



ТВ

ЕЖЕ

1978

Вил

Заказ № 5 Пор. № 58

Книга имеет: стр. иллюстр.
1978 табл. карт.

Примечания: *не редактор*

Расписка от, за подгот. в перепл.

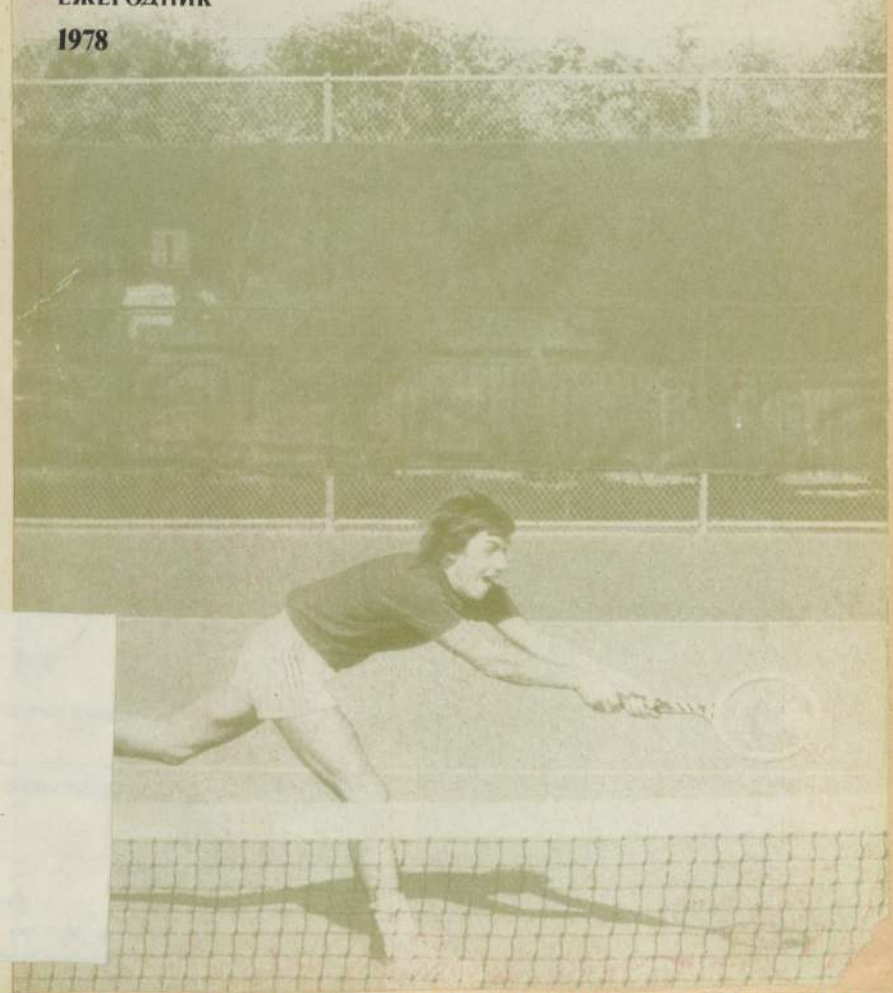
Зак. 3801 18-11-68

пер. чк.

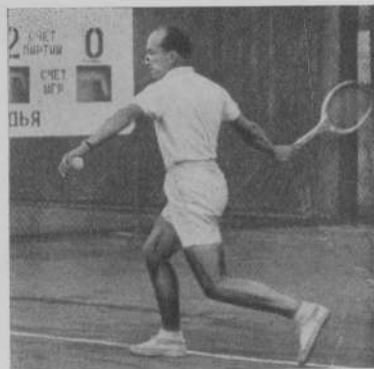
ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК

1978



Победитель Московского зимнего международного турнира В. Борисов
(на первой странице обложки)
Старая гвардия теннисистов: сверху — Б. Новиков, С. Андреев; вни-
зу — Н. Озеров, Е. Кудрявцев



п 41
88

п 41
88

1978

ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК
1978



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1978

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

Теннис: Ежегодник./Сост. В. Вепринцев; Редкол.
Т33 А. Ангелевич и др.— М.: Физкультура и спорт, 1978.—
80 с. с ил.

Ежегодно издаваемый сборник статей содержит материалы ведущих специалистов тенниса. Они рассказывают о проблемах развития этого вида спорта, освещают крупнейшие соревнования, делятся опытом работы, высказывают советы и рекомендации по методике обучения и тренировки. Издание рассчитано на тренеров и спортсменов.

Т 60902—159 110—78
009(01)—78

ББК 75.577
7А8.4

ТЕННИС

Ежегодник. 1978

Составитель Вадим Сергеевич Вепринцев

Заведующий редакцией А. В. Сайкин. Редактор Л. С. Борисова. Художник В. В. Сергунтов. Художественный редактор Ф. Н. Буданов. Технический редактор Н. Н. Бузова. Корректор З. Г. Самыкина.

ИБ № 539. Сдано в набор 27.06.78. Подписано к печати 17.11.78. А 14635. Формат 70х90/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 5,85. Уч.-изд. л. 9,18. Тираж 30 000 экз. Издат. № 5026. Зак. 507. Цена 45 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 103006, Москва, К-6, Калужская ул., 27.
Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

ОТЕЧЕСТВЕННОМУ ТЕННИСУ 100 ЛЕТ

С. П. Белиц-Гейман, профессор

Год рождения — 1875-й, место рождения — Англия. Таковы первые биографические данные мирового тенниса — спорта, занявшего в последнее двадцатилетие своего существования первое место в мире по темпам развития и масштабам международных связей среди всех культивируемых на земном шаре видов спорта.

Прошло два-три года, и теннисные площадки появились в России. 28 августа 1878 г. в Петербурге состоялась первая «Теннисная ярмарка для почтенной публики с демонстрацией новой игры». Там, как свидетельствовала пресса, «продавались, всем на удивление, одетые в шерсть резиновые мячи и ракетки, натянутые звенящими струнами, и демонстрировалась новая игра». На представительном банкете, завершившем ярмарку, был принят «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России». В этом манифесте день 28 августа 1878 г. был объявлен днем рождения тенниса в России.

В 80—90-х годах в различных городах России создаются первые теннисные клубы. В 1903 г. в Петербурге проводится первый международный турнир, а в 1907 г. — первый чемпионат России. В 1908 г. сформировалась централизованная организация, взявшая руководство развитием тенниса в свои руки. — Всероссийский союз лаун-теннисных клубов.

Теннис был включен в программу I и II русских Олимпийских игр, проходивших соответственно в 1913 и 1914 гг.

...Фотография, о которой я хочу рассказать, с быстротой молнии обошла многие французские газеты. Ее можно было увидеть на страницах теннисных журналов США, Англии, Франции и ряда других стран. Под ней стояла подпись: «Первая рабочая команда — победительница чемпионата Европы». С фотографии на читателей смотрели три бесконечно радостные девушки: О. Морозова, Р. Исланова и А. Еремеева (Краско). В их руках красовался огромный Кубок Суабо — приз, которым награждается сильнейшая молодежная команда Европы. И внимание прессы к этой фотографии объяснялось не только, а может быть и не столько, самим фактом победы наших спортсменок, а скорее тем, что все девушки — из рабо-

чих семей. Такого в мировом теннисе еще не было.

...На центральный корт Уимблдонского стадиона выходят финалистки — О. Морозова и американка К. Эверт. А накануне в пресс-центре чемпионата произошел настоящий переполох — корреспонденты узнали, что одна из финалисток — дочь простого рабочего. Случалось ли такое раньше? С невероятной быстротой разыскивались теннисные старожилы — живые хранители легенд об игроках прошлого и нашего веков, наводились справки в архивах. И вот перед началом финала были обнародованы результаты этих исследований: за всю историю мирового тенниса ни в один из финалов Уимблдона, открытых первенств США, Австралии, Англии и Франции никогда не удавалось пробиваться представительницам рабочей династии. Корреспонденты, правда, сделали и такое открытие: подобные случаи имели место и раньше, но только в финалах Уимблдонских турниров юношей и девушек. И опять «социологическую сенсацию» преподнесли наши спортсмены — В. Коротков и та же О. Морозова.

Давайте заглянем в дошедшие до нас архивные материалы отечественного дореволюционного тенниса. Графы и князья, промышленники и банкиры — вот те, кто составляли руководство этого Союза и подавляющее большинство членов теннисных клубов.

Великий Октябрь открыл для всех трудящихся широкую дорогу к спорту, сделал спорт всенародным достоянием.

...Потемневшие страницы положения о первом послереволюционном командном первенстве Москвы по теннису 1919 г. Состав команды — 12 человек. Обязательное условие: не менее 50% ее участников должны быть рабочие или члены их семей. Сейчас такая регуляция социального состава команды может вызвать улыбку, а в те годы эта мера помогла превратить спорт аристократов, как часто называли тогда теннис, в спорт народа.

...1928 г. Первая Всероссийская спартакиада — первое в масштабах всей страны массовое соревнование, и в его программе — теннис.

В 30-е и предвоенные годы значительно увеличилось число занимающихся теннисом, ук-

реплась материальная база, возросла его популярность. Если в прежние годы в десятках сильнейших игроков страны все места принадлежали москвичам и ленинградцам, то теперь их начали теснить представители других городов. В 1932 г. впервые чемпионом СССР становится тбилисец Э. Негребеский. Ведущими игроками признаны киевляне О. Калмыкова, Н. Шаер и харьковчане Б. Гольдинов, тбилисец А. Мдивани и Б. Серебренников, таганрожцы Н. Белоненко и Л. Мищенко.

В 1938 г. группа выдающихся спортсменов была награждена орденами, и среди них — многократные чемпионы СССР Н. Теплякова, Е. Кудрявцев и Б. Новиков. Этим замечательным спортсменам принадлежит видная роль в развитии тенниса, его популяризации не только в предвоенные, но и послевоенные годы.

Нашествие гитлеровских полчищ нанесло тяжелейший урон стране, развитию советского спорта, в том числе и тенниса. Многие ведущие теннисисты активно участвовали в подготовке резервов для Советской Армии в прифронтовых районах и в тылу, руководили физической подготовкой будущих бойцов и командиров, находились в рядах действующей армии, в партизанских отрядах, частях народного ополчения.

Смертью храбрых погибли теннисисты первой десятки Ю. Блиох, Н. Котов, Б. Четков.

Большая группа видных теннисистов была награждена в годы войны орденами и медалями Советского Союза. Среди них чемпионы СССР разных лет Е. Кудрявцев, Н. Теплякова, Б. Новиков, Э. Негребеский, Т. Налимов, З. Ключкова, С. Андреев, С. Белин-Гейман.

Несмотря на тяжелое положение страны, партия и правительство и в военное время продолжали постоянно заботиться о физической культуре и спорте. В восточных районах страны, в Москве, там, где имелись малейшие возможности, велась спортивная работа. Так, в столице, несмотря на близость фронта, в 1941 и 1942 гг. состоялись первенства города.

Крупным соревнованием явилось открытие первенство Москвы 1943 г. Среди участников были представители героического Ленинграда — заслуженные мастера спорта З. Ключкова, Е. Кудрявцев, Т. Налимова, принимавшие активное участие в обороне города. Ленинградцы добились больших успехов: в одиночном разряде первенство выиграла Т. Налимова, а в парном — Т. Налимова и З. Ключкова. Победителем среди мужчин был заслуженный мастер спорта Б. Новиков, оправившийся после ранения на фронте.

С 1944 г. возобновились первенства СССР и всесоюзные учебно-тренировочные сборы лучших теннисистов страны, стали проводиться всесоюзные соревнования юношей и девушек.

Развитие тенниса в первые послевоенные годы проходило в очень трудных условиях. Од-

нако уже в те годы была поставлена задача в ближайшее время не только достигнуть предвоенных показателей, но и превзойти их, особенно по качественным характеристикам.

В 1946, 1951 и 1954 гг. Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР издает специальные приказы, касающиеся развития тенниса в стране. Они явились важными программными документами и сыграли видную роль в улучшении работы как в центре, так и на местах. В этих приказах определялись ближайшие и перспективные задачи и конкретные пути их решения. Особое внимание в них обращалось на организацию подготовки и повышение квалификации тренеров, развертывание научно-методической работы.

Соревнования в первые послевоенные годы проходили под знаком повышения мастерства молодежи. В число ведущих теннисистов страны выдвинулась большая группа молодых спортсменов: Н. Озеров, С. Андреев, Е. Корбут, З. Зикмунд, О. Аллас, М. Корчагин, К. Борисова, Н. Нифонтова. Улучшилась и игра опытных мастеров: О. Калмыковой, Г. Коровиной, Н. Белоненко, Н. Налимовой, Б. Новикова, Э. Негребеского. Встреча молодежи с опытными мастерами проходила с переменным успехом, в очень напряженной борьбе.

В первые послевоенные годы была проделана большая организационная работа по формированию и налаживанию работы теннисных секций союзных республик, укреплению их регулярных связей со Всесоюзной секцией тенниса. Особенно результативной была деятельность секций тенниса Москвы, Ленинграда, Эстонии, Грузии, Украины.

Рост международного авторитета Советского Союза в послевоенный период, образование дружества социалистических стран, выход на международную арену развивающихся стран Азии, Африки и Латинской Америки создавали благоприятную обстановку для развития международных спортивных связей, в том числе и в области тенниса. Выступления в нашей стране сильнейших теннисистов Чехословакии, Польши, Румынии, Венгрии, Югославии вызвали большой интерес и способствовали росту мастерства советских теннисистов. В 1956 г. Федерация тенниса СССР стала членом Международной федерации тенниса. Этот шаг открыл перспективы для развития официальных международных связей.

...1958 год. Окно в Европу прорублено! Да не только в Европу, а фактически во весь теннисный мир. Впервые на кортах Уимблдона «красные теннисисты» — так назвала одна из английских газет А. Дмитриеву и А. Потанина, наших первых посланцев на международные соревнования теннисистов. Не прошло и двух недель, как родилась сенсация: А. Дмитриева после победы в открытом первенстве английского графства Кент вышла в финал Уимблдонско-

го турнира девушек, победив многих известных спортсменок, в том числе и первую ракетку Англии.

За годы, прошедшие с того памятного 1958 г., наш теннис завоевал авторитет на международной спортивной арене. Его лучшие представители не раз становились победителями чемпионатов Европы и всемирных универсиад, чемпионатов или призерами открытых первенств «великих теннисных держав»: США, Австралии, Англии, Франции. Советские команды входили в почетную тройку сильнейших команд мира в розыгрыше Кубка Дэвиса.

Представители советского тенниса в разные годы становились победителями открытых первенств 32 стран всех континентов.

...Вот они стоят на центральном корте огромного теннисного стадиона в далеком австралийском городе Перте в ожидании торжественной церемонии. Завершился последний из пяти открытых чемпионатов штатов зеленого континента. И вдруг второй год подряд во всех пяти турнирах корона победителя достается Метревелю! Он же вместе с Морозовой побеждает и в большинстве турниров смешанных пар. А москвичка если и проигрывает, то только в финалах победительницы Уимблдона И. Гулагонг. Наши спортсмены рады вдвойне: они не только получают призы за успешное выступление в последнем турнире, но их провозглашают первыми ракетками мира 1972 г. среди спортсменов-любителей.

Что и говорить, лидеры советского тенниса О. Морозова и А. Метревель завоевали большой авторитет на международной арене. Они стали первыми советскими финалистами в одиночных и смешанном парном разрядах Уимблдонского турнира — неофициального, но общепризнанного чемпионата мира, единственными спортсменами-любителями, которые вошли в объединенные десятки сильнейших игроков мира, где все другие места прочно заняли профессионалы.

Международный авторитет советского тенниса — это не только достижения его представителей. Это и активная работа Федерации тенниса СССР по демократизации деятельности международных теннисных организаций, оказанию помощи развивающимся странам, решительная борьба с проявлениями расовой дискриминации в теннисе, инициативность в развертывании международного обмена опытом в области научно-методических исследований.

Рост спортивного мастерства, хорошие достижения на международной арене явились результатом большой, многогранной работы на различных участках развития отечественного тенниса. В этом отношении 50-е годы можно сравнить с временем закладки основания фундамента. Именно тогда были достигнуты первые заметные успехи в расширении географии тенниса и его материальной базы, в разверты-

вании научно-методической работы и подготовке тренеров, совершенствовании системы тренировок.

Теннис был включен в программы I (1956 г.) и последующих спартакиад народов СССР. Спартакиады, проводимые раз в четыре года, сыграли видную роль в популяризации тенниса, повышении мастерства широкого круга теннисистов — представителей различных республик.

Во второй половине 50-х годов было положено начало проведению в СССР традиционных международных турниров. Выступления в них ряда сильнейших зарубежных игроков дали возможность широкому кругу советских специалистов познакомиться с тенденциями развития мирового тенниса.

Курс Спорткомитета СССР, Федерации тенниса СССР на широкое развитие тенниса в стране осуществлялся фактически по всем основным направлениям. Это явилось важным стимулом улучшения работы на местах. Выросло число занимающихся. Заметно улучшились возможности для занятий теннисом в зимнее время — в ряде городов были сооружены закрытые теннисные стадионы (Москва, Ленинград, Киев, Таллин, Севастополь, Днепропетровск, Львов и др.).

Постепенно увеличивалось число соревнований всесоюзного масштаба и соревнований на местах. Так, всесоюзные личные и командные юношеские соревнования стали проводиться не только в летнее время, но и зимой на закрытых площадках. Традиционными становятся открытые чемпионаты ряда союзных республик, Москвы и Ленинграда. В них принимают участие сильнейшие теннисисты страны. О расширении географии главных в стране соревнований свидетельствует хотя бы такой факт. Первенства СССР стали проводиться не только в Москве, Ленинграде, Киеве и Тбилиси, но и в Баку, Таллине, Алма-Ате, Риге, Ташкенте, Севастополе, Днепропетровске. Расширяется круг международных соревнований. На международных соревнованиях выступают не только сборная команда СССР, но и команды республик, отдельных ДСО и ведомств.

Большое значение для широкой пропаганды тенниса, ознакомления широкого круга любителей с тенденциями развития техники и тактики игры имели выступления в различных городах СССР сильнейших теннисистов мира — профессионалов, а также ведущих игроков мира из США и Австралии.

Положительные сдвиги в развитии тенниса на местах в 60-е годы во многом определялись укреплением состава и улучшением работы республиканских теннисных федераций. Особенно плодотворной в этих организациях была деятельность таких энтузиастов-общественников, как С. Ламакин (Москва), В. Кандакин (Грузия), Ю. Ребане (Эстония), Н. Ситников и



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Н. Теплякова на занятиях с юными теннисистами

П. Майданский (Ленинград), Н. Марки (Казахстан), У. Арифов (Узбекистан).

Определенные успехи были достигнуты и в области научно-методической работы, совершенствования системы подготовки теннисистов. Игра многих теннисистов приобретает активный атлетический характер.

Большое значение для повышения квалификации тренеров, улучшения системы подготовки имели ставшие ежегодными всесоюзные сборы и конференции тренеров. Научно-методическая работа концентрируется прежде всего на наиболее важных вопросах техники и тактики, специальной физической подготовки, планирования тренировок, изучения игры и системы подготовки сильнейших теннисистов мира. Этим вопросам были посвящены оригинальные диссертационные работы Э. Крее, И. Всеволодова, А. Скородумовой, Н. Лукирейской, Ф. Агашина, В. Голенко, Л. Зайцевой.

В последние годы тематика научно-исследовательской работы несколько расширяется и более тесно увязывается с непосредственной

подготовкой теннисистов к важнейшим соревнованиям. Начинают разрабатываться проблемы отбора и прогнозирования возможных достижений, оптимизации соревновательных и тренировочных нагрузок, оценки функциональных состояний спортсменов.

В 60—70-х годах несколько расширяется выпуск методической литературы по теннису. Издаются книги монографического характера, наглядные пособия по технике и физической подготовке, учебные программы и пособия для спортивных школ и секций различного профиля.

В начале 60-х годов заметно расширяется круг специалистов по теннису, которых готовят физкультурные вузы. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры приступил к ежегодному набору на теннисную специализацию. Вводится специализация по теннису в институтах физической культуры Украины, Грузии, Белоруссии, Азербайджана, Армении, Казахстана и Узбекистана. В 1976 г. в ЦОЛИФКе создается первая самостоятельная кафедра тенниса, перед которой ставятся задачи осуществлять функции главного центра всесоюзного масштаба по подготовке и повышению квалификации тренеров, научно-исследовательской работе.

Примечателен список спортсменов, которые

в 60—70-е годы завоевали звание чемпионов СССР. В нем москвичи А. Дмитриева, О. Морозова, М. Чувырина, Е. Гранатунова, В. Коротков, В. Егоров, ленинградцы А. Потанин, киевляне В. Кузьменко, Г. Бакшеева и М. Мозер, ростовчанин Р. Сивохин, тагилчане Т. Киви-Пармас и Т. Сооме-Симсон, тбилисцы А. Метрели, Т. Какулия и И. Рязанова-Ермолова, бакинцы С. Лихачев и Е. Бирюкова, рижанка З. Ясоне-Иванова, алмаатинка М. Крошина, минчанка Л. Бородина.

Во второй половине 60-х и в 70-х годах советские теннисисты достигли наилучших результатов на международной арене. Если раньше им удавалось одерживать отдельные победы над сильными зарубежными соперниками, то теперь они стали занимать призовые места в главных международных соревнованиях, причем в условиях крайне обострившейся конкуренции, так как к этим соревнованиям стали допускать профессиональных игроков.

Рост спортивного мастерства во многом явился результатом целеустремленной работы тренеров сборной команды, членов тренерских советов, личных тренеров спортсменов. Наиболее плодотворной была работа ведущих тренеров: Н. Тепляковой, А. Хангуляна, В. Бальны, Э. Крее, В. Серебренникова, М. Киднашвили, Г. Саруханова, О. Спиридонова, Е. Корбута, Т. Дубровиной, Л. Преображенской, С. Севастьяновой, Г. Вельца. Большой вклад в развитие тенниса внесли тренеры сборной С. Андреев и Ш. Тарпищев.

Наши теннисисты значительно чаще стали выступать в международных соревнованиях. Советские представители развернули большую работу в Международной федерации тенниса по совершенствованию структуры и устава этой во многом еще консервативной организации. Настойчивые, последовательные усилия наших представителей и представителей других социалистических стран, направленные на демократи-

зацию деятельности МФТ, укрепление позиций любительского тенниса, на борьбу с расовой дискриминацией в спорте, дали свои плоды. Расширился состав руководящего комитета Федерации, создан специальный комитет по любительскому теннису, стало проводиться официальное первенство Европы для спортсменов-любителей, теннис вновь признан олимпийским видом спорта, принята декларация, осуждающая расовую дискриминацию.

Федерация тенниса СССР выступила инициатором организации международного обмена опытом между специалистами. При активном участии, а в ряде случаев и под руководством советских специалистов прошли научно-методические конференции в СССР, США, Англии, Франции, Чехословакии, Польше, Болгарии и других странах.

В развитии отечественного тенниса значительную роль играет плодотворная деятельность Спорткомитета СССР, руководящего работой по теннису, и членов президиума Федерации тенниса СССР. Большой вклад в улучшение работы внесли один из старейших работников Спорткомитета СССР В. Коллегорский и члены президиума Федерации различных лет: И. Кулев, Б. Лавренко, К. Массе, Б. Калашников, Н. Иванов, Н. Каракаш, Д. Государев, С. Ламкин, Е. Корбут, А. Правдин, Г. Шах-Назаров, О. Корнблит, Е. Кочеткова.

Успехи в развитии отечественного тенниса бесспорны, но они далеко не соответствуют тем огромным возможностям, которые созданы в нашей стране для развития спорта.

Смотреть вперед, говорят, особенно полезно, когда отмечают знаменательные даты и вспоминают о пройденном пути. Достижение подлинной массовости тенниса и высшего спортивного мастерства на уровне лучших мировых стандартов — таково главное «проектное задание» на будущее. Чтобы выполнить это задание, необходимо улучшить работу на всех участках.

СОРЕВНОВАНИЯ

ИТОГИ ЗИМНЕГО СЕЗОНА 1977/78 г.

Г. А. Кондратьева, председатель классификационной комиссии Федерации тенниса СССР

Система подведения итогов сезона по очкам, по которой была составлена Всесоюзная классификация сильнейших теннисистов на 1 января 1978 г., объективно отразила итоги их выступлений в 1977 г. Подтвердился ее преимущество перед практиковавшейся в течение нескольких десятилетий трудоемкой и устаревшей системой учета побед и поражений спортсменов.

Опыт показал, что новая система способст-

вует росту спортивного мастерства сильнейших теннисистов страны и перспективной молодежи, стимулируя их участие в возможно большем числе турниров.

Выявились и некоторые несовершенства этой системы. В новом ее варианте на 1978 г., подготовленном классификационной комиссией Всесоюзной федерации тенниса совместно со старшим тренером сборной страны по теннису

Ш. А. Тарпищевым, сделаны корректировки и уточнения.

В частности, добавлены промежуточные группы, значимость турниров в которых определяется в зависимости от состава участников. В результате вместо семи групп стало одиннадцать. Введена также система штрафных и премиальных очков. Она направлена на достижение стабильности выступлений ведущих спортсменов как в крупных, так и особенно в соревнованиях с более слабым составом участников. Кроме того, введение премиальных очков стимулирует спортсменов к участию в соревнованиях трех более слабых групп. Это вызвано тем, что в ряде соревнований 1977 г. некоторые сильнейшие теннисисты выступали недостаточно ответственно и проигрывали спортсменам низкой квалификации; некоторые теннисисты избегали участвовать в таких соревнованиях, как первенство своего города, ЦС ДСО и т. п., зная, что они не дадут им преимуществ в очках.

Справедливо замечено, что система подсчета очков не позволяет спортсменам пребывать весь сезон в «зимней спячке».

В зимнем сезоне 1978 г. было проведено четырнадцать турниров, в том числе первенство Советского Союза на закрытых площадках, Московский международный турнир, турнир Дружественных армий в Москве (СССР, ПНР и СРР) и открытые турниры союзных республик, городов, ЦС ДСО «Красное знамя» и Всесоюзного совета ДСО профсоюзов. По результатам этих турниров было классифицировано 50 мужчин и 50 женщин — игроков, принявших участие не менее чем в двух турнирах.

Зимние соревнования мужчин вызвали больший спортивный интерес, чем в прошлые годы. Впервые за последние 4—5 лет в зимних турнирах участвовали лидеры нашего тенниса А. Метревели и Т. Какулия, прежде зимой выступавшие в зарубежных турнирах.

На открытом первенстве Москвы Метревели и Какулия принимали участие только в парных соревнованиях. После травм, перенесенных обоими осенью 1977 г., они были еще недостаточно подготовлены к одиночным встречам, что и подтвердилось результатами их выступлений в парных разрядах: А. Метревели и его партнер по паре А. Богомолов (чемпионы СССР 1977 г.) в первом же круге проиграли юниорам Ю. Филёву и А. Залужному (7:6, 3:6, 3:6), а вновь созданная пара Т. Какулия — В. Борисов в полуфинале проиграла сыгранной паре С. Грузман — А. Колескин (6:7, 3:6).

Таллинский турнир был приурочен к событию, радостному как для эстонских, так и для всех советских теннисистов, — открытию нового прекрасного теннисного Дворца ДСО «Динамо» в парке Кадриорг. В его здании размещены две теннисные площадки с трибунами для зрителей, небольшим тренировочным залом, помещением для занятий физической подготовкой, раздевал-

ками, душевыми, комнатами для отдыха спортсменов и тренеров и т. д. Новый теннисный комплекс стал гордостью эстонских теннисистов. Пожалуй, мало найдется в Таллине теннисистов, которые не внесли бы частичку своего труда на завершающей стадии подготовки Дворца к открытию.

Победителем таллинского турнира и в одиночном, и в парном разрядах стал Какулия (в паре с Р. Ахмеровым). В полуфинале одиночных соревнований он выиграл у Грузмана (7:5, 4:6, 6:3), а в финале — у Ахмерова (6:1, 6:4). Метревели в этом турнире выступил только в парном разряде — с новым партнером Е. Бобоедовым. Однако уже в первом круге они потерпели поражение от пары А. Каниссон — А. Залужный (5:7, 4:6).

В первенстве СССР на закрытых площадках, которое проводилось следом за Таллинским турниром на тех же kortах, Метревели оказался сильнейшим. В полуфинале жребий свел его с находившимся в прекрасной спортивной форме В. Борисовым. Интересный и напряженный матч завершился победой Метревели (7:5, 6:3, 3:6, 4:6, 6:2). В финальной встрече с Ахмеровым, выигравшим в полуфинале у К. Пугаева (4:6, 6:3, 7:3, 6:3), победа досталась ему легче (6:4, 7:6, 7:6), хотя чувствовалось, что победитель физически еще недостаточно готов к состязаниям.

Это и сказалось на Московском международном турнире в ходе полуфинальной встречи с сильнейшим теннисистом ГДР, частым гостем и прошлогодним победителем этого турнира Т. Эмрихом. Выиграв первую партию 6:4, Метревели легко проиграл две другие — 2:6, 1:6.

Зато Борисов в полуфинальной встрече с Какулией (6:4, 6:1, 7:6) и в финале с Эмрихом (6:3, 3:6, 6:7, 7:5, 6:2) проявил отличные бойцовские качества и доказал, что он сейчас — сильнейший в стране.

Хорошо выступили в зимнем сезоне юниоры С. Грузман (Львов) и Ю. Филёв (Донецк). Грузман стал играть более уверенно, заметно улучшил технику подачи и провел почти весь зимний сезон без собственных ему в предыдущие годы срывов.

Активный, наступательный стиль игры Филёва, прошлогоднего победителя первенства страны на закрытых площадках, начинает приносить свои плоды. В зимних соревнованиях на его счету победы над игроками десятки сильнейших — К. Пугаевым, В. Коротковым, второй десятки — В. Егоровым, Е. Бобоедовым, Е. Поздняковым, А. Залужным. Показательно, что он не проиграл никому на теннисистов, стоящих в классификации ниже его.

Хуже обстоит дело у юношей — мичман С. Леонова, И. Тихонко, С. Тетерина, москвичка А. Беккера и соинца А. Зверева, достигших в 1977 г. заметных успехов. Они как бы затормозили, остались на достигнутом уровне.

В зимних соревнованиях среди женщин лучшей всех выступала Е. Гранатурова — она стала победительницей открытых первенств Москвы и Украины, Московского международного турнира и заняла 2-е место в зимнем первенстве СССР, проиграв в финале Н. Чмыревой, которая по результатам выступлений в пяти турнирах по очкам идет следом за ней.

Успешно выступала И. Шевченко. Она выиграла открытые турниры Ленинграда и Таллина и заняла 3-е место в Московском международном турнире, проиграв в полуфинале Гранатуровой. Неожиданным был ее проигрыш во втором круге первенства Москвы юной москвичке В. Соколовой. В пяти сыгранных турнирах она победила пятерых спортсменов из десятки, в том числе Чмыреву на первенстве Ленинграда.

Чемпионка СССР 1977 г. Н. Бородинна довольно успешно начала сезон, заняв вторые места на первенствах ЦС ДСО «Красное знамя» в Москве. Однако в самых ответственных соревнованиях — в зимнем первенстве Советского Союза и в Московском международном турнире — выступила слабее, потерпев поражения от Е. Гишиной, Г. Бакшеевой и М. Чувирной.

Подавала заявку на возвращение в десятки сильнейших Гишиня (Баку). Неудачно выступив в первом соревновании сезона — открытом первенстве ЦС «Красное знамя», — она, постепенно обретая высокую спортивную форму, в последующих пяти турнирах одержала победы над теннисистками из десятки: М. Чувирной, А. Красько, Н. Бородинной, Е. Бирюковой и М. Крошиной — и заняла 4-е место на зимнем первенстве СССР.

Не очень успешно выступает в этом году Бирюкова. Ее лучшее достижение — 2-е место на первенстве Таллина, где она в финале проиграла Шевченко, и 4-е на зимнем первенстве Советского Союза. На открытом первенстве Москвы уже в первом круге она проиграла 16-летней москвичке О. Зайцевой.

Вполне закономерны слабые выступления в зимних турнирах первой ракетки страны Крошиной. Маневренная игра преимущественно на задней линии приносит ей успех на грунтовых площадках. Но на пластиковом и деревянном покрытиях Крошину с ее слабой техникой подачи и удара над головой, неуверенной игрой с дёта (о необходимости тщательного совершенствования которой ведутся разговоры в течение многих лет) всегда будут обыгрывать спортсменки, играющие в современном стиле.

Не падаясь на успех в зимних турнирах, Крошина стремится набегать их, ссылаясь на болезни и другие причины. Она не участвовала в зимних турнирах 1976 и 1977 гг., а в 1978 г. после неудачного выступления в турнире ЦС ДСО «Красное знамя», где проиграла в полуфинале Бородинной, не приняла участия в открытых турнирах Ленинграда и Таллина, на

которые была вызвана. На всесоюзных зимних соревнованиях в Таллине Крошина в соответствии с положением была «посеяна» в четвертой четверке и, снова встретившись во втором круге с Бородинной, вновь ей проиграла; добавились и поражения от Соколовой и Красько. В Московском международном турнире Крошина во втором круге проиграла Гишиня. В итоге она оказалась на 12-м месте.

Среди молодых теннисисток следует отметить успешно выступивших в зимних соревнованиях киевлянку Н. Бондаренко и москвичку Соколову.

Бондаренко (№ 27) участвовала в пяти турнирах и одержала в них победы над Бакшеевой, дважды над Е. Елисеевой и Л. Охрименко, а также над Л. Петровой.

Соколова победила двух теннисисток из десятки — Крошину и Шевченко и трех из второй десятки — Охрименко, Корузи и Е. Емец и по итогам своих выступлений заняла 13-е место в зимней таблице о рангах.

Приятно отметить, что обе девушки стали играть увереннее, активнее и тактически грамотнее, чем в прошлом году.

В открытом первенстве Москвы ряд «громких» побед одержала 16-летняя москвичка О. Зайцева: она выиграла в первом круге у Бирюковой, затем у Корузи и Исаопитис Павлида, в последующих турнирах она выступила менее удачно и проиграла В. Миклашевской и М. Ещенко (Киев).

Неровно выступает Емец (Киев), не сделав успехов Елисеевой (Донецк), в плохой спортивной форме находится одна из сильнейших юниорок М. Ткаченко (Алма-Ата).

В женских парных соревнованиях сильнейшей в зимних турнирах стала пара Чувирная — Бакшеева. Они выиграли парные разряды на первенстве Москвы и на Московском международном турнире. После них успешнее других выступили Шевченко и З. Иванова — победительницы открытых турниров в Ленинграде и Таллине и всесоюзного зимнего первенства.

У мужчин сильнейшим парным игроком оказался Ахмеров. Играя с разными партнерами, он неизменно оказывался победителем: первенство Москвы он выиграл с С. Лихачевым, турнир в Таллине — с Какулией, зимнее первенство СССР — с Борисовым, в международном турнире в Москве в паре с Лихачевым занял 2-е место — они проиграли в финале паре юниоров Залужный — Филёв. Вторыми по занятым призовым местам (одно 1-е и два 2-х) стал А. Волков. Он, как и Ахмеров, в течение зимы выступал с разными партнерами. Из пар, партнеры которых уже сыгрались, успешнее других выступала Грузман — Колескин. Они заняли 1-е место на первенстве Украины и 2-е на первенстве Москвы. За ними идет молодежная пара Залужный — Филёв.

В смешанных соревнованиях сильнейшей

Победители и призеры зимних турниров 1978 г. в одиночных соревнованиях среди женщин

Фамилия, инициал	№ по классификации на 1/1 1978 г.	Турниры и номера групп										Штрафные очки	Общее кол-во очков	Средний показатель по очкам	Место по итогам турнира		
		Открытые турниры															
		ПС ДСО «Красное знамя» (5)	Ленинград (5)	Львов (10)	Москва (4)	РСФСР (9)	УССР (7)	Таллин (6)	Воскресенье соревнований (4)	Московский международный турнир (3)	Всероссийский совет ДСО проф-союзов (6)						
1. Гранатурова Е.	4				I	216	I	I	II	I	I	4	3	—	622	207	1
2. Чмырева Н.	5	I	II		II	142*	I	120*	II	166	240	5	4	—2	742	185	2
3. Шевченко И.	8		I		II	144	I	144	VII	216	192	5	4	—5	582	145	3
4. Боролина Н.	7	II	192		II	168	II	144	VII	216	168	5	4	—2	498	124	4
5. Глишин Е.	13		II		V	118	II	144	92	111	V	6	5	—6	578	115	5
6. Бирюкова Е.	3	VII	120		IX	58	II	111	IV	164	134	5	4	—12	366	91	6
7. Бакичева Г.	6	V			IX	54	IX	111	IV	116	IX	6	5	—8	443	88	7
8. Чуварина М.	9				IX	50	IX	111	IX	108	67	5	4	—16	318	79	8
9. Бондаренко Н.	27		XI		50		II	88	XVII	144	V	5	4	—	306	76	9
10. Крошина М.	1	II	47		IX	54	II	111	XIV	32	65	3	3	—	215	71	12
11. Елессенко Е.	16		IV		IX	54	II	111	XIV	32	65	4	3	—4	166	55	17
12. Патрулина Е.	28		IV		XVII	1	II	44	XVII	144	144	6	5	—	272	54	18
13. Полякова Е.	26		VI		XVII	78	VI	78	XVII	144	144	7	5	—	245	49	20
14. Макарова Л.	17						I	48	XVII	144	144	2	2	—	74	37	27

Римскими цифрами обозначено место, занятое в турнире, арабскими (низу) — число полученных очков.

* Незачетные турниры.

Победители и призеры зимних турниров 1978 г. в одиночных соревнованиях среди мужчин

Фамилия, инициал	№ по классификации на 1/1 1978 г.	Турниры и номера групп										Штрафные очки	Общее кол-во очков	Средний показатель по очкам	Место по итогам турнира	
		Открытые турниры														
		ПС ДСО «Крутое знамя» (5)	Ленинград (6)	Львов (8)	Москва (4)	РСФСР (8)	УССР (3)	Таллин (4)	Воскресенье соревнований (4)	Московский международный турнир (3)	Турнир дружбы (5)					Всероссийский совет ДСО проф-союзов (6)
1. Борисов В.	3	I			III 142*				III 144	I 240	I 111-IV	4	3	-2	574	192
2. Метревели А.	1	192							I 144	155	III-IV	2	3	—	371	124
3. Какуля Т.	2								216	153	III-IV	2	3	—	369	123
4. Грузман С.	8		I		II 168				II 144	36	XXI	8	6	—	730	121
5. Ахверов Р.	6				II 111				II 168	96	II 114	8	6	—	719	119
6. Волков А.	7	IV	94		I 216				XI 42	V	II 144	8	6	-20	578	115
7. Коласкин А.	10	II 94			I 88				IV 192	114	IX 69	7	5	-24	554	110
8. Коротков В.	4	II 112			VI 90				IV 116	92	IX 69	6	5	-4	479	96
9. Богомолов А.	9	IX 38			IV 120				V 108	V	IX 69	7	5	-12	470	94
10. Филев Ю.	20				IX 48				III 130	V 124	IX 69	6	5	—	435	87
11. Егоров В.	11				V 128				IV 44	XIV 44	III 92	5	4	-10	323	80
12. Бобослов Е.	12				IX 54				VII 84	III 88	IX 69	6	5	—	353	70
13. Пугачев К.	5	VIII 70			VIII 70				VIII 44	IV 44	XVIII 69	5	4	-6	270	67
14. Поздняков Е.	16	VIII 44			IX 36*				IV 94	IX 70	IX 69	6	5	—	331	66
15. Загородный А.	17**				IX 34				111 46			5	4	-10	172	43

Римскими цифрами обозначено место, занятое в турнире, арабскими (низу) — число полученных очков.

* Незачетные турниры.

** В таблицу не внесен результат А. Загородного в международном турнире в Нигери, где он занял 5-8-е места (34 очка).

парой были Чмырева — Волков — победители первенства Москвы и чемпионы всесоюзных соревнований и финалисты Московского международного турнира (в финале они проиграли паре Гранатунова — Пугачев).

Второй по результатам соревнований была пара Вирюкова — Ахмеров — чемпионы Советского Союза 1977 г. Они заняли 1-е место в турнирах ЦС ДСО «Красное знамя» и в Тал-

лине и, кроме того, два вторых и одно 3-е место в других турнирах.

Успешные выступления в парных соревнованиях дружных молодежных пар Филев — Залужный и Шевченко — Иванова, стоящих по классификации значительно ниже многих своих соперников, подтверждают большое значение сыгранности, взаимопонимания и взаимной поддержки партнеров.

НА КОРТАХ РОЛЛАН-ГАРРОС

Э. Я. Крее, заслуженный тренер СССР

Открытое первенство Франции, разыгрываемое на кортах Роллан-Гаррос в Париже, в 1977 г. собрало представительный состав участников: И. Настасе (Румыния), Б. Готтфрид (США), Р. Рамирес (Мексика), Г. Вилас (Аргентина), Э. Диббс и Х. Соломон (США), А. Панатта (Италия), В. Фибак (Польша), С. Смит и Б. Лутц (США), Я. Кодем (Чехословакия) и другие сильные теннисисты.

В женском турнире приняли участие чемпионка Европы М. Яшовец (Югославия), а также несколько теннисисток международного класса: Х. Мастохоф (ФРГ), Л. Ньюберри (США), Л. Хант (Австралия), Р. Томанова (Чехословакия), П. Тигарден (США) и др.

Каковы же наиболее интересные и яркие впечатления от турнира?

Победителем турнира в одиночном разряде у мужчин стал 25-летний аргентинец Вилас,



Г. Вилас — победитель открытого первенства Франции 1977 г.

уверенно победивший всех своих противников. Лишь в начале турнира Вилас проиграл один сет. В четверть финале он обыграл В. Фибак (6:4, 6:0, 6:4), в полуфинале — Рамиреса (6:2, 6:0, 6:3) и, наконец, в финале — Готтфрида (6:0, 6:3, 6:0). Результаты достаточно красноречиво подтверждали превосходство Виласа над соперниками.

Вилас играет в основном на задней линии, при этом сильно кручеными ударами как справа, так и слева. Очень часто использует мощный крученный удар справа, много забегает под удар справа, хотя и владеет отличным ударом слева. Следует отметить, что крученые удары Виласа очень длинные, мяч обычно приземляется вблизи задней линии. Такие длинные, высоко и далеко отскакивающие мячи отражать очень неудобно даже тогда, когда мяч летит прямо в центр, не говоря уже о мячах, посылаемых Виласом в углы площадки. Если противник, находящийся на задней линии, оказывается в затруднительном положении и отвечает коротко, Вилас сильным крученым ударом справа убивает мяч и при этом еще двигается к сетке. Перенять Виласа на задней линии очень трудно. Теоретически его можно обыграть только играя все время у сетки. Именно так пытался играть в финале Готтфрид, но Виласу в том матче удавались обводящие удары даже из самых сложных положений.

Анализируя технику удара справа Виласа, нужно, во-первых, отметить очень длинный и высокий замах. На первый взгляд кажется, что проводки мяча после удара вообще нет, так как сразу же после удара ракетка двигается влево (Вилас левша). Но это только кажется. Движения руки и ракетки при ударе справа у Виласа настолько быстрые, что глаз просто не успевает уловить движение. Анализ кинокадров показывает, что на самом деле при ударе справа Вилас образцово сопровождает мяч, и только потом ракетка движется в сторону.

Своеобразно действует аргентинец и при приеме подачи. Современная тенденция — при-

нимать подачи возможно раньше, стоя примерно на задней линии и даже внутри корта. Вилас же при приеме первой подачи стоит примерно в 2 метрах за задней линией и принимает подачу не пассивным ударом (что часто приходится делать, когда принимающий находится около задней линии), а сильным крученым ударом справа или слева.

Очень похож в игре на Виласа Рамирес. Его тоже отличают сильные крученые удары как справа, так и слева, однако замахи у него меньше. Заметно больше играет Рамирес у сетки.

Одним из самых талантливых и техничных игроков современного тенниса является Настасе. Две первые партии в четвертьфинале против Готтфрида можно назвать настоящим «супертеннисом». Не осталось ни малейшего сомнения в победе Настасе. Однако затем все изменилось — отлично стал играть Готтфрид, выигравший три сета подряд.

Когда у Настасе все идет хорошо, наблюдать за его игрой — огромное наслаждение. Все удары, даже самые трудные, он выполняет легко и свободно. У Готтфрида нет такой легкости, но он тоже играет очень технично, разнообразно. Его отличает отличная тренированность и точность. Известно, что именно он тренируется больше всех лучших игроков мира (даже во время турниров каждый день в течение нескольких часов).

На песчаных кортах выйти к сетке после подачи — настоящая проблема. И обычно делают это лишь периодически. Готтфрид в Париже был одним из немногих, кто использовал этот прием после подачи почти на 100%. Рааумеется, за этим стоит очень тонкая и сильная первая подача и хорошая игра у сетки.

Хорошее впечатление оставила игра Фибак, проигравшего победителю турнира Виласу в четвертьфинале, и победителя турнира прошлого года Панатты, который также в четвертьфинале проиграл Рамиресу.

В мужском парном разряде уверенно победил сыгранный дуэт Готтфрид — Рамирес. Особенно своевременны и удачны перехваты у сетки Рамиреса. Создавалось впечатление, что он один может закрывать весь корт у сетки. Сильным парным игроком показал себя также Фибак — он обладает столь важным для парной игры умением играть на задней линии уверенно, инко, в ноги противнику. В финале партнер Фибак Кодем ошибался на задней линии, пожалуй, не больше Фибак, однако ему не удавалось держать мяч низко при ударе справа, поэтому каждый чуть-чуть более высокий мяч перехватывал Рамирес.

Встречи мужчин проходили на самом высоком уровне, в активной манере, с сильными кручеными ударами на задней линии, после которых в случае надобности следовали выходы к сетке. Лучшие игроки мира — настоящие



Р. Рамирес — финалист открытого первенства Франции 1977 г.

атлеты. Владея сильными ударами, они и хорошо передвигаются по площадке, обладают прекрасной прыгучестью и умением выполнять стремительные стартовые рывки.

Наблюдая за финалом между Виласом и Готтфридом, я вспоминаю финалы 1968 и 1969 гг., когда оба раза встречались Р. Лейвер и К. Розуолл, причем один раз выиграл Лейвер, другой — Розуолл. Оба финала можно назвать одним словом — «супертеннис».

В турнире 1977 г. Вилас играл действительно великолепно, но мне кажется, что Лейвер и Розуолл были и в техническом, и в тактическом отношении разнообразнее и немного выше классом.

Несколько слабее был женский турнир. Однако финальный матч между Яшовец и Михай (Румыния) запомнился. В сетке турнира первой была Яшовец — она победила со счетом 6:1, 6:7, 6:1.

Но самым большим сюрпризом турнира был выход в финал румынской теннисистки, обыгравшей таких известных теннисисток, как Мастохоф, Л. Босхоф и Ж. Ньюберри. Финальный матч проходил в борьбе на задней линии, но Михай шла довольно часто к сетке. Обе соперницы искусно использовали укороченные удары — тактика, которую наши теннисистки часто забывают. Двигались обе финалистки отлично. Михай играла более разнообразно, а то время как Яшовец действовала увереннее, и это, по существу, решило исход матча.

Хочется остановиться еще на некоторых моментах, которые особенно бросались в глаза.

Коротко их можно сформулировать двумя словами: предельная сосредоточенность и спокойствие.

Мне удалось просмотреть все встречи начиная с четвертьфиналов. И я ни разу не заметил, чтобы кто-нибудь из игроков крикнул, позволил какие-то жесты или другие нарушения, не говоря уж о швырянии мячей об землю или в фон. Наоборот, бросалось в глаза предельное спокойствие, сдержанность, когда игрок готовился к подаче или приему подачи, и полное самообладание, когда розыгрыш очка заканчивался неудачно для него. Нужно сказать, что не всегда игроки ведут себя подобным образом. Среди лучших теннисистов мира есть невыдержанные спортсмены, например Настасе и Р. Хюитт. Однако на этот раз и они были предельно корректны.

Ошибки судей — явление, к сожалению, неизбежное на соревнованиях по теннису. Были они и в Париже. Вот конкретные примеры: в полуфинале между Готтфридом и Дентом судья на линии ошибся в пользу Готтфрида в очень важный момент, крикнув «за», когда мяч попал на линию. Дент справедливо протестовал, вызвал главного судью. Объяснение длилось долго, так как судья на линии вначале никак не хотел менять свое решение. На-

конец все стало ясно, и мяч был перенесен. Но эта долгая процедура шла по-деловому и настолько солидно, что ни у кого из многочисленных зрителей это не оставило плохого впечатления.

Во время женского финала, который полностью проводила женская бригада судей, судьи на линии ошибались пять раз. Но даже и при таком обилии ошибок игроки не теряли спокойствия, сами помогали судьям выяснять истину, и матч проходил в нормальной спортивной обстановке.

Подобное поведение лучших мастеров тенниса должно стать примером и для наших игроков. Во-первых, нужно играть более сосредоточенно, не падать духом, если допустил ошибку или противник играет удачно. Бороться нужно независимо от любых обстоятельств — с начала и до конца встречи. Во-вторых, нельзя расстраиваться, если допустил ошибку судья. На такие ошибки нужно реагировать, но делать это надо спокойно, сохраняя выдержку. Можно сказать, что лучшие игроки мира, очевидно, поняли и практически начали реализовывать известный принцип: если хочешь владеть теннисным мячом, сначала научись владеть собой! Во всяком случае, на турнире в Париже это было так.

НАУКА — ПРАКТИКЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ (о методе аутогенной тренировки)

*М. Р. Газиев, старший преподаватель
кафедры спортивных игр ТГИФК*

Основные принципы

1. Комплексность в применении приемов саморегуляции. В комплексе входит ряд психологических приемов, связанных с отвлечением и последующей произвольной концентрацией внимания, со зрительным, кинестатическими и другими представлениями, восприятиями и ощущениями, с использованием специально подобранных словесных формулировок.

2. Индивидуализация в подборе приемов саморегуляции и условий их применения с учетом особенностей и функционального состояния нервной системы в тот или иной момент у данного человека, с учетом его индивидуального опыта, интересов, склонностей и других особенностей личности.

3. Активность в применении приемов саморегуляции, выражающаяся в сознательной постановке задач, их мотивации, овладении навыками применения соответствующих приемов,

в сознательном самоконтроле, программировании собственных действий, преднамеренном и целенаправленном характере психологических приемов, двигательных и дыхательных упражнений.

Общие указания к обучению приемам

Предлагаемая методика даст положительный результат лишь под руководством врача, психолога или тренера.

Занятия можно проводить индивидуально или с группой. При групповых занятиях число занимающихся не должно быть больше 10—12 человек.

Занятия требуют серьезного отношения и веры в их целесообразность.

Период овладения приемами саморегуляции продолжается два-три месяца. По возможности нужно тренироваться самостоятельно утром сразу после пробуждения и непосредственно перед сном. Чем больше тренируется спортсмен, тем быстрее он овладевает методикой.

На начальном этапе овладения методикой саморегуляции текст должен читать руководитель (тренер, врач или психолог), ведущий сеанс. Простота текста и естественность тона руководителя во многом определяют успех занятий.

При чтении текста нужно соблюдать следующие условия:

1. Читать в замедленном темпе.
2. Делать паузы между упражнениями 2—3 сек.
3. Читать не громко, слова произносить четко.

4. Говорить монотонно и однообразно, интонационно не менять.

5. Интонация спокойная, уверенная.

6. При выведении из состояния расслабления следует ускорить темп чтения; интонация должна быть более эмоциональной.

Когда методика занятия хорошо усвоена, текст прозано про себя, соблюдая те же условия. Через две недели после начала занятий один сеанс в день проводит руководитель, а два-три сеанса — самостоятельно спортсмен; через три-четыре недели можно проводить все сеансы самостоятельно, конечно если методика освоена полностью.

Перед сеансом желательно снять обувь, ослабить пояс. Одежда должна быть свободной. Перед аутогенной тренировкой необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь.

Тренировочные занятия следует начинать не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи.

Аутогенную тренировку можно проводить лежа и сидя. Лежать следует на спине, лицом вверх, ноги свободно вытянуты, голова расположена на чем-нибудь мягком, мышцы шеи расслаблены. Сидеть нужно в удобной, спокойной позе: предплечья положить на бедра,

кисти свесить, колени свободно развести, голень опустить на грудь, глаза закрыть.

На первом этапе обучения необходимо создать благоприятные условия в помещении, где проходят занятия, избавиться от внешних раздражителей (шум, яркий свет, посторонние голоса и т. п.). Важно суметь предупредить появление внутренних раздражителей (отвлекающие мысли, зуд, повышенное слюноотделение, позыв на кашель, высоко поднятая диафрагма, затрудняющая дыхание, и т. п.).

Во время сеанса нужно внимательно следить за текстом и стараться ярко представить то, о чем в нем говорится.

Рекомендуется использовать разнообразные дыхательные упражнения.

Между руководителем группы и занимающимся должен быть установлен деловой, эмоциональный контакт. Если тренер, психолог или врач, руководящий тренировкой, пользуется авторитетом спортсменов и они занимаются аутогенной тренировкой с удовольствием, то успех обеспечен.

Примерная методика сеансов аутогенной тренировки

1-е занятие. Проводится беседа (10—20 мин.) о сути аутогенной тренировки. Исходное положение — сидя на стуле. Занимающиеся рассаживаются удобно. Стопы ног плотно касаются пола, кисти рук и предплечья расположены на коленях, голова свободно опущена, глаза закрыты. Руководитель (психолог, врач или тренер) выполняет упражнения вместе со всеми или просто читает текст.

Упражнение 1. Сидя на стуле, напрячь все мышцы — 2—3 сек., затем расслабиться, хорошо запомнить приятное ощущение расслабления. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. Руководитель читает текст. Спортсмены, повторяя про себя, должны ярко представлять все то, о чем в нем говорится.

Все делают глубокий вдох (примерно на 4 удара пульса). Повторить 2 раза.

Текст: «Я расслабляюсь. Расслабляюсь еще больше. Посторонние звуки меня не отвлекают. Совершенно расслаблен. Занят только самим собой. Я как бы заглядываю внутрь себя. Все заботы и волнения уходят на задний план. Так приятно быть занятым только собой! Мое внимание на моем лице: лоб разглажен; морщины исчезли; брови разведены; мышцы глаз расслаблены; веки свободно опущены и мягко сомкнуты; глаза отдыхают; крылья носа расслаблены; мышцы век расслаблены; нижняя челюсть отвисла; язык толстый и тяжелый; губы мягкие и теплые; лоб слегка прохладен; мое лицо — маска; все мускулы на лице расслаблены. Я отдыхаю.

(Пауза 3 мин.). Я расслаблен. Занят только самим собой. Мне это нужно. Аутогенная тренировка благотворно влияет на меня.

Научные исследования последних десятилетий доказали, что, произвольно меняя степень напряжения скелетных мышц, частоту или глубину дыхания, можно повлиять на деятельность центральной нервной системы, а следовательно, и на механизм эмоций. Словесными сигналами можно вызвать конкретные представления, которые, в свою очередь, повлекут за собой ряд изменений в непроизвольных функциях организма. Степень действенности слова и его влияние на непроизвольные процессы повышается, когда кора головного мозга находится в заторможенном состоянии.

В современном спорте существует метод аутогенной тренировки, используемый при нервных и психических перегрузках в сложных условиях деятельности спортсмена. Мы предлагаем этот метод при подготовке теннисистов.

На следующем сеансе тепло и расслабление наступит еще быстрее и глубже. Хорошо отдохнул, набрался бодрости, сил. Заряжен энергией. Я как сжатая пружина — хочется встать и действовать. Открываю глаза. Встаю. Делаю два-три упражнения типа разминки».

Далее следует беседа — 10—15 мин. У каждого появляются новые ощущения. Руководитель сеанса отвечает на вопросы.

Задание на дом: повторить сеанс дома 2—3 раза. Упр. 2 повторяют два-три дня.

2-е занятие.

Беседа — 5—10 мин. Разъяснение всех непонятных моментов, касающихся аутогенной тренировки.

Повторить упр. 1, 2.

Упражнение 3. Исходное положение — сидя на стуле. После повторения упр. 2 руководитель читает текст дальше.

Текст. «Расслаблены мышцы правого плеча, расслаблены мышцы правого предплечья, расслаблены мышцы правой кисти и пальцев правой руки. Мышцы правого плеча тяжелые и теплые. Мышцы правого предплечья тяжелые и теплые. Вены расширяются. Теплая кровь разливается по всей правой руке. Вся правая рука тяжелая и теплая. Она как будто налита свинцом. Так приятно ощущать тяжесть в правой руке».

Затем текст повторяется для левой руки.

Выход из состояния «погружения» такой же, как и в упр. 2. Упр. 3 повторяют два-три дня.

3-е занятие.

Упражнение 4. Все повторяется, как и на предыдущем занятии. В таком же порядке читается текст «для мышц правого бедра, правой голени, правой стопы и пальцев правой ноги», а затем и «для левой ноги».

В беседе нужно напомнить о том, что дома необходимо повторять все упражнения в течение трех дней.

4-е занятие.

Повторяется занятие 3, затем «прибавляются» мышцы спины, передней части туловища, шеи и затылка. Кроме того, вводится небольшое изменение: ранее читался текст отдельно «для каждой руки и ноги», теперь можно читать «для обеих рук и затем для ног» одновременно.

Пример: «Мышцы плеч расслаблены, мышцы предплечья расслаблены, мышцы кистей и пальцев рук расслаблены» и т. д.

5-е занятие.

Повторяется занятие 4. Затем следует добавление в текст: «Дышу ровно, глубоко. Легкие работают как кузнечные мехи. Так приятно вдыхать чистый, свежий воздух! Сердце бьется ровно, энергично выталкивая кровь в венту. Я не чувствую своего сердца».

На четвертой неделе проводят следующее, шестое, занятие.

6-е занятие.

Повторяется занятие 5. Добавляется следующее: во время паузы каждый занимающийся представляет различные цвета (белый, красный, желтый и т. д.).

На пятой и шестой неделе проводят занятия 7.

7-е занятие.

Повторяется занятие 6. Вместо красок занимающиеся представляют голубое небо, голубую воду (океан, море, озеро, реку — выбирается индивидуально), горы, лес, рыбалку и т. д. Другими словами, нужно представлять виды, оставшиеся у занимающегося приятные ассоциации, яркие впечатления.

Занятие проводится в общей сложности 20—25 мин.

На восьмой неделе проводят восьмое занятие.

8-е занятие.

Повторяется занятие 7. Добавляется новое задание: представить себя птицей, парящей в голубом небе. Каждый представляет индивидуально (кто чайкой, кто орлом, коршуном, ласточкой и т. п.). Следует как бы посмотреть на себя в обличии птицы со стороны.

Примерно к середине или к концу третьего месяца занимающиеся почувствуют уверенность в себе, в своих силах, станут уравновешеннее. Многие сами начнут это говорить руководителю. Значит, они овладели начальной стадией аутогенной тренировки.

Последующие занятия

При овладении начальными методами аутогенной тренировки занимающиеся представляют голубое небо, парящую птицу. Теперь занятия следует посвящать изучению техники и тактики тенниса, а также познанию самого себя и противника.

Техника, например, будет преподаваться руководителем занятий следующим образом: перед началом сеанса ученикам показывают кинограммы, схемы, рисунки, кинофильмы о сильнейших теннисистах мира; проводят устное объяснение технического элемента; показывают технический элемент. Словесные формулировки должны быть максимально сжатыми. Например, при изучении удара с лета следует давать примерно такую формулу: «Сверху, вперед, вниз, головка приоткрыта» и т. д.

При изучении тактики формулы будут примерно такими: «Я как сжатая пружина. Мощно подаю, попадаю в левый угол поля подачи, выхожу к сетке, мощным ударом справа с лета по диагонали завершаю розыгрыш».

В занятиях, посвященных самопознанию и познанию противника, вопросы психологии будут переплетаться с вопросами техники, тактики, физической подготовки и т. д. Тем не менее канва этих занятий должна быть примерно следующей: «Я играю на лучших кор-

тах мира, играю с сильнейшим теннисистом (теннисисткой) — Борг, Конлор, Лейвер, Эш, Эверт, Гулагонг, Смит-Корт, Морозова, Метрели, Какулия, Борисов. Противник играет хорошо, но я играю еще лучше. Он выполняет серию сильных ударов, я достаю все мячи и в удобный момент наношу завершающий удар. Апориета побед и поражений для меня не существует. Мне важно лишь раскрыть свои богатые возможности. Победу воспринимаю как само собой разумеющееся — ничего удивительного. Поражения не огорчают, но мобилизуют».

Во время матча занят только самим собой. Шума, движения зрителей не существует. Меня не касается поведение противника и судьи. Судейские ошибки запрограммированы, поэтому я не обращаю на них внимания. Собственные ошибки в момент игры только мобилизуют — следующий мяч сыграю мощно в недосягаемое для противника место. Играю очень хорошо. Мне так хочется играть в теннис. Так приятно ощущать физическое напряжение матча! Чем сильнее противник, тем больше радости».

Формулировки текста следует подбирать с учетом целевой направленности. При освоении техники, тактики и развития физических качеств в аутогенной тренировке нужно подбирать формулировки, не забываю об основных требованиях комплексного метода саморегуляции эмоциональных и психических состояний организма.

Приведем примерную схему последовательности применения приемов саморегуляции при снятии физического утомления и восстановлении спортивной работоспособности:

1. Вводная часть — установка на состояние покоя и отдыха.

ЭЛЕКТРОКАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ТЕННИСИСТОВ

В. М. Панасян, Н. М. Саксонова, И. И. Арав

Физическая работоспособность спортсменов, при этом электрокардиограмма фиксировала изменения физиологических свойств миокарда до и после физической нагрузки степ-тестом.

Электрокардиограмма записывалась по общепринятой методике в 13 отведениях на электрокардиографе типа «Салют». Особое внимание мы обращали на выявление признаков нарушения функции автоматизма, возбудимости и преобладания электрической активности тех или иных отделов сердца.

После нагрузки степ-тестом на электрокардиограмме резко увеличивалось количество патологических признаков. Наибольшие изменения наблюдались у самых перспективных спортсменов.

Несмотря на выявленные нарушения биоэлектрических свойств сердечной мышцы, физическая работоспособность, высчитанная по индексу Гарвардского степ-теста, была отличной у всех спортсменов ($113,6 \pm 5,4$).

На основе ЭКГ-диагностики поражений сердечной мышцы мы предложили и осуществили следующие мероприятия, направленные на улучшение физиологического состояния миокарда теннисистов:

изменена методика тренировок; изменен режим отдыха и питания; назначено медикаментозное лечение препаратами калия и витаминами.

В переходном периоде и в покое, и после физической нагрузки отклонения на ЭКГ резко уменьшились.

Несмотря на исчезновение ряда патологических ЭКГ-признаков, мы продолжали тща-

тельное комплексное врачебное наблюдение, используя лечебно-профилактические мероприятия. Это привело в следующем соревновательном периоде к значительному улучшению состояния миокарда при столь же высокой физической работоспособности (индекс Гарвардского степ-теста $115,0 \pm 5,9$).

Анализируя полученные в динамике данные ЭКГ-показателей, можно сказать, что наибольшие изменения физиологических свойств миокарда встречались у лучших теннисистов в соревновательном периоде, и проявлялись они в нарушениях ритма и предсердно-желудочковой проводимости.

Систематические электрокардиографические наблюдения за спортсменами с нарушением процессов возбудимости и проводимости миокарда дают возможность считать эти изменения не индивидуальными особенностями, а патологическими изменениями. Применение лечебно-профилактических мероприятий способствует устранению их и улучшению спортивных результатов.

ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕННИСИСТА

О. А. Черникова, профессор кафедры психологии ГЦОЛИФКа, А. И. Шокин, доцент кафедры тенниса ГЦОЛИФКа

Круглогодичные соревнования крупных масштабов требуют от теннисиста не только отличной физической, технической и тактической, но и большой психологической подготовки. Положительный исход соревнования в современном теннисе в значительной мере характеризуется психическим состоянием борющихся соперников.

Разработка методов прогнозирования спортивной деятельности невозможна без изучения личности теннисиста как субъекта этой деятельности. Изучение психических процессов игрока даст возможность воспитывать такие психологические качества и особенности характера, темперамента, которые необходимы ему для достижения высот спортивного мастерства.

Важное значение для теннисиста имеют особенности внимания (интенсивность, устойчивость и способность к переключению), а также чувство спортивного соперничества.

Внимание. Это одна из наиболее важных психических функций, и от ее состояния и особенностей зависит качество спортивной деятельности теннисиста. Практика и исследования подтверждают, что концентрация внимания способствует обострению деятельности всех остальных психических процессов.

Внимание теннисистов высокого класса характеризует большая интенсивность, отличная устойчивость и способность к быстрым переключениям. Предполагается, что оно усиливается не только в соревновательной, но и в предсоревновательной обстановке.

У мастеров спорта показатели **интенсивности внимания** лучше, чем у теннисистов I—III разрядов, как в свободное время (вне соревнований), так и перед соревнованиями.

Устойчивость внимания у теннисистов выше интенсивности, как в свободное время (вне соревнований), так и в предсоревновательной обстановке. Это подтверждает гипотезу, что устойчивость внимания доминирует в теннисе. Рост устойчивости внимания также выше в зависимости от квалификации теннисистов.

Способность к переключению внимания у мастеров спорта выше, чем у теннисистов I—III разрядов, и в свободное время, и в предсоревновательной обстановке. Причем показатели переключения внимания ниже показателей устойчивости и интенсивности внимания, что специфично для игры в теннис.

Анализ экспериментальных данных (интенсивности, устойчивости и переключения внимания) подтверждает, что психологические показатели состояния готовности у мастеров

спорта к соревнованиям лучше, чем у теннисистов низкой квалификации.

Перед соревнованиями эти свойства внимания улучшаются, но у теннисистов различной квалификации по-разному.

Известно, что в состоянии **утомления** интенсивность и устойчивость внимания снижаются. В коре головного мозга усиливаются тормозные процессы. Развитию интенсивности и устойчивости внимания способствует занятие, в которых постепенно повышается объем, продолжительность и трудность упражнений (технических приемов). Они приучают игроков поднимать свое внимание определенной задаче и удерживать его на протяжении времени, необходимого для ее решения.

Следует сказать, что количественный и качественный анализ интенсивности, устойчивости и переключения внимания позволяет рассматривать их в процессе подготовки к игре в качестве объективных психических показателей состояния готовности теннисиста к спортивной деятельности.

Чувство спортивного соперничества. Среди разнообразных эмоциональных состояний, переживаемых теннисистом во время соревнований, особое место занимает чувство спортивного соперничества.

При формировании чувства спортивного соперничества особое внимание следует уделять воспитанию моральных проявлений, культуры выражения эмоций, чувства спортивной чести, долга и ответственности, товарищества, уважения к соперничеству. Решение этой задачи важно для осуществления более плодотворного педагогического процесса.

Анализ результатов анкетирования дал возможность определить роль эмоциональных качеств. На первом месте оказалось чувство спортивной злости, на втором — чувство спортивного соперничества, на третьем — эмоцио-

нальная устойчивость. Чувство агрессии у теннисистов занимает последнее место среди шестнадцати эмоциональных признаков.

Анкетирование также позволило выявить некоторые аспекты социально-психологического порядка и рассмотреть особенности чувства спортивного соперничества. Ответы спортсменов свидетельствуют о том, что в большинстве случаев соперники не проявляют недоброжелательного отношения друг к другу.

Оказывается, наибольшей эмоциональностью отличаются встречи сильных и равных соперников. Из общего числа опрошенных 68% отдали предпочтение встрече с более сильным соперником, 32% — с равным по силе. Анализ мотивов такого выбора свидетельствует о выраженной целеустремленности теннисистов, направленной на овладение спортивным мастерством, об их высоком уровне притязаний.

А как влияет чувство спортивного соперничества на результативность действий теннисиста? Эксперимент подтвердил доминирующее значение трех наиболее важных эмоциональных качеств: спортивной злости, чувства спортивного соперничества и эмоциональной устойчивости.

В целом результаты исследований показали, что чувства спортивного соперничества и спортивной злости, как соревновательные эмоции, являются специфическими спортивными чувствами социально-психологического порядка. Они активизируют и мотивируют стремление теннисиста к достижению наилучших результатов и превосходству над своим соперником, положительно влияют на результативность игры. Очень большую роль в соревновании играет эмоциональная устойчивость — она помогает игроку сохранить трезвый, разумный контроль над своими эмоциями, проявлениями чувства соперничества и спортивной злости, над своим поведением.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕННИСИСТА

В. Н. Черемиснов, кандидат биологических наук, Н. Ю. Верхожанская, аспирантка ГЦОЛИФКа

Одним из актуальных вопросов спортивной практики является дифференцированная оценка различных сторон подготовленности спортсменов, и в частности скоростных качеств.

Как известно, быстрота проявляется по меньшей мере в четырех формах: быстрота двигательной реакции, быстрота начала движения, быстрота одиночного движения и быстрота движения в целом.

Для теннисиста важно добиться высокого

уровня проявления всех форм быстроты, так как в одинаковой степени необходимо уметь хорошо реагировать на действия соперника, быстро стартовать, быстро бегать, быстро выполнять одиночное движение в действиях типа прыжка к мячу у сетки и прием подачи. Однако пока лишь быстрота сложной двигательной реакции теннисистов была объектом серьезных научно-методических исследований. Что же касается других проявлений этого ка-

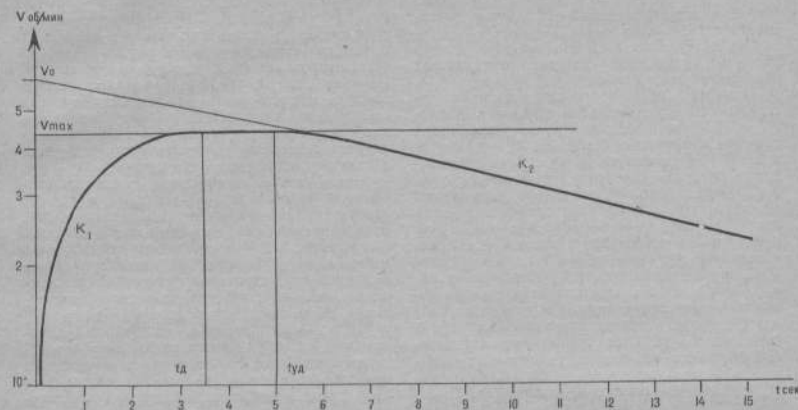


График изменения скорости в тесте — 15 сек. работы на велоэргометре

чества, то они изучены значительно меньше, несмотря на то, что умение быстро бегать, «доставать» сложные мячи едва ли не основные достоинства теннисиста.

Ряд авторов предложили рассматривать скоростные качества спортсменов применительно к скорости бега как комплекс трех факторов:

- способность достигать максимальных скоростей в беге;
- способность быстро стартовать и быстро достигать этих максимальных скоростей;
- способность удерживать их определенное время.

Все эти факторы зависят от характера биохимических процессов в мышцах, направленных на обеспечение их энергией для выполнения работы. В частности, способность достигать максимальных скоростей в беге зависит от мощности этих процессов; способность быстро достигать максимальной скорости — от их эффективности или подвижности; способность удерживать максимальную скорость определенное время — от так называемой метаболической емкости, т. е. от общего запаса энергетических веществ в мышцах.

Для того чтобы выяснить, какие из этих способностей являются ведущими для теннисистов, мы попытались дифференцированно оценить скоростные возможности с помощью те-

стирования. Прибегли к стандартному функциональному тесту, используемому в спортивной практике для изучения способности спортсменов выполнять кратковременную работу максимальной мощности.

Этот тест, заключающийся в 15-секундной работе на велоэргометре, целесообразно было использовать для решения поставленной задачи по двум причинам: во-первых, характер нагрузки в нем аналогичен встречающейся в теннисе работе, требующей проявления быстроты (имеется в виду розыгрыш отдельного мяча, который по времени лишь в 10 случаях из 100 превышает 15 сек.), и, во-вторых, он позволяет получить объективные данные о тех особенностях процессов, происходящих в мышцах, которые предопределяют проявление скоростных возможностей теннисистов.

В тесте изменяли частоту педалирования (во время обследования ее фиксировали на самопине с помощью электромагнитного привода, прикрепленного к раме велоэргометра). На рисунке представлен график изменения скорости в данном тесте, по которому можно судить о скоростных возможностях испытуемого. По тому, насколько быстро увеличивается скорость (на графике этому соответствует значение t_d — время достижения максимальной скорости) и K_1 — константа начального ускорения — величина, обратная величине времени, за которое скорость увеличивается вдвое), можно судить об эффективности, или подвижности, метаболических процессов в мышцах; по значению максимальной частоты педалирования (на графике V_{max}) — о макси-

мальной мощности этих процессов; по значению времени удержания максимальной скорости (t_{ua}) и константе падения скорости (K_2) — об их метаболической емкости.

Обследование группы теннисистов различной квалификации показало, что наибольшую связь с уровнем мастерства имеет способность быстро увеличивать скорость и способность достигать ее максимальных значений K_1 , t_d и V_{max} .

Наибольшие значения этих показателей у теннисистов в наших исследованиях: K_1 — 0,99 сек., t_d — 3 сек., V_{max} — 165 об/мин.

Если сравнивать их с аналогичными показателями у велосипедистов, то теннисисты высшего класса не уступают им в значениях максимальной скорости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в тренировках теннисистов больше внимания нужно уделять воспитанию способности быстро увеличивать скорость бега, частоту шагов при подбегании к мячу в игровых упражнениях, а также умению достигать максимальных скоростей в беге уже в первые 2—3 сек. при выполнении стартовых рывков в тренировках вне теннисной площадки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ ПОДАЧИ

М. Е. Мазуров, доцент МЭСИ.
В. В. Петров, аспирант ГЦОЛИФКА

Лучшие теннисисты мира уделяют большое внимание развитию силы подачи, а в США проводятся специальные соревнования по силе подачи, или по скоростной подаче (поскольку скорость теннисного мяча пропорциональна силе, вложенной теннисистом в подачу). Рекордсмены по скоростной подаче выдают мяч в игру со скоростью до 225 км/час (приблизительно 62 м/сек).

Мощная подача обеспечивает игроку инициативу в самом начале атаки, и при хорошей игре его преимущество становится подавляющим.

О силе подачи теннисиста можно судить по величине начальной скорости мяча в момент, непосредственно следующий после подачи. Измерение скорости полета теннисного мяча — технически трудная задача. Применяемая дорогостоящая электронная аппаратура не может быть использована широким кругом практических работников. Мы предлагаем простую методику измерения скорости подачи, для которой нужны лишь простейшие приспособления.

Методика основана на результатах теоретических исследований полета теннисного мяча в воздухе с помощью системы дифференциальных уравнений динамики движения материальной точки.

Было получено решение задачи о движении мяча через три заданные точки, так называемой трехточечной краевой задачи. При этом было установлено, что оно позволяет полностью определить траекторию полета мяча, его скорость в любой точке траектории. На основании полученных результатов на ЭВМ были рассчитаны таблицы, позволяющие по трем измеренным точкам траектории движения мяча определить начальную скорость подачи теннисиста.

Скорость подачи, согласно предлагаемой

методике, измеряется следующим образом. Тренер предлагает теннисисту выполнить серию из 3—5 плоских подач вдоль средней линии площадки. Сила подачи должна быть возможно большей; обязательное требование — попадание в зону подачи, т. е. требуется соответствие подачи реальным игровым условиям. Результаты фиксируют три судьи: один определяет высоту подачи, т. е. высоту точки удара по мячу в момент подачи; второй — высоту пролета мяча над сеткой, а третий — точку удара мяча о поверхность корта в зоне подачи.

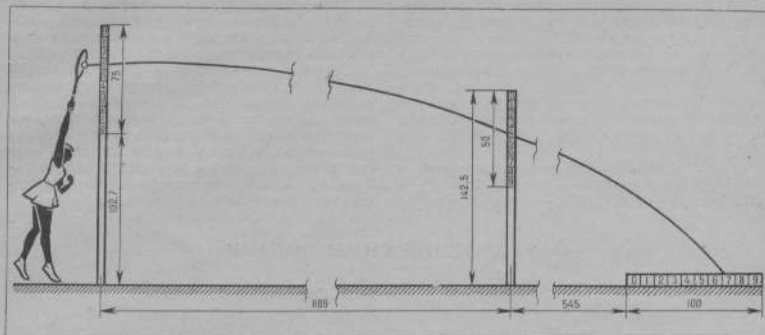
Высоту подачи определяют рейкой с делениями, шаг которых равен 7,5 см, а нулевая отметка рейки расположена на высоте 192,7 см. Участки между делениями пронумерованы снизу вверх цифрами от 0 до 9. Такая нумерация учитывает специфику полета теннисного мяча: чем выше подача, тем большую скорость можно придать мячу.

Для измерения высоты пролета мяча над сеткой используется вторая рейка — с делениями через 5 см, а нулевая отметка расположена на высоте 142,5 см. Участки между делениями пронумерованы сверху вниз цифрами от 0 до 9. Такая нумерация учитывает специфику полета теннисного мяча: чем ниже точка пролета мяча над сеткой, тем выше его скорость.

Координаты точки удара мяча о поверхность корта измеряют третьей рейкой — с делениями через 10 см, а нулевая отметка расположена на расстоянии 545 см от сетки. Участки между делениями пронумерованы цифрами от 0 до 9 в направлении от сетки к задней линии. Чем дальше от сетки приземлился мяч, тем выше скорость подачи.

Расположение измерительных реек схематически показано на рисунке.

Начальные отметки и деления реек выбра-



Измерение параметров траектории подачи

ны таким образом, чтобы измерить параметры траектории подачи квалифицированных теннисистов.

Пусть в процессе соревнований судья зафиксирует, что мяч при подаче пролетел через деления 6, 4, 7 (траектория полета мяча показана сплошной линией). В результате определено число 647.

С помощью таблицы, рассчитанной на ЭВМ, находим скорость подачи по трем точкам траектории. В таблице расположены целые числа от 0 до 999 (всего 1000 чисел). Против каждого числа указана скорость подачи в м/сек. Скорость подачи теннисиста находим против числа, полученного судьями по высотам полета мяча, измеренным соответствующими рейками. Числу 647 соответствует скорость подачи 28,2 м/сек.

С помощью предлагаемой методики были проведены соревнования по скоростной подаче, в которых участвовали теннисисты I разряда и мастера спорта — студенты ГЦОЛИФКа. Средние значения скорости подачи теннисистов I разряда составили у мужчин — 30 м/сек, у женщин — 25 м/сек; мастеров спорта мужчин — 35 м/сек, женщин — 30 м/сек.

Тестирование скорости подачи позволяет тренеру определять уровень силовой подготовленности игрока. Наблюдения, проведенные среди большой группы теннисистов, показали, что силовая подготовка влияет на выполнение различных ударов: справа, слева, над головой, подача. Поэтому по скоростным качествам подачи можно оценить силовую подготовленность теннисиста в других ударах.

Для увеличения силы подачи можно дать следующие рекомендации:

1. Правильно подбрасывать мяч несколько впереди себя, а не над головой; точнее вверх, чуть вперед от носка левой ноги, на высоту точки удара или на несколько сантиметров выше. Удар выполняют не по опускающемуся мячу, а в момент нахождения его в наивысшей точке.

2. Для удара в наивысшей точке ракетку в точке удара выносят вытянутой рукой; носки ног также должны быть вытянуты, все туловище устремляется вверх.

3. Удар по мячу выполняют вытянутой рукой одновременно с выносом плеча и всего туловища в направлении удара.

4. Для увеличения силы удара существенно активная работа кисти рук непосредственно в момент удара по мячу, так называемая кистевая добавка в удар. Движением кисти удобно также корректировать направление и точность удара.

5. Для достижения сильного удара должны последовательно как бы наклоняться движение ног, туловища, плеча, предплечья, кисти. Ноги и туловище дают начало ударному движению, а рука и ракетка его завершают. При этом и происходит «наслаивание» силы и скорости движения от наиболее мощных и крупных мышц ног, туловища и плечевого пояса к менее крупным и мощным мышцам плеча, предплечья и кисти.

6. Для выполнения сильной подачи теннисист должен располагаться вблизи средней отметки площадки, непосредственно на задней линии.

Для стимулирования развития силы подачи целесообразно проводить массовые соревнования по скоростной подаче, привлекая к ним широкий круг теннисистов различной квалификации.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук, В. В. Петров, А. И. Наумко, Е. В. Петрова, К. А. Богородицкий

Для достижения высоких результатов теннисисту необходимо овладеть большим арсеналом технико-тактических приемов, достичь высокого уровня физической и психической готовности.

Тренеры и спортсмены представляют, как надо воспитывать быстроту, силу, выносливость, как необходимо выполнять основные технические приемы.

В настоящее время остро встали другие вопросы: сколько времени в тренировке надо уделять воспитанию быстроты, а сколько выносливости? сколько времени нужно отводить совершенствованию отдельных технических приемов? как должны чередоваться объем и интенсивность занятий разной направленности? сколько занятий должно быть в недельном цикле? И т. д.

Вопрос о том, как и сколько надо тренироваться, затрагивает и тот период подготовки, когда теннисисты выступают в турнире или в серии турниров. Как известно, в настоящее время принята на вооружение система соревнований, при которой теннисисту необходимо выступить в серии турниров, следующих один за другим в течение длительного времени. Поэтому особенно остро встает проблема построения тренировки.

Необходимую информацию о содержании и построении годичного цикла тренировки теннисистов высокой квалификации мы получили, во-первых, из непосредственных наблюдений за игровой и тренировочной деятельностью спортсменов в Москве, Душанбе, Тбилиси, Дюссельдорфе, Ринге; во-вторых, на основании анализа документальных данных: планов подготовки, дневников, отчетов о проделанной работе.

Анализ годичного цикла мы начали с рассмотрения структуры и количества малых циклов (микроциклов — МЦ). Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей структуры тренировочного цикла.

Вначале деление на микроциклы производили по первому признаку — выходному дню. Выделились МЦ длительностью 27 дней. Затем ввели второй признак — явное изменение направленности задач микроцикла в целом.

Выяснилось, что годичный цикл состоит в среднем из 50 микроциклов длительностью от

3 до 11 дней, количество тренировочных дней — 2—10. Оказалось, количество дней отдыха не зависит от объема работы и носит хаотический характер.

Наибольший общий объем работы за день наблюдался в микроциклах, длительность которых составляла 5—6 дней. Подобные микроциклы завершались днем отдыха либо работой восстановительного характера.

С сожалением приходится отмечать, что общий объем работы в тренировочных микроциклах значительно ниже объема в соревновательных микроциклах. Практика же доказала целесообразность большого объема работы в тренировочных МЦ.

Наибольший объем тренировочной работы выполнялся в первые дни микроциклов, что противоречит одному из основных принципов спортивной тренировки — принципу волюнтаризма, который предполагает проведение интенсивной работы в первые, а объемной работы в последние дни микроцикла. Объем работы по месяцам на протяжении года держится на одном уровне.

На протяжении годичного цикла спортсмены, тренировочная и соревновательная работа которых подвергалась анализу, проходили функциональное обследование в проблемной лаборатории. Определяемый у них уровень МПК практически оставался неизменным в подготовительном периоде годичного цикла. В соревновательном периоде он значительно снижался. Подобные явления наблюдались и у представителей других видов спорта: хоккеистов, лыжников, конькобежцев, велосипедистов, гребцов.

Падение уровня МПК связано с недостатками структуры подготовительного периода, а также с иррациональным построением соревновательного периода. Особенно ярко это проявляется при длительном соревновательном периоде. Именно поэтому в дальнейшем было уделено пристальное внимание анализу нагрузок соревновательного периода.

Рассмотрев периоды основных соревнований, мы пришли к выводу, что у теннисистов сложный макроцикл. Длительность первого соревновательного периода — приблизительно 2,5 месяца, количество соревнований — 6—7; длительность второго соревновательного периода — около 5,5 месяца, выступления в 7—8 турнирах. Количество игровых дней в каждом

соревновании 3—10. Промежутки между турнирами в основном 1—2 дня, а иногда и 1—2 недели.

Основные средства, применяемые теннисистами в ходе подготовки к главным стартам, мы разделили на три группы:

- общеподготовительные средства (общей и специальной физической подготовки);
- специально-подготовительные средства;
- соревновательные средства.

Общий объем тренировочных средств составил 11—17 часов в неделю, в то время как ведущие спортсмены мира тренируются по 24—30 часов. Из этих 11—17 часов (если неделя чисто тренировочная) на средства ОФП и СФП отводилось 25—45%, на специально-подготовительные — 40—50%, на соревновательные — 15—25% общего времени. Если в неделю теннисисты играют 2—3 дня (например, игры на Кубок Дэвиса), то средства ОФП и СФП занимают 10—25%, специально-подготовительные — 25—30%, соревновательные — 55—60% времени. Если же спортсмены участвуют в соревнованиях каждый день, то распределение средств в подготовке следующее: средства ОФП и СФП — 0,1—0,2%, специально-подготовительные — 2—5%, соревновательные — 95—98% времени. Однако известно, что в соревновательном периоде спортсмены дружно специализируются на средства ОФП отводят до 30% тренировочного времени.

Главным, что отличает тренировку спортсмена в соревновательном периоде, бесспорно, является участие в соревнованиях и всесторонняя подготовка к ним. Однако это не значит, что по своим задачам и содержанию она совсем сужается и нацеливается только на непосредственную подготовку к каждому соревнованию.

Можно утверждать, что при подготовке к соревнованиям теннисисты используют слишком разнообразные средства, часть которых не всегда целесообразна в соревновательном периоде. Кроме того, нужного режима тренировки в условиях соревнований игроки не придерживаются.

Процент использования средств ОФП и СФП явно мал. Видимо, тренеры и спортсмены в этот важнейший период еще не могут пра-

вильно организовать тренировку. Процентное соотношение средств неоптимально, тем более что падение уровня МПК говорит о недостаточном объеме аэробной работы (см. таблицу).

Таблица

Средства	Направленность работы (%)		
	аэробная (ЧСС до 150 уд/мин)	смешанная (ЧСС до 180 уд/мин)	анаэробная (ЧСС более 180 уд/мин)
ОФП и СФП	8,4	6	0,9
Специально-подготовительные	13,8	11,4	1,8
Соревновательные	30,6	24	3,1
Итого:	52,8	41,4	5,8

Средств, используемых в тренировке теннисиста при ЧСС более 180 уд/мин, также недостаточно, хотя известно, что в соревнованиях игра проходит именно при пульсе более 180 уд/мин.

Анализ выполняемой теннисистами работы показывает, что она носит поддерживающий характер, и то время как известно: в соревновательном периоде, особенно если он занимает длительное время в годичном цикле, тренировки должны носить развивающий характер. Последние микроциклы перед основными соревнованиями являются подводящими. Они оказывают большое влияние на результаты выступлений в предстоящих состязаниях.

На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки больше внимания следует уделять соревновательной деятельности, особенно в последние перед основными стартами дни. Однако теннисисты редко придерживаются этого правила: соревновательным средствам отводилось меньше половины тренировочного времени (48%), а средствам СФП — всего лишь 3%.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

СИЛЬНЕЙШИЕ — ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Ю. А. Жемчужников, старший преподаватель кафедры тенниса ГЦОЛИФКа
С. И. Илларионов, заместитель председателя президиума Федерации тенниса СССР

гда та же Шоу уже в ответ на подачи Крошпой ударами в несколько раз сильнее самой подачи выигрывала очки. И в этом случае мы вынуждены говорить о слабой подаче уже другой советской теннисистки.

Таковы лишь некоторые впечатления от выступлений двух ведущих теннисисток страны. Но, может быть, слабое выступление Бирюковой и Крошпой явилось досадной осечкой, за которой не стоит никаких сколько-нибудь серьезных причин? Обратимся к результатам всесоюзных соревнований в Донецке в 1977 г. Здесь все основные претенденты на звание чемпионки страны на подступах к финалу вышли из борьбы. Иными словами, те, кого мы считаем сильнейшими, по результатам соревнований оказались не самыми сильными.

В чем же причина подобных неудач? Разумеется, мнения могут быть различными, и мы не собираемся высказывать каких-либо «истин в последней инстанции». Одно совершенно неоспоримо: подобный разговор необходим, он назрел, и обмен мнениями по существу данного вопроса нужно приветствовать*.

За последние годы проведена определенная работа по совершенствованию планирования и управления процессом тренировки сильнейших теннисистов. Однако достаточно заинтересоваться тренировочной работой, например, московской части сборной команды страны, чтобы убедиться, насколько реальный объем, интенсивность, содержание, направленность тренировок и, что особенно важно, качество работы спортсменов еще далеки от требований сегодняшнего дня.

Начнем с самого, казалось бы, простого. На тренировки спортсмены нередко прибывают к самому началу (позднанию, увы, не эпизод). Ни о какой разминке, даже самой примитивной, речи быть не может; из раздевалки — на корт. Естественно, что часть драгоценного времени, отведенного для работы на площадке, тратится на то, чтобы организм физиологически и психологически вошел в тренировочный процесс. В ходе тренировки некоторые теннисисты особо себя не утруждают, чередуя не-

Читатели, очевидно, помнят матч теннисистов СССР и США 1977 г. Дворец спорта был полон, что свидетельствовало о большом интересе любителей тенниса к встрече. Если говорить откровенно, то среди впечатлений, оставшихся от этих встреч, преобладает разочарование от игры наших спортсменов. Дело не только в проигрыше — они неизбежны в спорте. Дело в том, как и почему мы проиграли. Оговоримся: мы не претендуем на детальный анализ выступлений советской команды в этих матчах. Остановимся лишь на некоторых, на наш взгляд показательных, моментах одной встречи.

Когда на корт вышли и обменялись первыми ударами Е. Бирюкова и К. Шоу, у многих сложилось представление, что шансы советской теннисистки предпочтительнее. Это впечатление, несомненно, усилилось, когда Бирюкова без труда четырьмя подачами выиграла первый гейм. Казалось, исход встречи предрешен. Однако уже в следующем гейме Шоу проявила завидную целеустремленность и волю к победе. Владея мощными глубокими ударами, чередующимися с острыми, очень косыми кроссами, предельно «разведенными» (классическая «вилка»), она не раз безошибочно реализовала тактическую схему: глубокий сильный удар — неожиданный укороченный — «свеча» — и очко выиграно. В ряде случаев эта схема прерывалась сразу же после укороченных ударов, которые Бирюкова не в силах была отразить. Темп игры, который задавала Шоу, был значительно выше того, с чем могла справиться Бирюкова. Оказалось, что Бирюкова не имеет быстрого стартового рынка, не в состоянии быстро переключаться. А сильным, глубоким и остроласкированным ударом го- сть она не была готова что-либо противопоставить, кроме безадресной откидки на середину площадки. К тому же наша теннисистка не могла по-настоящему хлестко ударить по мячу; это было, в частности, заметно при подаче. Шоу принимала подачу столь мощным ударом, что тут же выигрывала очко. Это свидетельствовало и о значительных технических преимуществах гостьи, и о неудовлетворительной подаче Бирюковой.

Преимущество теннисистки США еще раз подтвердилось в женской парной встрече, ко-

* Интересные соображения в этом плане высказал Ш. А. Тарпищев в статьях, опубликованных в журнале «Спортивные игры» № 3 и 6 за 1977 г.

притязательную игру с разговорами на отвле-
ченные темы. Если партнеры, расположившись
у сетки, играют с лета, то мяч, как правило,
направляют друг другу точно «в руки». Если
один из партнеров бьет смехи, то его позиция
однозначна — район перекрестия линии подачи
и центральной, а «свеча» набрасывается точно
на него. Увидеть специальную работу над
укороченными ударами с лета и отскока, за-
вершающими, обводящими, выходами к сетке
с задней линии, «доставанием» и отражением
обводящей «свечи», т. е. усложненный, отяго-
щенный вариант тренировки, можно редко.

Ни объем, ни характер таких тренировок
не позволяют в полной мере решать вопросы
полноценной подготовки спортсменов высшей
квалификации. К сожалению, это — результат
не только «самодельности» игроков, но и
непроборности некоторых тренеров.

К чему готовит тренировка, в которой нет
ни необходимого темпа, ни высокого физиче-
ского, волевого, эмоционального напряжения?
На собрание трех (!) мячей при прогулоч-
ном шаге уходит масса времени. Если во вре-
мя больших соревнований мячи подают маль-
чики, что сокращает паузы, то в тренировках
теннисистов высшей квалификации такая ра-
бота драгоценного времени почему-то считается
нормальной, хотя даже столь простая мера,
как использование большего количества мя-
чей, сократила бы непроизводительные потери
времени.

Одной из причин беспредметности трениро-
вок, как нам кажется, является то, что за-
частую ни тренер, ни спортсмен не знают, како-
во качество технико-тактического мастерства
того или иного теннисиста (в конкретно изме-
ряемых единицах), а потому и не знают, над
чем, сколько и как в каждой тренировке надо
работать, чтобы добиться более высокого уров-
ня мастерства. Высказывается иногда и такое
мнение: побеждает не тот, кто добросовестно
отработал определенный технический прием,
а тот, у кого выше способность выбрать из
своего арсенала самое подходящее средство
для борьбы с конкретным соперником. Однако
разве не индивидуальное техническое мастер-
ство лежит в основе возможности выбрать со-
ответствующий моменту надежную отработан-
ный удар или комбинацию?

Если отработка удара осуществляется не в
искусственно упрощенных условиях, то спорт-
смен оказывается более подготовлен к реше-
нию сложных тактических задач в единобор-
стве с различными по стилю, манере и харак-
теру игры соперниками. Добавим, что серьез-
ные улучшения и недостатки тренировочного
процесса уже отмечались в печати, но на прак-
тике они устраняются медленно.

Анализ специальных записей игровой дея-
тельности советских теннисистов свидетельст-
вует о том, что технико-тактическая подготов-

ленность ведущих игроков прогрессирует чрез-
вычайно медленно. Чтобы не быть голословны-
ми, приведем некоторые факты.

Начнем с подачи. Одним из важных крите-
риев результативности подачи может служить
количество попаданий первым мячом в про-
центах к общему числу подач, попыток, вы-
полненных теннисистом в матче. Очевидно,
чем выше этот процент, тем лучше. По мне-
нию выдающегося американской теннисистки,
участницы матча СССР — США Б. Кинг, 70%
попаданий первым мячом — это норма для хо-
рошего игрока. Однако, по нашим данным за
1975—1977 гг., количество попаданий первым
мячом даже в группе ведущих советских тен-
нисистов (Пугаев, Волков, Богомолов, Ахме-
ров, Грузман и др.) явно недостаточно — в
среднем 38—55%, а количество ошибок в пер-
вой попытке составляет в среднем 23—31% об-
щего числа выполненных подач.

В группе ведущих теннисистов (Морозова,
Чмырева, Гранатурова, Чувырина, Шевченко,
Зинкевич, Бирюкова, Крошина) процент по-
паданий первым мячом колеблется в пределах
30—54%, а количество ошибок в первой по-
пытке — 23—35%.

Вот некоторые показатели попадания пер-
вым мячом, которые особенно красноречивы,
если сравнить их с указанными нормой — 70%:
Пугаев — 28% во встрече с Молокоядовым
(Московский зимний международный турнир
1977 г.), Гранатурова — 24% во встрече с
Корзун. Что касается остальных 76%?
Нельзя сказать, что они приходится на по-
падания со второй подачи — ведь число вто-
рых попыток точно соответствует числу допу-
щенных ошибок при первой подаче! Следова-
тельно, из 76% 38% — это ошибки при первой
подаче плюс равное им число попыток во вто-
рой подаче. Таким образом, число ошибок в
первой попытке у Гранатуровой (в данном
матче) на 14% превысило число точно попан-
ных мячей. Следует учесть и то, что вторая
подача — это «продукция второго сорта» и по
своим качественным параметрам она весьма
далека от требований современного тенниса.

В оценке результативности подачи боль-
шую роль играют и такие качественные харак-
теристики, как скорость полета мяча и остро-
та его плавирки, косвенно оцениваемая ко-
личеством мгновенно выигранных подач (мвп),
а также числом двойных ошибок (до). Со-
поставление всех трех показателей дает до-
статочно полную картину результативности
подачи*, которая является одним из показате-
лей мастерства игрока. Проанализируем дан-
ные результативности подачи ведущих тенни-
систов страны за 1968—1977 гг. За этот пери-
од составы десятков сильнейших теннисистов и

* Показатели мвп и до для большей наглядности
даны в абсолютных числах.

теннисисток обновлялись. Очевидно, вперед
шагнула и методика подготовки сильнейших.

Анализируя индивидуальные показатели
результативности подачи ряда советских силь-
нейших теннисистов (мужчин и женщин) за
эти годы (табл. 1), мы обнаружили, что ру-
беж — 50% попаданий с первой подачи —
большинство теннисистов не преодолели.

Таблица 1

Основные показатели результативности подачи
ведущих теннисистов (1968—1977 гг.)

Фамилия	Место в клас- сификации 1976 г.	Попадания первым мячом (%)	Мгновенно выигранных подач (мвп)	Двойные ошибки (до)	Базис мвп и до
Мужчины					
Метревели	1	42	11	2	+9
Волков	3	49	11	3	+8
Коротков	4	54	3	2	+1
Егоров	5	50	3	4	-1
Лихачев	7	36	2	8	-6
Женщины					
Морозова	1	35	4	2	+2
Чувырина	3	45	0	6	-6
Исмаилов	7	49	0	3	-6
Изопайтис	8	42	0	6	-6
Крючкова	9	47	0	8	-8

Сопоставим теперь эти данные с аналогич-
ными показателями 1975—1977 гг. (табл. 2).
К сожалению, приходится констатировать, что
общая картина показателей последних лет ма-
ло чем отличается по существу от аналогичных
данных, приведенных выше.

По количеству мгновенно выигранных по-
дач Пугаев и Ахмеров значительно опережают
остальных теннисистов. Это свидетельствует,
в частности, о большой ударной силе подачи и
острой плавирке мяча. Стабильно малое чис-
ло двойных ошибок у этих теннисистов допол-
няет качественную характеристику их подачи.

У ведущих теннисисток средние показатели
попаданий первым мячом не достигают 50%,
за исключением М. Чувыриной. Однако при об-
щей более высокой результативности попан-
ной подачи ее малоэффективна из-за отсутст-
вия мгновенных выигрышей подачи и значи-
тельного числа двойных ошибок. Из семи тен-
нисисток, результаты которых включены в таб-
лицу, только у Морозовой количество мвп
превышает количество до, у остальных это со-

Таблица 2

Основные показатели результативности подачи
ведущих теннисистов (1975—1977 гг.)

Фамилия	Место в клас- сификации 1976 г.	Попадания первым мячом (%)	Мгновенно выигранных подач (мвп)	Двойные ошибки (до)	Базис мвп и до
Мужчины					
Пугаев	2	44,8	15	3	+12
Волков	4	55,3	5	2	+3
Бобоедов	6	37,7	6	6	0
Богомолов	7	53,7	1	2	-1
Егоров	8	43,3	3	1	+2
Ахмеров	10	50,7	10	2	+8
Грузман	11	53,9	3	2	+1
Женщины					
Морозова	1	46	5	2	+3
Крошина	2	40	1	3	-2
Чмырева	3	42,4	2	7	-5
Гранатурова	4	42,7	2	2	0
Бирюкова	6	37	1	3	-2
Зинкевич	7	47,2	2	3	-1
Чувырина	8	53,3	0	5	-5

отношение либо равно нулю, либо отрица-
тельно.

Правда, за прошедшие годы эти показате-
ли несколько улучшились. Однако рубеж 50%
по-прежнему не преодолели.

Наблюдается также тенденция роста пока-
зателя мвп и снижения двойных ошибок. Од-
нако эта тенденция настолько скромна, что ее
можно пока обнаружить только на диаграмме.
Следует добавить, что, несмотря на некоторое
снижение числа двойных ошибок у женщин,
количество ошибок у них значительно больше
показателя мвп, что свидетельствует о недей-
ственности их подачи.

Итак, показатели, характеризующие резуль-
тативность и действенность подачи ведущих
теннисистов, претерпели весьма незначи-
тельные изменения. Однако эти показатели не
исчерпывают качественной информации о по-
даче. Весьма важно в этом плане выявить
структуру попаданий, раскрывающую целый
ряд важных качественных характеристик: точ-
ность и кучность попаданий первым и вторым
мячом, глубину попаданий, остроту плавирки,
характер ошибок.

У ряда ведущих теннисистов попадание
первой подачи в основном приходится на пер-
вый метр от линии подачи, что говорит о до-
статочной ее глубине. Наибольшее число вто-

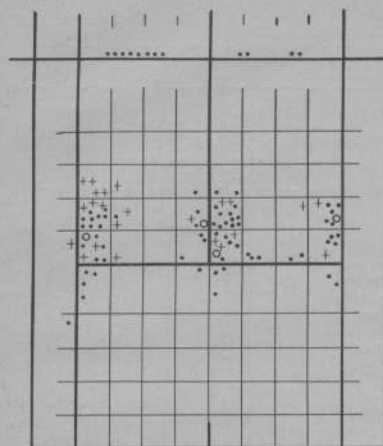


Рис. 1. Попадания подачи А. Волкова

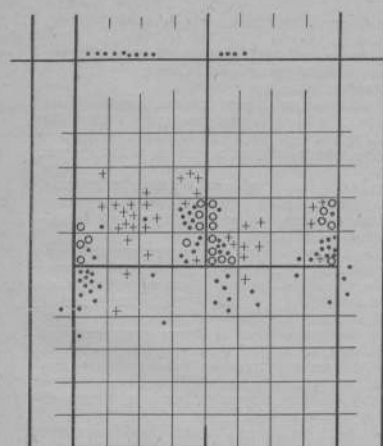


Рис. 2. Попадания подачи К. Пугаева

рых попыток «ложится» во второй и третий по глубине от линии подачи метр, что говорит о слабости вторых подач. Особенно существенна разница в силе первой и второй попыток в подаче у теннисисток. Примером здесь могут служить подачи О. Морозовой и Н. Чмыревой. Обе теннисистки в большинстве случаев в обеих попытках поражают зону первого метра от линии подачи.

Большинство же ведущих теннисисток отличается слабой пласировка мяча, ограниченность в его направлении, что значительно увеличивает так называемые «мертвые» зоны, а следовательно, облегчает сопернику прием подачи. В частности, наибольшие размеры «мертвых» зон при подаче отмечены у Крошиной.

Мужчины больше всего подвергают обстрелу зоны полей подачи, непосредственно прилегающие к боковой и центральной линиям, что свидетельствует о более острой пласировке мяча (у женщин подача, как правило, направлена в среднюю часть поля). Однако и здесь есть определенные проблемы. Так, если структура попаданий подачи А. Волкова (рис. 1) вполне удовлетворительна — наличие четко выраженной направленности пласировки, достаточно высокая кучность попаданий как первым, так и вторым мячом, то картина попаданий К. Пугаева (рис. 2) весьма противоречива. Бесспорно, главные достоинства его первых подач — глубина и мощь, что дает спортсмену значительный выигрыш очков (число таких выигрышей у Пугаева колеблется в пределах 9—28 за матч). Однако, как видно на рис. 2, существенным недостатком структуры попаданий подачи этого теннисиста является большая площадь рассеивания — по всей ширине полей подачи, большое число попаданий подачи в среднюю часть полей (67—77% общего числа верно поданных мячей). У А. Волкова «огонь» подач сосредоточен в зонах, непосредственно прилегающих к боковой и центральной линиям; для принимающего подачу это в значительной степени растягивает фронт обороны.

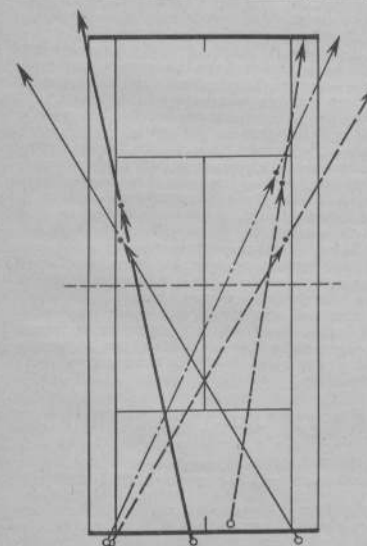
Отмеченные достоинства структуры попаданий подачи А. Волкова (у него в среднюю часть направляется менее 10% всех поданных мячей) объясняются прежде всего тем, что он неплохо владеет крученой подачей. Сочетание сильного верхнего вращения мяча с большой скоростью полета при крученой подаче обеспечивает ему наибольшую остроту пласировки. Эти же преимущества характерны и для подач Ахмерова и Грузманя.

Несколько слов о результативности приема подачи. Известно, что в современном теннисе с изменением значимости и характера подачи требования к ее приему существенно возросли. Поскольку стали широко практиковать подачи с выходом к сетке, прием их из обычного ответного удара все больше превращается в контратакующий. Более того, на наш взгляд,

Таблица 3

Распределение попаданий подачи (%)

Фамилия	1-е поле подачи				2-е поле подачи			
	Зона 1-го метра от боковой линии	Зона 2-го метра от боковой линии	Зона 2-го метра от центральной линии	Зона 1-го метра от центральной линии	Зона 1-го метра от боковой линии	Зона 2-го метра от боковой линии	Зона 2-го метра от центральной линии	Зона 1-го метра от центральной линии
Волков	49	0	2	49	80	8	0	12
Пугаев	10	25	43	23	15	43	34	7
Примечания	Косая подача под удар справа				Косая подача под удар слева			
	Подача направлена в среднюю часть поля				Подача направлена в среднюю часть поля			
	Подача вдоль центральной линии под удар слева				Подача вдоль центральной линии под удар справа			



важно осваивать обводящий прием подачи (рис. 3) — обратите внимание на разницу в остроте пласировки подачи Эмриха (ГДР) и Пугаева, выполненных, по существу, из одной и той же точки площадки.

Главная причина недостаточной пласировки у Пугаева как самой подачи и ее приема, так и собственно обводящих ударов с отскока заключается в использовании только плоских ударов. Крученых ударов с большой степенью вращения нет в его техническом арсенале, а это серьезно ограничивает не только возможности пласировки ударов, но и, прежде всего, реализацию тактических решений.

Характерно и другое: в абсолютном большинстве случаев число собственных ошибок на приеме подачи даже у сильнейших теннисистов страны значительно превышает количество активно выигранных мячей (табл. 4).

У всех без исключения теннисистов, данные которых приведены в таблице, число ошибок в несколько раз превосходит и без того весьма скромные показатели выигранных мячей. Это объясняется, очевидно, недостаточной работой по совершенствованию пласировки приема подачи и собственно обводящих ударов.

При изучении результативности других технических приемов обнаруживаются явно отрицательное соотношение выигранных и проигранных очков. Если в данных, характеризую-

Рис. 3. Предельная пласировка приема подачи

Таблица 4
Показатели результативности приема подачи

Фамилия	Результаты приема подачи		Баланс «выиграно» и «проиграно»
	Активно выиграно	Проиграно	
Мужчины			
Пугаев	3	18	—15
Волков	4	25	—21
Богомолов	4	14	—10
Ахмеров	8	27	—19
Грузман	4	16	—12
Женщины			
Морозова	4	13	—9
Чмырева	4	15	—11
Гранатурова	2	11	—9
Чувирина	6	18	—12

них удары с лета у отдельных теннисистов (Пугаев, Волков, Ахмеров, Чмырева, Морозова, Чувирин), имеет место равновесие или незначительный перевес выиграных над проигранными, то в ударах по отскочившему мячу такое соотношение — редкий случай. Остальные удары (с полета, «свеча», над головой, укороченный) используются крайне редко и в общем балансе активно выигранных и проигранных очков существенного значения, к сожалению, не имеют.

Соотношение выигранных и проигранных очков за матч отражает активность ведения игры в целом и общую ее результативность. В абсолютном большинстве случаев это соотношение отрицательно. Однако и здесь имеются данные, представляющие интерес. Наибольшее количество активно выигранных очков отмечается у Ахмерова, причем число довольно значительное — до 45 очков, что свидетельствует об атакующем стиле игры теннисиста. Остальные игроки значительно уступают ему в этом. В то же время у Ахмерова и наибольшее число ошибок. С ростом мастерства число ошибок идет на убыль, что должно свидетельствовать о повышении результативности игры.

Среди женщин по количеству активных вы-

играных выделяются Морозова и Чмырева. У остальных теннисистов этот показатель чрезвычайно мал, что говорит о недостаточной активности тактики.

Таковы некоторые соображения о проблемах подготовки ведущих теннисистов. Разумеется, приведенные данные не охватывают всего многообразия факторов, определяющих мастерство игрока. Тем не менее, не пытаясь давать какие-либо исчерпывающие рекомендации, авторы все же хотели бы высказать свои соображения.

Мы исходим из того, что работа «до седьмого пота» на тренировках является само собой разумеющимся и понятным для всех условием роста мастерства. Однако сегодня положение таково, что мы можем смело утверждать: наши игроки работают недостаточно. Многочисленные ошибки, срывы на крупных соревнованиях свидетельствуют о том, что у теннисиста, не имеющего большого запаса прочности, многое оказывается на пределе, а в ответственные минуты всегда чего-то не хватает. Вспомним, как Е. Бирюковой во встрече с М. Чувиринной в 1975 г. пришлось подать 151 подачу! К такому количеству на тренировках даже при работе специально над подачей спортсмены не «добираются». А ведь в соревновании нужно не просто подать полторы сотни подач — нужно вести борьбу и по всем статьям преодолеть соперника.

Если говорить о мерах повышения мастерства наших теннисистов, то сама жизнь подсказывает, что наряду с необходимостью в разработке системы контрольных тестов и нормативов по технической подготовке, по оценке качества выполнения основных технических приемов. Следует разработать качественно-количественные задания по каждому отработываемому приему техники или их комбинации для каждого тренировочного занятия и обеспечить строгий контроль и оценку выполнения заданий.

Весьма важной задачей является интенсификация тренировки теннисистов, и здесь необходимо использовать все достижения мирового и отечественного тенниса.

Понятно, что разработка такой программы — дело не простое и требует определенного времени, но кое-что из высказанных соображений можно и нужно начать реализовывать уже сегодня.

ВОПРОСЫ АНАЛИЗА И ОБОСНОВАНИЯ ТЕХНИКИ

С. П. Белиц-Гейман, профессор,
заведующий кафедрой тенниса ГЦОЛИФКа

Теннис справедливо считают технически очень сложным видом спорта. Значение техники для достижения победы — первоначально.

важнейший резерв повышения мастерства теннисистов. В настоящее время особое внимание специалистов и самих спортсменов должно быть обращено на расширение и углубление исследований вопросов техники. Особенно это касается разработки методологических вопросов анализа, обоснования начальной постановки ударов и совершенствования техники в целом.

Исследовать любую проблему необходимо с учетом ее взаимосвязей со смежными, наиболее близкими к ней проблемами. Эта установка имеет особенно большое значение применительно к изучению и обоснованию техники тенниса. Ведь техника в теннисе составляет лишь одно из «слагаемых» спортивной борьбы. И поэтому анализировать ее и обосновывать нельзя изолированно, не определяя места в процессе спортивной борьбы в целом, особенности взаимосвязей с другими «слагаемыми».

В структурном отношении процесс спортивной борьбы имеет три слагаемых: стратегию, тактику и технику.

Техника может быть эффективной только в том случае, если она позволяет реализовать в периодике стратегическую задачу, соответствует передовым стратегическим принципам.

При анализе и обосновании техники должно быть выделено два направления: первое — изучение показателей стратегическо-тактической результативности техники, второе — изучение самой системы движений. В статье разбираются вопросы, относящиеся главным образом к первому направлению.

Остановимся на особенностях взаимосвязи стратегии и тактики с техникой как в ходе спортивной борьбы, так и в процессе развития. Стратегия и тактика определяют, какой должна быть техника в целом, каковы особенности ее использования для достижения победы в конкретных соревнованиях. В свою очередь, техника оказывает влияние на стратегию и тактику — она как бы лимитирует их возможности. Эти возможности могут расширяться и обновляться в зависимости от совершенствования техники. Так, усиление подачи и придание ей динамичности в свое время привели к появлению нового вида нападения — так называемого быстрого нападения с выходами к сетке сразу после подачи.

Основные стратегическо-тактические установки называются принципами. Принципы эти отражают общие закономерности и передовые тенденции развития спортивной борьбы, а также воспитательную направленность подготовки спортсмена. Они нацеливают на освоение тех вариантов стратегии, тактики и техники, которые оказывают влияние на воспитание всесторонне развитого, волевого спортсмена, способного показывать высокие результаты.

Прямое отношение к технике имеют принципы генеральной перспективы, активности, гармоничности, гибкости и неожиданности.

Раскроем зависимость обоснования, постановки и совершенствования техники на примере принципа неожиданности.

Известно, что успех в игре во многом зависит от возможностей прогнозировать намерения соперника. У одного игрока намерения могут быть тщательно замаскированы — по особенностям его движений практически невозможно заранее определить, что он конкретно наметил. У другого, наоборот, все как на ладони — еще до удара по мячу противнику понятен его замысел. В результате соревноваться с первым игроком значительно сложнее, так как он действует неожиданно, разнообразно. Возможность действовать именно таким образом зависит прежде всего от особенностей техники.

Изучение техники сильнейших теннисистов мира показывает, что их движения при ударах содержат минимум информации, позволяющей соперникам осуществлять прогнозирование. Более того, многие специально используют обманные движения, чтобы вводить соперника в заблуждение. Так, некоторые теннисисты при обводке сетки косыми ударами сначала всем видом (особенности расположения по отношению к мячу, начало выноса руки с ракеткой из мяча) стараются показать сопернику, что готовится прямой удар вдоль боковой линии площадки, и лишь в последний момент, когда ракетка оказывается вблизи мяча, изменяют ударное движение, выполняя косой удар.

Примечательно в этом отношении материал экспериментальной киносъемки ударов справа и слева большой группы юных теннисистов. В первом варианте съемки велась в академических условиях — во время простой перекидки игроки должны были выполнить удар так, чтобы продемонстрировать образцовую технику. Во втором варианте съемки задача усложнялась: при выполнении тех же ударов они должны были обводить партнеров по упражнению, которые заранее располагались у сетки. Сравнение полученных киограмм показало, что разница в движениях в зависимости от поставленных задач существенна. Во время второй съемки теннисисты искали разнообразные варианты обманных движений, стараясь начальными движениями вводить в заблуждение соперников у сетки. Более того, у игроков менялось даже выражение лица, когда они готовились отбить мяч: в лице стало проглядывать лукавство. Во второе задание был привнес элемент творчества, и это явно увлекло юных теннисистов. Однако в беседе с ними выяснилось, что они привыкли «набивать» удары в простейших условиях и такое задание было для них новшеством.

Что и говорить, ограниченный подход к

технической подготовке пустяк глубокие корни. Его суть — в изучении техники в простейших условиях, вне связи с разнообразными тактическими задачами, которые могут и должны решаться при каждом техническом приеме.

Осваивать технику с движениями, маскирующими тактический замысел, позволяющими вводить соперника в заблуждение, нужно уже в начальный период обучения. Более того, анализ и обоснование техники должны предусматривать не только биомеханическую, но и стратегию тактическую целесообразность движений. Ведь можно смоделировать такой вариант движений, который будет обоснован с позиций биомеханики, но окажется неэффективным в конкретных условиях спортивной борьбы по стратегическим соображениям. Например, с позиций биомеханики, наиболее целесообразно при ударах справа и слева все ударное движение как можно раньше нацеливать в направлении, по которому намечается послать мяч. Однако по такому ударному движению наблюдательный соперник получит возможность прогнозировать направление удара игрока, в результате эффективность технического приема значительно снизится.

Итак, совершенная техника должна быть рациональна не только по движениям, но иметь высокие показатели стратегическо-тактической результативности. Что же это за показатели? Вот они: вариативность и быстрая приспособляемость техники к разнообразным игровым условиям; минимальная информативность; высокая точность и сила ударов; экономичность продолжительности движений; динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений; стабильность.

Коротко разберем каждый из показателей. Чем разнообразнее приемы техники теннисиста, тем шире его стратегическо-тактические возможности. Вариативность техники должна выражаться в способности игрока использовать весь комплекс ударов, разнообразить их по силе, особенностям вращения мяча и форме траектории его полета, а также по продолжительности подготовительных и ударных движений.

Учитывая тенденции развития техники в последние годы, следует специально остановиться на одном из вариантов использования вращения мяча. Дело в том, что довольно большая группа сильнейших теннисистов мира широко применяют сейчас особый вид крученых ударов — очень сильные удары, при которых мячу сообщается высокая поступательная скорость и одновременно быстрое вращение. При таких ударах можно варьировать траекторию полета мяча в вертикальной плоскости. При обводке сетки они позволяют играть коротко и одновременно сильно, быстро посылая мяч по крутой траектории. Один из вариантов таких ударов — сильно крученая «све-

ча». Ее эффективность значительно выше, если сочетать ее с низкими крученными ударами — ее легко можно замаскировать под эти удары и в итоге использовать неожиданно. Кроме того, сильное вращение мяча и его высокая поступательная скорость осложняют сопернику возможность точно ответить на удар. Примечательно, что такими ударами широко пользуются первые игроки мира 1977 г. швед Б. Борг и аргентинец Г. Билас.

Современный теннис отличается «постоянной непостоянностью» условий, в которых проходят крупнейшие международные соревнования. Одни матчи проводят на открытом воздухе на «медленных» грунтовых кортах или на «быстрых» травяных, другие — на чрезвычайно «быстрых»: пластиковых, цементных, бетонных. Причем соревнования на площадках с различными покрытиями обычно следуют друг за другом, и теннисисты не имеют времени для специальной подготовки к игре в новых условиях.

Скорость, направление, высота отскока мяча и в итоге время, необходимое для подготовки ударов, существенно различны при игре на различных площадках. Все это очень существенно влияет на технику, требует высокого умения быстро и тонко приспосабливаться к различным условиям. Не случайно один и те же приемы техники имеют различную эффективность в соревнованиях на различных площадках. Так, на «быстрых» площадках значительно увеличивается эффективность сильных ударов, остроты ударов с лета у сетки. Более того, в соревнованиях на различных площадках довольно широко варьируется стратегия и тактика, а для этого необходимо иметь богатый арсенал различных приемов техники, высоко развитую способность приспосабливать свои движения к специфическому для каждого покрытия отскоку мяча.

Современная атлетическая игра отличается насыщенностью неожиданными и сложными ситуациями, действиями при чрезвычайно острой нехватке времени для подготовки к ответам соперника. Техника и должна быть приспособлена к действиям в таких условиях. Не случайно современную технику называют скоростной.

Мы говорили, что техника разных игроков в различной степени информативна для соперника. Свести эту информативность к минимуму — значит иметь один из важнейших показателей результативности техники. При оценке техники важно учитывать, как соперник зрительно воспринимает движения игрока, и на основе полученной информации прогнозирует свои действия. Освоение техники, позволяющей маскировать замыслы, вводить соперника в заблуждение и в итоге использовать фактор неожиданности, — одна из главных задач в подготовке теннисиста.

Маскировать следует прежде всего направление и силу ударов, их тактическую направленность, особенности вращения мяча. Взяв, например, подачу. Важно не только разнообразить этот удар — применять то плоскую, то резаную, то крученую подачу, но и каждый из вариантов подготавливать неожиданно, не обнаруживая преждевременно своего намерения.

При быстром темпе игры большое значение приобретает экономичность продолжительности движений. Она характеризуется способностью выполнять прием с оптимально коротким замахом и ударным движением, обеспечивающим максимально быструю готовность к отражению мяча. В игре на «быстрых» площадках при очень стремительном отскоке мяча значение этого показателя результативности техники значительно возрастает, особенно когда «междударное» время минимально — прежде всего при игре у сетки и приеме сильной подачи. Не случайно развитие техники ударов с лета и ударов, которыми отражают подачу, происходит в значительной мере по пути экономизации движений.

Стратегическо-тактические возможности игрока во многом зависят от точности и силы его ударов. Варьирование силы ударов должно осуществляться в широком диапазоне. Умение серийно использовать удары с высокой «пробивной способностью» составляет важное условие достижения высокого мастерства в современном теннисе.

Экспериментальные исследования с помощью электромиографического и тензометрического методов выявили довольно существенные различия в работе мышц при одном и том же приеме техники в зависимости от предварительных целевых установок, например при сильном ударе с установкой на точное попадание в строго определенное место и при таком же ударе, но выполняемом без точного адреса.

Большое значение имеет и такой показатель результативности техники, как динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений. Стремительный темп игры требует высокой динамичности ударов — способности выполнять их с ходу во время передвижения. Привычка

производить удары с места в статичном положении лишает теннисиста возможности успешно действовать в таких условиях. Однако важно не только быстро приближаться к мячу для ударов, но и маневрировать — быстро изменить направление перемещений, быстро «выходить» из ударов.

Многие передвижения теннисиста носят целочисленный характер, например передвижения у задней линии из угла в угол или во время игры с лета при чередовании ударов с различных краев сетки. Маневренность как раз характеризуется минимальной потерей времени при смене направленных перемещений.

Все показатели результативности техники должны иметь стабильный характер, отличаться высокой помехоустойчивостью по отношению к сбивающим факторам. Под влиянием больших нагрузок, отрицательных психических состояний, отвлекающих внимание внешних раздражителей, и других факторов могут происходить «сбои» в технике, снижающие ее результативность. Так, в наиболее напряженные моменты соревнований у некоторых игроков снижается точность и сила ударов, сужается вариативность ударов и появляются движения, демаскирующие тактический замысел. Могут появиться и более серьезные нарушения — срывы в управлении движениями, ведущие к грубым техническим ошибкам. Высокая помехоустойчивость техники является одним из важнейших условий достижения стабильных результатов.

Формирование ударов, имеющих высокую результативность, ведется в тесной взаимосвязи с тактической и специальной физической подготовкой, нацеленной на развитие физических качеств применительно к особенностям каждого приема техники, а также с процессом формирования психологической готовности к быстрым действиям, развитием прогностических способностей и быстрого реагирования. Обучение технике в отрыве от формирования психологических установок, вне связи с конкретными игровыми ситуациями обычно приводит к закреплению ударов, которые не отличаются высокой результативностью в соревнованиях.

ОБУЧЕНИЕ КРУЧЕНОЙ ПОДАЧЕ

В. А. Голенко, государственный тренер СССР,
Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук

Современная подача из технического приема, которым раньше вводили мяч в игру, превратилась в мощное атакующее оружие. Начальная скорость полета мяча после выполнения спортивного подброса достигает более 50 м/сек. Покрытая расстояние до поля подачи приблизительно за 0,4 сек., мяч оставляет противника

мало шансов для успешного выполнения ответного удара.

В современной игре, состоящей из пяти партий, каждый теннисист выполняет не менее 500 ударов. Причем более 200 из них приходится на подачу. Вот почему успешная подача определяется фактором в игре.

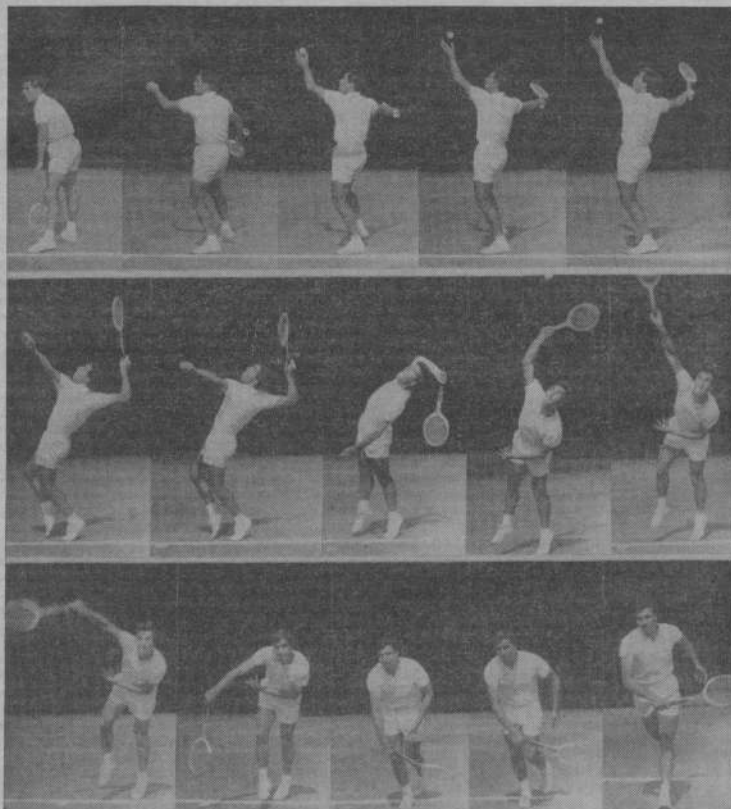


Рис. 1. Кинограмма крученой подачи (А. Метревели)

Однако она является и очень сложным по координации движений ударом в техническом арсенале теннисиста: здесь и многочисленные изменения направления и скорости движения ракетки, и сложные согласования работы правой и левой рук, мышц ног, туловища и боковой руки.

Для подачи наиболее целесообразными считаются две хватки.

Первая — универсальная, когда вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится непосредственно над левым верхним ребром ручки ракетки (струнная поверхность ракетки при этом перпендикулярна к полу). При второй хватке ракетка поворачивается немного вправо относительно неподвижной кисти (эту хватку часто используют и для ударов слева).

На рис. 1 приведена кинограмма крученой

подачи, выполняемой неоднократным чемпионом СССР А. Метревели. Спортсмен использует универсальную хватку и подает во 2-е поле подачи. Рассмотрим движения подающего на протяжении пяти фаз технического приема.

Подача начинается из определенного исходного положения (и. п.). Стоит отметить, что оно у А. Метревели нетрадиционно. Поэтому приведенное описание исходного положения несколько отличается от положения на кадре 1.

В исходном положении при подаче теннисист располагается боком к задней линии. При этом опорной является дальняя от задней линии правая нога, ступня которой располагается почти параллельно задней линии. Левая нога находится в непосредственной близости от задней линии, ступня под углом к ней около 30° при подаче в 1-е поле подачи и 60° при подаче во 2-е поле. Расстояние между ступнями должно быть несколько больше ширины плеч.

Левая рука, держащая мяч, находится перед туловищем и немного согнута в локте (угол сгибания $110-130^\circ$). Правая рука немного согнута и повернута вовнутрь, головка ракетки обращена к сетке.

Не нужно торопиться при приеме исходного положения. Удобно и неторопливо располагаясь у задней линии, игрок одновременно обдумывает свою тактику розыгрыша очка. Он решает, в каком направлении нужно послать мяч, сделать ставку на неожиданность и применить быструю плоскую подачу или попробовать поставить противника в трудное положение при приеме, придав мячу сильное вращение и обеспечив тем самым сложный отскок, выйти ли после подачи к сетке или разыграть очко у задней линии.

Первая фаза подачи — движение ракетки назад для замаха (рис. 1, позы 1—4) начинается с переноса веса тела вперед на левую ногу. Руки при этом одновременно выполняют строго определенные движения: кисть левой руки, держащей мяч, опускает шейку ракетки и вместе с головкой ракетки начинает двигаться вниз. Кисть левой руки перемещается вниз примерно на 20 см благодаря приведению левой руки в плечевом и разгибанию в локтевом суставе (получается своеобразный замах для подброса мяча) и сразу же без остановки начинает двигаться вверх до исходного положения (подчеркнем, что и это движение должно осуществляться мышцами, окружающими плечевой сустав).

Головка ракетки начинает двигаться вниз в результате разгибания в плечевом и локтевом суставах повернутой внутрь правой руки. Как только правая рука примет вертикальное положение (головка ракетки при этом будет находиться в самой нижней точке своей траектории), к работе подключаются мышцы, отводящие руку и несколько поворачивающие ее наружу в плечевом суставе. Благодаря разгибанию, отведению и небольшому повороту наружу правой

руки в плечевом суставе ракетка будет продолжать движение назад-вверх. Движение обеих рук ускорится в тот момент, когда ракетка достигнет уровня плеч. С этого же момента спортсмен начинает сгибать опорную левую ногу в коленном суставе и разгибать в голеностопном, опираясь в основном на носок. Тогда же он начинает «приставку», приводя правую ногу к опорной левой. Приблизительно в тот момент, когда правое плечо займет горизонтальное положение, а головка ракетки будет в наиболее удаленном от точки удара положении сзади, левая рука, почти полностью выпрямленная, заканчивает работу по приданию ускорения мячу и выпускает его (рис. 1, поза 4).

Вторая фаза подачи. Ее можно разделить на две подфазы по тем задачам, которые решаются в каждой из них. 1-я подфаза — предварительная, в которой осуществляется подготовка для разгона ракетки; 2-я — непосредственного разгона ракетки.

Левая рука, выбросив мяч, еще немного продвигается вверх, а затем начинает опускаться, поворачиваясь внутрь и закрепляясь в плечевом суставе. Одновременно с движениями левой руки локоть правой руки приводится к позвоночному столбу; правая рука сгибается и поворачивается наружу в локтевом суставе. Ракетка ребром опускается за спину теннисиста и начинает описывать так называемую петлю. Поворот наружу предплечья и плеча правой руки существенно растягивает мышцы передней поверхности плечевого сустава, «взрывная» работа которых в дальнейшем в значительной степени определяет успешность разгона ракетки.

Проследим по кинограмме, как работают во второй фазе ноги на протяжении 1-й подфазы. Уже с самого начала подфазы спортсмен начинает разгибать ноги в коленных и голеностопных суставах. К началу 2-й подфазы ноги теннисиста полностью выпрямляются, опущенная вниз левая рука закрепляется в плечевом суставе. Мышцы передней поверхности туловища, участвующие в повороте и сгибании, значительно растягиваются. Также значительно растянуты мышцы, сгибающие руку в плечевом суставе. В следующий момент они начинают работу по разгону звеньев тела.

Прежде всего срабатывают мощные мышцы, поворачивающие таз и туловище налево и сгибающие его. При этом спортсмен несколько наклоняется в левую сторону и опускает закрепленное плечо левой руки. Далее к работе подключаются мышцы, окружающие плечевой сустав правой руки. Они выводят плечо боковой руки вверх, где оно и занимает вертикальное положение. Однако работа мышц туловища еще не закончена — они продолжают разворачивать плечевой пояс влево. Чтобы левое плечо при этом не «ушло» назад, теннисист должен закрепить левую руку и, постепенно приводя ее в плечевом суставе и поворачивая наружу, при-

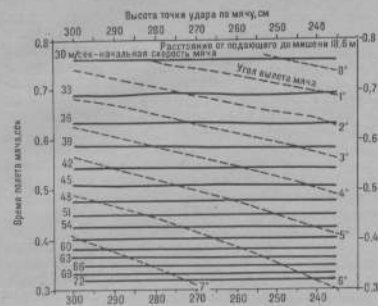


Рис. 2. Номограмма, характеризующая взаимосвязь между углом, высотой и скоростью вылета мяча

жать к туловищу (кадры 6—10). Последний вклад в разгон ракетки вносят мышцы, разгибающие правую руку в локтевом суставе и поворачивающие ее внутрь в плечевом и локтевом суставах.

Перечисленные движения способствуют увеличению скорости выноса ракетки к мячу. Отметим важную деталь: на протяжении всей второй фазы ракетка движется ребром к направлению движения. При опускании за спину («петля») она перемещается ребром вперед и при ускоренном выносе на мяч — также ребром. При таком перемещении существенно снижается сопротивление средн. и ракетка развивает большую скорость. И только когда правая рука начинает разгибаться в локтевом суставе, изменяется положение струнной поверхности ракетки благодаря повороту плеча и предплечья внутрь. Одновременное разгибание руки в локтевом суставе и поворот внутрь также значительно увеличивают скорость ракетки. Это один из ключевых элементов техники выполнения крученой подачи.

Третья фаза подачи — ударное взаимодействие. Ракетка передает мячу набранное ею количество движения, придает нужное направление его полету и обеспечивает определенное вращение. Длительность третьей фазы небольшая — 0,005—0,01 сек., поэтому ввести исправления в движение в этот момент нельзя. Вот почему все особенности удара: величина и ориентация вектора скорости мяча, характер его вращения — задаются уже во второй фазе, а дальнейшее движение выполняется по заданной программе. В связи с этим каждый теннисист должен обратить серьезное внимание на отработку

движения ракетки именно во второй фазе (рис. 2).

Удар по мячу (между кадрами 9 и 10) выполняется в наивысшей точке. Опорная левая нога при этом полностью выпрямлена. Благодаря тому что теннисист наклоняется в левую сторону и поднимает правую часть таза, продольные оси звеньев опорной ноги и бьющей руки составляют почти прямую линию. Левая рука, приведенная в плечевом суставе, согнутая и повернутая наружу в локтевом суставе, выполняет компенсаторную функцию. Она препятствует движению левого плеча назад и таким образом участвует в обеспечении жесткой опоры для движения правой руки.

При крученой подаче ракетка выносится на мяч вперед-вверх, как мы уже говорили, благодаря разгибанию руки в локтевом суставе и повороту внутрь в плечевом и локтевом суставах. Одновременно рука начинает сгибаться в плечевом суставе. Благодаря перечисленным вращательным движениям в суставах ракетка перемещается поступательно. Это повышает надежность и точность ударов.

При взаимодействии с мячом продольная ось ракетки находится под углом приблизительно 20—60° по отношению к поверхности земли (во фронтальной плоскости). Удар по мячу наносится сверху-сбоку, немного выше его центра тяжести. Если мячу придается вращение вокруг оси, близкой к горизонтальной, он летит по дугообразной траектории достаточно высоко над сеткой и отскакивает высоко, не отклоняясь от направления полета. Если ему придается вращение вокруг оси, наклоненной к земле под углом большим 45°, то траектория его полета несколько изогнута в правую сторону, но после удара о землю он отклоняется под удар слева противнику.

Скорость полета мяча после крученой и резаной подачи несколько меньше, чем после плоской. Однако, во-первых, при этих подачах повышается точность и надежность попадания мяча в поле подачи. Во-вторых, периодически варьируя степень и характер вращения мяча, теннисист может разнообразить тактические варианты игры, вносить элементы неожиданности и усложнить противнику прием подачи своеобразным отскоком мяча.

Четвертая фаза подачи — фаза замедленного движения ракетки вперед. Здесь теннисист снижает скорость ракетки в направлении движения до нуля. Теннисист продолжает поворачивать бьющую руку в плечевом суставе внутрь. Одновременно он сгибает ее в плечевом суставе, в результате чего головка ракетки описывает дугу с большим радиусом. Опираясь на выпрямленную левую ногу, теннисист наклоняется вперед, стремясь потянуть ракетку за мячом как можно дальше. Левая рука все еще прижата к боку в согнутом и напряженном положении, она продолжает выполнять свою компенса-

торную функцию. Правая нога выносится вперед в направлении удара. В тот момент, когда правая нога касается опоры, а ракетка находится в наиболее низком положении, рядом с ней, заканчивается четвертая фаза.

Пятая фаза — в ней спортсмен возвращает ракетку в исходное положение. Он переносит большую часть веса тела на правую ногу, ослабляет и немного отводит назад левую руку. Правая рука приводится и поворачивается наружу в плечевом суставе и начинает сгибаться в локтевом суставе. Если теннисист решил выйти к сетке после подачи, то сразу же после пятой фазы он незамедлительно начинает быстро продвигаться вперед.

Предлагаем упражнения для освоения подачи. Выполнять их нужно в указанном порядке. К следующему упражнению можно перейти только после того, как освоено предыдущее.

Помните, что при подаче мышцы бьющей руки вначале значительно растягиваются, а затем быстро сокращаются. Поэтому выполнение подачи без разминки, без предварительного тщательного разогревания этих мышц, может привести к травме — растяжению и даже микро-разрывам. Вот почему перед выполнением упражнения обязательно нужно 5—10 мин. размяться, выполняя махи, рывки, круговые движения в различных суставах и т. п.

1. Метание теннисного мяча и утяжеленного мяча (лабанто дробью).

Игрок располагается боком к направлению метания, расставляя ноги на ширину плеч и опираясь в основном на правую ногу. Левая рука (почти полностью выпрямленная) поднята на уровне плеча, под углом к направлению метания. Плечи «скручены» относительно таза и правую сторону. Правая рука отведена в плечевом суставе так, чтобы плечо ее было параллельно земле. Правое предплечье и кисть, держащая мяч, повернуты наружу. Правая лопатка приведена к позвоночному столбу. При этом мышцы передней поверхности туловища и правого плечевого сустава сильно растягиваются. По характеру расположения рук описываемое положение близко к положению 6 на рис. 1.

Метание начинают с переноса веса тела с правой ноги на левую. Одновременно разворачивают влево бедро, а потом и плечи. Плечо правой руки поднимается вверх и обгоняет кисть с мячом. Левое плечо закрепляется, а вся рука опускается вниз. Разгибая правую руку в локтевом суставе и поворачивая ее внутрь, спортсмен выносит кисть с мячом вверх-вперед. В тот момент, когда скорость кисти достигнет максимальной величины, пальцы, разжимаясь, выпускают мяч, а правая рука продолжает двигаться вперед, поворачиваясь внутрь.

Метание мяча можно выполнять с заданием на дальность и точность попадания в какую-нибудь мишень.

Возможные ошибки:

игрок не располагается боком к направлению метания;

недостаточно «скручивает» плечи;

недостаточно поднимает локоть правой руки и не поворачивает предплечье наружу;

только рука разгоняет мяч, ноги и туловище в работе не участвуют;

нет жесткой связи между кистью и предплечьем в момент выбрасывания мяча;

левое плечо не закреплено и отводится во время метания назад.

2. Метание ракетки.

Старую теннисную ракетку из н. п. (упр. 1) метают в сетку, ограждающую площадку. При метании спортсмен должен обратить внимание на закрепление левой части плечевого пояса, препятствующее отведению левого плеча назад. Правая рука после выпуска ракетки должна подальше потянуться вперед за мячом.

Ошибки при метании ракетки те же, что и в упр. 1.

3. Удары по гантели.

Спортсмен занимает н. п. (упр. 1). Партнер встает на скамейку и обеими руками держит гантель на уровне середины струнной поверхности ракетки и приблизительно на 20 см впереди левой ноги игрока (предварительно игрок должен вытянуть правую руку с ракеткой вверх, чтобы наметить высоту точки удара). Разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая ее внутрь, игрок наносит удар серединой струнной поверхности ракетки по головке гантели. Скорость движения головки ракетки при нанесении удара должна быть небольшой. Упражнение повторяют 15—25 раз.

Другой вариант этого упражнения — так называемые вторичные удары по гантели. После первого удара ракетка отскакивает — мышцы руки напрягаются, спортсмен вновь прижимает струнную поверхность к головке гантели и т. д. Такая серия упражнения может состоять из 3—4 ударов. Упражнение повторяют на протяжении 20 сек., после чего партнеры меняются местами. С ростом тренированности время выполнения упражнения можно увеличить до 1 мин. В зависимости от уровня физической подготовленности игроков выбирают гантели весом от 1 до 5 кг.

Возможные ошибки:

удар наносится не полностью выпрямленной рукой;

нет жесткой связи между кистью и предплечьем;

удар наносится не центром струнной поверхности ракетки и не получаются вторичные удары;

игрок во время ударов не смотрит на гантель.

4. Удары по колесу детского велосипеда.

Колесо закрепляют на высоте будущего удара. Плоскость его может находиться под углом 20—60° к уровню земли. Из н. п. (упр. 1) спорт-

смен наносит удары струнной поверхностью ракетки по резиновому ободу колеса, придавая колесу вращение в направлении удара. Удар по ободу наносит несколько выше центра тяжести колеса. Можно выполнять одиночные удары или серию ударов по вращающемуся колесу. При этом спортсмен отрабатывает движения руки и головки ракетки, необходимые для придания вращения мячу при крученых или резающих поддачах.

Возможные ошибки:
игрок не поворачивает руку с ракеткой внутрь при нанесении удара;
нет жесткой связи между кистью и предплечьем;

не закреплена левая часть плечевого пояса.

5. Удары по мячу укороченной ракеткой.
Спортсмен берет ракетку за шейку и на расстоянии 3—4 м от стенки занимает и. п. (упр. 1). Подбросив левой рукой мяч примерно на 20 см выше головы и несколько вперед, спортсмен наносит удар по нему сверху вниз. Мяч направляется в землю на расстоянии 1 м от стенки с таким расчетом, чтобы после отскока от земли он отскочил от стенки и отлетел на прежнюю высоту. Затем по нему наносят следующий удар и т. д.

При нанесении удара спортсмен располагает ракетку так, чтобы продольная ось ее находилась под углом 40—60° к полу. При этом мячу придется вращение. Скорость ракетки должна быть не очень большой, чтобы спортсмен успел подготовиться к выполнению следующего удара. Большое значение для успешного выполнения этого упражнения имеет работа ног. Именно благодаря работе ног, делая шаги вперед, в стороны, назад, приседая или вытягиваясь вверх, спортсмен «подстраивается» к мячу, т. е. занимает наиболее удобное положение для выполнения следующего удара. Чтобы получалась серия ударов (15—20 ударов), игрок должен найти удобный для него ритм выполнения упражнения. При таком ритме все удары должны быть схожи по времени выполнения и усилиям, прикладываемым к мячу. Амплитуда движения головки ракетки не должна быть очень большой, чтобы игрок успел сделать замах для следующего удара.

Возможные ошибки:
мяч подбрасывается слишком высоко или низко;
игрок не поворачивается левым боком к стенке;

не поворачивает руку внутрь при разгибании в локтевом суставе;
не придает мячу вращения;
посылает мяч в землю слишком близко к стенке;

бьет сильно;
стоит на месте — нет работы ног;
слишком большая амплитуда движения головки ракетки;

кисть не жесткая.

6. Отработка подброса мяча.

Игрок занимает положение, соответствующее и. п. при подаче (см. раньше). Перед поском левой ноги чертится круг диаметром 30 см. Левая рука спортсмена несколько отведена в плечевом суставе, согнута и повернута наружу в локтевом суставе, мяч поддерживается пальцами этой руки. Плечо правой руки параллельно земле, предплечье согнуто и повернуто наружу в локтевом суставе так, чтобы струнная поверхность ракетки была почти параллельна спине спортсмена. Спортсмен опирается в большей степени на стоящую впереди левую ногу.

Поднимая левую руку вверх, игрок подбрасывает мяч над левым плечом. Если при падении он попадает в круг перед поском правой ноги, подброс выполнен правильно. При подбросе мяча левый лучезапястный сустав должен быть закреплён. Движения в этом суставе снижают точность подброса.

Высоту, на которую нужно подбрасывать мяч, можно определить следующим образом. Игрок должен встать у стенки на носки ног и вытянуть руку с ракеткой вверх. Мяч подбрасывают на 10—15 см выше середины струнной поверхности ракетки.

Возможные ошибки:
игрок не поворачивается боком к направлению удара.

мяч подбрасывается при сгибании руки в локтевом суставе;

мяч подбрасывается не над левым плечом;
при подбросе работает кисть;
мяч скатывается по пальцам.

7. Поддача в стенку.

Спортсмен занимает перед стенкой и. п. (упр. 1). Подбрасывает мяч над левым плечом, выводя правое плечо вверх, разгибая и поворачивая предплечье внутрь, наносит удар по мячу снизу вверх-вперед. При этом мячу придается вращение вокруг оси, находящейся по отношению к земле под углом 40—60°.

Возможные ошибки:

удар по мячу наносится слишком впереди или сзади;

мала высота точки удара и правая рука не выпрямляется полностью;

рука не поворачивается внутрь при ударе;

мячу не придается вращения;

нет жесткой связи между кистью и предплечьем.

8. Упражнение у стенки.

Из и. п. (упр. 1) игрок бросает мяч в стенку (ракетка находится в левой руке), затем берет ракетку в правую руку и из и. п. (упр. 6) выводит ракетку вверх-вперед, как для удара, т. е. имитирует удар. Затем из того же и. п. выполняет крученую подачу. Таким образом, он должен повторить несколько раз три движения: бросок мяча; имитацию подачи и подачу.

9. Поддача на площадке.

Игрок занимает и. п. (упр. 6) на линии подачи. И подает мяч, как указано в упр. 7, в 1-е поле подачи. Подкрученный мяч должен пролететь на высоте 1,5 м над сеткой. Затем игрок перемещается ближе к задней линии площадки. Располагаясь между линией подачи и задней линией, спортсмен выполняет подачу в 1-е поле. Возможные ошибки те же, что и в упр. 7.

10. Имитация подачи.

Основная задача при выполнении подачи без мяча — согласование движений левой и правой рук, а также движений ног, туловища и рук при разгоне ракетки.

Имитационные упражнения, как правило, выполняют перед зеркалом. Игрок должен сначала повторить граничные положения пяти фаз подачи (они уже описаны), затем отработать переходы от одного граничного положения к другому и, наконец, несколько раз повторить движение подачи в целом.

Особое внимание при этом нужно обратить на положение струнной поверхности ракетки в первой части второй фазы и непосредственно в точке удара.

Амплитуда движения ракетки должна быть большой, движение в целом свободным; не нужно напрягаться. Головка ракетки во второй фазе должна отставать от кисти, а в четвертой — опережать ее.

11. Поддача в стенку.

На стенке чертят линию сетки на высоте 1 м от земли. Игрок располагается от стенки на расстоянии 5—6 м в и. п. Подать нужно крученую подачу, направляя мяч на 3, 2, 1,5 м и 1 м выше сетки с полным замахом. Успешное выполнение этого упражнения определяется не только правильным движением ракетки, но и ритмом, т. е. соотношением длительности отдельных фаз подачи. Не нужно торопиться в начале движения. Замах делают свободно и не быстро; вторая фаза проходит энергично, ракетке сообщается ускорение, чтобы к началу взаимодействия с мячом ее скорость была наибольшей.

Возможные ошибки:

мяч подбрасывается слишком низко;

слишком торопливо делается замах;

кисть разогнута в лучезапястном суставе, и во второй фазе боковая поверхность ракетки обращена вверх;

при ударе по мячу кисть не жесткая;

левое плечо не закреплено;

мячу не придается вращения.

12. Поддача на площадке.

Игрок располагается в и. п. в центре площадки на линии подачи. Выполняя движение с полным замахом (рис. 1), он посылает подкрученный мяч в 1-е поле подачи по дугообразной траектории — он должен пролететь на высоте 1 м от сетки. Направляя мяч в поле подачи, игрок перемещается на новую позицию;

между линией подачи и задней линией. Выполняя еще пять подач, теннисист отходит уже к задней линии. Затем, каждый раз выполняя серию из пяти подач, отходит все дальше от сетки, занимая и. п. на расстоянии 1, 2, 3 м от задней линии подачи. Чем дальше игрок отходит от сетки, тем больше он должен тянуться за мячом при ударе.

13. Поддача на площадке. Упражнение аналогично предыдущему, но мяч направляют во второе поле подачи.

14. Поддача с колена.

Теннисист располагается на линии подачи, встав на правое колено, левая нога на полной ступне. Ракетка находится за спиной (упр. 6). Из этого положения игрок подает мяч в 1-е поле подачи, затем перемещается дальше от сетки (упр. 12) и с каждой новой позицией выполняет серию ударов, состоящую из пяти подач. Чем дальше спортсмен удаляется от сетки, тем более выуклой должна быть траектория полета мяча после подачи и тем дальше он должен тянуть ракетку за мячом.

15. Поддача на площадке.

Из и. п. (рис. 1) игрок выполняет десять крученых подач в правый угол 1-го поля подачи, затем в левый угол. Несколько изменив и. п., теннисист подает уже в правый и левый углы 2-го поля подачи.

16. То же, что упр. 15, однако в правом и левом углах 1-го и 2-го полей подачи размещают мишени 80×80 см. Игрок должен стремиться при каждой подаче попасть в мишень. Количество попаданий регистрируется.

Варианты этого упражнения:

а) игрок поочередно подает в правый и левый угол 1-го поля, а затем 2-го;

б) игрок подает сильно и точно.

17. Поддача на площадке.

Выполняют ее из и. п. на задней линии:

а) при ударе игрок старается придать мячу вращение вперед вокруг горизонтальной оси; при отскоке такой мяч должен отлететь высоко и прямо;

б) при ударе игрок придает мячу вращение вокруг оси, наклоненной к земле под углом приблизительно 60°; траектория полета такого мяча изгибается в правую сторону, но после удара о землю мяч отскакивает в левую сторону от принимающего.

18. Поддача с выходом к сетке.

Игрок выполняет подачу, как указано в упр. 15, 16, 17, но после каждой подачи выходит к сетке и стремится завершить розыгрыш очка ударом с лева. Для выхода к сетке необходимо прежде всего подбросить мяч несколько дальше вперед, чем при подаче с места, а также дальше потянуться вперед после удара по мячу, чтобы это движение как бы увлекло тело за мячом. Первые шаги к сетке должны быть быстрыми, но при подбегании к средней линии шаг нужно немного укоротить, а примерно в

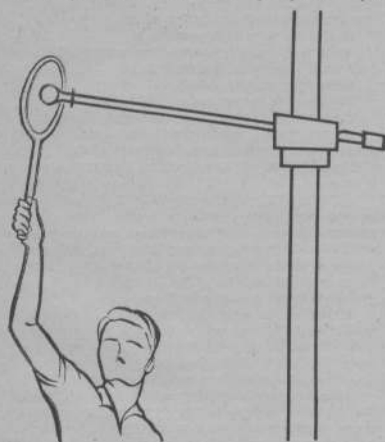
метре за линией подачи сделать «разножку» — прыжок на носки двух ног. При продвижении к сетке игрок должен внимательно следить за действиями противника при приеме подачи и как можно раньше определить направление и характер ответного удара. После «разножки» нужно быстро переместиться вперед, вправо-вперед или влево-вперед по кратчайшему пути

ТРЕНИРОВКА ПОДАЧИ НА БИОМЕХАНИЧЕСКОМ СТАНКЕ

Эффективность подачи определяется точностью удара, ее стабильностью и скоростью полета мяча. Большую роль играет также энергетическая экономичность движения и разнообразие вращений мяча.

Совершенствовать подачу помогает биомеханический станок (БМС)*. Остановимся на методике работы на этом станке в той лишь части, которая касается фазы удара, т. е. фазы непосредственного взаимодействия ракетки с мячом (конеч подготовительной и начало заключительной фаз движения подачи).

Для тренировки подачи БМС закрепляют на вертикальной стойке, как показано на рисунке. Цель тренировки на станке — ускорение про-



Тренировка подачи на биомеханическом станке

к подлетающему мячу, одновременно делая замах для удара с лёта.

Работа над подачей должна быть целенаправленной. В каждой тренировке нужно совершенствовать отдельные элементы техники, стремиться освоить различные вращения мяча и его пласировку, увеличивать силу и точность подачи, учиться правильно выходить к сетке.

Ф. К. Агашин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР

цесса формирования мышечного аппарата теннисиста, производящего подачу, и выработки оптимальных ощущений при различных вариантах подачи. Кроме того, на станке можно отрабатывать наилучшую для каждого игрока хватку, а это, как известно, очень важно не только для подачи, но и для других ударов.

Рассмотрим три режима работы: обобщенной динамики, повторных ударов и вторичных ударов.

Режим работы по методу обобщенной динамики состоит в том, войдя в контакт с упругим элементом станка, игрок осуществляет проводку ствола станка в направлении движения с различной скоростью, вплоть до резких бросковых движений. Регулируя сопротивление станка и устанавливая различные сменные грузы, получают широкий диапазон тренировочных усилий. Это способствует укреплению всего мышечного аппарата игрока, и прежде всего кисти и предплечья. В таком режиме наиболее эффективно развиваются специальные силовые и скоростно-силовые качества теннисиста.

Обозначим нагрузку по методу обобщенной динамики следующим образом. Допустим, спортсмен выполнил 15 бросков с массой сменных грузов 8 кг (15 бросков \times 8 кг).

Второй режим работы — по методу повторных ударов. Здесь теннисист наносит отдельные удары по упругому элементу станка.

Следует рекомендовать сначала малые скорости движения ракетки, с таким расчетом, чтобы теннисист имел возможность привыкнуть к ударному режиму работы станка и, укрепив кисть при тренировке в этом режиме, мог последовательно переходить к более высоким скоростям.

Режим по методу повторных ударов на станке позволяет в стационарных удобных условиях сформировать у теннисиста правильные

ощущения от удара во всех звеньях тела. Он позволяет как бы в чистом виде правильно воспринять фазу удара в подаче. Если выполнено 20 одиночных повторных ударов по подвижной части станка с весом 3 кг, то записывают это следующим образом: $20 \times 1 \times 3$ кг.

Третий режим работы на станке — по методу вторичных ударов. Состоит он в том, что при ударе по упругому элементу станка осуществляют проводку в направлении движения станка. В результате автоматически возникает серия вторичных ударов. Допустим, теннисист выполнил 25 серий по 3 вторичных удара в серии при массе сменных грузов 5 кг. Тогда эту нагрузку записывают так: $25 \times 3 \times 5$ кг.

Тренировку подач с использованием БМС проводят в сочетании с различными подготовительными, имитационными упражнениями, а также выполняя удары по теннисным мячам.

Следует обратить внимание на точность разгибания ударных импульсов по станку, не позволять стволу станка отклоняться от удара, добиваясь тонкой мышечной координации, обеспечивающей точность подачи.

ПЛОСКАЯ ПОДАЧА Р. ТАННЕРА

В. С. Веприцев, член президиума Федерации тенниса СССР

Среди выдающихся теннисистов наиболее убедительные победы одерживают игроки-универсалы, хорошо владеющие широким арсеналом технических средств. К числу таких игроков принадлежат Р. Лейвер, К. Розуолл, Б. Борг. У каждого из них есть любимый удар или коронный прием, которыми они владеют в совершенстве. Однако есть игроки, у которых любимый удар становится основным оружием. К таким игрокам можно отнести американского теннисиста Роску Таннера, чья плоская подача известна всему теннисному миру.

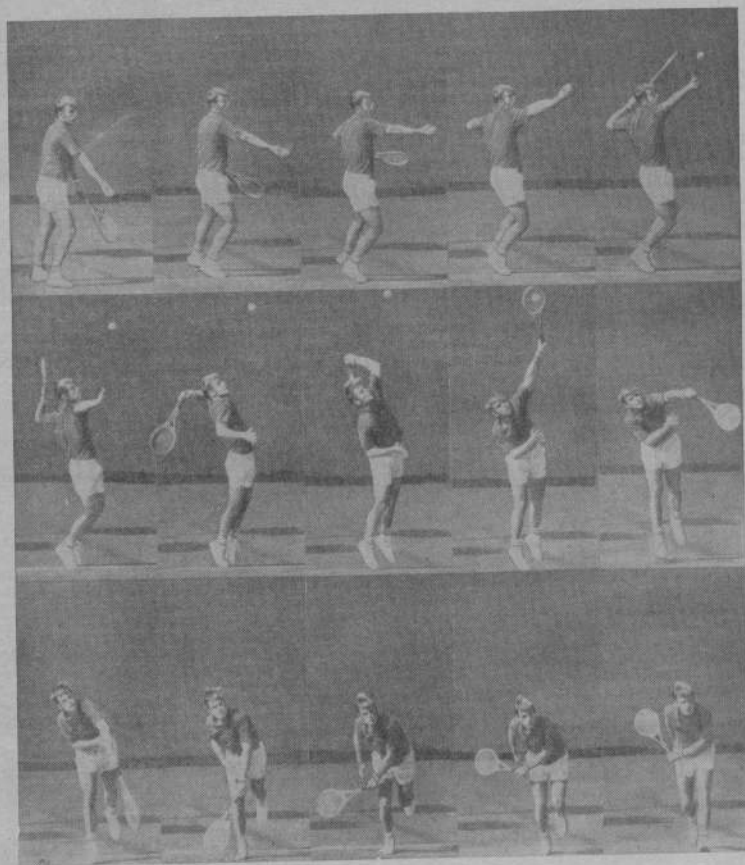
Таннер вспоминает: впервые он понял, что владеет мощной подачей, когда ему было 16 лет. «Все тренеры хотели, чтобы я подавал крученую подачу, потому что я левша, а, как известно, принимать крученую подачу левши очень трудно. Но сколько бы они ни учили меня крученой подаче, моей мечтой оставалось научиться мощной плоской подаче. В те минуты, когда тренеры отходили от корта, я хватал корзину с мячами и без конца работал над плоской подачей».

Когда Таннер заканчивал Стенфордский университет, доктора, занимавшиеся исследованиями травм спины у спортсменов университета, тщательно обследовали его, справедливо полагая, что при такой мощной подаче он обязательно должен повредить спину или локтевой сустав, а может быть, и то и другое. Однако результаты исследований показали, что ни в локте, ни в кисти, ни в плече не возникает нежелательных напряжений.

В 1972 г., когда Таннер перешел в профессионалы, казалось, что он сделает прекрасную карьеру. В самом деле, он владел мощнейшей подачей и отличной игрой с лёта. Основные турниры (чемпионат мира среди профессионалов, открытое первенство США в Форест-Хиллсе и чемпионат Уимблдона) проводились на быстрых травяных кортах, что обеспечивало ему несомненное преимущество. В течение длительного времени победа в теннисе определялась мощной подачей и хорошей игрой у сетки. Тот, кто выигрывал чужую подачу, во многом обеспечивал себе победу в матче.

Однако произошло то, чего никак нельзя было предугадать. Теннис стал «замедляться». Турниры чемпионата мира среди профессионалов начали проводить на более «медленных» покрытиях. В Форест-Хиллсе был снят травяной покров, вместо него появилось грунтовое покрытие. И тогда Таннер был вынужден менять свою игру, приспосабливая ее к новым условиям, — нужно было учиться хорошей обводке и игре на задней линии. Однако по-прежнему коронным ударом этого теннисиста осталась мощная плоская подача.

* Агашин Ф. К. Устройство для тренировки техники удара спортсменов. Авт. свид. № 387720 от 22 июля 1977 г.



Кинограмма плоской подачи Р. Таннера

В начале движения (см. рисунок) туловище уже слегка смещено вперед. Некоторые игроки (например, Т. Роч и Д. Ньюкомб), опускающая в начале движения ракетку, отклоняются назад. Для Таннера характерно постоянное устремление вперед. При движении ракетки

вниз правая рука с мячом также плавно опускается вниз. Затем обе руки поднимаются одновременно вверх, что обеспечивает нужный ритм и позволяет сохранять равновесие при выполнении подачи.

Начиная движение вперед, Таннер поднимается на носок и сгибает вперед стоящую ногу в коленном суставе — все тело растягивается как пружина. При подъеме ракетки

вверх плечи он разворачивает еще больше. Отводя ракетку назад, Таннер оттягивает локоть левой руки назад-вверх дальше от туловища, благодаря чему рука и плечо также становятся своеобразной пружиной. Он опускает ракетку за спиной в максимально низкое положение. При выносе ее на мяч Таннер отталкивается стоящей впереди ногой вперед-вверх, в результате чего центр тяжести тела поднимается вверх. При ударе ракеткой о мяч вес тела как бы вкладывается в удар.

Удар по мячу он выполняет в максимально возможной высокой точке. Другие теннисисты, отмечает Таннер, особенно высокие игроки мощного телосложения, подбрасывая мяч перед ударом, дают ему опуститься на 2—5 см, в результате чего они фактически бьют по опускающемуся мячу. Сам же он бьет по восходящему мячу или по мячу, находящемуся в самой высокой точке. Чтобы научиться подбрасывать мяч на высоту, соответствующую максимально возможной по высоте точке удара, необходима длительная упорная работа. Конечно, когда подающий позволяет мячу опуститься на несколько сантиметров, он получает больше времени для выполнения подачи, но тогда и противник может лучше подготовиться к приему.

В отличие от большинства игроков, меняющих подброс мяча в зависимости от направления и силы ветра, расположения по отношению к солнцу и от других причин, Таннер сохраняет его одинаковым в любых условиях.

Анализируя свою подачу, Таннер указывает, что главное — в перемещении веса тела вперед-вверх. Большинство игроков переносит вес тела вверх или вперед, но мало кому удается совместить оба движения. Таннер добивается этого — он перемещает вес тела ближе к точке удара. Затем, когда ракетка перемещается вперед, он вес тела «вкладывает» в удар. Таннер отмечает, что никогда не чувствует усталости в руке, даже после пятисетовых матчей.

Заметьте, Таннер стремится выполнить как можно более длинную проводку мяча перед собой. Спортсмен не отрывает взгляда от мяча. Указывая на важность соблюдения правила «смотри на мяч» даже в момент удара, Таннер подчеркивает необходимость держать голову по возможности выше (что хорошо видно на рисунке), так как наклону головы вниз неизбежно сопутствует наклон тела, в результате мяч попадает в сетку.

Интересен опыт Таннера в тренировке подачи. Стараясь подбросить глубоко, Таннер выбирает в качестве мишени не точку или участок на площадке, а определенное место над сеткой. Таким местом, которое обеспечивает хорошее попадание, он считает участок над сеткой высотой 13—30 см. По его мнению, мишень должна быть хорошо видна. Участки, выбираемые на площадке, могут быть не видны подающему из-за сетки.

При ударе Таннер делает прыжок вверх и приземляется на правую ногу, что обеспечивает ему быстрый выход к сетке.

На грунтовых площадках он подает так же, как и на травяных, хотя на «медленных» покрытиях остается на задней линии. При этом сразу же после подачи ему приходится отходить назад. Таннер считает, что менять структуру движений при подаче на различных покрытиях слишком трудно.

На последних кадрах видно, как хорошо спортсмен сохраняет равновесие, продолжая движение ракетки к правому боку после удара по мячу и одновременно стремительно продвигаясь к сетке. Плоскость ракетки соприкасается с мячом таким образом, что обеспечивает выполнение плоской подачи.

В ходе матча Таннер не всегда применяет плоскую подачу. Он предпочитает использовать ее в отдельных случаях, неожиданно. Обычно он подает сильно подрезанную подачу, поскольку она у него стабильна и надежна.

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ТОЧНОСТИ ПОДАЧИ

М. Е. Мазуров, доцент МЭСИ,
В. В. Петров, аспирант ГЦОЛИФКа

В подготовке теннисистов высокой квалификации очень важен контроль за уровнем их технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Для этого нужны объективные критерии оценки данных уровней, которые помогли бы тренерам в повседневной работе.

В статье освещена методика объективной оценки технической подготовленности. Разберем ее на примере выполнения подачи. Тенни-

сист, обладающий сильной подачей, часто выигрывает розыгрыш мяча с одного удара или подготавливает условия для последующего выигрыша мяча. К тому же подачу выполняют в наиболее благоприятных условиях.

Для оценки эффективности подачи в настоящее время используют следующие методики: инструментальную, основанную на применении специальной аппаратуры, и мишенную. Однако эти методики либо сложны в реализа-

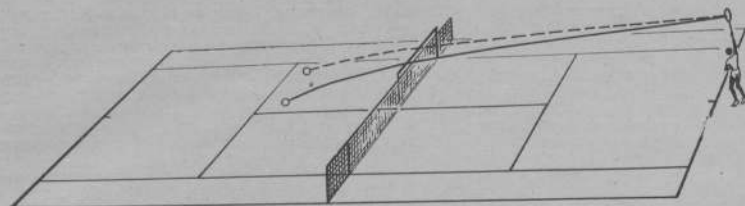


Рис. 1. Прицеливание при подаче

ции, либо недостаточно информативны, что затрудняет их применение. Мы предлагаем простую методику определения точности подачи, основанную на использовании методов математической статистики.

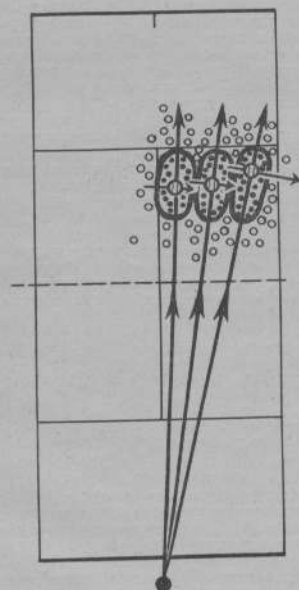


Рис. 2. Эллипсы рассеяния точек удара мяча о корт при подаче при различных направлениях прицеливания

Исследования эффективности подачи в тренировочном процессе и соревнованиях показали, что она определяется следующими основными факторами: точностью попадания в заданное место, силой удара (или начальной скоростью подачи), вращением мяча, характером отскока от поверхности корта.

Представим, как выполняется подача. Тен-

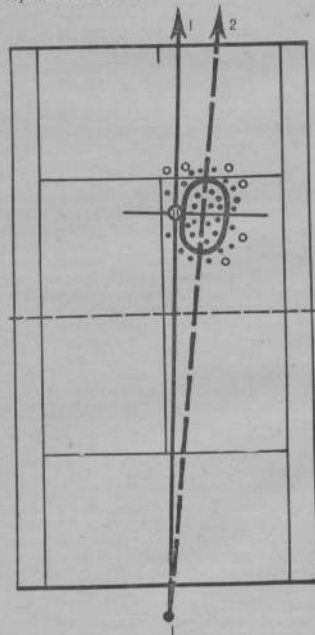


Рис. 3. Построение эллипса рассеяния подачи

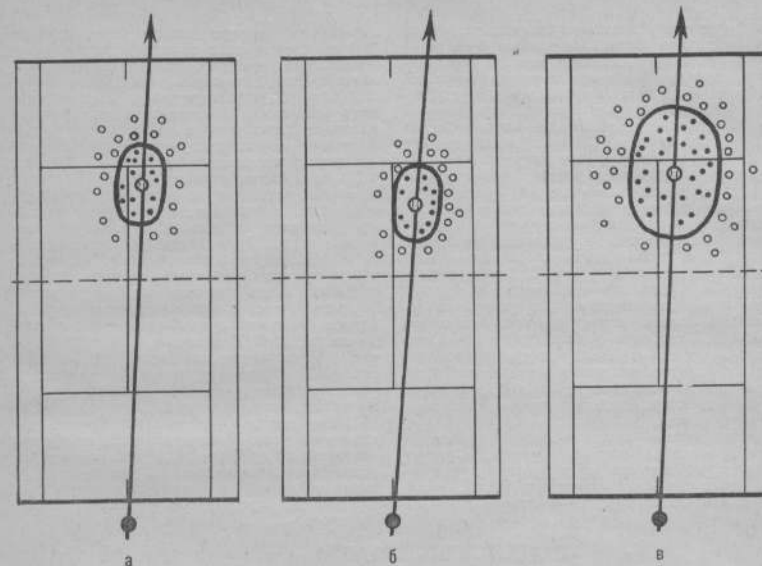


Рис. 4. Эллипс рассеяния и коррекция точки прицеливания
(а и б — коррекция, в — неудовлетворительная точность)

нисист прицеливается в определенную точку на поверхности корта и в линию, расположенную чуть выше верхнего края сетки, как показано на рис. 1. Выбор объектов для прицеливания обусловлен тем, что при этом подача оптимизируется по силе. Иными словами, подача из наивысшей точки осуществляется с максимальной силой, а скорость мяча в момент удара о корт наибольшая.

В математической статистике и теории стрельбы известно, что отклонение случайной величины от точки прицеливания можно охарактеризовать эллипсом рассеяния. Направление осей эллипса рассеяния в плоскости корта на практике можно считать известным: направление одной из осей совпадает с направлением подачи, а направление второй перпендикулярно к направлению подачи (рис. 2). Эллипс рассеяния должен содержать половину всех точек попадания мяча на площадку.

В игре теннисист имеет право выполнить две подачи и в худшем случае производит по-

дачу в два раза больше. Возникает вопрос: какова вероятность попадания в эллипс рассеяния при двух подачах в одном розыгрыше мяча? В единичный эллипс рассеяния входит половина попаданий мяча. Поэтому в эллипсе рассеяния попадает половина общего числа подач. А это означает, что эллипс рассеяния характеризует область попадания подачи теннисиста при одном розыгрыше мяча. Таким образом, значения параметров эллипса рассеяния являются основными качественными характеристиками точности подачи. Величины большой и малой осей характеризуют рассеяние попаданий теннисного мяча вокруг точки прицеливания, т. е. кучность попаданий, если пользоваться терминологией теории стрельбы.

Практическое тестирование точности подачи проводят следующим образом. Тренер предлагает теннисисту выполнить 20—30 подач — по две подачи с определенным интервалом между парой подач. Подачи выполняют как в игре. Точка прицеливания в секторе подачи указывается теннисным мячом, линия над сеткой не задается, однако теннисисту предлагается прицеливаться как можно ниже над сеткой. Точка удара мяча о корт фиксируется наблюдателем; при подаче на земляном корте ее отчетливо видно. При выполнении теста зарегистри-

рованные точки попадания могут выходить за пределы зоны подачи. Не должно быть больше 2—3 попаданий в сетку, так как при большом числе требуется восстановление точек попадания этих подач в площадку или устранение некоторых точек попадания.

Результаты тестирования обрабатывают следующим образом. Тренер проводит две оси (одну вдоль линии подачи, другую перпендикулярно к ней) таким образом, чтобы по обе стороны от каждой оси лежало примерно по половине зарегистрированных точек (рис. 3). Далее на полученных осях строятся эллипсы рассеяния, большая ось которого располагается вдоль линии подачи, а отношение большой и малой осей равно 2:1 у мужчин и у женщин. Указанное соотношение осей было получено экспериментально, в результате тестирования теннисистов I разряда и мастеров спорта. Построение эллипса рассеяния иллюстрируется на рис. 3. Вначале тренер проводит его ориентировочно, таким образом, чтобы отношение его осей было 2:1 и в него попадала примерно половина общего числа зарегистрированных точек.

Практически провести эллипс рассеяния требуемым образом сразу не удастся. Поэтому тренер уточняет его размеры, слегка увеличивая или уменьшая размеры полуосей, сохраняя, однако, их прежнее соотношение и про-

веряя, чтобы внутри эллипса находилась половина общего числа зарегистрированных точек. Последовательно уточняя размеры осей эллипса, находим величины его большой и малой полуосей, характеризующие рассеяние подачи теннисиста. Положение центра эллипса рассеяния характеризует смещение точки прицеливания, обусловленное субъективными качествами теннисиста.

В зависимости от величины осей эллипса рассеяния, смещения его центра от точки прицеливания тренер может дать рекомендации для установки оптимальной точки прицеливания на корте. Пусть эллипс рассеяния подачи имеет величину и расположение относительно точки прицеливания такие, как показано на рис. 4 а. Здесь величина эллипса рассеяния достаточно мала и можно ограничиться лишь коррекцией точки прицеливания, как показано на рис. 4 б. Для случая, показанного на рис. 4 а, коррекция точки прицеливания недостаточна. Тренер рекомендует теннисисту улучшить технику подачи, уменьшив величину ее рассеяния около точки прицеливания.

Таким образом, разработанный тест для измерения точности подачи позволяет тренеру постоянно контролировать уровень технической подготовленности теннисиста, давать рекомендации по оптимизации этого вида подготовки в различных периодах тренировки.

«ТЕННИСНЫЙ ЛОКОТЬ»

Е. В. Корбут, заслуженный тренер СССР

Многие теннисисты страдают заболеванием руки, которое в медицине имеет официальное название «теннисный локоть».

Мне в свое время пришлось рано закончить свои выступления на теннисном корте из-за сильных болей в локтевом суставе правой (играющей) руки. Я испробовал всевозможные средства, но вылечить руку до конца так и не смог, несмотря на то, что обращался ко многим специалистам-медикам. Обращался я и к выдающемуся хирургу Герою Социалистического Труда академику А. А. Вишневскому, который сам играл в теннис. Он несколько уменьшал мои боли с помощью блокады и введения в сустав кортизона, но после двух-трех дней напряженных соревнований, особенно при выполнении плоской, так называемой пушечной, подачи, я чувствовал нестерпимую боль.

Заболевание это в медицине известно давно (впервые оно было упомянуто английским ученым в 1873 г.), но эффективного лечения его пока не найдено.

Поскольку я часто встречаюсь с этим, можно сказать профессиональным, заболеванием

теннисистов, хочу дать несколько советов, которые, надеюсь, помогут избежать заболевания или избавиться от него.

Боли в руке бывают различного характера: боль в плечевом суставе при поднятии руки выше плеча, острая боль в локтевом суставе при подаче или ударе слева (реже справа), боль по всей руке при малейшем движении без ракетки (даже когда поднимаете ложку во время еды), боль при сжимании ракетки в руке.

Причины появления болей в руке имеют также различное происхождение.

Наиболее часто встречаются случаи, когда кисть руки, держащая ракетку, все время находится в напряженном состоянии, она не расслабляется ни до удара, ни после него. Во избежание такой нагрузки локтевого сустава следует расслабить кисть руки, держащую ракетку, до удара и после него, поддерживая ее другой рукой. В момент удара возникает сильное напряжение в локтевом суставе, особенно если теннисист наносит удар по мячу слишком поздно (за туловищем). В этом случае удар выполняется только усилием руки,

согнутой в локте. Туловище игрока при этом не участвует в ударе, не помогает руке, и вся нагрузка падает на локоть. При частом повторении удара локоть получает сильное раздражение — сказывается действие на нерв локтевого сустава, вызывающее боль. Наносить удар по мячу следует вперед себя, используя при этом поворот плеч и движение их вперед, тем самым как бы вкладывая в удар весь вес тела. Любопытно, что теннисисты, выполняющие удар слева двумя руками, не страдают от болей в руке.

Удар не центром ракетки (часто — ее концом) также приводит к тому, что локтевой сустав и предплечье перегружаются. Это бывает особенно чувствительно при игре очень сильно натянутой ракеткой и при очень сильных ударах. Следовательно, выполнение одной из основных заповедей теннисиста «смотри на мяч» поможет бить по мячу точно центром ракетки и избежать боли в локте.

Часто боли в руке являются результатом слабой кисти и предплечья. Это особенно характерно для новичков. Различные упражнения для развития кисти, предплечья и всей играющей руки помогут укрепить мышцы руки и безболезненно играть долгое время.

У теннисистов, использующих сильные плоские, «пушечные», подачи, также часто возникают боли в локтевом суставе. Это объясняется большой нагрузкой на выпрямленную в локте руку при нанесении сильного удара. Как правило, при увлечении такими подачами образуются отложения солей в локтевом суста-

ве — они и причиняют боль. В этом случае при появлении болей следует сделать рентгеновский снимок. Если он покажет отложившиеся солевые бугорки в локтевом суставе, то вовремя начатое лечение систематической и сильной нагрузкой на локтевой сустав другого характера (сгибание и разгибание руки с отягощением, असозможные вращения руки и т. п.) поможет избежать ограничения подвижности в локтевом суставе и устранил боли.

Казалось бы, что при болях в руке нужно меньше играть или совсем прекратить тренировки, но практика показывает обратное. Оказывается, у теннисистов, много тренирующихся и часто выступающих на соревнованиях, это заболевание рук встречается значительно реже, чем у любителей тенниса, играющих лишь по субботним и воскресным дням. Дело в том, что опытные игроки не допускают ошибок, свойственных новичкам. А, кроме того, появление боли в руке при выполнении того или иного удара они устраняют несколькими видоизменениями характера движения руки с ракеткой, чтобы уменьшить нагрузки на больное место. Они даже временно отказываются от применения сильных крученых ударов или сильных плоских подач, вызывающих боль. Кроме того, иногда начинают играть более легкими ракетками (мужчины — до 13 унций), используют металлические ракетки, более гибкие, чем обычные, сделанные из дерева, пользуются более толстой ручкой, тренируются на мягких «медленных» площадках и более легкими мячами.

СЛОВО МАСТЕРУ

ЕСТЬ НАД ЧЕМ ЗАДУМАТЬСЯ

О. В. Морозова, заслуженный мастер спорта СССР

Тема, которую хотелось бы затронуть, волнует меня давно. Не раз обсуждала ее со своими друзьями-теннисистами, с тренерами. Чемпионат СССР в Риге еще раз подтвердил неотложность этого вопроса. Однако частые соревнования, казодовые тренировки, общественные и домашние дела не давали мне возможности выступить на страницах сборника. У меня родилась дочь, а когда и готовилась стать матерью, появилось немного времени.

Спешу ходить в театр, чаще видеться с друзьями. Нашлось время и для заметок.

Почему в сборной СССР мало новых имен? А если и появляются, то почему молодежь не выступает на равных с признанными мастерами? Такие или подобные вопросы одинаково

волнуют и Федерацию тенниса нашей страны, и теннисную общественность. Неоднократно задавали мне эти же вопросы и болельщики. Один высказывал предположение, что, наверное, стало сложнее найти одаренных детей, другие — что талантливые тренеры перевелись, третьи — что теннис стал менее популярен и нет уже той массы девочек и мальчишек, жаждущих записаться в секции. Думаю, все это не совсем так.

За последнее время у нас в стране появилось много новых спортивных баз. Конечно, этого недостаточно. Особенно обидно нам, москвичам: нас не балуют теннисными стадионами. Но ведь в теннис играют не только в Москве! Большие теннисные комплексы в Таш-

кенте, Дюпенке, Салаватте давно открыли свои двери. С каждым годом растут ряды специалистов — тренеров с высшим образованием, способных передать свои знания молодому поколению. А о популярности тенниса и говорить нечего. Спортивные секции с трудом принимают всех желающих. Наверное, ответ в другом.

Но вернусь к римскому турниру. Почему именно он побудил меня заговорить о молодых? Первенство СССР 1976 г. проходило как никогда хорошо. Стадион, на котором мы играли, отвечал всем современным требованиям. Карты были подготовлены почти идеально; площадок для тех, кто хотел размяться в день соревнований, было достаточно. Само расположение основного стадиона просто замечательно. Сосновый лес, окружающий площадки, будто специально служил для того, чтобы игроки после трудного матча отдохнули и хорошо восстановились. Погода была солнечной, но не жаркой — в общем, теннисной.

Параллельно с основным чемпионатом страны в Риме проходил турнир лучших мальчиков и девочек. Казалось бы, как хорошо все продумано! Отыграла молодежь свои матчи и бегом на другой стадион, где в этот момент взрослые борются за титул сильнейшего теннисиста страны. Именно для того, чтобы молодые изучали и перенимали опыт старших товарищей, Федерация тенниса вот уже несколько лет подряд проводит эти соревнования вместе. Но розовая мечта тренера не сбылась. Иногда, правда, мы видели юных спортсменов на нашем стадионе. Они приезжали, но были заняты какими-то своими делами. Часто можно было видеть, как Галина Бакшеева или Рауза Исламова внимательно следили за одним из проходящих матчей, а рядом с ними молодые теннисистки сидели и просто болтали на посторонние темы. Сразу же возникает вопрос: кому в данной ситуации важнее анализировать проходящие игры — Исламовой с Бакшеевой или тем двум девочкам, которые, возможно, впервые приехали на столь крупные соревнования? И такого рода примеры можно было встретить на каждом шагу.

Я упомянула о площадках, подготовленных во время первенства страны для разминки. Эти корты можно было использовать и для тренировок. Многие спортсмены так и поступали. Понграв утром перед матчем, теннисисты вечером или во второй половине дня приходили, чтобы подправить не совсем получившийся удар или закрепить коронный. Кого можно было чаще всех встретить на этом уютном стадионе? Именно тех, кто в заключительный день соревнований поднялся на пьедестал почета: Метревели, Какулия, Волков, Егоров, Бирюкова, Бакшеева, Гранатурова — эти спортсмены не позволяли себе роскоши выходить на игру без утренней разминки. Приходя на эти корты каждый день, причем в разное

время (если нужно, и ранним утром), я редко встречала там участников турнира мальчиков и девочек. Да и те три-четыре человека, которых мы иногда видели, не могли похвастаться особым усердием.

Больше десяти лет в сборной СССР — стаж немалый для спортсмена. В 15 лет я вошла в состав команды, вначале на правах новичка, который хотел доказать, что не зря обратили внимание на его способности и не зря уделяют ему время тренеры и старшие товарищи. Я добилась многого, но путь был не из легких. Возможно, помогло то, что я была не одна. Именно в те годы сборная команда пополнилась игроками 15—16 лет: Исламова, Ясоне (Иванова), Чувырина, Еремеева (Красько), Коротков, Волков, Какулия — вот фамилии этих ребят. Нас объединяла невероятная увлеченность теннисом, и все мы мечтали о чемпионских титулах. Основное же качество, позволившее нам в скором времени сражаться на равных с Дмитриевой, Бакшеевой, Егоровым, Метревели, Лихачевым, — это умение работать, и работать так, чтобы после тренировки майка была хоть отжжимая, а утренняя ломота в теле воспринималась не как боль, а как результат с пользой проведенной тренировки.

Что ж, труд не пропал даром. Вначале победы на песочных соревнованиях, а затем и за рубежом принесли признание и известность этим спортсменам. Каждый из названных теннисистов неоднократно завоевывал призовые места на первенствах страны, многим посчастливилось привезти домой титулы чемпионов Европы. А в нескольких международных турнирах были они победителями! Да и сейчас именно эти игроки составляют костяк нашего тенниса.

И еще один момент, характеризующий настоящего теннисиста, — умение правильно тренироваться. Не раз наблюдала я за тренировками спортсменов. Было это и во Дворце тенниса ЦСКА, и в Лондоне, куда съезжались сильнейшие теннисисты мира для участия в Уимблдонском турнире. И каждый раз, проанализировав увиденное, я приходила к выводу, что только правильно, с пользой проведенная тренировка дает положительный результат в соревнованиях. Наблюдение за тренировками таких выдающихся игроков, как Б.-Д. Кинг, В. Уэйд, И. Гулагонг, Р. Эмерсон, Д. Коннорс, Д. Ньюкомб, — своего рода открытие нового. Каждый из них работает над улучшением своей игры, ищет новые комбинации, совершенствует технику. Если внимательно взглянуть в то, что они делают, можно много полезного почерпнуть для себя. Как интересно смотреть увлекательный матч, наслаждаться прекрасными ударами, позволяющими теннисистам разыгрывать сверхсложные комбинации, отражать, казалось бы, «мертвые» мячи! Но как же добиваются эти игроки почти иде-

ального выполнения всех приемов? Этот вопрос всегда мучил меня. И ответ нередко приходил, когда я наблюдала за тренировками таких спортсменов.

Вот на площадке Билла-Джин Кинг. Всегда веселая, темпераментная, она своим задором зажигает любого партнера. Для нее нет не подходящего по стилю игрока. С каждым она найдет тот вариант работы, который будет полезен для обоих. Смотреть ее тренировку — не только большая польза, но и огромное удовольствие, а тренировка вместе с ней дает ощущение полного удовлетворения. Хотя задор ее всегда одинаков, цель тренировки каждый раз новая. Кинг — великий мастер своего дела. Она требовательна к другим, но в первую очередь — к себе. Она отзывчива и внимательна лишь к тем, кто отдает себя теннису с таким же рвением, как она. Всегда готова помочь решить твою проблему и, если нужно, будет искать правильный ответ до тех пор, пока вместе не найдете самое простое решение. Не думайте, что она глуха к советам других спортсменов. Совсем нет. В каждом сделанном замечании пытается тут же найти «соль» и, уж поверьте мне, на следующей же тренировке постарается это замечание учесть.

О трудолюбии и работоспособности этого человека говорить излишне, но все же позволю себе напомнить. Последнюю, третью, операцию ноги Кинг сделала прошлой зимой, а уже в апреле приняла участие в ряде турниров и выступала за команду Нью-Йорка в командном первенстве мира. Примечательно, что основное требование ее контракта к владельцу команды — ежедневно предоставлять ей четырехчасовую тренировку. Наша команда не раз играла против команды Нью-Йорка в этих соревнованиях, и однажды перед очередным матчем я спросила Кинг, правда ли, что она тренируется четыре часа в день. Она улыбнулась и ответила: «Да, но только я играю еще два часа на другом стадионе».

А теперь мне хотелось бы пригласить читателя во Дворец тенниса ЦСКА, на лучшие зрительные корты страны. Здесь тренируются не только армейцы. Частые гости Дворца — представители сборной Москвы и сборной СССР. Первое, что нередко поражает, — сонное состояние, владеющее теми, кто в данный момент находится на площадке. Пришел тренер —

небольшое оживление, ушел — вновь засыпают. Жду, идет время, золотое время тренировки, — изменений не происходит. Начиная чувствовать себя виноватой за тех, кто мирно перекидывает мяч с одной стороны корта на другую. Пытаюсь расшевелить. Спрашиваю: «Ребята, над чем работаете?» Редко получаю вразумительный ответ, да и то лишь общие, ничего не значащие фразы. Зачем же мучить себя и тренера таким отношением к избранному самим спорту? Зачем практически напрасно тратить столько времени? Нет любви к теннису — лучше вообще не приходи. Займись тем, от чего душа загорится. Если же чувствуешь необходимость в занятиях, не скупись потратить чуть больше сил, чем, казалось бы, имеешь.

Когда Крис Эверт спросили, как добилась она столь фантастических результатов, она ответила просто: «Я оставалась потренироваться чуть больше, чем от меня требовал тренер». Чуть больше, чуть лучше — вот в чем секрет и ваших побед!

Конечно, нельзя мерить всех одной меркой. Есть среди молодежи и фанатики тенниса, которые ничем дальше расстояние, отделяющее дом от стадиона, нет для таких ребят и плохого тренировочного времени — будь то 7 часов утра или 11 часов вечера. Страстное желание овладеть всеми премудростями любимого спорта позволяет преодолевать все, подчас очень серьезные, преграды. Из таких вырастают настоящие спортсмены, но их почему-то меньше, чем тех, о ком я говорила.

Думаю, одной из главных задач наших тренеров должно быть не только выявление способной молодежи, но и умение привить им такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, безграничная любовь к теннису, доходившая до самопожертвования. Важно и научить видеть лучшее у сильнейших теннисистов и брать это лучшее себе на вооружение, стремиться находить в игре новое, никем еще не открытое. Ведь только такие качества позволят талантливым ребятам стать настоящими игроками, добиться отличных результатов. Чем больше ребят научим мы находить удовольствие от работы на теннисном корте, тем чаще они будут радовать нас своими успехами.

ДЕТСКИЙ ТЕННИС

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

В. П. Жур, Белорусский совет ДСО «Зенит»

В сборнике «Теннис» 1975 г. (выпуск 2) была опубликована статья «К психологии начального обучения». В данной статье хочется продолжить разговор о планировании тренировочных занятий.

Когда новички познакомились с основными техническими приемами, разрабатываются различные режимы обучения с учетом силы и слабости нервной системы спортсменов.

Почему возникает необходимость обучать детей разными методическими приемами? Связано это с особенностями сильного и слабого типов нервной системы.

Сила и слабость нервной системы — это свойства, характеризующие уровень работоспособности, помехоустойчивости, чувствительности. Причем вопрос не ставится о том, какой тип нервной системы лучше. Каждый из них имеет и положительные, и отрицательные стороны. Так, для спортсмена с сильной нервной системой характерна высокая выносливость, помехоустойчивость, но низкая чувствительность, а со слабой, наоборот, — высокая чувствительность, но низкая работоспособность и помехоустойчивость. Учитывая все особенности нервной системы каждого занимающегося, и надо строить обучение.

Для образца приведем пример планирования учебного материала для спортсменов с различным типом нервной системы (табл. 1).

После того как новички овладеют начальными навыками техники ударов с отскока и с лёта, целесообразно усложнить план тренировок, рассчитав его на шесть дней (на две недели).

Приведем пример (табл. 2).

Время выполнения заданий в различных режимах разное: для «сильных» — удары на точность, на технику занимают 70%, на силу, соревновательный метод — 30%; для «слабых» — удары на силу, соревновательный метод проведения занятий — 70%; удары на точность, на технику — 30%.

Если основная часть занятия длится 60 мин., то продолжительность выполнения ударов такова:

для «сильных» — 20 мин. игра на точность, 20 мин. — игра на технику, 10 мин. — игра на силу, 10 мин. — соревнование;

для «слабых» — 20 мин. игра на силу,

20 мин. — соревнование, 10 мин. — игра на точность, 10 мин. — игра на технику.

Все технические приемы мы разделили на преимущественно относящиеся к работе на силу (удары над головой в прыжке, удары с отскока на силу, с лёта в высокой точке, подача) и на преимущественно относящиеся к работе на точность (удары с отскока, с лёта, укороченные и т. п.). В течение недели ученики выполняют почти все основные технические приемы. Через одну-две недели содержание заданий обновляется, вводятся новые технические приемы; приемы, которые уже изучены, выполняют в более сложных условиях.

Если тренер ведет занятие с учащимися двух типологических групп, ему трудно следить за сменой задания для каждой группы, поэтому мы прибегаем к такому приему.

По итогам психологических исследований всех занимающихся делим на группы в зависимости от силы нервной системы (принцип деления ученикам не указывается). На специальной карточке для каждого дня тренировки и каждой группы составлены задания и указано время их выполнения. Рядом с карточками находятся часы, по которым занимающиеся следят за временем выполнения каждого задания. Перед началом основной части занятия минутную стрелку ставят на «12», чтобы облегчить отсчет времени.

При такой организации занятия учащиеся сами следят за сменой задания, а тренер имеет возможность больше внимания уделять ребятам (чаще исправлять ошибки, показывать, как надо выполнять тот или иной удар).

При тренировке у стенки индивидуализировать учебный процесс проще, чем при игре на площадке. Поэтому при планировании занятий на площадках целесообразно намечать режимы занятий по дням (например, первая тренировка — игра на силу «сильным», игра на точность «слабым» и т. п.).

Обучение детей младшего возраста технике ударов довольно скучное занятие. Поэтому в своей работе мы используем различные методические приемы, которые делают процесс обучения более разнообразным. Кроме того, тренировки в зимнее время, когда для занятий недостаточно места и времени, мы строим, стараясь организовать их возможно более эмоционально и интересно.

Таблица 1

Занятие	Учебный материал	Время выполнения (мин.)
1	Группа «сильных»	
	1. Удары с отскока в мишень	20
	2. Игра с лёта на технику	20
	3. Соревнование (кто делает меньше ошибок при игре у стенки со сменой через два удара)	10
2	4. Удар над головой на силу	10
	1. Удары с отскока на технику	20
	2. Укороченный удар с отскока в мишень	20
	3. Поддача на силу	10
3	4. Соревнование (кто делает больше ударов при игре у стенки)	10
	1. Удары с лёта на технику	20
	2. Удары с отскока в мишень	20
	3. Игра с отскока на силу	10
4	4. Соревнование (кто делает больше ударов при игре у стенки)	10
	Группа «слабых»	
	1. Удары с отскока на силу	20
	2. Удары с отскока в мишень	10
5	3. Соревнование (кто делает больше ударов при игре у стенки)	10
	4. Игра с лёта на технику	20
6	1. Удар над головой на силу	10
	2. Поддача на силу	10
	3. Удары с отскока на технику	10
	4. Соревнование (кто делает меньше ошибок при смене через два удара в стенку)	20
7	5. Укороченный удар с отскока в мишень	10
	1. Удары с отскока на силу	20
	2. Игра с лёта на технику	10

Продолжение

Занятие	Учебный материал	Время выполнения (мин.)
3.	Кто больше делает ударов в стенку в парах	10
	4. Удар над головой на силу	20

Таблица 2

Занятие	Учебный материал	Время выполнения (мин.)
1	Группа «сильных»	
	1. Кто выполнит больше ударов без ошибки за 3 раза	20
	2. Кто делает меньше ошибок при игре по очереди через два удара	20
	3. Один партнер выполняет мягко удары, другой — с максимальной силой	10
2	4. Поддачи на силу	10
	1. Удары с отскока на технику	20
	2. Удары с лёта на технику	20
	3. Поддача на технику	20
3	1. Удары с отскока в мишень	20
	2. Удары мячом в стенку — 20, 30, 50 раз	20
	3. Поддачи в стенку — в мишень	20
4	1. Кто больше выполнит без ошибки ударов слева, справа за 3 раза	20
	2. Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар	10
	3. Удары на силу в парах и самостоятельно	20
	4. Поддачи на силу	10
5	1. Удары с отскока на технику	20
	2. Удары с лёта на технику	20
	3. Поддачи на технику	20

Продолжение

Занятие	Учебный материал	Время выполнения (мин.)
6	1. Удары с отскока в мишень 2. Удары мячом в стенку — 20, 30, 50 раз 3. Подачи в стенку — в мишень	30 20 10
1	Группа «слабых» 1. Удары с отскока на технику по очереди через два удара 2. Удары с лёта на технику 3. Удары в мишень 4. Подачи в стенку — в мишень	20 10 20 10
2	1. Кто выполнит больше ударов за 3 и 6 попыток 2. Кто выполнит больше ударов без ошибки ударом справа или слева за 3 раза 3. Кто сделает меньше ошибок при выполнении ударов в стенку по очереди через два удара	20 20 20
3	1. Один партнер выполняет удары в стенку мятко, другой — на силу 2. Поочередно удары на силу и мяткие 3. Подачи на силу	20 20 15
4	1. Удары с отскока на технику 2. Удары с лёта на технику 3. Удары мячом в стенку — 20, 30, 50 раз 4. Удары с отскока в мишень	15 15 15 15
5	1. Кто выполнит больше ударов без ошибки за 3 и 6 раз 2. Кто выполнит больше ударов без ошибки ударом слева или справа за 3 раза 3. Кто сделает меньше ошибок при игре по очереди через один удар	20 20 20

Продолжение

Занятие	Учебный материал	Время выполнения (мин.)
6	1. Один игрок выполняет мятко удары в стенку, другой — удары на силу 2. Удары по очереди самостоятельно на силу и точность 3. Подачи на силу	20 20 20

При игре через сетку, равно как и у стенки, плотность занятия гораздо выше, чем в том случае, когда один играет, а другие занимающиеся ожидают своей очереди сета. При рекомендуемом нами построении тренировки ученики постоянно готовы не пропустить свою очередь.

При работе над техникой ударов с лёта рекомендуются такие упражнения:

- удар с лёта по очереди (3—5 учеников) по мячу, брошенному тренером;
- удар по мячу, брошенному одним учеником (по очереди 3—5 учеников);
- игра у стенки вдвоем по очереди одним мячом;
- удар с лёта по мячу, отскочившему от стенки после броска партнера, стоящего сзади;
- игра через сетку с тренером по очереди (3—5 учеников) со сменой после 2—5 ударов.

При работе над ударами с отскока на силу рекомендуются упражнения:

- удары на силу после точного мяткого удара;
- удары по очереди — один партнер выполняет удар на точность, другой — на силу;
- точные и сильные удары по очереди — 2—3 ученика.

Игра на силу у стенки в парах заставляет занимающихся тщательно готовиться к мячу, чтобы удобно для партнера ответить на его сильный удар, быстро подойти к мячу и самому выполнить сильный удар.

При работе над точностью ударов рекомендуются упражнения:

- удары по очереди (3—4 ученика) через один удар в мишень с подсчетом числа попаданий каждого ученика;
- игра у стенки с расстояния 5, 7, 8 м (3—4 ученика) — до ошибки;
- каждый из 3—4 учеников должен сделать определенное количество ударов с отскока, с полудёта, с лёта без ошибки;
- игра у стенки в мишень (3—4 ученика) по одному, считая количество попаданий в мишень из 10, 20 ударов;

подача у стенки (2—5 учеников по очереди), считая количество попаданий из 10 попыток;

игра через сетку (3—5 учеников по одному) — смена после выполнения 10 ударов без ошибки;

в парах (один партнер выполняет удары с лёта, другой — с отскока) сделать без ошибки 5, 10 ударов.

При использовании соревновательного метода тренировки мы рекомендуем такие упражнения:

кто сделает больше ударов (3—4 ученика) за 3, 6 попыток при игре у стенки определенным ударом;

кто раньше выполнит задание (3—4 ученика) — сделает отдельно справа и слева по 40 (50, 100) ударов с отскока; 20 (25, 30) с полудёта; 30 (40, 50) с лёта;

кто сделает меньше ошибок при выполнении ударов в определенное место стенки (по очереди — партия до 11 очков);

игра через сетку (один партнер выполняет удары с лёта, второй с отскока) на счет: после двух ударов, выполненных каждым, игрок, находящийся у сетки, старается выиграть мяч косым или укороченным ударом, а играющий сзади — обвести его (партия до 11 очков).

Соревновательный метод тренировки имеет большое значение для подготовки юных теннисистов, особенно ребят со слабым типом нервной системы. Рекомендуемые варианты проведения тренировки в значительной мере помогают решать задачи, выдвигаемые на начальном этапе обучения.

Мы рекомендуем ряд методических приемов, которые позволяют более эффективно строить учебно-тренировочный цикл. Предлагаемые комбинации и игровые упражнения располагаются по разделам: техническая подготовка (работа над техникой), работа на силу, соревновательный метод тренировки. Некоторые из них составлены на основе упражнений, используемых тренерами М. Зверевым, Г. Петровым, В. Скугаревым, Г. Кравковым.

Рассмотрим игровые упражнения, использование которых повышает эффективность технической подготовки.

При работе над ударами с лёта:

удары с лёта в стенку слева, справа, слева и справа поочередно;

игра на площадке вдвоем с лёта; направление ударов произвольное, по линиям, по диагоналям;

игра с лёта против двух партнеров; направление ударов произвольное, по линиям, по диагоналям;

игра с лёта против партнера, играющего с отскока; направление ударов произвольное, по линиям, по диагоналям;

игра с лёта против партнера, выполняющего удары с лёта из угла площадки (левого,

правого) в произвольном направлении, поочередно влево и вправо;

игра с лёта против партнера, выполняющего удары с отскока из угла площадки (левого, правого) в произвольном направлении, поочередно влево и вправо;

игра с лёта против двух партнеров, выполняющих удары с отскока в произвольном направлении, по линиям, по диагоналям;

то же, только играющие на задней линии используют еще и «свечу».

При отработывании ударов с лёта на технику особенно важны задания, при которых заранее неизвестно направление ответного удара. Разгадывание замысла партнера способствует развитию интуиции — одного из важнейших качеств теннисиста.

При работе над ударами с отскока рекомендуются упражнения:

удар только слева или справа с отскока (резаный, крученный, плоский) против партнера, играющего с лёта в произвольном направлении; только по линиям; только по диагоналям; поочередно по линиям и по диагоналям; два раза по линиям, один раз по диагонали, и наоборот;

удары с отскока против двух партнеров, играющих с лёта только влево, только вправо, поочередно влево и вправо, в произвольном направлении;

игра по линиям, диагоналям только слева, только справа (резаные, крученые удары) против партнера, играющего с отскока;

крученный, резаный удары по диагоналям, по линиям только слева, только справа против партнера, играющего с отскока только крученым, только резаным ударом;

удары только крученые, только резаные против двух партнеров, играющих с отскока только крученым, только резаным в левый угол, в правый угол, в произвольном направлении;

упражнение «восьмерка» по линиям, по диагоналям;

упражнение «восьмерка» по линиям, по диагоналям против двух партнеров.

В работе над техникой ударов с отскока большое место должны занимать игровые упражнения, в которых выполняется крученный удар по резаному мячу, крученный по крученому, резаный по крученому.

При работе над техникой удара над головой рекомендуются следующие упражнения:

удар над головой по мячу, отскочившему от земли;

удар над головой по «свече», брошенной из центра, левого, правого углов площадки;

удар над головой против двух партнеров, направляя удары в углы площадки;

игра с лёта против партнера (двух), применяющего наряду с ударами низом «свечу»;

те же задания для тренировки удара над головой с отскока.

Совершенству технику удара над головой, игрок и тренер должны помнить, что основное внимание при отработке этого удара нужно уделять в различного рода учебных играх с занятием и в двусторонних играх.

В работе над техникой подачи рекомендуются следующие упражнения:

подача в стенку;
подача на площадке, используя различную степень вращения мяча;

подача с отметки на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от задней линии;
подача утяжеленной ракеткой.

Тренировка ударов на силу должна занимать значительное место в занятиях, и особенно у игроков с относительно слабой нервной системой.

При тренировке ударов с отскока рекомендуются упражнения:

удары у стенки на силу, чередуя мягкий удар с сильным;

плоские, крученые удары с отскока против партнера, играющего с лёта;

игра на силу против двух партнеров, играющих с лёта;

игра с отскока против партнера, играющего на задней линии;

удар с отскока на силу против двух партнеров, играющих на задней линии.

Движения должны выполняться плавно, с ускорением (скорость движения ракетки должна возрастать без рывков и быть наивысшей в момент соприкосновения с мячом).

При тренировке ударов с лёта рекомендуются:

удар с лёта в высокой точке по мячу, отскочившему от стенки после удара о землю подачей;

игра с лёта в высокой точке с партнером, играющим в одном из углов площадки;

удары с лёта в высокой точке против двух партнеров, направляя удары поочередно в углы площадки.

При тренировке ударов над головой рекомендуются:

удары над головой по мячу после отскока от стенки;

серия ударов над головой, ударяя мяч в землю у стенки;

удар над головой в угол площадки;

удар над головой против двух партнеров поочередно в углы площадки;

удар над головой по короткой «свече» так, чтобы мяч после отскока от площадки летел через партнера в задрагательную сетку.

При тренировке подачи рекомендуются:

подача в стенку без шага вперед, используя ударную силу рук;

подача на площадке с расстояния на 2—3 м ближе к сетке;

работа над ударным движением при подаче, обращая внимание на силу удара;

подача с вращением, обращая внимание на быстроту движения ракетки в момент удара по мячу;

крученая подача с выходом к сетке.

Выполняя удары на силу, теннисисты со слабым типом нервной системы работают над совершенствованием своих психофизиологических качеств, так как упражнения вызывают у них некоторое психическое напряжение.

Использование соревновательного метода.

В различных видах спорта все шире распространяется соревновательный метод проведения занятий. Однако, говоря об эффективности соревновательного метода, необходимо отметить, что его влияние неоднозначно и обусловлено силой нервной системы спортсмена, а также периодом тренировки.

Мы уже говорили, что соревновательный метод обучения более эффективен при работе с теннисистами со слабой нервной системой.

Связано это с тем, что «слабые» в соревнованиях добиваются, как правило, своих лучших результатов, поэтому основное внимание в занятиях с ними следует обращать на техническую подготовку, разучивание технических комбинаций.

«Слабые», наоборот, на тренировках надо приучать к психическому напряжению, характерному для соревновательного метода.

При использовании соревновательного метода в тренировке присутствуют все основные компоненты подготовки теннисистов: техническая подготовка, работа на силу, на точность.

Особенность состоит только в том, что эти задачи решают в обстановке, приближенной к соревновательной, т. е. в условиях психического напряжения.

Кроме того, при проведении занятий в форме соревнования спортсмен получает задание сосредоточить внимание на ограниченном круге приемов, что позволяет ему в более короткий срок улучшить качество их выполнения на соревновании.

Приведем некоторые игровые задания:

игра со счетом по линиям, диагоналям — до 11 очков;

то же, но попадая мячом в мишень;

игра со счетом по всей площадке, попадая мячом за линию подачи, — до 11 очков;

то же, только мяч вводится в игру с подачи;

«треугольники» со счетом;

игра со счетом — один игрок бросает «свечу», другой выполняет удар над головой — до 11 очков;

то же, только «свечу» чередуют с обводкой низом;

игра со счетом на половине площадки с выходом к сетке после подачи — до 11 очков.

Кроме перечисленных заданий рекомендуются широко использовать игры со счетом с определенным заданием:

игра со счетом с частыми выходами к сетке против партнера, которому дано задание — при обводке преимущественно использовать «свечу»;

вызов партнера к сетке укороченным ударом и обводка «свечой»;

то же, только обводка низом;

обводка низом против партнера, которому дана установка все время идти к сетке;

парная игра против партнеров, которым дана установка часто пользоваться «свечой»;

парная игра с установкой часто перемещаться вдоль сетки для перехвата мяча.

Это лишь небольшая часть заданий, которые можно использовать в тренировке. Перечислять их дальше нет необходимости, тренеры могут придумать много интересных заданий в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

В теннисной практике сложилось мнение, что чем выше класс игрока, тем чаще в тренировках присутствует соревновательный метод. Однако объем его использования зависит от периода тренировки, календаря соревнований, задач, стоящих перед данным соревнованием.

В наше время теннис перестал быть сезонным видом спорта. Проведение соревнований круглый год требует иного подхода к периодизации спортивной тренировки. Например, может быть выбран план, согласно которому спортсмен специально готовится к каждому соревнованию; другой вариант — подготовка к определенным, важным соревнованиям, а участие в остальных является как бы этапом подготовки к основным стартам.

Длительные наблюдения за юными спортсменами-теннисистами, экспериментальные психологические и педагогические исследования,

изучение литературных источников позволяют сделать определенные выводы по объему соревновательного метода тренировки.

Как мы уже говорили, в начальном периоде обучения для занимающихся с сильной нервной системой рекомендуется 70% времени занятий отводить игре на технику и точность, 30% — игре на силу и использовать соревновательный метод обучения.

В занятиях игроков со слабой нервной системой, наоборот, больше внимания нужно уделять игре на силу и соревновательному методу обучения.

При подготовке юных теннисистов-разрядников соотношение соревновательного и тренировочного методов обучения в различные периоды подготовки к соревнованиям выглядит примерно следующим образом:

в начале подготовки к соревнованию для спортсменов с сильной нервной системой 70% времени — тренировочный метод (работа над техникой, точностью), 30% — соревновательный метод; со слабой 50% — тренировочный метод, 50% — соревновательный;

в середине подготовительного к соревнованию периода для спортсменов с сильной нервной системой 50% — тренировочный метод, 50% — соревновательный; со слабой 40% — тренировочный метод, 60% — соревновательный;

в конце подготовительного к соревнованию периода для спортсменов с сильной нервной системой 40% — тренировочный метод, 60% — соревновательный; со слабой 30% — тренировочный метод, 70% — соревновательный.

Планомерное использование предлагаемых рекомендаций поможет тренеру в работе как с начинающими теннисистами, так и с подготовленными, облегчит поиск новых упражнений.

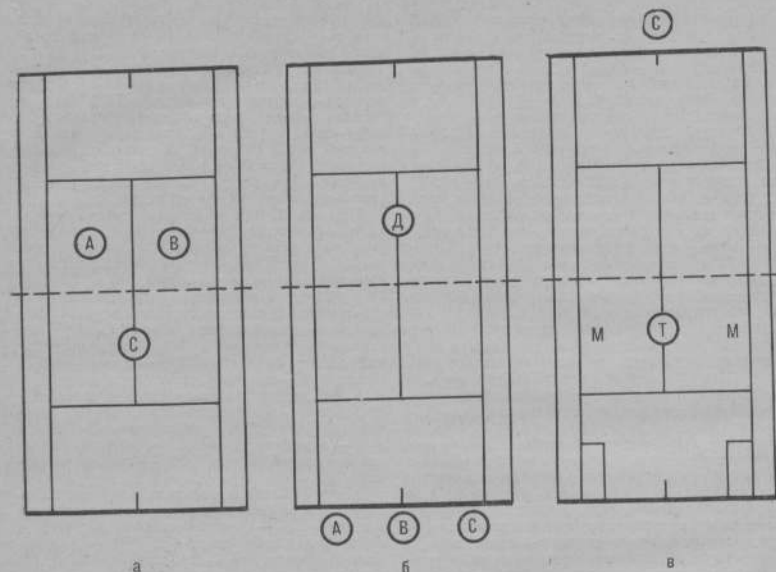
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Г. К. Жуков, аспирант ГЦОЛИФКа

Игра с лёта втроем

Расположившись на площадке, как показано на рис. а, трое спортсменов обмениваются ударами с лёта. Задача игроков «А» и «В» — уложить мяч, посланный игроком «С», они должны выполнить имитацию какого-либо удара (лучше удара с лёта в прыжке) и успеть подготовиться к отражению следующего мяча. При этом спортсмен, выполняющий удар, направляет мяч в сторону от соперника. Игрок «С» посылает мячи игрокам «А» и «В» строго по очереди. В случае потери мяча в игру немедленно вводится следующий мяч.

При быстро меняющейся игровой обстановке на площадке теннисистам приходится действовать на высоких скоростях, в условиях своеобразного теннисного цейтнота. Порой розыгрыш очка заканчивается в 3—4 удара и зачастую происходит так быстро, что даже специалисту бывает трудно успевать за перемещениями мяча по площадке. Поэтому теннисисту необходимо тренироваться в режиме, близком или даже превосходящем тот, с которым он сталкивается в соревнованиях. Предлагаемые упражнения характеризуются высокой интенсивностью и могут быть использованы в тренировках такого рода.



Расположение игроков в упражнениях:
а — «Игра с лета втроем»; б — «Трое против одного»;
в — «Быстрая игра»

Трое против одного

Теннисисты располагаются так, как это показано на рис. б. Трое игроков с задней линии последовательно с руки посылают мячи на сторону сеточника, в сторону от него. Частоту и силу ударов подбирают в зависимости от возможностей сеточника. Игроки задней линии не отвечают на мячи, отбитые сеточником, а выполняют удары имеющимися у них мячами.

Упражнение можно разнообразить, включая неожиданно посылаемую игроком задней линии «свету».

Быстрая серия

Тренер или партнер, расположившись у середины корта, посылает в неожиданном направлении мячи игроку, стоящему у задней линии, с таким расчетом, чтобы тот успевал отвечать на удары лишь совершив стремительный рывок за мячом. Игровое задание усложнено тем, что, достав посланный ему мяч, спортсмен должен направить его в одну из ми-

шеней-ловушек, расположенных на площадке (рис. в). Количество и частота посылы мячей в серию зависят от возраста и подготовленности занимающихся.

Розыгрыш мяча с задней линии втроем

Некоторые из известных теннисистам тренировочных упражнений («Треугольник», «Игра втроем») имеют тот недостаток, что по ходу выполнения значительную нагрузку получает лишь спортсмен, играющий один (игра втроем) или выполняющий основное игровое задание («Треугольник»). Предлагаемая модификация упражнения «Игра втроем» позволяет избежать этого недостатка.

Трое спортсменов разыгрывают мяч ударами с задней линии площадки. Играющие вдвоем придерживаются правил парной игры в настольном теннисе, т. е. отвечают на посланные в их сторону мячи строго по очереди. Именно это обстоятельство приводит к тому, что значительную нагрузку в ходе выполнения упражнения получают все три спортсмена, а не один, как это обычно происходит в упражнении «Игра втроем». По усмотрению тренера в упражнении могут принять участие и более трех спортсменов.

СМОТР ЮНЫХ

Т. И. Дубровина, заслуженный тренер СССР и РСФСР

И вновь, как и в прошлом году, в гостеприимном Днепродзержинске проводился всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов. В нем участвовало 105 теннисистов 9—12 лет (49 девочек и 56 мальчиков) из союзных республик и городов (за исключением Туркмени и Ленинграда).

В первый день все участники прошли проверку по технике и физической подготовке. На следующий день (второй тур) для тех, кто успешно прошел первый тур, была проведена проверка по специальным упражнениям (по технике у стенки и на площадке). К сожалению, тренеры мало уделяют внимания этим упражнениям, и результаты проверки оказались недостаточно высокими.

78 юных теннисистов (39 девочек и 39 мальчиков) участвовали в третьем туре. В контрольных играх этого тура проверялись игровые качества, техническое мастерство, тактическое мышление, выносливость, воля к победе.

В трех залах Дворца тенниса шли упорные бои во всех возрастных группах. Сдавшихся без борьбы не было. Энтузиазм, радость побед и, конечно, слезы поражений — это было! Были и болельщики. Не было только равнодушных!

Всего прошло 102 одиночные встречи, из них неполных (из четырех игр, но в трех партиях) — 13, девочек и мальчиков 1968 г. р.

В парных играх участвовало по 6 пар девочек и мальчиков (как отмечалось в прошлом году, девочки, к сожалению, мало знакомы с тактикой парной игры). Ежедневно проходили занятия по технике (их проводил С. Андреев) и физической подготовке (вел их Г. Жуков) с тренерами и их воспитанниками. Показ фильмов с участием ведущих зарубежных теннисистов вызвал оживленный обмен мнениями среди детей и тренеров.

Заключительный день посвятили беседе и разборку основных технических и тактических ошибок. В этом участвовали все юные игроки и их тренеры.

Лучшие юные теннисисты были награждены свидетельствами и дипломами Спорткомитета СССР.

Девочки

1. Антонян Инга, 1967, Тбилиси; тренер Абжаидзе Р. Г.
2. Гутник Лэси, 1967, Киев; тренер Карпенко А. Ф.
3. Молдабаева Гайля, 1967, Алма-Ата; тренер Максимова Л. В.
4. Фишкина Ира, 1967, Москва; тренер Крюкова Е. И.

5. Ярышко Елена, 1967, Минск; тренер Скутарев В. Б.
6. Матюшок Оксана, 1966, Киев; тренер Буленин В. Г.
7. Михайлова Оля, 1966, Москва; тренер Польшикова Н. М.
8. Савченко Лариса, 1966, Львов; тренер Лясколо Т. В.
9. Климова Людмила, 1965, Сочи; тренеры Юдкин Ю. В. и Утин Ю. Л.

Мальчики

1. Ефимов Слава, 1968, Моск. обл.; тренер Келишев В. И.
2. Райкерус Сикстен, 1967, Таллин; тренер Свенгер Т. Б.
3. Гримальский Сережа, 1966, Киев; тренер Карпенко А. Ф.
4. Зинченко Игорь, 1966, Донецк; тренер Лысакова В. Ф.
5. Бакай Сережа, 1965, Киев; тренер Карпенко А. Ф.
6. Богданов Саша, 1965, Запорожье; тренер Баладжян О. К. и С. К.
7. Макарущенко Саша, 1965, Харьков; тренер Бурко В. Л.
8. Низамиев Гена, 1965, Ташкент; тренер Соколотяга Г. П.
9. Шипунов Игорь, 1965, Днепродзержинск; тренер Шипунов Г. Е.

Из года в год тренеры-энтузиасты привозят на смотр-конкурс детей, владеющих необходимыми элементами техники и неплохо физически подготовленных. Это тренеры Г. Алена (Рига), Р. Ф. Селуянова (Сочи), А. Ф. Карпенко (Киев), В. Б. Скугарев (Минск), бригада Ю. В. Юдкин и Ю. Л. Утин (Сочи) и др. В 1976 г. заставила загворить о себе молодой тренер Р. Г. Абжаидзе (Тбилиси), подготовившая и на этот смотр-конкурс двух девочек — И. Антонян и Н. Сванидзе. Особенно хорошее впечатление оставила Инга Антонян. Проборов в технике у этой подвижной девочки мало. Радует в ней искреннее желание понять свои ошибки и исправить их.

Вообще в этом году девочки 1967 г. р. радовали. Москвичка Ира Фишкина, физически крепкая девочка, хорошего роста, умело использовала технические приемы в играх со счетом. Играла она уверенно, смело и легко выиграла все свои встречи. Чувствуется, что молодой тренер Крюкова проделала большую, серьезную работу со своей воспитанницей.

Следует упомянуть и Лэси Гутник, которая в играх со счетом отличалась подвижностью, азартом.

Среди мальчиков 1965 г. р. только киевля-

нин Сережа Бакай продемонстрировал мощные удары справа и слева с задней линии и с различными вращениями, играл у сетки с лёта (даже слишком много!), хорошо подавал. Подкупает своей собранностью и полем к победе Гена Низамиев (Ташкент). Остальные мальчишки 1965 г. р. техничны, но играли менее мощно и разнообразно.

Хорошее впечатление оставил Игорь Зинченко (Северодонецк — 1966 г. р.), у него есть все данные, чтобы стать хорошим игроком. Сикстеи Райкерус (Таллин — 1967 г. р.), ок-

репнув физически, надеюсь, покажет себя в будущем. Слава Ефимов (Моск. обл. — 1968 г. р.), не проигравший на этом смотре никому, наверное, в будущем доставит много радости своему тренеру Келишеву.

Однако в целом состав участников смотр-конкурса-77 по уровню подготовки оказался слабее предыдущих. Это, несомненно, тревожный сигнал, и федерации тенниса союзных республик и городов должны тщательно проанализировать подготовку юных теннисистов.

МАССОВЫЙ ТЕННИС

ТЕННИСНЫЙ КЛУБ — НЕ МЕЧТА, А РЕАЛЬНОСТЬ (к 10-летию клуба Химки-Ховрино)

А. Олженко, инженер

Я не собираюсь агитировать за теннис. Каждый вид спорта прекрасен по-своему. И пусть у хоккея и футбола, фигурного катания и волейбола будут свои почитатели. Пусть каждый играет в свою игру. Мне хочется лишь поговорить о тех путях, которые намечаются в организации людей всех возрастов и всех профессий для активного занятия спортом. Вопрос этот касается не только здоровья людей, создания у них настроения, что само по себе чрезвычайно важно. Это еще и глубоко социальный вопрос.

Итак, теннисный клуб. Реально ли это? Если реально, то каким он должен быть? Каковы основные принципы его организации?

Во всем виноват Виктор Иванович

1964 г. Идет интенсивная застройка нового района Химки-Ховрино на северо-западе Москвы. Во втором квартале строится микрорайон на 25 тыс. жителей, в котором удачные планировочные решения позволят в дальнейшем создать выразительный силуэт и архитектурно-пространственную композицию застройки.

В центре микрорайона выросла средняя школа № 167 со своим стадионом. И вот в 1967 г. директор школы Виктор Иванович принял несколько странное на первый взгляд решение — засафальтировать стадион. В результате такой реконструкции стадион стал представлять собой гаревую 300-метровую дорожку, в центре которой расположились залитые асфальтом две волейбольные, две баскетбольные площадки и теннисный корт. Разумеется, можно говорить о том, что асфальтовое покрытие снижало качество тренировок, особенно в волейбол и баскетбол. Есть свои трудно-

сти и при игре в теннис: асфальтовый корт слишком жесткий, значительное сцепление между асфальтом и обувью снижает быстроту передвижения, быстро изнашиваются мячи. Но Виктор Иванович рассуждал так: пусть хоть и асфальтовые площадки, но зато они есть. Грунтовые же и вовсе не годятся: без квалифицированного и постоянного ухода (такового для школьного стадиона не предусмотрено) они просто-напросто зарастут бурьяном. Итак, Виктор Иванович сыграл «роковую» роль в развитии тенниса в Химках-Ховрино.

С чего все началось?

К школьному корту потянулись первые любители тенниса. Вначале нас было человек десять-пятнадцать. Играть начинали с 6 часов утра. Час игры до работы давал необходимый заряд энергии на весь рабочий день и, что еще более важно, хорошее настроение. По субботним и воскресным дням к.п.д. корта резко возрастало.

Так возникла первая общность людей, которая впоследствии превратится в теннисный клуб «Хи-Хо», что означает Химки-Ховрино. **От асфальта к грунту**

Постепенно наши ряды росли. По утрам, зажав под мышкой теннисные ракетки, к корту двигались уже не одиночки, а целые стаи теннисистов. При этом значительно увеличился и радус обслуживания корта. Некоторые любители тенниса приезжали из соседних кварталов на велосипедах и даже на личном транспорте. С ростом количества играющих увеличилось время ожидания своей очереди, но это никого не смущало: ведь главная цель была — поиграть.

На корт мы шли как на праздник, и не только потому, что любили теннис, но и потому, что там царил исключительно доброжелательный дух и дружественная атмосфера. Здесь был клуб в полном смысле слова. Кто-то приносил транзистор, кто-то газеты и иллюстрированные журналы. На корте собирались люди самых различных профессий: инженеры и рабочие, военные и преподаватели, научные работники и студенты, журналисты и архитекторы. Поэтому здесь можно было услышать самые последние новости в различных областях науки и техники, медицины и спорте. Словом, мы отдыхали здесь не только физически, но и духовно.

Конечно, наивно было бы предполагать, что все это возникло стихийно. Да, нам повезло. С самого начала наш коллектив возглавляли инженер Виталий Лебедев — он стал первым и пока бессменным президентом клуба — и его заместитель — вице-президент, экономист Евгений Каневский. Эти два человека, беззаветно преданные любимому спорту, смогли организовать совершенно разных людей в большой коллектив. И не только организовать (и это, наверное, главное), а и руководить, и направлять его деятельность. Не последнюю роль в становлении авторитета этих людей сыграло и то, что Лебедев и Каневский являлись лидерами и на корте.

К чему же сводилась деятельность клуба на первом этапе? Прежде всего началась модернизация асфальтового корта. Пришедшее в негодность асфальтовое покрытие было заменено новым и затем выкрашено зеленой масляной краской.

Это сразу уменьшило трение, улучшило условия игры. Были заново выкрашены ограждения корта, вокруг посадили кусты и деревья. Теперь корт поддерживался в идеальном состоянии.

Между тем микрорайон продолжал застраиваться: заселялись новые дома, росла очередь и на теннисном корте. Увлечение взрослых передавалось и детям. Теперь буквально во всех уголках микрорайона можно было встретить детей с теннисными ракетками.

И вот наступил год 1973-й. На общем собрании клуба большинством голосов было принято решение начать строительство грунтового корта.

Корт построить — не поле перейти

Признаться, тогда мы просто не предполагали (во всяком случае, большинство из нас), что ожидает нас. Казалось, все просто. Строительство корта намечалось на месте, отведенном по генплану микрорайона для спортивной площадки, что, по нашему мнению, не должно было вызвать каких-либо затруднений. Однако нам заново пришлось согласовывать размещение корта с районным архитектором, с ЖЭКом, с отделом подземных сооружений, с санэпид-

станцией, Мосэнерго и т. п. Вместе с кортом мы спроектировали благоустройство прилегающей территории. Наконец, весной 1973 г. было получено разрешение на строительство. Теперь каждую субботу и воскресенье тридцать человек — членов клуба — выходили на строительную площадку. Работа шла и в будни, но, естественно, меньшими силами.

Инженер Лебедев превратился в главного технолога по строительству теннисных кортов. Он досконально изучил вопрос, ездил в Лужники, на «Динамо», консультировался с мастерами теннисных площадок. Забегая вперед, скажем, что специалисты, которые впоследствии посетят корт, отметят отличное качество площадки.

При детальном обследовании своего микрорайона мы без особого труда обнаружили необходимые материалы для устройства ограждения площадки. Нам понадобился песок, щебень, теннисит. И тогда было решено, помимо личного участия в строительстве (по решению общего собрания клуба оно должно было составить 60 отработанных часов), привлечь денежные средства членов клуба. Так мы стали лэйшниками, а теннисный клуб преобразился в кооперативный.

ЖЭК протягивает руку

Но главная помощь пришла от ЖЭКа. Нам повезло. Начальник ЖЭКа № 15 Ленинградского района Вячеслав Ильич Сергеев хоть и не был теннисистом, но оказался человеком достаточно дальновидным и понял, что создание на пустыре спортивной площадки следует только приветствовать. Такую же позицию (в поддержку клуба) заняли и партгор ЖЭКа А. Ф. Бурлакова и домком. На открытое собрание, которое организовал ЖЭК, были приглашены жильцы домов, расположенных вблизи корта. Состоялся откровенный разговор. Были «за» и «против».

Решение собрания было единодушным: ЖЭК № 15 Ленрайжилуправления поручил коллективу теннисного спортклуба строительство теннисного корта, предусмотренного генеральным планом застройки квартала № 2 Химки-Ховрино.

«Хи-Хо» поднимает паруса

Итак, стройка завершилась. Были торжественное открытие, поздравления, репортажи из газет. И зазвенели теннисные ракетки. Резко возросла популярность клуба, а главное — самого тенниса. Теннисная «лихорадка» захватила и родителей, и детей. Теперь даже асфальтовые волейбольные и баскетбольные площадки использовались не по прямому назначению, а для игры в теннис. Но особенно подержанными «заболеванию» оказались дети. Каждый день мы наблюдали, как ребята-новички с ракетками в руках приходили на корт, аставали воле торгов жилых домов, используя их как тренировочные стенки. Выросло и число членов клуба...

Сегодня клуб насчитывает более 50 членов. Это и восемнадцатилетние студенты, и семидесятилетние пенсионеры. В уставе клуба, принятом на общем собрании, записано, что членом клуба может стать каждый проживающий в районе Химки-Ховрино и обязующийся строго выполнять все требования устава. Для вступления в клуб необходимо иметь две рекомендации членов клуба со стажем не менее года.

Теперь о средствах клуба. Их составляют вступительные взносы в размере, установленном общим собранием, и поступления ежегодных членских взносов. В уставе клуба есть запись и о том, что в качестве одной из своих задач клуб ставит популяризацию тенниса среди детей. Детям предоставляется право в дневные часы (естественно, бесплатно) пользоваться кортом. При клубе теперь работает и детская теннисная секция.

В Англии каждый теннисный клуб имеет свой флаг и галстук. Наш клуб имеет нечто большее, и об этом я хочу рассказать. Всех нас, членов клуба, связывает настоящая дружба. Идем ли мы играть или работать на площадке, для нас это всегда праздник, и прежде всего потому, что общение друг с другом доставляет нам радость. Зимой мы катаемся на лыжах, ходим на вечера, посвященные теннису, на соревнования. И уже по традиции в конце летнего сезона обязательно собираемся вместе — просматриваем спортивные фильмы, слайды, строим планы на будущее. Теннис подарил нам дружбу, и за это мы любим его еще больше.

Два больше, чем один

Известно, что лучшее — враг хорошему. Опровергнуть этот тезис помог новый приток теннисистов в наш клуб, после чего строительство второго корта стало уже не роскошью, а необходимостью. Общее собрание вынесло решение и... вновь кипела работа. Второй корт намечалось пристроить к первому, но для этого предстояло выполнить большой объем планировочных работ. И здесь помог чугунотейный завод им. Войкова, предоставивший стройке пятьдесят самосвалов шлама. Большую помощь продолжал нам оказывать и ЖЭК. На средства ЖЭКа были приобретены сетка для ограждения, теннисная сетка, олифа, краски и т.п.

На правлении клуба мы приняли решение о том, что каждый член клуба должен отработать на строительстве сто часов.

Одновременно с сооружением второго корта шли работы по благоустройству прилегающей территории. Мы посадили деревья, кусты — рядом с кортами выросла зона отдыха.

Строительство второго корта было завершено в рекордно короткий срок. И не удивительно! Количество отработанных на стройке часов намного превысило цифру двести! Это немало. Поэтому закономерен вопрос: «А как же семья,

основная работа, учеба? Нет ли здесь издержек?» Нет. Жены и дети теннисистов — единомышленники. Более того, многие из них уже сами неплохо играли в теннис, состояли в клубе, а стало быть участвовали в строительстве на общем основании.

Теннис для всех

Итак, строительство кортов завершилось. Построена и стенка длиной 18 м и высотой 3,6 м. На повестке дня у клуба новые проблемы — электроосвещение и перекрытие кортов. И пока на кортах клуба звенят ракетки, заглянем в будущее. Нам представляется, что в развитии и популяризации тенниса среди населения немалую роль может сыграть организация кооперативных клубов. Существуют ведь такие клубы в других видах спорта! Например, член нашего клуба штурман Алексей Трополюцкий — член кооперативного клуба горнолыжников.

В нашей стране тяга к спорту стала естественной потребностью людей. Но пока мы не можем в полной мере удовлетворить запросы населения в спортивных сооружениях. Их строительство на кооперативных началах, на наш взгляд, выход из положения. Что же касается организационных форм, то клубы, подобные нашему, можно образовывать на предприятиях и в учреждениях, и особенно при ЖЭКах. Ведь ЖЭК — хозяин в микрорайоне и, стало быть, распоряжается территорией он. Кроме того, ЖЭК имеет и определенные возможности для оказания клубам финансовой помощи, предусмотренной по статье «Физкультура и спорт». И, наконец, главное — в этом случае создаются наилучшие условия для массового вовлечения населения, и особенно детей, в занятия спортом, в частности теннисом.

Нам представляется также полезным регистрировать подобные клубы в районных комитетах по физической культуре и спорту. Самодельные клубы стали бы активными членами спортивных обществ. В свою очередь, спортивные общества могли бы взять на себя роль шефов: оказывать клубам методическую и тренерскую помощь, проводить соревнования между клубами и т.д. У нас намечается дружеский контакт с Московской федерацией тенниса. Мы побывали на ее заседании и рассказали о работе нашего клуба. Члены федерации положительно оценили деятельность клуба и обещали свою помощь.

По просьбе комиссии по развитию массового тенниса при Федерации тенниса СССР правление клуба разработало план совместных мероприятий. В частности, предусматривается методическая помощь комиссии в проведении тренировочных занятий, демонстрация современных тренажеров, позволяющих совершенствовать технику тенниса, организация соревнований между клубами и т.д. Словом, мы расширяем контакты.

СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

ПРИБОР ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ПРЫЖКАМИ «КЕНГУРУ»

А. Б. Таварткиладзе

Одно из наиболее информативных контрольных упражнений по физической подготовке — прыжки с высоким подниманием коленей, так называемые прыжки «кенгуру». Однако в этом упражнении трудно контролировать правильность подъема бедра до необходимого уровня, что значительно снижает ценность норматива.

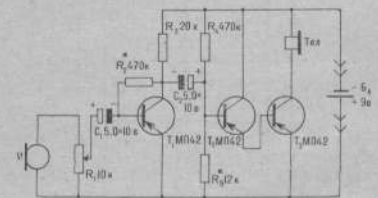
Предложенный портативный звуковой контролер позволяет и тренеру, и спортсмену контролировать правильность выполнения упражнения.

Действие прибора основано на явлении акустической обратной связи, которая возникает между микрофоном и динамиком. Все мы не раз были свидетелями неприятного явления: при приближении подключенного микрофона, магнитофона или мегафона к громкоговорящему усилителю «взвывает», произведя громкий и высокий звук. Звуковой контролер прыжков «кенгуру» работает следующим образом: при приближении телефона, размещенного на четырехглавой мышце бедра в верхней ее части, к микрофону, закрепляемому чуть ниже уровня пояса над тазобедренным суставом, возникает описанное явление. Если бедро поднято на 90°, в телефоне возникает сигнал, фиксирующий правильность выполнения упражнения. При отклонении угла от заданной величины сигнал отсутствует. На основе этой информации спортсмен, стремясь восстановить сигнал, поднимает бедро до горизонтального уровня. Таким образом, он все время контролирует положение бедра при прыжках «кенгуру» на основе информации обратной связи. Звуковой контролер выполнен по схеме, показанной на рисунке. Он представляет собой трехкаскадный усилитель низкой частоты, собранный на транзисторах Т₁—Т₃. Микрофон подключается к входу усилителя через потенциометр Р₁, с помощью которого устанавливают необходимую чувствительность усилителя (срабатывание сигнала

ного устройства «телефона» строго при угле 90°). В качестве источника питания применяется аккумуляторная батарея типа 7 Д 0,1 напряжением 9 в, обеспечивающая непрерывную работу в течение 20 часов. В качестве телефона применяется малогабаритный телефон ТМ-2М, в качестве микрофона — капсюль ДЭМШ-1А. Конструктивно прибор выполнен в спичечной коробке, в которой размещена монтажная плата с деталями. Микрофон и аккумуляторная батарея крепятся на поясе, на ней также крепится усилитель. Телефон установлен на плате и крепится на ноге резиновой мажжеткой.

Небольшые габариты (50×37 мм) и малый вес (150 г) делают аппарат удобным в обращении.

Использование тренажера в практике тренировки тбилисских теннисистов различной подготовленности показало, что он надежен и прост в обращении, позволяет повысить эффективность управления тренировочным процессом и может быть рекомендован для широкого применения в спортивной практике.



Принципиальная электрическая схема звукового контролера прыжков «кенгуру»

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ РАЗМЕТКИ КОРТОВ И НАНЕСЕНИЯ ЛИНИЙ

Б. Д. Ганяев, инженер

Каждой весной после восстановительного ремонта открытые площадки размечают, наносят на них линии. Для этого каждый раз необходимо забивать колышки, гвозди, натягивать бечевку — все это требует немалого времени.

На кортах центральной спортивной базы МГС ДСО «Спартак» в 1978 г. впервые осуществлена постоянная разметка кортов с помощью разборного разметочного шаблона-линейки (рис. 1).

По периметру ограждения кортов, почти вплотную к нему, в грунт на глубину 150—200 мм забивают стержни, нарубленные или

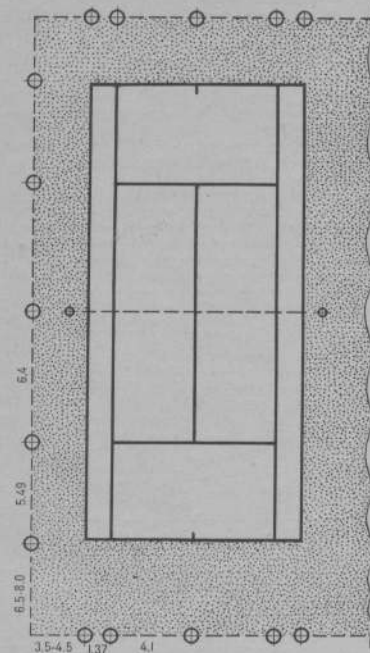


Рис. 1. Схема постоянной разметки кортов

нарезанные из арматурной стали ($d=10-12$ мм и длина 300—350 мм). Верхнюю часть стержней прикрепляют проволокой к ограждению и окрашивают водоземельной краской.

На одну изолированную площадку для парной игры требуется 20 стержней.

Для предварительной разметки линий целесообразно использовать не бечевку, а рыболовную леску диаметром 0,6—0,9 мм. Наматывают на спиннинговую катушку леску крепят к S-образному крючку диаметром 4 мм, надетому на стержень. Катушку крепят к короткому «удлищику» (длинной 0,5—0,6 м). Другой конец лески — к крючку, надетому на стержень, расположенный на противоположной стороне площадки. Барабан катушки можно застопорить. Для этого в стенке катушки (но не барабана) сверлят отверстие под стержень диаметром 4—5 мм. Если в качестве стопора используют шпильки, то сверлят два отверстия диаметром 4 мм.

«Удлинитель» с прикрепленной к нему катушкой упирается под углом в грунт и ограждение. В этом случае при натяжке лески можно пользоваться стопором. Натянутая леска служит только для ориентировки расположения линий.

Для разметки линий используют разборный разметочный шаблон-линейку. Шаблон длиной 12 м собирают из шести стыкованных звеньев, каждое из которых состоит из двойного карниза сложного профиля длиной 2 м, применяемого обычно для подвески штор (стоимость одного звена 5 руб. 50 коп.).

Для удобства при переносе к месту работ шаблон можно собирать из двух звеньев. Для стыковки звеньев использован аккуратно припаянный металлический (дюралевый) брус (рис. 2) длиной около 170 мм и шириной 27 мм. Одним концом брус заводят в звено и жестко фиксируют (например, с помощью алюминиевой заклепки впотай), а другим — в смежное звено. Все места стыковок нумеруют, и в каждом звене около бруса сверлят отверстие диаметром 2—2,5 мм для шила.

Собранный шаблон (длина его соответствует длине задней линии и расстоянию от сетки до задней линии) размечают по всем параметрам корта — в размеченных местах сверлят отверстия диаметром 2—2,5 мм.

С помощью шаблона размечают также места для стержней по периметру ограждения площадки. При разметке линий шаблон укладывают рядом с натянутой леской, и каждое звено крепят к покрытию шпильками диа-

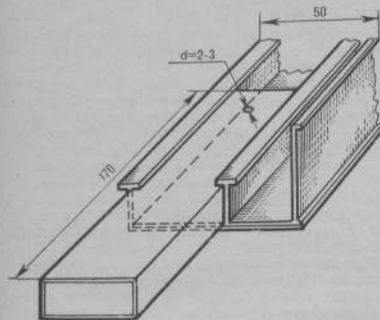
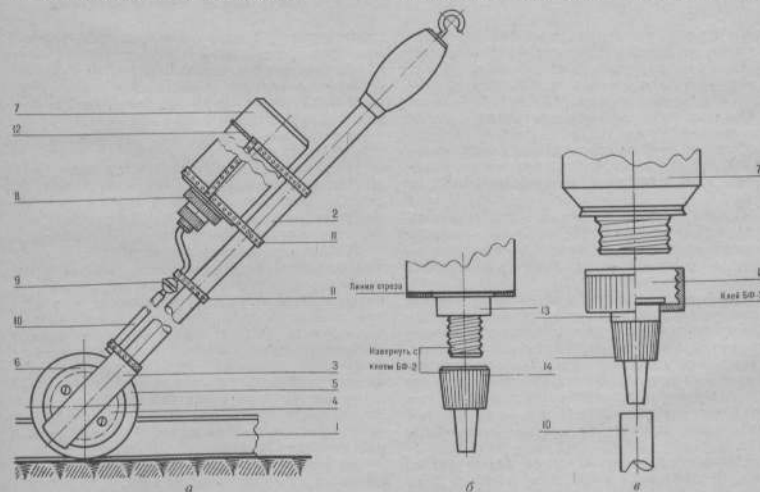


Рис. 2. Разборный разметочный шаблон (брус)

метром 2—2,5 мм. На твердых покрытиях вместо шпилек нужно использовать пластмассовые присоски (можно от мыльниц). Шаблон позволяет также проводить текущий ремонт линий.

Рис. 3. Валик для нанесения линий на корте: а — валик в сборе; б и в — детали узла



Для нанесения линий на кортах вместо обычных кистей и шаблонов целесообразно использовать капроновые или поролоновые валики. Такие валики с успехом применяют на кортах теннисной базы «Ширяево поле» с 1976 г. В 1977 г. конструкция валиков была усовершенствована. От капронового или поролонового валика для малярных работ размером 200×75 мм, который можно приобрести в хозяйственном магазине, отрезают кусок шириной 46 мм — для линий шириной 5 см или 98 мм — для линий шириной 10 см (рис. 3, 5). Отрезанный валик с помощью клея БФ-2 наклеивают на деревянную бобышку шириной соответственно 46 или 98 мм (4). В бобышке просверливают осевое отверстие диаметром 4 мм и с обоих торцов тремя винтами диаметром 2—2,5 мм закрепляют два упорных алюминиевых диска диаметром 62 мм и толщиной 3—4 мм с просверленными в них отверстиями диаметром 4 мм (6).

В качестве оси валика используют металлический прут диаметром 4 мм и длиной, равной ширине валика плюс по 10 мм с каждой стороны. Вилку для валика (3) изготавливают из стальной полоски размерами 25×2 мм. Концы вилки сгибают, образуя двойную «толщину». Внешняя «планка», отверстие в которой не сверлится, образует пружинящий упор. Вилка крепится к лыжной палке длиной 1,2—1,4 м (2). Для крепления деталей могут быть использованы конструкции из перфорирован-

ных полосок и крепеж из набора «Конструктор».

Для подачи водоземлемой краски на валик используют полиэтиленовый баллончик (7). В таких баллончиках объемом 350—500 г продвигаются средства бытовой химии. Для заполнения баллончика краской в его дне вырезают отверстие диаметром 20 мм, закрываемое пробкой. При заполнении баллончика краской удобно пользоваться резиновой грушей с удлиненным с помощью резиновой трубки наконечником, облегчающим забор краски из банки. Пробка-коллачок баллончика (8) должна иметь удлинение в виде конуса, на которое надевается резиновая трубка диаметром 6—7 мм с полиэтиленовым краником (9). Поворотом краника регулируют подачу краски на среднюю часть валика (10). Полиэтиленовый краник с отрезком резиновой трубки можно приобрести в аптеке (стоимость 7 коп.).

Вместо баллончика объемом 350—500 г с удлиненным концом можно использовать поли-

этиленовый флакончик (13) — его можно купить в парфюмерном магазине, — отрезав горловину (14) с удлиненным концом (15) таким образом, чтобы ее можно было вставить в пробку-коллачок и закрепить внутри на клею. К сожалению, такие флакончики имеют малую емкость (60—70 г), поэтому использовать их в качестве основных баллончиков нецелесообразно. Резиновый хомут (12) позволяет быстро освободить баллончик. Баллончик с надетой трубкой (с краником) крепят к палке. Перед окраской полосы следует проолифить и дать просохнуть в течение 1—2 суток. Причем ширина этих полос должна быть на 10 мм больше ширины линий, внутри площадки.

При нанесении линий валик катят вдоль зафиксированной линейки-шаблона (1), слегка прижимая к ней.

Предлагаемый способ не только значительно упрощает работы, но и позволяет сократить общие затраты примерно на 30—40%.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

НОВОЕ В ПРАВИЛАХ

В. А. Солнцев, судья всесоюзной категории

Не прошло еще и года, как были приняты поправки, уточнения и дополнения к правилам соревнований по теннису, изданным в 1975 г. И вот — новые изменения и дополнения, принятые Федерацией тенниса СССР.

Охватываемые ими вопросы можно разделить на три группы.

К первой группе относятся поправки, которые связаны с изменениями, принятыми конгрессом Международной федерации тенниса в июле 1977 г.

Наконец-то одна из самых консервативных международных федераций решилась сменить официальное название игры: вместо «лаун-тенниса» в обиход вошло привычное для нас слово «теннис».

Кроме того, учитывая проведенные в некоторых странах эксперименты, решено расширить права судьи на вышке, чтобы ликвидировать существовавшее до сих пор противоречие: являясь ответственным лицом за проведение встречи, судья на вышке не мог отменить даже явно ошибочное решение одного из своих помощников — судью у сетки или на линии, поскольку их решения являлись окончательными.

Теперь это право излагается в новом абзаце, который вводится в § 106 перед словами «Ре-

шение судьи на вышке окончательно...», и формулируется следующим образом:

«Если судья на вышке считает, что судья у сетки или на линии была допущена явная ошибка, он имеет право изменить ошибочное решение или предложить переиграть очко».

В связи с этим § 111 формулируется в новой редакции:

«Решение судьи у сетки или на линии может быть отменено судьей на вышке лишь в случае, предусмотренном в § 106», а из § 86 исключаются слова «поскольку их решения являются окончательными».

Раньше при проведении встречи с помощниками действия судьи на вышке сводились, по существу, к объявлению счета и пресечению нарушений участниками дисциплины и общепринятых норм поведения. С введением в правила пункта, разрешающего судье на вышке исправлять явные ошибки своих помощников, роль его значительно возросла. Теперь судья на вышке обязан внимательно следить не только за игрой, но и за фактически приземлением мяча, чтобы быть готовым в любой момент принять окончательное решение по всем вопросам проводимой встречи.

Ко второй части относится изменение цвета спортивного костюма теннисиста.

В последнее время многие участники соревнований стали отходить от традиции. Выпускаемая различными фирмами теннисная форма всевозможной расцветки пришла по актуальному игрокам и зрителям. Однако цветная форма вызвала горячие споры по поводу внешнего вида, так как некоторые игроки пошли еще дальше — стали выступать в тренировочной форме темных тонов или сами создавать комбинированные костюмы, довольно неэстетичные.

Чтобы урегулировать этот вопрос, было решено основным спортивным костюмом теннисиста признать белый костюм, но оговорить возможность выступления игроков в цветных костюмах определенных цветов с разрешения главного судьи соревнования. В связи с этим п. 1 примечания к § 88 формулируется в новой редакции:

«С разрешения главного судьи соревнования допускается выступление участников в цветных специальных теннисных костюмах светлых тонов (голубого, розового, желтого, светло-зеленого и т.п.). Для выступления в парном разряде партнеры должны иметь костюмы одинакового цвета».

К третьей части можно отнести дополнение, в котором говорится о расширении прав главного судьи, позволяющих ему налагать дисциплинарные взыскания на участников, нарушающих дисциплину или нормы поведения:

«Главный судья, находясь на площадке, имеет право обязать судью на вышке объявить игроку предупреждение, показать желтую или красную карточку (в зависимости от степени нарушения)».

Для принятия мер воспитательного характера к игрокам, снятым с соревнования из-за нарушения дисциплины или морально-этических норм, к § 85 добавляется следующее примечание:

«Если по решению главной судейской коллегии участник снят с соревнования за недисциплинированное поведение, то он не может быть допущен к следующему соревнованию без разрешения соответствующей федерации тенниса».

Все эти изменения и дополнения введены с 1978 г.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О СУДЕЙСТВЕ

Н. М. Аракелян, судья всесоюзной категории

Президиум Всесоюзной коллегии судей ведет систематическую работу по совершенствованию правил соревнований по теннису в нашей стране. Каждое новое издание имеет поправки, диктуемые жизнью. Судьи по теннису обязаны изучать новые правила, однако на местах работа по повышению квалификации судей ведется недостаточно широко, не проводятся семинары и переквалификации судей. В итоге на всесоюзных и даже международных соревнованиях судьи допускают ошибки, оказывающиеся подчас решающими для встречи. Иногда судьи не выполняют функций, которые предусмотрены правилами соревнований.

Как правило, перед каждым соревнованием главный судья или его заместитель проводит совещание судей, где дает соответствующие указания о проведении соревнований. Однако и после этого некоторые судьи допускают ошибки.

Иногда судьи монотонно повторяют ненужную информацию: после каждой игры объявляют не только фамилии игроков, выигравших гейм, но и их имена, а зрителю скучно на протяжении всей встречи слушать то, что он прекрасно знает.

При проведении спортивных соревнований особую роль играет информация и демонстрация счета.

За последние десятилетия все новые и новые теннисные корты в разных городах нашей страны оборудуются демонстрационными табло для показа счета на протяжении всего матча. Современными приборами оснащены те теннисные стадионы, где регулярно проводятся крупнейшие международные соревнования. Необходимость этого диктует сама жизнь.

Хочется вспомнить несколько интересных моментов, подмеченных в работе судей на чемпионате Франции 1977 г. Как правило, все основные мужские встречи судит мужская судейская бригада, женские — женская бригада. Каждая бригада состоит из 11—12 судей. Если судья на линии во время розыгрыша мяча не смог определить точное место приземления мяча, он встает со своего места (и имеет на это право) и подходит ближе к месту соприкосновения мяча с землей, а потом объявляет свое решение. Все это время зрители молча следят за судьей и только после объявления счета реагируют на его решение. Такой порядок вполне оправдан, так как возможность для судьи на линии уточнить место приземления мяча может свести число ошибок до минимума.

Интересна еще одна деталь. Судьи на линиях у фонов сидят на небольшом возвышении (30—40 см), что позволяет им более точно

контролировать приземление мяча. Мальчики и девочки, подававшие мячи во время встречи, имели в руках маленькие теннисные ракетки, у которых вместо струн были сетки, что позволяло им легко убирать мяч с площадки, не задерживая встречу.

В последние годы советские теннисисты участвуют во многих международных официальных и товарищеских встречах, что, безусловно, повышает их спортивное мастерство. В состав наших делегаций на международных встречах входят тренеры, которые, воспринимая все новое, что появляется в мировом теннисе, используют в своей работе. А вот поездки осуждающих судей в составе спортивных делегаций для обмена опытом судейской работы у нас почему-то не практикуются. Ведь рост спортивного мастерства во многом зависит от правильной организации судейской работы. Судейство также нуждается в совершенствовании. Спорткомитету и Федерации тенниса СССР следует подумать об организации такой обмена.

Как известно, почти во всех видах спорта международные встречи судят не только представители страны, в которой проводятся соревнования, но и судьи, приглашенные из других стран. Языковой барьер препятствует многим иностранным судьям показать свои способности и быть признанными судьями международной категории. Целесообразно предложить на обсуждение следующие.

Если судья на вышке имеет под рукой клавиш электрического табло, не обязательно

после розыгрыша мяча объявлять счет вслух — достаточно показать его на табло. Можно отказать также и от объявления встречи, которое судья на вышке обычно делает перед началом, поскольку все зрители знают, какое соревнование проводится. Кроме того, информация о встрече, в том числе и фамилии игроков, дается на демонстрационном табло. После розыгрыша мяча судья на вышке «пишет» на табло счет, что также не требует объявления.

Таким образом, в судейской терминологии можно ограничиться лишь небольшим количеством слов, которые представитель любой нации сможет легко выучить. Целесообразно, по-видимому, английская терминология, широко используемая на всех крупных соревнованиях.

Предлагаемые меры не являются чем-то принципиально новым в практике судейства игровых видов спорта. Так, в волейболе и баскетболе судья международной встречи не обязательно должен знать язык страны, где проводятся соревнования, — он пользуется системой жестов, хорошо понятных и игрокам, и зрителям.

Это предложение можно проверить на соревнованиях республиканского или городского масштаба в тех городах, где имеется электрическое табло, а в дальнейшем, если это целесообразно, ввести на рассмотрение Международной федерации тенниса. Это даст возможность немного повысить уровень судейства международных соревнований и привлечь к судейской работе представителей многих стран.

ЛУЧШИЕ СУДЬИ 1977 ГОДА

Федерация тенниса СССР по представлению президиума Всесоюзной коллегии судей утвердила десять лучших судей-вышечников по итогам всесоюзных соревнований 1977 г. в следующем составе:

Агаян Л. М. (Москва)
Анисим А. Я. (Рига)
Баладжан С. Г. (Заларожье)

Буденни В. Г. (Киев)
Коркутин В. А. (Вильнюс)
Нейланд А. В. (Таллин)
Пуйстре А. И. (Таллин)
Тужиков В. В. (Минск)
Ханян Э. Г. (Ереван)
Шевырин Г. Г. (Москва)

ИЗ ИСТОРИИ ТЕННИСА

НА ПЕРВОЙ ВСЕСОЮЗНОЙ СПАРТАКИАДЕ

*В. П. Блох, почетный судья по спорту,
судья всесоюзной категории*

Полвека прошло с тех пор, как в 1928 г. в Москве была проведена Первая Всесоюзная спартакиада. И мне, участнику этого замеча-

тельного праздника спорта, хочется поделиться воспоминаниями о нем.

Когда стало известно о предстоящей спар-

такиаде, радости теннисистов Ростова-на-Дону, где я в то время жил, не было границ. В 1923 г. в нашем городе — самом большом городе края — было всего 3 теннисные площадки. В 1924 г. и они были ликвидированы, чему немало способствовал бытовавший тогда у некоторых работников взгляд на теннис как на пустое развлечение. Только в 1927 г. мы снова смогли играть на 3 кортах. «Провинциальные» теннисисты по уровню мастерства очень отставали от москвичей и ленинградцев, которые тогда были ведущими в нашем теннисе и составляли основной костяк участников чемпионатов страны. В программу же Первой Всесоюзной спартакиады был включен и теннис. Это означало, что в розыгрыше первенства Советского Союза примут участие посланцы всех республик, краев и областей, где культивируется теннис. И не по 1–2 человека, а целой командой — 4 мужчины, 2 женщины и запасные.

Непосредственно перед Спартакиадой проводились соревнования на местах. Состоялись (в июле 1928 г.) соревнования на первенство края и в Ростове, в которых участвовали представители города-хозяйки, Таганрога, Красnodара и Грозного. По результатам этих соревнований и была сформирована команда Северного Кавказа.

И вот мы едем в Москву. В основном составе нашей команды Л. Гриднева, К. Денисова, М. Эпштейн, А. Бесинский, И. Смирнов и автор этих строк — капитан команды. Среди запасных находилась будущая трехкратная чемпионка СССР, а тогда совсем еще юная Надя Белоненко. Функции представителя коллектива выполнял таганрогский учитель, научивший Надю играть в теннис, В. Ф. Смирнов — впоследствии профессор Московского авиационного института.

Широко известны слова К. С. Станиславского «Театр начинается с вешалки». Для нас этой «вешалкой» в Москве стало общежитие для спортсменов у Давыдовского рынка. Организация нашего быта была продумана и осуществлена отлично. Благодаря этому непривычные для приезжих огромные масштабы Москвы скоро перестали нас затруднять. Мы старались вставать пораньше, чтобы полюбоваться памятниками архитектуры, зелеными насаждениями, своеобразным обликом города.

На высоком уровне была и организационная сторона самих соревнований. Естественно, я пишу о теннисе, но мне не приходилось слышать жалоб от других участников. Наши встречи проводились на площадках ряда клубов — Центрального Дома Красной Армии, «Униона», Сокольнического клуба спорта, Института физической культуры и др. Площадки и павильоны были хорошо подготовлены, участники соревнований были желанными гостями — сотрудники клубов и активисты об-

щественники старались принять нас как можно лучше.

Первым нашим противником в командном розыгрыше РСФСР оказался коллектив центральных черноморских областей. Играли мы на площадках СКС — на Стрельникове, около нынешнего клуба им. Русакова. Каждая командная встреча состояла из 11 соревнований — шести одиночных, двух мужских, одного женского и двух смешанных парных. Победа со счетом 7:4 позволила нам выйти в следующий круг, где мы встретились с командой Нижней Волги (в основном, Саратова). Встречи, проходившие на площадках «Униона», были очень трудными — почти все матчи заканчивались в трех партиях. Мы выиграли здесь со счетом 6:5.

Дойдя до четвертьфинала, мы встретились с грозным противником — командой Ленинграда. Результат был предсказуем, так как силы были слишком неравны. Мы не выиграли ни одного матча.

Командные соревнования проводились по олимпийской системе — без дополнительных встреч для проигравших коллективов. Поэтому, участвуя затем только в личных соревнованиях, мы получили возможность наблюдать за игрой сильнейших теннисистов: москвичей, ленинградцев и закавказцев.

О мастерстве теннисистов из Тбилиси, представлявших Закавказье, мы и не слышали. Какое же было наше удивление, когда мы увидели их игру. Финальные матчи между командами Москвы и Тбилиси проходили напряженно, под аплодисменты многочисленных зрителей. Победу одержали москвичи.

Команда-победительница выступала в следующем составе: Е. Александрова — первая чемпионка СССР 1925 г., после войны очень известная по судейской работе под фамилией Посельская; Н. Теплякова — будущая шестикратная чемпионка СССР, заслуженный тренер СССР; Н. Иванов, А. Правдин, Е. Тихонов и Б. Ульянов — автор ряда книг по теннису. Среди соперников москвичей особенно выделялся одаренный Э. Негребецкий. 19-летний игрок — по нынешнему юниор (средний возраст теннисистов тогда был значительно выше) играл чрезвычайно технично. В частности, он бил по мячу в высшей точке после отскока от земли; из игроков старшего поколения в то время практиковал это один В. Вербицкий.

Исключительно интересным был поединок «первых номеров» — Иванова и Негребецкого. Вначале никто не сомневался в победе москвича — он был на семь лет старше, а следовательно, и гораздо опытнее, не говоря уже о его прекрасной технике и тактическом мышлении (к тому же он играл левой рукой). Но и для него, видимо, напор нового соперника оказался неожиданным. Быстрые и мощные удары юка-нина позволили ему выиграть первые две пар-



На обложке журнала «Физкультура и спорт», вышедшего после Спартакиады (1928 г.), была помещена фотография чемпионки Спартакиады по теннису С. Мальцевой

тии (из пяти). Негребешкий продолжал атаковать и в третьей партии. 1:0, 2:0 ... 5:0 в его пользу. Наконец, два матчбола... Но Иванов выигрывал столь необходимые очки и игру. 5:1! Преимущество Негребешкого в счете сохраняется. Однако, с одной стороны, дает себя знать чрезвычайное напряжение, с другой — Иванов берет все мячи, даже порою кажущиеся недостижимыми, и направляет их в самые неудобные для противника точки площадки. Картина меняется: Иванов выигрывает семь игр подряд и партию. Счет 2:1. Перерыв. Последние две партии москвич выиграл быстро. Выдержка, собранность, воля к победе — вот что отличало игру Иванова. Это был показательный урок для всех присутствовавших теннисистов, матч можно было бы назвать классическим.

Обращала на себя внимание своеобразная игра Правдина. Он очень высоко подбрасывал мяч при подаче и выполнял удар слева двумя

руками. Как всегда, точно и мощно играл Ульянов, однако он не выходил к сетке.

Личные соревнования проводились по двум основным группам. В группу А были включены сильнейшие игроки из Москвы, Ленинграда и Грузии, причем розыгрыш в этой группе проходил по двум классам. Остальные игроки — посланцы союзных республик, в том числе РСФСР и Украины, — составляли группу Б.

Победительницей в женском одиночном соревновании 1-го класса по группе А, чемпионкой СССР стала москвичка С. Мальцева, выигравшая в полуфинале у Е. Александровой, а в финале — у Н. Тепляковой. Интересно, что в розыгрыше первенства Москвы, предшествовавшем Спартакиаде, Мальцева уступила этим своим соперницам и не была включена в основной состав команды. Зрители всегда любовались ее игрой — стабильной, точной, красивой.

Ленинградец Е. Кудрявцев к тому времени уже был популярен. В «Ежегоднике всероссийского союза лаун-теннисных клубов» за 1915 г. о нем писали: «... блестяще сыграл молодой представитель Лахтинского клуба «Клеверный листок» Е. Кудрявцев». В 1925 г. он стал первым чемпионом СССР. Играл Кудрявцев с блеском. Одинаково хороши были его удары из глубины площадки, у сетки и с середины корта. В личном первенстве Спартакиады Кудрявцев стал, как теперь говорят, абсолютным чемпионом, выиграв одиночное, парное и смешанное соревнования. Его партнерами в парах были В. Мультино и М. Суходольская.

Женское парное первенство выиграли ленинградки О. Федоровская и В. Шадун. Таким образом, если москвичи оказались сильнейшими в командных соревнованиях, то в личных только одно из пяти возможных первых мест было завоевано представительницей Москвы. В остальных победили теннисисты с берегов Невы.

Большой интерес представляла игра В. Вербицкого — известного актера МХАТа. Он бил по мячу в высшей точке, а иногда и по восходящему мячу, что давало ему выигрыш во времени, компенсировавший малую подвижность. Удар справа у него был, можно сказать, неотразим, и он пользовался им даже у сетки, давая мячу приземлиться, когда, казалось бы, направившись мощный удар с лета. Помню матч Вербицкого с Мультино в четвертьфинале. Старший по возрасту и передвигавшийся, как остряки, подобно шахматному королю — лишь на один-два шага, москвич гонял отлично физически подготовленного ленинградца по углам площадки и «дожал» его, не проиграв ни одной партии.

Большое впечатление произвела игра 19-летнего москвича Б. Новикова, уже тогда применявшего очень мощные удары из глубины площадки, в том числе и с воздуха (это один из самых красивых ударов, называвшийся «вол-

лей-драйв»). И закономерен его успех в 30-х годах, когда он шесть раз был чемпионом СССР в одиночных соревнованиях.

Особенно вспоминаются личные соревнования по группе Б, проходившие тоже по олимпийской системе. В них участвовали все члены нашего северокавказского коллектива. Благодаря разумному «рассеиванию» при жеребьевке представители от одной республики, одного края играли «в разных половинках», т. е. значились в верхней и нижней частях таблицы, не рискуя «выбить» друг друга до финала. Это дало возможность мне и моему земляку, другу и соратнику по команде М. Эпштейну, встретиться в финале. Я проиграл. Хотя второе место в таком соревновании было хорошим результатом, я и сейчас помню свои переживания из-за проигрыша. Многократный чемпион Ростова и края, Эпштейн с первых дней Великой Отечественной войны находился на фронте. Капитан артиллерии, он погиб в январе 1943 г.

Женское одиночное первенство выиграла Е. Кузнецова из Крыма. Победа в мужском парном разряде досталась ее землякам П. Моравеку и С. Комену, в смешанном парном — И. Рябовой (Свердловск) и А. Томашайтису (Саратов). Женское парное соревнование фактически разыграно не было.

Вообще, как отмечал по окончании Спартакиады Б. А. Ульянов, «класс съехавшихся команд оказался более высоким, чем его ожидали увидеть». Мало того, он поднимался и улучшался прямо-таки на глазах во время хода соревнований.

Не могу не воздать должное судейскому аппарату, которым руководил главный судья В. В. Соколовский. Я уже говорил, организация соревнований была прекрасной и в подготовительной стадии, и в процессе проведения матчей. Судьи на всех постах работали прекрасно. Работа была не только квалифицированной и объективной, но и самоотверженной.

Как и все участники Спартакиады, мы уезжали из Москвы полные впечатлений, горя желанием шире развивать теннис, сделать его доступным широким кругам любителей. Мы многому научились, и наряду с чисто спортив-



Победитель соревнований по теннису Первой спартакиады в группе Б М. Эпштейн

ными впечатлениями увозили с собой чувства товарищества и дружбы, царившие на Спартакиаде. Какую бы «спортивную злость» ни проявляли игроки, им никогда не изменяли корректность в поведении, уважительное отношение к соперникам и судьям.

С тех пор прошло много лет. Было много всесоюзных соревнований, спартакиад. Но «первая всесоюзная» навсегда останется в нашей памяти...

В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР

СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИСИСТЫ 1977 Г.

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР, председатель классификационной комиссии Федерации тенниса СССР

Списки сильнейших теннисистов страны в 1977 г. впервые были составлены по системе подсчета очков. В отдельных случаях делалась

некоторая корректировка по балансу побед и поражений спортсменов в соревнованиях года, зафиксированных в их личных карточках.



Чемпионка СССР 1977 г. в одиночном разряде
Н. Бородин

Применение системы подсчета очков позволило отказаться от алфавитных списков и расставить по номерам 130 мужчин (в том числе

17 юношей) и 90 женщин (в том числе 28 девушек). По системе баланса побед и поражений классифицировано 100 девушек и 100 юношей, 55 мальчиков и 50 девочек 1963 г. р. и моложе. Всего классифицировано 525 человек (285 мужчин, юношей и мальчиков и 240 женщин, девушек и девочек). Если учесть, что 32 девушки и 21 юноша классифицированы дважды — по взрослой и юношеской классификациям, — то в списке внесено 472 спортсмена — 208 женщин и девушек и 264 мужчины и юноши. Продолжаются поиски возможности классифицирования и детей по юной системе.

В составе 472 классифицированных спортсменов: от Украины — 88 человек, Москвы — 82, РСФСР — 64, БССР — 42, Эстония — 31, Ленинграда — 29, Грузии — 27, Узбекистана — 22, Латвии — 19, Армении — 18, Таджикистана — 17, Казахстана — 11, Азербайджана, Киргизии и Литвы — по 7 и от Молдавии — одна девочка 1963 г. р.

В десятки сильнейших теннисистов вошли: от Москвы — 9 спортсменов, от Украины — 4, от Грузии и Азербайджана — по 2, от Латвии, Ленинграда и Белоруссии — по одному.

В десятках сильнейших девушек и юношей: от Украины — 7, от Белоруссии — 5, от Москвы — 3, от Казахстана — 2, от Латвии, РСФСР и Армении — по одному.

Как и в предыдущие годы, ведущее положение в стране по уровню спортивного мастерства и массовости занимают москвичи и украинские теннисисты.

Среди спортсменов, вошедших в классификационные списки, самое большое представительство у «Динамо» (130 чел.), затем следуют Вооруженные Силы (55 чел.), ДСО «Буревестник» и «Спартак» (44 и 43 чел.).

По итогам выступлений ведущих теннисистов страны конец сезона 1977 г. можно назвать сезоном неожиданностей. В финале розыгрыша Кубка среди женских команд москвички, в течение многих лет бывшие первыми, уступили спортсменкам Украины (М. Крошнина, Г. Бакшеева, Е. Елисеева, Н. Бондаренко). Москвички выступали в ослабленном составе без О. Морозовой и Н. Чмыревой. В составе команды Е. Гранатурова, М. Чувариной, Л. Охрименко, Л. Макарова. Третье место заняла команда Белоруссии (Н. Бородин, С. Корзун, Л. Новашинская, С. Черковская).

Почти бессменные в последние годы победители Кубка Советского Союза среди мужских команд грузинские спортсмены, возглавляемые А. Метревели и Т. Какулия, вместе со своими земляками Г. Элердашвили и В. Перегудовым, не смогли в полуфинале победить довольно ровную по составу команду москвичей (В. Борисов, А. Волков, К. Пугаев, А. Богомолов), проиграв им со счетом 2:3.

Решающее очко москвичам дала пара Борисов — Богомолов, победившая наш сильней-

ший дуэт — чемпионов Европы в парном разряде Метревели — Какулия — со счетом 3:6, 7:6, 7:6. В финале москвичи в напряженной борьбе обыграли команду Украины (А. Коляскин, С. Грузман, О. Гаврилов, Ю. Филев) со счетом 3:2, где пара Борисов — Богомолов также решила исход встречи.

Сюрпризы начались уже на чемпионате страны. Самой большой неожиданностью явилась победа белорусской спортсменки Н. Бородин (тренер А. Л. Эйдельман). На пути к финалу Бородин, стоявшая в классификации 1977 г. на 13-м месте, победила Чмыреву и Морозову, а в финальном поединке — Е. Гранатурову. Третье место заняла Крошнина, победившая Морозову.

У мужчин чемпионом страны впервые стал В. Коротков (в классификации 1977 г. он был на 9-м месте), одержавший последовательно победы над Метревели, Р. Ахмеровым и в финале — над Борисовым. Какулия, проиграв в полуфинале Борисову, занял 3-е место.

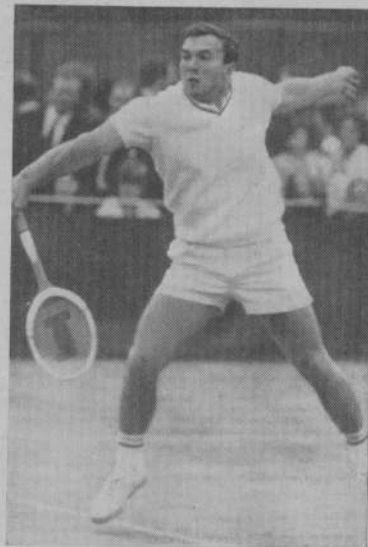
Во всесоюзных зимних юношеских командных соревнованиях победителями впервые стали белорусские теннисисты. 2-е и 3-е места заняли команды РСФСР и Москвы, отстали на 4-е команду Украины. Во всесоюзных летних командных соревнованиях украинские юноши и девушки, выступавшие более сильным составом, стали первыми. Последующие места заняли команды Белоруссии, Москвы и РСФСР.

Первые три места в личных зимних соревнованиях заняли: у девушек — М. Ткаченко (Алма-Ата), С. Чернева (Москва), Н. Дроздова (Минск); у юношей — А. Зверев (Сочи), А. Беккер (Москва), С. Тетерин (Минск). В личном летнем юношеском чемпионате первые места распределились так: у девушек — Е. Елисеева (Донецк), М. Ткаченко (Алма-Ата), Н. Дроздова (Минск); у юношей — А. Залуцкий (Львов), И. Пиличук (Львов), С. Леонюк (Минск).

Однако неожиданности и сюрпризы не смогли оказать существенного влияния на состав десятков сильнейших теннисистов.

Женскую десятку возглавила Крошнина. Она завоевала звание чемпионки Европы и Универсиады, выиграла открытые турниры сильнейших теннисистов в Донецке и МГС «Спартак». В чемпионате СССР она проиграла в полуфинале Гранатуровой и заняла 3-е место, одержав победу над Морозовой.

На 2-м месте в десятке Морозова. В ее активе — победа в Московском международном турнире, 2-е место на турнире в Ташкенте. Ее выступления на чемпионатах СССР и Европы были менее успешными — она заняла только четвертое место. Но 2-е место в десятке ей дали победы и соответствующие очки на турнирах «Вирджиния Слимз» в США — в двух из них она дошла до полуфиналов и одержала победы над такими сильными теннисистками,



Чемпион СССР 1977 г. в одиночном разряде
В. Коротков

как М. Яшовец (Югославия), Ф. Дюрр (Франция), австралийка Д. Фромгольц, которая сейчас входит в десятку сильнейших мира, и т.д.

Третье место в десятке прочно занимает Е. Бирюкова. Она весь год выступала довольно ровно: выиграла зимнее первенство Советского Союза, международный турнир в Юмале, заняла третье место на первенствах Европы и Универсиады.

Гранатурова осталась на 4-м месте, как и в 1977 г. Она была первой в открытом первенстве ДСО профсоюзов, на турнире во Львове, заняла вторые места на чемпионате Европы (победа во втором круге югославскую теннисистку Яшовец и в полуфинале Морозову) и чемпионате СССР.

Пятой идет Чмырева. В 1977 г. она выступала только в трех крупных соревнованиях, проводившихся внутри страны. В Московском международном турнире заняла 2-е место, проиграв в финале Морозовой, затем неудачно выступила в турнире сильнейших в Ташкенте — проиграла Чувариной и И. Шевченко и заняла 6-е место. На чемпионате СССР в До-



Финалистка чемпионата Европы, Универсиады и чемпионата СССР 1977 г. Е. Гранатурова со своим тренером Л. Преображенской

нешке она заняла лишь 7-е место. Пятую строчку в классификации ей позволяли занять успешные выступления на турнирах «Вирджиния Слимз» в США — она вошла в один полуфинал и два четвертьфинала, в которых одержала победы над теннисисткой из десятки сильнейших мира К. Ринд-Мелвилл (Австралия) и сильнейшими теннисистками Ф. Дюрр (Франция), Д. Энтони (США), П. Тигарден (США) и др. Таким образом, со 2-го места в десятке в прошлом году она опустилась на 5-е. Ее выступления в летнем сезоне 1977 г. не оправдали надежд.

С 3-го места на 6-е опустилась Бакшеева. Успешно выступив в зимнем сезоне (выиграла открытый турнир ЦС «Красное знамя», заняла 3-е место на открытом первенстве Москвы и выиграла открытое первенство УССР), Бакшеева летом играла слабее: в турнире во Львове заняла 11-е место и на чемпионате СССР — 6-е.

Впервые попала в десятку Бородиня, занявшая 7-е место. В зимнем сезоне она выступала неудачно: в нескольких турнирах проиг-

рывала в первом и втором кругах теннисисткам гораздо более низкой квалификации. В летнем сезоне, постепенно входя в форму, Бородиня заметно повысила свой класс игры, хотя и не избежала неудач в нескольких турнирах. Первый успех пришел к ней в открытом турнире в Донецке, где она заняла 2-е место; затем — 2-е место в международном турнире в Юрмале и, наконец, победа на чемпионате СССР. Никие показатели в зимнем периоде не позволили ей занять более высокое место в десятке.

Также впервые вошла в десятку, заняв 8-е место, рижанка И. Шевченко, занимавшая в классификации 1976 г. 12-е место. В течение года она выступала довольно ровно и имела несколько побед над теннисистками из десятки сильнейших.

Чунырина в 1977 г. выступала слабее, чем в предыдущем, и перешла с 5-го места на 9-е. Замыкает десятку А. Красько. Вопрос о том, кто будет на 10-м месте — Красько или Корзун, имеющие примерно равное количество очков, решился в пользу Красько, так как у нее более положительный баланс побед и поражений в соревновательных годах.

Вышли из десятки Р. Исламова (она выступала только в зимних соревнованиях и поэтому поставлена вне номеров — не ниже № 15), Л. Нурме (№ 12) и Е. Гишьян (№ 13).

Впервые вошли в число пятидесяти сильнейших теннисисток спортсменки 1959—1962 г. р. С. Чернева (Москва) — № 35, В. Курневич (Минск) — № 37, Л. Овсепян (Ереван) — № 44, В. Высокая — № 49 и О. Зайцева — № 50 (обе Москва).

Успешно выступали девушки: Е. Елисеенко (Донецк) — она перешла с № 27 на № 16, В. Миклашевская (Москва) — была № 48, стала № 31, Н. Дроздова (Минск) — была № 55, стала № 42.

В новой классификации в составе пятидесяти сильнейших теннисисток 12 девушек 1959—1962 г. р.

Список сильнейших теннисистов девятый год подряд возглавляет Метревели. Он выиграл чемпионат Европы в одиночном и парном разрядах (вместе с Какулия) и занял 2-е место в смешанном (с Морозовой). Очки, полученные Метревели в пяти турнирах в США, позволили ему удержаться на 1-м месте, хотя его выступления во всеюношеских соревнованиях были неудачными. На чемпионате страны он занял только 7-е место, проиграв Короткову и Бобоелову.

Какулия занимает вторую строчку в классификационных списках. Как и Метревели, он был редким гостем на внутрисоюзных соревнованиях и выступал только в Кубке Вооруженных Сил (4-е место), в чемпионате СССР (в полуфинале проиграл Борисову и занял 3-е место) и Кубке СССР. На чемпионате Евро-

пы Какулия занял 2-е место в одиночном и 1-е в парном разряде. Он также принял участие в семи турнирах в США (3 основных и 4 отборочных), однако без особого успеха.

Третьим в списке поставлен Борисов, довольно успешно выступивший в зимнем и весеннем сезонах: выиграл открытый турнир Всесоюзного совета ДСО профсоюзов, турнир во Львове и турнир МГС «Спартак». На чемпионате Европы он занял 3—4-е места, проиграв в полуфинале Какулия, на Универсиаде занял 3-е место и на чемпионате СССР стал вторым, победив в полуфинале Какулия. В Кубке СССР Борисов проиграл Метревели.

На 4-е место с 9-го поднялся чемпион страны 1977 г. Коротков. В течение года он выступал чрезвычайно неровно. Если в пяти турнирах он занимал 2-е место, а в турнире сильнейших в Ташкенте и в чемпионате Вооруженных Сил 3-е, то в четырех других турнирах не поднимался выше 9—12-го мест. На чемпионате СССР он продемонстрировал большую волю к победе, собранность и завоевал звание чемпиона.

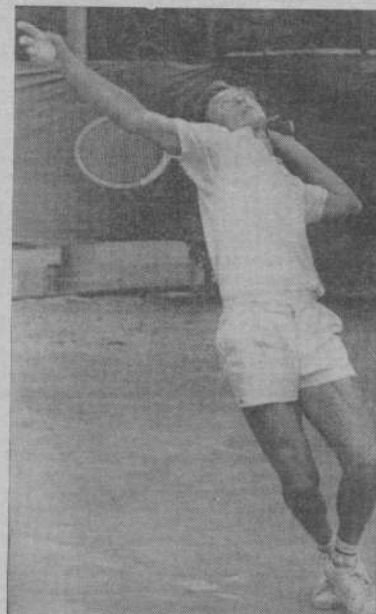
Пугачев остался в классификации на 5-м месте. Он неплохо начал зимние соревнования: занял вторые места на турнирах Всесоюзного совета ДСО профсоюзов, сильнейших теннисистов в Ташкенте и на международном турнире в Цинциннате (ГДР), стал чемпионом Вооруженных Сил, но затем неудачно выступил на Универсиаде и в последних соревнованиях года играл ниже своих возможностей.

Ахмеров с 10-го места поднялся на 6-е. Неудачно начав выступления в зимних соревнованиях, он в летних играл значительно ровнее. Его лучшие достижения — 1-е и 3-е места в зимнем и летнем чемпионатах Всесоюзного совета ДСО профсоюзов, 2-е место на турнире МГС «Спартак» и 4-е — в чемпионате страны.

Волков в последние годы выступает неровно: то неожиданно проигрывает во втором-третьем круге турниров более слабым игрокам, то выигрывает турниры с очень сильным составом участников. В зимних соревнованиях он стал победителем открытого первенства Москвы, в летних — победителем открытого турнира в Донецке и Кубка Вооруженных Сил. Из-за неудачных выступлений в ряде турниров Волков по очкам с 4-го места в классификации опустился на 7-е.

Впервые вошел в десятку Грузман (8-е место). В позапрошлом году он сделал большие успехи и занял в классификации 11-е место, в 1976 г. из-за неровных выступлений опустился на 16-е. В 1977 г. его результаты были стабильнее — он стал чемпионом ЦС «Динамо», победителем зимнего открытого первенства УССР, занял 2-е место в зимнем всеюношеском первенстве.

На 9-е место в десятку вернулся после года отсутствия в ней (с 11-го места) Богомолов.



Московский динамовец А. Богомолов — чемпион СССР 1977 г. в парном разряде (вместе с А. Метревели)

В 1975 г. он занимал седьмую строчку. Тем не менее стабильностью своих выступлений Богомолов похвастаться не может. У него просто меньше поражений от игроков более низкой квалификации, чем у замыкающего десятку Коляскина, и больше побед над игроками из десятки. Коляскин играл очень неровно, в результате с 6-го места спустился на 10-е.

Вышли из десятки Э. Ланге (№ 13) и В. Егоров (№ 11). Результаты их выступлений в 1977 г. гораздо ниже, чем в прошлом.

Ведущим тренером страны и личным тренером молодых перспективных теннисистов следует задуматься над вопросом, почему молодые способные спортсмены, по существу, топчутся на месте, вместо того чтобы из года в год, от соревнования к соревнованию повышать спортивное мастерство.

Успешно выступали и повысили свои места

в классификации А. Залужный (Львов) — с № 45 на № 19, юниоры Ю. Филёв (Донецк) — с № 46 на № 20, Г. Элердашвили (Тбилиси) — с № 44 на № 32 и В. Павлов (Салават) — с № 59 на № 44.

В число пятидесяти сильнейших теннисистов новой классификации вошло больше юношей 17-летнего возраста, чем в предыдущие годы. Это И. Пилипчук (Львов) — № 31, А. Зверев (Сочи) — № 33, А. Беккер (Москва) — № 42, С. Леонюк, И. Тихонко и С. Терерин (все Минск) — соответственно № 47, 48, 50.

Особенно следует отметить успехи минчан. Чувствуется, что их тренеры А. Л. Эйдеман, В. П. Жур и Н. С. Аксанов много работали с ними. Немалую роль в быстром спортивном росте минчан сыграло то, что они приняли участие в большом количестве соревнований (14—15 и 75—85 встреч). Для сравнения можно привести такие примеры. В. Богданов (Донецк) участвовал в 10 соревнованиях и сыграл 50 встреч; в классификации он поднялся с № 60 на № 54. Сильнейшие юноши Ленинграда и Латвии В. Мурышкин и В. Гинтерс участвовали за год в 10 соревнованиях и сыграли 43—53 встречи. Мурышкин второй год стоит на месте. Спортивные результаты Богданова и Гинтерса могли бы быть выше.

Успехи наших сильнейших юношей, девушек и юниоров радуют, но темпы их спортивного роста слишком медленны. Выступления молодежи на международных командных соревнованиях — в женском Кубке Суабо и в юношеских Кубках Галеа и Валерия в 1977 г. — были менее чем удовлетворительными.

Команда девушек, участвовавших в Кубке Суабо (Гиниян, Елисеев и Бондаренко), вошла в финальную группу, но в полуфинале проиграла победительницам Кубка — чехословацким девушкам (Р. Маршикова, Х. Страхова, Х. Мандликова) и заняла 3-е место. Чехословацкие теннисистки играют в более быстром темпе, техника их игры разнообразнее, тактика активнее.

Команда юниоров (Грузман, Филёв, Элердашвили и Залужный), участвовавшая в розыгрыше Кубка Галеа, и команда юношей, участвовавшая в розыгрыше Кубка Валерия (Залужный, Богданов, Пилипчук и Зверев), проиграли в зональных соревнованиях в 1/8 финала и заняли 5—8-е места.

Нашим юношам и юниорам недостает бойцовских качеств, умения бороться за каждое очко, выигрывать важные очки в геймах, партиях. Как и девушкам, им нужно работать над устранением недостатков в технике, над ее разнообразием.

На юношеском первенстве Европы наши девушки Елисеев и Ткаченко заняли 3—4-е места, уступив в полуфинале чехословацким теннисисткам Маршиковой и Мандликовой.

Среди юношей Залужный проиграл в 1/4 финала, а Зверев в 1/8 финала.

В этом году кроме традиционных уже открытых турниров союзных республик и городов было проведено еще несколько открытых турниров. Некоторые из них привлекли большое число участников. Это зимний турнир ВС ДСО профсоюзов, первенство МГС «Спартак», турниры во Львове, Донецке, открытое первенство Эстонии, Эстонского ДСО «Даугава», ЦС «Таджикистан» и др. Эти турниры заметно оживили работу по теннису в тех городах, где они проводились, содействовали росту спортивного мастерства сильнейших теннисистов и перспективной молодежи.

Можно отметить прекрасно организованное открытое первенство Латвийского РС «Динамо» в Риге среди мальчиков и девочек 1963—1967 г. р. В гости к латвийским школьникам приехали самые юные теннисисты из пяти союзных республик (девять городов).

Такие детские турниры, как Кубок Ф. Л. Уланова, турнир Героя Социалистического Труда Д. И. Барашкина в Витебске, «Прометей» в Днепродзержинске и другие, имеют огромное значение для быстрого роста спортивного мастерства юных теннисистов.

Многие сильнейшие теннисисты страны не принимали участия в первенствах своих республик и ЦС ДСО. Это отнюдь не содействует повышению общего класса игры их земляков и одноклубников и снижает спортивный интерес и значимость этих соревнований. Так, из десяти москвичей, входивших в десятку сильнейших теннисистов страны, в летнем первенстве Москвы участвовал только Волков. Лучшие теннисисты Украины — Бакшеева, Крошнина и Колыскин — не участвовали в личном первенстве своей республики. Ведущие теннисисты Азербайджанской ССР и ДСО «Буревестник» — Бирюкова, Гиниян и Ахмеров — не принимали участия в первенствах своей республики и ЦС ДСО. То же можно сказать относительно ведущих теннисистов страны — Метрелли и Какуля.

Очевидно, впредь федерациям союзных республик и ведущим игрокам страны необходимо так составлять календарный план соревнований, чтобы выкраивать время для участия в соревнованиях своих союзных республик и ЦС ДСО и ведомств. Руководство должно обязывать сильнейших теннисистов принимать в них участие. Ведь известно, что нет более эффективного средства популяризации тенниса, чем участие сильнейших в соревнованиях городов и республик.

В год шестидесятилетия нашего государства выполнили нормативы мастеров спорта 29 спортсменов (14 женщин и 15 мужчин), в том числе 18 игроков юношеского возраста.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕННИСИСТОВ СССР НА 1 ЯНВАРЯ 1978 Г.

Женщины

1. мсмк Крошнина М. В., 1953 г., УССР, «Локомотив»
2. змс Морозова О. В., 1949 г., Москва, ЦСКА
3. мсмк Бирюкова Е. Ю., 1952 г., Аз. ССР, «Буревестник»
4. мсмк Гранатурова Е. Г., 1953 г., Москва, ЦСКА
5. мсмк Чмырева Н. Ю., 1958 г., Москва, «Динамо»
6. мсмк Бакшеева Г. П., 1945 г., УССР, «Антрей»
7. мс Володина Н. В., 1953 г., БССР, «Красное знамя»
8. мс Шевченко И. К., 1956 г., Латв. ССР, «Даугава»
9. мсмк Чуварина М. В., 1947 г., Москва, «Динамо»
10. мсмк Краско А. Г., 1948 г., Ленинград, «Динамо»
11. мс Корзун С. А., 1956 г., БССР, «Динамо»
12. мсмк Нурме Л. А., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо»
13. мс Гиниян Е. Г., 1957 г., Аз. ССР, «Буревестник»
14. мс Охрименко Л. Б., 1953 г., Москва, «Динамо»
15. мсмк Парнас Т. И., 1943 г., Эст. ССР, «Динамо»
16. мс Елисеев Е. П., 1959 г., УССР, «Локомотив»
17. мс Макарова Л. Ю., 1957 г., Москва, «Спартак»
18. мс Емел Е. А., 1957 г., УССР, «Антрей»
19. мс Петрова Л. Н., 1950 г., УССР, «Антрей»
20. мс Ткаченко М. Б., 1959 г., Каз. ССР, «Локомотив»
21. мсмк Иванова А. В., 1946 г., Груз. ССР, «Гантала»
22. мс Лапина Е. В., 1953 г., Эст. ССР, «Динамо»
23. мсмк Иванова З. Я., 1951 г., Латв. ССР, «Даугава»
24. мс Черковская С. М., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы
25. мс Валетова А. Н., 1954 г., БССР, «Зенит»
26. мс Полякова Е. П., 1957 г., Москва, «Спартак»
27. мс Бондаренко Н. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
28. мс Патрулина Е. В., 1955 г., Москва, «Спартак»
29. мс Михалева И. А., 1955 г., Ленинград, «Динамо»
30. мс Новашинская Л. С., 1951 г., БССР, Вооруж. Силы
31. мс Миклашевская В. А., 1951 г., Москва, «Спартак»
32. мс Суханова Е. Е., 1951 г., РСФСР, «Труд»
33. мс Максимова Л. В., 1950 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
34. мс Лысакова В. Ф., 1950 г., УССР, «Авангард»
35. мс Чернева С. Г., 1952 г., Москва, ЦСКА
36. мс Холодильская И. Н., 1958 г., Москва, «Буревестник»
37. мс Курявич В. С., 1951 г., БССР, «Зенит»
38. мс Шевченко В. В., 1955 г., УССР, «Антрей»
39. мс Нурмухамедова З. Х., 1957 г., Кирг. ССР, «Спартак»
40. мс Дергачева О. А., 1954 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
41. мс Гушул Л. В., 1960 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
42. мс Дроздова Н. С., 1959 г., БССР, «Красное знамя»
43. мс Любют И. Т., 1953 г., Ленинград, «Буревестник»
44. мс Овсепян Л. В., 1951 г., Арм. ССР, «Буревестник»
45. мс Элердашвили М. И., 1956 г., Груз. ССР, «Буревестник»
46. мс Тютюнникова А. К., 1952 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
47. мс Гарина Н. П., 1955 г., УССР, «Динамо»
48. мс Овсичук И. В., 1959 г., УССР, «Динамо»
49. мс Высоцкий В. Р., 1959 г., Москва, «Труд»
50. мс Зайцева О. В., 1952 г., Москва, ЦСКА
51. мс Юшка Д. Э., 1945 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы

52. мс Соколова В. О., 1950 г., Москва, «Зенит»
53. мс Земан И. Л., 1956 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
54. мс Огарева И. Я., 1956 г., Ленинград, «Труд»
55. Аляникова В. И., 1950 г., Узб. ССР, «Динамо»
56. Павлова И. В., 1950 г., Узб. ССР, «Спартак»
57. Ещенко М. М., 1961 г., УССР, «Динамо»
58. мс Тухарелан Н. Р., 1946 г., Груз. ССР, «Динамо»
59. мс Меншикова Т. Г., 1956 г., Москва, «Спартак»
60. мс Сорокотыга Г. П., 1947 г., Узб. ССР, Вооруж. Силы
61. мс Петрова В. В., 1959 г., Кирг. ССР, «Динамо»
62. Максимова Э. А., 1950 г., УССР, «Динамо»
63. мс Зереклидзе Л. Г., 1959 г., Груз. ССР, «Динамо»
64. мс Шалар Л. Г., 1948 г., РСФСР, «Труд»
65. мс Ворсина О. Л., 1954 г., РСФСР, Вооруж. Силы
66. Севастьянова В. В., 1952 г., РСФСР, «Труд»
67. мс Гранатурова Л. Г., 1958 г., РСФСР, «Зенит»
68. Калатникова С. В., 1959 г., РСФСР, «Буревестник»
69. Плешкова Е. Ф., 1950 г., УССР, «Локомотив»
70. Бурулская Г. Ю., 1961 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
71. Аляни К. У., 1951 г., Эст. ССР, «Динамо»
72. мс Бисина И. В., 1956 г., УССР, «Динамо»
73. Богданова Н. Н., 1957 г., Ленингр. обл., «Зенит»
74. мс Комарова Е. В., 1948 г., Ленинград, «Труд»
75. мс Плясов М. Х., 1953 г., Эст. ССР, «Динамо»
76. Реннелъ Т. П., 1953 г., Эст. ССР, «Калев»
77. Тоор К. Р., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
78. Перевалова Т. А., 1951 г., БССР, «Зенит»
79. Алякаева Р. М., 1956 г., Узб. ССР, «Буревестник»
80. Зап Р. Г., 1957 г., Узб. ССР, «Буревестник»
81. Кравченко Л. А., 1950 г., РСФСР, «Динамо»
82. Матюнина Е. А., 1950 г., РСФСР, Вооруж. Силы
83. Малишова Л. Н., 1959 г., РСФСР, «Динамо»
84. мс Кузнецова М. М., 1951 г., Ленингр. обл., «Зенит»
85. Гаева Е. Б., 1952 г., Ленингр. обл., «Зенит»
86. Булычева И. Н., 1958 г., Москва, «Труд»
87. Шапарова С. Д., 1956 г., УССР, «Прометей»
88. мс Афанасьева И. В., 1957 г., УССР, «Антрей»
89. Петросян С. С., 1958 г., Арм. ССР, «Буревестник»
90. мс Перевалова И. А., 1958 г., БССР, «Зенит»

Примечание. При участии в соревнованиях теннисистки: мсмк Исламова Р. М., 1948 г., Москва, «Спартак» должна быть поставлена не ниже № 15 мс Изопайтис Е. А., 1950 г., Москва, «Спартак» должна быть поставлена не ниже № 25

Мужчины

1. змс Метрелли А. И., 1944 г., Груз. ССР, «Динамо»
2. мсмк Какуля Т. И., 1947 г., Груз. ССР, Вооруж. Силы
3. мсмк Борисов В. В., 1955 г., Москва, «Спартак»
4. мсмк Коротков В. В., 1948 г., Москва, ЦСКА
5. мсмк Пузов К. П., 1955 г., Москва, ЦСКА
6. мс Ахмеров Р. З., 1953 г., Аз. ССР, Вооруж. Силы
7. мсмк Волков А. Ф., 1948 г., Москва, ЦСКА
8. мс Грузман С. Г., 1953 г., УССР, «Динамо»
9. мс Богомолов А. С., 1954 г., Москва, «Динамо»
10. мс Колыскин А. Н., 1952 г., УССР, «Локомотив»
11. мсмк Егоров В. В., 1958 г., Москва, ЦСКА
12. мсмк Бобослов Е. В., 1947 г., РСФСР, Вооруж. Силы
13. мс Ланге Э. М., 1951 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
14. мс Эвинг С. В., 1947 г., Эст. ССР, «Динамо»
15. мс Васильевский С. Ф., 1954 г., Ленинград, «Динамо»
16. мс Поздняков Е. А., 1952 г., Москва, «Труд»
17. мс Загородный А. А., 1953 г., РСФСР, «Труд»

18. ме Ламп П. В., 1944 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
19. ме Залужный А. С., 1959 г., УССР, «Буревестник»
20. ме Филев Ю. Н., 1957 г., УССР, «Локомотив»
21. ме Драгуи В. В., 1949 г., БССР, Вооруж. Силы
22. ме Сели Х. Х., 1948 г., Эст. ССР, «Калев»
23. ме Ливачев С. А., 1940 г., Аз. ССР, «Нефть»
24. ме Гаврилов О. В., 1950 г., УССР, «Антей»
25. ме Кашельсон А. Х., 1953 г., БССР, «Динамо»
26. ме Розенталь А. И., 1953 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
27. ме Ансанов П. С., 1946 г., БССР, «Зенит»
28. ме Костенко А. Е., 1955 г., УССР, «Локомотив»
29. ме Песчанко В. В., 1946 г., РСФСР, «Динамо»
30. ме Бузаников Б. В., 1947 г., УССР, «Спартак»
31. ме Палытук И. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
32. ме Элердшанин Г. И., 1958 г., Груз. ССР, «Буревестник»
33. ме Зверев А. М., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы
34. ме Лаппава В. В., 1952 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
35. ме Кинистик Т. Р., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
36. ме Подольский А. Р., 1940 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
37. ме Милк А. А., 1957 г., Эст. ССР, «Динамо»
38. ме Молокозедов М. Н., 1957 г., Москва, ЦСКА
39. ме Гатов В. О., 1947 г., Москва, «Зенит»
40. ме Потанин А. Н., 1940 г., Ленинград, «Буревестник»
41. Ватс Ю. Х., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
42. ме Беккер А. С., 1960 г., Москва, «Труд»
43. ме Колесниченко В. Н., 1954 г., Узб. ССР, «Буревестник»
44. ме Павлов В. Н., 1953 г., РСФСР, «Труд»
45. ме Шкаляр В. Ф., 1947 г., РСФСР, «Труд»
46. ме Салон Л. Ц., 1950 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
47. ме Леонюк С. Н., 1950 г., БССР, «Красное знамя»
48. ме Тихонов И. М., 1950 г., БССР, «Зенит»
49. ме Голицын В. В., 1954 г., РСФСР, Вооруж. Силы
50. ме Тетерин С. С., 1961 г., БССР, «Красное знамя»
51. ме Баранов Е. Е., 1957 г., Москва, «Динамо»
52. ме Ефименко В. В., 1954 г., БССР, «Зенит»
53. Зондиль И. А., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы
54. ме Богданов В. В., 1950 г., УССР, «Локомотив»
55. ме Перегулов В. Н., 1946 г., Груз. ССР, «Гантпа»
56. ме Осетинский М. Г., 1951 г., Ленингр. обл., «Зенит»
57. ме Богданов С. В., 1951 г., Ленинград, «Динамо»
58. ме Шакиров В. Д., 1954 г., УССР, «Авангард»
59. ме Иванов Э. В., 1951 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
60. ме Полушкин А. И., 1955 г., Москва, «Буревестник»
61. ме Авдеев Г. В., 1959 г., УССР, «Динамо»
62. ме Ансанов Н. С., 1946 г., БССР, «Зенит»
63. ме Валентин А. В., 1957 г., Москва, ЦСКА
64. ме Павликов В. Ю., 1956 г., УССР, «Антей»
65. ме Воробьев В. К., 1952 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
66. ме Патурич А. М., 1947 г., Арм. ССР, «Спартак»
67. ме Карапетян Г. А., 1956 г., Арм. ССР, «Буревестник»
68. Корх В. А., 1958 г., Москва, «Спартак»
69. Коршунов С. А., 1958 г., Москва, «Спартак»
70. ме Поляков Н. И., 1952 г., Узб. ССР, «Динамо»
71. ме Чеботарев Ш. Р., 1951 г., Узб. ССР, «Динамо»
72. ме Осинин В. В., 1952 г., Груз. ССР, Вооруж. Силы
73. ме Минаичев В. Л., 1944 г., Москва, ЦСКА
74. ме Васильев Ю. К., 1955 г., РСФСР, Вооруж. Силы
75. ме Вареница А. В., 1958 г., УССР, Вооруж. Силы
76. ме Филев Н. Н., 1950 г., УССР, Вооруж. Силы
77. ме Дергачев А. А., 1952 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
78. Сорочколетов Л. Г., 1954 г., УССР, «Локомотив»
79. ме Сытков В. А., 1945 г., БССР, Вооруж. Силы
80. Грими К. Л., 1951 г., Эст. ССР, «Динамо»
81. ме Мурес М. Р., 1942 г., Эст. ССР, «Калев»
82. Гинтер В. Е., 1951 г., Латв. ССР, «Динамо»

83. ме Аббян Л. И., 1957 г., Арм. ССР, «Буревестник»
84. ме Мажейка В. В., 1954 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
85. ме Жирко М. М., 1948 г., УССР, «Спартак»
86. Борисов В. В., 1954 г., УССР, Вооруж. Силы
87. ме Чесалов М. Б., 1951 г., Москва, «Буревестник»
88. Мурашнев Н. И., 1954 г., Арм. ССР, «Буревестник»
89. Иваницкий В. М., 1953 г., Москва, «Спартак»
90. ме Тихонов П. В., 1948 г., Москва, «Буревестник»
91. Трашников В. Ю., 1955 г., Узб. ССР, Вооруж. Силы
92. ме Дубров Э. В., 1948 г., БССР, «Красное знамя»
93. Ремейко Г. Ю., 1953 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
94. Деметьев М. В., 1957 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
95. Бакин В. Х., 1954 г., Груз. ССР, «Буревестник»
96. ме Велай В. А., 1955 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
97. ме Сафуллин Р. Х., 1959 г., РСФСР, «Труд»
98. Демиденко А. В., 1952 г., БССР, «Красное знамя»
99. Розенталь М. И., 1958 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
100. ме Петров В. В., 1944 г., Москва, «Буревестник»
101. Шенелен А. А., 1955 г., Узб. ССР, Вооруж. Силы
102. ме Бельгер В. П., 1946 г., Узб. ССР, «Локомотив»
103. Дербенев В. В., 1956 г., Узб. ССР, «Буревестник»
104. Едигарян Е. Е., 1958 г., Арм. ССР, «Труд»
105. Петросян М. Г., 1951 г., Арм. ССР, «Ашхатан»
106. ме Уинтис З. Г., 1948 г., Латв. ССР, «Даугава»
107. ме Сидков В. В., 1953 г., Ленинград, «Динамо»
108. ме Пазыжов В. К., 1945 г., Ленингр. обл., «Зенит»
109. Шенчик А. В., 1957 г., БССР, Вооруж. Силы
110. ме Александровский С. В., 1948 г., РСФСР, «Труд»
111. ме Гуртов В. Н., 1945 г., РСФСР, «Труд»
112. ме Елсеев М. Н., 1948 г., УССР, «Авангард»
113. ме Кашей П. И., 1945 г., УССР, «Антей»
114. Черепов Ю. Б., 1958 г., УССР, «Антей»
115. ме Юшка Я. А., 1943 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
116. Олиференко А. В., 1958 г., УССР, «Спартак»
117. Бахарева С. И., 1950 г., УССР, «Прометей»
118. ме Драгуи А. И., 1958 г., УССР, «Прометей»
119. Выхарева Д. В., 1960 г., Москва, «Динамо»
120. Карпов В. П., 1960 г., УССР, «Динамо»
121. Ковалев В. А., 1955 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
122. Сууртала А. М., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо»
123. Исмак Я. Ф., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
124. Изьичев Ю. В., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
125. Кузнецов С. Н., 1954 г., Ленинград, «Труд»
126. Майлацкий А. П., 1951 г., Ленинград, «Труд»
127. Шахматов Д. У., 1951 г., Узб. ССР, «Буревестник»
128. Бурый С. В., 1958 г., Ленинград, «Динамо»
129. Лунина В. В., 1949 г., Ленингр. обл., «Зенит»
130. Колесников С. Н., 1953 г., РСФСР, «Зенит»

Сильнейшие пары по результатам чемпионата СССР 1977 г.

Железные пары

1. Крошнина М. В. — Морозова О. В.
2. Воронина Н. В. — Емел Е. А.
3. Бирюкова Е. Ю. — Гранатунова Е. Г.
4. Муром Л. А. — Чумарина М. В.
5. Бакишева Г. П. — Чмырева Н. Ю.
6. Крайский А. Г. — Охрименко К. Б.

Мужские пары

1. Метрели А. И. — Богомолов А. С.
2. Бирюков Р. З. — Лихачев С. А.
3. Коротков Н. В. — Бобоева Е. В.
4. Ланге Э. М. — Ламп П. В.

Смешанные пары

1. Бирюкова Е. Ю. — Ахмеров Р. З.
2. Морозова О. В. — Метрели А. И.
3. Гранатунова Е. Г. — Лихачев С. А.

4. Кортух С. А. — Коротков В. В.
5. Иланова З. Я. — Гаврилов О. В.
6. Чмырева Н. Ю. — Волков А. Ф.

Девушки

1. ме Елисеев Е. П., 1959 г., УССР, «Локомотив»
2. ме Ткаченко М. Б., 1959 г., Каз. ССР, «Локомотив»
3. ме Бондаренко Н. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
4. ме Михайловская В. А., 1961 г., Москва, «Спартак»
5. ме Чернева С. Г., 1952 г., Москва, ЦСКА
6. ме Курявич В. С., 1951 г., БССР, «Красное знамя»
7. ме Гуща Л. В., 1960 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
8. ме Дроздова Н. С., 1959 г., БССР, «Красное знамя»
9. ме Овсенян Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник»
10. ме Овсенян И. С., 1959 г., УССР, «Динамо»
11. ме Высокоч В. Ф., 1959 г., Москва, «Труд»
12. ме Зайцева О. В., 1952 г., Москва, ЦСКА
13. ме Соколова В. О., 1959 г., Москва, «Зенит»
14. Авчинникова В. И., 1960 г., Узб. ССР, «Динамо»
15. Панова И. В., 1960 г., Узб. ССР, «Спартак»
16. Еленко М. М., 1951 г., УССР, «Динамо»
17. Петрова В. В., 1959 г., Кирг. ССР, «Динамо»
18. Максимова Э. А., 1950 г., УССР, «Динамо»
19. ме Зерекли Д. Г., 1959 г., Груз. ССР, «Динамо»
20. Канатникова С. В., 1959 г., РСФСР, «Буревестник»
21. Пашенкова Е. Ф., 1950 г., УССР, «Локомотив»
22. Бурлуцкая Г. Ю., 1950 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
23. Аламан К. У., 1961 г., Эст. ССР, «Динамо»
24. Топор К. Р., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
25. Персвазова Т. А., 1961 г., БССР, «Зенит»
26. Крайченко Л. А., 1960 г., РСФСР, «Динамо»
27. Матонина Е. А., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы
28. Малашова Л. И., 1959 г., РСФСР, «Динамо»
29. Федорова Л. И., 1959 г., Москва, «Спартак»
30. Малиева Г. Э., 1959 г., Груз. ССР, «Динамо»
31. Куларатиха Л. В., 1960 г., Латв. ССР, «Динамо»
32. Алексеева Н. К., 1960 г., Ленинград, «Труд»
33. Тихонова Л. В., 1959 г., Узб. ССР, «Буревестник»
34. Кузнецова М. И., 1962 г., Москва, «Спартак»
35. Чуракова И. Г., 1951 г., Узб. ССР, «Динамо»
36. Глузбева Т. И., 1959 г., РСФСР, «Динамо»
37. Гареева Ш. И., 1961 г., РСФСР, «Труд»
38. Парикова С. Н., 1962 г., Ленинград, «Труд»
39. Чулакова Н. В., 1962 г., УССР, «Локомотив»
40. Васильева Н. В., 1962 г., УССР, «Спартак»
41. Кашварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак»
42. Баранова М. Ю., 1963 г., Москва, «Динамо»
43. Гелаташвили Т. Р., 1959 г., Груз. ССР, «Буревестник»
44. Шаутанов Б. И., 1961 г., Латв. ССР, «Динамо»
45. Гончаров М. Г., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
46. Хага Е. А., 1962 г., Москва, ЦСКА
47. Смолякова Т. Н., 1962 г., Кирг. ССР, «Динамо»
48. Петросян К. Р., 1962 г., Груз. ССР, «Гантпади»
49. Васильева В. А., 1962 г., УССР, «Прометей»
50. Чернышева Е. Л., 1962 г., Москва, «Динамо»
51. Сафранова Т. Ю., 1964 г., Москва, ЦСКА
52. Гринин Н. Г., 1961 г., Аз. ССР, РШВСМ
53. Кузнецова В. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
54. Валер Н. Н., 1960 г., УССР, «Спартак»
55. Хохлова В. В., 1959 г., Москва, «Буревестник»
56. Крумините Н. П., 1959 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
57. Телаташвили Т. Р., 1960 г., Груз. ССР, «Буревестник»
58. Гелатури Т. В., 1959 г., Узб. ССР, «Буревестник»
59. Елисеева А., 1962 г., Москва, «Зенит»
60. Ромашкина М. А., 1961 г., Москва, «Буревестник»
61. Писарова Р. В., 1961 г., БССР, «Зенит»
62. Харченко И. А., 1961 г., РСФСР, «Динамо»
63. Луныкова И. Н., 1961 г., РСФСР, «Труд»
64. Шалва Р. Ю., 1962 г., УССР, «Динамо»
65. Нагорная А. А., 1960 г., УССР, ДЮСШ
66. Коналевская М. В., 1961 г., РСФСР, «Труд»
67. Кузнецова И. В., 1961 г., РСФСР, «Труд»
68. Хаташвили О. В., 1961 г., РСФСР, «Спартак»

69. Малашикова Е. В., 1961 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
70. Мельникова Г. П., 1959 г., УССР, «Антей»
71. Чистикова Е. Н., 1962 г., РСФСР, «Зенит»
72. Савина И. Н., 1962 г., РСФСР, «Динамо»
73. Чеботарев Т. Ю., 1962 г., РСФСР, «Буревестник»
74. Барзак С. О., 1961 г., РСФСР, «Труд»
75. Выригаева Л. П., 1960 г., УССР, «Авангард»
76. Киселев И. Х., 1961 г., Латв. ССР, «Даугава»
77. Журавская М. М., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
78. Сасова О. В., 1962 г., Эст. ССР, «Динамо»
79. Кудалева Т. А., 1961 г., БССР, «Красное знамя»
80. Мелбарде С. М., 1962 г., Латв. ССР, «Динамо»
81. Липиниц К. К., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
82. Жмотина Л. С., 1960 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
83. Герасимова О. Ю., 1961 г., Москва, «Спартак»
84. Руленко И. Л., 1960 г., Москва, «Труд»
85. Дилоте Л. М., 1962 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
86. Руленко Г. В., 1960 г., УССР, «Антей»
87. Черенкова Г. И., 1962 г., Тадж. ССР, РШВСМ
88. Давтян С. Д., 1960 г., Арм. ССР, «Буревестник»
89. Дорофеева М. А., 1961 г., УССР, «Авангард»
90. Никольская Л. Л., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив»
91. Богуславская Н. Б., 1959 г., Ленинград, «Буревестник»
92. Карпникова О. В., 1962 г., УССР, «Динамо»
93. Палавандишвили И. Д., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
94. Ключникова О. В., 1962 г., Москва, «Динамо»
95. Подольцев Т. Ю., 1962 г., БССР, «Динамо»
96. Дьяченко Е. Н., 1962 г., БССР, «Зенит»
97. Васильева И. В., 1962 г., РСФСР, «Спартак»
98. Александронова Н. Е., 1961 г., РСФСР, «Буревестник»
99. Бухарина И. А., 1962 г., РСФСР, «Спартак»
100. Кадкина Н. Л., 1962 г., Тадж. ССР, РШВСМ

Девочки 1963 г. р. и моложе

1. Кашварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак»
2. Сафранова Т. Ю., 1964 г., Москва, «Спартак»
3. Кулишова М. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
4. Николаева Л. Л., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив»
5. Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ
6. Степаненко С. В., 1963 г., УССР, «Динамо»
7. Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
8. Буленни Т. В., 1964 г., УССР, ДКСШ
9. Свиридонова В. О., 1964 г., Аз. ССР, РШВСМ
10. Денисенко М. О., 1963 г., УССР, «Локомотив»
11. Харламова О. А., 1964 г., Москва, ЦСКА
12. Киреева В. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
13. Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
14. Лифанова О. Н., 1965 г., Москва, ЦСКА
15. Кондратьев И. В., 1963 г., УССР, ДЮСШ
16. Рена Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо»
17. Яновская Н. М., 1964 г., УССР, «Антей»
18. Савдильева Ю. М., 1963 г., Ленинград, «Труд»
19. Малашидзе М. П., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
20. Каленова С. Г., 1963 г., УССР, ДЮСШ
21. Мажкенч Я. А., 1963 г., Молд. ССР, «Молдова»
22. Никоненко Н. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
23. Кригер А. Э., 1964 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
24. Погосян А. А., 1966 г., Груз. ССР, «Гантпади»
25. Кудина О. Ю., 1964 г., РСФСР, ДЮСШ
26. Зинтрович Э. С., 1963 г., БССР, «Зенит»
27. Цытович И. Г., 1964 г., Москва, «Труд»
28. Туни О. М., 1964 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
29. Араби Г. О., 1964 г., Арм. ССР, «Буревестник»
30. Шкраб Т. Н., 1963 г., УССР, ДЮСШ
31. Савухина Л. В., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив»
32. Овсенян А. С., 1963 г., Арм. ССР, РШВСМ
33. Олейник М. В., 1963 г., УССР, «Динамо»
34. Попова Т. М., 1964 г., БССР, «Зенит»
35. Гачаурян С. А., 1963 г., Узб. ССР, «Динамо»
36. Койкоо М. Э., 1963 г., Эст. ССР, «Динамо»
37. Малашидзе И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
38. Медве Л. Я., 1964 г., Лит. ССР, «Динамо»
39. Маташюк О. Л., 1966 г., УССР, ДЮСШ
40. Калле А. Х., 1964 г., Эст. ССР, «Калев»
41. Кузнецова С. П., 1965 г., УССР, «Прометей»
42. Винарская В. Л., 1964 г., УССР, ДЮСШ
43. Матрофайло О. Н., 1964 г., УССР, «Динамо»
44. Фишкина И. Е., 1967 г., Москва, «Труд»

45. Самченко Л. И., 1965 г., УССР, «Динамо»
46. Динишская Н. Г., 1964 г., БССР, «Динамо»
47. Михайлова О. В., 1966 г., Москва, «Динамо»
48. Мильяндская В. В., 1967 г., Москва, «Спартак»
49. Морозова Л. А., 1965 г., РСФСР, «Буревестник»
50. Климова И. Ф., 1965 г., РСФСР, «Динамо»

Юноши

1. мс Залуужный А. С., 1959 г., УССР, «Буревестник»
2. мс Пилипчук И. Б., 1960 г., УССР, «Динамо»
3. мс Зверев А. М., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы
4. мс Беккер А. С., 1960 г., Москва, «Труд»
5. мс Леонков С. Н., 1960 г., БССР, «Красное знамя»
6. мс Тихонко И. В., 1960 г., БССР, «Зенит»
7. мс Тетерин С. С., 1961 г., БССР, «Красное знамя»
8. мс Богданов В. В., 1959 г., УССР, «Локомотив»
9. мс Алесев Г. В., 1959 г., УССР, «Авангард»
10. Гинтерс В. Е., 1961 г., Латв. ССР, «Динамо»
11. мс Сафиуллин Р. Х., 1959 г., РСФСР, «Труд»
12. Демиденко А. В., 1962 г., БССР, «Красное знамя»
13. Выхарев Д. В., 1960 г., Москва, «Динамо»
14. Карпов В. П., 1960 г., УССР, «Динамо»
15. Сууртхаль А. И., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо»
16. Иссака Я. Ф., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
17. Иланичев Ю. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
18. Родин С. В., 1960 г., Москва, «Динамо»
19. Князьштейн Р. Р., 1959 г., Эст. ССР, «Калев»
20. Мурышкин В. И., 1960 г., Ленинград, Дворец пионеров
21. Фадеев В. А., 1959 г., РСФСР, «Труд»
22. Фатеев А. И., 1961 г., РСФСР, ДЮСШ
23. Камонич В. И., 1959 г., БССР, «Динамо»
24. Малащенко А. А., 1961 г., БССР, «Зенит»
25. Чухарин Н. Б., 1960 г., УССР, Вооруж. Силы
26. Ломанов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА
27. Мордаченко С. В., 1961 г., Узб. ССР, «Спартак»
28. Пашков С. И., 1961 г., Москва, ЦСКА
29. Геворкян Р. В., 1961 г., Груз. ССР, «Динамо»
30. Рачевский К. И., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
31. Маркин В. Л., 1962 г., Узб. ССР, «Динамо»
32. Романчук Г. Е., 1962 г., УССР, «Динамо»
33. Барсков К. А., 1959 г., РСФСР, «Буревестник»
34. Захбазнаде Т. И., 1960 г., Груз. ССР, «Гянтнади»
35. Сафиуллин Р. Р., 1961 г., РСФСР, «Труд»
36. Перко В. А., 1962 г., БССР, «Зенит»
37. Николаев И. Л., 1962 г., Каз. ССР, «Локомотив»
38. Ростомия Г. К., 1959 г., Арм. ССР, ШВСМ
39. Туние С. М., 1961 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
40. Москаленко В. Ф., 1960 г., БССР, «Красное знамя»
41. Ползевач С. В., 1961 г., УССР, «Антей»
42. Концеба К. В., 1961 г., УССР, «Антей»
43. Гинчарик С. И., 1961 г., БССР, «Динамо»
44. Нахроев А. В., 1959 г., Ленинград, «Динамо»
45. Погосов С. Н., 1959 г., Аз. ССР, «Нефтичи»
46. Киншпак И. В., 1960 г., Узб. ССР, «Мехнат»
47. Козоб Ю. А., 1960 г., УССР, ДЮСШ
48. Кравошкин А. Е., 1961 г., Москва, «Спартак»
49. Гурелов В. А., 1961 г., Москва, «Спартак»
50. Зилгалванс А. Л., 1961 г., Латв. ССР, «Даугава»
51. Алявин А. У., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо»
52. Куудал Т. Я., 1961 г., Эст. ССР, «Калев»
53. Старишвили О. В., 1960 г., РСФСР, «Спартак»
54. Егупчев М. Ю., 1961 г., РСФСР, ДЮСШ
55. Ювенко В. Н., 1961 г., Каз. ССР, «Локомотив»
56. Мельников В. Ю., 1962 г., Тадж. ССР, ШВСМ
57. Волынов С. И., 1959 г., Узб. ССР, «Локомотив»
58. Пахомов М. М., 1960 г., РСФСР, «Буревестник»
59. Савченко С. В., 1962 г., РСФСР, «Спартак»
60. Кариев В. Н., 1961 г., Москва, «Зенит»
61. Кисляков И. Е., 1962 г., Москва, «Динамо»
62. Хорунжин О. В., 1960 г., Груз. ССР, «Динамо»
63. Олеский В. В., 1960 г., Москва, «Динамо»
64. Богомолов В. С., 1961 г., РСФСР, «Труд»
65. Неустров К. А., 1961 г., РСФСР, «Труд»
66. Рыгов В. В., 1963 г., РСФСР, «Зенит»
67. Белов Д. А., 1963 г., РСФСР, «Динамо»
68. Иманува Ф. Ф., 1962 г., РСФСР, «Динамо»
69. Колесников Е. В., 1960 г., РСФСР, «Динамо»
70. Гречинский А. Н., 1962 г., Москва, «Динамо»
71. Запороженко В. Я., 1960 г., УССР, «Спартак»

72. Нечитайло И. П., 1961 г., Тадж. ССР, РДЮСШ
73. Хачатурян Г. А., 1960 г., Арм. ССР, «Буревестник»
74. Сохиняшвили П. Г., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
75. Караваджян Ю. З., 1961 г., Арм. ССР, ДЮСШ
76. Соловьев А. А., 1961 г., Каз. ССР, «Спартак»
77. Лынов А. В., 1962 г., РСФСР, ДЮСШ
78. Брюховецкий В. А., 1961 г., РСФСР, «Динамо»
79. Козлов С. В., 1961 г., Ленинград, «Динамо»
80. Марков С. А., 1960 г., Ленинград, Дворец пионеров
81. Кольченко С. П., 1960 г., УССР, «Спартак»
82. Хмарский И. Г., 1961 г., УССР, «Спартак»
83. Непомнящих А. В., 1962 г., Москва, «Спартак»
84. Маннон Е. В., 1960 г., РСФСР, «Спартак»
85. Исаков Ю. А., 1962 г., Москва, «Буревестник»
86. Кушнел И. В., 1961 г., Москва, «Спартак»
87. Румер А. И., 1961 г., Москва, ЦСКА
88. Дериновский И. Г., 1961 г., УССР, с/к «Прометей»
89. Куковской А. А., 1962 г., УССР, «Спартак»
90. Нозале Д. Ш., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
91. Каралин Р. К., 1962 г., Эст. ССР, «Динамо»
92. Сууртхаль А. Э., 1961 г., Эст. ССР, «Динамо»
93. Стелмухов И. А., 1960 г., Москва, ЦСКА
94. Милославский Р. Г., 1961 г., Арм. ССР, ДЮСШ
95. Бартазарян А. В., 1961 г., Арм. ССР, «Труд»
96. Макаров И. А., 1961 г., Москва, «Буревестник»
97. Богомолов В. В., 1962 г., Ленинград, «Труд»
98. Андрианов А. Н., 1961 г., Москва, «Динамо»
99. Домбровский С. Т., 1962 г., Москва, «Динамо»
100. Тарасов И. В., 1963 г., УССР, «Динамо»

Мальчики 1963 г. р. и моложе

1. Ломанов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА
2. Рытов В. В., 1963 г., РСФСР, «Зенит»
3. Белов Д. А., 1963 г., РСФСР, «Динамо»
4. Тарасов И. В., 1963 г., УССР, «Динамо»
5. Костин Д. О., 1963 г., УССР, ДЮСШ
6. Миндасин С. М., 1963 г., Арм. ССР, «Ашхатаки»
7. Щербак Ю. А., 1963 г., БССР, «Зенит»
8. Дасалев Г. В., 1963 г., Латв. ССР, «Динамо»
9. Кренин К. Э., 1963 г., Эст. ССР, «Динамо»
10. Потапенко В. А., 1964 г., РСФСР, «Буревестник»
11. Чухарин Г. П., 1964 г., РСФСР, «Динамо»
12. Чернов Н. И., 1963 г., РСФСР, ДЮСШ
13. Долженко В. Н., 1963 г., РСФСР, «Труд»
14. Долгополов А. Я., 1964 г., УССР, «Антей»
15. Асипин А., 1963 г., Арм. ССР, «Буревестник»
16. Поворожников И. Н., 1963 г., БССР, «Динамо»
17. Пашин В. А., 1963 г., УССР, «Динамо»
18. Турин А. А., 1963 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
19. Павлюк В. Н., 1964 г., УССР, «Локомотив»
20. Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
21. Кивинику У. Э., 1963 г., Эст. ССР, «Калев»
22. Зорин И. Л., 1963 г., УССР, «Локомотив»
23. Забиров Р., 1963 г., Москва, ЦСКА
24. Матросов А. Ю., 1963 г., Москва, ЦСКА
25. Кондрахин А. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
26. Исламов Д. А., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
27. Касаткин А. М., 1964 г., Узб. ССР, «Динамо»
28. Аптух П. А., 1964 г., БССР, «Красное знамя»
29. Байрак В. Д., 1963 г., УССР, с/к «Прометей»
30. Коплов Д. А., 1964 г., БССР, Вооруж. Силы
31. Манганов Р. В., 1964 г., РСФСР, «Труд»
32. Сонов И. Г., 1963 г., РСФСР, «Спартак»
33. Константинов О. Д., 1963 г., РСФСР, «Труд»
34. Островердов А. И., 1963 г., Кирг. ССР, «Динамо»
35. Ежов И. В., 1963 г., РСФСР, «Динамо»
36. Колупин А. Ю., 1963 г., УССР, «Спартак»
37. Бакушев В. В., 1965 г., Москва, ЦСКА
38. Ретель У., 1963 г., Эст. ССР, «Калев»
39. Креславский У. Э., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
40. Сафаров М. Н., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
41. Андрианов А. Н., 1963 г., Кирг. ССР, «Спартак»
42. Иванов А. В., 1963 г., Ленинград, «Труд»
43. Шкрыль А. Е., 1964 г., Кирг. ССР, «Спартак»
44. Фетисов В. Г., 1964 г., Ленинград, «Динамо»
45. Фельдманис К. Я., 1963 г., Латв. ССР, «Динамо»
46. Снежкопал А., 1963 г., Москва, ЦСКА
47. Сергеев В. К., 1964 г., Москва, «Динамо»
48. Якура А. Я., 1966 г., УССР, «Динамо»
49. Фельдманис П. Я., 1966 г., Латв. ССР, «Динамо»

50. Бакай С. В., 1965 г., УССР, «Антей»
51. Рачевский Ю. А., 1964 г., БССР, «Зенит»
52. Соломо О. В., 1963 г., Кирг. ССР, «Спартак»

53. Мугеничус Р. И., 1963 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
54. Судбин Э., 1965 г., РСФСР, «Труд»
55. Зуш М. Я., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»

НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ

Б. И. Фоменко

Лично-командный чемпионат Европы по теннису — одно из наиболее популярных соревнований европейского спортивного календаря — разыгрывается ежегодно. Советские теннисисты участвовали во всех 10 чемпионатах и в 9 (кроме 1975 г.) выходили победителями в общекомандном зачете. Успех наших спортсменов по праву разделяют их тренеры С. Андреев и Ш. Тарпищев.

Юбилейный, 10-й чемпионат Европы, в котором участвовали теннисисты 14 стран, проходил на кортах румынского города Брашова (31 июля — 6 августа 1978 г.). Победу в нем вновь одержала команда СССР. Однако на этот раз успех удалось нашим теннисистам особенно трудно. Достаточно сказать, что они первенствовали в общекомандном зачете лишь в одном из 5 разрядов и всего на 7 очков опередили второго призера чемпионата — команду Чехословакии.

Приятно отметить, что золотую медаль чемпионата Европы в финале мужского одиночного разряда три года подряд оспаривают лидеры нашего тенниса — многократные чемпионы страны и Европы тбилисцы А. Метревели и Т. Какулия.

Финальный поединок протекал в напряженной борьбе, длился около 4 часов и закончился победой А. Метревели, который в шестой раз стал первой ракеткой Европы.

Добрых слов заслуживают также москвич В. Борисов и дебютант нашей команды бакинec Р. Ахмеров, которые сумели выйти в полуфиналы чемпионата и принесли нашей команде ценные очки в общекомандном зачете.

К сожалению, в остальных разрядах финальные поединки прошли без участия наших теннисистов. Наши женщины выступили неудачно. Все четверо (Е. Гранатурова, М. Крошнина, И. Шевченко и Н. Чмырева) вышли из борьбы на пути к полуфиналам.

Нижне своих возможностей также выступили наши теннисисты в парных и смешанном разрядах.

Превосходно выступила румынская спортсменка Вирджиния Рукичи. Она победила в одиночном, парном и смешанном разрядах и впервые стала абсолютной чемпионкой Европы. В этом сезоне она — победительница открытого первенства Франции в одиночном разряде чемпионки открытых первенств ФРГ, Италии,

Франции и финалистка Уимблдона в парном разряде. Чемпионку Румынии отличает вкус к атлетической игре и нападающей тактике у сетки.

Отличный подарок преподнес любителям тенниса 20-летний спортсмен из Львова Сергей Грозман. Выиграв финальный поединок у австрийского теннисиста Р. Рейнингера — 6:3, 6:4, Сергей первым из советских теннисистов завоевал титул чемпиона Европы среди спортсменов не старше 20 лет. Это большой успех молодого спортсмена и его тренера Д. Неймана. После пятилетнего перерыва наши девушки вновь завоевали Кубок Суабо — приз, которым ежегодно награждается команда — победительница неофициального первенства Европы среди девушек не старше 20 лет.

Наша команда, в составе которой была Н. Чмырева (Москва), Е. Елисеева (Донецк) и Н. Бондаренко (Киев), выступила в розыгрыше первенства с большим подъемом и, победив в финале команду Швейцарии (3:0), в пятый раз стала лауреатом этого почетного приза европейского тенниса.

Технические результаты чемпионата Европы (финалы)

Мужской одиночный разряд
А. Метревели (СССР) — Т. Какулия (СССР) 6:3, 2:6, 6:2, 7:6

Женский одиночный разряд
В. Рукичи (Румыния) — Р. Томанова (ЧССР) 6:4, 6:2

Мужской парный разряд
Т. Шмид — П. Сложил (ЧССР) — Д. Хередау — Т. Марку (Румыния) 6:4, 6:3

Женский парный разряд
В. Рукичи — Ф. Михай (Румыния) — Р. Томанова — Р. Маршикова (ЧССР) 6:3, 7:6

Смешанный разряд
В. Рукичи — Т. Марку (Румыния) — Р. Томанова — П. Сложил (ЧССР) 6:4, 5:0

В. Рукичи — Т. Марку (Румыния) — Р. Томанова — П. Сложил (ЧССР) 6:4, 5:0

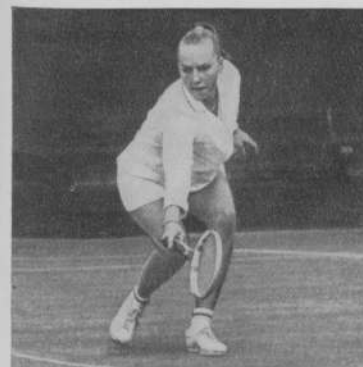
Встреча была перерыва из-за темноты и не доигрывалась.

Решением главной судейской коллегии звание чемпионов Европы были присуждены обеим парам.

Командное первенство: 1. СССР — 49 очков, 2. ЧССР — 42 очка, 3. Румыния — 41 очко.

СОДЕРЖАНИЕ		
СОРЕВНОВАНИЯ	Отечественному теннису 100 лет. С. П. Беллиц-Гейман	3
	Итоги зимнего сезона 1977/78 г. Г. А. Кондратьева	7
	На кортах Роллан-Гаррос. Э. Я. Крее	12
НАУКА — ПРАКТИКА	Психологическая подготовка теннисистов. М. Р. Газиев	14
	Электрокардиологический контроль в круглогодичной тренировке теннисистов. В. М. Панасян, Н. М. Саксонова, И. И. Арав	17
	Психические качества теннисиста. О. А. Черникова, А. И. Шокин	18
	Основные показатели скоростных возможностей теннисиста. В. Н. Черемиснов, Н. Ю. Верхошанская	19
	Определение силы подачи. М. Е. Мазуров, В. В. Петров	21
	Структура годичного цикла тренировки теннисистов высокой квалификации. А. П. Скородумова, В. В. Петров, А. И. Наумко, Е. В. Петрова, К. А. Богородский	23
	Методика ТРЕНИРОВОК	Сильнейшие — вчера, сегодня, завтра. Ю. А. Жемчужников, С. И. Илларионов
Вопросы анализа и обоснования техники. С. П. Беллиц-Гейман	30	
Обучение крученой подаче. В. А. Голенко, Л. С. Зайцева	33	
Тренировка подачи на биомеханическом станке. Ф. К. Агаши	40	
Плоская подача Р. Таниера. В. С. Вепринцев	41	
Оперативный контроль точности подачи. М. Е. Мазуров, В. В. Петров	43	
«Теннисный локоть». Е. В. Корбут	46	
СЛОВО МАСТЕРУ	Есть над чем задуматься. О. В. Морозова	47
ДЕТСКИЙ ТЕННИС	Планирование подготовки юных теннисистов. В. П. Жур	50
	Игровые упражнения высокой интенсивности. Г. К. Жуков	55
	Смотр юных. Т. Н. Дубровина	57
МАССОВЫЙ ТЕННИС	Теннисный клуб — не мечта, а реальность. А. Олженко	58
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ	Прибор для контроля за прыжками «кенгуру». А. Б. Таварткиладзе	61
	Приспособления для постоянной разметки кортов и нанесения линий. Б. Д. Ганяев	62
СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ	Новое в правилах. В. А. Солнцев	64
	Размышления о судействе Н. М. Аракелян	65
	Лучшие судьи 1977 года	66
ИЗ ИСТОРИИ ТЕННИСА	На Первой Всесоюзной спартакиаде. В. П. Блох	69
В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР	Сильнейшие теннисисты 1977 г. Г. А. Кондратьева	75
	Классификация теннисистов СССР на 1 января 1978 г.	75
	На чемпионате Европы. Б. И. Фоменко	79

Первые советские теннисисты — чемпионы Уимблдонского турнира в юношеском разряде Г. Бакшеева, В. Коротков
Первые посланцы советского тенниса в Уимблдоне А. Дмитриева и А. Потанин



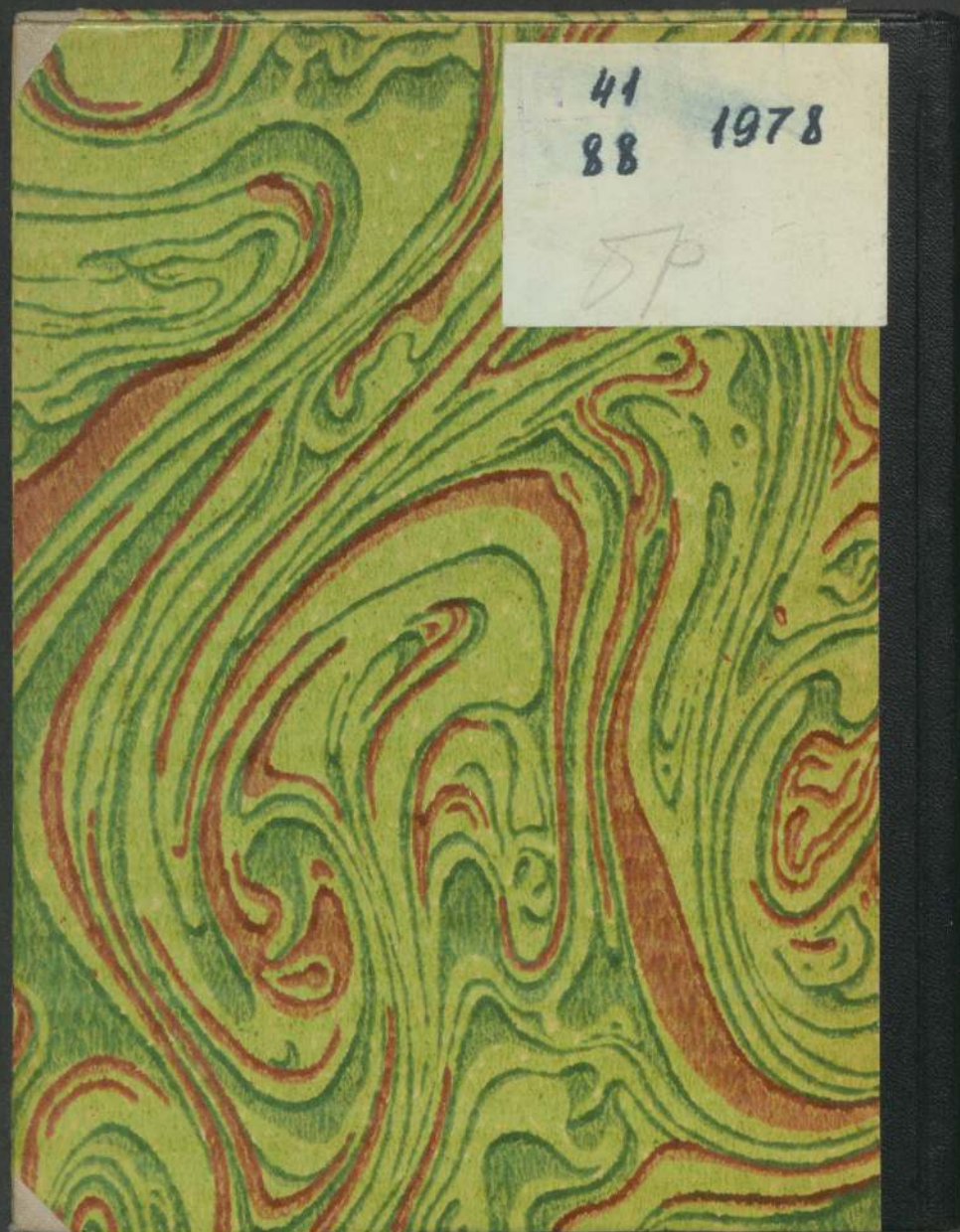
2-1652/1
1'8085
45 коп.

Советские теннисисты, добившиеся наибольших успехов на международной арене:
О. Морозова (справа) в финале Уимблдонского турнира с К. Эверт;
С. Лихачев и А. Метревели после победы над первой парой мира
Р. Эмерсоном и Ф. Столле

41



D/n 11 11



41

88

1978

SP