентаря и оборудования, используя достижения научно-технической мысли.

В настоящее время в стране работают 320 тренеров. За отчетный период физкультурными вузами страны подготовлено 78 специалистов по теннису. Однако на пленуме была высказана обеспокоенность их недостаточной высокой квалификацией. Слабая подготовка молодых специалистов тормозит решение такой важной задачи, как подготовка теннисистов высокого класса.

Всесоюзный тренерский совет совместно с кафедрой спортивных игр ГЦОЛИФКа ежегодно проводит семинары и конференции тренеров, организует курсы повышения квалификации преподавателей по теннису в вузах. Однако пленум отметил узость и однообразие тематики этих семинаров. Редко проводятся на них творческие дискуссии с участием специалистов по другим видам спорта и смежным научным дисциплинам, недостаточно активен обмен опытом тренеров, работающих с членами сборной команды страны. Назрела необходимость проводить раздельные семинары для специалистов, непосредственно связанных со сборными командами, тренеров, работающих в детско-юношеских спортивных школах, преподавателей по теннису в вузах.

Особой критике была подвергнута работа некоторых тренеров, недооценивающих роль всесторонней физической подготовки, увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Неудовлетворительной оценки заслуживает в этом смысле работа тренеров таких ведущих теннисных центров, как Таллин, Рига, Тбилиси, Ленинград. Ответственность за такое положение должны разделить Всесоюзный тренерский совет и тренеры сборной команды страны, которые не осуществляют систематического контроля за работой на местах, не проводят кустовых сборов тренеров.

Постановлением Спорткомитета СССР «О состоянии и мерах по дальнейшему развитию тенниса в стране» были определены базовые организации по подготовке специалистов высокой квалификации. Ряд этих организаций, как указал пленум, не выполняют поставленных перед ними задач. Здесь следует назвать киевское и тбилисское «Динамо», таллинский «Калев».

Хорошая оценка была дана работе Н. Тепляковой, С. Севостьяновой, Л. Преображенской, В. Яичука, А. Лепешина, Д. Неймана, В. Скугарева и некоторых других специалистов, подготовивших перспективных теннисистов для сборной команды. Назрела необходимость заново определить круг базовых организаций, оказывать им всестороннюю систематическую помощь в материально-техническом обеспечении, стимулировать деятельность тренеров, ши-

ре привлекать их к работе со сборной командой страны, предоставлять возможность выезжать на крупнейшие международные турниры.

Одним из важнейших вопросов, поставленных на пленуме, был вопрос спортивного мастерства.

В последние годы представители советского тенниса были финалистами, а в ряде случаев и победителями главных международных турниров — Уимблдонского, открытых первенств США, Австралии, Франции, Италии.

В 1974 и 1975 гг. О. Морозова и А. Метрелли были признаны первыми теннисистами мира среди любителей. Они вошли в объединенные десятки сильнейших игроков мира, включающие кроме них только сильнейших профессиональных игроков.

В большинстве первенств Европы советские теннисисты побеждали и в командных, и в личных соревнованиях.

В 1974 г. советская команда впервые стала полуфиналистом розыгрыша Кубка Дэвиса, войдя в четверку сильнейших команд мира.

В прошлом году Н. Чмырева вышла победительницей во всех трех крупнейших международных соревнованиях девушек — Уимблдонском турнире, открытых первенств США и Австралии.

Однако, несмотря на отдельные высокие достижения советских теннисистов на международной арене, общий уровень спортивного мастерства членов сборной команды страны по теннису в целом и ее ближайшего резерва далеко не соответствует современным требованиям. Об этом говорят и слабые выступления в серии международных соревнований 1975 г.

Медленный рост спортивного мастерства наших теннисистов объясняется существенными недостатками в системе подготовки и отбора спортсменов, отсутствием четко выраженного курса на атлетизм и активизацию игры, неоправданной концентрацией усилий ведущих специалистов на работе со спортсменами, не имеющими или утратившими перспективу роста.

Пленум подчеркнул необходимость повысить требовательность общественных организаций, тренерских советов к работе тренеров. Всесоюзному совету тренеров, руководству сборной команды было указано на слабую связь с центрами развития тенниса, на отсутствие должной требовательности к советам тренеров на местах, недостаточно высокий уровень управления подготовкой ведущих теннисистов.

С особой остротой пленум подчеркнул, как необходимо сейчас эффективнее использовать все возможности всесоюзного календаря соревнований. Совершенно недопустим тот факт, что сильнейшие юноши и девушки мало встречаются в состязаниях с теннисистами первой десятки.



Перед Всесоюзным советом тренеров были поставлены следующие задачи:

— усовершенствовать систему подготовки сборной команды, обеспечить четкое перспективное и годичное планирование подготовки ее членов, повысить требовательность к тренерам и спортсменам, установить строгую персональную ответственность за определенные участки работы и достигаемые спортсменами результаты;

— усилить идейно-воспитательную работу со сборной командой, активизировать деятельность ее комсомольской организации, способствовать формированию целеустремленного, дисциплинированного, дружного коллектива; внедрить в практику новые методы и средства тренировки, решительно ориентировать специалистов и спортсменов на освоение передовой атлетической универсальной игры, значительно увеличить объем годовых тренировочных и соревновательных нагрузок;

— привлечь к работе с командой молодых тренеров и научных работников, способных в контакте с опытными специалистами поднять работу на более высокий уровень; сосредоточить усилия научно-педагогического коллектива на разработку кардинальных проблем высшего спортивного мастерства;

— сосредоточить усилия научно-педагогического коллектива, ведущих специалистов в первую очередь на подготовке перспективных спортсменов юношеского и детского возрастов; внести в структуру сборной команды группу юных спортсменов в возрасте 12—14 лет и обеспечить их всем необходимым для полноценных тренировок и выступлений в соревнованиях, нацелив на достижение высокого мастерства к 15—16 годам.

За последние пять лет в нашей стране был проведен ряд крупнейших соревнований. Всесоюзная коллегия судей объединяет 4450 арбитров. Столь представительный отряд судей должен, казалось бы, радовать специалистов. Однако анализ судейской работы на местах говорит о том, что только две трети, а в некоторых республиках лишь половина зарегистрированных судей принимают активное участие в проведении соревнований. Вероятно, поэтому все сложнее становится проводить многие не только местные, но и всесоюзные состязания.

Пленум отметил, что судейские коллегии в Москве (председатель А. Максимов), Эстонии (Э. Келарс), Грузии (В. Канделаки), Латвии (Теймурс) и в некоторых других местах имеют судей высокой квалификации. Не в пример названным коллективам плохой организацией работы отличаются республиканские судейские коллегии Украины, Молдавии и особенно Туркмении.

Президиум Всесоюзной коллегии судей неоднократно проводил семинары по повышению

квалификации судей, перенял правила соревнований, энергично борется со всевозможными проявлениями недисциплинированности и некорректного поведения в соревнованиях.

Особое внимание в работе пленума уделялось вопросам организации и проведения турниров. В докладе и прениях подчеркивалась необходимость создавать авторитетные организационные комитеты по проведению соревнований.

Не секрет, что развитие тенниса во многом зависит от пропаганды его средствами печати, радио, телевидения, кино. Приятно отметить, что в последнее время на экранах телевизоров стали чаще появляться, правда короткие, репортажи о крупнейших международных и всесоюзных соревнованиях. Любители тенниса были свидетелями отдельных матчей на Кубок Дэвиса, встреч сильнейших теннисистов СССР и США, соревнований Универсиады и Спартакиады народов СССР. Однако поклонники тенниса вправе рассчитывать на более внимательное отношение к ним со стороны печати, телевидения, радио, кино. Помощь в этом, несомненно, должна оказать комиссия по агитации и пропаганде при Федерации тенниса СССР.

Участники пленума выразили неудовольствие тем, что ощущается острая нехватка в научно-методических пособиях, популярных изданиях, кинофильмах по теннису.

Существенное значение в развитии тенниса в стране имеет работа в области спортивной классификации, проводимая классификационной комиссией. В обязанности этой комиссии входят:

— учет и оценка результатов соревнований, составление ежегодной классификации сильнейших теннисистов страны, анализ классификационных списков;

— совершенствование разрядных нормативов Единой всесоюзной классификации; разработка годичных планов календарных соревнований и положений о соревнованиях.

Кропотливую, огромную по объему работу выполняют активные члены комиссии С. Мальцева, Г. Кондратьева, И. Хрущева. Работа ее членов позволяет делать выводы о динамике развития мастерства теннисистов. Так, среди двадцати сильнейших девушек и юношей страны за 1975 г. представителей Украины 17, РСФСР — 6, Москвы — 4, Белоруссии — 3, Ленинграда, Грузии, Эстонии, Армении и Узбекистана по 1 юноше или девушке.

Если сравнить классификационные списки сильнейших теннисистов страны за несколько лет, то нетрудно заметить, что на Украине и в Белоруссии заметен определенный рост спортивного мастерства молодежи. А вот в Ленинграде — городе с многолетними теннисными традициями развитию тенниса уделяют явно

недостаточно внимания. Плохо обстоит дело с воспитанием теннисистов высшего класса в Литве, Молдавии, Армении, Киргизии и особенно в Туркмении.

Отмечая большую работу классификационной комиссии пленум подчеркнул, что настало время, когда часть этой трудоемкой работы могла бы выполнять ЭВМ. В связи с этим необходимо усовершенствовать систему классификации, разработать специальную программу для использования ее на ЭВМ.

В последнее время ширятся спортивные связи советских теннисистов с зарубежными. Федерация тенниса СССР играет немаловажную роль в дальнейшем расширении и укреплении международных спортивных связей. Представитель Федерации тенниса СССР Е. Корбут третий раз подряд избирается в руководящий комитет ИЛТФ и во вновь организованный комитет любительского тенниса.

Следует отметить, что наши специалисты с успехом выступили на международных конференциях по теннису в США, Франции, ряд тренеров ввели возможность познакомиться с системой подготовки теннисистов Румынии, Чехословакии, Югославии, Болгарии.

Федерация тенниса СССР совместно с федерациями тенниса других социалистических стран в сложной обстановке удалось отстоять интересы и авторитет любительского тенниса. Несколько лет назад по инициативе Федерации тенниса СССР стали проводиться чемпионаты Европы среди любителей. С каждым годом они завоевывают все большую и большую популярность. В чемпионате 1975 г. приняли участие теннисисты 16 стран. Соревнования на переносимом континенте среди любителей состоялись уже и в Южной Америке, США, Африке. В будущем году должен состояться первый Межконтинентальный чемпионат по теннису среди любителей, который намечено провести в Болгарии.

## СОРЕВНОВАНИЯ

### ИТОГИ ЗИМНИХ ТУРНИРОВ

*Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР*

Открытые турниры — хорошая подготовка к всесоюзным соревнованиям на закрытых площадках, поэтому ведущие спортсмены страны охотно участвуют в них. Стремление теннисистов выступить в большем количестве соревно-

ваний стимулирует также система очков, которая применяется при составлении Всесоюзной классификации и, следовательно, содействует повышению общего уровня игры советских теннисистов.

Пленум отметил, что на заседаниях руководящего комитета ИЛТФ представители Федерации тенниса СССР ставили важнейшие вопросы, касающиеся демократизации Международной федерации тенниса, предоставления всем странам — членам ИЛТФ права решающего голоса. Наша принципиальная позиция об исключении Южной Африки из списков участников розыгрыша Кубка Дэвиса и членом ИЛТФ получает все большую поддержку. Отчетный доклад председателя президиума Федерации тенниса СССР вызвал оживленный обмен мнениями. В прениях выступили представители республиканских федераций С. Островой, А. Фиге (РСФСР), С. Всехвитский (Белоруссия), Г. Земрибо (Латвия), Тоомпалу (Эстония), И. Хохлов, Г. Карцев (Украина), Н. Аракелин (Армения), председатель всесоюзного совета тренеров С. Белиц-Гейман, председатель всесоюзной коллегии судей Г. Шах-Назаров, член комиссии по инвентарю и оборудованию И. Всеволодов, члены комиссии по массовому развитию тенниса Ф. Агаши и В. Зайцев.

Дав соответствующую оценку работы всех комиссий, пленум обратил особое внимание на существенные недостатки в работе президиума Федерации тенниса СССР за отчетный период. Это касалось нарушений ритмичности в работе, недостаточной связи с местными федерациями, редкого использования выездов в республики и города для проверки состояния работы и оказания помощи, малой требовательности к работе комиссий, отсутствия должного и оперативного контроля за их деятельностью.

Конструктивный, критический анализ деятельности Федерации тенниса СССР со стороны участников пленума помог вскрыть недостатки в работе отдельных комиссий и наметить конкретные пути улучшения работы, направленной на всемерное развитие отечественного тенниса.

В женских состязаниях на открытом первенстве Москвы, всесоюзных соревнованиях на закрытых площадках и Московском международном турнире явно не хватало наших сильнейших теннисисток О. Морозовой, М. Крошиной и Н. Чмыревой — они впервые не участвовали ни в одном из этих турниров, поскольку выступали в международных встречах с теннисистами США. А Метревели сыграл только в Московском международном турнире, но находился в плохой форме и в первой же встрече проиграл Э. Назлю (7:6, 4:6, 2:6).

Зимний сезон начался, традиционно последние годы, в декабре 1975 г. с турнира ЦС «Красное знамя».

Состав участников оказался довольно сильным. В гости к мишанам прибыли теннисисты из десятки сильнейших: Г. Бакшеева, Л. Зинкевич, А. Красько, А. Волков, В. Борисов, Е. Бобоедов, А. Богомолов, В. Егоров. Не обошлось без сенсаций. В предварительном этапе соревнований А. Волков проиграл В. Драгуну, А. Красько — Н. Бородина, а в финальном — Л. Новашинской.

Абсолютной победительницей турнира у женщин стала Г. Бакшеева. В одиночных соревнованиях она выиграла в финале у Л. Зинкевич (7:6, 6:2). Третье место заняла Н. Бородина, победившая С. Корзун (6:0, 6:3).

У мужчин турнир выиграл Е. Бобоедов, не без труда обыгравший в финале успешно выступавшего В. Драгуна (1:7, 6:4, 6:3). Третье место занял В. Борисов — он проиграл в полуфинале Е. Бобоедову (2:6, 6:7), А. Волков — четвертый номер десятки в финальном этапе проиграл еще А. Богомолову (4:6, 2:6) и занял только седьмое место.

Победителями парных соревнований стали Г. Бакшеева — Л. Зинкевич, А. Коляскин — О. Гаврилов и Г. Бакшеева — А. Волков.

В ленинградском турнире участвовал довольно сильный состав женщин; у мужчин же из десятки сильнейших теннисистов приехал только А. Богомолов.

Здесь абсолютной победительницей стала Е. Гранатурова. В одиночных соревнованиях она выиграла в финале у А. Красько (6:4, 6:0), которая выступала до финала очень удачно — как говорят, дома и стены помогают. В четвертьфинале она взяла реванш за проигрыш в Минске у Л. Новашинской (6:4, 6:3) и в полуфинале победила Е. Бирюкову (3:6, 6:4, 6:4). Н. Бородина, как и в Минске, заняла третье место, победив Е. Бирюкову (7:5, 6:0).

Первое место у мужчин завоевал П. Ламп, второе — А. Богомолов, третье — А. Иванов. Первыми призерами парных соревнований стали Е. Гранатурова — Е. Бирюкова, А. Богомолов — А. Валенцов и Е. Гранатурова — А. Богомолов.

В открытом турнире Эстонской ССР, проходившем в Таллине, снова неудачно выступил А. Волков, на этот раз он проиграл в полуфинале Э. Ланге (6:7, 4:6). Победителем второго турнира стал П. Ламп: он выиграл в финале у своего земляка Э. Ланге (6:1, 6:4), Э. Назлю, проигравший в полуфинале П. Лампу (4:6, 3:6), занял третье место.

У женщин первой была М. Чувырина, второй — Е. Бирюкова, третьей — Л. Зинкевич. Парные соревнования выиграли Е. Бирюкова — Л. Зинкевич, П. Ламп — Э. Ланге и Е. Лаппа — Т. Кивистик.

Открытые турниры РСФСР и УССР проводились в один срок.

В Челябинске, где проводилось первенство РСФСР, победительницей турнира стала Л. Зинкевич, второе место заняла Л. Макарова (2:6, 6:4, 2:6) по соотношению выигранных и проигранных партий в финальном этапе соревнований, где она победила Е. Изопайтис (6:0, 7:6) и проиграла Е. Патрулиной (0:6, 7:6, 1:6), которая заняла третье место.

Финальный этап соревнований мужчин проходил в острейшей спортивной борьбе. Победителем турнира стал Т. Какулия. В полуфинале он выиграл у П. Лампа (7:6, 6:3) и в финале у В. Короткова (6:4, 7:6). Е. Бобоедов занял третье место. Програв в полуфинале В. Короткову (6:4, 3:6, 4:6), он обыграл П. Лампа (1:6, 6:4, 6:3).

Парные соревнования выиграли Л. Зинкевич — С. Корзун, В. Коротков — П. Ламп и Л. Зинкевич — П. Ламп.

Л. Зинкевич стала абсолютной победительницей турнира.

Абсолютной победительницей турнира УССР стала Г. Бакшеева. В финале одиночных соревнований Бакшеева легко выиграла у Е. Гишняк (6:2, 6:1), которая в полуфинальном матче одержала почетную победу над своей землячкой Е. Бирюковой (7:5, 6:2), занявшей третье место после победы над Л. Новашинской (6:2, 3:6, 6:1).

В полуфинале мужчин судьба свела трех теннисистов, играющих левой рукой, — А. Богомолова, С. Грузмана и Э. Назлю. Выиграл турнир А. Богомолов: в полуфинале он победил Э. Назлю (7:6, 6:2), а в финале — С. Грузмана (6:2, 4:6, 6:4). Третье место занял Б. Бузмаков.

Победителями парных соревнований стали Г. Бакшеева — Е. Бирюкова, А. Богомолов — Е. Подзяков и Г. Бакшеева — А. Коляскин.

Следующими по срокам были всесоюзные соревнования на закрытых kortах, которые проводились в Челябинске. Зимний чемпионат Москвы против обыкновения разыгрывался позже.

Победительницей всесоюзных соревнований стала Е. Гранатурова, выигравшая в полуфинале



Мастер спорта А. Коляскин вышел победителем турнира сильнейших в Ташкенте

наде у М. Чувыриной и в финале у Е. Бирюковой. В борьбе за третье место М. Чувырина в трудном поединке одолела Л. Зинкевич. В этом самом ответственном первенстве зимнего сезона Е. Бирюкова, победив в полуфинале Л. Зинкевич, реабилитировала себя после неудачных выступлений в ленинградском и украинском турнирах.

В соревнованиях мужчин первенствовал Т. Какулия. Труднее всего ему досталась победа в четвертьфинале над А. Коляскиным. Поединки в полуфинале с С. Грузманом и в финале с А. Волковым он выиграл легко.

После неудачных выступлений в зимних турнирах в Минске и Таллине хорошо сыграл А. Волков, занявший второе место. В полуфинале он в трудном пятисетовом матче победил А. Богомолова.

Успешно выступил С. Грузман, обыгравший в четвертьфинале В. Егорова и в борьбе за третье место А. Богомолова.

Неудачно сыграл В. Коротков. Он проиграл А. Коляскину, В. Голикову и Э. Назлю.

А. Коляскин победил в этих соревнованиях двух игроков из десятки в 1/8 финала — В. Короткова (6:4, 6:2) и в борьбе за третье место В. Егорова (6:2, 7:6).

Блеснула прекрасной игрой на всесоюзном турнире Г. Бакшеева. Это был третий зимний турнир, в котором она стала абсолютной победительницей. В современном атакующем стиле она обыграла трех теннисисток из десятки сильнейших — А. Красько, М. Чувырину и в финале Е. Бирюкову. Третье место заняла М. Чувырина.

Неудачно в этих соревнованиях выступила Л. Зинкевич — она потерпела поражение в четвертьфинале от И. Шевченко, успешно выступавшей и в 1/8 финала, — юнорка одержала победу над хорошо выступавшей в зимних соревнованиях Е. Гишняк (6:1, 6:3).

У мужчин турнир выиграл К. Пугаев, в напряженном пятисетовом матче в финале победив В. Борисова. Пугаев взял реванш за проигрыш в финале на турнире в Чехословакии — последнем из серии международных турниров демократических стран, которые проводились в Румынии, Венгрии и Чехословакии в январе 1976 г. и в которых оба теннисиста принимали участие. С. Грузман, занявший, как и на всесоюзных зимних соревнованиях, третье место, в четвертьфинале одержал победу над А. Волковым. Неудачно выступил А. Богомолов: в 1/8 финала он проиграл Э. Назлю (6:0, 1:6, 4:6).

Победителями парных встреч стали — Г. Бакшеева — Л. Зинкевич, А. Богомолов — С. Лихачев и Г. Бакшеева — А. Волков.

Зимние открытые турниры 1976 г. были организованы лучше, чем в предыдущем году. Руководство распределением сильнейших теннисистов для участия в соревнованиях различных республик было централизовано. К сожалению, недостаточно еще сильным был состав участников — мужчин в Ленинграде и Киеве и женщин в турнире РСФСР.

#### Технические результаты

Открытое первенство Москвы — 8-14 февраля 1976 г.

#### Женщины

##### Четвертьфиналы

Бакшеева — Красько — 7:5, 6:2; Чувырина — Новашинская — 6:1, 3:6, 6:3; Шевченко — Зинкевич — 6:2, 0:6, 6:2; Бирюкова — Исланова — 6:4, 6:1;

##### Полуфиналы

Бакшеева — Чувырина — 7:6, 7:6; Бирюкова — Шевченко — 7:6, 6:2.

##### Финал

Бакшеева — Бирюкова — 7:5, 6:0.



**Мужчины**  
 Пугаев — Коротков — 4: 6, 6: 3, 6: 4; Грузман — Волков — 1: 6, 6: 4, 6: 3;  
 Борисов — Наздь — 6: 3, 6: 4; Егоров — Драгун — 6: 2, 6: 3.

**Полуфиналы**  
 Пугаев — Грузман — 6: 4, 6: 2, 6: 4; Борисов — Егоров — 6: 3, 0: 6, 3: 6, 6: 4, 6: 1.

**Финал**  
 Пугаев — Борисов — 1: 6, 6: 3, 7: 5, 3: 6, 7: 6.

**Женские пары**  
**Полуфиналы**  
 Бакшеева — Зинкевич — Бородина — Новашиная — 7: 5, 6: 0.  
 Бирюкова — Красько — Корзун — Чувырина — 6: 4, 6: 7, 7: 5.

**Финал**  
 Бакшеева — Зинкевич — Бирюкова — Красько — 6: 3, 6: 1.

**Мужские пары**  
**Полуфиналы**  
 Богомоллов — Лихачев — Борисов — Пугаев — 6: 3, 6: 0, 6: 3;  
 Коротков — Волков — Грузман — Богомоллов — 4: 6, 6: 3, 1: 6, 6: 2, 6: 2.

**Финал**  
 Богомоллов — Лихачев — Коротков — Волков — 6: 2, 6: 2, 6: 3.

**Смешанные пары**  
**Полуфиналы**  
 Бакшеева — Волков — Корзун — Коротков — 7: 5, 6: 2;  
 Зинкевич — Пугаев — Иванова — Бобоедов — отк.

**Финал**  
 Бакшеева — Волков — Зинкевич — Пугаев — 2: 6, 6: 2, 6: 4.

**Зимнее первенство Советского Союза — 29 января — 7 февраля 1976 г.**

**Женщины**  
**Четвертьфиналы**  
 Гранатурова — Шевченко — 7: 6, 6: 4; Чувырина — Корзун — 6: 4, 6: 4;  
 Зинкевич — Патрулина — 6: 3, 6: 3; Бирюкова — Исапайтис — 4: 6, 6: 3, 7: 6.

**Полуфиналы**  
 Гранатурова — Чувырина — 6: 4, 6: 4; Бирюкова — Зинкевич — 6: 3, 6: 3.

**Финал и 3-е место**  
 Гранатурова — Бирюкова — 6: 2, 3: 6, 6: 2;  
 Чувырина — Зинкевич — 6: 1, 3: 6, 7: 5.

**Мужчины**  
**Четвертьфиналы**  
 Какуля — Колескин — 2: 6, 6: 3, 6: 4; Грузман — Егоров — 7: 5, 7: 6;  
 Богомоллов — Драгун — 3: 6, 7: 5, 7: 6; Волков — Ламп — 6: 3, 6: 2.

**Полуфиналы**  
 Какуля — Грузман — 6: 3, 6: 2, 6: 1; Волков — Богомоллов — 5: 7, 4: 6, 6: 4, 6: 0, 6: 2.

**Финал и 3-е место**  
 Какуля — Волков — 6: 1, 5: 2, 6: 0;  
 Грузман — Богомоллов — 6: 2, 6: 4.

**Женские пары**  
**Полуфиналы**  
 Гранатурова — Бирюкова — Патрулина — Гашиян — 7: 5, 6: 2;  
 Чувырина — Корзун — Исланова — Зинкевич — 6: 4, 6: 4.

**Финал и 3-е место**  
 Чувырина — Корзун — Гранатурова — Бирюкова — 7: 5, 6: 1;  
 Исланова — Зинкевич — Патрулина — Гашиян — 6: 4, 7: 5.

**Мужские пары**  
**Полуфиналы**  
 Какуля — Егоров — Драгун — Капельсон — 7: 6, 3: 6, 6: 3, 6: 7, 6: 4;  
 Волков — Коротков — Лихачев — Богомоллов — 6: 4, 3: 6, 6: 4, 6: 4.

**Финал и 3-е место**  
 Волков — Коротков — Какуля — Егоров — 7: 6, 3: 6, 7: 6, 6: 4;  
 Драгун — Капельсон — Лихачев — Богомоллов — отк.

**Смешанные пары**  
**Полуфиналы**  
 Чувырина — Какуля — Зинкевич — Ламп — 6: 3, 6: 3;  
 Гранатурова — Богомоллов — Бирюкова — Грузман — 7: 6, 7: 5.

**Финал и 3-е место**  
 Гранатурова — Богомоллов — Чувырина — Какуля — Зинкевич — Ламп — Бирюкова — Грузман — отк.

**Финал и 3-е место**  
 Гранатурова — Бирюкова — 6: 2, 3: 6, 6: 2;  
 Чувырина — Зинкевич — 6: 1, 3: 6, 7: 5.

**Мужчины**  
**Четвертьфиналы**  
 Какуля — Колескин — 2: 6, 6: 3, 6: 4; Грузман — Егоров — 7: 5, 7: 6;  
 Богомоллов — Драгун — 3: 6, 7: 5, 7: 6; Волков — Ламп — 6: 3, 6: 2.

**Полуфиналы**  
 Какуля — Грузман — 6: 3, 6: 2, 6: 1; Волков — Богомоллов — 5: 7, 4: 6, 6: 4, 6: 0, 6: 2.

**Финал и 3-е место**  
 Какуля — Волков — 6: 1, 5: 2, 6: 0;  
 Грузман — Богомоллов — 6: 2, 6: 4.

**Женские пары**  
**Полуфиналы**  
 Гранатурова — Бирюкова — Патрулина — Гашиян — 7: 5, 6: 2;  
 Чувырина — Корзун — Исланова — Зинкевич — 6: 4, 6: 4.

**Финал и 3-е место**  
 Чувырина — Корзун — Гранатурова — Бирюкова — 7: 5, 6: 1;  
 Исланова — Зинкевич — Патрулина — Гашиян — 6: 4, 7: 5.

**Мужские пары**  
**Полуфиналы**  
 Какуля — Егоров — Драгун — Капельсон — 7: 6, 3: 6, 6: 3, 6: 7, 6: 4;  
 Волков — Коротков — Лихачев — Богомоллов — 6: 4, 3: 6, 6: 4, 6: 4.

**Финал и 3-е место**  
 Волков — Коротков — Какуля — Егоров — 7: 6, 3: 6, 7: 6, 6: 4;  
 Драгун — Капельсон — Лихачев — Богомоллов — отк.

**Смешанные пары**  
**Полуфиналы**  
 Чувырина — Какуля — Зинкевич — Ламп — 6: 3, 6: 3;  
 Гранатурова — Богомоллов — Бирюкова — Грузман — 7: 6, 7: 5.

**Финал и 3-е место**  
 Гранатурова — Богомоллов — Чувырина — Какуля — Зинкевич — Ламп — Бирюкова — Грузман — отк.

**Победители и призеры одиночных соревнований в зимних турнирах 1976 г.**

Фамилия, имя, отчество	Открытые турниры										Международный турнир (125/210)	Количество матчей в турнире	Очки (по сумме очков)						
	ЦС «Крылья Советов» (70/100/Минск)		Делиград (55/27)		Энергетик (73/41)		РСФСР (65/31)		УССР (62/40)					Месла (101/99)		Зимнее первенство ССР (82/104)			
	Место	Количество очков	Место	Количество очков	Место	Количество очков	Место	Количество очков	Место	Количество очков				Место	Количество очков	Место	Количество очков		
4 Гранатурова Е. Г.	1	56	1	57	1	49	1	1	1	1	1	1	1	1	91	5-8	33	3	VI
5 Бакшеева Г. П.	11	39	11	21	11	28	11	111	11	107	11	11	11	11	63	5-8	87	6	I
6 Бирюкова Е. Ю.	11	39	11	11	11	35	11	39	11	66	11	11	11	11	35	5-8	33	6	V
7 Зинкевич Л. А.	IV	13	11	45	11	81	11	11	11	53	11	11	11	11	50	IV	17	6	III
8 Чувырина М. В.	III	41	11	15	11	19	11	11	11	17	11	11	11	11	18	IV	66	5	VII
9 Красько А. Г.	IV	13	11	5-8	11	19	11	11	11	8	11	11	11	11	18	IV	66	5	VII
10 Бородин Н. В.	III	41	11	15	11	19	11	11	11	17	11	11	11	11	18	IV	66	5	VII
11 Гашиян Е. Г.	VI	13	11	13	11	11	11	11	11	14	11	11	11	11	19	IV	138	4	XII
12 Исланова Р. М.	VI	13	11	13	11	11	11	11	11	23	11	11	11	11	19	IV	138	4	XII
13 Чувырина Е. В.	VI	13	11	13	11	11	11	11	11	14	11	11	11	11	19	IV	138	4	XII
14 Патрулина Е. В.	VI	13	11	13	11	11	11	11	11	14	11	11	11	11	19	IV	138	4	XII
15 Макарова Л. Н.	VI	13	11	13	11	11	11	11	11	14	11	11	11	11	19	IV	138	4	XII
2 Пугаев К. П.	VII	22	11	15	11	15	11	11	11	101	11	11	11	11	100	IV	88	2	IV
3 Какуля Т. М.	III	35	11	15	11	15	11	11	11	27	11	11	11	75	11	11	142	3	I
4 Волков А. Ф.	I	68	11	15	11	15	11	11	11	72	11	11	11	11	75	11	31	4	V
5 Борисов В. В.	V	27	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	189	3	II
6 Бобоедов Е. В.	I	27	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	31	3	X
7 Богомоллов А. С.	V	27	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	29	6	VI
8 Корзун В. В.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	31	6	VI
9 Грузман С. Г.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	17	4	XI
10 Давл П. В.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	17	4	XI
11 Давл Э. И.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
12 Наздь Э. И.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
13 Наздь Э. И.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
14 Драгун В. В.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
15 Бузмаков Б. В.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
16 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
17 Бузмаков Б. В.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
18 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
19 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
20 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
21 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
22 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
23 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
24 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII
25 Иванова А. М.	IV	18	11	15	11	15	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	5	VII

\* Оценка значимости турниров в очках в зависимости от состава их участников по классификации (в числителе — соревнования женщин, в знаменателе — мужчин)

## МАТЧИ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ СССР — США: ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ВЫВОДЫ

*С. П. Белиц-Гейман, председатель  
Всесоюзного тренерского Совета по теннису,  
Б. Н. Фоменко, член Федерации тенниса СССР*

Просторный зал «Конвеншн сентер» в городе Индианаполисе — главном административном центре американского штата Индиана был переполнен. Зрители с нетерпением ожидали начала заключительной серии матчевых встреч сильнейших теннисистов СССР и США, которые начались в Москве, а затем продолжались в трех американских городах — Филадельфии, Кливленде и Индианаполисе.

При проведении теннисных соревнований в США обычно не приняты пышные официальные церемонии. На этот раз традиция уступила место, как выразилась одна американская газета, новым веяниям...

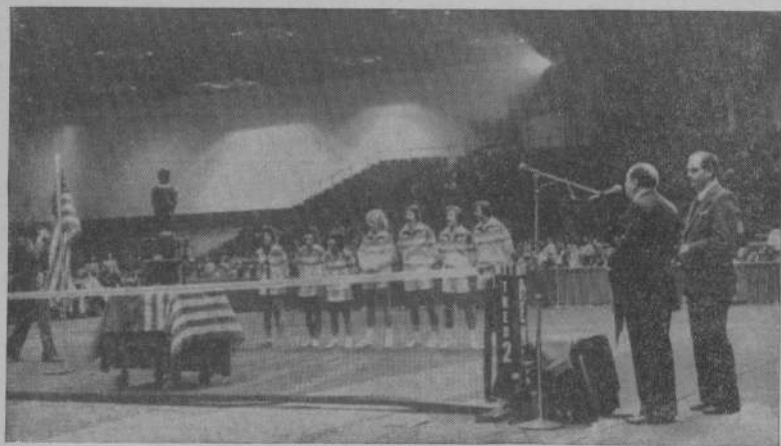
Стрелка часов приблизилась к отметке «19». Свет в зале погас. Наступила тишина. Диктор торжественно объявил: «Разрешите представить вам первых участников первых в истории мирового тенниса матчевых командных встреч советских и американских теннисистов». Взрыв

аплодисментов! Мощный луч прожектора выхватил из темноты стройную фигуру спортсмена в красном костюме, стоящего у выхода на спортивную арену, и проводил его до центра площадки.

«Вадим Борисов», — представил его диктор. Выход каждого спортсмена зал встречал громкими продолжительными аплодисментами. Особенно тепло приветствовали зрители Ольгу Морозову и Александра Метревели, мастерство которых хорошо известно американским любителям тенниса.

Звучит марш советских теннисистов. В зале испыхивает яркий свет, и на площадку выносятся огромный кубок, специально изготовленный по случаю соревнований. По утверждению организаторов матча, он должен символизировать горячее желание придать спортивным встречам традиционный характер.

С приветственным словом к участникам со-



Церемония открытия встречи сильнейших теннисистов СССР и США в Индианаполисе. С приветственным словом к участникам сорев-

нований обращается руководитель советской делегации С. П. Белиц-Гейман

репирований обратились мэр города Индианаполиса, президент Федерации тенниса США С. Маллес, президент международной профессиональной теннисной лиги «Мировой командный теннис» (МКТ) Л. Кинг и ее вице-президент В. Бериман.

Мнение выступавших было единодушным: встречи очень полезны для обеих сторон. Они способствуют росту спортивного мастерства, вносят большой вклад в популяризацию тенниса как в СССР, так и в США.

«Игры советских и американских теннисистов вызвали в США огромный интерес, проходят в интересной спортивной борьбе и вполне заслуживают того, чтобы стать традиционными», — заключил в своем выступлении С. Маллес.

Удачный дебют на международной теннисной арене советских юношей в 1958 году, выходы в парные и одиночные финалы Уимблдона Морозовой и Метревели, победы советских мастеров ракетки в открытых первенствах 34 стран, успехи советской команды в розыгрыше Кубка Дэвиса в 1975 г., первые места в мировой десятке сильнейших спортсменов-любителей, прошлогодние победы Чмыревой в Уимблдоне и открытых чемпионатах США, Австралии среди девушек — вот далеко неполные данные «послужного списка» нашей команды, отмеченные в выступлении В. Беримана.

Каждому члену советской делегации вручается диплом почетного гражданина Индианаполиса и памятная серебряная медаль, изготовленная в честь столетнего развития тенниса в США. Примечательно и заканчивался матч.

Команды сошлись у огромного памятного кубка, на широком основании которого красовались большие бокалы из красного дерева. Тренер американской команды В. Бухгольд — в свое время один из сильнейших игроков мира — наполняет бокалы шампанским. Звучит заключительный тост: «За встречи теннисистов наших стран в различных городах СССР и США в будущем!»

Бокалы вздымаются вверх и... становятся сувениром — памятным подарком каждого участника соревнований.

Нельзя не отдать должное организаторам соревнований. Они не только четко провели все игры, создали подлинно спортивную дружественную обстановку, но и, судя по всему, много потрудились над тем, чтобы сорвать злобные попытки омрачить эту обстановку.

Организаторы соревнований в США говорили нам: мы не можем остаться в долгу перед организаторами соревнований в Москве — это был красочный фестиваль теннисного искусства, и прошел он в теплой, товарищеской обстановке.

Слова благодарности были высказаны в адрес редакции «Литературной газеты», которая



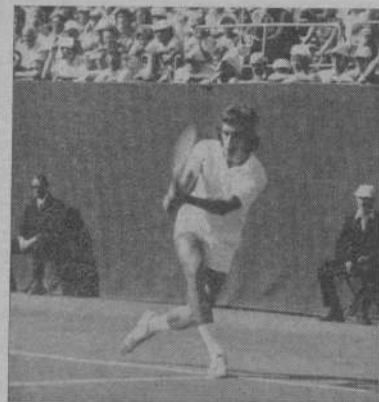
Многочисленная победительница Уимблдонских турниров Б. Кинг в игре на московских площадках

выступила в роли шефа матчей советских и американских теннисистов, учредила специальные призы для победителей и очень много сделала для пропаганды соревнований, их праздничного оформления и проведения.

«Соревнования в России — триумф тенниса», — такой заголовок американская газета «Индианаполис стар» предпослала большому интервью с руководителем Лиги американских теннисистов Л. Кингом, который, в частности, заявил: «В СССР нам был оказан отличный прием. Каждый вечер на соревнованиях присутствовало более 12 тысяч зрителей. Соревнования широко освещались советской печатью и по своей популярности конкурировали с баскетболом и хоккеем».

Инициатором проведения матчевых встреч сильнейших теннисистов СССР и США выступила широко известная Американская профессиональная лига «Мировой командный теннис» (МКТ). Дело в том, что в американском теннисе, как и в хоккее, существует несколько организаций, объединяющих в своих рядах





В. Борисов одержал в Москве уверенную победу над одним из сильнейших теннисистов США А. Майером

спортсменов-профессионалов. Игроки, связанные с организациями контрактами, выступают в тех командных соревнованиях, которые проводятся под эгидой этих организаций.

В составе американской команды выступили также звезды мирового тенниса, как первая ракетка мира 19-кратная победительница Уимблдонского турнира в различных разрядах Б. Кинг и ее неизменная партнерша Р. Казале — они уже много лет составляют лучшую в мире пару; двукратный победитель чемпионата США на закрытых кортах и фаворит многих крупнейших международных турниров М. Риссен; прошлогодние победители Уимблдонского турнира в парных соревнованиях В. Герулайтис и А. Майер. Словом, команда США представляла собою грозную силу.

Сюрпризом для наших любителей тенниса и, безусловно, для советских участников соревнований явилась сама формула проведения встреч. Она заслуживает внимания и требует пояснения. За рубежом она уже завоевала «права гражданства» и широко используется при проведении командных соревнований, когда организаторы стремятся провести игры в сжатые сроки (как правило, за один вечер), максимально повысить психологическую напряженность борьбы, придать ей наиболее динамичный характер и одновременно представить зрителям возможно больше спортсменов.

Суть формулы и правил проведения сорев-

нований МКТ в следующем. Командный матч состоит из пяти встреч-партий: женской и мужской одиночных и трех парных — женской, мужской и смешанной. Победителем встречи-партии становится тот, кто первый выиграет пять геймов, причем счет ведется не по обычным правилам, а по очкам (как, например, в волейболе), и, чтобы выиграть гейм, надо набрать семь очков. Во время встречи-партии разрешается заменять игроков. Получается, что тренер команды, например, на подачу может выпустить на площадку одного спортсмена, а при переходе подачи к сопернику заменить его.

Каждый теннисист имеет право выступать за свою команду не более чем в двух встречах-партиях. В смешанных парных играх при счете 3:3 мужчина должен подавать только на мужчину, а женщина — на женщину. Если лидирующая команда выигрывает пятую (последнюю) встречу-партию, — соревнования заканчиваются. Если же в ней побеждает проигрывающая команда, то соревнования продолжают до тех пор, пока лидирующая команда не выиграет еще один гейм или пока счет не станет ничейным. При ничейном счете разыгрывается так называемый «супер тайбрейкер», тогда и определяется команда-победительница.

На первый взгляд все эти правила кажутся простыми, тем не менее спортсменам требуется время, чтобы привыкнуть к ним. Встреча из одной партии, несомненно, повышает психологическую напряженность борьбы, а замена игроков требуют умения сразу включаться в игру фактически без разминки.

По этой совершенно необычной для наших спортсменов формуле и проходили соревнования в США. Состязания в Москве по договоренности с американской стороной проводились по измененной формуле, так как было опасение, что зрителям трудно будет сразу разобратся во всех новшествах.

Встреча в Москве включала девять матчей по одному сету, разыгрываемому по обычным правилам.

Наиболее напряженным по накаду борьбы оказались первые две серии матчей в Москве и Филадельфии. Американцам не удалось выиграть ни одной одиночной мужской встречи. Чемпион СССР А. Метревели победил М. Риссена и В. Герулайтиса, продемонстрировав отличную контратакующую обводку и мощную остроплазированную подачу. Убедительную победу над В. Герулайтисом одержал в Москве и Т. Какуля. Его уверенная, наступательная игра обрадовала зрителей. Она еще раз подтвердила, что именно наступательная тактика открывает нашим теннисистам возможность побеждать сильнейших зарубежных игроков.

В победе С. Майера над В. Борисовым американцы не сомневались. Однако молодой со-

ветский теннисист буквально ошеломил соперника быстрыми атаками, ударами по восходящему мячу, которые давали ему возможность успешно выходить к сетке. Мощные, неожиданные по направлению атакующие и контратакующие удары позволили нашему спортсмену добиться преимущества, лишит соперника уверенности в главном своем оружии — стремительных выходах к сетке.

Нельзя не отметить победу в московской встрече К. Пугаева над М. Риссеном, хотя их встреча и не шла в командный зачет.

Тренер американской команды сказал на пресс-конференции об игре В. Борисова и К. Пугаева:

«Два молодых советских теннисиста были для нас настоящим сюрпризом. Они могут выдвинуться в ряды сильнейших игроков мира, если чаще будут встречаться с сильными зарубежными соперниками. Мощной игре Пугаева и быстрым как молния атакам Борисова может позавидовать любой из американских игроков их возраста».

К самой значительной победе была близка О. Морозова. У нее была, безусловно, самая грозная соперница — Б. Кинг. Выиграв наша спортсменка эту встречу, и первый матч закончился бы в пользу советской команды. Счет в пользу москвички 5:3 и 30:0 на своей подаче говорит сам за себя. Однако две ошибки у сетки (их можно назвать непростительными для опытного мастера) оказались, решающим, поворотным пунктом встречи. Б. Кинг славится умением выходить из самых сложных, казалось бы, безнадежных соревновательных ситуаций. Это умение она продемонстрировала и в Москве.

А вот во встрече Р. Казале и Н. Чмыревой ситуация сложилась иначе. Вела в счете американская спортсменка, и она была очень близка к победе. Но смелые и уверенные нападающие действия нашей теннисистки, особенно у сетки, в решающие моменты встречи позволили ей добиться перелома и закончить игру в свою пользу.

Досадное впечатление оставила встреча М. Крошиной с М. Шаллау — третьей ракеткой американской команды. И дело здесь не в счете, с которым проиграла наша спортсменка. Было совершенно очевидно, что мягкая игра с задней линии, расчет на выигрыш очка только ударами, лишенными четкой выраженной нападающей, острой направленности, — прямой путь к поражению. Обидно было смотреть, как американка, принимая мягкую подачу, совершенно свободно выходила к сетке и без особого труда выигрывала очки ударами с дэта. Не скроем, что по оценке игры Крошиной разгорелись довольно жаркие споры. Любители обходить острые углы говорили примерно следующее: «Спортсменка очень переволновалась



Н. Чмырева — первая советская теннисистка, которой удалось за один год стать победительницей главных международных соревнований среди девушек — открытых первенств США, Австралии и Англии.

и находилась в совершенно скованном состоянии. К тому же наступательный стиль, который дает наибольший эффект в игре на «быстрых» покрытиях, ей несвойствен в силу характерных для нее индивидуальных психологических и физических особенностей».

Да, состояние теннисистки, по всему было видно, оказалось не из приятных. Здесь надо самокритично признать: нашим специалистам по теннису пока еще не удалось разработать действенные методы борьбы с отрицательными психическими состояниями, которые нередко буквально сковывают наших игроков в наиболее ответственных встречах. Однако видеть в этом причины всех бед было бы грубейшей ошибкой. Главное для Крошиной, да и для многих других наших игроков, — это овладение передовой тактикой, вооруженность современной техникой и всесторонняя физическая подготовленность, необходимая для освоения этой техники и использования ее в условиях напряженной длительной спортивной борьбы.

Безусловно, нельзя с одинаковой меркой подходить и к М. Крошиной и, например, к Н. Чмыревой. Тренеры Чмыревой — отец и мать (С. Севастьянова и Ю. Чмырев) — воспитывали в ней вкус к атлетической игре с мощной подачей, к нападающей тактике у сетки. Именно такая игра и стала ее стихией. Не случайно авторитеты мирового тенниса поста-

види москвичку на первое место в десятке сильнейших теннисисток мира юношеского возраста и признали наиболее перспективной спортсменкой ближайших лет (в мировой классификации взрослых, где кроме О. Морозовой представлены только профессиональные игроки, Н. Чмырева заняла одиннадцатое место).

Возможности Крошиной в освоении атлетической игры, безусловно, меньше, чем у Чмыревой. Однако совершенно очевидно, что спортсменка может сделать многое для активизации привычной для нее тонкокомбинированной, но мягкой игры.

В 1971 г. О. Морозова и М. Крошина стали финалистами так называемого первенства Востока США в одиночном разряде. Крошина одержала победы над несколькими теннисистками первой американской десятки и продемонстрировала довольно активную игру с удачными выходами к сетке. Тогда казалось, что спортсменка правильно представляет себе перспективы дальнейшего роста, однако она не сделала шага вперед.

Актуальность проблемы активизации игры наших спортсменов убедительно подтверждают результаты парных встреч как в Москве, так и в США. В московской серии матчей мы проиграли с минимальным общим счетом 5:4, причем не выиграли ни одного парного соревнования. Случайно ли это? Безусловно, нет!

Известно, что современная парная игра отличается особенно активной, наступательной тактикой. Мощная, динамичная подача с выходом к сетке, контратакующий прием подачи с продвижением вперед, острая игра с лёта и подлёта, надежная защита тыла игрока, стоящего у сетки, сильными ударами над головой — вот основа такой тактики. Беда, что как раз именно в этом наши соперники, составляющие сильнейшие пары мира, имели определенное преимущество.

И все же матчи в Москве прибавили нашим теннисистам уверенности, подтвердили возможность на равных бороться с грозными соперниками. Мы отправалялись за океан с твердыми намерениями сыграть лучше, хотя отчетливо представляли себе, что окажемся далеко в неравных условиях с американскими спортсменами (каждая серия матчей должна была включать три парных встречи и две одиночных, играть предстояло по совершенно непривычным правилам и на площадках с непривычными пластиковыми ковровыми покрытиями, от которых мяч отскакивал очень стремительно).

Приезд наших спортсменов в США вызвал большой интерес у многочисленных любителей тенниса и специалистов. Советские спортсмены оказались в центре внимания американской печати. Пресс-конференции следовали одна за другой. Накануне первых соревнований в США американская газета «Филадельфия дейли



В дни пребывания в США лидер советского тенниса А. Метревели провел несколько показательных занятий с юными американскими теннисистами

нюс» опубликовала большую статью Л. Кинга, в которой он, в частности, отмечал:

«Русские, несомненно, находятся на пути к вершинам мирового тенниса. Мы хотим, чтобы встречи между сильнейшими теннисистами СССР и США стали ежегодными соревнованиями. Мы против превращения их в бессмысленную рекламную шумиху. Эти состязания являются частью программы культурного обмена между двумя нашими странами...»

Соревнования в Филадельфии и Кливленде проходили в огромных закрытых стадионах, вмещающих около 25 тысяч зрителей (на этих стадионах обычно проводятся центральные хоккейные матчи). Примечательна техническая новинка, которая использовалась во время игр в Кливленде. В зале над боковыми трибунами возвышался огромный размер экрана, на котором крупным планом демонстрировались фрагменты идущей игры, а в перерывах между розыгрышами очков на экране воспроизводился в замедленном темпе все только что закончившийся игровой эпизод.

В Филадельфии отлично сыграли А. Метревели против В. Герулайтиса и наша женская пара О. Морозова — М. Крошина. Наши спортсмены действовали очень слаженно, ипористо и перенгивали соперников у сетки. Крошина удачно комбинировала довольно сильные обводящие удары с неожиданной «свечой». Эта встреча еще и еще раз доказала, что, если наши теннисистки уверенно берут на вооружение

передовую наступательную тактику, действуют активно и тонко, им по силам бороться с лучшими дуэтами, в том числе и с первой парой мира. Показательна в этом отношении и заключительная парная встреча в Индианаполисе, где соперниками Т. Какуля и В. Борисова были победители Уимблдона В. Герулайтис и С. Майер. Надо отдать должное отличной игре обоих наших спортсменов. И все же Борисов заслуживает особой похвалы. Он действовал настолько быстро и неожиданно, что временами просто ошеломял именитых соперников. Успеху в этой встрече во многом помог очень острый, контратакующий прием подачи, который в тот заключительный вечер на редкость удавался нашим теннисистам.

Большой интерес вызывали встречи О. Морозовой и Б. Кинг. Они проходили в острых взаимных атаках и изобилывали динамичными моментами. Однако в действиях москвички временами не чувствовалось уверенности, и она допускала досадные ошибки. Кинг отлично провела все встречи. Игра этой теннисистки — хороший пример для широкого круга спортсменов. Ее тактика остро наступательна и одновременно универсальна, тонка. Несмотря на небольшой рост, спортсменка очень атлетична. Ее отличают исключительная собранность, удивительная воля к победе.

Каковы же общие результаты матчевых встреч советских и американских теннисистов? Если суммировать очки, набранные нашими мужчинами во всех одиночных и парных встречах, то получится ничья — 5:5. Наши теннисистки выступили явно ниже своих возможностей. Им удалось одержать победы только в двух встречах из десяти. В четырех смешанных парных матчах мы потерпели поражение.

Могла ли наша команда сыграть лучше? Безусловно! Травма у Морозовой, отсутствие времени для акклиматизации в США, новизна

правил соревнований и непривычные покрытия площадок — все это в той или иной мере сказалось на ходе спортивной борьбы. Однако подобные обстоятельства не должны увести нас от главного: в нападающих и контратакующих элементах темповой игры на «быстрых» площадках соперники оказались сильнее и прежде всего поэтому имели преимущество, особенно в парных играх.

Матчи с сильнейшими американскими спортсменами наглядно продемонстрировали главную тенденцию в развитии мирового тенниса — атлетизм, преимущественное использование активной универсальной игры, основанной на высоком мастерстве во всех видах действий — нападающих, контратакующих и защитных.

Итоги матча говорят и о том, что нам необходимо больше внимания уделять парным играм. Видимо, следует подумать об организации специальных турниров для пар, особенно для юных спортсменов, как это делается в ряде стран.

К сожалению, в последнее время у многих теннисистов сложилось неправильное отношение к технике и тактике парных игр. Нередко можно услышать такое утверждение: если я хорошо подготовлюсь к одиночной игре, то и в парной не встречу затруднений. Хорошо продуманные парные тренировки со специальным подбором партнеров и соперников должны стать органической частью системы подготовки теннисистов. При этом крайне желательно формировать уже в юношеском возрасте постоянные пары, которые могли бы отлично сыграть.

Словом, результаты матчей с сильными соперниками очень остро ставят вопрос о необходимости совершенствования системы подготовки наших теннисистов, решительной ориентации спортсменов на передовые модели игры.

## СОРЕВНУЮТСЯ ЮНЫЕ

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР  
А. Ступак, ГЦОЛИФК

Команды, занявшие первые два места в зональных состязаниях, получили право играть в финале. Юношеская команда Грузии вошла в финал, но, поскольку больше половины ее участников не сдали нормативов по физической подготовке, вся команда в соответствии с положением о соревнованиях была снята.

Победительницей стала команда Украины, выигравшая в финале у москвичей с общим счетом 6:5. Исход командного поединка решила встреча смешанных пар. Решающее очко при-



несли своей команде Е. Елисеенко (Донецк) и А. Залуцкий (Львов), выигравшие у В. Миклашевской и А. Беккера со счетом 6:4, 6:4.

Третье место заняла команда Белоруссии, четвертое — РСФСР, за ними следовали команды Ленинграда, Казахстана и Эстонии.

Личные соревнования разыгрывались по двум возрастным группам — 15—18 и 12—14 лет. Затруднил проведение соревнований отъезд в Душанбе десяти юношей и девушек на состязания сильнейших теннисистов СССР, намеченный до предусмотренного положением срока окончания личных соревнований. Судейской коллегии пришлось проводить встречи в сжатые сроки с большой нагрузкой для участников.

На будущее необходимо так планировать календарь соревнований, чтобы проведение одних не мешало другим.

И команды, и личные соревнования показали, что уровень подготовки большинства участников значительно вырос. Соревнования и в старшей возрастной группе, и у мальчиков проходили в острой спортивной борьбе. В группе девочек победительницами в одиночных и парных соревнованиях стали московские теннисистки С. Чернева и О. Зайцева. Они играют в активном наступательном стиле, хорошо подготовлены технически и тактически.

У старших юношей абсолютным победителем стал В. Павлов (Салават). В одиночных соревнованиях он не проиграл ни одной партии, в финале со счетом 6:2, 6:2 победил С. Буруго (Ленинград), в паре с А. Труутсом (Таллин) в финале выиграл у И. Пилипчука — А. Зверева и в смешанной паре с С. Черковской — у И. Переваловой — А. Беккера.

Победителей не судят. Но все же хочется сказать несколько слов о Павлове. К сожалению, в его игре недостает быстроты и смелости действий. Необходимо ему еще работать и над подачей.

Среди старших девушек хорошо выступили Е. Елисеенко и В. Соколова, они заняли соответственно первое и второе места. Ниже своих возможностей сыграла победительница зимних личных соревнований 1975 г. С. Черковская (третье место), а также И. Бондаренко (четвертое место). В парных соревнованиях С. Черковская с И. Переваловой уступили в финале случайно составленной паре Л. Гушул — В. Миклашевская (7:6, 3:6, 7:5), проявивших во встрече высокие бойцовские качества. Хочется отметить, что уровень мастерства В. Миклашевской заметно вырос.

У младших юношей в полуфиналах встретились равные по силам соперники. До последнего мяча трудно было сказать, кто же победит. Первое место занял Д. Ломанов, выигравший в полуфинале у К. Рачковского (5:7, 6:3, 7:5) и в финале у А. Демиленко (7:5,

6:3). Большой шаг вперед за год сделал И. Занкин (Днепропетровский), победивший в борьбе за третье место К. Рачковского (3:6, 6:2, 6:2). Д. Ломанов — самый младший из этой четверки (1963 года рождения) — получил грамоту и памятный подарок за волю к победе. Он обладает к тому же хорошей техникой и наступательной тактикой игры. А. Демиленко и Д. Ломанов стали победителями парных соревнований. Второе место заняла пара В. Перко — Ю. Шербаков (Минск).

Тренеры победителей соревнований были награждены грамотами Спорткомитета СССР. Среди них Н. С. Теплякова, Л. Д. Преображенская, А. Д. Гранатурова, В. А. Толкачир, Г. В. Кравков, А. А. Рудь, В. Н. Полтев, В. Н. Камельзон.

Большинству участников соревнований и их тренерам хочется посоветовать больше внимания обращать на четкую работу ног при подходе к мячу, на необходимость совершенствования техники и разнообразия подачи, ударов с дёта в низкой точке и в глубину площадки (к задней линии), удара над головой. К сожалению, никто из участников этих соревнований не владеет эффективной обводшей «свечой» слева; девушки редко и неуверенно применяют укороченные удары, а этот технический прием очень необходим в игре.

Во время всесоюзных зимних юношеских соревнований была проведена запись тактических действий ряда теннисистов. Предлагалось определить, какова тактическая подготовленность молодых теннисистов. Для наблюдения были выбраны перспективные юноши 1960 года рождения: А. Зверев (Сочи), И. Пилипчук (Львов) и А. Беккер (Москва).

Каждый из этих ребят выходил на игру предельно собранным, с боевым настроем. Здесь особенно хочется отметить Зверева. Быстрый отскок мяча на деревянных площадках не позволял вести комбинационную игру, и все-таки каждого из наблюдаемых теннисистов отличал свой тактический почерк.

Самой, пожалуй, интересной в тактическом плане была встреча между Зверевым и Вареницей. Как известно, наиболее сложный удар в игре из площадок с быстрым отскоком мяча — это прием подачи соперника. Во встрече с Вареницей Зверев направлял мяч при приеме подачи, как правило, в ноги выходящему к сетке после подачи сопернику или в середину площадки. Интересно было определить эффективность каждого из этих двух способов приема подачи. В ноги сопернику он направлял мяч 23 раза. Из них 11 мячей выиграл сразу, остальные 12 — после обмена ударами с задней линии.

В середину же площадки он направлял мяч 60 раз, при этом 31 мяч проиграл сразу и только 11 выиграл. В остальных же случаях чисто

выигрывал очки Вареница или следовали ошибки Зверева. Таким образом, у Зверева был очень хороший тактический вариант игры на подаче соперника. Свою подачу он практически не проигрывал. Но, видимо, не желая рисковать и боясь ошибиться, Зверев чаще использовал наиболее простой и менее рискованный вариант, при котором, однако, мяч пролетал высоко над сеткой. Его соперник же, очень удачно игравший с дёта в высокой точке, точно и уверенно выигрывал эти мячи. В значительной мере это и повлияло на исход встречи, которую Зверев в упорной борьбе проиграл 7:5, 6:7, 6:7.

Этот пример наглядно показывает, что отсутствие анализа тактики своей игры, а часто и использование неэффективного тактического хода, помешало игроку добиться победы.

Москвич А. Беккер к этим соревнованиям оказался не в лучшей форме, поэтому трудно судить о его тактической подготовленности. Стоит, пожалуй, сказать лишь о том, что при первой же возможности он выходит к сетке и заканчивает розыгрыш мяча игрой с дёта.

Тактика львовского теннисиста И. Пилипчука — это атака. К сожалению, пока не целенаправленная, не продуманная, но атака. Во всех своих встречах без исключения он стремится с самого начала ошеломить соперника, подавить его мощными, иногда чересчур напряженными сильными ударами. Все это, конечно, оставляет в общем неплохое впечатление, но в дополнение к современной манере игры в быстром темпе важно еще научиться применять различные тактические приемы и комбинации, в зависимости от складывающейся соревновательной обстановки против разных соперников и в разной игровой ситуации. Для того чтобы приобрести уверенность, их надо систематически совершенствовать в тренировках. И тогда успех придет обязательно.

Хочется пожелать юным теннисистам, чтобы они, развивая свои физические качества, техническое мастерство, уделяли больше внимания и такому важному элементу игры, как тактика. Ведь тактически неграмотному игроку добиться больших результатов в современном теннисе невозможно.

#### Технические результаты

##### Одиночные соревнования — девушки 15—18 лет

Полуфиналы:  
Елисеенко Е. — Черковская С. — 6:1, 6:4;  
Соколова В. — Бондаренко И. — 4:6, 5:1, 6:3;  
Финал:  
Елисеенко Е. — Соколова В. — 6:4, 6:2.  
3-е место:  
Черковская С. — Бондаренко И. — 6:2, 6:1.

##### Одиночные соревнования — юноши 15—18 лет

Полуфиналы:  
Павлов В. — Драгуи А. — 6:3, 6:3;  
Бурий С. — Вареница А. — 1:6, 6:3, 6:4.  
Финал:  
Павлов В. — Бурий С. — 6:2, 6:2.  
3-е место:  
Вареница А. — Драгуи А. — 7:5, 2:6, 6:4.

##### Одиночные соревнования — девочки 12—14 лет

Полуфиналы:  
Зайцева О. — Чудакова Н. — 6:4, 6:2;  
Чернева С. — Гошадзе М. — 6:3, 6:1.  
Финал:  
Чернева С. — Зайцева О. — 6:3, 4:6, 6:4.  
3-е место:  
Чудакова Н. — Гошадзе М. — 6:0, 7:6.

##### Одиночные соревнования — мальчики 12—14 лет

Полуфиналы:  
Ломанов Д. — Рачковский К. — 5:7, 6:3, 7:5;  
Демиленко А. — Занкин И. — 2:6, 6:0, 6:4.  
Финал:  
Ломанов Д. — Демиленко А. — 7:5, 6:3.  
3-е место:  
Занкин И. — Рачковский К. — 3:6, 6:2, 6:2.

##### Парные соревнования — девушки 15—18 лет

Финал:  
Гушул Л. — Миклашевская В. — Черковская С. — Перевалова И. — 7:6, 3:6, 7:5.  
3-е место:  
Бондаренко И. — Елисеенко Е. — Дроздова Н. — Опишук И. — 7:6, 6:4.

##### Парные соревнования — юноши 15—18 лет

Финал:  
Павлов В. — Труутс А. — Пилипчук И. — Зверев А. — 7:6, 4:6, 6:3.  
3-е место:  
Богданов В. — Михалев В.

##### Парные соревнования девочек 12—14 лет

Финал:  
Зайцева О. — Чернева С. — Кузнецова М. — Кашеварова Ю. — 6:3, 6:4.  
3-е место:  
Гошадзе М. — Сасона О. — Чудакова Н. — Беспалько В. — 6:4, 4:6, 6:4.

##### Парные соревнования — мальчики 12—14 лет

Финал:  
Ломанов Д. — Демиленко А. — Перко В. — Шербаков Ю. — 6:1, 3:6, 6:3.  
3-е место:  
Рачковский К. — Маркин В. — Романчук Е. — Кисляков И. — 6:2, 6:4.

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

### ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТЕННИСИСТА

В. Н. Янчук, старший тренер ДЮСШ ЦСКА

Для успешного обучения технике «работы ног» тренеру необходимо знать индивидуальные особенности своих воспитанников. Этой теме была посвящена одна из статей предыдущего выпуска сборника. Сейчас вниманию читателей мы предлагаем материал, посвященный закономерностям образования двигательных навыков.

Закономерности образования двигательных навыков теннисиста при передвижении по площадке определяются спецификой игровых задач, условиями, в которых действует спортсмен, и биомеханическими особенностями его двигательного аппарата.

Изучение этих факторов в совокупности с конкретными действиями спортсменов поможет выделить основные компоненты игрового мастерства, и в частности передвижений по площадке. Представим процесс игры в теннис как последовательно чередующееся выполнение соперниками ударов. Тогда действие спортсменов между двумя последовательными ударами одного из них образуют элементарный цикл\* — своего рода «кирпичик», один из тех, из которых и состоит розыгрыш каждого очка. Приняв за начало отсчета цикла удар соперника, можно представить действия спортсмена в такой последовательности:

I группа — подготовка к старту и старт к мячу;

II группа — передвижение к мячу;

III группа — выполнение удара;

IV группа — «выход» из удара;

V группа — передвижение к тактически целесообразной позиции на площадке.

«Работа ног» спортсмена — составная часть его действий. Она состоит из разнообразных элементов, которые можно также условно разделить по группам в зависимости от вида основного действия в цикле.

В соответствии с действиями игрока и целью, которую он преследует при розыгрыше очка, задачи его применительно к движениям

\* Понятие «элементарный цикл» игры было введено впервые М. Матовой.

ног в элементарном цикле можно сформулировать таким образом:

для элементов I группы — обеспечение оптимальной готовности игрока к старту и своевременного старта к мячу в соответствии с заданным временным режимом;

для элементов II группы — обеспечение своевременного и наилучшего подхода к мячу с точки зрения создания наиболее благоприятных условий для выполнения удара;

для элементов III группы — обеспечение наиболее качественного удара и возможностей для быстрого «выхода» из него;

для элементов IV группы — обеспечение максимально быстрого «выхода» из удара с целью последующего передвижения игрока к тактически целесообразной позиции на площадке;

для элементов V группы — обеспечение своевременного и наилучшего с точки зрения предстоящего старта к мячу передвижения игрока к тактически целесообразной позиции на площадке.

#### Подготовка к старту и старт к мячу

Прежде чем остановиться на основных способах движений, с помощью которых спортсмен решает стоящие перед ним задачи, отметим факторы, способствующие формированию у игрока специальных двигательных навыков:

1. Высокий темп.
2. Варьирующийся ритм и зрительный контроль за моментом удара соперника.
3. Неопределенность направления предстоящего удара соперника.

Отмеченные факторы обуславливают специфику подготовки теннисиста к старту и выпол-

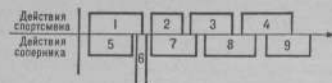


Рис. 1. Схема последовательности действий теннисиста при выполнении разножки:

1 — предварительный толчок; 2 — фаза полета; 3 — приземление, амортизация; 4 — основной толчок, старт; 5 — вынос ракетки; 6 — удар; 7 — сопровождение мяча; 8 — «выход» из удара; 9 — передвижение к мячу

нение старта, который назван «разножкой». Суть ее состоит в том, что за долю секунды до удара соперника игрок делает небольшой прыжок-подскок вверх (толчком одной или двумя ногами — в зависимости от предыдущего движения) и в момент контакта ракетки соперника с мячом он оказывается в безопорном положении. На «расшифровку» удара соперника и определение направления и характеристик полета мяча требуется время (0,08—0,20 сек). В пределах этого времени спортсмен и находится вне опоры. Однако к моменту приземления ему уже ясно, в какую сторону нужно сделать рывок. Кроме того, его мышцы, расслабленные полностью в безопорной фазе, при взаимодействии с опорой выполняют толчок «взрывного» характера, сообщая телу при отталкивании импульс большей силы. Этому способствует возросшая к моменту приземления кинетическая энергия тела, упругие свойства суставно-связочного аппарата нижних конечностей, обеспечивающие быстрое и значительное растяжение и сокращение мышц и связок. Причем первой взаимодействует с опорой нога, разноименная с направлением движения, которая подает

центр тяжести тела на другую ногу (одноименную), отстоящую от нее на расстоянии 0,7—1,0 м. Отталкивающее усилие увеличивается благодаря усилиям мышц этой ноги, когда вертикальная проекция центра тяжести тела смещается еще дальше в сторону относительно места контакта одноименной ноги с опорой (рис. 1).

На рис. 2—4 приведены некоторые положения спортсмена при выполнении «разножки» (О. Морозова): спортсменка приняла положение готовности (рис. 2); в момент удара соперницы она сделала небольшой прыжок и приземлилась (рис. 3); в следующий момент она, взаимодействуя с опорой дальней от мяча ногой (разноименной с ударом), обеспечивает подготовку к отражению недалекого мяча ударом справа (рис. 4). Аналогично происходит отражение мяча ударом слева.

#### Передвижение к мячу

При передвижениях к мячу движения ног теннисиста самые разнообразные, в зависимости от расстояния до мяча, уровня высоты его полета, точки и вида удара, положения игрока относительно мяча, времени на подготовку удара и т. п. Причем использование тех или иных элементов передвижений в каждом отдельном случае у теннисиста неповторимо в силу неповторимости самой ситуации на площадке и индивидуально в силу его игровых качеств.

Тем не менее анализ наиболее распространенных, типичных ситуаций дал возможность выявить определенные закономерности передвижений игрока (рис. 5).

1. Начальная скорость у квалифицирован-



Рис. 2. Положение готовности



Рис. 3. Приземление после прыжка



Рис. 4. Подготовка к отражению недалекого мяча ударом справа



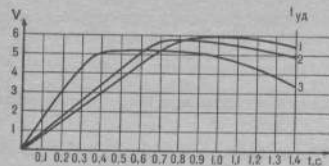


Рис. 5. График изменения скорости передвижения при подготовке к удару теннисистами различной квалификации:  
3 — мастера спорта, 2 — I разряд, 1 — II разряд

ных игроков значительно выше, чем у менее квалифицированных.

2. Квалифицированные игроки быстрее достигают максимальной скорости, причем величина ее значительно ниже, чем у менее квалифицированных теннисистов.

3. Квалифицированные игроки снижают до минимума скорость движения при подходе к мячу, если она была направлена не в сторону удара, тогда как менее квалифицированным игрокам снизить скорость удается незначительно.

Таким образом, опытные теннисисты передвигаются при средней интенсивности более



Рис. 6. Окончание удара справа с ходу (О. Морозова)

равномерно, чем менее квалифицированные, быстро набирая необходимую скорость в начале движения и снижая ее до минимума при подходе к мячу (если нужно возвращаться в исходную позицию). Такой равномерный режим передвижения спортсмена позволяет до минимума снизить энергозатраты, улучшить условия для выполнения удара и быстрее «выйти» из удара.

#### «Работа ног» в процессе выполнения ударов

Сейчас каждый мало-мальски играющий любитель скажет, что при ударе справа ближней к мячу ногой является левая, а при ударах слева — правая, причем центр тяжести тела переносится с дальней ноги на ближнюю во время выноса ракетки вперед. Однако со временем игра в теннис представляла собой бесконечную перекидку мяча с задней линии, многое изменилось. Теннис превратился в атлетический вид спорта. Игра в динамике сначала рождала исключение из правил, затем — новые правила. Никто не опроверг классического правила «работы ног» при ударах справа и слева, когда у спортсменов есть время для постановки ноги к мячу и принятия удобного положения, но такая возможность в современной игре сведена до минимума. Теперь игрок вынужден много мячей брать в движении, когда требуется другая согласованность в действиях рук и ног. Это прежде всего относится к приему первой подачи, отражению короткого мяча с последующим выходом к сетке, отражению стремительного дальнего мяча с задней линии ударом справа с ходу, ударом с лёта у сетки по мячу в средней и высокой точке. Суть удара с ходу заключается в том, что во время бега игрок ставит к мячу ногу, одноименную удару, и выполняет удар, продолжая естественное движение бега, одновременно с толчком этой ногой (но без постановки другой на землю). Момент контакта ракетки с мячом приходится на безопорную фазу, когда спортсмен сочетает удар с очередным беговым шагом или прыжком. Здесь необходима скрестная координация движений рук и ног.

На рис. 6 приведено типичное положение удара справа с ходу в исполнении О. Морозовой. После контакта ракетки с мячом спортсменка приземлилась на левую ногу.

На рис. 7 и 8 приведены два последовательных положения при ударе справа с лёта в высокой точке (Е. Вирюкова). Ракетка выносится одновременно с шагом — прыжком с правой ноги на левую.

#### «Выход» из удара и передвижение к тактически целесообразной позиции

Способы «выхода» спортсмена из удара зависят от вида удара, скорости движения цент-

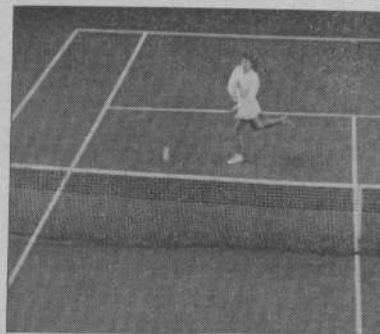
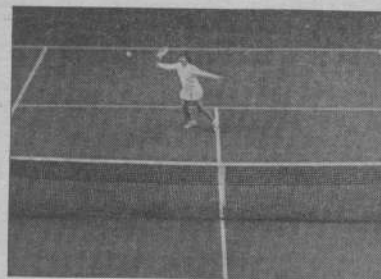


Рис. 7. Положение до удара (вверху) и после удара (внизу)

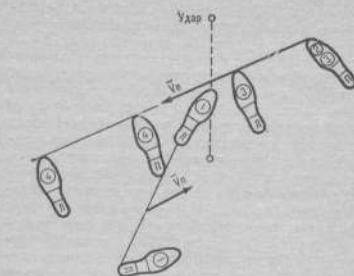


Рис. 8. Расположение ступней ног при ударе справа с ходу (пунктирная линия условно обозначает линию выноса ракетки);  
П — правая ступня; Л — левая ступня; 1, 2, 3, 4 — последовательные моменты времени

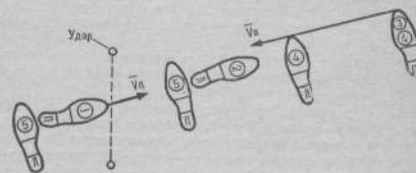


Рис. 9. Расположение ступней ног при ударе слева с ходу (пунктирная линия условно обозначает линию выноса ракетки);  
П — правая ступня; Л — левая ступня; 1, 2, 3, 4, 5 — последовательные моменты времени

ра тяжести тела, направления предстоящего передвижения и некоторых других факторов. В большинстве случаев теннисисту необходимо как можно быстрее «выйти» из удара и как можно ближе переместиться к тактически целесообразной позиции на площадке, пока мяч летит к нему. Направление передвижения к позиции прямо противоположно направлению передвижения спортсмена к мячу. Поэтому при «выходе» из удара ему необходимо сначала погасить горизонтальную скорость центра тяжести до нуля, а затем возможно быстрее сделать ускорение в противоположном направлении.

Способы «выхода» из ударов справа и слева различны, но принцип движений один и тот же.

При ударах с постановкой разноименной ноги к мячу вначале на нее переносят центр тя-

жести, затем выносят дальнюю ногу, разворачивая туловище и ставя ногу в сторону, противоположную направлению предстоящего движения. Причем во время разворота туловища спортсмен находится в безопорном положении; его центр тяжести снижается за счет свободного падения, пока дальняя (одноименная) нога не соприкоснется с землей. Смещение ноги в сторону относительно вертикальной проекции центра тяжести создает необходимый угол отталкивания для движения спортсмена в противоположную сторону, а кинетическая энергия тела, создаваемая при свободном падении в безопорной фазе, способствует увеличению импульса силы при отталкивании спортсмена от опоры. После того как спортсмен развернет туловище, разноименная нога также начинает взаимодействовать с опорой и сообщает телу дополнительное ускорение. Спортсмен снова

оказывается в безопорном положении, свойственным передвижению приставным шагом.

Изображения «следов» ступней на рис. 9 и 10 дает представление о взаимодействии спортсмена с опорой при ударах справа и слева с ходу.

Многолетние занятия с юными теннисистами позволили разработать методику обучения технике передвижений. Группы специальных упражнений и система методических рекомендаций, педагогических требований и установок направлены на то, чтобы занимающиеся овладели основными элементами «работы ног» в игровых условиях.

**I группа упражнений** направлена на создание у начинающих теннисистов общих координационных навыков, более широких, чем специальные. Широко применяются подводящие упражнения. По структуре они сходны с отдельными элементами движений.

В основу упражнений этой группы положен принцип взаимодействия спортсмена с опорой при различных перемещениях. Отмеченный принцип предполагает управление движением центра тяжести игрока при различных действиях и способствует развитию ловкости.

**II группа упражнений** направлена преимущественно на развитие групп мышц, участвующих в выполнении различных двигательных действий при передвижении теннисиста по площадке.

Другими словами, средства и методы специальной силовой тренировки должны быть адекватны режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его качественному совершенствованию.

Методологическая сущность этого положения сформулирована в так называемом принципе динамического соответствия, включающем ряд теоретически и экспериментально обоснованных критериев оценки, которыми следует руководствоваться при выборе средств и методов развития силы мышц применительно к конкретной деятельности спортсмена на площадке.

Реализация этого важного методического принципа возможна на основе определенных критериев соответствия:

- 1) по амплитуде и направлению движения;
- 2) по акцентуруемому участку рабочей амплитуды движения;
- 3) по скорости развития максимума усилия;
- 4) по величине динамического усилия;
- 5) по режиму работы мышц.

**III группа упражнений** направлена на формирование и совершенствование специальных двигательных навыков передвижений спортсмена на площадке вне игровой ситуации.

Имитационные упражнения, проводимые обычно в иных условиях, могут служить средством сопряженного воздействия. С их помощью можно воспитывать двигательные качества и одновременно совершенствовать технику.

Различные целевых установок создает определенные трудности для переноса двигательных навыков. Однако предлагаемые упражнения оправданы тем, что элементы «работы ног», связанные с подготовкой игрока к старту, «выходом» из удара, передвижением к мячу и ТЦП, трудны сами по себе, с точки зрения координации движений. И, чтобы их усвоить, требуется подготовительная работа.

**IV группа упражнений** направлена на формирование и совершенствование специальных двигательных навыков передвижений спортсмена по площадке в условиях простейших игровых ситуаций с теннисным мячом. Такие условия требуют выполнения ведущих технических элементов и отдельных связок техники передвижений.

Наблюдения за тренировками детей показали, что в игре новичков в течение 1,5—2 лет, как правило, отсутствуют высокий темп и маскировка действий. Это объясняется слишком слабой их технической подготовленностью. Лишь по мере роста технико-тактического мастерства у них появляются возможности совершенствовать «работу ног» и, в частности, использовать специальные двигательные навыки при подготовке к старту. На это и направлены упражнения IV группы.

Совершенствование двигательных навыков, связанных с передвижением по площадке, находится в прямой зависимости от роста его тактико-технического мастерства.

Поэтому формирование системы передвижений у юных теннисистов нашло свое выражение в определенной последовательности обучения, сочетающей разнообразие стороны подготовки и органически включающей «работу ног». Система методических рекомендаций, педагогических требований и установок учитывает возрастные особенности учащихся, этапы формирования двигательных навыков и важнейшие дидактические принципы обучения, делающие процесс обучения технике передвижений естественным и эффективным.

Название упражнения	Описание упражнения	Методические указания
<b>I группа</b>		
1. Бег «змежкой»	Проводится между стоек (стволов деревьев), расположенных на одной линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Общая длина отрезка 10—15 м	У стойки ставить дальнюю ногу в сторону, наклоняясь к ней
2. Бег «зигзагом»	Проводится по склону горы. В каждом забеге по 8—10 поворотов около отметок, стоящих на расстоянии 3—4 м друг от друга и расположенных «зигзагом»	Чаще переставлять ноги на поворотах, наклоняясь к отметке
3. Скрестный бег	Проводится на коротких отрезках 15—20 м; на каждые два шага менять ориентацию движения — лицом вперед, спиной вперед	Добиваться поворота таза на 180° при смене ориентации движения
4. Прыжки вдоль линии	Проводятся вдоль проведенной линии на одной ноге с поворотом ее на 180° при каждом прыжке	Держать плечи вдоль линии, руки подняты в стороны и параллельны линии
5. Прыжки через «коридор»	Проводятся через условный коридор, очерченный двумя параллельными линиями	Сохранять постоянный ритм выполнения упражнения
а) с обеих ног на обе	И. п. — стоя боком к «коридору», ноги вместе и согнуты в коленях: прыжок с принятием и. п.	
б) с одной ноги на другую (мячом)	И. п. — стоя боком к «коридору» на одной ноге, другая приподнята сзади опорной: прыжок с принятием и. п.	
в) с одной ноги на одну (ту же)	И. п. — то же, что и в п. «б»	При приземлении толчковую ногу подносить ближе к маховой; приземляться на носок
г) на двух ногах с поворотом на 180°	Упражнения «г» и «д» выполняют из и. п., стоя спиной к «коридору», ноги согнуты в коленях	Маховая нога сзади толчковой, приземляться на носок, следить за ритмом выполнения, держать плечи перпендикулярно осевой линии «коридора», руки на уровне плеч, вытянуты в стороны; мягко амортизировать приземление, сгибая ноги в коленях
д) на одной ноге с поворотом на 180°		
6. Салочки в «квадрате»	Упражнение-игра проводится на двух полях подчас; осаливающий прыгает на одной ноге, остальные убегают в пределах квадрата, передвигаясь произвольно; играют 5—8 человек	При приближении к убегающему партнеру осаливающий делает частые небольшие прыжки
<b>II группа</b>		
1. «Челночный» бег	Бег спиной вперед по прямой линии; по сигналу резко меняют направление, не поворачивая туловища. Упражнение выполняют на небольших отрезках — 5—6 м	При смене направлений сильно наклоняться в сторону предстоящего передвижения, чаще «вырабатывать» ногами
2. Бег с «нагузкой»	Спортсмен, бегущий вперед, упирается руками в спину партнера, а тот выполняет «уступающую» работу, оказывая постоянное и умеренное сопротивление, продвигается вперед	Партнер сопротивляется с постоянной силой, «семенит» ногами



Продолжение

Название упражнения	Описание упражнения	Методические указания
3. Бег со сменой направления, переноса предмета (или касаясь их)	Предметы расположены в двух местах на расстоянии 3—5 м	Плавни и быстро делать выпяды к предмету, а затем быстро отталкиваться ногой
4. Перетягивание партнера	В положении выпад в сторону перетягивание партнера; партнер препятствует, создавая «уступающую» нагрузку	Партнер должен создать постоянное сопротивление; при выполнении упражнения не сгибать спину, преодолевать сопротивление, включая в работу мышцы бедра До конца выпрямлять толчковую ногу на скамейке, приземляться на носки
5. Спрыгивание и прыгивание на гимнастическую скамейку	И. п. — одна нога на скамейке, другая на полу; с каждым прыжком менять положение ног	
6. Приставные шаги вокруг вертикальной опоры	Выполняют вокруг партнера или неподвижного столба с акцентированным давлением на него руками в момент отталкивания ногами от пола; партнер находится в положении небольшого выпада и упирается руками в плечи выполняющего упражнение	При приземлении равномерно и сильно давить на стоящего партнера или столб, сохранять положение большого наклона

III группа

1. Упражнение на отработку «стартовой позы»:	И. п. — положение готовности теннисиста за долю секунды до момента удара противника по мячу. Ноги разведены в стороны шире плеч, согнуты в коленях, мышцы ног упруги	Отрывать пятки от земли, сгибая стопу. Сохранять заданный ритм
а) качания на двух уровнях	Упражнение выполняют на четыре счета: на счет «раз-два» — качания из и. п. вниз и вверх; «три-четыре» — ноги еще более согнуты в коленях, спортсмен находится в полуприседе, качания на каждый счет	
б) прыжки «лягушка»	Из и. п. два прыжка на месте, сохраняя стартовую позу, прыжок в полсилы назад и в полную силу вперед	Не сводить близко ноги во время прыжков
в) прыжки в «стартовую позу»	Из и. п. на счет «раз» — прыжком соединить ноги вместе, стоять на носках; на счет «два» — и. п.	Делать акцент при толчке из и. п.
г) выпады	Из и. п. поочередно делать выпады коленями к полу, ступни на месте;	Не поворачивать таз
д) толчки ступней в стороны	И. п. — то же, толчки осуществляются с отрывом стопы от опоры; следуют попеременно влево и вправо; в ходе выполнения упражнения поза готовности сохраняется	Не разгибать ногу в коленном суставе, приземляться на носки
2. «Разножка»	Небольшой прыжок вверх (в игре выполняется за долю секунды до удара противника по мячу) — достичь мощного стартового толчка последовательно двумя ногами, разставленными в стороны шире плеч. Упражнение выполняют в движении: три шага назад — «разножка», три шага вперед — «разножка»	Сохранять естественный и быстрый ритм, быстро выходить из положения готовности за счет энергичного толчка
3. «Разножка» с ускорением	Три шага назад — «разножка» и ускорение вперед (вперед-в сторону)	Создавать большой угол отталкивания

Продолжение

Название упражнения	Описание упражнения	Методические указания
4. «Челючные» приставные шаги	Три приставных шага в одну сторону, три — в другую и т. д.	При смене направлений не задерживаться, создавать большой наклон туловища
5. Приставные шаги с «разножкой»	Спортсмен двигается приставными шагами, затем выполняет рывок вперед-в сторону	При входе в «разножку» замедлить движение, при приземлении принять наклонное положение, чтобы создать нужный угол отталкивания «Разножку» можно выполнять, скрестно пронося ногу
6. Бег с поворотом и «разножкой» (вперед и назад)	Спортсмен бежит вперед вдоль задней линии корта, выполняет поворот и «разножку», а потом рывок в любом направлении. Затем спортсмен бежит спиной вперед и повторяет упражнение	«Разножку» можно выполнять, скрестно пронося ногу
7. Серия «разножек»	Начало то же, что и упр. 6, но «разножку» выполняют после шага назад, затем рывок с шагом и снова «разножка»	Выполняется сериями в заданном темпе
8. «Маятник» и броски предметов	И. п. — ноги шире плеч, правая рука в сторону на уровне плеча удерживает предмет (камень, палка, гантеля и т. п.). На счет «раз» — свободный мах рукой вперед до уровня плеча, на счет «два» — мах назад в и. п.	Можно выполнять вниз за счет свободного падения руки с предметом, переносить о. ц. т. тела вперед и назад

IV группа

1. Ловля мяча в центре круга:	Теннисисты двигаются по кругу, в центре — партнер с мячом	Поймать мяч до второго отскока; менять направление без задержки, одним толчком
а) приставные шаги вокруг партнера и рывок к мячу в центр круга		
б) бег лицом вперед и рывок в центр круга	По сигналу (бросок мяча об пол вверх и т. п.) спортсмены выполняют рывок к мячу в центр круга	Партнер четко подбрасывает мяч, сохраняя при бросках заданный ритм
в) бег спиной вперед и рывок в центр		
2. Броски мяча из центра круга	То же, что и упр. 1, только мяч бросают об пол вправо или влево относительно выполняющего упражнение; обязательно поймать с одного отскока	Не останавливаться, следить за действиями бросающего мяч партнера
3. Броски мяча с подбеганием или отбеганием партнера	Теннисист бежит по прямой, партнер бросает мяч об пол в сторону — партнер делает рывок к отскочившему мячу	Поддерживать равномерный ритм бросков (не допускать обманных движений); ловить мяч с первого отскока
4. Ловля мяча от ракетки с «разножкой»	Спортсмен бросает мяч на ракетку партнеру с расстояния 2,5—3 м, ловит мяч с дэта и выполняет «разножку»	Мяч партнеру направлять вправо или влево произвольно

Название упражнения	Описание упражнения	Методические указания
5. «Теннисный кросс»	Проводят на полях подачи; спортсмен играет на ракетку партнеру, тот в свою очередь «гоняет» его, посылая мячи в пределы досягаемости. Игра идет на время (по 2—3 мин. с перерывами).	Возвращаться в и. п., не задерживаясь при «выходах» из удара. Спортсмен отражает все мячи только с одного отскока, а партнер — только с лёта.
6. Отражение двух мячей	Выполняют с партнером, находящимся в 2,5—3 м; спортсмен последовательно отражает ракеткой отскакивающие от пола мячи, которые направляет ему партнер вправо и влево в любом порядке.	Быстро «выходить» из удара; направлять мяч прямо в руки; партнер выбрасывает каждый следующий мяч в момент удара спортсменом предыдущего.
7. Отражение мяча с лёта с «разножкой»	Из положения готовности выполняют удары с лёта справа и слева, после каждого удара делая «разножку».	Удар с лёта выполнять с шагом вперед и сразу переносить о. п. т. на толчковую ногу; направлять мяч прямо в руки партнера.
8. «Мяч на полу»	Партнер, отстоящий от спортсмена на 4—6 м, броском низом катит мяч по полу вправо или влево. Спортсмен передвигается, ловит мяч на полу рукой и сразу же катит его прямо на партнера, после чего упражнение повторяют.	При бросках партнеру необходимо варьировать темп и направление бросков. Спортсмену быстрее занимать первоначальную позицию.
9. Ребристая стенка*	Спортсмен отражает ракеткой мяч, отскакивающий от щита с ребристой поверхностью.	Сгибать ноги и быть постоянно готовым к рыжку в неожиданном направлении.

\* Приспособление разработано и внедрено преподавателем кафедры спортивных игр ГЦОЛИФКа И. В. Всеволодовым.

Методические рекомендации, педагогические требования и установки даны в форме поэтапного обучения на протяжении первых четырех лет.

I этап (4—6 месяцев)

Задачи: овладеть начальными основами техники ударов справа, слева, с лёта и над головой по отскочившему мячу в простейших игровых ситуа-

циях (все удары выполняют с коротким замахом);

научиться из положения готовности подходить к мячу с 3—4 м и отражать мяч в заданном направлении;

научиться вести перекидку мяча через сетку с партнером, передвигаясь с низкой и средней интенсивностью в разных направлениях (15—20 раз подряд), и. п. учащегося — в 4—6 м от сетки.

Содержание обучения	Средства и формы обучения	Указания
---------------------	---------------------------	----------

Удары по отскочившему мячу (справа и слева)

1. Создание представления о точке удара и ударных позах	Точку удара фиксируют с помощью приспособлений «удочка», «мяч на спице» или партнера	Точка удара впереди — в стороне, плоскость ракетки перпендикулярна полу; при ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую; при ударе слева правая нога в стороне впереди (явно перекрывает левую ногу); угол поворота плеч близок к 135° относительно плеч в положении готовности
---	--	--

Содержание обучения	Средства и формы обучения	Указания
2. Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног	Одиночные удары со своего подбрасывания в фон, в стенку; одиночные удары с подбрасывания партнера в парах с расстояния 3—4 м	Не изменять первоначальной постановки ног (можно подталкивать ближней к мячу ногой); корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место
3. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа или слева	Подбрасывает мяч партнер, находящийся на расстоянии 3—4 м, и. п. учащегося заранее ориентировано (вправо или влево)	Корректировать положение учащегося и подход к мячу (ближе, впереди, пропустил, поздно, раньше, не дошел, тянешься, не той ногой и т. п.)
4. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	И. п. — положение готовности; выполняют упражнение так же, как и упр. 3	Начало движения осуществляется толчком разноименной удару ноги; корректировать подход к мячу и положение учащегося
5. Выполнение серии связанных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	И. п. — положение готовности, перекидка мяча через сетку партнером, находящимся в 3—4 м от сетки (то же у стенки)	Современно занимать исходную позицию и принимать положение готовности; корректировать подход к мячу и положение учащегося

Удары с лёта

1. Создание представления о точке удара, положения ракетки и игрока в момент контакта ракетки с мячом	Точку удара и положение учащегося фиксируют, объясняя и показывая упражнение	Головка ракетки выше кисти, точка удара впереди туловища (30—40 см), при ударе справа впереди левая нога, при ударе слева — правая
2. Выполнение отдельных ударов справа и слева	Подбрасывает мяч рукой на ракетку учащегося партнер, находящийся в 1—1,5 м от сетки; и. п. учащегося заранее ориентировано (вправо или влево)	Коррекция положения ракетки и учащегося
3. Выполнение серии ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	Мяч вправо и влево от учащегося подбрасывают сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности; и. п. учащегося — положение готовности	Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной ноги. Коррекция постановки ног
4. Выполнение серии связанных ударов раздельно слева и справа	То же, что и упр. 2, но партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для удара; и. п. учащегося заранее ориентировано	Коррекция точки удара в положении к удару и удобного подхода к мячу (не дошел, согнул ниже ноги, отойди и т. п.)
5. Выполнение серии связанных ударов справа и слева в произвольном сочетании	То же, что упр. 3, но партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1—1,5 м в сторону)	Коррекция точки удара и положения учащегося в зависимости от готовности к удару и удобного подхода к мячу (после удара — в и. п.) С какой ноги начал движение? Ближе к мячу, поверни плечи, согни ноги и т. д.)



Содержание обучения	Средства и форма обучения	Указания
<b>Удары над головой по отскокшему мячу</b>		
1. Создание представления о точке удара, исходном положении игрока	Точку удара и положение учащегося фиксируют, показывая и объясняя упражнение	Точка удара строго спереди и вверх, положение учащегося перед ударом боком (левая нога впереди, правая — сзади), рука и ракетки подняты
2. Выполнять подход к отскокшему мячу, фиксируя предупредительное положение и ловя мяч сверху левой рукой	Партнер подбрасывает мяч вверх на 8—10 м так, чтобы он приземлился в 3—4 м от сетки. К мячу учащийся передвигается боком приставными шагами, руку поднимает заранее	Корректировать подход к мячу и постановку ног. Учащийся должен ловить мяч сверху и строго перед собой левой рукой, не терять равновесия и не менять зафиксированной постановки ног
3. Выполнение ударов по отскокшему мячу	То же, что и упр. 2, но с ударом ракеткой по мячу	Корректировать подход к мячу, обращать внимание учащегося на своевременную подготовку к удару и на точку удара (не дошел, ударил низко, справа или слева от себя, не отошел, раньше, сохранять постановку ног, боком и т. д.)

## II этап (8—12 месяцев)

Задачи: овладеть в целом техникой ударов справа, слева, с лёта и над головой по отскокшему мячу в простых игровых ситуациях; иметь представление об ударах с полулёта, над головой с лёта, о подаче и игре по всей площадке со счетом; научиться вести стабильную перекидку мяча с партнером в пределах 8—10 м от сетки со средней и повышенной интен-

сивностью передвижений в разных направлениях, применяя освоенные технические приемы. Второй этап является естественным продолжением первого, а потому направленность тренировочного процесса остается прежней. Однако по мере становления технического мастерства учащихся возрастают и требования к «работе ног». Не прекращается работа над элементами передвижений в соединении с отдельными техническими приемами, но основной акцент делается на игровую подготовку. Важным средством подготовки на этом этапе является игра через сетку с партнером.

Действия спортсмена	Основные требования	Характерные признаки
<b>Удары по отскокшему мячу</b>		
Подход к мячу	Своевременно и удобно подходить к мячу	Замедление скорости передвижения, увеличение частоты шагов и уменьшение их длины для «подбора» ноги
Выполнение удара	Направлять мяч по месту, уверенно вынося руку с ракеткой вперед и сопровождая мяч	Удобная высота точки удара, активный перенос веса тела на переднюю ногу, подтягивание и разворот дальней ноги, удержание ее сзади до окончания выноса руки с ракеткой

Действия спортсмена	Основные требования	Характерные признаки
«Выход» из удара	Выполнять сразу после выноса руки с ракеткой вперед, быстро стартовать к исходной позиции, не задерживаться в крайних положениях при смене направления движения	Постановка дальней опорной ноги в сторону, противоположную направлению передвижения, и толчок, разгибая ноги преимущественно в голеностопном и коленном суставах
Передвижение к исходной позиции	К моменту удара соперника приблизиться по возможности ближе к исходной позиции	Приставные, скрестные шаги при передвижении, замедление скорости передвижения к моменту удара партнера
Подготовка к старту и старт к мячу	Принимать к моменту удара партнера положение готовности; как можно раньше начинать движение к мячу	Движение к мячу начинать толчком разноименной удару ноги, одновременно поворачивать плечи в сторону движения
Технический прием	Основные требования	Особенности выполнения

## Удары с лёта (в игре с партнером в разных игровых ситуациях)

Мяч летит в стороне от учащегося (0,5—1,5 м) ниже уровня сетки	Обеспечивать готовность к каждому удару; встречать мяч в удобной точке и посылать в заданном направлении	Шаг вперед в сторону разноименной удару ногой до выноса ракетки вперед; другая нога почти на месте и слегка разворачивается в сторону удара
Мяч летит в стороне от учащегося (0,5—1,5 м) выше уровня сетки	То же	Шаг вперед в сторону разноименной удару ногой вместе с выносом ракетки вперед; ногу ставят после взаимодействия ракетки с мячом
Мяч быстро летит далеко в стороне от учащегося (2—2,5 м)	»	Прыжок из положения готовности толчком обеими ногами последовательно — сначала разноименной удару, затем одноименной, с приземлением на разноименную (после взаимодействия ракетки с мячом)
Мяч медленно летит далеко в стороне от учащегося (3—4 м)	»	Один приставной шаг прыжком либо 2—3 обычных беговых шага. Мяч отражают способом, аналогичным описанному в первых двух упражнениях
Мяч медленно летит прямо на учащегося (0—0,5 м)	»	Толчок выполняют последовательно: сначала одноименной удару ногой, затем разноименной, затем ноги ставят по линии направления удара — разноименную впереди, одноименную сзади, после чего следует удар
Мяч быстро летит прямо на учащегося (0—0,5 м)	»	Толчок выполняют последовательно в сторону, разноименную удару, как в предыдущем упражнении; контакт ракетки с мячом происходит после отрыва от земли одноименной ноги, но до отрыва разноименной

### III этап (3—4 года)

**Задачи:**  
 овладеть в целом техникой всех ударов в разных по высоте точках и с использованием вращений мяча;  
 освоить основные тактические комбинации и использовать их в игре на счет;  
 научиться вести стабильную игру по всей площадке при средней и высокой интенсивности передвижений.

В процессе освоения материала, предусмотренного первыми двумя этапами, у учащихся формируются основные навыки передвижения, соответствующие их техническим и физическим возможностям. Дальнейшее совершенствование их связано с улучшением динамических характеристик движений и частично с отдельными новыми техническими приемами, которые используют в игре по всей площадке и которые нацелены на выигрыш мяча в результате розыгрыша тактических комбинаций.

Продолжение

Технический прием	Условия применения в игре	Особенности выполнения
Удар с ходу справа по отскочившему мячу	При выходе к сетке на короткий мяч справа или при большой скорости передвижения к мячу вправо у задней линии	Ближняя к мячу нога — правая; левая нога выходит одновременно с выносом ракетки вперед (руки) и становится опорной после удара; контакт ракетки с мячом происходит в безопорном положении
Удар с выходом к сетке слева по отскочившему мячу	При выходе к сетке на короткий мяч слева	Вес тела при ударе переносят с правой ноги на левую во время заднего скрестного шага левой ногой в направлении сетки; контакт ракетки с мячом происходит до выполнения шага
Удар над головой с лёта в прыжке	При быстром отходе от сетки на быструю и глубокую свечу	Передвижение назад выполняется либо приставными шагами, либо передним скрестным шагом; прыжок вверх с отталкиванием правой ногой и приземлением на левую; контакт ракетки с мячом происходит при безопорной фазе
Прием подачи	При сильной первой подаче	Выполняется из положения готовности; справа — как в первом упражнении, слева — аналогично, но с равноименным обозначением ног
Удар справа по отскочившему мячу или с полулёта с выпадом правой ногой	При отражении «глубоких» мячей сильно вправо, чтобы вернуться в исходную позицию или по середине площадки у боковой линии с полулёта справа	Выпад правой ногой к мячу (скольжение — на грунтовых площадках); ноги широко расставлены на условной линии, параллельной сетке; контакт ракетки с мячом происходит в двухопорном положении

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА \*

**Быстрота.** В игровых действиях это качество проявляется как быстрота двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и

\* Из учебника «Теннис», который готовится к изданию, под общей редакцией кандидата педагогических наук С. П. Беллц-Геймана.

челючных передвижений, быстрота ударных движений.

Двигательные реакции теннисиста зависят от игровых ситуаций и прежде всего от действий соперника.

В большинстве игровых ситуаций теннисист быстро реагирует преимущественно на три

главных варианта действий соперника: у сетки отражает низкие обводящие удары вправо или влево, а также «свечу», у задней линии — длинные или косые удары вправо или влево и укороченные удары; принимающая подачу — удары вдоль средней линии площадки или косые к боковым линиям, а также удары, нацеленные непосредственно в его направлении. Таким образом, перед каждым ударом соперника игрок должен, образно говоря, решать уравнение с тремя неизвестными — возможно раньше определить, в каком из трех направлений пошлет он мяч, и незамедлительно реагировать ответными действиями. При этом важно уметь не только быстро реагировать на удар, но и осуществлять это по возможности с так называемым опережением.

Примечательно в этом отношении данные изучений реакций и процессов прогнозирования у теннисистов с помощью специальной электронной аппаратуры. Наилучшие показатели именно трехслойной реакции оказались у наиболее сильных спортсменов, широко использующих наступательную тактику игры у сетки. Причем по сравнению с ведущими представителями других видов спорта — легкоатлетами, борцами, фехтовальщиками, боксерами — сильнейшие теннисисты отличаются самыми высокими показателями быстроты именно трехслойной реакции (так называемый феномен реакции теннисиста).

При развитии быстроты двигательной реакции, особенно реакции с опережением, важно учитывать значение психологической установки. Для определения ее необходимо знать, на что в первую очередь необходимо быстро реагировать. Направление и сила подготавливаемого соперником удара, предполагаемые особенности вращения мяча — вот характеристики удара, которые наиболее тесно связаны с быстрой реакцией. И все же главная из этих характеристик — направление удара. Быстрые ответные действия требуют незамедлительного определения направления полета мяча.

Психологическая установка теннисиста на быструю реакцию и должна выражаться прежде всего в настроенности на отражение ударов соперников, которые могут быть направлены в одном из трех возможных направлений, и в концентрации внимания именно на тех наиболее информативных для прогнозирования деталей его движений, от которых главным образом зависит направление удара.

Эксперименты подтвердили, что роль подобного рода установки велика. В эксперименте ставилась задача — на примере приема сильной подачи выявить зависимость быстроты реакции от различных психологических установок (подающий сильно направлял мяч неожиданно в одном из трех направлений: вдоль средней линии, совсем косо к боковой линии или прямо в

направлении принимающего подачу). Эксперимент проводился на твердых пластиковых площадках, на которых мяч отскакивает особенно стремительно. Электронный прибор с точностью до тысячной доли секунды фиксировал момент удара по мячу подающим и момент начала ответных движений у принимающего подачу. Оказалось, что реакция была самой быстрой в тех случаях, когда игрок психологически был настроен на возможно более быстрое определение направления подачи.

Быстрота двигательной реакции развивается прежде всего с помощью игровых средств, а также специальных и общеразвивающих упражнений. К числу главных игровых средств относятся следующие упражнения:

игра с лёта, полулёта и ударами по отскочившему мячу у тренировочной ребристой стенки или стенки, смонтированной из трех-четырёхметровых (от таких стенок мяч отскакивает неожиданно, в разные стороны);

игра с лёта у сетки против двух партнеров у задней линии, которые используют острые неожиданные низкие обводящие удары и периодически обводящую «свечу»;

игра у задней линии против двух партнеров у сетки, неожиданно направляющих мячи в разные углы площадки и периодически дающих укороченные удары.

В качестве технических средств для развития быстроты реакции хорошо использовать теннисную катапульту, «выстреливающую» мячи с большой скоростью в стороны и вверх.

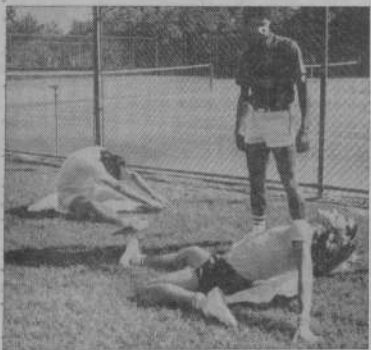
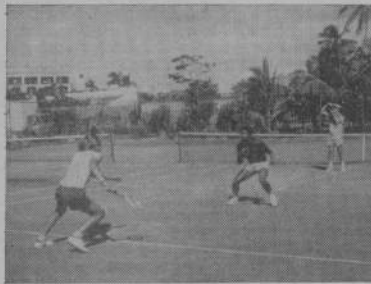
Из вспомогательных средств используют спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, хоккей), а также упражнения вратаря (ловля и отбивание мячей — теннисных, футбольных, для ручного мяча).

Упражнения, требующие проявления простой или двухслойной реакции, целесообразно использовать лишь при постановке техники и периодически при исправлении недостатков. Широкое их применение отрицательно влияет на формирование трехслойной реакции, не помогает развитию способности прогнозирования.

Быстрота теннисиста при передвижениях характеризуется следующими особенностями: направление старта непостоянно и осуществляется он во всех четырех возможных направлениях; старт берется из высокого положения, причем толчковые усилия приходится преимущественно на мышцы стопы и голени; наиболее типичная дистанция передвижения 6—10 м; способы передвижения отличаются разнообразием, в большинстве случаев они носят челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости, а также быстрой смены направлений передвижения.

Разнообразие и цикличность передвижений





В последние годы к тренировке ряда сильнейших теннисистов мира привлекаются ведущие специалисты по физической подготовке. На фотографиях запечатлены моменты занятий олимпийского чемпиона по прыжкам в длину Р. Бимона (США) с победителем мирового чемпионата по теннису 1976 г. шведом Б. Боргом и одним из сильнейших теннисистов США Ч. Пасареллом. Специальные упражнения для развития быстроты передвижений (так называемый «челночный» бег) Б. Борг выполняет на площадке, и Р. Бимон выступает при этом в роли стартера и лидера

теннисиста требуют сугубо специализированного подхода к развитию быстроты. Ведь важно не только быстро добежать до мяча, но и быстро «выходить из удара», быстро менять направление бега и незамедлительно брать по-

вторной старт, чтобы занять новую позицию на площадке. Достичь этого можно, если сократить до минимума потери времени на стыках отдельных отрезков передвижений, не совпадающих по направлению.

Для развития быстроты передвижений широко используют различные вспомогательные средства: бег на дистанции 6—30 м обычным способом, спиной вперед, боком, скрестным шагом, приставными шагами в сторону; упражнения в беге, состоящие из челночных и зигзагообразных передвижений в различных направлениях разнообразными способами; разнообразные прыжки сериями; упражнения для развития мышц ног и т. д.

Разнообразие и комплексность — главная особенность беговых и прыжковых упражнений, рекомендуемых теннисисту. Примерами беговых комплексов могут служить следующие упражнения: зигзагообразный бег и бег по «восьмерке» с обеганием расставленных по дистанции предметов; «челночный» бег из стороны в сторону и вперед-назад с использованием различных способов передвижений.

**Прыгучесть.** Это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева у сетки в далеких прыжках в стороны и удары над головой в высоких прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявления прыгучести и ее развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия главным образом приходятся на мышцы стопы и голени;

разнообразием направлений прыжков, отталкиванием как правой, так и левой ногами — правой при прыжках вправо и вверх, левой — при прыжках влево (это требует хорошей подготовки мышц ног к высокой толчковой нагрузке);

осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое дает возможность дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками «стрелой»);

необходимостью сразу же после прыжков принимать положение готовности к ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для развития прыгучести используются три группы упражнений: так называемые аналитические; упражнения, наделенные на развитие силы групп мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания; прыжковые упражнения вратаря.

Прыжковые упражнения должны отличаться разнообразием. Значительную часть их следует выполнять серийно, в каждой попытке стремясь добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, готовности к следующему прыжку. Это прыжки вверх главным образом за счет разгибания стопы и голени из обычного для теннисиста исходного положения и из положения перед прыжком для удара над головой, из положений среднего и глубокого приседа, с доставанием рукой высоко подвешенного предмета или условной отметки на стене, с ударом рукой по высоко подвешенному мячу при движениях, имитирующих удар над головой; прыжки из стороны в сторону при скрестном «прыжковом шаге»; многоскоки на одной ноге, толчками попеременно то одной то другой ногой, одновременно обеими ногами; напрыгивания на возвышения; спрыгивания с возвышений с последующим прыжком вверх в сторону; прыжки в сторону с доставанием ладонью подвешенных предметов или с ударами по подвешенным мячам при движениях, имитирующих удары справа и слева с лёта; легкоатлетические прыжки в высоту и длину, акробатические прыжки, в том числе и прыжки на батуте.

Для развития прыгучести используют упражнения, при выполнении которых создаются условия, вынуждающие игрока для отражения мяча использовать удары в прыжках. Эти упражнения делятся на две группы. В первую входят упражнения, развивающие прыгучесть применительно к ударам у сетки справа и слева, во вторую — применительно к ударам над головой.

Основные варианты упражнений первой группы:

1. Одиночная и парная игра с лёта у тренировочной сетки косыми ударами, вынуждающими использовать для отражения трудного мяча далекий прыжок в сторону.

2. Игра с лёта у сетки против одного-двух партнеров, направляющих мячи обводящими ударами в разные стороны.

Вторую группу составляют упражнения, при выполнении которых игрок делает попытку отражать ударом над головой глубокую «свечу» в момент быстрого отбегания от сетки с завершающим прыжком вверх.

**Ловкость.** Это сложное комплексное качество. Проявляется оно прежде всего в способности успешно осуществлять сложные двигательные действия преимущественно в сложной, быстро и неожиданно меняющейся обстановке. Ловкость как бы аккумулирует другие физические качества для осуществления именно таких действий, именно в такой обстановке.

Сложность собственных действий, сложность обстановки, наличие фактора неожиданности —

вот основные компоненты, характеризующие эту форму проявления ловкости.

Наиболее высокие требования к ловкости предъявляются при игре у сетки. Теннисиста у сетки можно сравнить с вратарем. Только при высокоразвитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках в бросках можно достичь большого мастерства в действиях у сетки (ловкость при таких действиях можно условно назвать вратарско-акробатической).

Специфическая ловкость необходимая и для осуществления разнообразных сложных передвижений, особенно челночных и зигзагообразных, характерных быстрым изменением направлений и способов осуществления.

В современном теннисе все большее значение приобретает так называемая приспособительная ловкость к игре на различных площадках. Соревнования проводятся на различных площадках — грунтовых, пластиковых, травяных, бетонных, деревянных. Так, игры мирового чемпионата 1975 г., разыгрываемого в форме следующих друг за другом десяти предварительных турниров с завершающим финальным турниром для восьми лучших игроков, проходили на площадках с четырьмя видами покрытий — грунтовыми, асфальтовыми, бетонными и пластиковыми. Причем часть турниров проводилась в помещении, а часть — на открытом воздухе.

Совершенно очевидно, что в таком необычном соревновании могут успешно участвовать только спортсмены, отличающиеся хорошей приспособляемостью к различным игровым условиям, имеющие многолетний опыт игры на площадках с различными покрытиями.

Развитие данной формы ловкости требует длительного времени. Однако уже к 15—16 годам — периоду, когда спортсмен начинает систематически выступать в крупных соревнованиях, в том числе и в международных, — она должна быть доведена до высокого уровня.

Главный путь развития такой ловкости — регулярные тренировки и выступления в соревнованиях на площадках с различными покрытиями. Целесообразно и в летнее время периодически проводить тренировки в помещении на «быстрых» пластиковых и деревянных площадках.

Ловкость имеет и другую, не менее важную для теннисиста форму проявления. Она заключается в способности неуклонно расширять свои двигательные возможности, осваивая новые двигательные действия и расширяя диапазон вариативности ранее освоенных.

Развитие ловкости зависит в первую очередь от генеральной линии технико-тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в тренировке игровых условий определенной сложности.

Освоение нападающей игры, неуклонное

расширение диапазона вариативности двигательных навыков, преимущественное использование для овладения техникой метода, при котором с самого начала параллельно изучается, а в дальнейшем и совершенствуется широкий круг разнообразных ударов, использование в тренировках разнообразных и главным образом сложных условий — вот основные предпосылки развития ловкости с помощью игровых средств.

Развитие ловкости должно идти по следующим главным направлениям: усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия; усложнение, расширение вариативности самих двигательных действий; расширение объема и повышение остроты проявления фактора неожиданности; освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники.

Все эти направления тесно связаны между собой и широко используются в различных сочетаниях как комплексно, так и относительно самостоятельно.

В теннисе наибольшей сложностью отличаются действия, осуществляемые в условиях, когда соперник прибегает к неожиданным действиям. Поэтому в многолетней подготовке теннисиста должна четко прослеживаться тенденция расширения объема и усиления действия этого фактора.

Примером расширения действия данного фактора в игровых упражнениях может служить переход от игры против одного партнера у задней линии, применяющего неожиданные обводящие удары, к игре против двух партнеров, один из которых располагается у сетки и периодически предпринимает неожиданные попытки перехватывать мяч.

Примером значительного повышения сложности действий благодаря усилению фактора неожиданности могут служить упражнения у тренировочных стенок, смонтированных из многогранников, отличающихся один от другого более выпуклым положением: по мере того как углы наклона граней уменьшаются, все сложнее становится отражать мяч, отлетающий от стенки неожиданно в самых различных направлениях.

Очень эффективным подсобным средством развития ловкости являются спортивные игры. Применительно к задачам тренировки теннисиста игры можно разделить на три группы: с ударными движениями руками (волейбол, хоккей); с ударными движениями ногами (футбол); с преимущественно бросковыми движениями (баскетбол, ручная мяч).

В годичных и недельных тренировочных циклах следует предусматривать занятия различными играми и с их помощью решать задачу неуклонного расширения двигательных воз-



Для физической подготовки теннисистов стали широко использоваться специальные аппараты, с помощью которых развиваются сила и подвижность в суставах применительно к специализированным движениям. На снимке — член сборной команды СССР Т. Какудия в момент тренировки у одного из таких аппаратов

можностей, двигательного опыта. Проводить их целесообразно по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, с упрощенным оборудованием и инвентарем. Заслуживает, например, внимания практика центральной теннисной секции ЦСКА — здесь систематически проводятся тренировки в футбол и хоккей в небольшом тренировочном зале с пластиковым покрытием, в которых участвуют мужчины и женщины. В хоккее используются небольшие пластиковые клюшки; играют обычным теннисным мячом. Очень важно разнообразить игровые обязанности игроков. Особую ценность для развития ловкости, необходимой при игре у сетки, представляет игра вратаря. Поэтому целесообразно широко использовать не только отдельные упражнения, но и игры на уменьшенных площадках при минимальном составе участников: например игра в футбол в таком составе — вратарь и два-три полевых игрока.

Развитие различных форм проявления ловкости имеет свои особенности. Ловкость, необходимую теннисисту для успешных действий у сетки, развивают с помощью разнообразных прыжковых упражнений, акробатических упражнений типа кувырков, переворотов, сальто, прыжков на батуте, упражнений вратаря, а также игровых упражнений у сетки с использованием ударов в бросках и прыжках.

Для развития ловкости в передвижениях

наиболее широко используют спортивные игры, комплексы упражнений в беге.

Развитие ловкости, проявляющейся в способности расширять двигательные возможности, в первую очередь зависит от общей направленности тренировки, установки на освоение большого арсенала технико-тактических действий, их систематическое совершенствование, использование оптимально разнообразного и периодически обновляемого комплекса тренировочных средств.

Выносливость. Современный теннис характеризуется очень высокими соревновательными нагрузками. Это относится к нагрузкам в отдельных матчах, в турнирных соревнованиях и к суммарным нагрузкам годичного цикла. Методика развития выносливости должна строиться на основе строгого учета особенностей таких нагрузок.

При разработке методики развития выносливости важно учитывать следующие традиционные особенности календаря крупнейших международных и внутрисюзовных соревнований; каждый календарный год очень насыщен соревнованиями, которые проводятся почти круглогодично;

большинство из них организуется в форме многодневных турниров, следующих друг за другом (например, мировой чемпионат продолжается около четырех месяцев и состоит из одиннадцати турниров — десяти предварительных и одного финального);

многие соревнования проводятся таким образом, что участникам не предоставляются перерывы для отдыха;

в распоряжение участников матчей предоставляется 6—9 мячей, а не 3—4 мяча, как это было раньше; причем мячи играющим быстро подает специально обученная бригада мальчиков — таким образом значительно сократилось время, которое игрок мог использовать для отдыха после розыгрыша каждого очка.

Об огромных соревновательных нагрузках можно судить по таким данным: в 1973 г. каждый из 32 сильнейших игроков мира выступал в 34—46 турнирах, в общей сложности участвовал в 132—210 одиночных матчах.

Примечательно, что группа видных французских физиологов в итоге пятилетних исследований пришла к выводу, что суммарные соревновательные нагрузки ведущих теннисистов мира в настоящее время выше, чем у представителей любых других видов спорта.

Для успешных выступлений в состязаниях при таких нагрузках требуется очень высокий уровень развития выносливости. И достичь его можно только в процессе целеустремленной многолетней подготовки с юношеского возраста, предусматривающей широкое использование разнообразных игровых и вспомогательных средств, регулярное участие в соревнованиях.

Для теннисистов большое значение имеет прежде всего так называемая общая выносливость. Она развивается главным образом с помощью циклических упражнений, например обычный или кроссовый бег, ходьба на лыжах с малой, средней и переменной скоростью, с постепенным увеличением объема нагрузки. В процессе использования таких упражнений развиваются так называемые дыхательные возможности, играющие ведущую роль в энергообеспечении при длительной нагрузке.

Другой важной для теннисиста формой проявления выносливости является так называемая скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий при продолжительной нагрузке.

В современной атлетической игре действия приобретают все более выраженный скоростной характер, их интенсивность неуклонно повышается. Это имеет место как в соревнованиях на «медленных», грунтовых, площадках, так и на площадках «быстрых» — травяных, пластиковых, деревянных, асфальтовых. Одновременно с ростом интенсивности в последние годы существенно изменились общие временные характеристики игры, влияющие на проявление скоростной выносливости и выбор методики ее развития. Это могут подтвердить данные хронометрирования матчей мирового чемпионата 1974 г. Прежде всего значительно увеличилось так называемое чистое игровое время. Оно стало достигать 50—65% общей продолжительности матча, тогда как несколько лет назад колебалась в пределах 28—35%. Возросла и средняя продолжительность розыгрыша очка: на «быстрых» площадках она достигла 8—17, а на «медленных» — 18—32 сек. (прежние аналогичные данные, полученные зарубежными специалистами в 1969 г., соответственно равнялись 6—12 и 10—18 сек.). Сократилась и продолжительность перерывов между розыгрышем очков — с 14—20 до 8—12 сек.

В результате повысились требования к развитию скоростной выносливости теннисиста. Стало необходимо шире использовать в тренировке действия высокой интенсивности продолжительное время, выделяя для отдыха минимально короткие промежутки времени.

Для развития скоростной выносливости используют:

продолжительные игры со счетом при сокращенных до минимума промежутках времени между розыгрышами очков с острыми, темповыми комбинациями;

игровые упражнения, требующие очень быстрых передвижений у задней линии площадки и у сетки (например, игра у задней линии против двух партнеров у сетки, направляющих удары в разные углы площадки);

комплексы упражнений в беге — скоростной



бег в различных направлениях, различными способами с короткими интервалами отдыха; комбинированные комплексы серийно выполняемых упражнений, состоящих из различных видов бега, прыжков, метаний и т. п.;

спортивные игры, проводимые как по обычным, так и по упрощенным правилам, сокращающим до минимума игровые паузы (например, футбол в маленьком зале, не прекращая игры, если мяч попадает в стенку).

Силовую выносливость теннисисту целесообразно развивать прежде всего применительно к ударным движениям и скоростным передвижениям. Для этого используют многократное, преимущественно до отказа, выполнение серий упражнений, требующих значительных мышечных усилий: например имитация ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора и серии прыжков вверх, с доставанием высоко подвешенного предмета, выполняемое до появления сильной усталости в первом случае «рабочей» руки, а во втором — ног.

Достижение высоких спортивных результатов в конечном итоге зависит от комплексной соревновательной выносливости, которая как бы аккумулирует различные формы проявления выносливости и характеризует степень готовности к конкретным матчам. Следует учитывать, что выносливость теннисиста не может определяться лишь его готовностью к большой

физической нагрузке. Для него важно не только успешно справиться с такой нагрузкой, но и выдерживать очень напряженную продолжительную соревновательную борьбу, проявляя выносливость в которой неразрывно связано с психической устойчивостью, способностью переносить большие психические напряжения, волевыми усилиями побороть утомление, противостоять его отрицательному влиянию.

Основные пути развития соревновательной выносливости — это систематическое выступление в официальных соревнованиях, периодическое проведение тренировок с большими нагрузками, несколько превышающими по объему и интенсивности соревновательные, широкое использование соревновательного метода в различных упражнениях.

Очень важно в отдельных недельных тренировочных циклах, а также в серии таких циклов периодически как бы воспроизводить с некоторым превышением нагрузку предстоящих главных соревнований, проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к ним.

Следует иметь в виду, что выносливость при использовании больших нагрузок должна характеризоваться не только отдалением момента наступления утомления, но и способностью оптимально продолжать время существования не снижать качество игры. Поэтому для развития выносливости очень важно воспитывать волю в процессе борьбы с утомлением.

## КАК ВЫИГРЫВАТЬ МАТЧИ \*

Существует множество причин, по которым проигрывают матчи. Однако главная — это недостаточный уровень подготовленности. Ежедневные тренировки, включающие совершенствование разнообразных игровых элементов, составляют основу спортивного мастерства теннисиста. Без регулярных упражнений с ракеткой и мячом невозможно повысить стабильность ударов, скорость полета мяча, точность попадания.

Слабый теннисист, упорно занимаясь, становится сильным: сильный утрачивает свое мастерство, не тренируясь регулярно.

Практика показывает, что нередко сильные игроки проигрывают в первом круге малоизвестным, несильным игрокам. Как правило, оказывается, что большую роль в исходе матча

сыграл соревновательный опыт спортсмена, приобретенный в период, предшествующий последнему турниру. Соревнования так же важны для спортсмена, как и тренировки.

Если вы не участвовали в состязаниях в течение полугодия и встречаетесь в турнире с теннисистом, сыгравшим четыре соревнования за последние четыре недели, вы не сможете показать свойственную вам игру, а ваш соперник сможет.

Вот пример. Джон Ньюкомб вынужден был отказаться от участия в круговом турнире мирового чемпионата из-за травмы. Ему понадобилось несколько месяцев, чтобы вернуться на площадку хорошо физически подготовленным и выступить в серии матчей в финальном турнире. Однако, несмотря на отличную физическую форму, регулярные тренировки и моральный подъем, его игра не походила на игру признанного лидера.

Необычные результаты на многих соревнованиях объясняются, порой, наличием таких факторов в игровой обстановке, как ветер, тень от деревьев, ослепительно сверкающее солнце, недостаточная освещенность, непривычный ис-

кусственный свет и т. п. Однажды мне довелось услышать неслетный отскок довольно хорошего игрока относительно игры своего товарища, у которого, по его мнению, отсутствовала «естественная способность» вести игру в ветреную погоду. Это и явилось причиной досадного поражения. Умение играть при ветре — не столько естественная способность, сколько результат соответствующей практики. Ряд игроков из некоторых клубов Чикаго и Сан-Франциско «естественно» приспосабливаются к ветру потому, что они часто играют в таких условиях. Кстати, в Нью-Йорке есть клуб, расположенный на крыше двенадцатиэтажного дома и пользующийся популярностью у ветеранов. Самые слабые игроки его оказываются довольно сильными в игре в ветреную погоду.

Специально тренируясь при сильном ветре, вы научитесь бить смеш против ветра и посылая мяч с сильным вращением, когда он дует в спину, давать «свечи», при которых мяч будет все время менять траекторию полета. Вы будете вынуждены очень активно двигаться по площадке, так как неожиданный порыв ветра в любой момент может изменить траекторию полета мяча и отвести его либо далеко в сторону, либо прямо на вас. Вы столкнетесь с немалыми затруднениями, обнаружив, что при подаче с одной стороны площадки мяч будет улетать к задней линии (ветер в спину), а с другой — едва долетать до сетки. Ваша обычная исходная позиция на площадке в одном случае сместится на пять шагов вперед, в другом — назад. И если вы сумеете справиться с этими сюрпризами, то получите огромное удовольствие, так как игра при ветре — хитрая и тонкая штука.

Каждый игрок должен искать возможности тренироваться на корте, расположенном не в соответствии с общепринятыми стандартами, например не в том направлении. Большинство теннисистов избегают играть на площадках с неправильной ориентацией по отношению к солнцу. И совершенно напрасно. Конечно, сначала вы испытываете значительные неудобства. Играйте там чаще и очень скоро научитесь приспосабливать подбор мяча при подаче, когда солнце светит в глаза, давать губительные для соперника «свечи».

У вас есть возможность тренироваться на площадке с плохой освещенностью? Прекрасно. Вы научитесь уверенно играть с задней линии, лучше концентрировать внимание и немного сильнее бить по мячу, так как за ним очень трудно следить и некоторое усиление ударов поможет выиграть очки.

Несмотря на то что сейчас принято проводить серии турниров на кортах с разным покрытием, многие игроки предпочитают тренироваться на кортах с определенным типом покрытия. Они настолько привыкают к одному ритму движения, что не могут изменить его

даже при незначительных отклонениях в скорости отскока мяча.

Высокие достижения в теннисе немалыми без разнообразной, рациональной, вариативной техники, умения играть на площадках с различным типом покрытия. Каждый тип покрытия имеет свои особенности и требует проявления в игре специфических действий. Коротко охарактеризуем игровые действия на площадках с наиболее распространенными покрытиями.

Цементное покрытие — «быстрое». Здесь у спортсмена нет времени для широкого замаха. Грунтовое покрытие — умеренно медленное и медленное, поэтому можно без усилий следить за мячом при отскоке и полностью его контролировать. Травяное покрытие — «быстрое», мяч отскакивает на нем низко, а на влажном — совсем низко (3—8 см). Ковровое покрытие — не быстрое, оно напоминает земляное, только крученые мячи заставляют спортсмена отступать к фону. Пластиковое покрытие типа Лэйколд — в меру «быстрое». Здесь оправданы и агрессивная игра в быстром темпе, и обмен ударами с задней линии. Жесткое грунтовое покрытие — не медленное. Играя на нем, обычно стремятся вынудить соперника ошибиться в передвижениях, направляя мяч в противоход его движению. Выбитое травяное покрытие — «быстрое», но на нем один отскок мяча не похож на другой, поэтому целесообразно выходить к сетке даже после посредственной и короткой второй подачи.

Этот список можно было бы продолжить и все равно не исчерпать всего разнообразия покрытий, на которых приходится играть спортсменам.

Теннисист без особого таланта, научившийся играть на разных покрытиях, окажется в ответственных соревнованиях более достойным соперником, чем одаренный спортсмен, который тренировался на привычном, «домашнем» покрытии и никогда не сталкивался с другими типами покрытий.

У хорошего игрока может ухудшиться настроение, если его встречу назначат на дальний корт. И в то же время неопытный игрок может оказаться в полной растерянности, если ему придется играть на центральном корте, где много зрителей. Присутствие зрителей имеет немаловажное значение. Поэтому спортсменам необходимо уметь настраивать себя перед матчем.

Многие теннисисты предпочитают играть привычными мячами. Одни любят твердые, новые мячи, другие — мягкие. Игра привычными мячами имеет свои положительные стороны — у игроков появляется уверенность в ударах, стабильность в игре, вырабатываются определенные ощущения при взаимодействии ракетки с мячом и при подходе к мячу. Однако далеко не

\* В одном из номеров сборника «Теннис» был опубликован перевод статьи замечательного в прошлом теннисиста, а ныне известного тренера Панчо Сегуры, посвященной анализу тактических действий теннисиста. Мы приводим изложение статьи П. Сегуры по вопросам стратегии и тактики игры, в которой отражен огромный соревновательный опыт автора.

все знают об отрицательных сторонах этой «привязанности».

Привычка к одним мячам ведет к появлению жестких, ограниченных двигательных навыков, сужает диапазон игровых ощущений и нередко приводит к обидным проигрышам. Порой встречаются игроки, которых не назовешь сильными, но они прекрасно приспосабливаются к игре любимыми мячами и потому хорошо выступают в соревнованиях. Так что в тренировках старайтесь использовать мячи разного качества, приспосабливая к ним свою игру.

Если вы серьезно занимаетесь теннисом, то у вас, конечно, есть удобная хорошая ракетка с подходящей ручкой и соответственным весом. И даже не одна. На случай, если одна ракетка временно выйдет из строя, у вас есть другая. Правильно. Но вам необходимо в своих тренировках в равной степени привыкнуть к обеим ракеткам.

Вы не должны даже в мыслях считать одну из ракеток счастливой, а другую — неудачливой. Если это так, то вы сами себя обрекли на неуспешный исход в состязаниях.

Развивайте выносливость. Её недостаток, — хорошей игры вам хватит только на первый сет. Развивайте умение играть концовку матча в любых затяжных встречах — это поможет подготовиться физически к дальнейшим соревнованиям. Занимайтесь физической подготовкой, особенно бегом и прыжками, строго соблюдайте спортивный режим.

Вы никогда не будете играть хорошо, если тренируетесь от случая к случаю. Даже если находитесь в хорошей физической форме. Спортивная форма обретается в процессе регулярных интенсивных занятий физической подготовкой вне площадки и игры на корте и очень легко теряется, если появляются перерывы.

Требуется несколько недель, чтобы войти в игровой ритм, например, в условиях жаркого тропического климата, и достаточно четырех дней отдыха, чтобы полностью потерять приобретенную форму.

Когда игрок чрезмерно возбужден, он не смотрит на мяч, суетится, злоупотребляет сильными ударами, использует не те приемы, забывает про «работу ног», теряет контроль над собой. Куда девалось все то, что было достигнуто в тренировках? Попытайтесь проанализировать такое положение. Превосходит ли вас соперник в чем-то? Независимо ни от чего не забывайте об основных элементах игры и не впадайте в панику. Прежде всего может оказаться, что он просто сильнее, тогда у вас мало шансов выиграть. Вы не будете выигрывать вообще, если потеряете самоконтроль. Нужно быть вдвойне спокойнее, хладнокровнее, когда соперник сильнее. Если у него сильные удары, отступите назад на два-три шага. Если он без устали откидывает все мячи, постарайтесь направлять мячи

к задней линии, пока он наконец не ответит коротким мячом. Тогда, сохраняя спокойствие, острым ударом справа направьте мяч далеко влево. Он бросает «свечи»? Отвечайте тем же, пока он не подкинет вам удобный мяч для «мертвого» смеха.

Если соперник все время «гоняет» вас, постарайтесь «держать глубину» мяча, чтобы лишить его инициативы и уверенности. Если трудно принять сильную подачу низким ударом, как это вы обычно делали, принимайте ее «глубокой» и высокой «свечой».

Когда соперник беспрерывно атакует, ни в коем случае не смотрите на него — только на мяч. Он «убивает» все короткие мячи ударом справа? Играйте ему влево. Если он все равно «убивает», откажитесь от борьбы. По крайней мере вы заставите его дорогой ценой добывать каждое очко.

Смело устремляйтесь к сетке и играйте с лэ-та, даже если раньше этого не делали. Еще больше внимания на мяч, еще больше стабильности при розыгрыше очка. Срывайтесь к мячу быстрее, все время двигайтесь по площадке, раньше готовьте замахи. Если вы злоупотребляете сильными неконтролируемыми ударами, — значит отказались от борьбы и намерены проиграть самым быстрым образом.

Вы безнадежно проигрываете? Подумайте, когда соперник набирает очки, а вы — теряет. Сколько раз вы ошиблись на приеме подачи в первом сете слева? Шесть? Что-то делаете не так. Сколько вы бросили «свеч» в первых четырех геймах? Ни одной? Сколько сыграли коротких мячей и тем самым подарили сопернику драгоценные очки? Как часто вас обводили с «мягких» мячей? Сколько ушло «звз», когда вы играли слева по линии, а не кроссом? Как часто он забегал под вашу вторую подачу справа и выигрывал мяч, когда вы отступали?

Не ошибались ли вы, играя жестко легкие, удобные мячи. А если да, то почему? Такие мячи просто нельзя «мазать». На сколько вы не дошли до сетки, когда он был у задней линии? Что можете предпринять, чтобы изменить невыгодный ход поединка? Узнали ли вы слабые стороны соперника? Хватает ли у вас решимости вести борьбу или неуверенность и растерянность мешают вам трезво оценить обстановку?

После поражения стало ясно, чего же вам не хватало для успешной борьбы с более сильным соперником. Постарайтесь сделать выводы и на тренировках развить необходимые качества. Если вас обтырал теннисист, в основном атакующий у сетки, совершенствуйте «свечи» и обводные удары. Если его удары оказались вам не под силу, работайте над усилением ответных ударов. Если вас обтырала в длительной перекидке мяча, овладейте стремительной атакой или еще более стабильной игрой с задней линии.

Вы станете играть намного лучше, если в тренировках будете постоянно думать и анализировать. Если сегодня ветрено, выходите на корт и играйте при ветре. Выработайте в себе привычку играть в любых условиях и с любым соперником.

Не забегайте соревнований — ищите их!

## АКРОБАТИКА В ТРЕНИРОВКЕ ТЕННИСИСТА

М. А. Попов, старший преподаватель кафедры гимнастики ГЦОЛИФКа

5. То же, что и упр. 4, но заканчивать перекат в упор на колени, правая рука вверх.

6. И. п. — упор, стоя на коленях (или сед на пятках с наклоном вперед): перекат вправо (влево) в и. п.

7. И. п. — упор присев, ноги прозь: перекат вправо (влево) в стойку на коленях (на одно колено).

8. И. п. — стойка на левом колене, правая нога в сторону на носок; перекат влево в положение упора на колени; в стойку на коленях; в стойку на правом колене, левую ногу на носок в сторону; в стойку ноги прозь. Повторить упражнение в другую сторону.

9. И. п. — широкий выпад вправо с наклоном туловища вперед; перекат вправо в сед или в стойку на левом колене с последующим вставанием шагом правой. Затем сделать несколько шагов бегом или прыжками, постепенно увеличивая скорость до предела.

10. То же, что и упр. 9, с ракеткой, опираясь поочередно на левую и правую руку.

11. То же, предварительно сделав несколько шагов в одноименную удару сторону.

12. То же по сигналу тренера (в игровом поединке).

13. И. п. — широкая стойка ноги прозь с наклоном вправо; прыжок с имитацией удара вправо и перекат.

14. То же с ракеткой.

15. Прыжок с перекатом в процессе игры. Методические рекомендации. Занятия акробатикой, полезные для любого контингента занимающихся, особенно важны для детей и подростков.

Прежде чем приступить к выполнению основных упражнений, используют упражнения общефизические, которые позволяют подготовить организм спортсмена к предстоящей деятельности. Для предупреждения травматизма особое внимание следует уделить проработке суставов (рук, ног), мышц и связок.

Характерной особенностью выполнения перекатов в группировке является отсутствие захвата руками за ноги. Перекаты без группи-

В сборнике «Теннис» (выпуск первый, 1975 г.) уже рассматривались вопросы, связанные с умением выполнять падения при завершающих ударах. В частности, рекомендовался один из способов с перекатом на грудь и бедро, а также специальные подводящие и основные упражнения для его освоения.

В первой части настоящей статьи мы предлагаем вариант падения с перекатом через спину.

Во второй части статьи даются рекомендации по выполнению простейших упражнений на батуте.

### Падение с перекатом через спину

Для наглядности кратко остановимся на технике падения вправо.

При падении после удара по мячу спортсмен опирается на левую руку и носок правой ноги (рис. 1, а). Дальше, опускаясь к опоре (рис. 1, б), он сгибает левую руку, перемещая центр тяжести на правое предплечье и опуская левую ногу. На рис. 1, в — начало переката вокруг правого плеча, ноги согнуты (широкая группировка), заметен наклон головы вперед. На рис. 1, г, д — перекат на спине, правая рука с ракеткой значительно перемещается в противоположную движению переката сторону. Перекат заканчивается седом на левое бедро с опорой левой рукой о пол; правая рука с ракеткой уже готова к продолжению игры.

Рекомендуем упражнения для освоения переката.

1. И. п. — лежа на животе, руки вверх: перекат вправо (влево) с поворотом на 360°.

2. И. п. — лежа на спине, руки вверх: медленно и с ускорением выполните широкую группировку (без захвата руками).

3. И. п. — лежа на животе, руки вверх: перекат вправо (влево), лежа на спине — группировка, снова перекат; выпрямитесь в и. п.

4. И. п. — лежа на спине, руки вверх: перекат вправо (влево) в широкой группировке в упор на колени.





Рис. 1. Последовательность движений при падении вправо

ровки вокруг вертикальной оси выполняют в обе стороны. При вращениях руки опускают к плечам, голову слегка наклоняют вперед.

Разучивать перекаты рекомендуется с опорой вначале двумя руками, а затем одной рукой. Например, при выполнении перекатов вправо опираются на левую руку, ставя ладонь вправо, под правое плечо. Во избежание удара плечом при соприкосновении с опорой левую руку (опорную) мягко сгибают. При перекате влево опора осуществляется вначале на правую руку и левую ногу.

Перекаты и различные их комбинации начинают разучивать на мягкой опоре (гимнастические маты, акробатическая дорожка). И только когда разнообразности перекатов освоены достаточно прочно, технику их закрепляют, соединяя различные элементы и изменяя условия выполнения (например, с места, с шага, с разбега, с прыжка).

Приступая к опробованию падений на теннисной площадке, целесообразно придерживаться указанной последовательности. Совершенствуя перекаты после падений, весь цикл движений повторяют, постепенно увеличивая скорость, также изменяя исходные и конечные положения. На заключительном этапе цикл движений выполняют на время, стремясь добиться максимальной быстроты, с таким расчетом, чтобы теннисист, встав, успевал выполнить очередной удар.

Технику перекатов вначале разучивают без ракетки. Затем хорошо освоенные элементы выполняют с ракеткой. Это облегчает овладение техникой завершающего и основного упражнения (с прыжка).

Разучив перекаты после ударов со сравнительно небольшой скоростью полета мяча, постепенно увеличивают скорость до предельной.

Разученные движения периодически повторяют в процессе тренировки, максимально приближенной к условиям спортивных поединков.

#### Упражнения на батуте

Умение хорошо ориентироваться в простран-

стве очень важно для теннисиста. Рекомендуемые упражнения позволяют совершенствовать функции вестибулярного аппарата спортсмена, создавая оптимальные предпосылки для лучшей ориентации в опорных и безопорных положениях. Опыт показывает, что занятия на батуте проходят с большим интересом и очень эмоционально.

Не лишне напомнить, что предлагаемые упражнения являются лишь одним из средств, используемых в физической подготовке теннисиста.

Рекомендуемые прыжковые движения можно условно разделить на две группы: подготовительные и основные. К подготовительным относятся упражнения, направленные на воспитание умений и навыков принимать устойчивое положение при полете в пространстве; к основным — разнообразные прыжки на сетке и простейшие их соединения.

В раздел **подготовительных упражнений**, предшествующих прыжкам на батуте, входят прыжки с места, с шага и с разбега, выполняемые с акробатического трамплина. В занятиях с начинающими теннисистами эти упражнения позволяют решать задачи общей двигательной подготовки, легче осваивать последующие прыжки на батуте.

Рекомендуем следующие примерные упражнения:

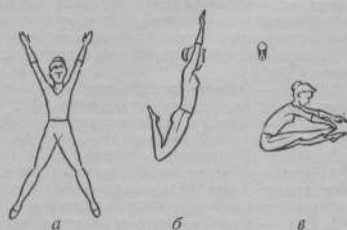


Рис. 2. Подготовительные упражнения

1. И. п. — стойка ноги врозь (ступни параллельно), руки на поясе: мягкие подскоки на месте. Приземление на маты.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки спущены: сгибание рук в локтях внутрь (перед грудью) и вверх с небольшой паузой и с последующим опусканием наружу в и. п.

3. То же, что и в упр. 2, с прыжком вверх и приземлением.

4. То же с акробатического трамплина с места. Приземление на маты.

5. И. п. — то же, что и в упр. 2: прыжки с поворотами налево, направо, кругом (при поворотах руки держать вверх).

6. С шага (с нескольких шагов), с разбега наскок на трамплин и прыжок вверх со взмахом руками.

7. То же, в полете принимая различные положения: согнув ноги, ноги врозь (рис. 2, а), прогнувшись, согнув ноги назад (рис. 2, б), согнувшись, ноги врозь или вместе (рис. 2, в).

8. Сочетание указанных прыжков с последующим поворотом на 90, 180 или 360°.

9. Прыжки через планку, веревочку, согнув ноги. Меняя высоту планки и расстояние до трамплина.

10. С разбега прыжок с трамплина с последующим приземлением на дорожку (гимнастические маты) в полуприсед, упор присев на одну ногу, сгибая другую, руки вперед-вверх с последующим выполнением элементов акробатики (кувырки вперед — короткий, длинный, прыжок; перевороты с головы, с рук и боком — вправо, влево).

Можно выполнять и разнообразные соединения из указанных элементов: например с разбега прыжок с трамплина с приземлением в полуприсед — один-два кувырка вперед; то же, приземление на одну ногу, сгибая другую, — один-два переворота боком; то же — один-два быстрых кувырка вперед, выпрямляясь, темповый подскок на одной ноге и переворот вперед и т. п.

К основным упражнениям относятся прыж-

ки на батуте с полетом за его пределы. Умение хорошо ориентироваться в пространстве, особенно после выполнения разнообразных поворотов, прыжков, подчас выполняемых со значительными ускорениями, очень важно для теннисиста.

**Примерные упражнения на батуте следующие:**

1. И. п. — руки на пояс или опущены вниз: ходьба по сетке на всей ступне.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе: невысокие подскоки с приземлением и остановкой на сетке.

3. И. п. — то же: прыжки со взмахом руками, остановка как можно ближе к месту отталкивания.

4. И. п. — то же: прыжки вверх с приземлением на сетку в стойку на коленях, в сед (ноги врозь или вместе — рис. 3, а) с последующим полетом и приземлением на ноги.

5. Прыжки с поворотами на 90—360° в одноименную и разноименную стороны.

6. Полуобороты вперед с приземлением на четвереньки (рис. 3, б), лежа на животе (рис. 3, в), на спине согнувшись (рис. 3, г).

Когда прыжки хорошо освоены, их выполняют в простейших соединениях, включая вращения вокруг различных осей.

Примерные соединения могут быть следующими:

1. Один-два темповых прыжка вверх — прыжок с приземлением на колени — прыжок вверх с поворотом кругом на ноги.

2. То же — приземление в сед — полет от сетки с приземлением на ноги — один-два темповых прыжка — прыжок на колени с последующим полетом вверх и остановкой на сетке.

3. Вертикальные прыжки с поворотами кругом (влево и вправо) — прыжок с поворотом на 360° с последующей остановкой.

4. Несколько подскоков — приземление в сед, выпрямляясь — полет с поворотом кругом (налево, направо) с приземлением на ноги.

5. Прыжок с поворотом кругом (или 360°) —

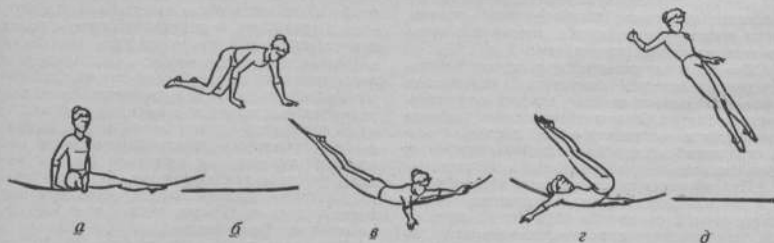


Рис. 3. Упражнения на батуте

вертикальный прыжок с последующим приземлением в сед — взлет от сетки с поворотом кругом на ноги.

6. Два-три вертикальных подскока — прыжок, согнув ноги, вперед — приземление на сетку с касанием ладонями — полет от сетки на ноги.

7. Полуоборот вперед на четвереньки — выпрямляясь, лечь на живот — вертикальный взлет — один-два подскока и прыжки с поворотами налево (направо) кругом.

8. Полуоборот назад на спину — полуоборот вперед — два-три прыжка — приземление в сед с последующим полетом с поворотом кругом на ноги.

9. Прыжок с поворотом на 360° — прыжок в сед — прыжок из седа с поворотом на 360° (в противоположную сторону).

10. Полуоборот назад на спину — полуоборот вперед с поворотом кругом (или на 360°).

**Методические рекомендации.** В процессе занятий необходимо принимать меры, обеспечивающие безопасность занятий:

устанавливая сетку, проверить равномерность натяжения батута и крепления амортизаторов;

проверить наличие поролона, закрывающего раму, и амортизаторы;

укладывать маты не только в местах приземлений, но и в местах возможных падений в сторону от них (между матами не должно быть щелей и просветов);

обеспечивать страховку и необходимую помощь (можно и с помощью блочных страховочных устройств).

Сложность упражнений должна соответствовать степени подготовленности занимающихся.

При выполнении полупереворота назад необходимо:

1. При недостаточном вращении тела назад больше сгибать ноги в коленях (группировка), руки направить вниз-наружу, голову наклонить вперед несколько позднее.

При ускоренном вращении тела назад необходимо разогнуть тазобедренные суставы, руки послать вверх-наружу, голову возможно раньше наклонить вперед (рис. 3, д).

При обучении целесообразно придерживаться рекомендованной методики: упражнения осваивать вначале на полу, а затем с трамплина и на батуте. Опыт показывает, что усвоение элементов и соединений в этой последовательности способствует благоприятному переносу навыков, повышая эффективность обучения.

При обучении прыжкам на сетке необходимо следить за исходным положением: ступни параллельны, на ширине плеч, что обеспечивает отталкивание и приземление на сетку на всю ступню. Прыжки вначале выполняют на небольшой высоте, сохраняя вертикальное по-

ложение тела, стремясь после взлета прийти возможно ближе к месту толчка.

Параллельно с изучением этих прыжков крайне важно научиться остановке на сетке. Для этого рекомендуется при соприкосновении с сеткой, слегка сгибая ноги, присесть. Обучение остановке является и одним из приемов самостраховки, что особенно важно при неудачно выполненном упражнении.

Когда простейшие прыжки и остановка освоены, рекомендуется выполнять их небольшими сериями (2—4) с последующей остановкой по сигналу тренера (хлопок в ладоши, сигнал голосом и т. п.).

Далее следует осваивать прыжки со взмахом руками. Движения повторяют сначала стоя на полу, а затем на сетке. Здесь возможны такие ошибки, как заведение рук далеко назад (при опускании) и как следствие падение на спину. Недостаточный взмах руками вперед без необходимой паузы может привести к обратному — сгибанию тела и возможному падению вперед.

Прыгуны на батуте при взлете, соединяя ноги, оттягивают носки. Однако для теннисистов это не обязательно. При полете туловище должно быть вертикально, и плечи следует держать не напряженно, смотреть перед собой, следить, чтобы не было прогибания в пояснице (что особенно важно при приземлении и отталкивании).

Освоив простейшие положения в фазе полета — группировку, согнувшись, прогнувшись, следует перейти к разучиванию разновидностей приземлений на сетке. Наиболее простые из них: на колени и в сед (первоначально сгибая ноги). Вначале необходимо освоить их сидя на сетке, а затем — с небольшого взлета.

**Приземление на колени.** Завершив полет, голени отводят назад, носки оттянуты. При приземлении туловище и голову держат прямо (не садятся); при броске от сетки энергично взмахивают руками и после полета приземляются на ноги. Затем приземление на колени и взлет на ноги можно выполнять в темпе (подряд): сед на сетке; после взлета вытянуть ноги вперед (под прямым углом к туловищу), перед приземлением опустить руки вниз (пальцами вперед), одновременно касаясь сетки пятками и ладонями, сесть; после броска от сетки выпрямиться, встать на ноги, руки вверх. Затем это упражнение выполняют с прямыми ногами.

К наиболее типичным ошибкам при выполнении указанных приземлений относятся: отклонения туловища от вертикали (вперед, назад), неполное поднимание ног (до горизонтали), а также наклоны головы, из-за чего при приземлении чаще всего руки и ноги касаются сетки неодновременно.

**Прыжки с поворотами кругом** (на 360° и более), как правило, начинают наиболее отда-

ленной от опоры частью тела (руки). В этих движениях необходимо удерживать тело в прямом положении, при повороте влево правую руку отводить в противоположную сторону. При поворотах чаще всего руки поднимают вверх. При освоении вращений тела на 90—180° (руки на поясе, к плечам, вверх в вертикальном положении) необходимо приземляться на месте отталкивания (или возможно ближе). В дальнейшем повороты выполняют со взмахом руками. Выполнив поворот на 360°, необходимо сделать один-два вертикальных прыжка; затем с каждым прыжком по заданию делать поворот в одноименную или разноименную сторону. Повороты необходимо выполнять с коленей, из седа, лежа на спине или животе.

**Полупереворот вперед.** Сначала необходимо принять правильное положение лежа на сетке на животе. Занимающийся стремится сохранить слегка прогнутое положение — ноги и туловище касаются сетки, руки вверх-наружу (слегка согнуты в локтях), ладони к сетке, подбородок слегка приподнят.

После небольших взлетов приземляются на подчетвереньки (ближе к месту отталкивания). При удачном выполнении колени и ладони касаются сетки одновременно. Взлетев, спортсмен выпрямляется и снова приземляется на сетку, ложась на живот. Затем это упраж-

нение выполняют с небольших прыжков. В верхней точке взлета надо слегка наклониться вперед, согнуть ноги (горизонтальная группировка), перед приземлением на сетку выпрямиться в положении лежа на животе. Одновременно с броском от сетки оттолкнуться руками, выпрямиться (сгибая ноги вперед) и встать на ноги.

**Полупереворот назад на спину.** Как и в предыдущем упражнении, вначале отрабатывают положение лежа на спине согнувшись, руки вверх-наружу тыльной стороной на сетке (или вниз-наружу, ладони на сетке), голову слегка наклоняют вперед. Затем из основной стойки на сетке это положение принимается в падении назад.

Полупереворот выполняют, постепенно увеличивая высоту вертикальных прыжков. При опускании на сетку занимающийся должен вначале коснуться сетки округленной спиной, а затем одновременно тазом и плечами. Несоблюдение этого правила приводит к перекатыванию по сетке и затрудняет взлет. После падения на спину, слегка разгибаясь в тазобедренных суставах, встать на ноги.

Прыжки на батуте лучше выполнять на занятиях по специальной физической подготовке или после тренировки с небольшой физической нагрузкой.

## ПЕРЕХВАТ МЯЧА В ПАРНОЙ ИГРЕ

*В. Н. Яцук, старший тренер ДЮСШ ЦСКА*

Перехват мяча — широко распространенный тактический прием парной игры, придающий ей остроту и динамичность. Спортсмен, выходящий на перехват мяча, неожиданно для соперников перемещается вдоль сетки к средней линии площадки и стремится ударом с лёта выиграть очко. Успех перехвата почти полностью зависит от того, как удастся теннисисту сыграть ударом с лёта. Если он не смог «субить» мяч, соперники оказываются в выгодном положении и могут легко выиграть очко ударом в незащищенную часть площадки.

Перехват мяча используют не только для того, чтобы предпринять попытку выиграть очко ударами с лёта. Оказать на соперников психологическое давление, создать у них неуверенность в действиях, заставить их направлять мячи под очень острым углом, чтобы избежать перехвата, и тем самым рисковать — вот другая цель этого приема.

Если игрок, стоящий у сетки, не пытается перехватывать мячи, при розыгрыше очка занимает одну и ту же позицию, то соперник, принимающий подачу, легко отражает мяч в

открытую часть площадки, не опасаясь проиграть очко. Если теннисист постоянно перебегает площадку, пытаясь перехватить мяч, принимающий подачу соперник часто обманывает его, направляя удары по линии в «коридор», который в таких случаях оказывается незащищенным.

Лучше всего использовать перехват мяча время от времени без определенной системы, чтобы соперник всегда опасался этого тактического приема и в то же время был в неведении о предстоящих действиях.

Выбор момента и частота применения перехвата во многом определяются индивидуальными особенностями спортсмена. Если по складу характера игрок агрессивен, быстр и ловок, он должен пытаться перехватывать мячи довольно часто. Медлительному игроку, нерешительному по характеру или слабо играющему с лёта, лучше выходить на перехват мяча изредка, в особо благоприятных ситуациях.

Большинство игроков гораздо чаще перехватывают мячи ударом справа, чем слева. Это вызвано тем, что в первом случае легче и



удобнее подойти к мячу. Кроме того, обычно чаще перехватывают мячи, когда партнер подает в первое поле. Однако отдельные игроки увереннее чувствуют себя при перехвате ударами слева. Такие теннисисты обычно более эффективно играют с лёта слева и натренированы в перехвате.

Вообще уверенность, решительность и своеобразный настрой — обязательные условия для успешного перехвата мяча у сетки.

Если подача у партнера слабая, то игроку у сетки крайне трудно не только перехватывать мяч, но и просто защищать свою сторону площадки. Ответные удары соперников с такой подачи, как правило, оказываются настолько мощными, низкими и точными, что перехват мяча за редким исключением становится неэффективным. Однако даже в таких условиях целесообразно изредка выходить на перехват мяча.

Если же подача у партнера достаточно сильная, точная и надежная, то перехватывать мяч следует чаще.

Теннисистам высокой квалификации перед соревнованиями следует заранее наметить общий план игры и оговорить, в какую сторону целесообразно подавать применительно к каждому сопернику, что позволяет успешно осуществлять перехваты мяча. Исключая очевидные недостатки соперников, подачу следует, как правило, направлять под левую руку. Большинство игроков отвечают слева резаным ударом, при котором мяч летит сравнительно медленно и возможности перехватить его значительно возрастают. Если партнер игрока, выполняющего перехват, знает заранее о его действиях, он готов подстраховать спортсмена и отразить, например, неожиданную «свечу».

Спортсмену у сетки целесообразно прибегнуть к обманным движениям для дезориентации соперника, принимающего подачу. Так,

шаг или небольшой прыжок в направлении к середине площадки, умышленно сделанные игроком непосредственно перед ударом соперника, могут заставить того сыграть по линии и таким образом попасть в заранее приготовленную ловушку. Когда соперник перестанет «попадаться» на простые обманные движения, маскировку действий можно усложнить. Можно, например, сделав шаг в сторону коридора, стремительно броситься на перехват мяча или, сделав шаг к центру площадки, вернуться к исходной позиции, а затем идти на перехват мяча.

Главное условие при выполнении обманных действий — их своевременность и быстрота. В пример можно привести известных спортсменов С. Лихачева и В. Егорова. Они успешно используют обманные движения в своей игре.

В заключение хотелось бы дать несколько советов для парной игры:

если вы намереваетесь выйти на перехват, действуйте смело и стремительно с расчетом немедленно выиграть очко;

самый удобный мяч для перехвата — высокий и небьющий; самый трудный — быстрый, далекий (косой) и низкий;

даже если вам плохо удается перехват мяча, иногда пробуйте выходить на него — тогда соперники будут вынуждены больше рисковать при выполнении ударов;

когда ваш партнер идет на перехват, будьте готовы отразить «свечу», которую соперники могут направить через него;

в ходе матча ведите учет успешным перехватам, относя к ним все выходы, при которых либо вы «убили» мяч с лёта, либо ошибся соперник; если их число меньше половины, сведите количество перехватов до минимума;

стремитесь выходить на перехват мяча не только, когда ваш партнер подает, но и при розыгрыше очка.

способности, повышения эмоционального настроения занимающихся могут служить подвижные игры. В играх дети способны проявлять большую двигательную активность, особенно когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются с активным отдыхом. Именно в них у ребят наилучшим образом формируются важные для спортсмена бойцовские качества.

Недаром говорится в народе: «Человек познается в беде, а ребенок в игре». Думается, что пока дети осваивают премудрости тенниса, они должны много заниматься подвижными играми. Здесь могут быть широко использованы игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств, помогающие выявлять способности ребенка к специфической деятельности, необходимой для данного вида спорта. Нельзя забывать однако, что одну и ту же игру, как и любые другие упражнения, пусть даже они очень интересны и необходимы, невозможно применить слишком часто. Интерес занимающихся может притупиться.

Подвижная игра в руках умелого тренера — это такое средство, с помощью которого можно многого добиться. В любой части урока, в любой период года, практически с любым контингентом занимающихся подвижные игры могут дать желаемый эффект.

Содержание их зависит от его задачи и состава занимающихся.

Общие рекомендации по проведению подвижных игр сводятся к следующему. В подготовительной части занятия целесообразно использовать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания занимающихся, а также игры средней подвижности, включающие упражнения общеразвивающего характера. В основную часть включаются игры с бегом на скорость, с разными прыжками, с упражнениями на выносливость, метанием в неподвижную цель, а также игры на организацию внимания. В заключительной части занятия следует проводить игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки.

Подбор игр может быть самым различным — в зависимости от того, решение каких задач стоит в занятиях.

Мы предлагаем несколько подвижных игр, опробованных в практике занятий с детьми. Условия проведения этих игр можно менять, учитывая конкретный контингент занимающихся.

«Хоккей» с теннисной ракеткой и мячом. Местом игры служит любая площадка (это может быть и теннисная) или тренировочный зал. Группу разбивают на две команды. В качестве инвентаря используют практически непригодные для тенниса ракетки. Цель игры: с передач

или после индивидуальных действий забить мяч в ворота соперника. Основное правило игры: запрещается выполнять удары по мячу с широким замахом или высоко поднимая ракетку (во избежание травм). Все остальные условия, учитывая обстановку, оговаривает тренер, выполняющий роль судьи.

Эстафета «Поезда». Участвующие команды выстраиваются в колоннах перед линией, в десяти шагах от которой поставлены булавы. По сигналу первые номера команд оббегают булавы. Когда они возвращаются на стартовую линию, к ним присоединяются вторые номера (берутся за руки). И тогда уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После очередного круга к ним «прицепляются» третьи номера, затем четвертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда займет исходное положение. Ее можно повторить, перестроив участников в колоннах — расположив играющих в обратном порядке.

Эстафета «Кто вперед». В игре участвуют две команды (можно и больше). В 3—4 м от линии старта положены гимнастические маты; в 10 м от матов находятся скакалки. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу «Внимание, марш!» участники прыжками «лягушка» достигают матов, затем делают кувырок, приставным шагом добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

«Поймай палку». Играющие стоят по кругу в 3—4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Все они, в том числе и водящий, имеют порядковые номера. Водящий выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. Если же игрок схватил палку, то водящий остается прежний. Побеждает игрок, который ни разу не был в роли водящего.

«Рывок за мячом». Игроки рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами. Бросив мяч вперед, он называет какой-либо номер. Оба игрока, имеющие этот номер, бросаются за мячом. Тот, кто первый оупладеет мячом, приносит команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Эстафета с ведением мяча теннисной ракеткой. Играют две команды. Направляющие имеют по ракетке и мячу. По команде «Внимание, марш!» первые номера команд бегут вперед, ведя мяч ракеткой. Не добега 3—4 м до тренировочной стенки, они выполняют от удара с лёта, бегом возвращаются на свои места и передают мяч и ракетку следующему участнику игры.

## ДЕТСКИЙ ТЕННИС

### БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

*И. Н. Щепетильникова, мастер спорта СССР*

К теннису в наши дни стали приобщаться дети в возрасте 7—8 лет. Увеличилось количество и время занятий, расширился объем изучаемого материала, выросла интенсивность выполнения заданий. Вместе с тем однообразие заданий, направленных на формирование сложных двигательных навыков, особенно на первых

порах, предъявляет повышенные требования к психике начинающего спортсмена. Известно, что дети быстро утомляются, в результате внимание их рассеивается, пропадает интерес к выполнению упражнения. Эффективность занятия заметно снижается.

Хорошим средством восстановления работо-



Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, а остальным — до получения ракетки и мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его, возвратиться на то место, где он был потерян, и оттуда продолжать вести мяч. За это команда получает штрафные очки.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и имеет наименьшее количество штрафных очков.

**«Перетягивание в парах».** На площадке чертят три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, разделившись парами (согласно весовым категориям). По сигналу «Сойдись!» игроки подходят к средней линии и берутся за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается перетянуть своего соперника за линию своего «дома». После окончания перетягивания подсчитывают «пленных». Выигрывает команда, у которой больше «пленных».

**«Подвижный ринг».** Толстую веревку или канат (3—5 м) связывают свободными конца-

*Успех в подготовке теннисиста во многом зависит от поиска эффективных методических приемов для постановки и корректировки техники. При использовании этих приемов большую пользу могут принести специальные «стрелки-ориентир». На фотографиях показаны отдельные методические приемы обучения с использованием этих простейших приспособлений (демонстраторы — тренеры сборной команды страны Л. Преображенская, В. Янчук и спортсмены юношеской группы сборной команды О. Зайцева, В. Вакулев и В. Ломанов).*

ми и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются на четверки (по весовым категориям). Первая четверка подходит к канату с разных сторон — взявшись обеими руками, игроки поднимают и натягивают его, образуя ринг. За спиной игроков, в трех шагах от них, кладут по теннисному мячу. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и взять его. Побеждает тот, кому удастся это сделать первым. Оставшиеся

продолжают играть, разыгрывая 2, 3-и места.

**«Состязания тачек».** Игроки команд парами располагаются за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды «катят тачки» вперед. Тот, кто находится в упоре лежа, перебирает руками. Когда «водитель» пересечет линию финиша (10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются назад. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта. Выигрывает команда, пришедшая первой.

**«Ловля парами».** Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они ловят игроков, бегущих по площадке. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов». Дальше две действующие пары ловят еще по одному игроку,

которые составляют третью пару и т. д. Заключившаяся игра, когда на площадке остаются один-два участника, которые становятся новыми «ловцами», и игра повторяется.

**«Кто самый ловкий?»** Соревнуются две-три команды. Они выстраиваются в колонны перед стартовой линией. В руках у каждого стоящего впереди игрока теннисная ракетка и мяч. По сигналу первый игрок бежит к стойке, подбывая мяч снизу вверх. Обежав ее, он возвращается на свое место, а игру продолжает следующий участник. Ошибкой в этих эстафетах считается потеря мяча.

**«Баскетбол» с теннисным мячом.** Группа делится на две команды. «Корзиной» служат любые мишени — в них следует попасть мячом. Перемещаться по площадке можно, только постоянно подбывая мяч рукой. Одному игроку разрешается подбивать мяч не более пяти раз. Дополнительные условия оговаривает тренер-судья с учетом обстановки.

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРАКТИКУ ПРОВЕДЕНИЯ СМОТРОВ-КОНКУРСОВ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

*Т. Н. Дубровина, С. С. Андреев, заслуженные тренеры СССР*

По решению Федерации тенниса СССР в 1969 г. был проведен первый всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов (11—14 лет). Цель смотра состояла в том, чтобы выявить наиболее одаренных, технически и физически хорошо подготовленных детей, оценить работу тренеров, познакомить юных теннисистов с новейшими достижениями отечественного и зарубежного тенниса (показ кинограмм техники лучших теннисистов мира, учебных фильмов, киноматериалов о соревнованиях Уимблдонского турнира и на Кубок Дэвиса и т. п.).

В первом смотре-конкурсе приняли участие 39 человек — 20 девочек и 19 мальчиков.

В заключительных беседах, которые проводились с каждым участником в присутствии личных тренеров, члены комиссии заострили внимание на недостатках технической, тактической и физической подготовки, помогли определить индивидуальные задания на будущее каждому юному теннисисту.

Тренеры союзных республик и городов поддержали и одобрили идею проведения смотров-конкурсов, высказав свои советы и пожелания, критически оценив ряд недостатков.

Это был первый шаг. Затем смотрами-конкурсами стали традицией. Жизнь показала, что они просто необходимы.

Пять лет подряд всесоюзные смотры-конкурсы проводились в Москве. Организационные трудности в ряде случаев осложняли проведение смотра.

И вот в 1974 г. по приглашению гостеприимного Донецка шестой всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов был проведен в шахтерской столице.

Детям были созданы отличные условия: удобная гостиница «Шахтер», хорошо налаженное питание, отличные залы для соревнований и тренировок, медицинские кабинеты, а главное — все это сосредоточено в одном месте.

В 1975 г. седьмой всесоюзный смотр-конкурс был проведен в Днепропетровске.

Прекрасный Дворец тенниса спортивного клуба «Прометей» с тремя отличными залами для соревнований, трибунами для зрителей и залом для занятий физической подготовкой, оснащенным современным оборудованием и зеркальной стенкой для корректировки техники основных ударов, — все это создавало у всех участников праздничное настроение.

Контрольные игры прошли как юношеское первенство СССР. Игралось «буллитами» из трех партий по усовершенствованной олимпийской системе и провели 70 одиночных и 16 парных встреч (к сожалению, тактика пар-



ной игры оказалась знакомой только отдельным участникам).

Какие же выводы можно сделать, оценивая итоги смотров-конкурсов?

Первые годы обучения имеют решающее значение. Работа над постановкой техники требует огромного терпения и колоссального времени. Успехи ученика находятся в прямой зависимости от подхода тренера к своим обязанностям. Вести обучение нужно широким фронтом — в первые же годы «пройти» с учеником все элементы техники, сначала в простейших, а затем и в более сложных условиях.

К сожалению, нередко многие тренеры ограничиваются работой над одним — двумя ударами с задней линии, поверхностным ознакомлением с ударами с лёта, подачей и совсем мало внимания уделяют удару над головой.

Примером слабой технической оснащенности юных спортсменов явилась контрольная проверка технической подготовленности спортсменов команд четырех республик, проведенная на финальных юношеских соревнованиях в Днепродзержинске.

Проводилась она в простейших игровых условиях.

После разминки на площадке каждому спортсмену команды было предложено выполнить пять ударов с лёта справа и слева в мишень в виде квадрата размером  $272 \times 272$  см\*, размеченного в левом углу площадки. При этом создавались простейшие условия: партнер ударами средней силы с задней линии площадки направлял мяч игроку, стоящему у сетки, и тот выполнял удар лишь по удобно летящему мячу.

Предполагалось, что в таких простейших игровых условиях средний процент попаданий мяча в мишень составит не менее 85—90%. Однако результаты оказались значительно ниже: у девушек — всего лишь 55% попаданий мяча в мишень, а у юношей — 60%.

При проверке подачи с выходом к сетке и последующим ударом с лёта в ту же мишень по удобно летящему мячу результаты (по пяти попыткам) оказались еще более скромными: у девушек — 40%, у юношей — 45%.

После хорошей игровой разминки на площадке каждому спортсмену команды предлагалось ударом над головой попасть в мишень в виде полосы шириной 272 см у задней линии во всю ширину корта. Обязательным условием было выполнение удара над головой только по удобно летящему мячу.

Результаты пяти попыток у девушек оказались следующими:

четыре спортсменки ни разу не попали в

мишень, восемь попали один раз, три — два раза и лишь одна спортсменка попала в мишень пять раз.

У юношей результаты пяти попыток были следующими:

пять спортсменов попали в мишень один раз, шесть — два раза, пять спортсменов попали в мишень три раза.

А ведь это были лучшие теннисисты — участники финальных юношеских всесоюзных командных соревнований! Ну а если бы партнер менял силу удара, вращения мяча и использовал обводящие удары, то есть все то, что создавало бы сложные условия игры, как это бывает в ходе матча? Процент попаданий, конечно, был бы еще ниже.

Результаты контрольной проверки красноречиво свидетельствуют о том, насколько медленно идет рост спортивного мастерства, сколь серьезны недостатки в повседневной работе с юными теннисистами.

Настало время включить в программу всесоюзных смотров-конкурсов комплекс специальных игровых упражнений, направленных на формирование игры остротакующего стиля. Включение в программу смотра-конкурса таких игровых упражнений с использованием мишени, как подача с выходом к сетке, игра с лёта, удар над головой при быстром отходе назад и т. п., в качестве обязательных контрольных нормативов заставит тренеров и их воспитанников перестроить свою работу в духе современных требований.

Использование в повседневной работе игровых упражнений постепенно нарастающей сложности и интенсивности, применительно к которым будет подстраиваться и совершенствоваться техника основных ударов, поможет в конечном итоге создать прочный фундамент для овладения атакующим стилем игры.

В программу смотров-конкурсов решено включить в качестве контрольных нормативов следующие игровые упражнения\*.

**Упражнение 1.**  
Стоя на расстоянии длины двух теннисных ракеток от тренировочной стенки, попасть в мишень размером  $50 \times 50$  см, расположенную выше уровня головы спортсмена. Три серии из десяти ударов каждая, поочередно ударами слева и справа — попасть не менее 24 раз из 30.

**Упражнение 2.**  
Стоя на расстоянии длины трех теннисных ракеток от тренировочной стенки, попасть в ту же мишень ( $50 \times 50$  см). Три серии из десяти ударов каждая, поочередно ударами слева и справа — попасть не менее 22 раз из 30.

**Упражнение 3.**

Стоя на расстоянии длины четырех теннисных ракеток от тренировочной стенки, попасть в ту же мишень ударами сначала только слева, затем справа. Три серии из десяти ударов каждая — попасть не менее 20 раз из 30.

**Упражнение 4.**

Стоя на расстоянии длины четырех теннисных ракеток от тренировочной стенки, попасть в ту же мишень поочередно ударами слева и справа. Три серии из десяти ударов каждая — попасть не менее 20 раз из 30.

**Упражнение 5.**

Партнер ударами с задней линии посылает мяч, летящий на уровне плеча, стоящему у сетки игроку.

В квадратные мишени (длина каждой из сторон равна длине четырех теннисных ракеток), расположенные в углах теннисной площадки, ударами сначала только справа, потом слева сначала в правую, а затем в левую мишень попасть не менее 8 раз из 10 попыток.

**Упражнение 6.**

Подача:  
а) подброс мяча: с подброса мяча на высоту точки удара попасть в струнную поверхность теннисной ракетки, положенной справа-вперед носка левой ноги, — не менее 8 раз из 10 попыток;

б) в квадратные мишени (длина сторон соответствует длине трех теннисных ракеток), расположенные в углах поля подачи, — попасть в каждую из них первой плоской подачей не менее 6 раз из 10; в каждую из мишеней попасть второй подачей, сообщая мячу вращение, — не менее 6 раз из 10.

## НАУКА — ПРАКТИКЕ

### ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ У ТЕННИСИСТОВ

В. В. Медведев, доцент кафедры психологии ГЦОЛИФКа

Психические особенности деятельности теннисиста определяются условиями игры, характером игровых действий, напряженностью соревновательной борьбы. Игра ведется в высоком темпе, изобилует быстрой сменой ситуаций, молниеносными сложными тактическими комбинациями. Следует отметить, что деятельность теннисиста протекает на пределе психических

возможностей. Так, при приеме мяча после падающего удара или подачи теннисист за 0,10—0,25 сек. должен оценить сложившуюся ситуацию, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме. Для успешного осуществления игровых действий теннисист должен обладать большой быстротой реакции.

\* Размер квадрата  $272 \times 272$  см выбран из-за удобства разметки, так как  $272$  см соответствует длине четырех теннисных ракеток.

\* Методические материалы по вопросам совершенствования техники игры с лета опубликованы в сборнике «Теннис», 1973, стр. 9.

Исследование двигательных реакций справедливо считается одним из наиболее удобных и точных методов объективного изучения личности спортсмена. Доказано, что время двигательной реакции увеличивается под влиянием утомления, при отрицательных эмоциональных состояниях, в состоянии нетренированности, из-за недостаточной разминки, с увеличением напряженности игры, в условиях дезориентации, при появлении неожиданных раздражителей и т. д. В числе факторов, замедляющих скорость реакции, — также недосыпание, употребление даже незначительных доз алкоголя, гипоксия, неправильное питание, недостаток витаминов.

Несомненно, особый интерес представляет изменение двигательных реакций теннисистов в зависимости от состояния тренированности. Анализ игровых действий показывает: сложные реакции теннисиста во время игры определяются тем, что раздражители, на которые приходится ему реагировать, расположены на ограниченном пространстве. Спортсмен чрезвычайно внимательно должен следить за мячом, при выполнении приема — учитывать действия соперника, а в парной игре и своего партнера, который может находиться и справа, и слева, и даже сзади (в зависимости от ситуации).

Для изучения простой реакции, вариантов сложной реакции и реакции на движущийся предмет были проведены исследования на специально изготовленном нами приборе — реакциометре. В эксперименте были обследованы 40 теннисистов — мастеров спорта СССР и перворазрядников.

Результаты исследований теннисистов показали, что двигательные реакции испытуемых далеко неодинаковы. Несмотря на единообразные условия эксперимента, различия во времени простой реакции колеблются в пределах 57 мсек, сложной реакции — в пределах 79—100 мсек. Существенные колебания времени были также обнаружены и при измерениях реакции на движущийся объект. Такие колебания можно объяснить индивидуальными особенностями спортсменов. Отмечают, что они зависят от скорости смены процессов возбуждения и торможения, от уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Таким образом, именно знание индивидуальных особенностей позволяет объяснить, почему спортсмены высокой квалификации в данном случае в одинаковых условиях показывают различные результаты.

Сравнительный анализ полученных данных показал, что у тренированных спортсменов время простой реакции незначительно отличается от времени этого же вида реакции в состоянии нетренированности. Следовательно, под влиянием тренировки время простой реакции если и изменяется, то незначительно.

Время простой реакции не может служить показателем, характеризующим сдвиги, которые происходят в организме теннисиста по мере роста тренированности.

Практически все действия теннисистов относятся к типу сложных реакций, так как в процессе игры спортсмен выполняет тот или иной прием или действие в зависимости от конкретных условий. А они непрерывно меняются. Сопоставление времени сложной реакции спортсменов, полученного в состоянии тренированности и нетренированности, показывает, что оно значительно ухудшается, если теннисист не в форме.

Время сложной реакции заметно уменьшается под воздействием тренировочной работы. Аналогичные результаты получены при испытаниях футболистов, волейболистов и баскетболистов.

В зависимости от состояния тренированности время сложной реакции на раздражители, меняющие свое положение в пространстве, изменяется значительно больше, чем время реакции на раздражители, расположенные непосредственно перед испытуемым. Такие изменения отражают специфику игровой деятельности теннисиста. Это прежде всего связано с повышением скорости и точности зрительных восприятий, быстроты ориентировки в игровой ситуации, поскольку игрок должен реагировать на неожиданные изменения игровой обстановки.

Помимо временных параметров мы учитывали количество ошибочных реакций. Следует отметить, что в состоянии спортивной формы испытуемые допускали ошибок меньше, чем в состоянии нетренированности. Интересно, что, выполняя более сложные задания, теннисисты допускали значительно меньше ошибок. Это можно объяснить тем, что, с одной стороны, теннисисту во время игры больше приходится реагировать на неожиданные и разнообразные раздражители, расположенные на большом пространстве корта, а с другой — тем, что в связи с усложненными условиями опыта увеличивается концентрация внимания, волевых усилий.

Эти изменения можно рассматривать как закономерное явление, отражающее степень совершенства нервно-регуляторных механизмов в состоянии высокой тренированности.

Анализ результатов реакции на движущийся объект показал, что точность реакции у спортсменов в состоянии спортивной формы на 29% выше, чем в состоянии нетренированности. При этом в характере ошибок при определении точности установлены две тенденции: у большинства испытуемых наблюдается тенденция к преждевременной реакции, у меньшей части — к запаздывающей. К последним относятся игроки менее высокой квалификации.

Таким образом, исследование простой и сложной реакций, а также реакций на движущийся объект показывает, что по мере роста состояния тренированности значительно сокращается скрытый период сложной реакции, особенно на пространственно передвигающиеся раздражители, и резко возрастает точность реакции на движущийся объект, тогда как время простой реакции практически не изменяется. Важным показателем, отражающим состояние тренированности, является вариативность ряда реакций, которая в определенной степени характеризует нейродинамические функции спортсмена в различные периоды готовности. Существенным показателем спортивной формы

является также снижение количества ошибок при измерении сложных реакций. Это можно рассматривать как закономерное явление, отражающее степень совершенства нервно-регуляторных механизмов в состоянии высокой тренированности.

Полученные данные позволяют более глубоко анализировать степень готовности теннисиста. Простота измерения реакций дает возможность рекомендовать эту методику в качестве функциональной пробы для определения роста тренированности, управлять развитием состояния готовности, достигая состояния спортивной формы к ответственному соревнованию.

## ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ТЕННИСИСТА

В. П. Жур, ЦС «Красное Знамя»

нервной системы. Поэтому отсутствие индивидуального подхода к тренировке значительно снижает ее эффективность.

Мы уже знаем, что у занимающихся с сильным типом нервной системы выполнение ударов на технику и точность вызывает большее психическое напряжение, чем тренировка ударов на силу или с использованием соревновательного метода. Игроки со слабым типом, напротив, с большим напряжением тренируются в ударах на силу и с использованием соревновательного метода. У подростков эти различия выражены несколько слабее. У «сильных» при выполнении каждого из используемых режимов уровень нервно-психического напряжения увеличивается в одинаковых пределах. У «слабых» наибольшее напряжение вызывает игра со счетом, а игра на силу лишь несколько больше, чем игра на точность и на технику. Таким образом, индивидуальный характер обучения может определенным образом сказываться на реакции организма на различные режимы работы.

Большое влияние на степень психического напряжения тренировки оказывает партнер. Нередко тренеры занимают ошибочную позицию, выбирая для наиболее перспективных занимающихся очень сильных партнеров. Они считают, что такая тренировка способствует более быстрому росту мастерства юного спортсмена. Безусловно, тренируясь с хорошо подготовленным игроком, начинающий теннисист имеет возможность видеть зрелую технику выполнения отдельных ударов, интересные комбинации. Но, с другой стороны, он не получает той психической нагрузки, которую дает ему игра с равным партнером. Здесь он не хочет выглядеть слабее и поэтому будет стараться победить, выполнить задание лучше.



Эксперименты показали, что теннисисты со слабым типом нервной системы легче выполняют задания с более слабым партнером. Тренировка с равным по силам вызывает у них большое напряжение. Особенно это проявляется при игре с потенциальным соперником предстоящих соревнований. Игра с более сильным партнером вначале несколько повышает, а затем снижает нервно-психическое напряжение. Поэтому тренировки с равным партнером в большей степени служат «тренировкой нервов».

У игроков с сильным типом нервной системы большое нервно-психическое напряжение вызывает игра на технику со слабым партнером и меньше — игра с более сильным партнером. Приведем игровые упражнения и их влияние на психическую напряженность тренировки (в баллах) в зависимости от типа нервной системы теннисистов.

«Сильные»:	
1. Парная игра	— 0,8
2. Обычная игра без задания через сетку ударами с лета и с отскока	— 1,0
3. Игра у стенки на силу	— 1,1
4. Выполнение учебных заданий на оценку	— 1,3
5. Внутригрупповое соревнование	— 1,5
6. Игра у стенки с отскока в мишень	— 1,6
7. Обычная игра у стенки с отскока	— 1,6
8. Игра на технику со слабым партнером	— 1,8
9. Игра в мишень с сильным партнером	— 1,9
10. Игра на технику с сильным партнером	— 2,0
11. Игра на силу с равным партнером	— 2,0
12. Игра на технику с тренером	— 2,1
13. Бег 20 мин.	— 2,2
14. Игра на силу со слабым партнером	— 2,2
15. Игра со счетом до 11 очков с сильным партнером	— 2,2
16. Игра со счетом до 11 очков со слабым партнером	— 2,2
17. Игра в мишень со слабым партнером	— 2,6
18. Игра на технику у стенки	— 2,6
19. Игра в мишень со слабым партнером	— 2,7
20. Бег на скорость, прыжки	— 2,7
21. Игра в футбол	— 3,6
22. Игра со счетом до 11 очков с равным партнером	— 4,0

«Слабые»:	
1. Игра в футбол	— 0,8
2. Парная игра	— 0,9
3. Игра на технику со слабым партнером	— 1,0
4. Игра у стенки в мишень	— 1,3
5. Игра на силу с равным партнером	— 1,5
6. Игра в мишень с равным партнером	— 1,5
7. Игра в мишень с сильным партнером	— 1,5
8. Выполнение учебных заданий на оценку	— 1,6
9. Обычная игра у стенки	— 2,0
10. Обычная игра через сетку	— 2,0
11. Игра на силу со слабым партнером	— 2,1
12. Игра на технику с сильным партнером	— 2,2
13. Игра с тренером на технику	— 2,3

14. Бег на скорость, прыжки	— 2,7
15. Игра в мишень со слабым партнером	— 2,8
16. Игра у стенки на силу	— 3,0
17. Игра со счетом до 11 очков со слабым партнером	— 3,1
18. Бег 20 мин.	— 3,1
19. Внутригрупповое соревнование	— 3,8
20. Игра со счетом до 11 очков с равным партнером	— 4,3
21. Игра у стенки на технику	— 4,3
22. Игра со счетом до 11 очков с сильным партнером	— 4,3

В качестве эксперимента спортсменам, участвовавшим в исследованиях, предложили расположить все эти упражнения в порядке возрастания психического напряжения.

Оказалось, что данные анкет во многом совпадают с экспериментальными. Расхождения определялись в основном в зависимости от того, выполняется ли упражнение в начале или в конце задания. Так, перед игрой в футбол «слабые» испытывали значительное нервно-психическое напряжение, а во время игры и в конце ее (20 мин.) оно значительно уменьшалось, т. е. «слабые» не очень переживали процесс игры. Тем не менее в анжете они указывали, что перед игрой у них было напряженное состояние. Такое же положение наблюдалось и во время парной игры. Поэтому тренер должен не только полагаться на оценку игроками своего нервно-психического утомления, вызываемого предыдущей тренировкой, но и определять ее в баллах предложенных нами.

Можно без большого труда спланировать психическую нагрузку теннисистов, пользуясь предложенной шкалой. Причем можно использовать волнообразное изменение нагрузки и готовиться к каждому соревнованию.

При планировании психической нагрузки важно, чтобы спортсмен ясно представил себе обстановку, которая будет во время предстоящих соревнований, точно знал, в какие дни пройдут наиболее ответственные встречи.

Планируя волнообразное изменение нагрузки, следует помнить, что периоду соревнований должна соответствовать наивысшая нервно-психическая нагрузка. Поэтому при подготовке к нагрузке в течение недели нужно увеличивать до максимальной к середине недели, а за два дня до состязаний снижать ее, чтобы спортсмен обрел необходимую свежесть и не испытывал нервного переутомления. Если подготовка более длительна (около месяца), ее необходимо разделить на циклы, соответствующие длительности турнира. Нагрузка в них может колебаться примерно следующим образом:

1-й цикл — 10 условных единиц (усл. ед.)
2-й » — 5 » »
3-й » — 12 » »
4-й » — 5 » »
Соревнования — 10—12 усл. ед.

На время соревнований планируют наивысшую нагрузку, и организм должен готовиться к этому в течение всего периода сбора.

При использовании второго варианта нагрузка распределяется следующим образом:

1-й цикл — 7 усл. ед.	7-й цикл — 10 усл. ед.
2-й » — 7 »	8-й » — 4 »
3-й » — 8 »	9-й » — 11 »
4-й » — 6 »	10-й » — 3 »
5-й » — 9 »	11-й » — 12 »
6-й » — 6 »	12-й » — 2 »
Соревнования — 13—14 усл. ед.	

Могут быть и другие варианты подготовки к соревнованиям, особенно у опытных спортсменов, которые очень хорошо изучили себя.

Объем и интенсивность психической и физической нагрузки при планировании тренировочного процесса рассматриваются в единстве. Анализируя подготовку известных спортсменов, мы выявили четкую закономерность: чем ближе соревнование, тем короче тренировки и тем выше их интенсивность.

Копировать систему подготовки спортсменов в других видах спорта не имеет смысла, однако закономерности изменения интенсивности психической нагрузки можно с успехом применить и к теннису. Считают, что с новичками и спортсменами юношеских разрядов тренировки должны быть продолжительными, но с малой интенсивностью. Иными словами, большой объем и малая интенсивность.

С ростом спортивного мастерства интенсивность тренировки значительно возрастает, тогда как объем изменяется незначительно. Дело в том, что в период спортивного совершенствования основное внимание уделяется повышению уровня специальной физической подготовленности, тогда как обучение занимает значительно меньшее место, чем на предыдущих этапах.

## ОТБОР ТЕННИСИСТОВ

М. С. Бриль, кандидат педагогических наук  
Т. С. Иванова, аспирантка ГЦОЛИФКа

есть особенности организма и личности спортсмена. Некоторые из них врожденные, плохо поддаются развитию. Если в воспитании целеустремленности, трудолюбия, интереса к теннису тренеры имеют определенный положительный опыт, то никто не сможет похвастаться, например, тем, что удалось добиться сдвигов в типологических свойствах нервной системы ученика (темперамент, характер, способности).

Рассмотрим, как изменяются объем и интенсивность в тренировках, которые организованы с учетом предложенной нами шкалы. Допустим, спортсмен с сильным типом нервной системы выполнил следующий объем работы:

- 1) игра на технику с более сильным партнером;
- 2) игра со счетом по линиям и диагоналям с сильным партнером;
- 3) игра в мишень с более слабым партнером;
- 4) бег на скорость, прыжки;
- 5) игра в футбол.

Каждое из этих заданий выполнялось в течение 20 мин. Запишем объем психической нагрузки (ОП) и ее интенсивность (ИП) в данном занятии (в знаменателе — баллы, в числителе — количество отрезков времени, равных 20 мин.):

$$ОП = 2 + 2,2 + 2,2 + 2,7 + 3,6 = 12,7 \text{ балла};$$

$$ИП = \frac{12,7}{5} = 2,5 \text{ балла.}$$

Получается, что за каждые 20 мин. спортсмен получал нагрузку, равную 2,5 балла.

Значительно более высокую интенсивность психической нагрузки за более короткое время создает другая работа — игра со счетом по линиям и диагоналям с равным партнером:

$$ОП = 4 + 4 = 8 \text{ баллов};$$

$$ИП = \frac{8}{2} = 4 \text{ балла.}$$

Таким образом, учет объема и интенсивности тренировки теннисистов делает возможным четко планировать тренировку, а это безусловно, даст свои положительные плоды как при работе с новичками, так и при подготовке спортсменов высокой квалификации.

Именно консервативность ряда человеческих качеств делает одних более способными к достижению высоких спортивных результатов, других менее.

Однако спортсмены отличаются не только и не столько отдельными качествами, сколько их своеобразными сочетаниями. Уровень развития отдельных качеств, например быстроты или внимания, еще не является свидетельством потенциальных возможностей в теннисе. Чтобы оценить эти возможности достаточно надежно, необходимо изучить все главные стороны способностей спортсмена:

1. Биологический возраст.
2. Физическое развитие.
3. Физическая подготовленность.
4. Направленность личности.
5. Знания, умения и навыки.
6. Особенности психических процессов.
7. Типологические особенности нервной системы.

Именно в комплексном подходе к изучению спортсмена — решение проблемы отбора в теннисе.

Отбор талантливых теннисистов — длительный процесс, и фактически он проходит через все годы подготовки спортсмена. Следует различать три основных этапа отбора: начальный, ежегодный и этап отбора в сборные команды.

К занятиям теннисом допускают детей 8—9 лет. Задачей данного этапа является комплектование групп наиболее способными детьми. С этой целью необходимо провести комплекс организационных и педагогических мероприятий.

Прежде всего необходимо широко оповестить общеобразовательные школы о сроках и правилах набора детей в спортивную школу. Действенным средством привлечения ребят в ДЮСШ — показательные выступления теннисистов, на которые приглашают младших школьников.

Главным критерием отбора на этом этапе является двигательная активность школьника. Как правило, наибольшей активностью отличаются дети двигательного-способные. Их легко выделить из числа сверстников, если проводить беседы с родителями и с учителями физкультуры, с самими детьми на уроках физкультуры и во время игр во внеклассное время. При этом следует оценивать не столько качество их движений и действий, сколько стремление к двигательной активности.

Детей, выделяющихся своей двигательной активностью, приглашают для отбора в спортивную школу. Однако предварительно они должны пройти медицинский осмотр. Цель его — выяснить, нет ли медицинских противопоказаний к занятиям теннисом, и определить уровень физического развития. Совершенно недостаточно ограничиться такими данными, как

рост, вес, объем груди, жизненная емкость легких. Следует использовать показатели удельного веса, состава тела и некоторых относительных морфологических показателей. Именно они свидетельствуют в основном о перспективах физического развития.

Данные медицинского осмотра и медицинского заключения представляются тренеру для следующего этапа отбора-тестирования. Цель его — оценка способности к игровой деятельности теннисиста. Поэтому тесты должны моделировать одну или группу способностей, быть доступными и интересными для занимающихся, а также и иметь объективные показатели.

Для начального отбора рекомендуется комплекс тестов.

«Бегуны» — этот тест проводят для исследования двигательной активности, ориентировки на площадке, быстроты передвижения, ловкости. Игра идет на одной половине корта или в любом прямоугольнике такого же размера. Половина играющих («ловцы») располагается в шеренгу перед одной линией, лицом к прямоугольнику; другая половина («бегуны») — также в шеренге внутри прямоугольника у противоположной линии.

Играющим дают задание: «ловцам» — осалить возможно больше «бегунов»; «бегунам» — ни разу не быть осаленными.

Каждый игрок имеет нагрудный номер. По свистку «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно первый в шеренге «ловцев» стремительно выбегает в поле и стремится осалить как можно больше «бегунов». Осаленные выходят за границу площадки и выстраиваются в шеренгу у одной из боковых линий. Через 20 сек. раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается «домой» и становится в конец своей шеренги.

Фиксируют количество осаленных, а также их нагрудные номера. После этого они снова вступают в игру. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все «ловцы». Затем игроки меняются ролями.

Тест «Разведка» используют для определения тактического мышления. Игра проводится в круге диаметром 2 м. В центре располагают волейбольный мяч. Задача играющих: «разведчиков» — быстрее унести мяч за круг и не быть осаленным; «часовых» — быть начеку и постараться осалить «разведчика».

К мячу вызывают одновременно двух игроков из обеих команд. Задача «разведчика» состоит в том, чтобы, отводя «часового» упражнениями, которые тот должен повторять, выежиться из круга с мячом в руках. «Часовой» же должен успеть осалить «разведчика», пока тот не вышел с мячом из круга. Учитываются количество движений «разведчика» и время от начала движения до касания мяча.

Когда сыграют все участники команды, игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, у которой меньше осаленных «разведчиков».

Тест «Три квадрата» проводится для исследования реакции на движущийся объект и реакции прогнозирования.

На стене чертят три квадрата 1×1 м на расстоянии 1 м друг от друга. Спортсмен стоит лицом к ним на расстоянии 3 м от стены. Тренер бросает теннисный мяч в квадраты из-за спины испытуемого, а тот должен поймать его после отскока.

В первой части игры тренер бросает мяч по очереди в каждый квадрат — три серии. До броска спортсмен не должен сходить с места. Задача — поймать больше мячей.

Во второй части теста тренер отправляет мяч в один из квадратов вторе чаще, чем в другие. До броска спортсмен может менять место, передвигаясь в сторону предполагаемого броска. Попытка засчитывается, если спортсмен коснулся мяча. Задача — поймать больше мячей.

Тест «Точно в цель» применяют для исследования точности бросков на различные расстояния.

На одном из полей подачи чертят четыре квадрата. Испытуемый, располагаясь за линией противоположного поля подачи, должен в предложенной последовательности попасть мячом в указанный квадрат. Выполняют 20 бросков способом сверху. Задача — набрать большую сумму попаданий.

Тест повторяют два раза подряд. Тест «Рыбалка» позволяет исследовать координационные способности, «чувство ракетки» и способность к точным мышечным усилиям.

В первом варианте испытуемый держит в вытянутой руке длинную легкую «удочку»,

Опуская «удочку», необходимо коснуться ею булавки, вернуться в исходное положение. Испытуемому дается 10 попыток.

Во втором варианте семь булавок устанавливаются на равном расстоянии друг от друга. По сигналу тренера испытуемый должен сбивать удочкой булавку, стараясь, чтобы соседняя булавка не упала. Выигрывает тот, кто затратил меньше времени и совершил меньше ошибок.

Тест «Без ракеток» важен для оценки способности к оригинальным тактическим решениям и волевым проявлениям.

Учащиеся играют в теннис, но ловят мяч и бросают его через сетку руками. Поле ограничено линиями подачи. Счет матча ведется, как в настольном теннисе.

Перед проведением тестов игроков разбивают на две команды. Команды получают форму различного цвета с персональными номерами. Максимальное количество играющих в каждой команде — 10. Если кандидатов больше 20, организуется третья команда, которая встречается с командой, составленной из 10 худших игроков по результатам первой игры.

Игры проводят в перечисленной последовательности (это занимает 1—1,5 часа). Можно проводить их в два дня.

Результаты заносят в протоколы, а затем — в сводную таблицу (табл. 1), в которой указывается место, занятое испытуемым по итогам каждой игры и в комплексе. Вначале определяют место игрока отдельно по каждому показателю игры (например, «осалить» отдельно от «осален» и «Бегуна»). Затем эти места суммируют и определяют относительную характеристику игрока. При этом наименьшая сумма служит наилучшим показателем. Игровые показатели подкрепляют наблюдения тренера за поведением игроков.

Таблица 1

Качества и свойства личности игрока	«Бегуны»		«Разведка»		«Три квадрата»	«Точно в цель»	«Рыбалка»	«Без ракеток»
	Осален	Осален	Время	Кол-во движ.				
Скорость реакции . . . . .					+			
Оперативное мышление . . . . .					+			
Дифференциация мышечных усилий . . . . .	+	+	+	+				+
Клинезия . . . . .						+	+	
Прогнозирование . . . . .					+			
Быстрота . . . . .	+	+						+
Выносливость . . . . .	+	+						+
Скоростно-силовые качества . . . . .	+	+						+
Точность зрительных восприятий . . . . .						+		+
Волевые качества . . . . .								+
Координация движений . . . . .					+	+	+	+
Подвижность нервной системы . . . . .	+	+	+					+



Для оценки перспективности ребенка необходимо также определить уровень физической подготовленности. Для этого используют нормативы, разработанные И. В. Всеволодовым.

Однако, чтобы уточнить некоторые способности детей, необходимо обследовать их в лаборатории. Здесь исследуют быстроту образования навыка, реакцию на движущийся объект и на время, скорость переработки информации, дифференциацию мышечных усилий, оперативное мышление.

Именно эти качества помогают юному теннисисту добиться успеха в технической и тактической подготовке, а при тестировании дать им точную оценку трудно.

В самом начале обследования дается характеристика основных свойств нервной системы.

Вот примеры вопросов, ответы на которые характеризуют не только психологическое проявление какого-то одного свойства нервной системы, но и сочетание разных свойств (например, сила и подвижность). После каждого вопроса указывается, с проявлением какого свойства или сочетания можно связывать утвердительный ответ.

1. Внимательность на уроках (сила, уравновешенность).
2. Терпеливость при боли (сила).
3. Широта интересов, в том числе спортивных (сила, подвижность).
4. Роль «лидера» в отношениях с друзьями (сила).
5. Роль «ведомого» в отношениях с друзьями (слабость, инертность).

Большинство пунктов оценивает проявления свойств нервной системы в условиях игры (имеются в виду подвижные и контрольные игры в теннис, организуемые на этапах отбора и в процессе обучения). Выводы тренер подкрепляет результатами своих наблюдений. Он обращает внимание на следующие признаки:

- стремление в играх взять на себя руководящую роль (сила, подвижность);
- уверенные действия в самом начале игры, когда другие еще не нашли себя (сила);
- стремление бороться против наиболее сильного игрока команды соперника (сила);
- отсутствие резких спадов в игре после ошибки, особенно если за нее упрекали партнеры, тренер (сила, уравновешенность);
- стремление вызвать сочувствие у окружающих после неудачного игрового действия (слабость, неуравновешенность).

Оценив эти свойства нервной системы, тренер может приступить к оценке специальных качеств.

Сенсомоторные реакции измеряются с помощью несложного аппарата МС-1 (миллисекундомер). Он позволяет также измерить сложную реакцию, реакцию на время, на движущийся объект, реакцию прогнозирования.

Успешная игра теннисиста во многом зависит от степени развития тактического мышления. Специфика его заключается в том, что игрок из огромного количества решений, которые предлагает игровая ситуация, должен мгновенно выбрать наиболее рациональный ход. Способность к такому выбору можно обнаружить уже у 8—10-летних детей. Для этого используется методика так называемой «тройки». На бланке с пятью клетками размещены фишки с номерами «I», «II», «III». Испытуемый должен перемещать фишки так, чтобы наименьшим количеством ходов поставить их в положение «1—2—3» в верхней части поля.

Немаловажным фактором отбора являются особенности внимания. Для определения свойств внимания используют таблицу «Кольца Ландольта». Испытуемый должен подсчитать незамкнутые кольца определенной ориентации за кратчайшее время.

Кинестетические ощущения, которые лежат в основе «чувства ракетки и мяча», исследуются на кинематографе. Дается по 10 попыток, чтобы воспроизвести заранее заданные и апробированные движения на разгибание в локтевом суставе в горизонтальной плоскости.

Дифференциация мышечных усилий определяется следующим образом. Испытуемый получает информацию о результате максимального усилия на ручном динамометре. После этого он дважды пытается выполнить усилие, равное половине максимального, и дважды — и четверть максимального. Учитывается сумма ошибок всех попыток.

Координационные способности можно исследовать с помощью простого приспособления — координатографа конструкции Абалакова. Управляя пистолком, испытуемый пытается повторить рисунок линии на движущейся ленте. Учитывается общая площадь отклонения и количество пересечений заданной и иллюстрированной линий.

Способность к образованию навыка («обучаемость») определяется при помощи аппарата конструкции Е. Милеряна. Установка действует по принципу программирующего устройства, которое подает стимулы (лампочки разного цвета) в строго определенной последовательности. В процессе ответных действий вырабатывается динамический стереотип. Учитывается время и его характер.

Описанные методы могут помочь получить и такую ценную информацию, как преимущественную тенденцию испытуемого к атакующим и защитным действиям.

Оценив уровень развития специальных качеств, тренер дает оценку способности и перспективности каждого из кандидатов. Каждый тренер имеет свою концепцию подготовки и может отдавать предпочтение той или иной стороне психических процессов, типологических особенностей личности или физическим качеств-

вам. Этим завершается первый, начальный, этап отбора.

Цель ежегодного отбора — комплектование учебно-тренировочных групп и команд, уточнение оценок перспективности теннисистов, получение информации, необходимой для индивидуализации подготовки спортсменов.

На этом этапе изучают глубину и устойчивость интересов детей, трудолюбие, уровень притязаний, уровень технико-тактической и физической подготовленности, развития специальных качеств, уровень и особенности выступлений в соревнованиях.

Для получения сведений об интересах можно использовать анкету из пяти вопросов такого типа:

1. Какой из видов спорта тебе больше нравится?
2. Почему ты выбрал именно теннис?
3. Какой из видов спорта ты выбрал бы кроме тенниса?
4. Считаешь ли ты, что добьешься в теннисе больших спортивных успехов?
5. Как ты думаешь, какие трудности ждут тебя на пути к мастерству?

Каждый из ответов оценивается баллами — 2,1 и 0.

Если, например, на третий вопрос последовал ответ «хоккей» — ставится оценка 2 балла, «фехтование» — 1 балл, «фигурное катание» — 0 баллов. По сумме баллов оценивается глубина интереса к занятиям теннисом. Для оценки устойчивости этого интереса вопросы задают как в трудное для спортсмена время (пронгрыш, низкая спортивная форма), так и в пору удачи.

Выводы подкрепляют наблюдения за отношением к тренировкам, особенно к монотонным и нелюбимым упражнениям.

Зная интересы ребят, легче оценить мотивы их поведения и перспективы спортивного совершенствования, а исходя из этого внести коррективы в содержание и форму тренировочных занятий.

Трудолюбие оценивается аналогичным образом.

Волевые качества — один из основных объектов педагогического воздействия. Однако за-

ведомо низкий уровень основных качеств служит серьезным тормозом спортивного совершенствования и, естественно, противопоказанием к отбору. Волевые качества на этом этапе оценивают по результатам тестов, основанных на единоборствах («Бой петухов», «Выври мяч» и т. п.), наблюдениях за поведением ребят на тренировках, по результатам записей игр.

Уровень притязаний определяют с помощью такого теста. Перед испытуемым 10 мишеней разного диаметра. Он должен выбрать любую мишень и попытаться попасть мячом в нее с расстояния 5 м. Затем снова выбирает мишень (можно ту же самую) и т. д. В такой ситуации один начинают с наиболее сложной мишени, но, потерпев неудачу, переходят к самой легкой. Другие стремятся постепенно усложнять себе задачу. Важно, что с помощью такого теста (особенно если его через некоторое время повторять), можно определить способность теннисиста оценивать свои возможности, спортивную дерзость, уверенность в своих силах, индивидуальные особенности характера при преодолении трудностей и реакцию на неудачу.

В дальнейшем тест можно усложнять, выбирая мишени на карте и используя теннисные приемы.

Оценка успехов в обучении предусматривает анализ уровня достижений, нормативную оценку видов подготовленности и учет динамики успехов в тренировке (табл. 2).

Оценка перспективности проводится по описанной для первого этапа модели, но здесь непременно используют результаты наблюдений экспертов за выступлением в соревнованиях. При этом мнение составляется не только об уровне мастерства и возможностях юных спортсменов, но и об особенностях их спортивного стиля. Такая оценка уточняет заключение о целесообразности дальнейшей подготовки спортсмена, которое делается на основании комплекса описанных исследований, личного мнения тренера и некоторых объективных условий (наполняемость учебной группы, средний уровень подготовленности, особенности соревновательного календаря и т. п.).

Таблица 2

Фамилия и имя	Год рождения	Год подготовки	Оценка успехов в обучении							
			Уровень достижений		Нормативы		Место в классификации			
			1974 г.	1975 г.	Техника	Тактика	Физподготовка	1-й год	2-й год	3-й год
Лебедев Алексей . . . . .	1964	3-й	3	4	4	5	4	12	7	4

Таблица 3

Фамилия, инициалы	Привлек- кался в сборную (год)	Оценка уровня достижений			Оценка стабильности достижений в игре			
		1975 г.	1976 г.	прогноз на 1977 г.	с сильным соперни- ком	с равным соперни- ком	со слабым соперни- ком	прогноз на 1977 г.
		Павлов И. К.	1975	5	4	5	5	4

Повторное лабораторное исследование позволяет изучить динамику специальных качеств. Это важно для корректировки индивидуальной подготовки и оценки изменений уровня развития специальных качеств. Графическое изображение уровня развития специальных качеств при этом накладывают на рисунок, сделанный в предыдущие годы подготовки, что позволяет наглядно оценить изменения. Результаты лабораторного обследования могут быть использованы и для окончательного заключения о профессиональной пригодности спортсмена.

Методы отбора в сборные команды специали-

стов. Уровень и стабильность спортивных достижений оценивают по результатам выступлений в национальных чемпионатах и международных встречах. Здесь можно определить особенности игры спортсмена с различными соперниками (табл. 3).

Лабораторное обследование при комплектовании сборных команд направлено на определение индивидуальных особенностей кандидатов, что важно для прогнозирования уровня и стабильности спортивных результатов. Особое внимание здесь уделяют определению базис-

ных свойств нервной системы, уровня развития специальных качеств и состояния тренированности.

Обследование проводится также в процессе непосредственной подготовки к важнейшим соревнованиям.

Комплексная оценка готовности к определенному соревнованию — необходимый этап комплектования сборной команды. Она опирается на данные медико-биологических, психологических и педагогических обследований перечисленных оценок. Готовность — величина непостоянная. Для ее определения важны условия внутренних и внешних конкретных соревнований, интерес и волевая настрой спортсмена, а также опыт подобных встреч с этим или «похожим» соперником.

Окончательное решение о составе сборной команды, как правило, выносит тренерский совет. Члены его должны располагать достаточно полной информацией о кандидатах в сборную, иметь четкое представление о результатах всех обследований и заключениях врача и психолога, а также знать мнение тренера сборной. Тогда решение тренерского совета будет обосновано и принципиально.

## СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

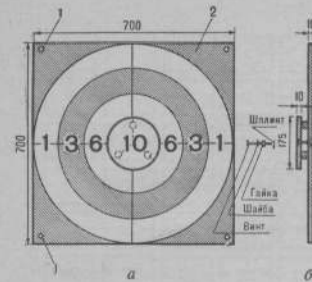
### ЗВУЧАЩАЯ МИШЕНЬ

Б. Д. Ганяев, инженер

Для изготовления мишени использован лист фанеры толщиной 10 мм. Размер мишени для занятий в ДЮСШ и для начинающих теннисистов 700×700 мм, (рис.) для тренировки разрядников 600×600 мм. К каждой мишени дополнительно вырезается диск из фанеры (также тол-

щиной 10 мм), служащий «десяткой» мишени. Диаметр диска 175 мм для первой и 150 мм для второй мишени.

С лицевой стороны листа фанеры стамеской делают три углубления диаметром 25—30 мм и глубиной 5—6 мм. Такие же углубления дела-



Конструктивная схема звучащей мишени

ют и на обратной стороне диска. Размещают их в вершинах треугольника. В этих углублениях крепят резиновые груши.

В центре диска и мишени просверливают отверстие для крепежного винта. Диаметр отверстия должен быть примерно на 1 мм больше диаметра винта, что обеспечит свободное скольжение винта при ударе мяча в диск.

Подготовленную мишень и диск покрывают со всех сторон олифой, а через сутки — водозамульсионной краской (два раза с разрывом не

менее 6 часов). Спустя сутки, на лицевой стороне мишени масляной краской наносят разноцветные кольца шириной 90 мм, цифры 1, 3, 6, обозначающие «цену» попадания в каждое кольцо, и перекрестные линии толщиной 10 мм. У мишени второго типа ширина каждого из двух колец 112,5 мм.

Для «озвучивания» мишени следует использовать резиновые груши самого малого размера (диаметром 45 мм), в каждую из которых вставляют 1—2 пшеника. Для того чтобы вставить пшеник, диаметр которого 9 мм, надо в груше вырезать отверстие диаметром 5 мм. Вместо груш можно использовать старые резиновые игрушки с пшеничками. В каждой мишени закрепляют три груши (игрушки).

При сборке мишени сначала вставляют винт в отверстие диска, утапливая его заподлицо, и пропускают через отверстие мишени. В углублении, в пространстве между диском и мишенью, устанавливают груши с пшеничками, слегка прижимая их диском к мишени. Зазор при этом должен составлять примерно 25 мм. Затем винт сплнтуют. Разметка отверстия для шпильки в винте определяется при подгонке с таким расчетом, чтобы диск слегка пружинил. С тыльной стороны мишени винт укрепляют шайбой, гайкой и шпилькой. При использовании стержня (гвоздя) его закрепляют шайбой и шпилькой.

Когда мяч попадает в диск, мишень звучит, давая сигнал об удачном попадании.

## «ПИРАМИДКА» И «ЦЕПОЧКА» (таблицы результатов соревнований)

Б. Д. Ганяев

С 1973 г. московская центральная теннисная секция ДСО «Спартак» проводит личное первенство с участием разрядников ДЮСШ по системе «Пирамидка».

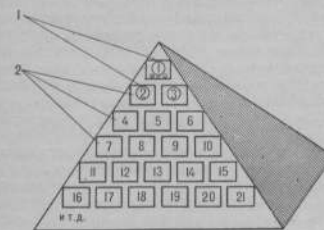


Рис. 1. Таблица для соревнований по системе «Пирамидка»:

1 — прорезы для флажков; 2 — ячейки с номерами

Для фиксации результатов встречи используется несложная для изготовления таблица (рис. 1). На листе плотной бумаги чертят «пирамидку» с ячейками по количеству участников. В прорезы вставляют перегнутые пополам флажки (рис. 2) размером 60×40 мм, на которых нанесены цифры (для удобства можно указать и фамилию игрока). Под флажком на листе таблицы ставится номер. Прорез между флажками по вертикали 10 мм, а по горизонтали 6 мм.

Таблица для соревнования «Цепочка» строится по решению судейской коллегии; она определяет количество номеров в каждой строке (рис. 3). Перестановка флажков осуществляется таким же образом, как и в таблице «Пирамидка», но уже в соответствии с условиями данных соревнований.

Если соревнования проводят одновременно и по системе «Пирамидка» и по системе «Цепочка», флажки рекомендуется брать различного цвета.



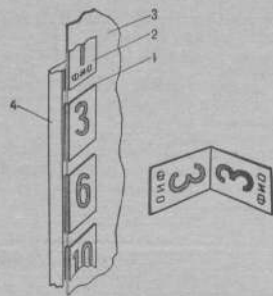


Рис. 2. Схема крепления таблицы с флажками: 1 — прорезь; 2 — флажок; 3 — плотная бумага; 4 — стекло

Таблицу можно использовать двояко. Если таблицу вывешивают в помещении, то удобно прикрепить ее клеевой лентой к стеклу (доступ к таблице имеет только старший судья). Тогда номер и фамилию игрока ставят на флажке и

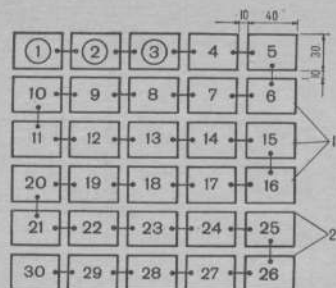


Рис. 3. Таблица для соревнований по системе «Цепочка»

1 — места для флажков; 2 — прорези для флажков

листе и на обратной его стороне. Если же таблицу крепят на стене (или помещают в закрываемую витрину), доступ к ней может быть свободный. В этом случае номер и фамилию участника ставят только с одной стороны.

## СДЕЛАЙ И ВНЕДРИ

И. В. Всеволодов, старший преподаватель ЦОЛИФКа, кандидат педагогических наук

### ТРЕНАЖЕР ДЛЯ НАБРАСЫВАНИЯ МЯЧЕЙ

В одном из номеров сборника мы познакомили читателей с вариантом лифтового устройства, поднимающего мячи на 5—6 м и сбрасывающего их на наклонный щит. От щита мячи отскакивают на игрока под удары справа или слева с отскока, а также под удары с лёта. Мяч, направленный в мишень-ловушку, подхватывается затем из бункера лопаточкой лифта, поднимается вверх и вновь оказывается «в работе». В настоящее время это устройство с успехом эксплуатируется в теннисном зале Московского института физкультуры. Всесоюзный институт спортивных и туристских изделий (Москва-474, Дмитровское шоссе, д. 86) разработал на устройство техническую документацию, которую можно приобрести наложенным платежом.

Теперь мы предлагаем еще вариант устройства, основанный на этой идее. Так, если в реализованном устройстве работает один «ручей» падающих мячей, то в новом их может быть несколько. Это дает возможность работать сра-

зу нескольким теннисистам соответственно у каждого «ручья» или одному теннисисту у нескольких. Падающий мяч отскакивает от наклонного щита под удар спортсмена.

Тренажер представляет собой 3—4 бункера, в каждый из которых закладывают по 50—100 мячей. Они могут быть выполнены в виде змеевиков, изготовленных из тонкой проволоки, или закрытой емкости с устройством, шевелящим мячи и таким образом позволяющим им попадать в затвор с управляемым клапаном. Клапан срабатывает, выпуская мяч по команде, поступающей от блока автоматики, в который могут быть заложены различные программы.

Программами предусмотрен выпуск мячей из бункеров в различной последовательности и с разной частотой. Подъем бункеров с мячами вверх может быть решен с учетом конкретных условий занятий в зале или на открытой площадке.

Такой тренажер позволяет решать в занятиях широкий круг задач: значительно расширяется игровое поле, можно совмещать работу

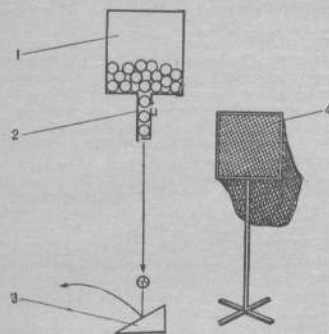


Рис. 1. Тренажер для набрасывания мячей

над техникой удара и перемещение в неожиданных направлениях, развивать реакцию, специальную ловкость и другие физические качества.

Одно из наиболее важных преимуществ тренажера состоит в том, что исключается необходимость обязательно иметь партнера, поскольку сама тренировка по специфике приближается к естественной в условиях площадки.

Принципиальная схема установки показана на рис. 1. На высоте 5—8 м подвешены бункеры (1), в которые закладываются мячи. Каждый бункер имеет выпускную трубу (2) с автоматическим клапаном. Клапан выпускает мяч, когда через блок автоматики и программы будет передан электрический импульс на соответствующий электромагнит, смонтированный непосредственно на трубах. Мяч падает вертикально вниз, ударяется о наклонный щит (3) и отскакивает под удар спортсмена, направляющего его в мишень — ловушку (4).

Клапан может быть выполнен так, как показано на рис. 2. Он представляет устройство, выполненное в виде трубы (1) с электромагнитом (2), рычагом (3), вращающимся вокруг оси (4). Внутри трубы расположены мячи (5).

Рычаг имеет три плеча: А, Б, В. Плечо В соединено с магнитом, плечо Б предохраняет мячи от выпадения, плечо А свободно. При втягивании штока электромагнита рычаг поворачивается вокруг оси, нижний мяч освобождает и одновременно запирает плечом А верхний — не дает ему выпасть. Когда напряжение с электромагнита снимается, рычаг приходит в первоначальное положение, а плечо Б не дает мячам выпадать из отверстия.

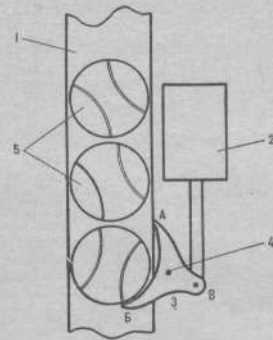


Рис. 2. Схема автоматического клапана

### ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

В последние годы внимание тренеров и спортсменов были предложены различные приспособления, помогающие успешно осваивать технику ударов. К их числу можно отнести такие приспособления, как теннисная удочка, мяч на спице, мяч на натянутой горизонтально или вертикально резине, мяч на мягком и жестком отнесе, «Ванька-встанька», мяч на подвижном штоке, челнок на проволоке, биомеханические станки Ф. Агашина, блочный эспандер с тормозом, простейшие устройства для набрасывания мячей под удары и т. п.

Используя эти приспособления, можно сосредоточить внимание на основных особенностях движения, сконцентрировать мышечное усилие в момент контакта ракетки с мячом, быстрее освоить процессы управления ракеткой.

Вместе с тем, отработывая удары по мячам, смонтированным на какой-либо конструкции, начинающий теннисист испытывает чувство некоторой настороженности. Действительно, любая ошибка при выполнении удара по мячу сопряжена с неприятными ощущениями. Это сковывает движения спортсмена. Допустив ошибку, он думает лишь о том, как бы еще раз не ошибиться. В результате формируется техника средней силы ударов.

Современные же тенденции в теннисе требуют формирования главным образом техники активных движений, выполняемых энергично, четко, свободно. Поэтому многие из предложенных приспособлений хороши при решении частных задач. Чрезмерное злоупотребление

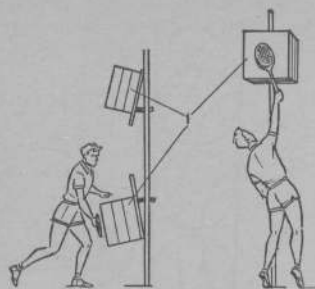


Рис. 3. Тренажер для формирования ударных движений:

1 — поролоновая подушка-мишень

или увеличение ими в занятиях продолжительное время вряд ли целесообразно.

Предлагаемый вариант приспособления-тренажера имеет определенные преимущества перед известными образцами, так как условия работы на нем близки к условиям, обеспечивающим формирование навыка активного ударного движения. Основной частью тренажера служит поролоновая подушка-мишень. Спортсмен располагается так, чтобы она оказалась как бы в точке удара по мячу: справа — слева с отскока, с лета или при подаче, а ее плоскость совпадала с плоскостью ракетки в момент обрабатываемого удара по мячу. Эти положения показаны на рисунке. Мягкая мишень, выполненная из нескольких склеенных слоев поролона, дает возможность выполнить удар любой силы, не боясь травмировать руку.

Простейшие конструктивные решения позволяют поставить подушку под удобным для удара углом, поскольку многие удары выполняются слегка приоткрытой ракеткой в момент соприкосновения с мячом.

### ОБЛЕГЧЕННЫЙ МЯЧ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Многие тренеры отмечают несоответствие между физическими возможностями детей, начинающих заниматься теннисом, и предлагаемым им инвентарем. Легкая ракетка плохо отбивает нормальный теннисный мяч — он оказывается тяжеловат. Поэтому ребята невольно тянутся к более тяжелой ракетке, хотя спра-

виться с ней значительно труднее. Последние годы и за рубежом, и у нас в стране стали выпускать облегченные или укороченные теннисные ракетки. Наиболее удачными следует считать именно укороченные ракетки. При сохранившейся массе головки она «приблизилась» к руке, что сделало ракетку более послушной, управляемой, да и мяч энергично от нее отскакивает. Именно это обстоятельство натолкнуло некоторых тренеров на мысль о том, что на первом этапе обучения внимания заслуживают издавна известные и одно время широко пропагандировавшиеся деревянные или фанерные лопаточки для игры в малый теннис. Хорошо управляемые, имеющие достаточную массу, они позволяют легко «расправляться» с теннисным мячом; при этом исключается возможность пробить его слишком далеко. Действительно, от жесткой поверхности лопаточки мяч не может отскочить так далеко, как от натянутых струн ракетки. Таким образом, в первом случае у детей значительно больше возможности «завязать» игру у тренировочной стенки или между собой через сетку.

Очевидно, это обстоятельство заставляет специалистов искать новые формы работы с детьми. Так, в США в занятиях с новичками стали практиковать мячи, изготовленные из синтетической нити, чем-то напоминающие помпоны, украшающие детские шапочки. Некоторые тренеры стали вязать такие мячи из шерстяной нитки и с успехом используют их в занятиях с детьми. Ну а наиболее простой вариант изготовления такого мяча заключается в том, что самую обычную вату скатывают в ком, который затем обматывают нитками. С таким мячом удары справа, слева и подачу можно разучивать даже в домашних условиях.

В Швеции делают цветной мяч из материала, напоминающего поролон, только несколько более плотного и упругого. Такой мяч хорошо отскакивает от ракетки, стены, пола. Это дает возможность осваивать буквально все элементы техники тенниса в самых стесненных местах занятий.

Хорошо зарекомендовал себя материал типа латекса, из которого делают разнообразные мягкие игрушки. С помощью ножниц ему трудно придать форму мяча. Детская же игрушка «Колобок», выполненная из этого материала, с успехом выполняет роль облегченного теннисного мяча.

Можно с уверенностью сказать, что внедрение в практику занятий с новичками и теннисистами-разрядниками подобных вариантов мячей обогатит учебный процесс.

## СТРАНИЧКА СУДЬИ

### ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

А. Б. Бланкенштейн, почетный судья по спорту

Одна из основных задач главной судейской коллегии перед началом любых соревнований — разработка графика проведения их по дням.

В деталях продуманный график, являющийся основным оперативным документом главной судейской коллегии, во многом определяет четкость проведения состязаний, составление расписания игр по дням, отражает загруженность площадок и позволяет в случае изменения погодных или других условий быстро вносить необходимые изменения в ход соревнований. Одновременно он дает представление участнику и тренеру об игровых нагрузках, что позволяет спортсмену лучше подготовиться к предстоящим соревнованиям и психологически, и физически.

Составление графика полностью зависит от предусмотренной положением формулы проведения соревнований, количества площадок и продолжительности игрового дня.

Наиболее просто планировать соревнования, проводимые по круговой системе, так как в данном случае есть возможность составить расписание всех встреч именно на все дни.

Несколько сложнее планировать соревнования, проводимые по олимпийской системе, так как в зависимости от времени, отводимого на их проведение, возможны различные варианты распределения встреч по дням. Например, если в состязаниях принимает участие 32 игрока, то в первый день можно провести 16 встреч. Допустим, по ряду причин (например, опоздание с приездом ряда игроков по уважительным причинам) эти 16 встреч удастся провести лишь в течение двух дней. Задача усложняется, если

соревнования проводятся с дополнительными встречами для проигравших в первом, а иногда — в первом и во втором кругах.

Для примера разберем принцип планирования соревнований, проводимого по олимпийской системе с дополнительными встречами для проигравших в первом круге одиночных состязаний. Количество участников — женщины 24, мужчины 32, женских пар 12, мужских пар 16, смешанных пар 16. На шести площадках можно проводить не более восьми игр в день.

Сначала нужно определить количество встреч по дням по каждому виду соревнования. Сведем эти данные в таблицу (без учета розыгрыша третьих мест — табл. 1).

Исходя из того что в день можно провести не более двух встреч (одиночная и парная или парная смешанная) и в последний день три финала (женский и мужской одиночный и парный смешанный) и что один день нужно отвести на отдых, составим один из возможных вариантов графика соревнования (табл. 2).

Таким образом, наибольшее количество встреч в день равно 36. При шести площадках по шести встреч на каждой это обеспечивает достаточный резерв времени. В остальные дни резерв больше, в результате есть запас времени на случай каких-либо задержек в ходе соревнования.

Приведенный пример составления графика является одним из возможных вариантов.

Наиболее трудноемко составлять график при проведении соревнований по усовершенствованной системе. Поскольку в правилах не дано сведений о числе встреч (особенно при количестве

Таблица 1

Вид соревнований	Число встреч в день					Число встреч
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Женские одиночные	8	8	4	2	1	23
Проигравшие в первом круге	4	2	1			7
Мужские одиночные	16	8	4	2	1	31
Проигравшие в первом круге	8	4	2	1		15
Женские парные	4	4	2	1		11
Мужские парные	8	4	2	1		15
Смешанные парные	8	4	2	1		15



Таблица 2

Вид соревнований	Число встреч	Число встреч по дням						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Женские одиночные . . . . .	23	8	8	4	—	2	—	1 финал
Проигравшие в первом круге . . . . .	7	—	4	2	—	1	—	
Мужские одиночные . . . . .	31	16	8	4	—	2	—	1 финал
Проигравшие в первом круге . . . . .	15	—	8	4	—	2	—	
Женские парные . . . . .	11	4	—	4	—	2	—	1 финал
Мужские парные . . . . .	15	8	—	4	—	2	—	1 финал
Смешанные парные . . . . .	16	—	8	4	—	—	—	2
Всего встреч в день . . . . .		36	36	26	—	11	5	3

участников, не кратном двум) и разбивке их по дням, то для облегчения работы по составлению графиков мы приводим таблицу, содержа-

щую сведения о количестве игр в день при проведении соревнований по усовершенствованной системе (табл. 3).

Таблица 3

Число участников	Разыгрываемые места	Дни соревнования						Всего встреч
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
16	1—2	8	4	2	1	—	—	32
	3—8	—	—	2	3	—	—	
	9—16	—	4	4	4	—	—	
24	1—2	8	8	4	2	1	—	52
	3—16	—	—	4	6	7	—	
	16—24	—	4	4	4	—	—	
32	1—2	16	8	4	2	1	—	80
	3—16	—	—	4	6	7	—	
	17—32	—	8	8	8	8	—	
48	1—2	16	16	8	4	2	1	128
	3—32	—	—	8	12	14	15	
	33—48	—	8	8	8	8	—	
64	1—2	32	16	8	4	2	1	192
	3—32	—	—	8	12	14	15	
	33—64	—	16	16	16	16	16	

### МАРШ ТЕННИСИСТОВ

Во Дворце спорта в Лужниках праздник тенниса. В матчевых поединках встречаются сильнейшие мастера теннисной ракетки СССР и США.

Под звуки марша, который любители спорта впервые услышали на церемонии открытия этих соревнований, на спортивной арене появляются теннисисты. В этот момент среди зрителей, по-

жалуй, не было более взыскательного слушателя, чем его автор — заслуженный деятель искусств РСФСР, лауреат Государственной премии композитор Юрий Левитин.

«Я с удовольствием откликнулся на предложение Федерации тенниса СССР, — говорит композитор, — написать музыку к «Маршу теннисистов», поскольку теннис — давнишняя страсть нашей семьи. Пионер этой замечательной игры у нас — моя жена Наталья Яковлевна. В 40-е годы она в паре с Ниной Николаевной Лео была чемпионкой Москвы и входила в пятерку сильнейших теннисисток страны. Наш сын Андрей — мастер спорта по теннису — был игроком первой десятки страны. Дочь Нина

имеет первый разряд. Я сам увлекся теннисом в начале 50-х годов. В 1953 г. мне удалось выиграть первенство Москвы по III разряду, а затем в течение более 10 лет выступать в соревнованиях теннисистов II разряда. Словом, семья у нас теннисная».

На вопрос, чем привлекает его теннис, композитор на секунду задумывается, а затем улыбаясь, отвечает: «Прежде всего динамичностью и артистизмом».

Федерация тенниса СССР предлагает судейским коллегиям использовать «Марш теннисистов» в ритуале открытия и закрытия соревнований.

### Марш теннисистов

Музыка Ю. Левитина Слова Л. Фоменко

Идут на кортах жаркие сраженья.  
Не сломят нас усталость или страх.  
Мы влюблены в поэзию движения —  
Мы родились с ракеткою в руках.  
Нас называют просто теннисисты,  
Но сколько нужно дерзкой красоты,  
Чтоб в этом спорте стать еще артистом  
И быть всегда с победою на ты!

#### Припев:

Победа, победа!  
Нам тайны доверь!  
Твои секреты,  
Как эстафеты,  
Мы пронесем сквозь годы без потерь!

Противник щедрый шлет тебе подарок —  
Летит подлacha пушечным ядром.  
Ты отвечаешь снайперским ударом,  
И вот гремит овалей первый гром!  
Атака смело грозная отбита,  
Как ураган, стремительна игра,  
И мяч летит уже другой орбитой,  
К тебе вернувшись, словно бумеранг.

#### Припев:

Все больше нас становится на свете.  
И снова бой, и снова новый матч!  
Пусть прыгает повсюду на планете  
Похожий на нее упругий мяч!  
Остановись, игра, хоть на мгновение —  
Дай нам увидеть свет своей звезды,  
Дай нам хоть раз в порыве вдохновенья  
Поговорить с победою на ты!

#### Припев:

Маршеобразно Dm

И. дут на кор. так жар. им. в сов.  
мень. и. Не сло. мит нас ус. та. лость и. ам  
страх. Мы влю. бле. ны в по. зу. дви. жу. ю. дви.  
(в 3-м купе. Пуш. ч. от лав. зр. ак. и. др.)  
мень. и. мы ро. ам. лись с ра. мет. ко. ю. в ду.  
как. нас на. зы. ве. ют про. со. — тем. ни.  
сис. ты, но сколь. ко. нуж. ло. де. я. кой кра. со.  
ты, чтоб в. а. том спор. те. ства. е. ще. ра.  
тис. том, и быть все. да. с по. бе. до. ю. на  
ты. По. бе. да! По. бе. да! Нам  
тай. ны до. верь! Твои сек. ре. ты, ник. ис. ты.  
со. ты, мы про. ме. сем сво. зы. го. ды без по.  
Для повто. рения  
герь! Про. тив. ник. герь!

## ИЗ ИСТОРИИ ТЕННИСА

### КАК НАЧИНАЛСЯ ТЕННИС

Ю. А. Жемчужников, старший преподаватель ГЦОЛИФКа

История современного тенниса насчитывает немногим более ста лет. Однако, как свидетельствуют исторические источники, истоки этой игры уходят в далекое прошлое.

...Самые первые иллюстрации и описания игр, напоминающих теннис, найдены во французских источниках XIII века: члены королевского двора изобрели новое развлечение — перебрасывание ладонями маленького мяча. Игра получила название «же де пом» (игра рукой); другое ее наименование — королевский теннис.

Она проводилась в специальных помещениях и была доступна лишь узкому кругу знати. Однако огромная популярность, которую приобрела игра, содействовала ее широкому распространению как во Франции, так и за ее пределами. Появились разновидности игры; в нее стали играть на открытом воздухе.

Удары или перебрасывания мяча осуществляли ладонью. Различные подобия ракеток (пластины, доплатки, биты) стали появляться позже. К концу XV столетия в употреблении вошли и первые ракетки.

В своей книге «Взгляд на Францию», выпущенной в 1598 г., секретарь английского посольства в Париже Р. Долингтон пишет:

«Самый любимый вид спорта у французов — теннис\*. Теннисом занимаются здесь больше, чем в остальном мире, а теннисные площадки так многочисленны, что вы не найдете ни одного, даже самого маленького городка, где бы их не было... Можно подумать, что французы рождаются с ракеткой в руке...»

О популярности игры свидетельствует и такой факт: к 1700 г. во Франции насчитывалось около 2000 площадок.

Известно, что особого расцвета различные игры с мячом и ракетками достигли в XVIII—XIX веках. Ими увлекались в Великобритани, Германии, Италии, Австрии. В этот период появлялись разнообразные правила, определяющие как ход игры, так и формы и размеры площадки.

Трудно сказать, какими путями пошло бы дальнейшее развитие многочисленных игр с ракетками и мячами, если бы...

\* Очевидно, имеется в виду группа родственных игр, куда входила «же де пом», «лонг пом», «кркет» и другие.

...В один из декабрьских дней 1873 г. английский майор в отставке, некто Уолтер Клоптон Уингфилд, гостивший у друзей, предложил в качестве развлечения игру на лужайке, которую он назвал «сферистика». Гости были в восторге, тем более что Уингфилд привез с собой все необходимое для игры: ракетки с длинными ручками и со струнами, маленькие полые мячи, сетку и стойки к ней, а также только что отпечатанную в типографии брошюру, объясняющую правила новой игры.

Водушевленный энтузиазмом друзей Уингфилд решил усовершенствовать игру и запатентовать ее.

28 февраля 1874 г. патент, утверждающий право (монопольно) на игру и правила, был получен. Однако Уингфилд допустил ошибку, не запатентовав игровую площадку, изобретателем которой он является в большей степени, чем самой игры. И в дальнейшем это привело к большим неприятностям.

25 февраля того же года была опубликована книга Уингфилда о игре в «лаун-теннис»\*.

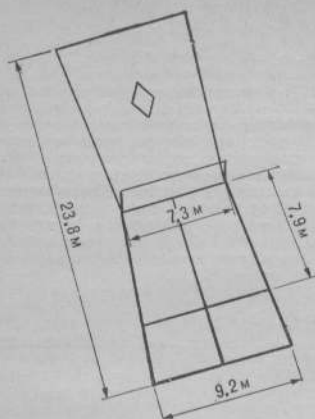
Интересно, что игра больше ориентировалась на «кркет» (разновидность тенниса), площадка имела своеобразную форму (см. рисунок).

Первые правила были не только очень несовершенны, но и в ряде положений противоречивы. Как и в настоящее время, игра проводилась по геймам, однако употреблялся не теннисный, а простой счет — 1, 2, 3 и т. д. Гейм состоял из 15 очков. Если оба игрока набирали по 14 очков, игра продолжалась до тех пор, пока одна из сторон не выигрывала подряд два очка. Подача производилась с одной стороны площадки, из специальной зоны, расположенной в ее средней части. Право на подачу в очередном гейме получал игрок, выигравший предыдущий гейм.

Игра впервые была представлена широкой публике газетой «Арин энд неви газетт» (Лондон) 7 марта 1874 г. в объявлении, приглашавшем читателей «на выступление офицеров-друзей в новой игре».

Она имела феноменальный успех. Многочис-

\* Уингфилд У. К. «Правила лаун-тенниса», Лондон, 1874 г.



Так выглядела теннисная площадка 100 лет назад

ленные отзывы печати отмечали простоту и универсальность игры. Однако в хоре восторгов слышались голоса, требующие изменений правил игры и лишения автора патента на нее. Чаще всего мотивы требований сводились к тому, что в игру, которую Уингфилд считает своим изобретением, уже давно играют, что идея ее украдена у других, и т. д. Выносилось и правовое обвинение: поскольку Уингфилд «не изобрел ни ракетки, ни мяча, он, таким образом, ничего не изобрел». Один из корреспондентов сообщил, что в окрестностях Лейтона (графство Эссекс) в эту игру «играют уже свыше шести лет». В другом письме основатель Лемингтонского клуба свидетельствовал, что подобные правила введены им 15 лет назад. Делались ссылки на книгу Оккера «Спорт и развлечения», вышедшую в 1837 г. и содержащую описание игры, несколько отличающейся от «сферистики».

Как бы там ни было, факт остается фактом: энергичный и предприимчивый Уингфилд объединил элементы ряда популярных в то время игр, сформулировал правила, и «изобрел» сложную травяную площадку.

Попытки играть в теннис, а точнее в игры, близкие к нему, на открытом воздухе предпринимались и раньше. Однако тряпичные и кожаные, а позже цельные каучуковые мячи на траве или на земле плохо отскакивали. Поэтому все эти попытки были неудачными.

Достижения науки и техники, и в частности открытие процесса превращения сырого каучука в резину, сыграли решающую роль в развитии тенниса. С 1874 г. резиновый мяч стал покрываться белым сукном.

Игра быстро развивалась. Как мы уже говорили, первые правила были несовершенны и сложны. Тем не менее Уингфилд не захотел их изменять, но, идя навстречу некоторым пожеланиям, увеличил размеры площадки.

Между тем отдельные выступления против него вскоре вылились в серьезный спор на страницах печати, который принял угрожающие масштабы. На помощь Уингфилду и игре пришел знаменитый Мерилебонский клуб крокета (МКК), выступивший в качестве арбитра. Этот клуб имел огромный авторитет среди других спортивных клубов и являлся правовым судьей. Было решено создать специальный комитет для выработки новых правил, которые бы стали всеобщими и обязательными. В комитет вошли видные члены МКК, а также сам Уингфилд. Интересная деталь: в процессе разработки новых правил один из членов комитета предложил внести пункт, разрешающий дамам отбивать мячи после второго отскока, так как «длинные платья мешали им быстро передеваться». Однако предложение было отклонено.

8 марта 1875 г. правила были официально приняты. Кроме того, комитет утвердил новые размеры и форму теннисной площадки и объявил, что МКК берет в свои руки руководство игрой. Это сыграло огромную роль в развитии тенниса. Уингфилд воспользовался благоприятным моментом, чтобы выйти из сложного положения, в которое он попал и, опубликовав соответствующее заявление, отошел от руководства теннисом. С его уходом МКК передал руководство игрой Всеанглийскому клубу крокета.

Период, охвативший 1874—1882 гг., считается периодом становления и развития основ лаун-тенниса как вида спорта. Это развитие коснулось, естественно, теннисного корта, его оборудования, правил игры, что, в свою очередь, создавало предпосылки для развития техники и тактики игры.

Год 1877-й стал знаменательным для тенниса. В этом году лаун-теннис был признан одним из крупнейших английских крокетных клубов — Уимблдонским. Новый комитет пересмотрел существующие правила. Подверглись изменениям также размеры и форма теннисного корта: площадка приобрела прямоугольную форму, а сеточные столбы были вынесены за пределы боковых линий. Комитет ввел в практику «теннисный» счет.

6 июня 1877 г. в английских газетах появилось объявление о первом чемпионате по лаун-теннису в местечке Уимблдон. В соревнованиях первого Уимблдонского турнира принял участие 22 человека. Соревнования проводились только в одиночном мужском разряде. Как известно, первым чемпионом стал Спенсер Гор. Преимущества подающего игрока оказались



столь большими, что в следующем году потребовалась очередная корректировка размеров площадки: линии подачи были сближены, высота сетки и столбов и в центре уменьшена, ширина корта для парных игр увеличена.

Ежегодные турниры в Уимблдон стали своеобразной экспериментальной лабораторией. После них обновлялись правила, появлялись новинки в технике и тактике тенниса. К 1882 г. окончательно установились размеры теннисной площадки — они сохранились до наших дней. В основном стабилизировались и правила. Теннис входил в пору мужания...

## МАССОВЫЙ ТЕННИС

ТЕМ, КОМУ 40

В последние годы появились новые теннисные центры, число любителей тенниса постепенно растет. Причем учиться играть в теннис стремятся не только дети, но и любители старшего возраста. Но, встретив на пути определенные трудности, многие охладевают к занятиям. Всех их волнует один и те же вопрос: с чего начать? чем играть? сколько и как играть?

Хочется надеяться, что наша статья поможет начинающим найти себя в теннисе, поверить в свои силы, остаться верными поклонниками этой прекрасной игры на всю жизнь.

Начать заниматься можно самостоятельно или в абонементных группах самостоятельно или в абонементных группах самостоятельно. Естественно, чтобы знать свои физические возможности, необходимо пройти медицинское обследование по месту жительства. При зачислении в такие группы вы представляете тренеру справку о состоянии здоровья, а при самостоятельных занятиях вам самим важно знать, сколько и с какой интенсивностью можно играть в теннис.

У начинающих, зачисленных в группы здоровья, меньше проблем такого плана: где купить ракетку, как ее выбрать и т. п. Занятия в этих группах ведут опытные специалисты, которые смогут квалифицированно ответить на все вопросы. Тот же, кто будет заниматься самостоятельно, может воспользоваться советами и рекомендациями, данными в настоящей статье.

Наша промышленность выпускает деревянные и металлические ракетки. В настоящее время существует выбор между деревянной и металлической ракетками. Известный теннисист Кен Розуолд, например, советует остановить свой выбор на деревянной ракетке с синтетиче-

В 1974 г. теннисный мир отмечал большую дату — 100-летие тенниса... Интересно, узнал бы Уингфилд в современном теннисе «свое» детище, которое принесло ему тогда не столько славу изобретателя, сколько тяжелые обвинения в плагиате и нечестной коммерции? Несмотря на сложную и противоречивую картину, сложившуюся вокруг имени и деятельности Уолтера Клоптона Уингфилда, в истории тенниса он останется фигурой, содействовавшей рождению и развитию современного тенниса.

А. И. Нацмко, ГЦОЛИФК

скими струнами, так как на начальном этапе обучения в силу упругих свойств металла играющей металлической ракеткой не может контролироваться мяч. На более позднем этапе, когда вы набьете руку, можно поменять синтетические струны на натуральные.

Выпускаемые ракетки отличаются по весу, балансировке и силе натяжения струн. Например, ракетки марок «Восток» и «Экстра» имеют баланс в головку ракетки, в ручку, а также нейтральный баланс. Вес ракетки колеблется от 12, 12<sup>1</sup>/<sub>4</sub>, 12<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>, 13 и т. д. до 15 унций. Ракетки марки «ЭФСИ» выпускают такого же веса, но на них не указана балансировка. Зато все ракетки этой марки имеют различную толщину ручки (она обозначена буквами А, Б, В, Г, Д). Ракетки с буквой А имеют наибольшую толщину ручки, с буквой Д — наименьшую.

Чтобы подобрать удобную ручку, обхватите ее пальцами, чуть раздвинув их. Практически в этом положении вы делаете «рукопожатие», и, если пальцы впиваются в ту часть ручки, где находится сустав большого пальца, — значит она мала; если же пальцы с трудом обхватывают ручку, — значит велика.

Несколько слов о силе натяжения струн. Многие начинающие теннисисты полагают, что ведущие спортсмены пользуются ракетками с весьма большим натяжением (более 30 кг) для достижения более мощного удара. Однако это ошибочное мнение. Даже известные игроки предпочитают среднее натяжение, а некоторые и чуть ниже среднего (23—24 кг), так как при этом мяч дольше остается на струнах ракетки, чем достигается больший контроль над мячом.

В первые дни занятий начинающие сталкиваются с трудностями управления ракеткой,

поскольку у многих из них недостаточно развиты мышцы сгибатели-разгибатели пальцев, запястья и предплечья. Чтобы устранить этот пробел, используйте предлагаемый комплекс упражнений: он поможет приобрести твердую хватку и плотный удар.

Возьмите в играющую руку мяч и сильно сожмите его. Подержите в таком положении 8 сек., после чего расслабьте кисть. Повторите упражнение несколько раз с интервалом отдыха также 8 сек.

Скрестите кисти в рукопожатии. Крепко сожмите их и удерживайте эту хватку в течение 8 сек. Выполните это упражнение пять раз с интервалом отдыха 8 сек. три-четыре раза в день.

Скрестив руки «в замок», выпрямите руки вперед, разворачивая их наружу. Получится что-то вроде потягивания. Затем, не расслабляя хватки, разверните ладони внутрь и вверх. Постарайтесь удержать такое положение также 8 сек. Повторите упражнение пять раз.

Возьмите гантели (5—10 кг для мужчин, 2—5 кг для женщин). Сядьте на стул, положив предплечья на колени, держа снаряды в положении — тыльная сторона ладоней вниз. Опустите гантели насколько это возможно вниз, а затем, поднимая их вверх, согните запястья до предела. Повторите упражнение пять раз. То же самое сделайте, держа гантели в положении — тыльная сторона ладоней вверх.

На секрет, что многие люди, достигшие сорокалетнего возраста, имеют лишний вес. Сбросить его чрезвычайно важно, так как сердце несет двойную нагрузку, снабжая кровью организм, вес которого на 25% больше идеального. Для тех, у кого физическое состояние оказалось не на высоком уровне (а также для тех, кто желает сбросить лишний вес), мы предлагаем такую программу. Начать с простых приседаний и ходьбы. В первые 3—4 дня необходимо выполнять 5—10 приседаний (а в дальнейшем до 20—30 в день) и проходить ежедневно 3—4 км в допустимом для себя темпе. Естественно, некоторые читатели спросят: «А если на улице дождь?» В таком случае замените прогулку ходьбой на месте. Ходьба на месте, конечно, не столь эффективна, как прогулка на свежем воздухе, но все же это начало.

Научитесь измерять свой пульс. При игре в теннис частота сердечных сокращений достигает приблизительно 140 ударов в минуту (при большой тренировочной или игровой нагрузке частота сердечных сокращений мастеров спорта достигает 190—200 ударов). Следовательно, подготавливая себя к игре в теннис, необходимо довести нагрузку при ходьбе (или ходьбе на месте) до 120—140 ударов в минуту. Добиться этого можно, увеличив либо время ходьбы, либо темп передвижения. К концу четвертой недели ходьба при доступно

максимальном темпе передвижения (ходьба на месте до 15 мин.) частота сердечных сокращений должна достигнуть 130 ударов в минуту. Если этот показатель при одинаково затрачиваемом времени на определенное расстояние и определенном для вас темпе остается неизменным, можно считать, что ваш организм окреп и вы спокойно можете выйти на корт.

Первые занятия теннисом всегда начинают у тренировочной стенки. И как бы хорошо вы сразу не усвоили «тонкости» тенниса, вам необходимо много и регулярно тренироваться у стенки. Описывать технические приемы нет необходимости. В книгах С. П. Белца-Геймана «Техника тенниса», П. Метцлера «Современный теннис», Г. А. Кондратьевой и А. И. Шюкина «Теннис в детских спортивных школах» вы найдете исчерпывающие ответы на все вопросы. Стоит лишь заметить, что основная задача на этом этапе обучения — стараться держать мяч в игре как можно дольше.

Очень важна регулярность занятий — два-три раза в неделю. Здесь необходимо напомнить, что начинающим следует осторожно подходить к занятиям в жаркую погоду, поскольку нагрузка на сердце увеличивается вдвое.

Итак, вы уже играете в теннис, приобрели вкус к игре, но вам не хватает мастерства. Несомненно, просмотрев матчи с участием сильнейших теннисистов, вы, естественно, будете подражать им. Однако пример брать скорее всего следует с тех теннисистов, которые были чемпионами в те времена, когда вы были молоды, и которые сейчас все еще превосходно играют в теннис, компенсируя потерю скорости и реакции согласованностью и точностью действий.

Итак, вы вышли на корт. Не забывайте самые простые правила.

1. Пользуйтесь более легкой ракеткой. Ваша рука и пальцы уже не столь крепки, чтобы быстро оперировать ракеткой, которой вы могли играть еще несколько лет назад.

2. Перед выходом на площадку сделайте 10—15-минутную разминку.

В комплекс должны войти приседания, бег на месте и другие упражнения из ваших повседневных занятий. Можете включить в него прыжки со скакалкой в течение 5 мин.

3. Не охлаждайтесь до и после игры. Выйдя на корт, не снимайте тренировочный костюм сразу. Делайте это не спеша во время разминки. Закончив игру, снова наденьте тренировочный костюм и сразу же идите в душ.

4. В жаркий день надевайте легкий головной убор.

5. Начинайте с 20-минутной игры на площадке, от занятия к занятию увеличивая время игры.

6. Главное для вас — игра ради игры. Не стремитесь стать победителем. Просто старайтесь подольше удержать мяч в игре.

7. Не доводите себя до изнеможения. Попытайтесь сохранить силы, избегая небдуманных рывков, резких движений. Откажитесь от попыток достать слишком трудный мяч.

8. Не позволяйте сопернику «гонять» себя. Выработайте определенный темп движений — что-нибудь среднее между бегом и быстрым шагом. Все действия выполняйте в наиболее приемлемом для вас ритме.

9. Откажитесь от соперничества с молодыми теннисистами, выберите партнеров близкого к вашему возрасту.

10. Отдавайте предпочтение парным играм, поскольку в этом разряде приходится меньше перемещаться по корту.

11. Раньше готовьтесь к удару. Реакция снижается год от года, поэтому вы должны более тщательно обдумывать, каким образом принять мяч, и делать это уже с того момента, как увидели его в полете. Старайтесь больше играть у задней линии.

12. Развивайте силу ударов. Следует обладать одним-двумя ударами, на которые всегда можно положиться.

13. Не забудьте при ударе перенести вес тела на выставленную вперед ногу.

14. Правильно оценивайте значение каждого очка.

## ЭКСПЕРИМЕНТ УДАЛСЯ

*А. И. Шокин, кандидат педагогических наук*

Известно, что в теннис играют на площадках с различными покрытиями, начиная от традиционных травяных и глинопесчаных до современных, созданных по различным рецептам из химических веществ. Но не многие знают, что энтузиасты играют в теннис и на ледяном покрытии. Поверхность льда посыпают тонким слоем теплого песка или золы. При таком «припудривании» она становится менее скользкой, но остается ровной. Мяч при этом не скользит, а отскакивает. На такой площадке игрок может свободно передвигаться в обычной теннисной обуви и уверенно выполнять удары.

А вот сообщение о том, что в теннис играют на ледяном корте на коньках и даже проводятся соревнования, вызовет у многих, видимо, недоумение. Допустим, игрок отлично катается на коньках и хорошо играет в теннис. Игра с лёта у него будет получаться. Но как же успеть достать и отбить мяч, если он почти не отскакивает, а очень быстро скользит по льду?

Известны неоднократные попытки играть в

Если проигрываете 0:40, не надо изматывать себя в борьбе за очко. Разумнее в это время изнурять соперника. Выполняйте удары только с отскока, давайте «свечи» и почаще посылайте «косые» мячи.

15. Не делайте двойных ошибок. «Снова нет» означает, что вы просто отдали очко, вместо того чтобы заставить соперника побороться за него.

16. Расслабляйтесь между ударами. В борьбе за очко нужно быть предельно собранным, однако необходимо уметь расслабляться в короткие промежутки между ударами. В этом секрет «умения сохранять силы».

17. Старайтесь избегать жестких кортов.

18. Не выходите на корт, когда чувствуете усталость.

Если сегодня вечером вы допоздна работаете, а на утро осталась усталость и у вас запланирована игра, подумайте, не лучше ли отменить ее или перенести на другое время.

Играйте в теннис! Человеку в зрелом возрасте необходима двигательная активность, хотя дневная доза не должна превышать одного-двух часов.

Тренируйтесь, чтобы сохранить спортивную форму! Тем, кому за 40, следует чаще проходить медицинское обследование. Думается, что немногие теннисисты этого возраста будут оспаривать греческую поговорку, которая гласит: «Лучше быть старым орлом, чем молодым воробьем».

теннис на коньках на ледяном корте. Еще в 1930 г. любители тенниса Шершов В. М., Артеменко Е. П. и Макеев Е. А. провели такой эксперимент, но он оказался неудачным.

В 60-е годы в школе высшего спортивного мастерства по теннису при ЦОЛИФКе проректор по учебной работе Дедов К. М., будучи хорошим хоккеистом и теннисистом, предложил преподавателям Сафаргалиеву Ф. Л. и автору этих строк начать эксперименты в области тенниса на коньках. В учебно-тренировочную работу теннисистов в ШВСМ, помимо баскетбола, волейбола, футбола, хоккея, бадминтона, был включен теннис на коньках.

В состав группы входили теннисисты, хорошо владеющие коньками и отлично играющие в хоккей. — Самойлов А., Смирнов Л., Белиц-Гейман П., Ключарев Г., Богданов Г. и ряд других игроков. Несмотря на то что они отлично владели коньками, играть в теннис было очень трудно, особенно успевать к мячу, «отскакивающему» от льда — мяч молниенос-

но скользил надо льдом или по льду. Лучшее по удаваемости игра с лёта и подача. Правда, прием подачи также затруднялся из-за плохого отскока, особенно если она была сильной, но все же теннисист успевал сделать удар, так как диапазон направлений мяча был уже.

Чтобы быстрее успевать к мячу для удара, пробовали играть на фигурных коньках. Это давало возможность быстрее стартовать для приема далеких мячей и при подаче. Чтобы замедлить полет теннисного мяча, вместо теннисной ракетки взяли ракетку для малого тенниса. Оставалось больше времени для подхода к отскакивающему мячу. Но играть по-прежнему было очень сложно.

Мы заметили, что, если лед залит недостаточно гладко, а имеет шероховатости или сильно пррезан коньками в теплую погоду, играть легче: мяч лучше отскакивал, и теннисист успевал подбежать к нему и выполнить удар. Тем не менее эксперимент не удался. Проблема отскока мяча от льда так и не была решена.

В 1962 г. Артеменко Е. П. и Захаров Ю. С. вновь предприняли попытку играть в теннис на коньках, но успеха так и не добились.

Евгений Петрович Артеменко все же не оставил мысли об игре в теннис на коньках. В конце концов ему удалось разработать специальное устройство.

Поверхность льда обрабатывается поперек площадки специальным механизмом-скребком, создающим на льду бороздки с шагом в 4 мм и глубиной 3—4 мм. Шероховатая поверхность, образованная ими, обеспечивает нормальный угол отскока мяча. Подготовка такой площадки не требует много времени и усилий.

Размеры корта были несколько изменены: длина 23 м, ширина для парной игры 10 м, для одиночной 7,40 м. Высота сетки посередине 1 м. Вопрос об изменении размеров площадки дискуссионный, поскольку на подготовленном таким образом льду теннисист «успевает» играть на площадке нормальных размеров. Не исключено, что изменение размеров создаст труднос-

ти при разметке, а возможно и в ориентировке теннисиста.

По темпу игра на льду приближается к игре в теннис на быстрых площадках. Коньки дают возможность быстро передвигаться по площадке, реко изменять направление и доставать недостижимые на обычных площадках мячи.

Шлем, латы и другие «доспехи» не нужны — опасность получить травму не больше, чем в других видах спорта. Тренировочные игры и товарищеские встречи, проведенные в 1975 г., позволяли надеяться на проведение соревнований по теннису на коньках.

Впервые в январе-феврале 1976 г. в Москве в Сокольниках были проведены официальные соревнования — открытое первенство МГС ДСО «Спартак» по теннису на коньках. Игры проводились на двух ледовых кортах, оборудованных в соответствии с разработками Артеменко Е. П. В соревнованиях участвовало 40 теннисистов, среди которых были и мастера спорта.

Финалистами в одиночных играх стали мастера спорта Егоров В. («Динамо») и Минячев В. (ЦСКА). В упорной борьбе победил Минячев со счетом 7:6, 6:4. В одиночном женском разряде встретились мастер спорта Новикова Е. и перворазрядница Мороз С. (обе «Локомотив»). Со счетом 6:0, 6:1 выиграла Новикова. Азартно и интересно прошли парные игры в мужском разряде — Егоров В. и Минячев В. выиграли со счетом 6:2, 6:3 у Артеменко С. (ДЮСШ «Труд») и Силецкого Ю. (клуб «Красный богатырь»). В смешанном разряде Новикова Е. и Егоров В. в упорной борьбе (6:4, 6:4) победили Рябову Т. (ДЮСШ «Труд») и Минячева В. (ЦСКА).

В апреле 1976 г. состоялось организационное собрание энтузиастов тенниса на коньках. Создан клуб. В нем 70 членов. Избрано правление под председательством Артеменко Е. П. Намечены планы популяризации тенниса на льду в северных районах страны. Можно с уверенностью сказать — эксперимент удался.

## СПОРТИВНОСТЬ

Предлагаем читателям перевод главы «Спортивность» из книги «Как играть в теннис» Г. Хопмана — известного в прошлом теннисиста, вначале капитана австралийской команды Кубка Дэвиса, а затем ее тренера. Высокая оценка спортивности в поведении теннисистов, данная Хопманом, на наш взгляд, поможет глубже понять ее значение.

Яркие примеры и советы автора подскажут, как строго относиться к проявлениям неспортивности (а неспортивность нередко сочетается с недисциплинированностью).

Опыт подсказывает, что отсутствие спортивности и излишнее проявление отрицательных эмоций в соревнованиях становятся тем барье-

ром, который мешает некоторым теннисистам подняться на более высокую ступень мастерства.



Встречаются игроки, которые в напряженные моменты игры ведут себя неспортивно, проявляя некрасивые черты характера.

Чтобы осуществить большие надежды в спорте, нужно обладать многими достоинствами, и не случайно не вспоминается ни один чемпион Уимблдона или открытого первенства США, который не был бы одновременно прекрасным спортсменом.

Возьмем, к примеру, австралийских чемпионов последних двадцати лет (я всех их хорошо знал), которые выигрывали турниры Уимблдона или США, а некоторые и тот, и другой: это Ф. Седжмен, А. Купер, Н. Фрезер, Р. Лейвер, Р. Эмерсон, Д. Ньюкомб — все они выигрывали оба турнира, Ф. Столле, Л. Ходд, К. Розуолл, М. Андерсон. Они не скандалили, не бросали ракетку, не бранились на корте, не спорили с судьями на линии или на вышке, не вступали в перепалку со зрителями и достигли вершин, на которых некоторые из них находятся и по сей день.

Каждый из них, оказавшись в трудном положении, старался как можно лучше сосредоточиться. Они понимали, что иногда все получается у соперника и не складывается собственная игра, и продолжали борьбу с максимальной решительностью. Одержав победу, они всегда были скромны, а при поражениях не искали оправданий. Не обязательна искусственная улыбка, демонстрирующая, что игрок не огорчен поражением. Скорее всего, он огорчен и, если играл ниже своих возможностей, конечно, разочарован. Но все-таки ничего не стоит улыбнуться. Главное — после поражения не сказать сгоряча чего-то, о чем потом придется сожалеть.

После трудной встречи, когда игра не клеилась или судейство показалось несправедливым, легче всего высказаться об этом вслух. Но в подобных случаях молчание — золото. Неудуманное слово, особенно среди людей, которым незнакомо высокое нервное напряжение состязаний, воспринимается обычно как неспортивность.

У каждого теннисиста бывают и плохие, и хорошие дни. Если игрока постигла неудача, он должен успокаивать себя тем, что у соперника все сложилось хорошо и похвалить его за удачу. В следующий раз, когда у него игра пойдет на лад, ему будет приятно, если его соперник на удачный удар скажет: «Здорово!»

Спортивность — это не только корректность на корте и умение выигрывать и проигрывать. Это прежде всего умение вести себя соответствующим образом: не опаздывать к началу встречи после перерыва; играть без судьи, быстро и четко объявлять счет и т. п.

Если появилось сомнение, в каком месте приземлился мяч, лучше решать вопрос в пользу соперника. Но судить против себя не стоит, если игрок не видел, куда попал мяч. Такой мяч лучше перенять. В соответствующих ситуациях нужно быстро объявлять: «двойной удар», «задел» или «поздно». Подавать мячи партнеру между розыгрышем очков следует аккуратно.

Я считаю, что умышленная затяжка времени, в какой бы форме она не проявлялась — продолжительное ли обтирание полотенцем при переходе или слишком медленное передвижение по корту, — является самым тяжким нарушением спортивности.

После окончания партии без перехода надо продолжить игру, не затягивая церемонию передачи мяча.

Серьезное нарушение спортивности — опоздание после десятиминутного перерыва.

Если у неопытного игрока появилась возможность увидеть игру сильнейших теннисистов мира, советуя понаблюдать не только за их игрой, но и за поведением на корте. Они стали чемпионами, так как вовремя поняли, что нельзя дарить очки соперникам. А ведь самый простой способ дарить эти очки — излишняя перевозимость или потеря сосредоточенности.

Спортивность и вежливость во время соревнований неразделимы. Сколько существует различных мелочей, которые, безусловно, оценят и организаторы турниров, и судьи, и игроки. Каждый спортсмен может и должен сам о них подумать. Ну, например, не забыть сообщить организаторам турнира о прибытии; после встречи поблагодарить судей и пожать руку сопернику; проживая во время соревнований в доме у членов клуба, проявить вежливость к хозяйкам и не забыть, уезжая, поблагодарить их.

В парных соревнованиях важно создать такую обстановку, чтобы партнеру было приятно играть. Важно помнить, что иногда игра просто не клеится. И если партнер часто ошибается, то самое лучшее — подобрать его.

Перевод Я. С. ЧЕРНЯКА

#### ПРЕЗИДИУМ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР, ИЗБРАННЫЙ НА IX ОТЧЕТНО-ВЫБОРНОМ ПЛЕНУМЕ ФЕДЕРАЦИИ

- |  |   |
|--|---|
| 1. Кулев И. А. — председатель президиума                             | 11. Корбут Е. В. — председатель комиссии по международным связям      |
| 2. Всеволодов И. В. — заместитель председателя                       | 12. Новиков А. Б. — председатель комиссии по пропаганде               |
| 3. Игнатенко В. Н. — заместитель председателя                        | 13. Фоменко Б. И. — председатель комиссии по организации соревнований |
| 4. Ангелевич А. Е. — ответственный секретарь федерации               | 14. Боярский В. А. — член президиума                                  |
| 5. Шах-Назаров Г. Г. — председатель Всесоюзной коллегии судей        | 15. Голенко В. А. — «—»   |
| 6. Белиц-Гейман С. П. — председатель тренерского совета              | 16. Иванова Г. П. — «—»   |
| 7. Попов И. Н. — председатель комиссии по массовому развитию тенниса | 17. Морозова О. В. — «—»  |
| 8. Громов А. С. — председатель комиссии по инвентарю и оборудованию  | 18. Валейчик О. И. — «—»  |
| 9. Кондратьева Г. А. — председатель классификационной комиссии       | 19. Кочеткова Е. М. — «—»   |
| 10. Бланкенштейн А. Б. — председатель спортивной комиссии            | 20. Кориблин О. Л. — «—»  |
|  | 21. Преображенская Л. Д. — «—»  |
|  | 22. Ломакин С. С. — «—»   |
|  | 23. Маричев Л. П. — «—»   |
|  | 24. Канделаки В. В. — «—»   |
|  | 25. Тоимпалу А. А. — «—»  |

#### ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕННИСУ. 1961—1975 гг.

1965 г.

Васильев В. Здравствуй, ракетка (серия «Спорт — детям»).

Автор книги, спортивный журналист, рассказывает ребятам об интересной, увлекательной игре — о теннисе, доставляющем наслаждение и детям, и взрослым. Теннис — это борьба интеллектов, характеров, страстей. В книге много примеров из практики крупнейших всесоюзных и международных соревнований.

1966 г.

Белиц-Гейман С. Техника тенниса. Предлагаемая вниманию читателей книга — методическое пособие, написанное известным в прошлом теннисистом, а ныне не менее известным специалистом по теннису. Автор разбирает особенности современной техники, останавливается на методике овладения этой техникой.

Корбут Е. Тактика тенниса. В книге рассматриваются основные вопросы тактики игры. Автор отмечает, что именно эти вопросы мало освещались в спортивной литературе тех лет.

Майданский П. Обучение юных искусству тенниса.

Учебное пособие предназначено для начального обучения детей теннису. Книга иллюстрирована большим количеством кинограмм, схем, рисунков.

Теннис 1966 г. Сборник.

Сборник — популярное издание, рассчитанное на тренеров и спортсменов. Большое внимание в нем уделено учебно-методическим

Теннис в нашей стране становится все более популярным видом спорта. Все новые и новые города открывают для себя эту игру. Ширится круг занимающихся, растет мастерство.

Естественно, растет и спрос на научно-методическую, популярную литературу. Однако, как отмечал отчетно-выборный пленум Федерации тенниса СССР, состоявшийся весной этого года, в такого рода литературе ощущается острая нехватка.

Редакция сборника предлагает вниманию читателей подборку литературы, библиографическую справку о литературе по теннису, выпущенной в свет издательством «Физкультура и спорт» за прошедшие пятнадцать лет.

1961 г.

Корбут Е. Молодежи о теннисе (советы молодым теннисистам).

Автор, известный теннисист, рассказывает об игре в теннис, дает советы молодежи о том, как проводить спортивную тренировку.

1962 г.

С этого года стал выходить сборник «Теннис». Сборник ставил своей задачей освещать вопросы развития тенниса в нашей стране, зарубежного тенниса, информировать о прошедших соревнованиях, знакомить с методикой тренировки и совершенствования техники игры.

1963 г.

Теннис. Сборник статей рассказывает о подготовке к III Спартакиаде народов СССР в городах и республиках страны. Публикуется материал о развитии тенниса в зарубежных странах.

проблемам игры. Ряд статей посвящен анализу крупнейших всеюозных и международных соревнований, вопросам повышения класса игры советских теннисистов. В сборнике публикуется разнообразный статистический материал. Авторы статей — ведущие специалисты тенниса.

1967 г.

С этого года сборник «Теннис» стал выходить два раза в год.

Теннис. 1967 г.

Настоящий сборник рассказывает о тех важных событиях в области тенниса, которые произошли в 1965/66 г. В нем освещаются успехи советских теннисистов, даны интересные данные об известных спортсменах и их тренерах, исторические материалы о зарубежном теннисе в России, приводится календарь всеюозных и международных соревнований по теннису 1967 г.

Теннис. 1967. Вып. 2.

Сборник является популярным изданием для самого широкого круга любителей этой игры. Большое внимание уделяется учебно-методическим проблемам, психологической подготовке и т. п. Даны статистические и другие материалы.

1968 г.

Теннис. Сборник.

1969 г.

Теннис. 1969. Сборник.

1970 г.

Теннис. 1970. Сборник. Вып. I.

Теннис. 1970. Сборник. Вып. II.

1971 г.

Белин-Гейман С. П. Искусство тенниса.

Книга освещает основные особенности современной техники и тактики тенниса и методики тренировки. Рассказывается о встречах советских теннисистов с сильнейшими зарубежными игроками, даются характеристики выдающихся теннисистов мира. Особое внимание автор обращает на психологическую сторону состязаний.

Теннис. 1971. Сборник. Вып. I.

Теннис. 1971. Сборник. Вып. 2.

Ежегодный методический сборник содержит материалы ведущих специалистов, в которых обобщается современный опыт подготовки и выступления лучших советских и зарубежных спортсменов.

1972 г.

Теннис. Периодический сборник. Вып. I.

1973 г.

Метцлер П. Современный теннис. Пер. с англ.

Австралийский теннис — сильнейший в мире. На исключительно высоком уровне в Австралии и методическая разработка игры. Предлагаемая книга — первое австралийское методическое пособие, переведенное в нашей стране. Автор, один из ведущих тренеров Австралии, рассказывает о подготовке австралийских теннисистов, знакомит читателей с техникой и тактикой их игры.

Книга адресована игрокам, составляющим подавляющее большинство теннисистов, однако в ней много интересного и для звезд большого тенниса.

Теннис. Сборник. Вып. I.

Теннис. Сборник. Вып. II.

Методический сборник выходит два раза в год. Рассчитан на широкий круг любителей тенниса. Большое внимание в нем уделяется учебно-методическим проблемам игры. Подготовка юных теннисистов, вопросы совершенствования мастерства, тактические приемы игры, психология тенниса, атлетическая и волевая подготовка, дополнительное тренировочное оборудование — вот неполный перечень тех проблем, которые освещаются на страницах этого сборника.

1974 г.

Сборник. Вып. I.

Сборник. Вып. II.

1975 г.

Кондратьева Г. А., Шокин А. И. Теннис в спортивных школах.

В книге обобщен опыт работы ведущих детско-юношеских спортивных школ страны, а также опыт тренерской работы авторов.

Дана краткая характеристика игры, методика организации работы и отбора, норма физических нагрузок в занятиях с детьми. Основное место занимает физическая и тактическая подготовка. Авторы обращают внимание на те технические приемы, которые дают возможность вести активную игру в быстром темпе, разнообразно и точно.

Книга иллюстрирована фотографиями, кинограммами и рисунками.

Периодически издательство «Физкультура и спорт» переносит правила соревнований, программы для спортивных секций коллективов физкультуры, правила игры.

## ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕННИСУ НА КУБОК

Ф. А. УЛАНОВА Львов, 9—15 мая 1976 г.

### Одиночные соревнования девочек 1964—1965 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Сафонова — Киреева 6:3, 7:5  
Харламова — Малащидзе 6:2, 6:3  
Буленна — Лифанова 7:6, 6:4  
Рыжикова — Сальникова 6:1, 6:2

#### Полуфиналы

Сафонова — Харламова 6:4, 6:2  
Рыжикова — Буленна 6:4, 6:3

#### Финал

Рыжикова — Сафонова 6:3, 6:4  
3-е место  
Харламова — Буленна 6:3, 6:0

### Одиночные соревнования мальчиков 1964—1965 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Потапенко — Павлюк 7:6, 6:4  
Чукарии — Хурда 6:3, 6:2  
Долгополов — Креслиши 7:5, 6:7, 7:5  
Онищук — Бакулев 6:3, 6:3

#### Полуфиналы

Потапенко — Чукарии 2:6, 6:4, 6:4  
Бакулев — Долгополов 6:3, 7:6

#### Финал

Бакулев — Потапенко 2:6, 6:3, 6:4  
3-е место  
Чукарии — Долгополов — снят

### Одиночные соревнования девочек 1962—1963 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Баранова — Смолякова 5:7, 6:3, 7:5  
Ханга — Кузнецова 6:0, 6:2  
Чудакова — Васянович 6:2, 2:6, 7:5  
Царикова — Гущия 6:1, 6:1

#### Полуфиналы

Ханга — Баранова 6:4, 6:1  
Царикова — Чудакова 6:1, 6:4

#### Финал

Царикова — Ханга 6:1, 6:4  
3-е место  
Баранова — Чудакова — отказ

### Одиночные соревнования юношей 1962—1963 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Ломанов — Кисляков 7:5, 6:4

Демиденко — Рытов 6:0, 6:2  
Маркин — Романчук 4:6, 6:2, 6:4  
Перко — Белов 6:4, 6:0

#### Полуфиналы

Демиденко — Ломанов 6:3, 7:5  
Маркин — Перко 4:6, 6:2, 6:4

#### Финал

Демиденко — Марков 6:7, 6:1, 6:4  
3-е место  
Ломанов — Перко 2:6, 6:4, 6:1

### Одиночные соревнования девушек 1960—1961 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Бондаренко — Перевалова 6:1, 6:0  
Авчинникова — Хвесько 7:6, 6:3  
Ещенко — Плещикова 6:0, 3:6, 7:6  
Максимова — Нагорная 6:3, 6:0

#### Полуфинал

Бондаренко — Авчинникова 6:4, 3:6, 6:3  
Максимова — Ещенко 7:6, 7:5

#### Финал

Бондаренко — Максимова 6:3, 4:6, 6:4  
3-е место  
Авчинникова — Ещенко — отк. по болезни

### Одиночные соревнования юношей 1960—1961 гг. р.

#### Четвертьфиналы

Пилипчук — Геворкян 6:1, 6:2  
Леонюк — Арзуманов 6:2, 6:2  
Тетерин — Ильичев 7:5, 6:4  
Вихарев — Карлов 6:3, 6:2

#### Полуфинал

Пилипчук — Леонюк 6:1, 7:5  
Вихарев — Тетерин 4:6, 7:5, 7:6

#### Финал

Пилипчук — Вихарев 6:3, 6:4  
3-е место  
Тетерин — Леонюк 6:1, 6:3

### Парные соревнования девушек 1964—1965 гг. р.

#### Полуфиналы

Рыжикова, Буленна — Спиридонова, Яновская 7:6, 6:0  
Сафонова, Харламова — Цитович, Киреева 6:2, 3:6, 6:3

#### Финал



Сафонова, Харламова — Рыжикова, Буленина  
6:2, 6:1

3-е место  
Спиридонова, Яновская — Цитович, Киреева  
6:2, 5:7, 6:4

**Парные соревнования мальчиков  
1965—1966 гг. р.**

**Полуфиналы**

Бакулев, Потапенко — Хурда, Элердашвили  
1:6, 6:2, 6:1  
Копилов, Чукарин — Яцура, Долгополов 6:3,  
7:6

**Финал**

Бакулев, Потапенко — Чукарин, Копилов 6:1,  
2:6, 6:3

**3-е место**

Хурда, Элердашвили — Яцура, Долгополов  
7:6, 6:4

**Парные соревнования девушек  
1962—1963 гг. р.**

**Полуфиналы**

Царикова, Нефедова — Чудакова, Денисенко  
6:3, 7:5  
Гишнин, Ханга — Беспалько, Васянович 6:4,  
6:7, 6:3

**Финал**

Царикова, Нефедова — Гишнин, Ханга 6:1, 6:1

**3-е место**

Беспалько, Васянович — Чудакова, Денисенко  
6:3, 6:4

**Парные соревнования юношей  
1962—1963 гг. р.**

**Полуфиналы**

Ломанов, Демиденко — Кисляков, Гречишкин  
6:2, 6:1  
Маркин, Рачковский — Перко, Швальбо 6:2,  
6:1

**Финал**

Маркин, Рачковский — Ломанов, Демиденко  
7:5, 6:4

**3-е место**

Кисляков, Гречишкин — Перко, Швальбо — от-  
каз

**Парные соревнования девушек  
1960—1961 гг. р.**

**Полуфиналы**

Бондаренко, Максимова — Овсепян, Дорофеева  
3:6, 6:2, 6:2

Ещепо, Плешкова — Авчинникова, Хвесько  
6:3, 1:6, 6:1

**Финал**

Бондаренко, Максимова — Ещепо, Плешкова  
6:4, 7:6

**3-е место**

Хвесько, Авчинникова — Овсепян, Дорофеева  
7:5, 4:6, 6:2

**Парные соревнования юношей  
1960—1961 гг. р.**

**Полуфиналы**

Карпов, Пилипчук — Вихарев, Исак 7:5, 3:6,  
6:1

Леонюк, Тетерин — Пашков, Ильичев 6:4, 6:3

**Финал**

Леонюк, Тетерин — Карпов, Пилипчук 4:6, 6:4,  
7:6

**3-е место**

Пашков, Ильичев — Вихарев, Исак — отказ

**Смешанные соревнования  
1964—1965 гг. р.**

**Полуфиналы**

Буленина, Ошищук — Лифанова, Потапенко  
7:5, 4:6, 7:6

Харламова, Бакулев — Рыжикова, Чукарин 6:2,  
6:2

**Финал**

Харламова, Бакулев — Буленина, Ошищук 4:6,  
6:3, 7:6

**3-е место**

Лифанова, Потапенко — Рыжикова, Чукарин  
6:4, 6:2

**Смешанные соревнования 1962—1963 гг. р.**

**Полуфиналы**

Гошадзе, Романчук — Саввина, Белов 6:2, 6:4

Чудакова, Рачковский — Баранова, Ивануна  
6:2, 7:6

**Финал**

Гошадзе, Романчук — Чудакова, Рачковский  
6:1, 3:6, 6:2

**3-е место**

Баранова, Ивануна — Саввина, Белов 6:1, 6:2

**Смешанные соревнования 1960—1961 гг. р.**

**Полуфиналы**

Бондаренко, Пилипчук — Плешкова, Леонюк  
6:1, 6:7, 7:6

Максимова, Карпов — Авчинникова, Ильичев  
6:2, 6:3

**Финал**

Бондаренко, Пилипчук — Максимова, Карпов  
6:4, 4:6, 6:0

**3-е место**

Авчинникова, Ильичев — Плешкова, Леонюк —  
отказ

**ЧЕМПИОНАТ СССР 1976 г. Рига, 5—18 июля**

**Одиночное женское соревнование**

**Четвертьфиналы**

Морозова — Пармас 6:1, 6:2

Бирюкова — Охрименко 6:3, 7:5

Бакшеева — Чувьрина 6:2, 6:2

Красько — Гранатунова Е. 2:6, 7:6, 7:5

**Полуфиналы**

Морозова — Бирюкова 6:2, 6:2

Бакшеева — Красько 6:3, 7:6

**Финал**

Морозова — Бакшеева 6:3, 6:3

**3-е место**

Бирюкова — Красько 6:4, 6:4

**Одиночное мужское соревнование**

**Четвертьфиналы**

Метревели — Коротков В. 6:2, 6:4, 6:3

Ланге — Волков А. 2:6, 7:5, 6:7, 6:2, 6:4

Какулия — Богомолов 6:1, 4:6, 6:3, 6:7, 6:3

Пугаев — Егоров 7:5, 7:5, 3:6, 4:6, 6:2

**Полуфиналы**

Метревели — Ланге 6:2, 7:5, 6:2

Какулия — Пугаев 6:0, 6:3, 6:1

**Финал**

Метревели — Какулия 6:3, 6:0, 3:6, 6:2

**3-е место**

Ланге — Пугаев 6:4, 4:6, 6:3, 6:1

**Парное женское соревнование**

**Четвертьфиналы**

Морозова, Чувьрина — Пармас, Лапимаа 6:3,  
6:2

Бородинна, Шевченко И. — Красько, Изопайтис  
6:2, 2:6, 6:2

Зинкевич, Бакшеева — Петрова, Охрименко  
6:0, 6:0

Иванова З., Исланова — Бирюкова, Гранату-  
рова 7:5, 2:6, 6:3

**Полуфиналы**

Морозова, Чувьрина — Бородинна, Шевченко  
6:0, 6:2

Зинкевич, Бакшеева — Иванова З., Исланова  
6:4, 4:6, 7:5

**Финал**

Морозова, Чувьрина — Зинкевич, Бакшеева  
6:4, 4:6, 7:5

**3-е место**

Иванова З., Исланова — Бородинна, Шевченко  
3:6, 7:6, 6:3

**Парное мужское соревнование**

**Четвертьфиналы**

Метревели, Какулия — Гаврилов, Коляскин  
6:1, 6:3

Поздняков, Богомолов — Сепп, Ланге 7:6, 6:2

Волков, Коротков — Лихачев, Ахмеров 6:3, 5:7,  
6:4

Пугаев, Борисов — Грузман, Залужный 2:6, 7:5,  
6:3

**Полуфиналы**

Метревели, Какулия — Поздняков, Богомолов  
6:3, 6:4, 6:4

Волков, Коротков — Пугаев, Борисов 6:3, 6:3,  
3:6, 2:6, 6:2

**Финал**

Метревели, Какулия — Волков, Коротков 2:6,  
6:2, 6:2, 6:3

**3-е место**

Пугаев, Борисов — Богомолов, Поздняков 6:3,  
5:7, 6:3, 6:0

**Парное смешанное соревнование**

**Четвертьфиналы**

Морозова, Метревели — Шевченко, Розентале  
6:2, 6:4

Бирюкова, Ахмеров — Гранатунова, Богомолов  
6:2, 7:6

Чувьрина, Какулия — Зинкевич, Ланге 6:4, 7:6

Бородинна, Егоров — Бакшеева, Пугаев 6:1, 6:3

**Полуфиналы**

Морозова, Метревели — Бирюкова, Ахмеров  
6:3, 3:6, 9:7

Чувьрина, Какулия — Бородинна, Егоров 7:6, 6:1

**Финал**

Морозова, Метревели — Чувьрина, Какулия  
6:4, 6:1

**3-е место**

Бородинна, Егоров — Бирюкова, Ахмеров 7:6,  
6:2

СОДЕРЖАНИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ	Итоги и перспективы. В. А. Голенко . . .	3
	Итоги зимних турниров. Г. А. Кондратьева	7
	Матчи сильнейших теннисистов СССР—США: впечатления, выводы. С. П. Белиц-Гейман, Б. И. Фоменко . . .	12
	Соревнуются юные. Г. А. Кондратьева, А. Ступаков, ГЦОЛИФК . . .	17
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	Передвижения теннисиста В. Н. Ямчук	20
	Физическая подготовка . . . . .	32
	Как выиграть матчи . . . . .	38
	Акробатика в тренировке теннисиста М. А. Попова . . . . .	41
ДЕТСКИЙ ТЕННИС	Перехват мяча в парной игре. В. Н. Ямчук . . . . .	45
	Больше внимания подвижным играм. И. Н. Шепетиляникова . . . . .	46
	Игровые упражнения в практику проведения смотров-конкурсов юных теннисистов. Т. Н. Дубровина, С. С. Андреев . . . . .	49
НАУКА — ПРАКТИКЕ	Исследование двигательных реакций у теннисистов. В. В. Медведев . . . . .	51
	Психическая нагрузка теннисиста. В. П. Жур . . . . .	53
	Отбор теннисистов. М. С. Бриль, Т. С. Иванова . . . . .	55
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ	Звучащая мишень. Б. Д. Ганяев . . . . .	60
	«Пирамидка» и «Щепочка» (таблицы результатов соревнований) Б. Д. Ганяев . . . . .	61
СТРАНИЧКА СУДЬИ	Сделай и введи. И. В. Всеволодов . . . . .	62
	Планирование соревнований. А. Б. Бланкенштейн . . . . .	65
ИЗ ИСТОРИИ ТЕННИСА МАССОВЫЙ ТЕННИС	Марш теннисистов . . . . .	66
	Как начинался теннис. Ю. А. Жемчужников . . . . .	68
	Тем, кому 40. А. И. Наумко . . . . .	70
	Эксперимент удался. А. И. Шокин . . . . .	72
	Спортивность . . . . .	73

От имени редакции «Литературной газеты» журналист Веселовский вручает памятные сувениры сильнейшей американской паре Б. Кинг и Т. Казале. Н. Чмырева, как и все члены советской команды, награждается дипломом почетного гражданина американского города Индианаполис.





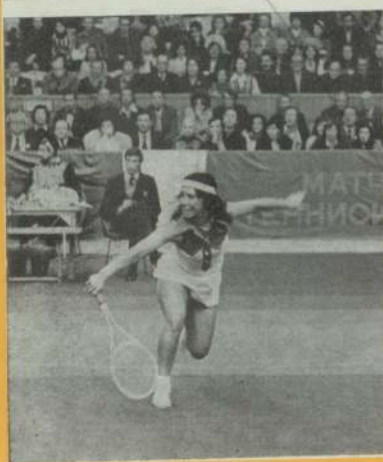
77 579/9  
Цена 44 коп.

094960

Советские и американские спортсмены обмениваются памятными сувенирами  
В игре — американские теннисисты Т. Казале и М. Риссон

П 41

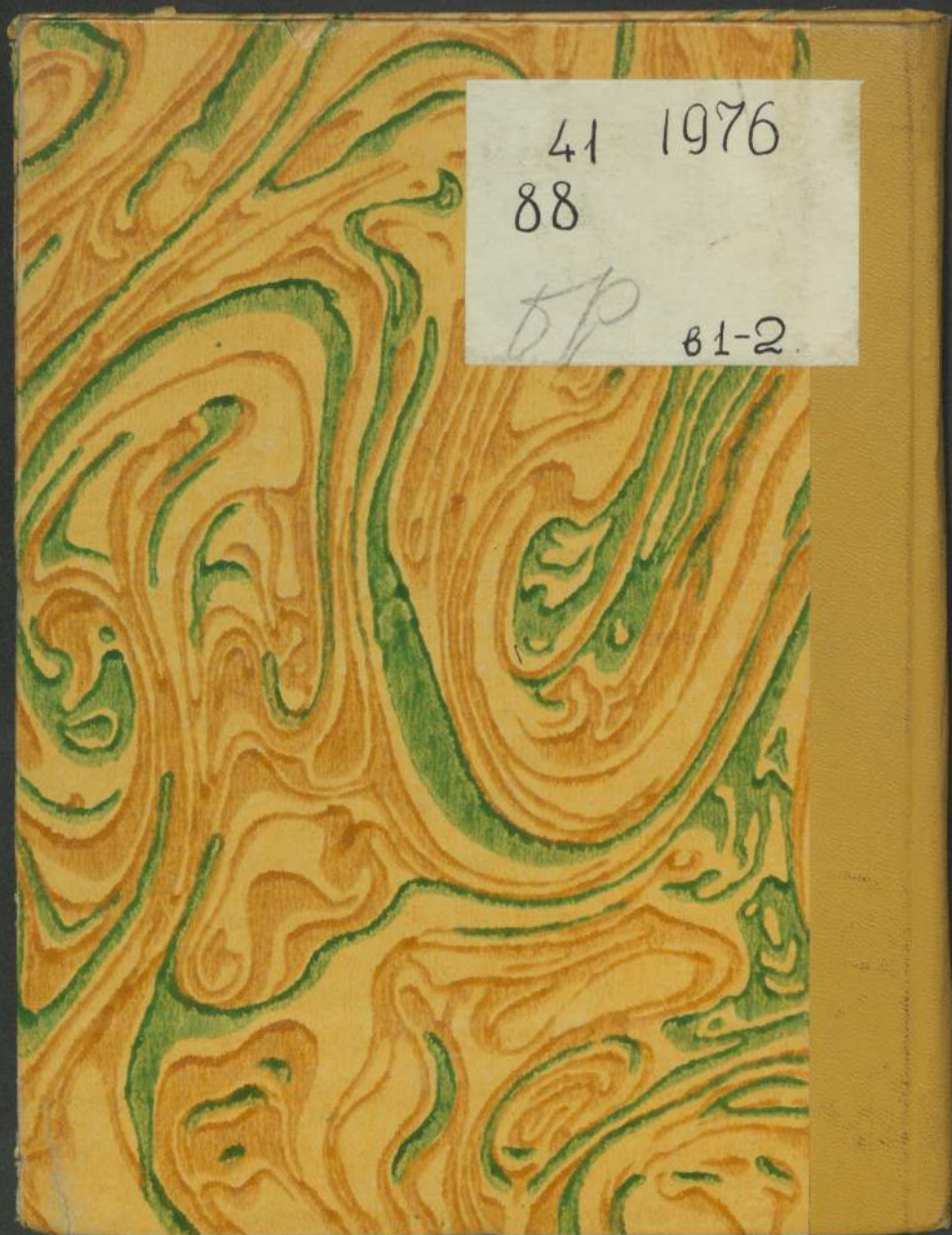
88



11

1111





41 1976

88

SP

81-2