



ТЕР

ЕЖЕГО

1979

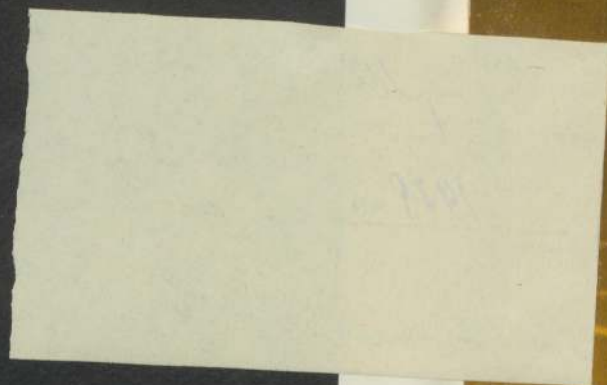
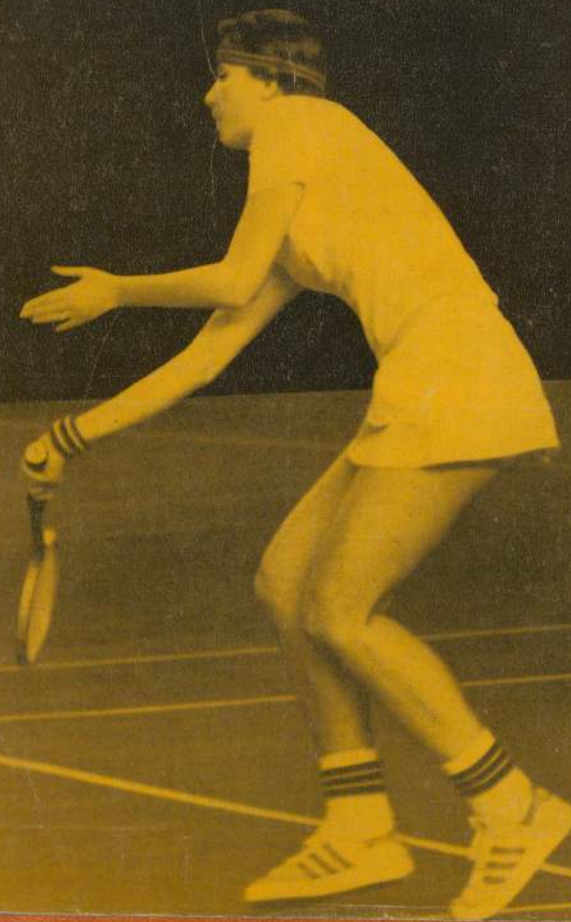
Заказ № 112 Пор. № 68  
Журнал имеет: 1 стр. \_\_\_\_\_ иллюстр. \_\_\_\_\_  
1988 \_\_\_\_\_ табл. \_\_\_\_\_ карт \_\_\_\_\_  
№№ вып. \_\_\_\_\_  
Примечания \_\_\_\_\_  
Расписка отв. за подгот. и перепл. Авдип



# ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК

1979





Чемпионка СССР 1978 года Наталья Чмырева (на первой странице обложки)

Тренажеры, используемые в подготовке теннисистов



перук

П41  
88

П41  
88  
1979

# ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК  
1979



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1979

ББК 75.577  
Т33

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

Теннис: Ежегодник / Сост. В. С. Вепринцев. — М.:  
Т33 Физкультура и спорт, 1979. — 80 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 тренировке.

Издание рассчитано на тренеров и спортсменов.

Т 60902—192  
009(01)—79 124—79

ББК 75.577  
7А8.4

420200000

© Издательство «Физкультура и спорт», 1979 г.

ГОС. ПУБЛИКАЦИЯ  
Б. БИОТЕКА  
ЦЕНТРАЛ.  
00 107 9 2043

## ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ — НАУЧНУЮ БАЗУ

С. П. Белиц-Гейман, председатель  
Всесоюзного научно-методического совета  
по теннису, профессор

В наши дни наука стала непосредственной производительной силой развития социалистического общества, главным двигателем научно-технического прогресса.

Указывая на коренные изменения в характере практической деятельности под влиянием научно-технического прогресса, Л. И. Брежнев в Отчетном докладе ЦК КПСС XXV съезду партии отмечал:

«Революция в науке и технике требует кардинальных изменений в стиле и методах деятельности, решительной борьбы с косностью и рутинерством, подлинного уважения к науке, умения и желания советоваться, считаться с ней».

Это указание имеет самое прямое отношение и к развитию спорта, и в частности тенниса. Дальнейшее развитие отечественного тенниса во многом зависит от расширения масштабов научной работы, внедрения ее результатов в спортивно-педагогическую практику. Учитывая всевозрастающее значение научной работы и необходимость централизованного руководства ею, президиум Федерации тенниса СССР образовал новое специализированное подразделение — Всесоюзный научно-методический совет. О перспективах его работы, главных направлениях научных исследований и пойдет речь.

Среди насущных проблем развития «теннисной» науки выделим четыре главные: организация управления научной работой, стратегия разработки основных направлений и тематики исследований, повышение научного потенциала, внедрение результатов исследований в практику.

Для решения указанных проблем необходимо сформировать широкий научный актив в центре и на местах, установить творческие контакты с различными научными учреждениями, учеными различных специальностей. При этом очень важно, чтобы не только Федерация тенниса СССР, но и федерации на местах самым серьезным образом занялись научной работой. Федерация тенниса республик должны создать научные комиссии как самостоятельные структурные подразделения или в составе тренерских советов. Всесоюзный научно-методический со-

вет призван осуществлять координацию деятельности таких комиссий, оказывать им помощь, систематически организовывать обмен опытом.

Совет определил свою структуру, следуя так называемому участково-тематическому принципу. Образованы комиссии, соответствующие главным участкам работы, сформированы научные группы для исследований по каждому из намеченных направлений.

Вот основные участки деятельности Всесоюзного научно-методического совета:

1. Общее руководство научной работой по наиболее актуальным для развития отечественного тенниса темам, координация научных исследований.

2. Научно-методическое обеспечение подготовки сборной команды СССР и ее ближайших резервов.

3. Подготовка в специализированных вузах преподавателей, тренеров, научных работников, повышение квалификации специалистов, их аттестация и творческий обмен опытом (в том числе и проведение научно-методических конференций, семинаров, творческих дискуссий).

4. Сбор и систематизация специализированной и вспомогательной научной информации, пропаганда, подготовка материалов к печати.

5. Развитие материально-технической базы для научной работы, разработка и экспериментальное опробование специальных технических средств, аппаратуры.

6. Оказание помощи научным группам на местах, информация их о деятельности Всесоюзного научно-методического совета.

Думается, что федерации тенниса республик при формировании и определении направленности работы своих научных комиссий могут ориентироваться на эти организационные подходы.

А теперь коротко о планируемых главных направлениях научных исследований.

Выдающийся советский ученый, академик М. Келдыш в выступлении на одном из всесоюзных совещаний научных работников говорил:



«Развитие науки в любой сфере деятельности целесообразно начинать с научной разработки управления этой деятельностью, с оптимизации ее структуры и организации».

Данной рекомендацией можно воспользоваться и при определении основных направлений научной работы в области тенниса.

Первое из этих направлений так и названо «Научные основы организации и управления развитием тенниса в стране». Здесь работа нацелена в первую очередь на то, чтобы обеспечить высокий уровень управления всей деятельностью президиума Федерации тенниса СССР, его комиссий и аналогичных подразделений на местах. В связи с этим на основе современного системно-структурного подхода начата разработка предложений по совершенствованию структуры этих служебно-общественных органов, налаживанию их работы в соответствии с современными требованиями программно-целевого планирования. На начальном этапе работы не обходится и без скептиков. Они говорят примерно следующее: зачем «изобретать велосипед», нужно просто подтянуть ответственность теннисных федераций и секций за выполнение своих традиционных планов работы, за проводимые из года в год мероприятия.

Говорят, традиция — это ветер, дующий в спину или в лицо. В первом случае он помогает движению вперед, во втором, наоборот, тормозит его. Что греха таить, немало в нашем теннисе традиций, «дующих в лицо», особенно в сфере, говоря современным языком, организации и управления.

Вот один из характерных примеров. Кажется бы, направляющим программным документом для центральных и местных подразделений должен быть перспективный план развития тенниса в стране. Однако он отсутствует. Тут же возникает вопрос: а каким должен быть этот программный документ в наши дни? Ответить на данный вопрос и должна помочь современная научная теория организации и управления. Настало время, когда она должна лечь в основу деятельности каждой комиссии. Сейчас планирование работы комиссий сводится к определению круга основных мероприятий на текущий год. Слору нет — это необходимо, однако в свете современных требований явно недостаточно. Ведь деятельность каждой комиссии связана с определенным, в значительной мере автономным, участком развития тенниса, который должен иметь, к примеру, свой перспективный план (такой план должен быть частью общего плана развития тенниса в стране), свои конкретные качественные и количественные показатели и прогноз динамики их развития, конкретные меры по достижению этих показателей, в проведении которых должны быть задействованы различные организации.

Очень важно, чтобы развертывание работы в области организации и управления и внедре-

ние результатов этой работы в практику стало кровным делом и местных теннисных федераций и секций.

Второе научное направление очень широкое и связано главным образом со спортом высших достижений. Спорт высших достижений требует в первую очередь научно-методического обоснования, оптимизации соревновательной деятельности (стратегии, тактики и техники) и системы подготовки к ней. Однако для решения этих задач необходимо развертывание научно-методической работы и в других областях, которые условно можно объединить в две группы и дать им условные названия — группа передовой ориентации и группа обеспечения.

Основными ориентирами для системы спортивной подготовки можно считать тенденции развития игры и разработанные с их учетом модель теннисиста. Выявление, обоснование таких тенденций составляет важную область исследований. Не случайно важное место в современной науке заняла новая научная дисциплина, которая так и называется «общая теория теннисиста». Взятый в свое время Федерацией тенниса СССР курс на атлетизм, активизацию и универсализацию игры, отражающий тенденции развития и мирового тенниса, привел к повышению спортивного мастерства советских теннисистов. На фоне этого опыта очень настораживают попытки отдельных тренеров выдавать сугубо индивидуальные и нередко далеко не перспективные особенности игры некоторых ведущих зарубежных теннисистов за самые передовые общие тенденции. Нельзя забывать, что ошибки в определении тенденций обходятся обычно очень дорого, приносят непоправимый вред. Поэтому сейчас важно углубить изучение тенденций развития мирового тенниса, использовать с этой целью научные методы прогнозирования.

Первостепенное значение имеет ответ на вопрос: каков он — теннисист будущего? Разработать такую модель на уровне высших современных требований — дело, прямо скажем, сложное. Здесь речь идет о личности спортсмена в целом. Теперь уже, к примеру, мало утверждать, что у теннисиста должно быть хорошо развито то или иное физическое качество. Важно точно определить требуемый уровень его развития. К тому же нужно предусмотреть вариативность модели с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (поэтому целесообразно говорить о вариантах моделей). Нельзя также ограничиться так называемой конечной целевой моделью. Необходимо разработать и промежуточные модели применительно к главным возрастным рубежам подготовки. Ведь как важна модель перспективного теннисиста, например, 13—14 лет, которая позволила бы оценивать результаты подготовки и прогнозировать реальные перспективы достижения юными спортсменами высоких результатов в будущем.

Модель теннисиста — это ориентир не только для подготовки, но и в значительной мере для отбора перспективного контингента. Такой отбор относится к области обеспечения организаций, призванных воспитывать спортсменов высших разрядов, занимающихся, реально способными в перспективе достигнуть высшего спортивного мастерства. Что греха таить, сейчас в составе этих организаций много спортсменов явно бесперспективных, для которых решать эту трудную задачу практически нереально. Это, кстати, подтверждает ряд уже проведенных научных исследований, связанных с тестированием у спортсменов комплекса качеств, наиболее важных для достижения высоких результатов.

Дорога к высшему мастерству, говорят, начинается с поиска «жемчужины» — мальчугана или девчушки с яркими способностями к теннису. Здесь без напряжения и длительного труда не обойтись. «Жемчужина» чаще всего не лежит на поверхности, да и ярко блеснуть она нередко начинает не сразу. Тут-то и нужна система поэтапного отбора — начальная и на определенных рубежах подготовки.

Дать в руки тренеров систему научнообоснованного отбора — это значит создать одно из важнейших условий высокой производительности их труда, обеспечения реальных предпосылок для высших достижений. Не случайно эта область исследований привлекает особое внимание тренеров-практиков.

Однако отбор перспективного контингента составляет только первую, исходную часть обеспечения. Система подготовки должна располагать и квалифицированным коллегиальным руководством, и хорошей материально-технической базой.

Современное руководство подготовкой в сфере спорта высших достижений может осуществлять только слаженный коллектив специалистов различного профиля — педагоги-тренеры, научные работники, врачи и т. п. Поэтому область руководства подготовкой, как и область ее материально-технического обеспечения, должна составить одну из важнейших областей исследований.

Одним из перспективных направлений улучшения системы подготовки является широкое использование в спортивно-педагогической практике специализированных технических средств, например катапультных устройств, тренажеров для совершенствования ударных движений и развития необходимых физических качеств, приспособлений для оценки показателей результативности спортивной техники. Советские специалисты по теннису уже разработали немало конструкций подобного рода. Были изготовлены и получили положительную оценку и первые опытные образцы. Однако их промышленное производство до сих пор не налажено. Попытки же решить проблемы по прин-

ципу «сам сделай и внедри» ощутимых результатов не дают.

Примечательно, что многие из разработанных нашими специалистами конструкций используются в других странах. Так, получают широкое применение катапультные комплексы с программным управлением, изготовленные по конструктивным предложениям нашего ведущего «теннисного» конструктора И. Всеволодова.

«Целевую» область исследований и область обеспечения уверенно можно сравнить с прочным фундаментом. Именно на него как бы опирается система подготовки и соревновательная деятельность, составляющие, образно выражаясь, этажи многоэтажного здания.

В современной теории спорта сравнительно недавно получило права гражданства понятие «система подготовки» — понятие более широкое, чем просто тренировка. Система подготовки включает три слагаемых: тренировку, соревнования и восстановление. Научное изучение и обоснование двух последних слагаемых в теннисе пока что, прямо скажем, — «белые пятна». Здесь первостепенная задача — разработка стройной комплексной системы соревнований для спортсменов различных возрастов и уровней подготовленности, поиск оптимального для достижения высшего спортивного мастерства сочетания различных соревнований и тренировок.

Теннис высших достижений — спорт больших по объему, интенсивности и психологической напряженности соревновательных и тренировочных нагрузок. Поэтому проблемы восстановления после таких нагрузок имеют для теннисиста большое значение. Во многих других видах спорта комплексы специальных мероприятий для активизации, ускорения процессов восстановления стали уже органической частью системы подготовки (специальные водные и физиотерапевтические процедуры, восстановительный массаж и приемы аутогенного влияния, «восстановительное» питание и т. д.). Специалистам по теннису предстоит опробовать различные восстановительные средства, найти их оптимальное сочетание с учетом специфических особенностей «теннисного» утомления и индивидуальных особенностей спортсменов.

Понятие безграничная область исследования системы подготовки. Справедливо говорят: какова система подготовки — таковы и спортивные результаты. Однако многие важные вопросы этой области в теннисе разработаны пока еще слабо. К ним, в частности, относятся психологическая подготовка и оптимизация структуры тренировки. Именно на них намечено обратить особое внимание в научно-методической работе.

Соревнования теннисистов отличаются многогранной, тонкой и напряженной психологической борьбой. Огромно значение в ней стратеги-

тактического мышления, волевых и эмоциональных качеств, стабильности внимания, психологической помехоустойчивости и других психологических факторов. Поэтому не случайно тренеры-практики и спортсмены ждут от ученых конкретных и действенных рекомендаций по психологической подготовке.

В настоящее время начаты исследования по оптимизации структуры тренировки с использованием современных методов системно-структурного подхода и ряда так называемых приборных методик, позволяющих тестировать и точно оценивать показатели общего функционального состояния спортсмена, динамику развития широкого круга физических и психологических качеств. Важным участком здесь является исследование оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах тренировочных циклов.

Много внимания советские специалисты уделяли вопросам оптимизации техники и тактики. В теоретическом плане сделано немало. Однако и здесь от разработки до внедрения нередко все еще большая дистанция. Ведь передовые модели техники и тактики решительно взяты на вооружение пока довольно ограниченными кругом спортсменов. Сейчас очень важно, во-первых, уделить больше внимания разработке методических приемов для освоения этих моделей, во-вторых, начать разработку количественных методов оценки результативности техники и тактики.

В современном спорте высших достижений все большее значение приобретает стратегия. Применительно к процессу спортивной борьбы она представляет собой систему действий перспективной ориентации, нацеленную в конечном итоге на достижение победы над основными соперниками в главных соревнованиях. В теннисе, к сожалению, вопросы стратегии все еще недооцениваются. Подготовка к соревнованиям и выступления в них не приобрели еще стратегической ориентации. В дальнейшем нужно шире использовать комплексный подход, характерный в первую очередь тем, что техника, тактика и стратегия рассматриваются в тесной взаимосвязи при главенствующей роли стратегии, выражающей перспективную линию всей системы подготовки.

Еще одна важная область исследований — это прогнозирование спортивных результатов. Каков наивысший уровень возможностей данного спортсмена? В каком возрасте он сможет достигнуть высшего мастерства? Какова в данный момент подготовки готовность спортсмена к выступлениям? Все эти и другие вопросы прогнозирования имеют большое практическое значение. Первый опыт прогнозирования результатов ряда ведущих теннисистов на основе тестирования различных показателей спор-

тивной формы уже позволил в ряде случаев определять состав команд, которым предстояло выступать в ответственных соревнованиях.

Очень важно в разработке проблем высшего спортивного мастерства как можно полнее использовать применительно к теннису все лучшее, что уже создано в видах спорта, где наши представители занимают ведущие позиции в мире.

Последнее направление планируемой научной работы можно назвать учебно-педагогическим. Совершенствование подготовки и повышение квалификации специалистов по теннису — вот суть этого направления.

Дальнейшее развитие отечественного тенниса настоятельно требует воспитания всесторонне подготовленных специалистов, способных успешно работать в сфере спорта высших достижений. Они должны быть вооружены передовыми знаниями, умениями и навыками в области политико-воспитательной, тренерско-педагогической, организационно-управленческой и научно-исследовательской работы.

В целях улучшения подготовки специалистов в институтах физической культуры Всесоюзный научно-методический совет начал работу по усовершенствованию учебных программ и учебника по курсу специализации, методических разработок и лекционных материалов по основным темам курса. Намечено в учебном процессе опробовать ряд новых экспериментальных подходов, связанных, например, с ранней специализацией студентов (в соответствии с их индивидуальными сложностями) применительно к деятельности на определенных участках развития тенниса или области определенной научной тематики.

При разработке программ повышения квалификации специалистов по теннису настоятельно задачи в первую очередь поднять уровень подготовленности тренеров в области спорта высших достижений, научно-методической работы, а также организовать регулярный творческий обмен опытом по наиболее актуальным проблемам.

Речь шла главным образом о перспективах развития науки в теннисе, а не о ее современном состоянии. Чтобы решать больше и, прямо скажем, трудные задачи развития «теннисной науки» необходимы коллегиальные, согласованные усилия федераций и секций, научных работников, тренеров и спортсменов. Следует особо подчеркнуть роль тренеров. Они должны быть не только «потребителями» результатов научной работы, но и самыми активными ее участниками. Необходимо шире привлекать тренеров к этой творческой работе и одновременно повышать их ответственность за оперативное внедрение научно-методических рекомендаций в практику.

## ШЕСТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

**А. Е. Ангелевич, ответственный секретарь  
президиума Федерации тенниса СССР**

Нужно ли описывать турнир, который прошел несколько месяцев назад? Вот бы по свежим следам... С другой стороны, время дает возможность отстояться впечатлениям, отбросить второстепенное, обратиться к главному.

Именно эти соображения заставляют обратиться к прошедшим событиям. Но не только они. Шесть лет спустя... Да, именно шесть лет шла наша сборная команда девушек к заветному Кубку Суабо, шесть долгих лет, за время которых менялся состав сборной, менялись условия игры. Менялось и отношение к этому соревнованию — оно стало официальным первенством Европы для девушек не старше 20 лет. Не менялась лишь формула розыгрыша — чемпион должен был одержать победы над всеми противниками. Ни в одном матче нельзя отдать более одного очка из трех, а играть нужно при любой погоде, на любом покрытии.

Шесть лет спустя... Вот об этом и хотелось рассказать. Но сначала немного истории.

В 1965 г. впервые восемь европейских команд разыграли между собой приз, названный Кубком Суабо — по имени дочери бывшего президента Федерации тенниса Франции Ани Суабо, которая стала чемпионкой своей страны в 20 лет. По положению каждая команда состояла из трех девушек не старше 20 лет. Две одиночные встречи и одна парная, проводимые в один день, — такова формула проведения соревнования. Игры проходили по олимпийской системе, а через несколько лет стали определять все места. Первым обладателем Кубка были теннисистки Голландии. В 1966 г. победила команда Франции. В 1967 г. успеха вновь добились спортсменки Голландии.

Команда СССР впервые приехала в Ле Туке (Франция), где всегда разыгрывается этот приз, в 1968 г. В ее составе были О. Морозова, Р. Исламова и А. Еремеева (тренер Н. С. Теплякова). И сразу успех! Наши девушки провели игры в отличном стиле и добились победы. Вот команды — победители Кубка Суабо за прошедшие годы:

1965 — Голландия	1972 — СССР
1966 — Франция	1973 — Великобритания
1967 — Голландия	1974 — Чехословакия
1968 — СССР	1975 — Великобритания
1969 — СССР	1976 — Чехословакия
1970 — СССР	1977 — Чехословакия
1971 — Франция	1978 — СССР

Хотелось бы подчеркнуть, что с каждым годом увеличивался интерес к этим соревнованиям и, как следствие, росло число участвующих стран. А так как в финале должны были играть только восемь команд, то организаторы

турнира начали устраивать отборочные зональные соревнования по принципу: четыре команды по результатам прошлого года попадали непосредственно в финал, остальные команды стран участвовали в состоявшихся четырех зонах, а победители каждой зоны получали право приехать в Ле Туке.

Вскоре из-за большого числа желающих количество зон было доведено до шести, а право играть непосредственно в финале по результатам прошлого года получали только победитель и финалист Кубка. В каждой зоне играли четыре-пять команд. Турнир называли неофициальным первенством Европы. Но он был открытым, и постепенно неевропейские страны начали посылать свои команды. Первой это сделала Австралия, потом Канада, Мексика, Аргентина и другие. И вот в 1976 г. было принято решение не давать преимущества ни одной из команд. Теперь все страны-участницы распределяются по жребью по восьми зонам; победители зон встречаются в финале турнира в Ле Туке.

С 1978 г. решением Международной теннисной федерации розыгрыш Кубка Суабо назван чемпионатом Европы для девушек не старше 20 лет (как и Кубок Галеа — чемпионатом для юношей не старше 20 лет).

В те годы, когда наша команда не выигрывала Кубок, она неизменно побеждала в зональных соревнованиях (за исключением 1975 г., когда в ее состав вошли пятнадцатилетние Н. Бондаренко, В. Соколова и В. Миклашевская, которые в упорной борьбе со счетом 1:2 уступили итальянским теннисисткам), а в финале занимали вторые и третьи места.

Следует сказать, что и в нашей команде, и в командах других стран играли теннисистки, имена которых теперь широко известны. Назову только наиболее именитых: О. Морозова, М. Крошина, Н. Чмырева (СССР), С. Баркер (Великобритания), Р. Маршкова, Р. Томанова, Н. Страховна (ЧССР), М. Яшовец (Югославия), В. Ружичи, М. Симонеску (Румыния) и другие.

Память возвращает к 1972 г. Наши девушки — М. Крошина, Е. Вирюкова и Е. Гранатурова (тренер Л. Д. Преображенская) последовательно победили команды Румынии, Чехословакии, Великобритании и завоевали Кубок.

И вот прошло шесть лет. Мы отправились в Португалию. В команде Наташа Чмырева, Дена Елисеева и Нина Бондаренко, тренер — Лариса Дмитриевна Преображенская. К сожалению, билетов на Лиссабон не было, и мы были вынуждены лететь сначала в Мадрид и ждать на аэродроме до 12 часов



следующего дня. Затем в Лиссабон, а там опять лететь до 22 часов, чтобы лететь на юг, в Фаро, а уж оттуда добираться до Альбуфейры, где предстала розыгрыш зоны.

Душно, жарко, влажно. В Мадриде +30°, а в Лиссабоне +32°. Прилетели ночью в Фаро, а там +34°. Это уже вторая ночь, вторые сутки практически без отдыха. В 3 часа утра наконец приехали в Альбуфейру. Девочки держались стойко, но по их лицам видно было, как они устали.

Хорошо, что у нас до начала матчей было два дня. Конечно, после такой изнурительной дороги требовалось время, чтобы восстановить силы.

На окраине города — новая гостиница, только недавно вступившая в строй, а при ней — два корта с так распространенным за рубежом асфальтобетонным покрытием. Вот здесь и предстоит встреча: в первом круге с итальянками, а в случае удачи — в финале с аргентинками. Эти команды, а также хозяйки кортов — португальские девушки уже давно на месте и усиленно тренируются. Присутствовали к тренировкам и наши теннисистки. Несмотря на усталость, первая тренировка прошла интенсивно, энергично, но девушки нет-нет, да и бросали взгляд на соседний корт, где играли итальянки — быстрые, подвижные, с хорошо поставленными кручеными ударами. Забегая вперед, хочу отметить явно наметившуюся тенденцию к сильно крученым ударам как справа, так и слева.

Все газеты безоговорочно отдали победу аргентинкам. Ж. Мандруга (1960 год рождения), В. Гонзалес (1958 г.) и К. Касабланка (1961 г.) имеют большой опыт международных встреч. Две первые разыграли между собой открытое первенство США 1977 г. среди девушек; все трое — сборная Аргентины в Кубке наций. Довольно успешно выступили они и в Уимблдоне-78.

Что же касается второго места, то кое-кто из обозревателей «милостиво» отдавал его нам, но большинство — итальянкам.

Эти прогнозы настроения девушкам не испортили, скорее, наоборот. Тренировались они много, настойчиво, несмотря на жару, а примером была Наташа Чмырева. Она и себя не щадила, и подруг заставляла не жалеть сил. Лариса Дмитриевна была довольна, но честно призналась, с опаской поглядывая на соперниц — уж очень внушительно выглядели они на тренировках.

**День первый.** По жребью первой начала Лена Елисеевко. Б. Росси на два года моложе, но, по заявлению капитана команды, достаточно опытная. До этого, как и другие члены команды, неоднократно участвовала в соревнованиях на первенство Европы для девушек.

Лена превела встречу собранно, серьезно и, что главное, не ослабила игру, выиграв пер-

вый сет, чем, как правило, довольно часто грешит. Более того, дважды проигрывая 15:40, сумела выиграть эти геймы.

А вот Наташа Чмырева во встрече с С. Симоне буквально подавила противницу ударами с лёта. Тренер итальянок после игры говорил, что не узнал свою воспитанницу — она выглядела растерянной, не знала, что предпринять против беспрерывно наступающей советской спортсменки.

Пара Чмырева — Елисеевко играла с хорошим настроением и выиграла. Это было очень важно перед следующей встречей.

**День второй.** На этот раз жребий вывел на корты первые номера: Н. Чмырева (СССР) — Ж. Мандруга (Аргентина). 3 часа дня. В тени +35°. Асфальтобетонное покрытие раскалено. Ни встерка, Наташа решительно подает и устремляется к сетке. Мандруга обводит по линии. Однако Наташа уже успела почти виллотную подойти к сетке и решительным ударом «убивает» мяч.

Если б я стал подробно описывать весь ход этой встречи, то мне бы ничего не оставалось, как повторять только что приведенные строки: вперед, вперед со средней подачи (а у Наташи шла первая подача средней силой), после приема подачи соперница, быстрый и умелый выбор позиции у сетки, победительный, чтобы перехватывать все мячи по линии, которыми Мандруга владеет мастерски, достаточно близко, чтобы аргентинка не смогла послать мяч в ноги. Все «свечи» Наташа «убивала» четко, без ошибок. Кстати, об ошибках. За весь матч советская теннисистка всего два раза ошиблась при игре с лёта. Сыграла она блестяще.

Вторая пара — Е. Елисеевко — В. Гонзалес.

Аргентинка посылает крученые мячи справа и слева, сильно бьет, периодически выходит вперед. Умело держит мяч в игре, допускает очень мало ошибок. Ясно, что победить ее можно только разнообразной, тактически тонкой активной игрой. Лена так и начинает. Подготавливает выходы к сетке, а там с лёта выигрывает очко или заканчивает розыгрыш сильным ударом справа. 5:2. И вдруг проигрывает сет 5:7 и еще четыре гейма — 0:4! Пот льется градом, майка — хоть выжимай. Мы стоим в тени — и то дышать трудно. Но вот выигран гейм — 1:4 и тут же серия ошибок — 1:5. Матчбол! Лена рискует, отыгрывает мяч и начинает вновь играть так, как в начале встречи. Стоит только перейти на перекидку — проигрывает очко; выходит вперед — сокращает разрыв в счете. Шесть геймов подряд выигрывает Лена (отыграв четыре матчабола!), именно выигрывает, а не отбивается! Перерыв.

В решающем сете Лена вновь проигрывает 1:4, делает 4:4 и 40:15. Гонзалес отчаянно бросается вперед и выигрывает два очка «кровно». Все висит на волоске. Лариса Дмитриевна

у судейской вышки показывает Лене: «Спокойно, все в порядке, внимательнее» — и Лена после нескольких «больше», «меньше» выигрывает 5:4. Подача Гонзалес 0:15, 0:30, 0:40 (все очки даются в напряженнейшей борьбе), и тут нервы аргентинки, за плечами которой много громких побед, не выдерживают: она совершает двойную ошибку на тройном матчеболе. Чудо? Но, как известно, чудес не бывает. Победила воля, выдержка, стремление бороться до последнего мяча и чувство ответственности перед командой.

Пару не донгнали — было уже 10 часов вечера, организаторы устраивали прощальный банкет, а в 6 утра мы должны были улететь в Лиссабон, оттуда — во Францию.

Настраение радостное, приподнятое. Все очень тепло поздравляют. Господин Брешон — президент Кубка Суабо, приехавший посмотреть игры, признает, что португальская зона самая трудная, что здесь собралась три команды, достойные быть представленными в финале. Он же после матча Н. Чмыревой сказал:

«Да, в игре с воздуха она одна из сильнейших в мире».

Вперед ждали не менее трудные испытания. Жребий «расставил» победителей зон так:



Нетрудно убедиться, что нижняя половина таблицы значительно сильнее верхней (что и показали дальнейшие игры). А самый внушительный состав у Чехословакии.

Р. Маршикова в 1978 г. выиграла чемпионат Италии, участвовала в полуфинале первенства Франции, была в «восьмерке» Уимблдона, где, как писала «Фигаро», проиграла «звездной Гулагонг».

Н. Страховёва отлично выступала в США, признана одной из лучших юниорок в мире.

Н. Мандрикова — победительница чемпионатов Италии, Франции, финалистка Уимблдона (в своем возрасте).

Что же писали газеты? Да, советская команда хороша, Чмырева очень талантлива, однако противостоять такой мощной команде, как Чехословакия, будет крайне трудно, чешские девушки в четвертый раз станут победительницами, и по числу выигранных Кубка Суабо счет будет равный с командой Советского Союза.

**День первый.**

Н. Чмырева и Р. Маршикова — многолетние соперницы. У Наташи свои счеты: два года назад на этом самом корте она проиграла встречу, чем собственно и определила судьбу Кубка. Удастся ли взять реванш? Первый сет в блестящем атакующем стиле наша теннисистка выиграла 6:1. Стоило чуть-чуть ослабить атаку, как чешка перехватила инициативу — 6:2. Решающая партия. Наташа проиграла 2:5 и 0:40, выравнила счет, потом повела 6:5, 8:7 и 15:30 на подаче противницы. Она неудержимо шла вперед. Чуть-чуть бы удача! Но удача в этот день улыбалась Регине Маршиковой. Несколько раз при обводке ее мяч едва касался линии, но все же касался. 8:10 — первое очко у чешек.

Е. Елисеевко — Н. Страховёва. Год назад здесь же Лена проиграла своей сопернице в двух сетах, потом проиграла на первенстве Европы, но уже в трех партиях. И вновь вопрос — удастся ли взять реванш? Задача осложнялась еще и тем, что потеря второго очка означала бы проигрыш всего матча. Лена спокойна. «Вот увидите, я выиграю», — говорит она. 8:6, 6:2 — наша спортсменка не оставила никаких шансов многоопытной чешской теннисистке. Играла Лена четко, собранно. Буквально расстреливала своим ударом справа. «Фантастично! Потрясающе!» — сказала о ее игре Ани Суабо.

Наташа была удручена своим проигрышем. Ее ни в чем нельзя было упрекнуть. Она сделала все, что могла, сражалась до последнего мяча и проиграла достойно. Газета «Фигаро» писала:

«Несмотря на проигрыш игра необычайно одаренной Чмыревой оставила неизгладимое впечатление. Ее теннис современен, и лишь огромный соревновательный опыт позволил чешской спортсменке одержать победу в равной борьбе».

И вот парная встреча Чмырева — Елисеевко и Маршикова — Мандрикова.

Наши веди 5:3 и проиграли сет 6:8, во втором счете 6:1. В третьем они повели 5:2. Успехами в основном Мандриковой (бессерно, восходящей «звезды») счет стал 5:4, но последний гейм поставил точку в этом матче.

«Превосходно играла Чмырева, хорошо аспиритировала ей Елисеенко» — так оценила «Экспресс» исход парной встречи.

«Прекрасная победа!» «Елисеенко — открытие турнира!», «Финал разыгран», «Отличный успех советских теннисисток» — такие заголовки дали некоторые газеты.

День второй.

Н. Чмырева — М. Тейлор. Наташа хорошо знает англичанку, играла с ней неоднократно — это стабильная теннисистка, держится в основном у задней линии, владеет уверенными длинными ударами, лучше играет (и особенно обводит) слева.

Наташа, чувствуется, устала, к сетке выходит мало. Повела 4:1, но потом пошли ошибки и уже впереди англичанка — 5:4. Наша спортсменка, почувствовав угрозу, усилила игру и вышла к сетке. Первый сет выигран — 7:5. Картина почти в точности повторяется и во втором: ведет 3:0, проигрывает 3:4, вновь выходы к сетке — сет 6:4. Есть первое очко! Е. Елисеенко — А. Хоббс.

Английская теннисистка быстрая, цепкая, легко передвигается, но играет исключительно с задней линии. Лена присмотрелась и стала «вытаскивать» ее вперед укороченными ударами или же посылала серию мячей влево, а потом крученным справа заканчивала розыгрыш очка. 6:4, 6:2 — таков итог.

Парную встречу играли Елисеенко и Бондаренко. Играли слабо, Лена устала, Нина нервничала. Девушки допускали много ошибок и проигрвали 1:6, 4:6. Но эта встреча уже ничего не решала.

День третий.

Н. Чмырева — А. Рюгг.

Швейцарская теннисистка хорошо подает, использует длинные удары, периодически выходит к сетке. У нее все получается, а Наташа вначале какая-то вялая. Прогрывает 2:4, советская спортсменка (в который уже раз в этом турнире доказала, что ее стихия — атака) устремляется вперед и выигрывает четыре гейма подряд — 6:4. Во втором она все время впереди и с таким же счетом одерживает победу и во втором сете.

Е. Елисеенко — П. Дебисс.

Противница Лены любит играть у сетки. Кроме того, ее трудно заставить врасплох укороченным мячом. Но класс нашей спортсменки оказался выше — 7:5, 6:4. Победа!

Наконец, парная встреча. Это последнее выступление Н. Чмыревой в Кубке Суабо — ей

исполняется 20 лет. И наши девушки сыграли блестяще. От сознания того, что все позади — труднейшая дорога с бесконечными ожиданиями и переездами, жара, напряженнейшие матчи, что главная цель достигнута и советская команда через шесть лет вновь завоевала Кубок Суабо и стала чемпионом континента — играли они легко, задорно, доставили большое удовольствие публике и победили. 6:0, 6:1!

Было сказано много теплых слов в адрес наших девушек, высоко оценивалась их игра, поддерживалась дисциплинированность, выдержанность.

И действительно, в команде царил дух товарищества, взаимопомощи — никаких упреков, никакого «нытья», каждый в меру своих возможностей помогал товарищам. Тренировки и игры проходили с полной отдачей сил, но девушки не забывали смея и шутку.

Умело, тактично, доброжелательно руководила тренировками и играми Лариса Дмитриевна Преображенская.

Н. Чмырева проявила себя настоящим лидером. Ее трудолюбие на тренировках благоприятно влияло на остальных членов команды. И что важно отметить: она проявляла послушание, дисциплинированность — именно те качества, за отсутствие которых ее ранее критиковали.

Е. Елисеенко доказала, что при упорной работе она, при ее одаренности, может вырасти в игрока высокого класса. Решением жюри она была награждена специальным призом, который вручается раз в два года девушке, показавшей лучший результат среди финалисток.

Н. Бондаренко провела лишь одну парную встречу (не считая товарищеских матчей с третьими номерами команд). Мы понимали, что ей нелегко оставаться на скамейке запасных и поддерживала подруг по команде.

Однако мы не можем говорить, что у наших девушек нет никаких проблем, что все было так уж гладко, что команда всего достигла.

Да, успех большой. В тяжелой борьбе завоеван Кубок. Но теннисисткам нужно работать еще и над техникой, физической подготовкой и скоростью (в чем мы уступаем ряду команд), совершенствовать тактику игры.

В будущее за атакующим теннисом. Игры еще раз доказали это. И еще: нельзя упускать ни года. Истина банальна, но она остается истинной — «отстающих бьют». А чтобы этого не случилось, нужно упорно работать и спортсменам, и тренерам.

## НАУКА — ПРАКТИКЕ

### ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ

А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук,  
В. В. Петров, мастер спорта СССР

лее 7 дней, с объемом работы 3 часа в день, нет ни одного дня отдыха.

Наибольший общий объем работы за день выполняется в МЦ, длительность которых составляет 5—7 дней. Объем тренировочной работы в этих микроциклах в среднем 3—3,5 часа.

Подобные микроциклы заканчиваются днем отдыха либо работой восстановительного характера.

К сожалению, общий объем работы в тренировочных МЦ, как правило, значительно ниже объема соревновательных МЦ.

Мы попытались выяснить причины, по которым теннисисты выполняют такой незначительный объем тренировочной работы (в данном случае мы не принимали во внимание отсутствие тренировочных баз, наличие инвентаря и т. д.). Для этого проанализировали направленность и величину тренировочной работы.

Анализ показывает, что в тренировочных занятиях одновременно решают основные задачи физической, технической и тактической подготовки. В них выполняют отдельные игровые комбинации и проводят игры со счетом. Оценить величину нагрузки в таких тренировках можно как среднюю и выше средней интенсивности. Одна тренировка в недельном цикле, как правило, может проводиться с нагрузкой большой величины. Величина нагрузки у теннисистов связана лишь с длительностью занятия и почти не связана с интенсивностью. Тренировки комплексной направленности, проводящиеся с большой нагрузкой, вызывают значительные сдвиги в функциональных системах организма и требуют длительного восстановления.

В последнее время высказывались предложения о возможности тренировочной работы на фоне неполного восстановления функционального состояния различных органов и систем после занятий.

Следует учесть, что восстановление тренировок на фоне неполного восстановления возможно лишь после занятий избирательной направленности, во-первых, из-за специфичности утомления (значительное утомление имеет место только по отношению к тем механизмам, которые обеспечивали выполнение определенной работы), во-вторых, из-за особенностей, которыми отличается восстановление функций после работы.

Рост спортивных результатов во многом связывают с оптимальным построением тренировочных циклов. В первую очередь это обусловлено резким ростом объема и интенсивности нагрузок, а также возросшей конкуренцией на соревнованиях.

Учитывая время, в течение которого строится тренировочный процесс, различают микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом (МЦ) тренировки, по определению Л. П. Матвеева, считают несколько тренировочных занятий, которые вместе с периодом восстановления составляют относительно законченный фрагмент общего тренировочного цикла.

Выделяют следующие факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов:

1. Взаимодействие процессов утомления и восстановления и связанных с ними порядок чередования нагрузок и отдыха.

2. Необходимость регулярно чередовать занятия с различной преимущественной направленностью.

3. Биоритмические колебания функционального состояния организма (период, банчик к неделе).

4. Общий режим жизни спортсмена.

5. Место микроциклов в общей системе построения тренировки.

Мы предприняли попытку исследовать основные положения построения спортивной тренировки в микроциклах подготовительного периода у теннисистов.

Анализ тренировочной работы теннисистов в годичном цикле показал, что весь макроцикл состоит в среднем из 50 микроциклов длительностью от 3 до 11 дней. Количество тренировочных дней в МЦ — от 2 до 10. Длительность МЦ в два и десять дней, по-видимому, нецелесообразна, поскольку средней тренировочный объем в эти дни незначительный и, как правило, составляет не более двух часов в день.

Оказалось, что количество дней отдыха не зависит от выполненного объема работы. Так, после микроцикла длительностью в пять дней, где средний объем работы составлял 2 часа 10 мин. в день, следует отдых — 4 дня; после МЦ длительностью 3 дня, со средним объемом работы 1 час 45 мин. в день — отдых 6 дней. И наоборот, после микроциклов, длившихся бо-



Проведение занятий на фоне неполного восстановления дает возможность увеличить объем тренировочной работы до 40—41 часа в неделю.

Исходя из сказанного, можно предположить, что одной из причин применения небольшого объема тренировочной работы является использование нагрузок в основном комплексной направленности.

Второй причиной, на наш взгляд, является распределение объема выполняемой работы по дням микроцикла. Наибольший объем работы теннисисты выполняют в первые дни микроцикла, что противоречит принципу полноценности, который предполагает проведение интенсивной работы в первые дни микроцикла, а объемной работы — в его последние дни.

Таким образом, чередование занятий равной направленности и распределение их по дням микроцикла приобретают особое значение.

Возможности использования данных положений в тренировочном процессе теннисистов мы апробировали среди спортсменов высокой квалификации. Занятия избирательной направленности строились с учетом специфики тенниса и этапа подготовки.

Приведем пример построения одного из микроциклов, в котором направленность по дням распределялась следующим образом:

1-й день — занятие с преимущественной направленностью на быстроту.

2-й день — занятие с преимущественной направленностью на быстроту.

3-й день — занятие с преимущественной направленностью на силу и общую (аэробную) выносливость.

4-й день — комплексная направленность с применением нагрузки малой величины.

5-й день — занятие с преимущественной направленностью на быстроту и специальную выносливость.

6-й день — занятие с преимущественной направленностью на общую выносливость (аэробная).

7-й день — отдых.

При воспитании силы в тренировке были использованы упражнения, которые развивают силу в движениях, встречающихся во время выполнения основных соревновательных действий. К ним следует отнести упражнения с быстрым сгибанием и разгибанием лок в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, а также упражнения комплексного характера с преобладанием динамического режима работы мышц.

К ним относятся:

быстрые выпрыгивания вверх, выполняемые при разгибании стоп;

сгибания и разгибания стопы, голени, бедра с преодолением сопротивления амортизатора;

метание набивных мячей;

напрыгивания на гимнастическую скамейку и спрыгивания с нее;

выполнение различных теннисных ударов с последующим глубоким приседом и выпрыгиванием;

отжимание от пола или скамейки с последующим хлопком перед собой.

Известно, что скоростные проявления независимы друг от друга, а это значит, что для воспитания каждого из компонентов необходимо подбирать соответствующие средства и методы. У теннисистов имеет место сложная реакция — это реакция выбора и реакция на движущийся объект. При воспитании быстроты реакции на движущийся объект целесообразно соблюдать три требования:

1. Увеличение скорости движущегося объекта.

2. Внезапность появления объекта.

3. Сокращение пути полета объекта.

Соответственно этим требованиям можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Выбрасывание партнером или тренером мячей с различной скоростью игроку, находящемуся у сетки или задней линии (расстояние между партнерами можно менять).

2. Отбивание ракеткой мяча (или ловля рукой), посланного партнером, при защите вооб- ражаемых ворот.

3. Отбивание (или ловля) мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку (место расположения игрока относительно тренировочной стенки можно менять).

4. Ловля после первого отскока мяча, брошенного в неизвестном направлении партнером из-за спины игрока.

5. Игра с лёта или по отскочившему мячу в ребристую стенку.

Большое влияние на время реакции оказывает способность предугадывать направление полета мяча.

При подборе упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, следует помнить, что длину дистанции необходимо подбирать с таким расчетом, чтобы к концу ее преодоления скорость не снижалась. Повторять упражнения необходимо на фоне восстановления, скорость движения не снижать от повторения к повторению. Существенно повысить скорость передвижения можно, развивая силовые возможности теннисиста.

Для повышения скоростно-силовых возможностей рекомендуют применять упражнения с неопределяемыми отягощениями в максимальном темпе. Силовые упражнения с использованием данного метода могут дать результаты только в специфических действиях теннисиста.

Для развития общей выносливости спортсменов применяли длительный бег в равномерном и переменном темпе при частоте сердечных сокращений 130—165 уд./мин. При воспитании специальной выносливости использовали как целостный метод, так и расчлененный, предполагающий направленное воздействие на отдельные

компоненты, лимитирующие проявление выносливости.

При целостном методе использовали интенсивную игру на площадке. Чтобы до конца игры интенсивность тренировки не снижалась, через каждые 15—20 мин. делались паузы для отдыха. От тренировки к тренировке эти паузы уменьшались. Общая длительность «рабочего» времени составляла 2,5—3 часа.

При расчлененном методе использовали средства общей и специальной подготовки с учетом следующих рекомендаций:

1. Длительность упражнения от 30 сек. до 2 мин.

2. Интенсивность выполнения околопредельная.

3. Выполнение упражнений сериями. В каждой серии по 3—4 повторения.

4. Паузы отдыха в серии уменьшаются с 5 до 3 мин.

5. Количество серий зависит от уровня подготовленности (2—6 серий).

6. Паузы отдыха между сериями 15—20 мин.

Из средств общей подготовки мы использовали бег, прыжки через скакалку, напрыгивания на скамейку и т. п. Из средств специальной подготовки применяли игру типа «треугольник», «восьмерка», одного против двух у сетки и с задней линии; кроме того, использовали любые игровые комбинации, вызывающие частоту сердечных сокращений порядка 180 уд./мин. Паузы отдыха заполняли игрой с малой интенсивностью по точности отдельных элементов (слева и справа по линии, «кросс», прием подачи, подача и т. д.).

Описанная тренировка проходит в так называемом анаэробно-гликолитическом режиме и способствует удушению скоростной выносливости.

Для воспитания выносливости к еще более интенсивной и кратковременной работе, которая встречается у теннисистов при розыгрыше очка

в 4—5 ударов, мы проводили тренировки в анаэробно-алактатном режиме, придерживаясь следующих рекомендаций:

1. Продолжительность упражнения 8—10 сек.

2. Интенсивность близкая к максимальной.

3. Работа выполняется серийно, числом повторений в серии 3—4.

4. Паузы отдыха в серии — 2—3 мин.

5. Количество серий зависит от уровня тренированности — от 3—4 до 8.

6. Отдых между сериями 7—10 мин.

При проведении тренировки с использованием данного метода мы применяли перечисленные упражнения, которые теннисисты выполняли с большей интенсивностью, но менее длительно.

Весь цикл, предполагавший проведение в разные дни тренировки определенной направленности, длился четыре недели. За это время теннисисты смогли выполнить значительно больший объем тренировочной работы, чем в тренировках комплексной направленности. И это положительно сказалось на уровне их тренированности. У теннисистов улучшились показатели силы, быстроты, выносливости, специальной работоспособности, зафиксированной в тесте. Самое же главное — они стали лучше играть, что было отмечено специалистами.

В ходе исследования и анализа тренировочной работы теннисистов мы пришли к следующим выводам:

1. Необходимо увеличить объем тренировочной работы в микроциклах подготовительного периода.

2. Целесообразно использовать в недельном цикле работу преимущественной направленности, что, в свою очередь, позволит увеличивать объем тренировочной работы.

3. Общие закономерности спортивной тренировки находят свое выражение в тренировке теннисистов, несмотря на большую специфичность игры.

## ОСОБЕННОСТИ ОТСКОКА МЯЧА

М. Е. Мазуров, доцент МЭСИ

Проблему отскока мяча можно разделить на две части: первая — управление отскоком с помощью хорошо освоенных ударов; вторая — своевременное реагирование на отскок мяча, оптимизация ударных действий теннисиста применительно к различным вариантам отскока мяча.

Рассмотрим отскок мяча и возможности оптимизации действий теннисиста при различных отскоках.

Прогнозирование отскока мяча после удара соперника и своевременное реагирование на ис-

Изучение игры сильнейших теннисистов мира показывает, что они часто используют удары с вращением мяча. Наиболее ярким примером являются победы Уимблдонского турнира швед Б. Борг, американец Дж. Коппер, аргентинец Г. Вилас, мексиканец Р. Рамирес. Ударами с сильным вращением они варьируют полет и отскок мяча, создавая сопернику значительные трудности в игре. Поэтому знание особенностей отскока при различных ударах, в различных игровых условиях приобретает большое значение.

то в игровых условиях составляют одну из важных задач при подготовке к удару.

В игре теннисист оценивает траекторию полета мяча после отскока, а также прогнозирует отскок по действиям соперника и траектории и скорости полета мяча до касания его площадки. Траекторию полета после отскока игрок определяет по длине траектории полета после отскока и высоте, на которую отскакивает мяч. Направление отскока обычно считают совпадающим с направлением полета мяча. Указанные особенности позволяют теннисисту выбрать позицию и подготовиться к удару по мячу.

Основными факторами, влияющими на отскок мяча, являются: кинетические характеристики движения мяча к моменту его приземления, свойства площадки (особенно ее поверхность), свойства самого теннисного мяча.

Рассмотрим влияние этих факторов.

Кинетические характеристики движения определяют полет теннисного мяча — направление и скорость, угол падения на площадку, направление оси вращения и скорость вращения.

К свойствам площадки, определяющим отскок мяча, относятся прежде всего упругость, особенно упругость поверхностного слоя, потери энергии при деформации, шероховатость поверхностного слоя.

К свойствам мяча, определяющим его отскок, относятся упругость при ударном сжатии и шероховатость поверхности.

Влияние площадки и свойств мяча обусловлено уменьшением вертикальной и горизонтальной составляющих скорости отскока. В теории удара степень уменьшения вертикальной составляющей скорости после удара к скорости до удара о площадку, называется коэффициентом отражения. Для теннисного мяча коэффициент отражения 0,7—0,8.

Коэффициент касательного трения характеризует трение мяча о площадку при их ударном взаимодействии. Он равен отношению разности касательных скоростей до и после отскока к касательной скорости до отскока и характеризует величину потери горизонтальной скорости. Для грунтовых площадок потеря касательной скорости достигает 0,75; для деревянных площадок она меньше — около 0,5 и еще меньше потеря касательной скорости — для гладких синтетических покрытий.

Таким образом, скорость полета мяча после отскока на грунтовой площадке примерно в три-четыре раза меньше первоначальной скорости до удара; на деревянной площадке она примерно в два раза меньше первоначальной.

Зная коэффициенты отражения мяча от площадки, коэффициент трения мяча о площадку и его кинетические характеристики, можно построить картину отскока мяча в целом.

Рассмотрим, какую форму имеют траектории полета мяча после отскока в зависимости

от влияния различных кинетических факторов, свойств площадки и свойств мяча.

Влияние прежде всего влияние скорости полета мяча на отскок (рис. 1). Угол падения мяча принимаем во всех случаях одинаковым. При увеличении начальной скорости полета мяча длина траектории движения и наибольшая высота ее растут.

Влияние свойств площадки на отскок мяча внешне сходно с влиянием начальной скорости. Это связано с тем, что трение о поверхность площадки вызывает уменьшение горизонтальной скорости мяча. На рис. 2 показан отскок мяча на площадке без трения (1; например, на льду), на деревянной (2) и на грунтовой площадках (3). Сравнение траекторий полета мяча показывает, что разница в отскоке довольно значительная.

Влияние угла падения при заданной начальной скорости мяча характеризует рис. 3. Расчеты показывают, что при увеличении угла

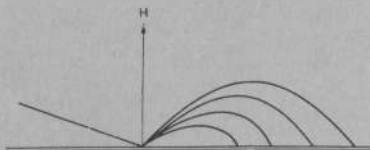


Рис. 1. Влияние скорости полета мяча на характер отскока

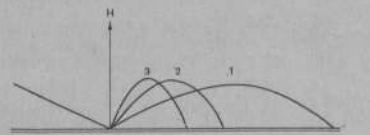


Рис. 2. Отскок мяча на площадке без трения (1), на деревянной площадке (2), на грунтовой (3)

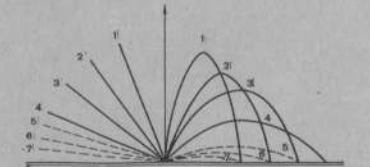


Рис. 3. Влияние угла падения мяча на характер отскока при заданной начальной скорости

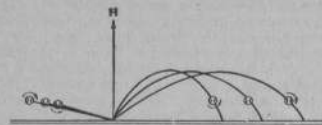


Рис. 4. Влияние вращения мяча на характер отскока

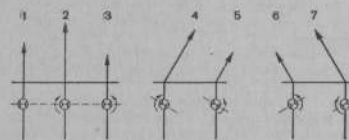


Рис. 5. Направление и длина траектории отскока мяча с различными вращениями: 1 — плоский удар, 2 — крученый, 3 — резаный, 4, 5 — удары с комбинированным вращением, 6, 7 — крученый

падения длина траектории увеличивается, достигает наибольшего значения, затем уменьшается. Высота же отскока мяча все время увеличивается.

И, наконец, как влияет вращение мяча на картину отскока. На рис. 4 сплошной линией показан отскок мяча при плоском ударе, когда он летит без вращения. Крученый мяч при отскоке получает дополнительный импульс силы в направлении движения, поэтому длина траектории отскока увеличивается. Резаный мяч при отскоке получает дополнительный импульс назад, поэтому длина траектории отскока, наоборот, уменьшается. Высота траектории во всех трех случаях не изменяется.

Направление и длина траектории отскока мяча с различными вариантами вращения показаны на рис. 5. Траектории иллюстрируют направление и длину траектории отскока мяча при крученном и резаном ударах. Для сравнения показан отскок при плоском ударе. Таким образом, при крученном ударе длина траектории больше, чем при плоском, а при резаном — наоборот, меньше.

Траектории 4,5 и 6,6 показывают отскок при ударе с комбинированным вращением. Если ось вращения отклонена вправо от теннисиста, мяч отскакивает вправо от направления движения. Если к тому же мяч крученый (5), то длина траектории отскока больше по сравнению с длиной отскока резаного мяча (4).

Если ось вращения отклонена влево от теннисиста, мяч отскакивает влево от направления движения. Для крученого мяча (7) длина

траектории отскока больше, чем для резаного (6).

Использование различных вариантов отскока мяча позволяет значительно повысить эффективность подачи — одного из основных приемов игры, дающего теннисисту значительное преимущество. Наиболее результативной является сильно, точно спланированная плоская подача. Однако даже незначительные сбои при ее выполнении приводят к тому, что мяч не попадает в зону подачи. К тому же соперник постепенно привыкает к ней. Поэтому плоскую подачу следует варьировать с крученой и резаной подачами, а также подачей с комбинированным вращением мяча.

При крученой подаче мяч летит по более крутой траектории, поэтому ее надежность выше, чем подачи плоской. Мяч падает на площадку под большим углом, однако отскок мяча более быстрый и пологий, что усложняет его прием.

Резаная подача особенно эффективна, когда мяч направляется в левую зону подачи. Мяч летит к левому краю площадки и неожиданно отскакивает влево от направления движения. Для приема такого мяча соперник должен сместиться к линии, оставляя всю площадку незащищенной. Резаную подачу в правую зону целесообразно направлять вдоль средней линии площадки. Отскок мяча влево значительно уменьшает досягаемость мяча.

При подаче с комбинированным вращением мяча, с осью вращения, при противоположно резаной, называемой «американской», картина полета и отскока получается как бы зеркальной по отношению к резаной. Поэтому отклоненной «американской» подачей эффективно послать мяч в край правой зоны или в левую зону вдоль средней линии площадки.

Рассмотрим особенности отскока мяча при игре с лета. Здесь применяют главным образом резаные и плоские удары. Резаные удары универсальны, поскольку ими можно отражать мяч в любой точке. Поэтому при игре с лета мяч приземляется более полого, а отскакивает более круто. Обороняющемуся игроку следует располагаться ближе к точке приземления мяча. При использовании укороченных резаных ударов с лета отскок мяча становится еще более крутым, а траектория отскока более короткой.

Когда против игрока, стоящего у сетки, используется обводящая «свежа», он вынужден догонять мяч, улетающий к фону. При крученой «свеже» мяч после удара о площадку резко отскакивает по направлению к фону (рис. 6), поскольку получает дополнительный импульс скорости, обусловленный его вращением. Прием такого удара значительно усложняется.

При игре на задней линии весьма эффективен косой удар в боковую линию площадки. Он является чрезвычайно действенным средством нападения. Его эффективность может быть еще



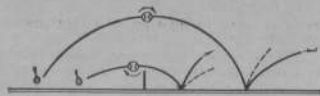


Рис. 6. Отскок при обводке крученой «свечой»

больше, если использовать крученые удары. При отскоке такой мяч очень быстро отскакивает за пределы площадки, а прием его значительно затрудняется. К тому же траектория полета мяча более крутая, что позволяет дополнительно увеличить силу удара.

При игре с задней линии длинные удары целесообразно чередовать с укороченными. Вращения мяча при укороченных ударах позволяют увеличить их эффективность. Если выполнить укороченный удар еще и резаным, то такой мяч отскакивает значительно ближе, чем при плоском ударе. Прием мяча значительно затрудняется.

#### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МОЛОДЫХ ТЕННИСТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук,  
А. И. Наумко, В. В. Петров, Г. Ю. Авена,  
Н. В. Верхошанская, К. А. Богородецкий*

В последнее время специалисты в области тенниса большое внимание уделяют вопросам, связанным с повышением уровня специальной работоспособности. Работоспособность зависит от многих факторов, и в частности — от функциональных возможностей спортсмена.

Для определения функциональных возможностей теннисистов было проведено исследование, основанное на тестировании. Оно включало шестикратное выполнение работы на велоэргометре с максимальной интенсивностью в течение 15 сек. через 15 сек. отдыха.

Тест был использован потому, что характер работы в нем достаточно близок к игре: в одной игре в среднем разыгрывается шесть — семь очков; 90% всех розыгрышей одного мяча заканчивается к пятнадцатой секунде, а среднее время паузы отдыха между ними также находится в этих пределах.

Уровень наибольшего потребления кислорода, характеризующий выносливость, при этом тесте равен или выше, чем в пробе со ступенчато-возрастающей нагрузкой (факт, подтвержденный проведенными сравнительными экспериментами, что дает возможность

Для того чтобы научиться использовать особенности отскока с целью достижения игрового преимущества, необходимо выработать определенные навыки. Этого можно добиться с помощью целенаправленной работы. Перечислим некоторые задачи, которые необходимо решить в процессе подготовки теннисиста:

1. Формирование вариативной техники, позволяющей быстро приспосабливаться к различным отскокам мяча, а также техники, дающей возможность управлять отскоком.

2. Освоение ударов, позволяющих вырывать отскок мяча.

3. Совершенствование техники с учетом особенностей игры на площадках с различным покрытием.

4. Формирование технических навыков, позволяющих выполнять удары на различной высоте.

5. Использование приспособлений, придающих мячу различные варианты движения, например, ребристая стенка, составленная из многогранников и т. д.

6. Использование в тренировочных занятиях ударов с различным вращением мяча.

принять наибольшую величину потребляемого кислорода в предлагаемом тесте за уровень максимального потребления кислорода (МПК), величина которого является одним из основных интегральных показателей выносливости и связана с уровнем мастерства теннисиста).

Уровень потребления кислорода в нашем тесте выше, по-видимому, потому, что при ступенчато-повышающейся работе на велоэргометре у теннисистов, привыкших к довольно кратковременной и прерывистой нагрузке, повторимой многократно, локальное мышечное утомление наступает раньше, чем достигается «порожок» их функциональных возможностей.

Исследование позволило получить данные, на основании которых были рассчитаны важные для теннисистов показатели, позволяющие судить о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма игрока. Оценка состояния важнейших систем организма теннисиста дала возможность обосновать рекомендации по совершенствованию методики тренировки и индивидуализации тренировочного процесса каждого игрока.

В зависимости от величины суммарной работы мы условно разделили всех участников исследования (юношей и девушек отдельно) на две группы. В первую группу вошли спортсмены, способные выполнить в данном тесте более 9000 ктм работы, во вторую — менее 7000 ктм.

Теннисисты первой группы имели несколько более высокий уровень максимального потребления кислорода, чем теннисисты второй группы. Мы уже отмечали, что способность в большом количестве потреблять кислород во многом определяет уровень выносливости спортсменов. Этот показатель увеличивается по мере возрастания мастерства спортсменов. Так, в циклических видах спорта, где результат во многом зависит от выносливости, уровень МПК, по мнению специалистов, должен быть не ниже 80 мл на 1 кг веса (для спортсмена, весящего приблизительно 75 кг, — около 6 л/мин.). Данные Остранда, известного МПК у трех игроков группы Краммера и пяти шведских теннисистов — участников розыгрыша Кубка Дэвиса еще в 1960 г., говорят о том, что уже в те годы ведущие теннисисты имели МПК 8,0—8,5 л/мин. Сопоставление этих и полученных нами при обследовании величин (3,3—3,7 л/мин. — МПК у наших теннисистов) позволяет надеяться, что в увеличении уровня МПК большой резерв повышения работоспособности теннисистов.

Максимальная вентиляция легких (МВЛ), по которой можно судить о состоянии функций внешнего дыхания, у спортсменов первой группы была выше, а деятельность дыхательной системы эффективнее. Об этом свидетельствуют данные вентиляционного эквивалента (ВЭ), который показывает, какое количество воздуха должен «проентиллировать» спортсмен, чтобы потребить литр кислорода.

Понятно, что чем ниже вентиляционный эквивалент (при одном и том же уровне потребления кислорода), тем эффективнее деятельность дыхательной системы.

Большое значение в увеличении потребления кислорода, наряду с другими факторами, имеет и минутный объем крови. Косвенным показателем ударного объема сердца может служить кислородный пульс (КП): чем больше эта величина, тем больше при одной и той же частоте сердечных сокращений производительность сердца. Спортсмены в среднем, выполнившие работу более 9000 ктм, имели 20 мл/уд, а ниже 7000 ктм — 17 мл/уд.

Если сопоставить эти величины, то получается, что при каждом сокращении сердца теннисисты первой группы имеют преимущество в 3 мл/уд.

Известно, что в напряженном матче частота сердечных сокращений у теннисиста может достигать 180 уд/мин, а иногда 200—

204 уд/мин и сохраняться в течение длительного времени. Поэтому, умножив разницу в кислородном пульсе (3 мл/уд) на заведомо более низкую величину частоты сердечных сокращений, чем встречается в матчах (165 уд/мин), и на среднюю длительность матча, получим разницу в суммарной сердечной производительности спортсменов разных групп, равную 45 л.

Как свидетельствуют приведенные данные, даже незначительная разница в кислородном пульсе дает спортсмену больше преимущества во время длительного матча. Его внутренние органы, работающие мышцы, ткани лучше снабжаются кислородом, поэтому их деятельность более эффективна.

Установлено, что спортсмены высокого класса способны в течение довольно длительного времени поддерживать потребление кислорода на уровне 80% МПК (ПК<sub>кр</sub> от МПК) и более. Чем выше этот показатель при максимальной работе, тем эффективнее спортсмен использует свои возможности. У спортсменов первой группы он был равен 82%, второй — 79%. И по этому показателю мы видим небольшое преимущество спортсменов первой группы.

Для оценки работоспособности спортсменов не менее важна суммарная величина работы при одинаковом количестве затрачиваемого кислорода  $\left(\frac{A}{PO_2}\right)$ . Для оценки этой величины был рассчитан показатель эффективности использования кислорода, определяемый по отношению количества выполненной работы к количеству потребленного за это время кислорода. Показатель эффективности использования кислорода у спортсменов первой группы значительно выше, чем у спортсменов второй группы.

О способности к восстановлению после проделанной работы можно судить по частоте сердечных сокращений на 5-й и 10-й минутах отдыха. Установлено, что в первые минуты после проделанной работы у спортсменов высокой квалификации и одинакового уровня подготовленности не наблюдается различий в показателях частоты сердечных сокращений. Они начинают проявляться к 5-й и 10-й минутам восстановления.

Следует отметить, что показатели изменения ЧСС к 5-й и 10-й минутам восстановления использовались в числе основных для оценки и отбора спортсменов в национальные сборные команды ГДР и Австралии по академической гребле. Для теннисистов быстрая восстановления имеет особое значение из-за длительности турниров и необходимости играть по несколько встреч в день.

При определении степени восстановления теннисистов мы использовали следующую систему оценки:

Оценка поставляем- изменности	Разница ЧСС (уд/мин)	
	максим. — 5 мин. вост.	максим. — 10 мин. вост.
Хорошая	70	100
Средняя	60—69	80—99
Плохая	<59	<79

Аналогичным образом оценивали мы и показатели теннисисток-девушек. Они также были разделены на две группы: первую группу составляли девушки, сумевшие выполнить более 6000 кгм работы, вторую — менее 5500 кгм.

Показатели максимального потребления кислорода в первой группе значительно отличались от показателей во второй группе (соответственно 3,93 л/мин и 3,24 л/мин), кислородного пульса (21,5 мл/уд и 18,0 мл/уд). Главное же различие заключается в количестве работы на литр потребленного кислорода, которое составляет более 100 кгм/л.

Таким образом, можно констатировать, что большее количество прерывистой работы могут выдержать те спортсмены, у которых выше уровень функциональных возможностей.

Наряду с перечисленными функциональными показателями мы получили целый ряд показателей, отражающих характер и особенности выполнения максимальной работы. К числу этих показателей прежде всего относятся общее количество работы, выполненной в данном тесте ( $A_{\text{общ}}$ ), которое отражает резуль-

тат работы, и количество работы в каждом 15-секундном повторе. Они определяются средним уровнем мощности и степенью падения работы к концу нагрузки в результате утомления. У представителей первой группы средний уровень мощности выше, чем у представителей второй группы. К тому же у теннисистов первой группы меньше степень падения мощности к концу работы. Это свидетельствует о возможности многократно повторять кратковременную скоростно-силовую работу, не снижая ее эффективности.

Другой существенной характеристикой мощности работы во время 15-секундного повторя является величина скорости набора максимальной частоты движений, характеризующая важную для теннисистов способность. Можно иметь очень высокую абсолютную скорость движения, но достигать ее через 6—8 сек., после начала движения, а игра в теннис отличается тем, что в ней не встречаются передвижения в одном направлении даже в течение четырех секунд. Ускорения в игре кратковременны, а протяженность их не превышает 10 м. Для определения данного показателя мы рассчитали константы стартового ускорения (результаты представлены в таблице). У представителей сильнейших групп (и у юношей, и у девушек) этот показатель значительно меньше. Это свидетельствует о том, что у данных спортсменов вратываемость выше; раньше они достигают и максимальной скорости.

Падение общего объема работы от повтора к повтору зависит от изменения таких параметров, как минимальная частота движений, константы скорости набора этой максимальной частоты, времени удержания максимальной частоты.

Таблица

Показатели работоспособности, зарегистрированные при выполнении теста

Группы	Показатели работоспособности									
	$A_{\text{общ}}$ , (кгм)	МПК (л/мин)	МВЛ (л/мин)	КП (мл/уд)	ВЭ	ЧКР от МПК, %	МПК об/мин	$\frac{A}{\text{МПК}}$	Конст. старт. ускорения	Падение мощности, %
<b>Юноши</b>										
Первая	9975	3,74	102	20	27,5	82	135	412,5	0,495	28
Вторая	6412	3,31	94	17	28,3	79	129	361,5	0,570	32
<b>Девушки</b>										
Первая	6460	3,93	124	21,5	30,9	70	119	530,4	0,554	18
Вторая	5282	3,24	92	18,0	28,2	78	113	423,4	0,613	19

Выявление различий в общем количестве работы, максимальной аэробной производительности, отдельных ее факторов, экономичности работы, характера изменения мощности по 15-секундным отрезкам работы и т. п. во многом определяет работоспособность тенни-

систов и требует разных методических подходов к тренировке\*.

\* Рекомендации, касающиеся воспитания физических качеств, см. статью «Построение тренировки в недельных циклах».

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

### ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ СЛЕВА С ОТСКОКА

Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук

Удар слева с отскока — один из основных приемов в техническом арсенале теннисиста. Используют его для розыгрыша очка на задней линии, при подготовке выхода к сетке, обводке «сеточника». Традиционно считается, что удар слева труден для начинающих и средних игроков. Нередко на соревнованиях можно наблюдать, как игрок «забегает», предпочитая большинство мячей отбивать более сильным ударом справа. Естественно, наличие слабых сторон в технической подготовке игроков значительно затрудняет рост их мастерства, не позволяя быстро прогрессировать.

Как известно, удары слева с отскока выполняют в разных по высоте точках (высокой, средней, низкой) и с разным вращением мяча (крученый, резаный, плоский). При крученых ударах мячу придается вращение, совпадающее с направлением его полета. Удар наносят несколько выше центра тяжести мяча. При резаных ударах мяч приобретает вращение, противоположное направлению его полета. Удар наносят немного ниже центра тяжести мяча. При плоских ударах мячу не сообщают вращения. Удар наносит на уровне центра тяжести мяча.

Для резаных ударов может быть использована хватка такая же, как при ударах справа, — континентальная. Тогда левое ребро широкой верхней грани (струнная поверхность ракетки перпендикулярна земле) является биссектрисой угла, образованного большим и указательным пальцами. Для выполнения плоских и особенно крученых ударов хватку, как правило, меняют — поворачивают ракетку немного направо относительно неподвижной кисти. Здесь уже биссектрисой угла между большим и указательными пальцами будет линия, проходящая посередине внутренней грани ручки ракетки. Впрочем, эту хватку широко используют и при резаных ударах.

Следует остановиться на положении кисти, которое определяется углами в лучезапястном суставе (отведение — приведение, сгибание — разгибание). Начинающие игроки допускают здесь типичные ошибки:

кисть опущена (приведена в лучезапяст-

ном суставе), что приводит к опусканию головки ракетки и выполнению «кистевых» ударов; кисть излишне поднята (отведена в лучезапястном суставе), продольная ось ракетки почти перпендикулярна к земле, рука излишне напряжена;

кисть разогнута в лучезапястном суставе, что создает неблагоприятные условия для взаимодействия с мячом.

Подобные ошибки в хватке ракетки не только существенно затрудняют освоение удара слева, но и могут вызвать сильные болевые ощущения в лучезапястном суставе.

Подготовка к любому удару начинается с «работы» ног. Как только спортсмен определил направление полета мяча, он начинает передвигаться к мячу, одновременно выполняя замах. Возможны несколько вариантов передвижения. Если мяч должен упасть далеко к стороне, то теннисист, определив направление его полета, перемещается перпендикулярно к нему. Первые шаги широкие и как можно более быстрые. По мере приближения к мячу длина шага и скорость передвижения уменьшаются. Непосредственно перед ударом, если возможно, делают небольшую остановку на левой ноге, прежде чем правая пойдет вперед.

Если мяч идет прямо на теннисиста, то игрок должен одновременно с поворотом туловища влево сделать шаг назад левой ногой, а затем уже выносить вперед правую ногу. И наконец — самый распространяемый способ подготовки к удару слева, который нужно овладеть прежде всего. Из исходного положения теннисист поворачивается влево правым боком к сетке. Одновременно вес тела переносит на левую ногу.

При этом игрок несколько отводит в плечевом суставе и поворачивает внутрь правую руку. В это же время можно изменить хватку ракетки. Ослабив давление пальцев правой руки на ручку, легким движением пальцев левой руки, охватывающих шею, поворачивают головку ракетки немного от себя. Благодаря этому ручка ракетки поворачивается относительно неподвижной правой кисти. Затем вновь



сжимают пальцы правой руки, плотно обхватив ручку. Таким образом, при повороте туловища и сопутствующих движениях рук осуществляется начальная подготовка ракетки к удару слева.

Далее игрок выставляет вперед, несколько наискось по отношению к полету мяча, правую ногу и переносит на нее вес тела. Одновременно сгибает в локтевом и плечевом суставах правую руку и приводит к позвоночнику лопатку левой руки. При этом ракетка оказывается в наиболее удаленном положении, а теннисист обращен как бы спиной к мячу. Голову не следует поворачивать вместе с плечами влево — теннисист все время должен видеть мяч. Правда, следить за ним становится трудно, так как спортсмен видит его через правое плечо. Пожалуй, это одна из особенностей, делающая удар слева вначале трудно усваиваемым для новичков.

Специалисты придерживаются мнения, что

на протяжении всего замаха левая рука должна придерживать шею ракетки. Это, во-первых, несколько ослабляет нагрузку на правую руку и, во-вторых, помогает контролировать ориентацию струнной поверхности ракетки. Стоит подчеркнуть, что траектория движения головки ракетки и ориентация ее струнной поверхности во время замаха заметно отличны при разных ударах (крученых, резающих, плоских), а также при ударах в разных по высоте точках (низкой, средней, высокой). Кстати, опытные теннисисты в высокой точке чаще всего отбивают мяч слева резаным ударом и несколько реже — плоским. Плоский удар в высокой точке выполнить сильно трудно из-за анатомических особенностей строения и функционирования мышц руки и механических условий выполнения удара. Однако нужно стремиться совершенствовать и этот сложный удар.

Выбор удара в средней точке зависит от

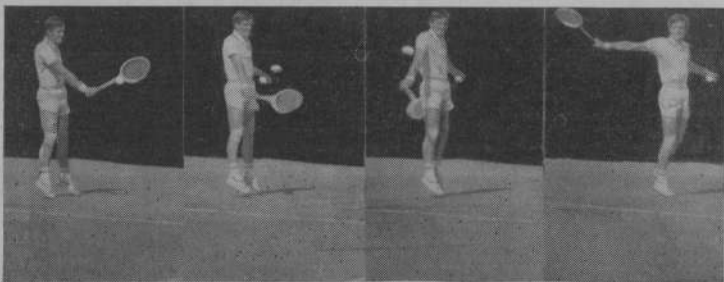
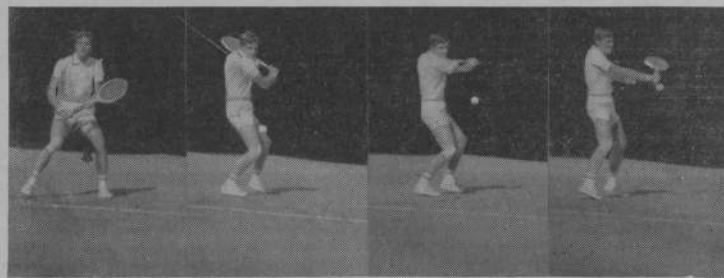


Рис. 1. Кинограмма резаного удара слева в высокой точке А. Кодеша

тактических соображений при розыгрыше каждого очка. Здесь используют и крученый, и резающий, и плоский удары. А вот в низкой точке предпочитают выполнять удары с вращением (крученый, резающий), поскольку мяч, посланный сильным плоским ударом, как правило, вылетает за пределы площадки.

Для выполнения резающего удара в высокой точке (на уровне плеча) головку ракетки отводят назад, ребром вверх, сгибая руку в локтевом суставе и сгибая, отводя и поворачивая внутрь ее в плечевом суставе. В конечной точке замаха головка ракетки находится на уровне головы игрока, а плечо правой руки — почти в горизонтальном положении (рис. 1).

Для выполнения резающего удара в средней точке (на уровне пояса) головку ракетки отводят назад примерно так же, как и в предыдущем случае. Однако в крайней точке замаха ее не поднимают выше плеч, и плечо правой руки отводят от туловища примерно до угла 45°. При замахе для плоского и крученого ударов в средней точке ракетку отводят назад также ребром, сгибаям руки в локтевом суставе, сгибанием и небольшим отведением в плечевом суставе. Но при этом плечо не поворачивают внутрь и отводят от туловища на небольшой угол, около 30°. Кстати, многие начинающие игроки при замахе совсем не отводят плечо и локоть правой руки от туловища. В дальнейшем это мешает им полностью использовать силу мышц плеча.

Особое внимание следует обратить на ориентацию струнной поверхности ракетки. Почти на всем протяжении замаха струнная поверхность ракетки почти перпендикулярна поверхности земли. Хотя при плоских ударах верхний край обода отклонен назад (до угла 70°), а при крученых ударах — вперед (до угла 90—120°).

И, наконец, при ударах в низкой точке замаха практически не отличается от движений рук при замахе для ударов в средней точке. Вот только ноги уже в I фазе ударного действия значительно сгибаются во всех суставах (рис. 2).

Таким образом, подготовка к ударам в разных по высоте точках отличается тем, что теннисист в большей или меньшей степени сгибает ноги, а также отводит плечо бьющей руки от туловища. При подготовке к ударам с разным вращением (плоский, крученый, резающий) струнная поверхность ракетки ориентируется соответствующим образом.

Хочется подчеркнуть, что уже на протяжении I фазы — замаха — теннисист определяет, в какой по высоте точке, с каким вращением и в каком направлении он выполнит задуманный удар. От характера и направления удара зависит постановка и работа ног спортсмена. Мы уже говорили, что последний шаг он делает так, чтобы стопа правой опорной ноги была

расположена под углом 60—90° к направлению полета мяча, а линия бедер и плеч почти параллельна ему. Однако для маскировки направления будущего удара ряд ведущих игроков мирового тенниса сознательно нестандартно располагают бедра и плечи перед ударом. Например, М. Сантьяга перед ударом слева часто располагал линию плеч и бедер параллельно боковой линии, показывая тем самым, что хочет выполнить удар по линии, но неожиданно для противника, вышедшего к сетке, послал острый косой мяч. Подобное выполнение удара требует длительной и целенаправленной тренировки.

Начало II фазы — ускоренный вынос ракетки вперед. Опорная нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (как мы уже говорили, степень сгибания зависит от высоты точки удара); левая нога также согнута и находится на опоре. Вес тела еще не полностью перемещен на стоящую вперед ногу. Таз развернут параллельно линии полета мяча. Угол поворота плечевого пояса к сетке на 20—30° больше. Иными словами: плечевой пояс скручен относительно таза. Бьющая рука согнута в локтевом суставе, согнута, отведена и повернута внутрь в плечевом суставе для плоского и резающего ударов, согнута и отведена в плечевом суставе для крученого удара. Головка ракетки находится в лавышем положении сзади. Левая рука, поддерживающая головку ракетки, согнута в локтевом суставе, несколько разогнута и отведена в плечевом. Левая лопатка приведена к позвоночному столбу.

II фаза начинается с того, что спортсмен полностью переносит вес тела на правую ногу. Одна из весьма распространенных ошибок при ударе слева заключается в том, что игроки полностью загружают правую ногу уже в конце I фазы. Это создает большие неудобства для выполнения удара при неожиданном отскоке мяча и не позволяет в полной мере использовать работу ног для разгона ракетки во II фазе.

Перенос веса тела на правую ногу, теннисист начинает разворачивать плечевой пояс в направлении удара, разгибает бьющую руку и локтевом и плечевом суставах. Благодаря этим движениям головка ракетки описывает небольшую петлю, что позволяет начать плавно выносить ракетку на мяч.

Следует отметить, что плечевой пояс немного разворачивают — до положения, когда линия плечевого пояса станет параллельной линии таза; затем движением в плечевом суставе вперед выносят руку с ракеткой. Как только игрок начинает выносить вперед бьющую руку, он отпускает шею ракетки и закрепляет левую руку в плечевом суставе.

Различия в особенностях движения ракетки на мяч при ударах с разным вращением

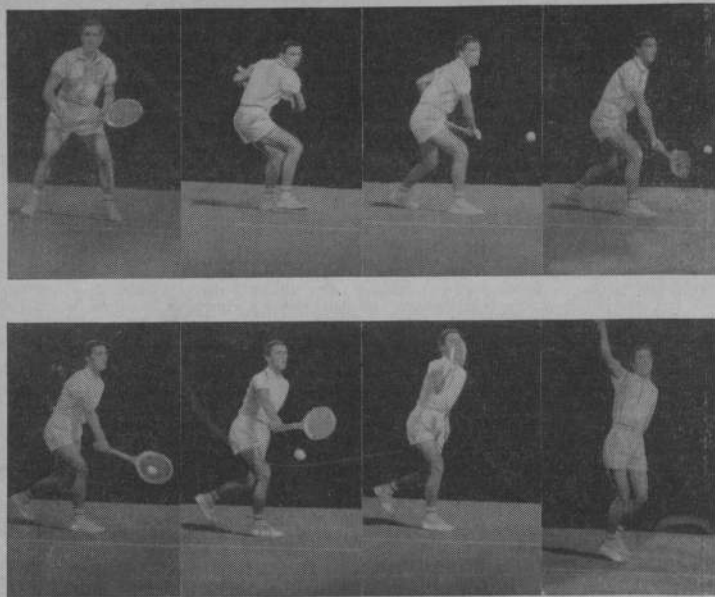


Рис. 2. Кинограмма крученого удара слева в низкой точке А. Метревели

существенны. Так, при резаных ударах ракетку выносят на мяч несколько сверху вниз и вперед по наклонной плоскости. При плоских ударах на уровень удара ее выносят благодаря разгибанию бьющей руки в локтевом суставе, а затем уже направляют вперед на мяч в горизонтальной плоскости. При крученых ударах головка ракетки выносится на мяч несколько снизу вверх и вперед.

Очень важно правильно определить угол наклона струнной поверхности к земле еще в начале II фазы и не изменять ориентацию ракетки на протяжении выноса ее на мяч. Для этого необходимо устранить возможные дополнительные движения в локтевом и лучезапястном суставах, т. е. зафиксировать их. Ракетку выносят вперед исключительно благодаря движениям в плечевом суставе.

Начало III фазы — ударное взаимодействие. На правую, опорную, ногу практически полностью приходится вес тела спортсмена.

Левая нога слегка согнута и носком касается опоры. Таз и плечевой пояс развернуты примерно под углом 75° к сетке. Левая рука по-прежнему закреплена в плечевом суставе. При ударе по линии головка ракетки встречает мяч на 10—15 см впереди правой ноги; при ударах по диагонали площадки — на расстоянии 20—25 см от опорной ноги. При ударах в низкой точке продольная ось ракетки параллельна земле. По мере повышения точки удара угол наклона продольной оси ракетки к земле увеличивается.

На протяжении III фазы решаются основные двигательные задачи. Именно при взаимодействии с мячом ракетка сообщает ему необходимую скорость и направление полета. Таким образом, сила и точность удара зависят от характера проведения этой фазы. Однако длительность ее очень мала — 0,005—0,01 сек. Поэтому спортсмен здесь не может внести какие-то коррективы в расположение звеньев те-

ла и положение ракетки. Все необходимые параметры удара игрок задает во II фазе, а взаимодействие ракетки с мячом осуществляется на основе сложившейся программы как бы автоматически. Вот почему так важно уже во II фазе обеспечить необходимую ориентацию струнной поверхности ракетки и жесткость связи между кистью и ракеткой. Крайне важно также, чтобы ориентация ракетки не изменялась в окрестностях фазы удара (на участке траектории 20—25 см до удара во II фазе и 15—20 см в IV фазе продольная ось ракетки должна перемещаться поступательно, т. е. параллельно самой себе). Существующий термин «проводка» как раз и подразумевает поступательность движения ракетки. Работа ног в фазе удара также играет большую роль. Недопустимы резкие сгибания (при ударах в низкой точке) и разгибания (при ударах в высокой точке) ног. Ноги должны работать по ходу движения и плавно.

Конец IV фазы — замедленное движение ракетки вперед. На протяжении этой фазы теннисист продолжает вести ракетку вперед. Причем в первой ее части ракетка движется поступательно, что необходимо для контроля правильности удара. Важно, чтобы в первой части этой фазы ракетка продолжала двигаться вперед и несколько влево от игрока. Многие начинающие теннисисты ведут ракетку правую. При этом получается удар, как говорят, «вокруг себя». Такая ошибка происходит из-за неправильной установки, заложенной еще во II фазе. Она снижает точность и силу удара. Во второй части IV фазы головка ракетки движется вправо и вверх благодаря отведению и повороту внутрь бьющей руки в плечевом суставе. Левую руку отводят в плечевом суставе, совершая компенсаторное движение. Оно направлено на сохранение равновесия тела.

В конце IV фазы ракетка находится в наиболее удаленном от туловища положении, а ноги полностью выпрямлены.

На протяжении V фазы теннисист сгибает руку в локтевом суставе, приводит и сгибает ее в плечевом, и поворачивает ракетку в исходное положение. Одновременно он полностью разворачивает плечи и таз параллельно сетке, вес тела переносит на обе ноги и занимает положение готовности для следующего удара.

Прежде чем начать осваивать удар на площадке, новичок должен внимательно ознакомиться с основами техники ударов слева. Затем, расположившись у зеркала с ракеткой, нужно отработать граничные положения фаз: исходное положение, положение в конце замаха, при взаимодействии с мячом, в конце фазы торможения и вновь исходное положение. Принимая граничные положения, игрок должен сверить их правильность с соответствующими положениями на кинограммах. После этого можно разучивать переходы от одного поло-

жения к другому, т. е. движения звеньев тела в каждой фазе удара слева. И, наконец, неоднократно повторять и закреплять все движения при ударе слева в целом (без остановок). Сначала нужно освоить медленное выполнение удара, а затем обычный ритм удара. Выполняют его на два счета: «Ра-а-а» — медленный замах, «два» — ускоренный вынос ракетки.

Принято считать, что начинать осваивать удар слева нужно с плоского удара и позже переходить к резаному и крученому. В принципе такая последовательность оправдана.

К имитационным упражнениям у зеркала нужно возвращаться почаще, и именно в первые недели работы над ударом, тщательно отшлифовывая каждую деталь движения. Закрепленный ошибочный навык исправить в дальнейшем можно, но очень трудно. Как правило, ошибочный навык всегда проявляется в экстремальных условиях, например в ответственные моменты соревновательной борьбы.

Овладеть основами техники удара слева начинающему помогут следующие упражнения.

#### 1. Упражнения с ракеткой.

Они направлены на развитие силы мышц руки, а также увеличение подвижности в суставах. Первый вариант упражнения: игрок берет ракетку за шейку перпендикулярно продольной оси ракетки и начинает вращать ее, поворачивая предплечье вместе с кистью внутрь и наружу в локтевом суставе. Условия выполнения упражнения будут усложняться по мере того, как игрок будет перехватывать ракетку ближе к ручке.

Второй вариант упражнения: так называемая восьмерка. Теннисист держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лучезапястном суставе, одновременно немного поворачивает предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх, как при замахе для удара справа. Затем спортсмен начинает приводить и одновременно сгибать кисть в лучезапястном суставе. Получается своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка достигла средней линии тела, спортсмен продолжает сгибать кисть и поворачивает предплечье немного внутрь, а затем приводит и разгибает кисть. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки описывает восьмерку в вертикальной плоскости.

Третий вариант упражнения, теннисист отводит опущенную вертикально вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает ее внутрь в плечевом суставе. Затем он перемещает ракетку, сгибая и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

#### 2. Упражнения с ракеткой и мячом.

Они сводятся к различным подбиваниям мяча.



Первый вариант упражнения: теннисист располагает струнную поверхность ракетки горизонтально на уровне пояса. При этом бьющая рука должна быть отведена и немного согнута в плечевом суставе и повернута внутрь в локтевом. Лево́й рукой теннисист подбрасывает мяч на струнную поверхность, а затем подбивает его вверх движением всей руки от плеча. Кисть закреплена в лучезапястном суставе и не работает. Амплитуда движения ракетки 10—15 см. Мяч можно подбивать низко (10—20 см) над ракеткой на среднюю высоту и высоко (1,5—2 м).

Второй вариант упражнения: теннисист немного отводит руку в плечевом суставе, поворачивает ее наружу и немного сгибает в локтевом суставе. При этом ракетка располагается на уровне пояса и ее струнная поверхность параллельна земле. Подброшенный левой рукой мяч подбивают о землю движением всей руки от плеча. Амплитуда движения ракетки 10—15 см. Не нужно поднимать руку, если мяч отлетает высоко. Встретив его на влете нужно на уровне пояса. Основнóй подбивание мяча на уровне пояса, игрок может перейти к другим вариантам упражнения. Например, начав подбивать мяч на уровне пояса, постепенно уменьшать высоту точки удара, одновременно увеличивая частоту их выполнения. Затем постепенно увеличивать высоту точки удара до уровня пояса.

Возможные ошибки:

— струнная поверхность не параллельна полу;

- кисть не закреплена;
- удар выполняется кистью;
- ноги не работают.

### 3. Удары слева у стенки.

Игрок располагается правым боком к стенке на расстоянии 1,5—2 м, сгибает ноги, немного отводит правую руку в плечевом суставе и опускает правую часть плечевого пояса. Ракетку держат за шейку так, чтобы продольная ось ее была параллельна полу. Мяч подбрасывают левой рукой (через головку ракетки) на 10—15 см вперед и на 30 см влево от опорной ноги (правой). На мяч ракетку выносят всей рукой от плеча и выполняют удар. Важно, чтобы движение ее было поступательным. Нужно внимательно смотреть на мяч и бить по нему центром струнной поверхности ракетки. Амплитуда движения головки ракетки небольшая — 20—30 см.

Основа одиночные удары, игрок может перейти к серии ударов. Нужно наносить по мячу удар средней силой, вперед опорной ноги. Серия ударов (10—15) получится, когда спортсмен освоит дозировку усилий и ритм ударов. Все удары должны быть одинаковы по дозировке усилий и длительности выполнения. «Подстройку» к мячу осуществляют работой ног. При этом игрок может делать правой ногой шаг вперед, в левую сторону, назад или в пра-

вую сторону в зависимости от направления летящего мяча.

Можно выполнять серию ударов, но при этом боком отходить короткими шагами назад на 3—4 м, увеличивая длину ударов, а затем, продолжая бить по мячу, возвращаться ближе к стенке, уменьшая длину удара.

Упражнение выполняют так же, как описано выше, но ракетку держат за ручку. Нужно стремиться к тому, чтобы подряд выполнять 30—50 ударов.

Возможные ошибки:

- игрок не поворачивается боком к мячу;
- работает кисть;
- удар выполняется предплечьем, а плечо прижато к туловищу;
- удар по мячу наносится не вперед и сбоку от опорной ноги;
- недостаточно четко работают ноги;
- удар выполняется «вокруг себя».

### 4. Имитация удара слева.

Цель имитационного упражнения — освоить форму и ритм движения ракетки. Выполняют его перед зеркалом. Сначала игрок должен несколько раз повторить граничные позы, которые уже были описаны, затем переходы от одной позы к другой и, наконец, все движение в целом.

Другой вариант имитационного упражнения следующий. Игрок располагается боком к направлению будущего удара, ракетку берет за шейку. Движением всей руки от плеча теннисист «разгоняет» ракетку. При выносе ее вперед он несколько ослабляет хватку. При этом ракетка прокатывается в кисти. Почувствовав кожу ручки под пальцами, игрок сжимает их и заканчивает упражнение с обычной хваткой. Важно, чтобы в процессе движения вперед ракетка не вращалась вокруг продольной оси. Иными словами, ориентация струнной поверхности должна оставаться постоянной.

### 5. Удары по гантели.

Тренер или партнер держит гантель на расстоянии 1,5—2,0 м от носка опорной ноги теннисиста и 20 см вперед него. Спортсмен располагается правым боком к гантели, опираясь на правую ногу. Бьющая рука немного отведена и повернута внутрь в плечевом суставе, несколько согнута в локтевом суставе и приведена в лучезапястном. Угол наклона струнной поверхности к земле около 70°. Кисть правой руки находится на уровне пояса, несколько вперед и сбоку от опорной ноги.

Спортсмен, двинув руку в плечевом суставе вперед, ударяет по головке гантели. Выполняется серия ударов. Ее повторяют через равные промежутки. Гантель располагают на уровне пояса игрока, на уровне коленей, на уровне плеча. Соответственно высоте расположения гантели игрок меняет положение звеньев тела.

Вес гантели выбирают в зависимости от физической подготовленности занимающего-

ся — от 1 кг для детей, до 5 кг для взрослых. Длительность выполнения упражнения 20—60 сек. Можно выполнять его под метроном. В первом занятии делают 2—3 подхода. В дальнейшем постепенно увеличивают количество подходов и длительность выполнения упражнения.

Возможные ошибки:

- спортсмен выполняет одиночные удары (не получается «дриблинг», т. е. серии ударов);
- не закреплена лучезапястная кисть;
- ракетка получает разгон в результате поворота руки, а не разгибания ее в плечевом суставе;
- удар наносится не центром струнной поверхности;
- головка ракетки опущена.

### 6. Удары на площадке.

Игрок располагается в центре площадки на линии подачи правым боком к сетке, ракетку удерживает двумя руками сбоку, как в конце замаха. Партнер, расположившись рядом с сеткой, ударом с лета подбрасывает мяч ему под удар слева. Мяч должен упасть на расстоянии 1,5—2 м вперед и несколько сбоку от игрока. Теннисист делает шаг правой ногой к мячу и выносит ракетку вперед всей рукой от плеча, выполняет плоский удар. После серии одиночных ударов по удобно подобранным мячу партнер начинает подбрасывать разнообразные мячи так, чтобы теннисист перед ударом сделал несколько шагов вперед, в левую сторону, в правую сторону, отошел назад. После каждого удара игрок возвращается в исходное положение. При выполнении ударов нужно внимательно смотреть на мяч, особенно когда он касается струнной поверхности, следить за правильной расположением звеньев тела и послать мяч ударом средней силы на ракетку партнера. Если игрок достаточно уверенно и правильно выполняет одиночные удары, можно перейти к серии, сократив тем самым время, необходимое для подготовки к каждому удару.

Возможные ошибки:

- игрок поздно выносит ракетку на мяч и пропускает его;
- удар выполняется кистью или предплечьем, плечо прижато к туловищу;
- головка ракетки опущена;
- неудобно подходит к мячу;
- наклоняет туловище и голову, а не сгибает ноги при ударах в низкой точке;
- слишком «разгоняет» ракетку и не может контролировать ее положение.

### 7. Удары на площадке.

Каждый из партнеров располагается в середине своей стороны площадки на линии подачи в исходном положении, оси обмениваются ударами по линии (один бьет справа, другой слева). Мячи должны ложиться в пределах поля подачи. Затем в том же исходном положе-

нии партнеры играют слева налево, направляя мяч по диагонали поля подачи.

При выполнении упражнений важно не только правильно подойти к мячу, но и освоить ритм удара. Можно использовать такой прием со счетом: мяч ударяется о землю, теннисист говорит «раз» и делает замах; мяч отлетает от земли, теннисист считает «два», выносит ракетку ему навстречу и выполняет удар перед собой (вперед слева опорной ногой).

Не нужно слишком разгонять ракетку и бить по мячу сильно. Сила удара должна быть такой, чтобы игрок мог послать мяч в нужном направлении и удобно для партнера. При этом должна получиться серия из 15—20 ударов.

Возможные ошибки:

- игрок не поворачивается боком к мячу;
- ритм удара неправилен;
- кисть не закреплена;
- игрок слишком «разгоняет» ракетку, но может послать мяч в нужном направлении;
- плохо работают ноги;
- не получается серия ударов.

### 8. Резаные удары у стенки.

Игрок располагается на расстоянии 3—5 м от стенки. Ударом справа подбрасывает мяч в стенку так, чтобы он отскочил на уровне пояса. Наносит по мячу резаный удар. Руку нужно выносить на мяч от плеча сверху вниз ребром вперед. Нужно следить, чтобы удар по мячу наносился сбоку-вперед и ракетка достаточно долго двигалась вперед-влево, а не вправо-вниз («вокруг себя»). Резаный удар в высокой точке требует тщательной отработки. Мяч подбрасывают в стенку так, чтобы он отскочил на уровне плеч теннисиста. Удар наносит всей рукой от плеча.

Резаные удары будут наиболее сильны и удачны, если они наносятся по восходящему мячу, т. е. по мячу, не достигшему наивысшей точки отскока от земли.

Возможные ошибки:

- ракетку двигают круто вниз-вправо, а не вперед-вниз-влево;
- кисть не закреплена;
- при ударе предплечье поворачивают внутрь, совершая уступающую работу;
- головка ракетки опущена;
- плечо прижато к туловищу, ракетку выносят вперед предплечьем или кистью;
- игрок резко приседает или выпрямляется при выполнении удара.

### 9. Крученые удары.

На стенке чертятся линии сетки на высоте 1 м от земли. Игрок располагается в 4—5 м от стенки, правым боком к ней. Подбросив мяч левой рукой, он подбивает его крученым ударом. Мяч направляется на 3, 2, 1, 0,5, 0,2 м выше линии сетки. Ракетку теннисист ведет круто снизу вверх-вперед, если мяч направляется высоко над сеткой. Чем ниже направляется мяч, тем положение становится траектория

движения головки ракетки (почти приближается к горизонтальной).

Аналогичным образом упражнение выполняются и на площадке, разнообразия удары.

Возможные ошибки:

- кисть опущена;
- пытаются придать мячу вращение, «рабочая» кистью;
- ракетка движется «вокруг себя», плечо прижато к туловищу;
- недостаточно поворачивается боком к направлению удара;
- слишком разворачивают плечи — удар выполняют не только рукой от плеча;
- нет плавности в работе ног, при ударе ноги резко выпрямляют.

#### 10. Удары слева на площадке.

Партнеры располагаются на задней линии и направляют мяч вдоль боковой линии (справа налево) или по диагонали площадки (слева налево). Задания могут быть весьма разнообразны:

- послыли мяч к задней линии, попадать в пределы бокового коридора;
- выполнять только резаные удары и попадать в пределы бокового коридора;
- выполнять только крученые удары и попадать в пределы бокового коридора;
- варьировать степень подкрутки или подрезки мяча;

## КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

— поочередно выполнять укороченные удары (на линию подачи) и к задней линии.

#### 11. «Треугольник».

Теннисист, находясь на задней линии, играет против одного или двух партнеров, расположенных на задней линии или у сетки. Он поочередно направляет мяч ударом слева по линии и кроссом. Партнеры направляют ему мяч только под удар слева.

#### 12. Упражнения на точность.

На площадке или на стенке рисуют мишени 1х1 м, 0,5х0,5 м. Выполняя удар, игрок должен попасть в мишень.

Приведенные упражнения направлены в основном на овладение движениями при ударах слева, однако они могут быть применены и при совершенствовании их техники. Дальнейшая работа над ударом слева должна строиться на основе усложнения игровых задач и условий выполнения ударов. Осваивают выходы к сетке после сильных ударов по линии и кроссов, после укороченных косых ударов, «выбивающих» противника из площадки, после высоко летящих над сеткой подкрученных мячей, направленных к задней линии и т. п.; отрабатывают обводящие удары. Нужно работать также и над улучшением результативности ударов слева (вариативности, точности и силы ударов).

*Т. С. Иванова, преподаватель ГЦОЛИФК*

строта»), соизмеряя быстроту передвижения с изменяющейся ситуацией (умение ориентироваться).

Часто игрок не может принять правильное решение просто из-за того, что не успевает осмыслить возникшую ситуацию. Иногда он не может сориентироваться, так как не смог правильно распределить внимание. Распределение внимания проявляется в одновременной концентрации его на нескольких объектах — противнике, мяче, линиях площадки, а иногда, что явно нежелательно, и на зрителях. Правильная и своевременная ориентировка и оценка ситуации дают возможность принять и правильное тактическое решение. Этот процесс в теннисе ограничен строгими временными рамками. Оперативное мышление в теннисе близко шахматной игре. Однако точность выбора решения связана не только с особенностями интеллекта, но и с умением использовать переключение внимания, реакцию на движущийся объект, прогнозирование. Прогнозирование предполагает способность предвидеть действия противника, учитывая статистическую закономерность появления его ударов, стереотипность комбинации,

Таблица

Специальные качества	Упражнения	Дополнительные средства
Психические реакции: 1. Простая, сложная (выбора)	Игра с близкого расстояния против нескольких партнеров. Два игрока против одного, игра с лёта, быстрая перестрелка с постепенным уменьшением расстояния между игроками. Изменение направления движения по сигналу тренера (с имитацией ударов). Упражнение с использованием теннисной пушки в максимально возможном темпе с заранее известными направлениями полета мяча. Игра о ребристую стенку с возможно близкого расстояния.	Спортивные игры — футбол, баскетбол, подвижные игры: «Бегуны», «Разведка», «Поймай ракетку», «Ладушки». Обычные скоростные упражнения по сигналу
2. Реакция на движущий объект (РДО)	Упражнение с теннисной пушкой или спарринг-партнером по заданной программе. Тренер регулирует высоту полета мяча, изменяя при этом силу удара. Прием подачи с более близкого расстояния, с задней линии, с середины корта, с линии подачи. Игра о ребристую стенку. Прием подачи с лёта. Прием мяча, посланного стоящим позади игроком, после отскока от стены.	Упражнения вратаря. Тесты типа «3 квадрата». Игра в гандбол, плавобол.
3. Реакция на время	Подбьющий стоит на линии подачи, принимающий на середине корта. Игра с партнером (у стенки) с возможно близкого расстояния в быстром темпе. Прием мяча с закрытыми глазами. Игра с лёта справа (слева) у стенки с расстояния 2—3 м; постепенно продвигаться вперед, не уменьшая силу удара, добой до минимального расстояния. То же, но играя поочередно слева и справа.	Не глядя на циферблат, остановить секундомер через предложенные отрезки времени. Выполнить заданное ускорение с максимальной скоростью (тренер сообщает время выполнения); выполнить то же ускорение и сообщить предполагаемое время выполнения, затем сверить точное время; выполнять ускорения с различной, но заранее обусловленной скоростью.
4. Распределение внимания	Игра против нескольких спарринг-партнеров, последовательность подачи мячей неизвестна. Заранее обусловленные ответы с выходом к сетке, с различными вращениями на различные виды подачи (по силе, по вращению мяча).	Спортивные игры — футбол, баскетбол, ручной мяч.
5. Интенсивность внимания	Игра одновременно двумя мячами. Игра на счет в усложненных условиях (против двух партнеров — «Американка») в различные моменты тренировки.	Подвижные игры типа «Класс, смирно», «Наступление».

Разнообразие действий теннисиста связано с проявлением целого комплекса специальных качеств. Индивидуальный уровень развития этих качеств и их сочетания определяют индивидуальную тактическую направленность действий, технический арсенал, волевой настрой, личными словами, формируют индивидуальность игрока. Роль этих качеств в становлении индивидуальности теннисиста можно видеть, проанализировав особенности их проявления в игре. Они лежат в основе общепринятых факторов, способствующих успеху теннисиста, — быстроты действия, способности к ориентировке и принятию верных тактических решений, психической надежности, точности действий.

Быстрота действия теннисиста складывается из большого числа компонентов. Чтобы выполнить действие быстро, нужно не просто как можно скорее, например, добежать до мяча. Необходимо быстро среагировать и принять информацию о возникшей ситуации, о действиях противника, переработать ее и принять оперативное решение. Для реализации этого решения необходимо быстро передвигаться (то, что мы обычно подразумеваем под понятием «бы-



Продолжение

Специальные качества	Упражнения	Дополнительные средства
6. Устойчивость внимания	Прием подачи на линии подачи. Выполнение удара справа (слева) в течение определенного времени (в максимальном темпе). Игра с максимальной интенсивностью на счет после проделанной работы. Игра на счет подряд 3, 4, 5 партий. Игра на счет, подавать подряд несколько геймов.	Игры на внимание на фоне утомления.
7. Оперативное мышление	Распознавание тактических комбинаций спарринг-партнера.	Изучение тактической схемы игры ведущих теннисистов. Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол. Игры и упражнения с лимитом времени типа «Разведка», «3 квадрата» и упражнения вратаря (тот же принцип)
8. Вероятное прогнозирование	Игра со спарринг-партнером, задача которого — постоянно разыгрывать комбинации из ударов, выполняемых в одной последовательности. Игроку необходимо как можно раньше выявить последовательность ударов. Спарринг-партнер должен постепенно усложнять комбинации. Упражнения с пушкой: задается определенная программа. Через некоторое время тренер меняет комбинацию без остановки после первой комбинации.	
9. Дифференцирование мышечных усилий	Упражнения в приеме подачи. Подающий использует определенную очередность подач, например: под правую руку, одна в центр, три под левую и т. д. Упражнения на точность схода в игровых условиях. Игра с отработкой элементов, например: три длинных удара, один короткий. Прием подачи в определенную точку площадки, дифференцируя силу и вращение мяча.	Метание в цель мячей разного веса и на различных расстояниях.
10. Кинестетическая чувствительность	Подачи в различные части квадрата: а) в определенной последовательности; б) с различной силой. Выполнение заранее обусловленных ударов (разных по силе, направлению вращения) из различных положений.	

ными словами — предугадать, куда с наибольшей степенью вероятности ответит противник в создавшейся ситуации.

С проявлением специальных качеств связаны и особенности техники. Так, точность движений во многом определяется мышечно-двигательной чувствительностью, координацией; точность попаданий при выполнении удара схода — дифференцировкой мышечных усилий; вариативность технических приемов — способностью к перестройке динамического стереотипа.

Особенности концентрации, переключения, устойчивости внимания, динамика изменения точности реакций и ощущений, способность к перестройке действий в определенной мере свидетельствуют об особенностях соотношения нервных процессов, их силе, подвижности, уравновешенности. Поэтому уровень развития специальных качеств свидетельствует и о психической надежности, устойчивости теннисиста.

Отсутствие проявления хотя бы некоторых из указанных качеств заметно обедняет игру теннисиста. Мы знаем игроков разных стилей

и направленности действий. Но игроком ярко индивидуальным, претендующим на игру «в своем» стиле, может стать лишь тот спортсмен, особенности игры которого основываются на высоком развитии специальных качеств. Здесь примером может служить Б. Борг.

Учитывая, что рассматриваемые качества достаточно консервативны, развитию их необходимо уделять внимание в детстве. В более старшем возрасте работа над ними должна сводиться к доведению их развития до максимально возможного уровня, позволяющего реализовать возможности каждого игрока.

Вниманию читателя предлагается ряд средств и методов для выявления и развития специальных качеств, особенности проявления в игре которых мы рассматривали. Многие из этих игровых упражнений тренеры используют в своей работе. Мы же хотели обратить внимание на их значимость и показать возможность более целенаправленного применения в тренировке, приближая ее к условиям соревновательного матча.

## ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ПОДАЧИ В СОРЕВНОВАНИЯХ

М. Е. Мазуров,  
А. И. Шокин

Часто мы видим как теннисист, хорошо играющий на тренировках, на соревнованиях выступает значительно хуже. Случается и так, что спортсмен неплохо выступает на внутренних соревнованиях, но в международных встречах не добивается высоких результатов.

Одна из основных причин ухудшения игры теннисиста в соревнованиях — это действие различных сбивающих психологических факторов.

Как оценить действие психологических факторов, как научиться не только преодолеть их, но и использовать в своей игре?

Известно, что в соревнованиях на теннисиста действует множество факторов, ухудшающих точность игры. Но есть и такие, которые улучшают ее.

К числу факторов, ухудшающих игру теннисиста, относятся предстартовое волнение, перетренированность, усталость, потеря спортивной формы, болезненное состояние, эффект «чужого поля», наличие зрителей, особенно недоброжелательных, шум, плохой инвентарь и т. д. К числу факторов, улучшающих точность игры, можно отнести психологическую собранность, мобилизацию внутренних ресурсов для достижения цели, хорошее физическое состояние, идеальные условия соревнований, поддержку друзей и т. д.

Ударные действия — удары слева, справа, после отскока, с лёта и т. п. теннисист выпол-

няет в самых различных условиях с различной начальной скоростью полета мяча, с различной высотой удара, различным начальным вращением мяча и т. д. Кроме того, и сами удары осуществляются различным образом. Они могут быть плоскими, кручеными, резаными, с комбинированным вращением и т. п.

Для объективной оценки точности попаданий необходимо, чтобы условия измерений были строго одинаковыми в каждом отдельном случае. Если это невозможно, тогда их вариативность должна учитываться при измерениях (в виде поправок). Поэтому в качестве объекта измерений мы выбрали плоскую подачу, так как условия ее выполнения наиболее постоянны: примерно на одной и той же высоте, без начального вращения мяча, из двух позиций на площадке.

В предыдущих работах, опубликованных в сборнике, авторы писали о методике оценки точности плоской подачи в условиях тренировок. Она основана на использовании естественных особенностей серии игровых действий теннисиста. Так, серия подач, направленных в определенную точку на площадке, представляет своеобразное «облако», густота которого максимальна в центре и постепенно убывает к краям, центр его смещен относительно точки прицеливания (рис. 1).

Экспериментально и теоретически доказано, что разброс точек попадания мяча на поверх-

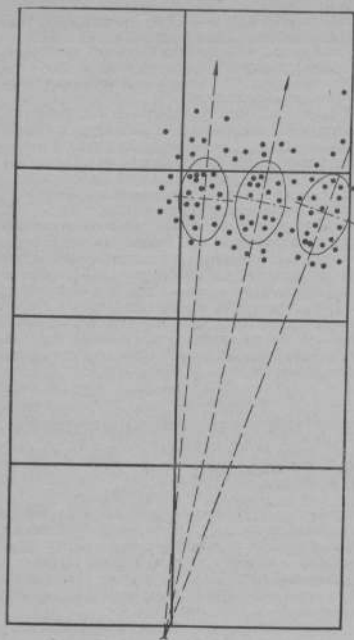


Рис. 1. «Облака» попадания при подаче

ности площадки подчиняется статистическому закону, часто встречающемуся в статистических задачах. Параметры распределения можно оценить по величине осей так называемого эллипса рассеяния. Центр этого эллипса совпадает с центром точек попадания (центром «облака»); оси его совпадают с осями симметрии «облака» попадания; величины осей характеризуют разброс точек попадания относительно центра «облака».

В эллипс рассеяния должна попадать половина общего числа точек попадания.

Исследования точности подачи показали, что отношение большой и малой осей эллипса рассеяния примерно постоянно для теннисистов старших и высших разрядов (мужчин и женщин): для мужчин оно равно примерно 2:1, для женщин — 1,5:1. Центр «облака» попада-

ния обычно не совпадает с точкой прицеливания, а смещен относительно нее в ту или другую сторону. Учет статистических особенностей подачи позволил обосновать размеры эллиптических мишеней с заданным отношением большой и малой осей.

Общий вид эллиптической мишени, используемой для оценки точности подачи теннисиста, показан на рис. 2. Мишень представляет ряд concentрических эллипсов с различными по величине полуосями и заданным их отношением.

Во время соревнований измерять точность по точкам попадания в площадку трудно. Поэтому следует предварительно наносить точки попадания на карту площадки, как это показано на рис. 1. На карту наносит результаты подачи за определенное время — за один гейм. В результате на карте площадки получаем «облако» попаданий. Однако в процессе игры теннисист прицеливается в различные точки площадки: в правый и левый углы, в ноги противника и т. п. Поэтому возникает новая задача: разделение группы точек попадания, соответствующих различным точкам прицеливания.

В математической статистике такая задача называется классификацией многомерных наблюдений. При классификации многомерных наблюдений их разделение точек попадания достигается построением разделяющих границ по определенным статистическим правилам. В игре прицеливания две-три — большей частью теннисист прицеливается в один из углов зоны подачи или в ноги соперника. Если подача не идет, то он прицеливается в середину зоны площадки. Разделение «облаков» попаданий, соответствующих прицеливанию в противоположные углы и в центр площадки, значительно облегчается — проводят разделяющую границу для плотностей распределения точек попадания. Практически эту линию можно провести приблизительно как линию симметрии для двух «облаков» попаданий (см. рис. 1).

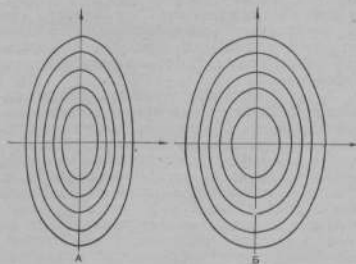


Рис. 2. Общий вид эллиптической мишени, используемой для оценки точности подачи

Наличие подач в сетку искажает достоверность измерения точности по эллипсу рассеяния. Однако у теннисиста высокого класса процент попаданий в сетку не превышает 10—15% общего числа подач, поэтому им можно пренебречь.

Для оценки точности подачи теннисистов в соревнованиях мы провели тестирование среди

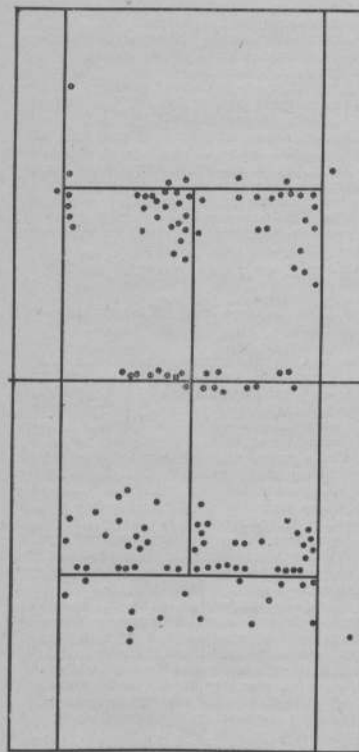
некоторых ведущих теннисистов страны. На карту площадки наносили:

а) результаты использования плоской подачи за один гейм;

б) результаты использования плоской подачи за один сет.

Во втором случае использовали более крупные карты.

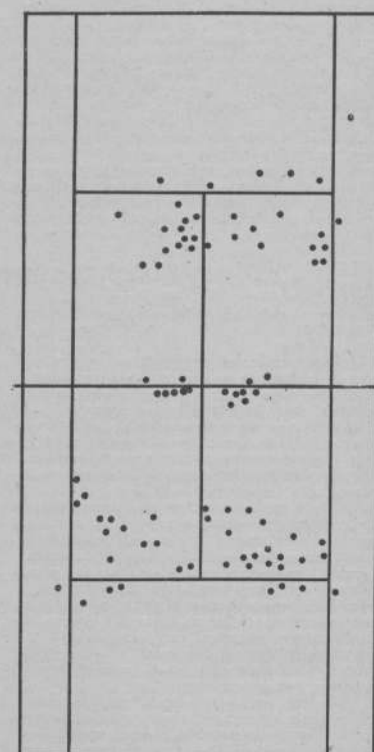
#### ВАЛЕНЦЕВ



#### ЭМРИХ

Рис. 3. Результаты подач Эмриха и Валенцева

#### ЧЕРНЕВА



#### ГОФМАН

Рис. 4. Результаты подач Гофман и Черневой



Результаты подачи Эмирха (ГДР) и Валенцева (СССР) во время встречи в московском международном турнире иллюстрируются на рис. 3. Из карты подачи видно, что Эмирх использует в основном хорошо пассивированные подачи в правый угол зоны подачи. При этом величина осей большого и малого эллипсов рассеяния соответственно 1,5 м и 0,75 м. У Валенцева точность подачи хуже, величина осей эллипса рассеяния примерно 2 и 1 м. Из-за недостаточной точности он подает в основном в середину зоны подачи.

Результаты подачи теннисистов Гоффман (ГДР), Черневой (СССР) во время встречи в московском международном турнире иллюстрируются на рис. 4. Как видим, общая точность у них подачи хуже, чем у Эмирха и Валенцева; разброс мячей на площадке гораздо больше, из-за чего теннисистам приходится направлять мяч в центр зоны подачи.

Таким образом, тестирование точности подачи в соревнованиях позволяет тренеру оценить техническую и психологическую подготовку своего воспитанника, дать ему определенные рекомендации.

## КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВКИ — ЗАДАЧА ДНЯ

*Ю. А. Жемчужников, старший преподаватель ГЦОЛФК*

О существенных недостатках в тренировочной деятельности наших ведущих теннисистов уже шла речь на страницах сборника, о недостатках, которые в условиях соревновательной борьбы в значительной мере сводят на нет даже потенциально высокие возможности игрока. Однако и сегодня проблема качественной перестройки тренировочной работы остается нерешенной.

Одним из важных критериев мастерства является стабильность высоких результатов. В теннисе устойчивость результата (победа) неразрывно связана с высокой результативностью ударов и точностью попаданий. Высокая устойчивость конечного результата (выигрыш) и результативность отдельного удара обуславливаются рядом факторов, из которых мы считаем необходимым выделить следующие три.

Первый фактор — фактор количественной пропорциональности ударов, выполняемых в тренировке и соревновании.

Можно ли представить себе, например, лыжника, ведущего подготовку к ответственному старту на 30 км, который на тренировках пробегает не более 10—15 км по гладкой лыжне, хотя знает, что на соревнованиях дистанция будет проходить по сильно пересеченной местности с крупными и затяжными подъемами и спусками? Очевидно, нет. Однако тренировки наших теннисистов по своему характеру и со-

по результатам тестирования точности игры теннисиста в соревнованиях тренер может сделать следующие выводы:

1. Определить количественно меру ухудшения точности ударных действий, обусловленную психологическими факторами.

2. Определить влияние отдельных факторов на точность игры теннисиста, например перетренированности, усталости, шума и т. п.

3. Определить уровень технической подготовленности при выполнении подачи как одного из важных технических приемов.

Основываясь на этих данных, тренер может дать рекомендации для оптимального прицеливания в тренировочных условиях и на соревнованиях, оценить раздельно точность различных видов подачи (первой плоской и второй крученной), дать рекомендации по их применению.

Тренер может корректировать тактику проведения серий подачи в условиях соревнований.

Тестирование точности подачи в различных соревнованиях позволяет оценить динамику изменения точности подачи, разработать методику оптимальной подготовки, проводить целенаправленный отбор перспективных теннисистов.

держанию нередко оказываются именно такими. Практика свидетельствует о том, что даже у ведущих спортсменов число повторений основных видов ударов (подача и ее прием, удары с отскока, с лёта, «свечи», удар над головой) значительно меньше того, что приходится выполнять теннисисту во время матча. Если принять за единицу число ударов (по каждому виду), выполненных в напряженном соревновании, то в тренировке работа составляет только 0,3—0,5, в редком случае 0,7.

Некоторые виды ударов (укороченные с отскока и с лёта, «свечи» с лёта, удар над головой с левой стороны и т. д.) вообще не находят места в тренировках.

Подобная тренировка даже по количественным показателям не адекватна требованиям соревнования, следовательно в строгом смысле слова, не является подготовкой к соревнованию.

А ведь еще необходимо учитывать психологические и эмоциональные особенности соревновательной борьбы, которые весьма сложно смоделировать в тренировочной деятельности.

Конечно, каждую тренировку по содержанию, интенсивности и объему нагрузки невозможно поднять до уровня соревновательных или превышающих их. Понятно также, что одним из главных результатов цикла тренировочных занятий должен стать некий кумулятивный

эффект. Однако следует иметь в виду, что этот эффект будет значительнее и очевиднее, если глубокое качественно-количественное изменение в подготовленности игрока является следствием и каждой очередной тренировки.

Существует и такое понятие, как запас прочности, предполагающий наличие дополнительных ресурсов, без которых рассчитывать на высокую стабильность результатов невозможно. В условиях «неотгаданной» тренировочной деятельности необходимый запас прочности не создается. Видно, эти следует объяснять медленным ростом мастерства широкого круга теннисистов, отсутствие большой группы теннисистов «звезд», способных с успехом конкурировать на европейской и мировой арене, досадные поражения наших лучших спортсменов.

В некоторых игровых видах спорта для обеспечения надежности и результативности игры в целом и каждого удара в отдельности в соревнованиях, сведения до минимума ошибок и срывов тренировочная работа превышает соревновательную в 3,5 и даже 8 раз. Думается, не будет ошибкой считать возможным использовать такую практику и в теннисе.

Второй фактор — фактор широкой вариативности условий выполнения ударов (а следовательно — и техники ударов). Трудно переоценить его значение. Скорее его недооценивают. В то же время наличие высокой приспособительной способности выполнять удары в постоянно меняющихся условиях содействует успешному решению различных тактических задач и оказывает прямое влияние на общую результативность ударов и точность попаданий.

Если теннисист на тренировках привык отрабатывать, например, удар над головой, отбивая мяч на партнера, чтобы получить в ответ «свечу», из одной и той же стандартной позиции, в одной и той же ситуации, в ответ на удобно набрасываемый мяч, то в соревнованиях он окажется не готовым к успешному отражению неожиданной, неудобной, летящей в непривычном направлении «свечи», требующей, допустим, умения быстро отходить и энергично прыгать.

К сожалению, пример типичен. Основной путь расширения приспособительной вариативности техники ударов — создание системы конкретных игровых заданий с постоянно меняющимися условиями выполнения, которые по своей интенсивности и психологической напряженности приближаются к соревновательным условиям, а в ряде случаев и адекватны им.

Фактор цели — третий в ряду выделенных нами факторов, предполагает, что каждый мяч должен направляться с точным адресом. Приходится признать, этот фактор ни тренер, ни спортсмен в должной мере не учитывают. Это и значительной степени снижает коэффициент полезного действия тренировки и отнюдь не по-

могает решать вопрос, связанный с увеличением точности попаданий, снижением числа ошибок и ростом результативности ударов вообще.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности лишний раз подтверждает, насколько необходимо при совершенствовании ударов создавать условия, обеспечивающие постановку четких и конкретных заданий, касающихся скорости полета мяча (сила удара), направления, траектории, места попадания и т. п.

Конкретное задание, собственная оценка спортсменом результата выполняемого задания и истинный результат, постоянное сличение этих трех элементов контроля — вот принципиальный путь, обеспечивающий высокую эффективность совершенствования техники, повышение результативности и точности игры.

Таким образом, вырисовывается еще одна проблема, решение которой в значительной степени может содействовать повышению эффективности и качества тренировочного процесса, — проблема разработки системы педагогического контроля.

Принципиальное значение его несомненно, так как всякий процесс воспитания, совершенствования есть в конечном счете процесс управления. Однако такое управление возможно при наличии разработанной системы заданий, которая должна дополняться повседневным качественным и количественным учетом выполняемой работы. Только в таком случае учебно-тренировочный процесс станет действительно управляемым и целенаправленным.

К сожалению, даже ведущие теннисисты не располагают необходимой информацией, характеризующей результативность их тренировок и тренировочной деятельности. Нет таких данных и у тренера. Таким образом, два основных действующих лица — тренер и его ученик оказываются безоружными и беспомощными перед стихией случайностей и импровизаций. Именно поэтому теннисисты не знают, каковы конкретные задачи данной тренировки, сколько, например, необходимо выполнить ударов над головой, с каких точек площадки, по каким направлениям, с какой точностью, каково сегодня соотношение успешно выполненных ударов с отскока или с лёта и ошибок, каков процент попаданий с первой подачи и сколько допущено двойных ошибок, каковы аналогичные показатели месячной давности или тренировки предыдущей недели?

Вариантов выполнения различных видов ударов очень много, и если их конкретно не планировать в той или иной тренировке, такая работа не даст ощутимых результатов. Общие формулировки заданий (например, совершенствование подачи, ударов с лёта, «свечи» и т. п.) не раскрывают характера и качественной стороны планируемой работы (точность, результативность того или иного удара, количество и по-

характер ошибок, кучность попаданий и разброс и т. п.).

Если в тренировочном занятии запланировано совершенствование подачи, то в соответствующих документах должно быть точно указано общее количество подач, их распределение по полям (первое и второе поле), сколько из них плоских, крученых, резаных, в какие зоны или мишени полей подачи, с какой примерно силой и т. п.

Такое детальное планирование предполагает также учет и оценку проделанной работы. Для этого в распоряжении тренера и спортсмена должна быть обширная информация:

общее число выполненных подач, ее приемов, ударов с отскока, с лета (справа, слева, плоских, резаных и крученых), над головой, «свеч» и т. д.;

результативность каждого вида ударов (количество попаданий в процентах к общему числу попыток, количество чисто выигранных мячей, ошибок и их характер (в сетку, «за»); точность попаданий и кучность, характер рассеивания; острота планировки;

стабильность и управляемость вариативность длины полета мяча и направленность; величина простреливаемых зон площадки и так называемых мертвых зон при основных ударах (подача и прием, удары с отскока и с лета, над головой);

привычные (освоенные) и не освоенные направления при том или ином виде ударов и т. д.

Один из наиболее доступных методов педагогического контроля за качественной стороной технико-тактической подготовки — метод специальных записей соревновательной и тренировочной деятельности теннисистов, который, к сожалению, еще не нашел своего места в тренерской практике. Между тем объективные показатели выполненной работы (в количественном, цифровом или качественном выражении), будь то тренировка или соревнование, дают в руки тренера фактический материал, на основании которого он может конкретно судить о качественных сторонах овладения тем или иным техничным приемом, тактическим действием или о результативности игры в целом. Количественная информация, получаемая в этом случае, ориентирует и тренера, и спортсмена на те или иные изменения, дополнения, которые необходимо внести в построение или методику тренировки, или подтверждает правильность направления и характера работы.

Объективные данные позволяют не только проследить и оценить работоспособность спортсмена и правильность решения задач, стоящих перед ним в каждой отдельной тренировке, но и отражают динамику совершенствования в технике за тот или иной период тренировки, дают возможность проследить за этим процессом в течение ряда лет.

Одним из эффективнейших путей решения

ряда указанных проблем является метод тренировки с мишенями.

Известно, что в основе упражнений, направленных на становление и совершенствование точности попаданий, лежат конкретные задания на точность. Тренировка с использованием мишеней не требует сложных инженерных или технических решений и доступна для любого теннисного коллектива.

Несколько слов о мишенях. Они могут быть плоскостными (оргстекло, пластик и т. п.) и накладываться или обозначаться на площадке (мед, тесьма, лейкопластырь), сквозными или контурными (из проволоки или труб малого диаметра), укрепленными на вертикальной стойке. Наконец, мишени могут быть просто размечены соответствующей краской.

Плоскостные мишени используют для отработки попаданий в те или иные зоны площадки. Мишени контурные применяют для работы над точностью траектории полета мяча над сеткой, направленности, силы удара. Размещают их обычно у сетки.

Совершенствовать точность ударов с использованием мишеней можно на площадке, у тренировочной стенки и в упрощенных условиях. В последнем случае с успехом можно использовать мишень-ловушку. Она представляет собой жесткую раму, свободно затянутую сеткой (наподобие сачка) и укрепленную на подставке. Все мячи, точно направленные в такую мишень, собираются в сетке-мешке.

При работе в паре даже на небольшом пространстве с помощью мишени-ловушки можно успешно отрабатывать точность и силу ударов по отскокнишему мячу, с лета и полета, укороченных ударов, над головой, а в индивидуальном порядке — и подачи.

Совершенствование точности ударов у тренировочной стенки с помощью мишеней позволяет решать более сложный комплекс задач. Предполагается, что на стенке обозначен верхний край теннисной сетки, над которой размечены мишени.

Для отработки точности траектории полета мяча (удары с низким полетом мяча над сеткой) необходимо на стенке обозначить дополнительную линию выше обозначенного края сетки на 50 см. Вертикальными линиями обозначают секции-мишени, которые следует использовать для совершенствования точности и разнообразия направлений ударов (например, мишени 1 и 2 расположены по краям стенки слева и справа, мишени 3 и 4 — в центре). При работе у такой стенки с партнером можно отрабатывать удары с лета и отскока, подвзду и ее прием, удар над головой (по принципу «треугольник»), а также решать более сложные задачи — например, совершенствовать точность траектории полета мяча и направлений.

Самая обширная работа по совершенствованию точности ударов должна проводиться на

теннисной площадке. В реальных условиях при выполнении каждого очередного удара возникают сложные технико-тактические задачи, которые необходимо решать почти мгновенно: теннисист должен попадать как из различных мест площадки в одну и ту же зону, так и из одной и той же зоны в самые различные места площадки. Иначе говоря, из любой точки своей площадки он должен попадать мячом практически в любую точку площадки соперника. А если учесть большое разнообразие ударов и их вариантов, с помощью которых можно отразить мяч, в ответ на столь же различные по характеру удары соперника, то ясно, как сложны и многообразны технические задачи, стоящие перед теннисистом.

Какие же конкретные задачи необходимо решать при использовании метода тренировки с мишенями?

Задача первая: развитие точности попадания в одну мишень (из одной и той же зоны), в упражнениях типа «справа-направо».

Задача вторая: развитие точности в направлении ударов (попаданий поочередно в две мишени, отстоящие на одинаковом расстоянии от теннисиста) в упражнениях типа «влево-направо».

Задача третья: развитие точности длины ударов с использованием одной, двух и более мишеней (точность длины в упражнениях типа «длинный-короткий»).

Задача четвертая: развитие точности траектории полета мяча с использованием одной мишени — ограничителя высоты; двух мишеней, расположенных друг над другом, в упражнениях типа «низко — высоко».

Задача пятая: развитие точности силы ударов (по принципу «слабо-средне-сильно», «сильно-средне-слабо» и других вариантов при решении первых четырех задач).

Остановимся на наиболее типичных упражнениях, позволяющих совершенствовать точность попаданий основных ударов.

#### Подача

Наиболее важными участками полей подачи, с точки зрения результативности, являются углы, где размещаются мишени 1—4 и зоны 5 и 6, примыкающие к боковым линиям (рис. 1). В зависимости от подготовленности теннисиста и возрастных особенностей, размеры мишеней меняют (от 150×150 до 30×30 см). Как показала практика, площадь мишеней в один квадратный метр оптимальна для тренировки перво-разрядников.

Здесь рекомендуются следующие упражнения:

- серия подач (20 попыток) в мишень 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- серия подач (количество попыток здесь и дальше то же), попеременно направляемых в

мишени 1 и 2 первого поля подачи, 3 и 4 второго поля подачи;

серия подач, попеременно направляемых в мишени 1 и 5 первого и мишени 4 и 6 второго поля подачи;

серия подач, попеременно направляемых в мишени 2 и 5 первого и мишени 3 и 6 второго поля подачи.

Следует подчеркнуть, что упражнения в полном объеме необходимо выполнять как в первое, так и во второе поле подачи.

Для ограничения высоты траектории полета мяча и совершенствования точности силы удара необходимо использовать сквозную контрольную мишень, расположенную у сетки.

#### Прием подачи

Наиболее важными участками для отработки точности попаданий при приеме подачи являются зоны стыка задней и боковых линий, а также зоны, прилегающие к боковым линиям в районе стыка с линией подачи (рис. 2). Система мишеней состоит из двух мишеней на задней линии (1 и 2) и четырех мишеней, расположенных вдоль боковых линий (3—6).

При выполнении упражнений теннисист должен стремиться к достижению такой точности, которая позволила бы мишени 5 и 6 максимально приблизиться к сетке.

#### Рекомендуемые упражнения:

прием подачи партнера, направленной в мишени 4 и 6 второго поля подачи (косяк подачи под удар слева), и ответ принимающего по линии в мишень 1, расположенную у задней линии; ответ принимающего по диагонали в мишени 2 (у задней линии), 4 и 6;

прием подачи партнера, направленной в мишень 3 второго поля подачи (под удар справа), и ответ принимающего в мишень 5, 2, 4, 6.

Аналогичные упражнения рекомендуются и при приеме подачи из первого поля.

#### Удары по отскокнишему мячу

Наиболее важны для отработки точности попаданий зоны, непосредственно прилегающие к задней и боковым линиям.

Целесообразно в зоне шириной в один метр, входящейся вдоль задней линии, выделить две части шириной 50 см каждая (рис. 3).

#### Рекомендуемые упражнения:

попадания в зону, прилегающую к задней линии (глубина 1 м; 50 см), ударами справа, слева;

попадания ударом справа (слева) по линии в мишень 2(1) в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали (предельно глубокие удары);

попадания в мишень 1 ударом справа по диагонали в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали;

попадания в мишень 2 ударом слева по ди-



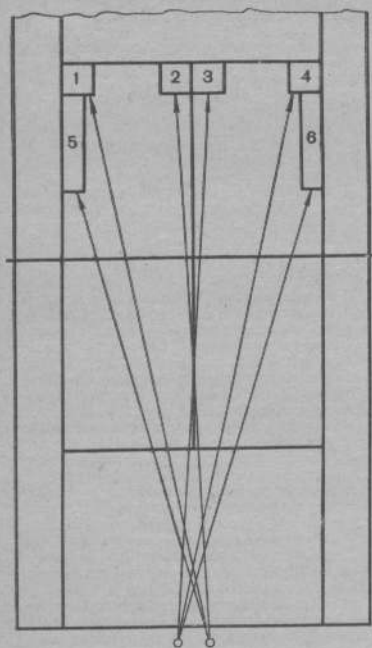


Рис. 1. Расположение мишеней и наиболее выигрышные направления ударов при совершенствовании точности подачи

агонали в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали; попадания ударом справа (то же — ударом слева) в мишени 3 и 4 (короткие удары по линии и кресты) в ответ на удары по линии, в ответ на удары по диагонали.

Отработка точности попаданий в две мишени по принципу «длинно-коротко». Умение свободно варьировать длину полета мяча — один из показателей мастерства. Для работы над этим качеством рекомендуются следующие упражнения:

поочередные попадания ударами справа по линии (то же — ударами слева) в мишени 2 и 6 (1 и 5) и ответ на удары по линии, по диагонали;

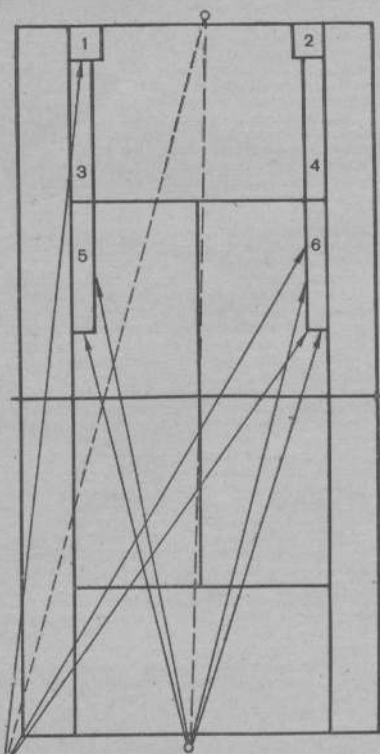


Рис. 2. Расположение мишеней и наиболее выигрышные направления ударов при совершенствовании точности приема подачи

поочередные попадания ударами справа по диагонали (то же — ударами слева) в мишени 1 и 5 (2 и 6) в ответ на удары по линии, по диагонали;

поочередные попадания ударами справа из одной и той же позиции в мишени 1 и 2 (5 и 6) в упражнении «треугольник»;

то же со сменной позиции, в активном перемещении вдоль задней линии поочередно ударом справа и слева;

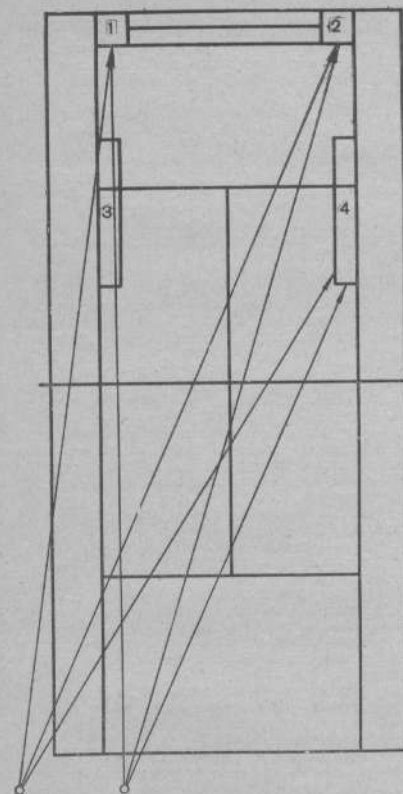


Рис. 3. Расположение мишеней и наиболее выигрышные направления при совершенствовании точности ударов по отскокшему мячу

то же при выполнении упражнения «восьмерка»;

последовательные попадания в мишени с заранее обусловленной очередностью попаданий, видом ударов, перемещениями теннисиста (из правого, левого угла площадки, с середины двудней линии);

попадания в мишени с последовательностью, сообщаемой непосредственно перед очередным ударом.

Отработка точности и силы удара и высоты траектории. Все перечисленные упражнения выполняются с использованием дополнительной сквозной мишени, размещаемой у сетки, с применением двух, расположенных друг над другом, сквозных мишеней.

Упражнения можно усложнять переставляя мишени, увеличивая их число или уменьшая размеры, усложняя действия спортсмена, а также используя различные варианты вращений, высоты траектории его полета и силы ударов.

Завершающие удары с лёта

Отработке завершающих ударов с лёта в тренировках теннисисты специального внимания не уделяют. Именно поэтому довольно часто ситуации, когда спортсмен оказывается не в состоянии успешно и результативно завершить комбинацию, так сказать, поставить точку.

Для этих ударов наиболее важны зоны, прилегающие к боковым линиям, в особенности на границах между сеткой и линией подачи (рис. 4).

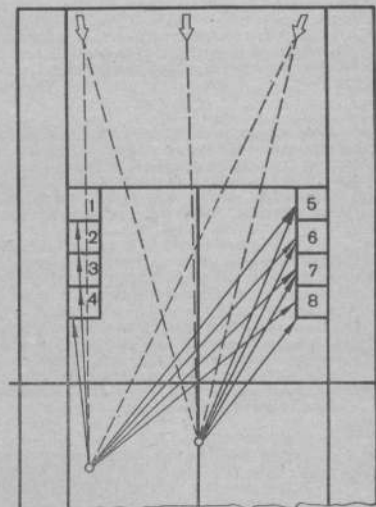


Рис. 4. Расположение мишеней и наиболее выигрышные направления при совершенствовании завершающих ударов слева

Для работы над завершающими ударами с лёта рекомендуются следующие упражнения: завершающий удар слева в мишени 1—4 и 5—8 в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали из трех основных позиций (у левой боковой линии, с середины площадки, у правой боковой линии);

то же ударом справа.

Усложняют условия выполнения завершающих ударов с лёта, варьируя расположение игрока у сетки, перемещение исходной позиции по ширине площадки, предварительно обуславливая направление удара партнера и т. п.

Специальной работы требуют завершающие удары с выходом к сетке. Рекомендуются следующие упражнения:

выход к сетке после удара слева по линии и перехват «красса» партнера ударом справа с лёта, попадание в мишени 1—4 (обратный «красс»), попадание в мишени 5—8 (по линии); выход к сетке после удара справа по линии и перехват «красса» партнера ударом с лёта слева, попадание в мишени 5—8 (обратный «красс»), попадание в мишени 1—4 (по линии);

выход к сетке после удара справа (слева) на середину задней линии площадки партнера и перехват обводящего удара с попаданием в мишени 1—4 и 5—8;

выход к сетке после удара по диагонали справа (слева) и перехват мяча с попаданием в мишень, расположенную по линии (по диагонали).

«Свеча»

При отработке этого удара не столько важна высокая точность попадания в мишень, сколько точность направления, высоты траектории полета и глубина приземления мяча.

Лучше направлять «свечу» в ту часть площадки партнера, откуда он вынужден отвечать ударом над головой слева.

Целесообразно в районе задней линии обозначить метровую зону, идущую вдоль задней линии (см. рис. 3), а в мишень. Необходимо найти возможность для обозначения ограничителя высоты.

Для обводящей «свечи» в первую очередь важны неожиданность, относительно низкая траектория полета мяча, обеспечивающая возможность обводки соперника и не дающая ему возможности отразить ее ударом над головой в прыжке, достаточная глубина, а также верхнее вращение (крученая «свеча»).

## В ИГРЕ ВСЕ ВАЖНО

В обиходе у теннисистов есть меткое выражение — «матч играют ракеткой, а выигрывают головой». В состязании равных спортсменов

Рекомендуются следующие упражнения: «свеча» с отскока (с середины, с левой, правой стороны задней линии) ударами слева и справа в соответствующие зоны правого (левого) угла площадки, на середину задней линии;

«свеча» (с середины, с левой, правой стороны линии подачи) ударами с лёта справа и слева в аналогичные зоны;

«свеча» с различных точек зоны между линией подачи и задней линией (с отскока, с лёта, слева, справа) в правую, среднюю, левую части задней линии площадки партнера;

«свеча» с различных точек в зоне задней линии (с лёта, с отскока, слева, справа) в соответствующие зоны.

Удар над головой

Злоупотребление силой и неуменье точно и остро пассировать смеш — это недостатки, которые встречаются, к сожалению, не так уж редко.

Наиболее выигрышны при этом ударе зоны стыка боковых линий и линии подачи. Для работы над ударом над головой рекомендуются следующие упражнения:

удар над головой справа с лёта и отскока в мишень второго поля подачи, в мишень на стыке задней и боковой линий из трех позиций (с левой, правой стороны линии подачи, с ее середины);

то же в мишень первого поля подачи из трех позиций;

удар над головой слева с лёта и отскока с линии подачи в соответствующие мишени из трех позиций;

удары над головой слева и справа с лёта и отскока в мишени на стыке задней и боковых линий из трех позиций;

попеременное выполнение ударов над головой в две мишени (в упражнении типа «вправо-влево»).

Упражнения усложняют, изменяя точки вылета «свечи» для выполнения ответного удара над головой, ее глубину и высоту, а также исходную позицию.

Рекомендуемые упражнения следует рассматривать не как систему средств, дающую ключ к решению проблемы, а скорее как своеобразные ориентиры, задача которых — побудить творческую мысль тренера и спортсмена к постоянному совершенствованию совместной деятельности.

**В. Н. Яичук, старший тренер ДСШ ЦСКА по теннису**

преимущество всегда на стороне того, кто быстрее принимает правильное решение в конкретных игровых ситуациях. И все же матч играют

ракеткой. А потому в начале спортивного пути необходимо научиться уверенно управлять мячом с помощью ракетки. Без этого невозможно осуществить самый простой тактический замысел.

Владея широким арсеналом ударов, спортсмен может строить игру, учитывая слабые стороны соперника. Так, если соперник неуверенно играет с лёта, его можно вызывать к сетке, применяя короткие, кобые удары, а затем обводить «свечой» либо активно направляемыми ударами.

Хорошая техническая подготовленность дает возможность спортсмену навязать сопернику неудобную для него игру.

Подача и прием подачи при розыгрыше ключевых очков

Перед соревнованием необходимо собрать как можно больше сведений об особенностях игры соперника. Более детально изучать эти особенности следует и в ходе самого матча. Так, если известно, что соперник владеет хорошей подачей, нужно обратить внимание, куда он направляет мяч в наиболее ответственные моменты игры. Больше того, принимающий игрок, оказывая психологическое давление, может затруднить сопернику выполнение подачи.

Так, при розыгрыше ключевых очков теннисист старается попасть в поле подачи первым мячом. Допустим, он подает в первое поле подачи. Принимающий смещается влево, чтобы уменьшить возможность направить ему мяч под левую руку. Открывается большая часть площадки справа от принимающего. Подходящий должен выбрать: подавать ли мяч в предельно ограниченную зону площадки влево от принимающего, имея мало шансов попасть, либо в «незащищенную» часть площадки вправо от принимающего. Второй вариант кажется предпочтительнее. Но именно этого и ждет принимающий игрок, умышленно провоцируя подающего сыграть вправо. Эффективность действий принимающего больше, если смещение влево происходит, например, при счете 30:40, «меньше» или «больше» и к такому маневру он раньше не прибегал — соперник зачастую оказывается в невыгодном положении.

Фактор незащищенности используют многие теннисисты и при приеме второй подачи, когда известно, что соперник посылает к мячу, резаным ударом направляют его в ноги движущемуся сопернику и сами устремляются к сетке. В таких случаях оба игрока оказываются у сетки, но подававший вынужден первым отражать мяч в низкой точке с лёта или полудёта. Игрок, принимающий подачу и стремительно вышедший к сетке, имеет реальные шансы перехватить мяч, посланный соперником из неудобного положения.

Однако применять этот маневр следует весьма осмотрительно. Если окажется, что после подачи соперник не вышел к сетке, а спортсмен принял его подачу коротким, низким ударом и устремился вперед, то игровая ситуация сложится явно не в его пользу — соперник получает возможность выполнить сильный и точный обводящий удар. В такой ситуации у спортсмена не остается другого выхода, как идти вперед, рассчитывая на оплошность соперника или на свою находчивость и интуицию. Режим игры не позволяет ему отступить назад и занять более удобную позицию. Поэтому выходить к сетке целесообразно после приема второй и относительно слабой подачи.

Игрок, выполняющий подачу, также меняет свою тактику при розыгрыше ключевых очков. Так, теннисисты невысокого роста избегают направлять мяч косо вправо при счете «ровно» или 15:40, так как нет уверенности в том, что соперник не отразит его. При таком счете подавать косо вправо можно лишь, когда шансы на немедленный выигрыш очка очень высоки. В противном случае соперник ударом справа может послать мяч по линии либо под очень острым углом по диагонали, причем предвосхитить направление полета мяча при ударе справа гораздо труднее, чем при ударе слева.

Часто в ответственные моменты игры теннисисты направляют мяч прямо в соперника, ограничивая свободу движений и снижая эффективность ответного удара. Некоторые игроки, подавая при счете 40:30, предпочитают направлять мяч сопернику вправо, откуда чаще следует удар по линии. Таким образом, выходя к сетке после подачи, они выполняют удар справа с лёта — захватывают инициативу.

Спортсмен лишь тогда может реализовать свои тактические замыслы с помощью подачи, когда владеет ею достаточно уверенно. Подача прежде всего должна быть сильной, точной и стабильной.

Подача в одиночной игре

Одни теннисисты выходят к сетке после каждой своей подачи, особенно на площадках с «быстрым» покрытием. Другие остаются на задней линии и добиваются успеха в процессе розыгрыша мяча. К таким теннисистам относятся, например, Б. Борг и К. Эверт. Если спортсмен обладает хорошей подачей и не выходит к сетке, то соперник практически не имеет шансов выиграть очко после приема подачи или повстанит подающего в трудное положение. В то же время подающий игрок, имея в своем арсенале мощные и надежные удары по отскочившему мячу, сохраняет возможность остро атаковать соперника, выходя к сетке на короткий или медленно летящий мяч после приема подачи.

Однако когда игрок придерживается одной



и той же тактической схемы, соперник имеет возможность найти «противоядие».

Если подающий игрок чередует выходы к сетке после подачи и после приема подачи соперника, он, несомненно, имеет преимущества. Не так просто психологически оставаться у задней линии после сильной первой подачи и выходить к сетке только на следующий мяч. С другой стороны, это эффективно: соперник отвечает на подачу низким, коротким ударом, ожидая, что подающий устремится к сетке, а тот выходит к сетке именно на короткий мяч. Если принимающий игрок отвечает на подачу ударом к задней линии в надежде, что соперник остался там, а тот после подачи устремился к сетке, то подающий имеет хорошую возможность выполнить атакующий удар с лёта.

Точное направление мяча в первое поле подачи зависит от умения игрока выполнять подачу острым «крессом» вправо от соперника. Направление мяча косо вправо приносит эффект в том случае, если применяется не очень часто и неожиданно. Если же соперник ожидает такой мяч, то подающий оказывается не в лучшем положении.

После подачи в первое поле влево от игрока ответный мяч, как правило, летит в центр или по линии. В одиночной игре почти никто из игроков не может регулярно отвечать с приема подачи ударом слева обратным «крессом».

Подавать мяч во второе поле можно и нужно вправо от игрока. Соперник не может постоянно точно бить справа обратным «крессом», особенно принимая сильную первую подачу. Поэтому можно ожидать, что мяч пойдёт по линии или в центр поля.

#### Прием подачи в одиночной игре

Прием подачи, когда мяч направляется в ноги выходящему к сетке сопернику, — эффективное средство против игроков, стремящихся атаковать сразу после подачи. Есть два способа воспользоваться сравнительно слабым ударом подающего игрока, когда он отражает мяч в низкой точке с лёта или полулёта.

Первый способ — это стремительный выход к сетке сразу после приема подачи, когда игрок стремится перехватить несильный поднимающийся мяч ударом с лёта. Им, как правило, пользуются спортсмены, отличающиеся быстротой, хорошей реакцией и уверенной игрой с лёта.

Второй способ больше подходит для спортсменов, обладающих надежными и мощными ударами с задней линии. Им достаточно своевременно подготовиться к очередному удару по отскокующему мячу и обвести «сеточника». Задача обвести соперника оказывается еще проще, если в арсенале принимающего, помимо точных обводящих ударов, есть замаскированная «свеча».

Успех действий спортсмена в обоих случа-

ях во многом зависит от умения, принимая подачу, послать мяч в ноги сопернику, выходящему к сетке. Движения спортсмена должны быть при этом пластичными, мягкими. Отсутствие в арсенале спортсмена такого приема можно компенсировать только мощными и безукоризненно точными ударами с обеих сторон.

Однако на вскую игру есть «противоядие». Лучшее средство против мягкого приема в ноги — пауза. Нужно замедлить движение вперед, а возможно, и отступить немного назад, чтобы дать мячу отскочить от площадки. Когда мяч поднимается вверх, его можно либо сыграть сильно и «глубоко» к задней линии, либо «укоротить» у самой сетки.

#### Предугадывание действий соперника

Существует много способов распознавания действий соперника. Так, если он не бросает «свечи» и «мягких» мячей в ноги, следует ожидать мощного удара. Вы можете угадать, куда соперник будет подавать и решающий момент, если вспомните, куда он подавал прежде в такие же кульминационные моменты игры.

Начинающие и «средние» игроки сначала не могут различать укороченные и подрезанные удары. У них нет опыта «читать» разнообразные мячи. Опытные же игроки могут «читать» любые удары, если они не замаскированы. Наблюдая за движением соперника при ударе, игрок всегда смотрит на мяч, но, кроме того, включает и периферическое зрение — он видит не только мяч, но и действия соперника. Овладеть этим не так-то легко.

Чтобы научиться угадывать действия соперника, нужно обращать внимание на движение его руки и плеч, на работу ног, на занимаемую позицию, на положение ног и туловища. Так, если рука идет преимущественно «от туловища», мяч пойдёт по линии; если «вокруг туловища» — следует ожидать «кресс»; если рука идет в промежуточном направлении, то мяч полетит в центр. Когда игрок с большим трудом достает мяч в выпаде, то, вероятнее всего, последует удар по линии либо «свеча».

Направление удара зависит от ряда факторов: от положения мяча, от того, опаздывает ли к мячу соперник, терит ли равновесие, как достает мяч.

Опытный игрок автоматически фиксирует, например: плоскость ракетки открыта, значит, последует подрезка. Он «читает»: последует резаная подача или крученая в зависимости от подброса мяча. Трудно распознать замаскированный укороченный удар с отскока. Его применение скорее ожидается по ситуации. Так, при счете 40:0, когда соперник находится в районе линии подачи и у него много времени, он может выполнить глубокий либо укороченный удар.

Чем лучше вы знаете соперника, тем вернее можете предугадать его действия. У него мо-

жет быть любимое место, из которого он выполняет коронный удар. Например, Кинг при выходе к сетке предпочитает удар справа по линии с боковой подрезкой.

Легко угадать, например, подачу при счете 30:30 — ее всегда направляют под левую руку или удар справа с хода с дальнейшим выходом к сетке, когда мяч классически направляют по линии.

Если вы сыграли сильным «крессом» и противник устремляется к мячу, немного опаздывая и оказываясь далеко за пределами корта, он в состоянии сыграть только по линии. Большинство обводящих ударов в таких ситуациях направляют по линии, так как игрок не имеет ни времени, ни возможности встретить мяч впереди себя и выполнить движение рукой вокруг туловища, как это требуется при ударе «крессом». Особенно трудно угадать действия соперников, которые могут выполнять крученые и резаные удары, направляя мяч «глубоко» и коротко, бить очень сильным «крессом», укорачивать удар и выполнять «свечу». Легко угадывать действия одноплановых игроков, у которых нет разнообразия в игре.

#### Выход к сетке

Большинство игроков выходит к сетке либо после подачи, либо на короткий мяч. Однако к сетке выходят и после приема второй подачи.

Некоторые игроки прибегают к этому приему после короткого низкого мяча. Чем можно оправдать выход к сетке в таком случае? Во-первых, если вы сами не выходите к сетке, то это может сделать соперник; во-вторых, своим выходом вы оказываете психологическое давление на соперника и, в-третьих, если вы готовы в любой момент оказаться у сетки и опередить соперника, то этим непременно надо пользоваться. Чтобы добиться желаемого эффекта, необходимо направлять мяч низко. Это удается многим игрокам при резаных ударах слева. Необходимо быть игроком высокого класса, чтобы применять описанный прием.

Более распространен прием, когда игрок выходит к сетке после выполнения удара с хода, направляя мяч «глубоко». Мяч нужно направлять достаточно жестко и так, чтобы он низко отскочивал на площадке соперника. При этом крученые удары в таких случаях нежелательно — мяч отскакивает высоко, тогда соперник может «обвести» вас крушеной замаскированной «свечой». Гораздо лучше вынудить его отражать мяч в низкой точке (почти у земли). Вот почему удары плоские, резаные или с боковым вращением в таких случаях предпочтительнее. При ударе с хода замах не нужен — у спортсмена достаточно высокая скорость при подходе к мячу.

При высоком отскоке мяча можно остановиться и выполнить сильный удар с обычным

замахом. Располагая достаточным временем, вы можете сообщить мячу верхнее вращение или обмануть соперника, применив укороченный удар. Правда, крученый удар с середины корта не особенно эффективен. Когда вы бьете по низкому мячу, выполняя удар впереди туловища, очень трудно добиться сильного крученого удара. Соперник легко обведет вас, если мяч приземлится в районе линии подачи или чуть дальше от нее.

Существуют и другие ситуации, когда нужно выходить к сетке. Можно, например, бросать высокую «свечу» и выходить вперед, а если соперник выполняет смех с задней линии — выходить вперед, оказывая на него психологическое давление. Если тот выполняет удар в высокой точке (на уровне плеч) далеко за задней линией, также можно выходить вперед — мяч окажется коротким либо высоким. Если вы сыграли мяч коротко и низко в ноги сопернику «сеточнику», он может ответить коротким ударом, поэтому целесообразно выходить вперед. Если он укоротит мяч с лёта, вы — хозяин положения. Если он выполнит удар с полулёта, мяч окажется коротким либо высоким, и тогда его легко перехватить.

Заметив, что соперник потерял удобную позицию или не готов к эффективным действиям, вы можете стремительно выходить к сетке и оказывать на него давление.

#### Ежедневная стратегия

Короткие, низкие, косые удары эффективны против сеточника и в то же время — это прекрасное средство для «вытягивания» соперника оборонительного плана к сетке. Если он прекращает играть сзади, не следует позволять ему играть в привычной для него манере. «Вытаскивая» его к сетке, вы сводите на нет его преимущество. Вот что пишет по этому поводу известный теннисист Панчо Сегура:

«Я применяю такую тактику в игре с сильными игроками, которые недостаточно быстры. Я не мог с ними вести длительную изнурительную борьбу и если бы позволил им гонять себя в их излюбленной манере с задней линии, то проигрывал бы».

Некоторые теннисисты в игре с задней линией применяют удары, при которых мяч летит по высокой траектории и опускается у задней линии. Очень часто высокие мячи дают в ответ на высокие даже те игроки, которые ими постоянно не пользуются. Известно, что отражать отскокующий мяч в высокой точке неудобно. Игрок вынужден отступать далеко за заднюю линию либо отражать мяч в высокой точке в непосредственной близости от нее. И тот и другой вариант не представляет опасности для соперника и не дает преимущества игроку. В таких случаях целесообразно быстро выходить вперед навстречу мячу и выполнять удар с лёта. Темп игры резко возрастает, и соперник вы-

люден обороняться. В результате вы можете выиграть очки и, что очень важно, заставить соперника отвечать шарами, более удобными для вас мячами.

#### Ключевые очки

Немалую роль в исходе матча играют ключевые очки. Условно их можно разделить на два вида: одни дают вам преимущество или перелом во встрече, другие приводят к победе в гейме либо в партии. К первому виду относятся первое очко в гейме — оно не решает исход гейма, но создает определенные предпосылки для дальнейшего хода игры. Второе очко может предопределить исход гейма. Далеко не безразлично, какой будет счет — 30:0, 0:30 или 15:15. В двух первых случаях исход гейма почти предопределен. Если на своей подаче вы ведете и счете 30:0 и не будете играть безрассудно, то можете выиграть гейм. Если на приеме подачи соперника счет 0:30 — у вас прекрасные шансы на выигрыш гейма.

Ко второму виду ключевых очков относятся такие, которые решают исход гейма на своей подаче или на приеме подачи соперника. От них зависит, выиграете или проиграете вы свою подачу, отыграете или нет подачу соперника. Счет 40:30 при вашей подаче и счете игр 4:4 или 4:5 крайне важен для исхода матча в целом. Не менее важно очко на приеме подачи при счете 30:40 в вашу пользу, особенно в игре равных соперников, когда каждый спортсмен выигрывает гейм на своей подаче.

Во время матча в отдельные моменты возникают дополнительно ключевые очки (например, при счете 3:2 во втором сете), и квалифицированный игрок, внимательно присматриваясь к сопернику, почувствует кульминационный момент. Вот один из примеров, который описывает П. Сегура:

«Билли-Джин Кинг играет с Джулией Хелдман в полуфинале открытого первенства США в Форест Хиллсе. Год назад Хелдман выиграла у соперницы в этих же соревнованиях. Сейчас она выигрывает первую партию и ведет в счете во второй — 3:2, 40:0, однако проигрывает следующее очко, а затем и игру. Счет 3:3. Билли-Джин снова играет точно и сильно. Ей удается перехватить инициативу и довести встречу до победы — у нее высокий класс игры, к тому же она выиграла гейм на подаче соперницы при счете 40:0».

### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ЗАНЯТИЯХ ТЕННИСИСТОВ

**И. В. Всеволодов, доцент ГЦОЛИФК**

раста и уровня мастерства. К сожалению, воспитанники детских спортивных школ по теннису тренируются недостаточно. Основная масса

Иногда игрок близок к победе, но как только упускает возможность быстрее завершить встречу в свою пользу, соперник внезапно преобразуется и одерживает верх.

Теннисист может блестяще играть, но как только «смажет» один мяч, игра начинает складываться по другому. Иногда неожиданный спад в игре вызывает реакция спортсмена на непереносимый возглас судьи, на неудачный или слабый удар. Как правило, соперник в таких случаях обретает уверенность, к нему приходит «второе дыхание». Теннисист, допустивший ошибку при счете 30:0, не особенно расстраивается, однако если это случается при счете 30:40, не каждый в состоянии продолжить борьбу с прежней уверенностью.

Опытный спортсмен может заставить себя не реагировать на неверное решение судьи или на свой неудачный удар.

Трудно переоценить значение правильного распределения сил в матче. Для этого необходимо всесторонняя физическая подготовка. Если игрок устает, то при счете 40:0 на подаче соперника он не делает отчаянных усилий, чтобы достать трудный мяч. Однако когда он подает, то прилагает все усилия, чтобы выиграть гейм. Он знает, что если в ходе матча выигрывает все геймы на своей подаче, значит, находится в хорошей форме.

Игрок должен стараться вести в счете, а не догонять соперника. Для этого нужно стремиться выиграть два первых мяча на подаче соперника. Это позволяет уравнивать шансы на выигрыш гейма.

Очень важна очередность подачи в решающей партии. Лучше подавать первым, особенно если вы невысокого роста или не обладаете мощной подачей.

В заключительной стадии матча, когда скапливается усталость, оцените свои шансы в соответствии с эффективностью того или иного технического приема и счетом. Если соперник легко «убивает» мяч при счете 30:0 на вашей подаче, не расстраивайтесь. Однако вы должны отчаянно бороться за каждый мяч при счете 30:40 и при своей подаче, и при подаче соперника, так как это очко решает исход гейма и даже матча. Силы спортсмена не беспредельны и их следует тратить рационально, максимально используя решающие моменты игры.

ребят в зимний период занимается мало. В ходе тренировок они выполняют ничтожно малый объем работы и при этом очень низкой интенсивности. В силу этого период начальной подготовки заметно растягивается, а эффективность работы оказывается низкой.

Условия, в которых занимается теннисом основная масса детей, не способствуют интенсивному выполнению большого объема работы. Хронометраж занятий показывает, что активно ими используется незначительная часть тренировочного времени. Основная же его доля расходуется на различные построения, собирание мячей, поиска места у тренировочной стенки, на площадке и т. п.

При малом количестве тренировок в неделю, т. е. при значительных перерывах между занятиями, спортсмену, особенно новичку, приходится каждый раз тратить много времени, чтобы «восстановиться» то, что он разучивал или совершенствовал на предыдущей тренировке. Постоянное «вводобатывание», естественно, не способствует быстрому росту мастерства. Медленный рост результатов в ходе подготовки создает своего рода психологический барьер, порождает у спортсмена неуверенность, превращает его в безынициативного, теряющего вкус к этой игре.

Юные спортсмены могут и должны во время тренировок выполнять нагрузки больше, чем это имеет место в соревнованиях. Однако одним увеличением числа занятий к этому прийти трудно. Надо в самих занятиях, их содержании и направленности искать пути увеличения объема и интенсивности выполняемой работы.

Успешно решить задачу — развить у ребят необходимый уровень специальной физической подготовленности и на этой основе осуществить постановку нужной техники можно. И одно из условий решения этой задачи — энергичное внедрение в практику технических средств обучения.

Вниманию читателя предлагается несколько тренажеров, фотографии которых даны на второй и третьей страницах обложки. Они разработаны кафедрой тенниса ГЦОЛИФК.

**1. Мяч на подвижном штоке.** Под воздействием удара ракеткой по мячу шток свободно продвигается по направляющей втулке, что дает возможность занимающемуся выполнить удар достаточно естественно. Тренажер хорошо зарекомендовал себя в работе над техникой с новичками. Он позволяет создать условия для выполнения разных ударов в большом объеме и с высокой интенсивностью. Такой режим работы способствует быстрому укреплению мышц руки, развитию ощущения контакта ракетки с мячом, помогает формированию активного, уверенного ударного движения. Тренер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по

мячу, вынуждая занимающегося все время подбирать соответствующее положение.

**2. Мяч на опрокидывающемся кронштейне (шанька-встанька).** Он стационарно крепится к стене, стойке, какому-либо тяжелому основанию. Практически с его помощью решаются те же задачи, что и с помощью предыдущего тренажера. Однако, если одновременно отрабатывать удары на нескольких тренажерах, расположенных на расстоянии друг от друга, можно получить дополнительный эффект, поскольку техника ударов будет осваиваться на фоне активных перемещений. В данном случае спортсмен получает дополнительную физическую нагрузку, совершенствуется координация ударного движения с работой ног.

**3. Эспандер блочный пристенный с тормозом.** Особенность тренажера в том, что груз, поднимаемый спортсменом при вытягивании троса, опускается затем в исходное положение не сдерживающим усилием самого спортсмена, а с помощью тормозного блока. Это существенно отличает тренажер от известных образцов и позволяет при выполнении упражнения приблизить ощущения спортсмена к тем, которые он испытывает, осуществляя ударное движение. С его помощью развиваются все группы мышц, участвующие в выполнении того или другого удара. Возможно и выборочное воздействие на какую-либо группу мышц. Тренажер обеспечивает любой уровень нагрузки, существенно экономит тренировочное время.

**4. Стенка тренировочная граненая.** Обеспечивает неожиданный и разнообразный отскок мяча. Это ставит спортсмена в положение, при котором все удары выполняются при постоянном перемещении по площадке. Такого типа стенки исключительно полезны. Они способствуют формированию вариативной техники, отличной физической готовности, развивая ловкость, выносливость, а также специфическую работу ног.

**5. Колесо шарнирное.** Устанавливается на вертикальной стойке на любой высоте, другими словами — под любой удар. Спортсмен получает возможность выполнять удары с различным вращением. Многократные повторения упражнения помогают развивать ощущения, связанные с выполнением ударов, а также специальные физические качества. С помощью тренажера особенно успешно формируются навыки выполнения подачи, развиваются группы мышц, участвующие в этом движении.

**6. Стопы шарнирные.** Они позволяют развивать подвижность голеностопных суставов, силу мышц ног. В конструкции тренажера предусмотрено устройство для регулирования амплитуды перемещения стоп, исключающее возможность получения травм, а также изменения величины дополнительной нагрузки на стопы во время выполнения упражнения.

**7. Ракетка на кондукторе.** Она позволяет

Успех сопутствует тем, кто тренируется много и с высокой интенсивностью. Это в равной мере относится к теннисистам любого воз-



быстро сформировать навык выполнения удара с лета. Пропущенный через центр струнной поверхности шнур, струна или резинковая гимнастическая скакалка, натянутые под определенным углом от одной точки крепления до другой, определяют направление движения ракетки. Если же ракетку соединить с резиновыми амортизаторами, можно получить дополнительный эффект в развитии силы тех мышц, которые должны быть наиболее активны при выполнении этого удара. Для того чтобы струны не перетерлись от соприкосновения с кондуктором, в центр струнной поверхности можно вставить втулку, трубочку, которые бы удерживались между струнами. Лучше же для этой цели специально приспособить ракетку.

**8. Челнок на трубе.** Спортсмен выполняет ударное движение, держа в руке шнур, другой конец которого соединен с подвижным челноком — грузом. Тренажер устроен так, чтобы труза перемещался по направляющей трубе. Движение выполняется как бы вдоль нее. Спортсмен испытывает мышечные ощущения, близкие к тем, которые возникают при выполнении удара в естественных условиях. Если формируется навык движения, вес челнока ми-

нимальный. Но его следует значительно увеличить, когда внимание акцентируется на развитии быстрой силы применительно к этому ударному движению. Тренажер позволяет формировать навык движения и развивать необходимые физические качества как в целом, так и по частям, акцентируя внимание на том или ином моменте движения. Возможность выполнения большой объем работы, создается при этом любую интенсивность делает тренажер исключительно полезным для теннисистов.

Техническую документацию на изготовление упомянутых тренажеров можно приобрести наложенным платежом по Всесоюзному институту спортивных и туристских изделий (ВИСТИ) по адресу: Москва, 127474, Дмитровское шоссе, дом 62, корпус 1.

1. Мяч на подвижном штоке ТУ62 4940 — 75
2. Мяч на опрокидывающемся крошечнике (кванка-вспалька) ТУ62 5234—76
3. Эспандер блочный пристенный с тормозом ТУ62 4773—75
4. Колесо шарнирное ТУ62 4777—74
5. Стопы шарнирные ТУ62 4776—75
6. Челнок на трубе ТУ62 5284—76

## О НЕКОТОРЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ В СОВРЕМЕННОМ ТЕННИСЕ

В конце 1978 г. советские любители тенниса и специалисты получили возможность посмотреть теннис самого высокого класса. Игроки мировой элиты — швед Б. Борг, американцы В. Герулайтис и А. Майер и итальянец А. Панатта выбрали одним из пунктов своего тура Таллин.

А. Панатта и А. Майер — игроки второй десятки мира. Их высокий класс подтверждают следующие цифры. А. Панатта выиграл на своих ударах 43 очка и сделал 28 ошибок. У его противника А. Майера, несмотря на поражение (6:7, 4:6), выигранных очков также было больше, чем ошибок (33 и 32). В равной борьбе лучше подавал А. Панатта: довольно высокий процент попадания первой подачи (68%), 12 выигранных очков и только 3 двойные ошибки. А. Майер выиграл с подачи 11 очков и сделал 2 двойные ошибки. Однако более шлюк процент подачи (61%) позволил А. Панатта лучше принимать подачу. По-видимому, именно это обстоятельство и решило исход матча.

«Гвоздем программы» была, конечно, встреча между Боргом и Герулайтисом. Напомним, что швед — победитель трех последних уимблдонских турниров официально объявлен чемпионом мира 1978 г. Герулайтис в списке сильнейших стоит на четвертом месте. В борьбе очень высокого класса Герулайтису удалось

### Э. Я. Крее, заслуженный тренер СССР

взять реванш за поражение в Хельсинки. Он победил со счетом 6:7, 6:4, 7:5, причем вопрос о победителе был открытым до последнего мяча. Любопытно проанализировать матч по отдельным ударам.

Сухие цифры отражают в первую очередь высокий класс игры обоих игроков. У каждого выигранных очков значительно больше, чем ошибок. Интересное равновесие сил: всего было разыграно 224 очка; оба теннисиста подавали одинаково 112 раз; в течение всего матча Герулайтис выиграл 113 очков (67 сам и 46 на ошибках соперника), а Борг — 111 очков (соответственно 54 и 57).

Но эта встреча была поучительна не только потому, что встретились два лучших игрока мира. Встретились и два теннисиста совершенно различной техники и тактики. Герулайтис — представитель современной разносторонней активной, так называемой классической, или стандартной тактики игры (как Панатта и Майер). Техника и тактика Борга совсем иные. В его игре отчетливо выделяются две тенденции, которые в последнее время встречаются и у ряда других игроков мирового класса. Удар справа у Борга сверхкрученный, при этом он применяет закрытую хватку (что не рекомендуется при обучении новичков). На медленных песчаных кортах он играет высокими длинными ударами

мячи отскакивают высоко и отражать их очень неудобно. Сам теннисист ошибается очень редко и на этих кортах побеждает противников главным образом благодаря уверенной игре. На быстрых кортах (трава, дерево, ковер «Болтекс» и т. п.) такая тактика успеха не приносит, поэтому мы в Таллине таких высоких сверхкрученных ударов почти не видели. Справа Борг применял сверхкрученные удары, но мяч летел низко и быстро. Удар слева Борга тоже своеобразен — он выполняет его двумя руками. Этот сильный, точный крученный удар, не хуже его удара справа.

Цифры также хорошо иллюстрируют тактическое различие игры обоих игроков. Герулайтис построил свою игру на частых выходах к сетке, где выиграл 46 очков и сделал только 14 ошибок.

Борг играл у сетки относительно мало, выиграл только 18 очков и сделал 7 ошибок. В игре на задней линии ошибок и выигранных очков у Борга было почти одинаково — 35 и 30. Герулайтис сумел, имея 40 ошибок, выиграть 10 очков. Все это лишний раз подтверждает, как уверенно и точно играет Борг на задней линии. При этом особо опасны его обводки с обеих сторон.

В подаче явное преимущество имел Герулайтис. Он выиграл 11 очков и сделал 3 двойные ошибки. Процент попадания был неплохой — 66. У Борга этот показатель значительно выше — 75, но он выиграл только 6 очков и сделал 4 двойные ошибки. Герулайтис выходил к сетке почти после каждой первой и второй подачи; Борг же — только в отдельных случаях, он предпочитает оставаться на задней линии, где чувствует себя более уверенно. Но в дуэли игры на задней линии и у сетки с минимальным преимуществом победил сеточник В. Герулайтис.

Кроме Борга сверхкрученные удары постоянно применяет относительно небольшое число лучших теннисистов мира (например, Г. Вилас, Р. Рамирес, Х. Хигуэрас). Ударом слева двумя руками уже в 30-х годах успешно пользовались игроки первой десятки мира — австралийцы В. Макрат и Ж. Броуниш. В настоящее время среди лучших игроков мира, как женщины так и мужчины, этот удар распространен довольно шире. Особую популярность этому удару принесла лучшая теннисистка последних лет К. Эверт, из мужчин — Дж. Кошнор, Б. Борг, К. Дрисвелл, Х. Соломон, Э. Диббе и другие.

Оба приема можно наблюдать и в игре наших теннисистов. Сверхкрученные удары справа часто применяют А. Метрелли, А. Задужный, И. Пиллчук, С. Эвинг. Среди женщин единственной исполнительницей этого удара Е. Едженко доставляет противникам много неприятностей.

Среди наших теннисистов, пользующихся ударом слева двумя руками, можно пока от-

метить только В. Борисова и молодых С. Черневу и О. Зайцеву. Правда, в стране так играют уже многие молодые игроки.

Как же оценивать эти новые тенденции в технике и тактике, как учить начинающих, а каким направлениям должны тренироваться те, кто умеет играть и имеет предпосылки для дальнейшего развития?

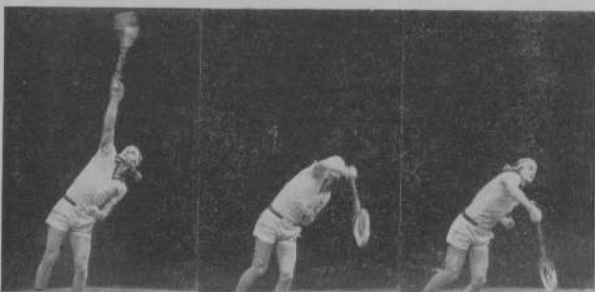
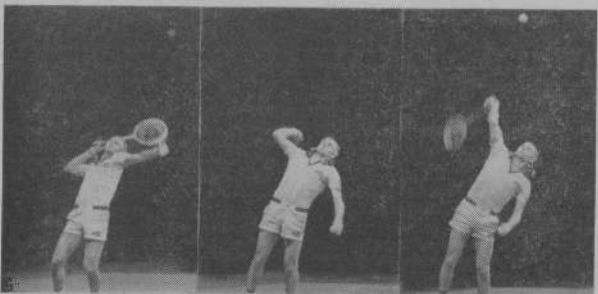
Чтобы ответить на эти вопросы, нужно сделать небольшой экскурс в историю тенниса.

Вначале игру вели только с задней линии. Немного позже начали применять и удары с лета, но преобладала все-таки игра с задней линии. В начале XX века появились уже игроки мирового класса, которые одинаково хорошо играли по всему корту. Значительно вырос класс игры в 30-е годы. Б. Тилден, Д. Бадж и ряд других теннисистов овладели и использовали на высоком уровне все удары, но все-таки предпочитали игру на задней линии.

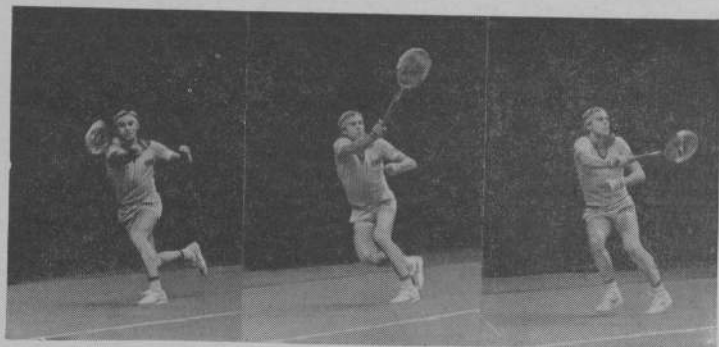
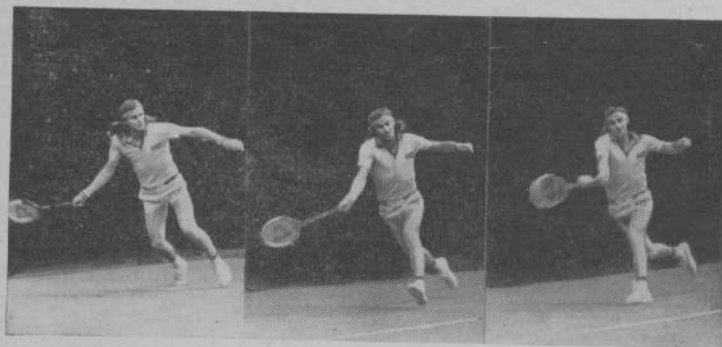
Начиная с 1950 г., когда ведущими в мировом теннисе стали австралийские игроки, на первом плане оказывается сильная подача и игра у сетки. Эта тенденция отмечалась до последнего времени. Но, как известно, на каждое оружие находится и контроружье. Для того чтобы успешно отражать атаки противника у сетки, нужно было улучшить игру на задней линии, повысить силу и уверенность ударов, не теряя при этом точности. Добиться этого — мотивов сильно крученые (не обязательно — сверхкрученые) удары на задней линии. Здесь нет ничего нового. Всегда среди лучших игроков были такие, кто пользовался этими ударами. Теперь же ими должны владеть все, кто хочет добиться настоящих успехов.

В связи с частым применением крученых ударов явно выросло значение игры на задней линии. Отсюда и изменения в тактике. Не все лучшие игроки мира после подачи на быстрых кортах идут вперед, по большому счету. Однако Борг, Кошнор, Вилас, Соломон и другие теннисисты, которых отличает великолепная игра на задней линии, часто остаются там, успешно выигрывают. Достаточно сильно крученые (но не сверхкрученые) удары обеспечивают быстрый полет мяча и уверенное приземление в пределах площадки. Поэтому такие удары универсальны — их можно использовать для немедленного выигрыша очка, для выхода к сетке, а также в защите для обводки. Лучше всех владеет этими ударами знаменитый австралиец Р. Лейвер. Наш А. Метрелли также добился своих лучших результатов именно благодаря таким ударам.

Несколько слов об игре, которая базируется только на высоких сверхкрученных ударах с задней линии. Больше всех так играет третья ракетка мира Вилас, на песчаных кортах — часто Борг и некоторые другие теннисисты. И все-таки игра сверхкрученными ударами с задней линии, на наш взгляд, не та цель, к которой мы



Б. Борг — подача

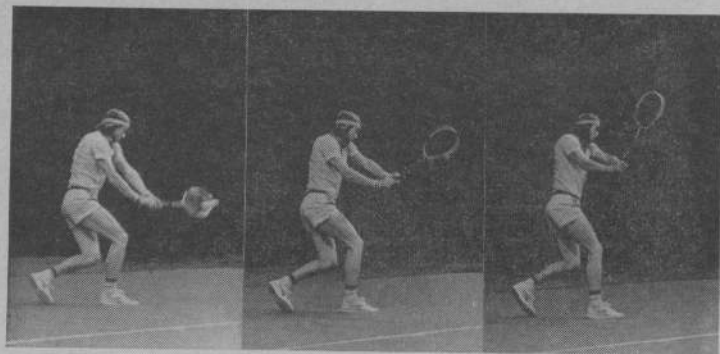
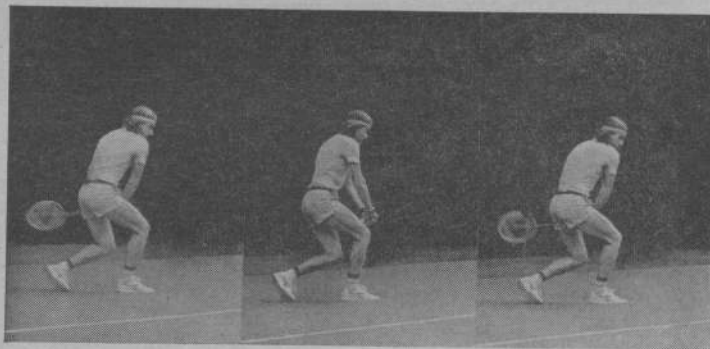


Б. Борг — удар справа

должны стремиться, обучая молодых игроков. Я был свидетелем, когда Вилас в 1977 г. в Париже на очень сильном по составу открытом первенстве Франции разгромил всех. Он стал победителем турнира, играя практически только на задней линии. Примерно такой же тактикой добивается успеха на медленных кортах и Борг. Но наблюдая за игрой Виласа, я вспоминаю финалы того же открытого первенства Франции в 1968 и 1969 гг., когда оба раза в финалах встречались Лейвер и Розуолл. Оба играли на задней линии отлично, хотя техника у них различна. Лейвер играет на задней линии

сильно кручеными ударами. Удар справа у Розуола немного крученый. Его удар слева считается лучшим в мире; он плоский или даже немного резаный, крученого удара теннисист не применяет вообще. Но оба отлично играют не только на задней линии, но и у сетки, полностью используют весь арсенал техники. Игра на задней линии только сверхкручеными ударами слишком односторонняя. Так можно добиться определенных успехов в одиночном разряде на медленных кортах, но на быстрых кортах и в парных играх успеха добиться невозможно, если игра у сетки хромает.





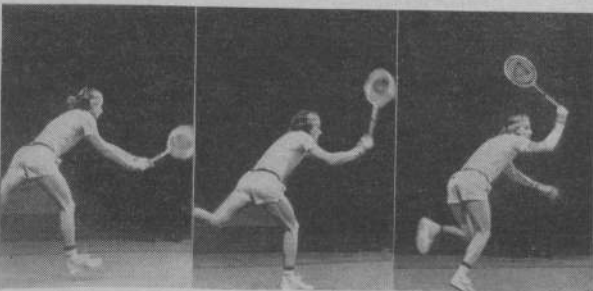
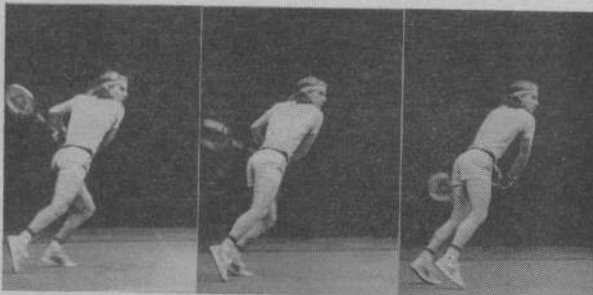
*Б. Борг — крученный удар слева*

Когда спросили у тренера-менеджера Борга, одного из сильнейших в свое время игроков мира Л. Бергеллина, кто, по его мнению, лучший игрок мира последних лет, он ответил: «Род Лейвер». Свое мнение он обосновал именно тем, что игра Лейвера универсальна, а Борга — несколько односторонняя.

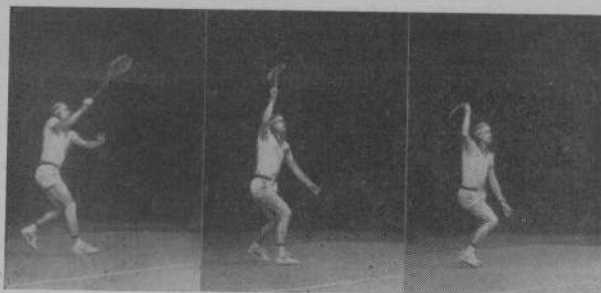
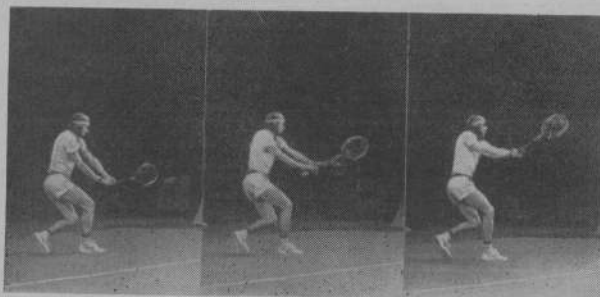
Особенно хорошие результаты дает чередование сверхкрученных ударов с другими ударами. Противнику, который привык отражать обычные удары, очень трудно ответить на внезапный сверхкрученный удар хорошей обводкой. Длинный сверхкрученный удар можно использо-

вать для выхода к сетке. Противнику отражать его неудобно: ответный удар может быть коротким, тогда сразу появляется возможность для выхода вперед. Но нужно напомнить — эффективны только длинные сверхкрученные удары. Короткие же удары, наоборот, дают очень хорошую возможность для выхода вперед противнику.

При сверхкрученных ударах не обязательно применять закрытую хватку. Их можно выполнять и полузакрытой хваткой. Нужно отметить, что игра только сверхкрученными ударами требует не только исключительного мастерства, но



*Б. Борг — прием подачи слева*



Б. Борг — крученая «свеча» слева

и много физических сил. Играть просто длинными ударами значительно легче.

Иначе нужно относиться к удару слева двумя руками, который стал главным оружием многих игроков (Коннорс, Эверт, Борисов, Чернева и другие). Что касается Борга, то он стал первой ракеткой мира не потому, что играет иначе, чем большинство других лучших игроков-теннисистов. Не нужно слепо копировать Борга. Секрет его успеха — большой талант и колоссальная тренировочная работа в юношеские годы. К этому нужно добавить исключительное самообладание и способность сосредоточиваться. Именно это мы видели и в Таллине.

Бьёра Борг начал заниматься теннисом в девять лет без тренера, играя каждый день по 4—5 часов. Отсюда, по-видимому, и самобытность его техники. Когда он попал в поле зрения тренеров, удары его уже установились, и тренеры поступили, видимо, правильно — не стали менять его технику. Однако можно предполагать, что если бы Борга учили тренеры и он бы освоил стандартную технику, то результаты были бы такими же хорошими, а может быть, и лучшими.

Бергелли, который является тренером Борга с того времени, когда ему исполнилось 15 лет, говорит так:

«Если игрок начинает ударять слева двумя руками и это ему подходит, — все в порядке. Но я не советую кому-либо менять свой удар слева из-за того, что он видел, как Борг играет двумя руками. У Борга естественная склонность к такому замаху и удару. Это ему подходит, но я не думаю, что то же самое подходит всем молодым игрокам. Каждый должен найти свой стиль».

То же самое можно сказать и о сверхкрученном ударе справа.

Но как все-таки начинать обучение?

Учить юниоров удару слева одной рукой или двумя руками?

На наш взгляд, преждевременно учить всех начинающих играть слева двумя руками. Но нужно обратить внимание на следующие моменты. Теннисом начинают заниматься в 7—8 лет. В таком возрасте рука у многих ребят еще слабая, и даже легкой детской ракеткой им трудно выполнять удар слева одной рукой.

В таком случае, безусловно, лучше применять удар двумя руками.

Но бывает и так: силы хватает, а удар никак не удаётся. Здесь может помочь временное использование удара двумя руками. И если он удаётся, можно взять его на вооружение.

Удар двумя руками имеет свои плюсы: более короткий и быстрый замах, возможность четко направлять мяч. Но существенным минусом является то, что это ограничивает возможность доставать более далекие мячи, что может дать о себе знать, особенно при быстрой игре с дэтом.

Нужно обратить внимание на некоторые типичные ошибки: при замахе головка ракетки слишком опускается и не происходит поворота плеч. Правда, при ударе двумя руками поворот плеч может быть меньше и замахи короче, но известные принципы удара слева нужно все-таки выполнять.

И еще: обе руки при ударе должны быть на ручке ракетки обязательно близко друг от друга.

Совершенно ясно, что никаких кардинальных изменений в начальном обучении делать не нужно. Главная цель остается прежней — разносторонняя активная игра с применением всех ударов по всему корту. Растущее значение крученых ударов неоспоримо и на обучение им как справа, так и слева нужно обращать особое внимание уже в самом начале занятий. Очень хорошо, если игрок дополнительно к крученым ударам умеет выполнять и тактически вовремя использовать сверхкрученые удары. Крученые и сверхкрученые удары должны освоить и те зрелые теннисисты, кто ими еще не владеет.

Удары слева двумя руками могут смело применять те, кому это подходит. Но вопрос о том, подходит или нет, должен решать опытный тренер.

Каждый игрок должен иметь свой стиль, свою манеру игры. Индивидуальные особенности нужно развивать и правильно направлять. Долг тренера — тщательно следить за тем, чтобы под маркой индивидуальности не процветали технические и тактические ошибки, недостатки, которые неизбежно будут тормозить дальнейший рост теннисиста.



## ДЕТСКИЙ ТЕННИС

### НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Г. К. Жуков, аспирант ГЦОЛИФК

Один из наиболее ответственных этапов технической подготовки теннисистов — период начального обучения. От того, насколько правильно будет поставлена у новичка техника, во многом зависит его спортивная судьба.

Эффективность начальной подготовки в значительной степени определяется тем, насколько правильно решены следующие наиболее важные вопросы:

1. Каким требованиям должна отвечать техника ударов в период начального обучения?
  2. Какая последовательность обучения наиболее эффективна в занятиях с начинающими.
  3. Какие средства и методы целесообразно использовать для решения конкретных задач технической подготовки.
- Мы хотим рассказать об опыте решения этих вопросов в занятиях с начинающими теннисистами московской ДЮСШ «Труд» на примере обучения ударам справа и слева с отскока.

Требования к технике ударов по отскокнутому мячу. Известно, что в период начального обучения техника должна быть достаточно гибкой, чтобы в дальнейшем ее можно было совершенствовать. Вместе с тем она должна отвечать определенным требованиям.

Поэтому в работе с начинающими теннисистами мы сочли целесообразным исходить из следующих требований к технике ударов с отскока:

1. Подведение ракетки к мячу немного снизу, что является необходимой предпосылкой для освоения подкрученного, а в дальнейшем крученого удара.
2. Выполнение ударов по мячу спереди-сбоку от туловища, приблизительно против носка выставленной вперед ноги, что обеспечивает ускоренный вынос ракетки вперед к мячу.
3. Нанесение удара по мячу центром струнной поверхности ракетки. При этом продольная ось ее почти параллельна земле и перпендикулярна направлению полета мяча.
4. Постепенное нарастание усилий мышц предплечья и кисти к моменту удара по мячу, обеспечивающее необходимую жесткость системы «рука—ракетка» в фазе ударного взаимодействия.
5. Активное участие в ударе туловища и нижних конечностей, переносе веса тела на стоящую вперед ногу.
6. Наличие ярко выраженного ударного характера движений в целом благодаря активно-

му участию в ударе туловища и нижних конечностей, ускоренному выносу ракетки к мячу и акцентированному «сопровождению» мяча в направлении выполненного удара.

**Последовательность обучения.** Не секрет, что первые попытки начинающих теннисистов выполнить какой-либо удар зачастую сопровождаются целым рядом ошибок. Знание наиболее типичных из них поможет избежать их в процессе обучения.

Для того чтобы выявить наиболее типичные ошибки начинающих при выполнении ударов с отскока, мы проводили наблюдения за группами новичков. Занимающиеся (их было 50 человек) имели спортивные дневники специальной формы, в которые тренер на каждой тренировке заносил сведения о допущенных ошибках.

В качестве примера приводим страничку из такого дневника.

Удар справа с отскока	Удар слева с отскока	Поведение
5—	25/X — 1977 г. 1. При замахе не поднимай ракетку слишком высоко 2. Больше поворачивайся к мячу боком 4	5

Как показала практика, спортивные дневники оказывали существенную помощь и тренеру, и спортсмену.

После шести месяцев занятий дневники спортсменов были собраны и содержимое в них материалы проанализированы. Результаты анализа показали, что допускают следующие наиболее типичные ошибки при выполнении удара справа с отскока:

1. Недостаточное отведение руки с ракеткой назад для замаха, выполнение замаха сильным разгибанием руки в лучезапястном суставе.
2. Подведение ракетки к мячу сверху, «накрывание» мяча.

3. Прижимание согнутой в локте руки к туловищу в момент удара по мячу.

4. Отсутствие необходимой жесткости системы «рука—ракетка» в фазе ударного взаимодействия: «провисание» кисти, сильное разгибание руки в лучезапястном суставе под действием посланного партнером мяча.

5. Неправильная ориентация струнной поверхности ракетки по отношению к мячу в фазе ударного взаимодействия — чрезмерная супинация предплечья («открытая ракетка»).

6. Преждевременная пронация предплечья, «накрывание» мяча головкой ракетки непосредственно после того, как мяч покидает струнную поверхность.

7. Чрезмерное и преждевременное сгибание руки в лучезапястном и локтевом суставах («захлест»).

8. Замедление скорости движения ракетки к моменту удара по мячу, «толканье» мяча.

9. Отсутствие четкого и активного сопровождения мяча в направлении удара. Преждевременное движение руки в сторону или вверх.

Если принять общее количество зафиксированных ошибок за сто процентов и распределить соответствующие ошибки по фазам удара (1-я фаза — отведение ракетки назад, 2-я — ускоренный вынос вперед; 3-я — взаимодействие мяча со струнной поверхностью; 4-я — замедленное движение вперед; 5-я фаза — возвращение ракетки в исходное положение), то получается следующая картина.

Подвизающее большинство ошибок падает на 2-ю и 3-ю фазы удара — на ускоренный вынос ракетки к мячу и ударное взаимодействие. Это говорит об их сложности для начинающих и необходимости в период начального обучения уделять особое внимание изучению именно данных элементов ударов.

Учитывая результаты педагогических наблюдений, мы сочли целесообразным использовать в работе следующую последовательность обучения ударам по отскокнутому мячу:

I этап — создание общего представления об ударах и их важнейших особенностях.

II этап — освоение фазы ударного взаимодействия.

III этап — выполнение ударов с неполной координацией движений в условиях ограниченных перемещений (по скорости и длине).

IV этап — выполнение ударов с полной координацией движений в условиях ограниченных перемещений (по скорости и длине).

V этап — выполнение ударов с полной координацией движений в условиях перемещений, ограниченных по скорости.

О средствах и методах работы с новичками расскажем на примере каждого из этапов обучения.

**Создание общего представления об ударах и их важнейших особенностях.** Задача данного этапа решалась с помощью традиционных ме-

тодов. Для этого были использованы некоторые из указанных требований к технике ударов с отскока: необходимость подведения ракетки к мячу немного снизу, выполнение удара спереди-сбоку от туловища, наличие активного целенаправленного сопровождения мяча.

**Освоение фазы ударного взаимодействия.** На этом этапе решались следующие задачи:

1. Создание у занимающихся представления об ударном взаимодействии.
2. Обучение умению правильно располагаться по отношению к мячу.
3. Формирование мышечных ощущений, характерных для фазы ударного взаимодействия. Как известно, в игре фазы ударного взаимодействия чрезвычайно скоротечны — время контакта мяча со струнной поверхностью ракетки не превышает нескольких сотых долей секунды. Поэтому для создания у новичков представления об этой важнейшей части удара использовались приспособления и закрепленным мячом: мяч на подвижном штоке, теннисная удочка, мяч на гимнастической палке, а также гантели.

Занимающиеся в нашей группе изучали фазу следующим образом: тренер показывал движение, ребята, используя названные приспособления, самостоятельно подводили ракетку к мячу, а затем, надавливая на мяч или гантель, старались продвинуть их в направлении воображаемого удара. Выполняя это упражнение, новички следили, чтобы во время надавливания струнами на мяч или округлость гантели головка ракетки не отклонялась назад из-за сильного разгибания руки в лучезапястном суставе.

На протяжении этого этапа основное внимание мы уделяли формированию навыка встречи мяча жесткой кистью.

Для активизации сознания занимающихся на данном этапе им предлагались три обязательных правила выполнения удара:

1. «Подведи ракетку к мячу немного снизу».
2. «Встречай мяч спереди-сбоку от туловища».

3. «В момент удара жестко держи кисть». Оформленные в виде небольших плакатов, эти правила развешивались на самых видных местах в зале и служили напоминанием о том, как необходимо выполнять удар.

**Выполнение ударов с неполной координацией движений в условиях ограниченных перемещений.** Этот этап является логическим продолжением предыдущего. Здесь одновременно с закреплением пройденного материала мы решали следующие задачи:

1. Формирование навыков ударного движения (из положения готовности ракетки для ускоренного выноса к мячу) и активного сопровождения мяча (после того, как он покинет струнную поверхность ракетки).
2. Обучение спортсменов правильному вы-

полнению ударов из положения готовности ракетки для ускоренного выноса к мячу с использованием небольших перемещений (отход от мяча или подход к нему из двух-трех шагов).

Этап мы начинали с изучения сопровождения мяча. Для этого использовали мяч на подвижном штоке, теннисную удочку, мяч на гимнастической палке. При выполнении упражнений на этих устройствах спортсменам давали установку, как можно дальше вести головку ракетки вслед за посланным мячом.

Затем новички приступали к выполнению ударных движений из положения готовности ракетки для ускоренного выноса к мячу. Первые удары обязательно выполняли по мячу на подвижном штоке, который одновременно помогал создать упрощенные условия для выполнения упражнений и являлся своеобразным средством оперативной информации. Например, в случае, если удар осуществлялся недостаточно активно, закрепленный мяч не доходил до конечного положения, что служило своего рода сигналом об ошибке в движении.

Мышцы предельца и кисти у новичков обычно недостаточно сильны, чтобы обеспечить необходимую жесткость системы «рука—ракетка» в момент удара по мячу, при выполнении удара слева с отскока одной рукой. Именно это обстоятельство является причиной появления у начинающих целого ряда ошибок. Поэтому при выполнении ударов слева новички вначале отводили ракетку вниз-назад, удерживая ее двумя руками, а затем энергично выполняли само ударное движение. Удерживание ракетки помогло им делать более четкие направленные удары, стимулировало активное участие в ударе мышц туловища. При выполнении ударов слева с отскока внимание занимающихся заостряли на необходимости поднести ракетку к мячу «семи струнами», не допуская подрезки мяча.

Как только удар слева с отскока с места новички начинали выполнять без ошибок, упражнения усложняли — вводили небольшие перемещения (отход от мяча или подход к нему из двух-трех шагов).

Последовательность выполнения упражнений можно представить таким образом: тренажер — стенка — площадка. Основное внимание на этом этапе мы уделяли формированию навыков движений ярко выраженного ударного характера и активного, целенаправленного сопровождения мяча. Для этого в упражнениях у стенки широко использовали метод тренировки с мишенями. Практика показала, что использование в период начального обучения мишеней малых размеров может тормозить освоение техники, препятствовать выполнению активных ударных движений из-за боязни не попасть в мишень. Поэтому в своей работе мы использовали мишени больших размеров — квадрат со

сторонами 2,5—3 м или круг с таким же диаметром. Чтобы создать приближенные к игровым условия выполнения ударов, включали разнообразные эстафеты.

Для примера приведем схему одной из эстафет (рис. 1). По ходу эстафеты игроки команд А и В, сменяя друг друга, выполняют удары с отскока в стенку. Если мяч попал в мишень и отскочил от стенки за «линию силы», команда получает 2 очка, при невыполнении одного из условий — 1 очко, при невыполнении обоих — 0. Выигравшей считается команда, набравшая за установленное время большее количество очков. Такие условия проведения эстафеты стимулируют выполнение активных, направленных ударов, а ограничение по времени заставляет спортсменов выполнять удары возможно быстрее.

Когда занимающиеся овладевали ударами у тренировочной стенки, им предлагали несложные игровые упражнения на площадке: например, перебивание наброшенного тренером мяча через сетку с обязательным условием — попасть в определенную часть площадки. При этом спортсмены располагались за 1—2 м от линии подачи и выполняли удары из положения готовности к ускоренному выносу ракетки вперед. К обязательным правилам выполнения удара добавляли еще одно: «После «встречи» энергично сопроводить мяч».

Выполнение ударов с полной координацией движений в условиях ограниченных перемещений. Этот этап имел следующие особенности:

1. Удары выполняли из исходного положения, т. е. к разученной ранее части движения присоединяли замах.

2. Осваивали навык подкрутки мяча.

3. Широко применяли имитационные упражнения с использованием небольших отгоспелений (утяжеленная ракетка, гантели и т. п.) для формирования экономных движений и развития силы мышц игровой руки применительно к ударным движениям.

4. Усложняли условия выполнения игровых упражнений на площадке: перемещения увеличивали до 4—5 шагов. Увеличивали и темп выполнения упражнений.

Этот этап, как и предыдущий, начинали с выполнения ударов по мячу, закрепленному на подвижном штоке и теннисной удочке. Затем с помощью мяча на спице занимающихся знакомили с техникой подкрутки мяча. Особое внимание обращали на то, чтобы активная работа кисти сочеталась с движением руки вперед-влево-вверх.

После упражнений с тренажерами новички выполняли игровые упражнения у тренировочной стенки и на площадке. Здесь уже они располагались на 3—4 шага за линией подачи, и задача их заключалась в том, чтобы активными ударами отбить посланные тренером мячи и

обязательно попасть в определенную часть площадки.

**Выполнение ударов с полной координацией движений в условиях, ограниченных по скорости перемещений.** На протяжении этого этапа мы решали две основные задачи:

1. Закрепление навыка подкрутки мяча.

2. Обучение технически правильному выполнению ударов с отскока в несложных игровых условиях на площадке.

Основное отличие данного этапа от предыдущих заключалось в том, что большая часть занятий уделялась игровым упражнениям на площадке. Спортсмены выполняли удары с отскока на площадке из исходного положения за задней линией. Облегченные условия создавались за счет невысокого темпа выполнения игровых упражнений. Спортсмены заранее не знали направления полета посылаемых им мячей, что помогало вырабатывать у них умение

быстро ориентироваться в игровых условиях.

Таким образом, на протяжении первых трех этапов в основном решались задачи освоения элементов движения, в то время как основное внимание на четвертом и особенно на пятом этапах уделялось формированию умения ориентироваться в игровых условиях и технически правильно применять навыки в конкретных игровых ситуациях.

И наконец о результатах проделанной работы. По истечении 2,5—3 месяцев занятий по описанной методике спортсмены без грубых технических ошибок выполняли комбинации из пяти-шести ударов на площадке. При этом они располагались за задней линией площадки, а тренер — в одном из квадратов подачи. Задача новичков заключалась в том, чтобы активными ударами отбивать посылаемые тренером вправо и влево мячи через сетку, причем обязательно в пределах досягаемости тренера.

## КРИТЕРИЙ ОТБОРА МАЛЬЧИКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

*В. В. Лабунский, заведующий учебной частью ШВСМ (Тбилиси)*

первый — набор группы детей (табл. 1);  
второй — проверка группы по программе специальных технических тестов;  
третий — периодические пробы с учетом динамики роста физических (табл. 2) и технико-тактических способностей.

Первый этап отбора проводится в сентябре — октябре, второй — в ноябре — декабре и третий, самый продолжительный, этап длится с января по сентябрь следующего года. За это время проводят восемь проб, причем на третьем этапе программа расширена и включает следующие тесты по физической подготовке: бег на 6 и 30 м, 5×30 м, прыжок в высоту или длину с места, метание мяча, бег на 1200 м (7—11 лет) и 1600 м (с 12 лет и старше), метание мяча (1 кг — с 12 лет), а также бег скачками на 30 м поочередно на одной и другой ноге. Учет динамики показателей имеет первостепенное значение и при отборе, и при прогнозировании спортивного роста теннисиста.

В соотношениях между результатами, показываемыми спортсменами в различных упражнениях, наблюдается определенная закономерность. Можно отметить, что за период становления спортсмена, т. е. начиная с 15 лет и до конца совершенствования мастерства, изменения показателей скорости бега могут возрасти только на 20%, результат в прыжках — на 30%, результат в метаниях — на 40%. Это обстоятельство позволяет предполагать возможные изменения результатов при активном использовании средств физической подготовки и

Условно отбор можно подразделить на три этапа:



Таблица 1

## Некоторые модельные характеристики кандидатов в группы тенниса

Возраст (лет)	Признаки физического развития			Оценка показателей															
	рост (длина) тела		размах рук	Бег — 30 м со старта (сек.)		Прыжки в длину с разбега (м)			Подскок по Абалакову (см)			Метание теннисного мяча (150 г); м			Прыжки в длину с места (м)				
	среднее значение (см)	квадратичное значение (см)	среднее значение (см)	квадратичное значение (см)	«а»	«б»	«в»	«а»	«б»	«в»	«а»	«б»	«в»	«а»	«б»	«в»			
7	129	±6	130	±7	6,23	5,75	5,27	2,25	2,58	2,91	26	31	36	18	22	26	1,32	1,47	1,62
8	134	±6	135	±7	6,04	5,67	5,10	2,37	2,70	3,03	30	35	40	19	24	29	1,42	1,58	1,74
9	140	±6	142	±7	5,66	5,37	5,08	2,72	3,01	3,30	31	36	41	25	30	35	1,49	1,65	1,81
10	144	±6	145	±7	5,53	5,18	4,83	2,87	3,23	3,59	34	39	44	27	32	37	1,57	1,74	1,91
11	149	±6	150	±7	5,34	5,02	4,70	2,95	3,29	3,63	38	43	48	31	36	41	1,66	1,83	2,00
12	157	±8	159	±9	5,23	4,89	4,54	3,17	3,55	3,93	40	45	50	36	42	48	1,80	1,96	2,12
13	166	±9	167	±10	5,12	4,77	4,42	3,47	3,86	4,25	42	47	52	39	44	50	1,92	2,08	2,28
14	172	±9	172	±10	4,92	4,60	4,28	3,65	4,06	4,47	45	51	56	42	48	54	2,03	2,22	2,41

в то же время указывает на различную степень запаса тренированности указанных физических качеств у теннисистов.

По оценке состояния подготовленности мы выделили две категории детей. Как известно, темпы физического развития у современных мальчиков и девочек ускорены. Поэтому мы выделили мальчиков в две возрастные группы: 7—14 и 15 лет и старше.

Возвращаясь к табл. 2, отметим следующее. Если указанные процентные величины заменить соответствующими показателями физического развития и спортивной успеваемости, то мы получим таблицу уровней физической подготовленности в абсолютных или относительных значениях. В первом случае мы будем исходить из принятых за сто процентов результатов мировых достижений по упражнениям, взятым как тесты; во втором — считать за исходный уровень результаты, показанные в начале его спортивного пути. У детей 7—14 лет за эталон берутся средние результаты по тестам плюс их квадратические отклонения.

Таким образом, у нас появилась определенная система оценки уровней отдельных проявлений качеств.

Большой интерес для тренера и спортсмена представляет интегральная оценка физической подготовленности теннисиста, поэтому мы ввели коэффициент физической подготовленности (КФП).

Периодически определяя КФП теннисиста, мы получаем возможность управлять подготов-

кой спортсмена, так как динамика его подготовленности позволяет делать рабочие выводы, вносить коррективы в избранный путь подготовки спортсмена.

Методика проведения тестов должна быть хорошо изучена; при этом следует помнить, что в ряде видов упражнения изменения результатов настолько незначительны, что не соблюдать точность их измерений — значит свести тест на нет.

Методика проведения тестов такова:  
— реагируя на свет, спортсмен выключает лампочку 12 раз; из 10 попыток выводит среднюю, отбрасывая самый лучший и самый худший результаты;

— в беге на короткие дистанции — 5×30 или 10×30 м учитывают время с момента начала движения со старта; перерывы следует заполнять ходьбой, время интервала составит 20 сек.;

— в беге на стадионе (3—4 круга) скорость не должна превышать 6,5 м в секунду, а поэтому при достижении указанного показателя следует, не прибавляя скорости, увеличить дистанцию бега;

— метание мяча весом 150 г для 7—14 лет и 200 г для 15 лет и старше;

— метание мяча 1 кг с места подачей сверху, после броска разрешается переступить линию;

— подскок (по Абалакову) проводится до того момента, когда спортсмен дважды ухудшает результат;

Таблица 2

## Оценка уровня физической подготовленности теннисиста

Уровень подготовленности	Балл	Динамика показателей в % к исходным результатам				
		бег на скорость, выносливость	прыжки	метание с места	метание с разбега	динамометрия кисти
Очень высокий	1,0	20	30	40	50	60
	0,9	19	28,5	38	47,5	57
	0,8	18	27	36	45	54
Высокий	0,7	17	25,5	34	42,5	51
	0,6	16	24	32	40	48
	0,5	15	22,5	30	37,5	45
Выше среднего	0,4	14	21	28	35	42
	0,3	13	19,5	26	32,5	39
	0,2	12	18,0	24	30,0	36
Средний	0,1	11	16,5	22	27,5	33
	0	10	15,0	20	25,0	30
	-0,1	09	13,5	18	22,5	27
Ниже среднего	-0,2	08	12,0	16	20,0	24
	-0,3	07	10,5	14	17,5	21
	-0,4	06	09,0	12	15,0	18
Низкий	-0,5	05	07,5	10	12,5	15
	-0,6	04	06,0	08	10,0	12
	-0,7	03	04,5	06	07,5	09
Очень низкий	-0,8	02	03,0	04	05,0	06
	-0,9	01	01,5	02	02,5	03
	-1,0					

— прыжки на одной ноге (низкими скачками) — тест определяется отношением результата бега на 30 м с показанным временем. Соотношение в 90% скорости от 30 м со старта следует считать отличным показателем скоростно-силовой подготовки теннисиста;

— динамометрия кисти (определение максимальной силы хвата) пригодна для оценки

силы кисти (хвата) у теннисистов;  
— бег — 3 круга для ребят 7—8 лет проводится по упрощенным правилам — ребенок, почувствовавший усталость, может перейти на ходьбу, а сделав 50 шагов, возобновить бег.  
Перечисленные тесты могут служить нормативами для спортсменов любой квалификации.

## СНОВА В ДНЕПРОДЗЕРЖИНСКЕ

Г. К. Жуков

По традиции в декабре 1978 г. в Днепродзержинске проходила очередной всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов, в котором приняло участие 96 спортсменов в возрасте от 9 до 12 лет.

В программу смотра-конкурса входила проверка технической подготовленности участников в упражнениях у стенки и на площадке, технико-тактической подготовленности в контрольных играх со счетом, физической подготовленности и методические занятия с тренерами и спортсменами по технике и физической подготовке.

Проверка технической подготовленности проводилась с помощью следующих упражнений:

1. «Восьмерка» с лёта по мишеням с расстояния 2 и 4 ракетки от стены; размер мишеней 50×50 см.

2. Выполнение на площадке подачи, а также ударов справа и слева с лёта и с отскока, ударов над головой в несложных игровых условиях по заброшенному партнером мячу.

Технику выполнения ударов в этих упражнениях оценивала специальная комиссия.

Проверка технической подготовленности была первым этапом смотра-конкурса, а положительная оценка за технику выполнения ударов в упражнениях были своего рода пропуском для участия в следующем туре — контрольных играх со счетом.

Касаясь итогов проверки техники, можно сказать, что в подготовке юных спортсменов достигнут определенный прогресс. Многие участники уверенно выполняли крученный удар справа, некоторым из них удалось за прошедший год усовершенствовать подачу и удары с лёта. Однако настораживает тот факт, что даже у самых старших участников смотра-конкурса далеко не всегда правильно поставлены технические приемы, а кое-какие выполняются с грубыми ошибками, значительно снижающими их эффективность. Думается, что устранение ошибок юных теннисистов должно стать первоочередной задачей и для самих спортсменов и для их тренеров.

Особенностью нынешнего смотра-конкурса была как никогда обширная программа по физической подготовке.

Помимо упражнений основного комплекса (бег 6 и 30 м, метание набивного мяча, прыжок вверх с касанием навывшей отметки, прыжок «кенгуру» на технику выполнения), на высшем смотре-конкурсе были опробованы следующие дополнительные упражнения.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнение выполняется из следующего

исходного положения: спортсмен лежит на спине, сцепил руки за головой, ноги согнуты в коленях и подтянуты к тазу. Партнер прижимает стопы спортсмена к полу. В определенном темпе спортсмены поднимают туловище, касаются локтем разноименного колена и возвращаются в исходное положение. Темп задается с помощью метронома: для девочек 26 уд/мин, для мальчиков — 30. На каждые два удара метронома выполняется один цикл упражнения: на первый удар — поднимание туловища и касание локтем колена, на второй — возвращение в исходное положение. Фиксируется время, в течение которого спортсмены выдерживают заданный темп.

2. Многогоскок из четырех шагов. Выполняется так же, как и тройной прыжок, но добавляется один прыжковый шаг.

3. Бег в трех направлениях («треугольник»).

Упражнение выполняется следующим образом. Стартуя в одной точке, спортсмены последовательно пробегают отрезки, касаясь игровой рукой установленных в концах отрезков набивных мячей, и финишируют в месте старта. Два отрезка обязательно пробегают через специальный круг диаметром 35—40 см. Время пробега дистанции фиксируется.

4. Челночный бег.

На расстоянии 4 м один от другого устанавливаются два набивных мяча. Спортсмены, приняв старт у одного из мячей, трижды пробегают расстояние между мячами в обоих направлениях, касаясь игровой рукой лежащих мячей. Время пробега дистанции фиксируется.

5. Бег в пяти направлениях.

Упражнение выполняется с ракеткой в руке.

Стартовав, спортсмены последовательно пробегают отрезки, в конце каждого из них касаясь ракеткой набивных мячей. Пробежав первый круг, спортсмены, не останавливаясь, повторно пробегают отрезки в той же последовательности, финишируя в месте старта. Как и при беге в трех направлениях, каждый следующий отрезок необходимо пробегать через центральный круг. Длина отрезков — 4 м. Углы между соседними отрезками — 45°. Мячи устанавливаются на расстоянии 4 м 70 см от места старта в соответствующих направлениях. Время пробега дистанции фиксируется.

6. «Челнок» с ракеткой.

Вправо и влево от выбранной точки откладываются два отрезка. Длина каждого отрезка равна росту спортсмена. В концах отрезков кладутся набивные мячи. Начав упражнение в центре между мячами, спортсмен в течение минуты поочередно касается ракеткой мячей. Обя-

зательное условие выполнения этого упражнения — «правильная» работа ног (левая нога впереди при касании правого мяча), и наоборот. Фиксируется количество касаний мячей ракеткой.

Во время смотра-конкурса измерялась диагональ кисти игровой руки участников. В качестве ориентировочных мы приводим лучшие показатели:

девочки: 12 лет — 35 кг; 11 лет — 29 кг; 10 лет — 22 кг;  
мальчики: 12 лет — 33 кг; 11 лет — 35 кг; 10 лет — 28 кг; 9 лет — 21 кг.

Оценивая результаты выполнения упражнений основного комплекса, приходится отметить, что далеко не все спортсмены правильно выполняли контрольные упражнения по физической подготовке. В беговых упражнениях, например, участники довольно часто допускали такие ошибки: сразу после стартовой команды выпрямляли туловище и как бы застывали на месте, первый беговой шаг выполняли недостаточно энергично, а за 1,5—2 м до финиша начинали замедлять бег.

Не обошлось без ошибок и в метании набивного мяча. Наиболее распространенными были следующие: спортсмены нечетко фиксировали мяч на ладони, метание выполнялось движением, скорее напоминающим толкание ядра. При этом практически не использовалась энергия махового движения руки из-за головы, которая во многом обеспечивает успех в этом упражнении. Нередко спортсмены выполняли метание довольно замедленным движением, копируя свою подачу, не лишённую недостатков.

При выполнении прыжков вверх некоторые спортсмены выполняли прыжки с заранее вытянутой вверх рукой; сразу после отталкивания запрокидывали голову назад, стремясь увидеть место касания; не успев достигнуть высшей точки прыжка, спешили коснуться лент, буквально натываясь при этом на стену.

Для прыжков «кенгуру» наиболее типичными были две ошибки: после отталкивания спортсмены не выносили колени вперед, подтягивая их к груди, а забрасывали голени назад, почти ударяя себя пятками по ягодицам; вместо мягкого, пружинистого приземления и отталкивания нередко приземлялись на полную стопу, проваливаясь при этом довольно сильный удар по полу. Вторая ошибка целиком объясняется недостаточным развитием мышечно-связочного аппарата стопы и голеностопного сустава. Как правило, спортсмены, у которых был отмечен этот недостаток, показывали далеко не лучшие результаты и при выполнении прыжка вверх.

Перечисленные ошибки, несомненно, сказались на результатах участников. Однако это далеко не единственная и не главная причина неудовлетворительной физической подготовленности участников смотра-конкурса в целом,

подтверждением чему могут служить следующие факты.

В некоторых случаях спортсмены младших возрастных групп демонстрировали результаты, превосходящие результаты старших товарищей. Так, мальчики 11 лет в беге на 6 м были быстрее своих 12-летних товарищей, результаты которых находились на уровне результатов спортсменов 10 лет, а девочки 11 лет значительно «отставали» от своих десятилетних подруг.

Довольно интересная картина наблюдалась в беге на 30 м. Если средние результаты девочек в этом упражнении улучшались последовательно во всех возрастных группах, то у мальчиков 12 лет они оказались хуже, чем у спортсменов 9—11 лет.

Наиболее слабо выглядели девочки 11 и 12 лет. Из 16 участниц 1966 года рождения зачетную сумму очков набрали лишь четыре спортсменки, причем худший результат в этой возрастной группе был на 47 очков меньше зачетной суммы.

Еще хуже обстояли дела у девочек 11 и 12 лет. Из двенадцати участниц 1967 года рождения показали результаты на уровне нормативных для спортсменов этого возраста, а каждая из остальных десяти участниц этого возраста не добрала до зачетной суммы в среднем по 30 очков.

Однако определенная группа участников не только успешно справилась с нормативными требованиями, но и значительно превзошла их. На 20 очков перекрыла «норму» 12-летняя В. Зуберинте, на 26 очков — В. Богатырева, на 18 — И. Гусев (оба — 12 лет); на 17 очков превзошел зачетную сумму для 12-летних спортсменов 11-летней С. Райкерс; на 4 очка превзошел зачетную норму для 12-летних спортсменов 9-летний Женя Самсонов и т. д.

Результаты смотра-конкурса показали, что далеко не со всеми юными спортсменами проводится целенаправленная, систематическая работа по физической подготовке.

Мириться с этим нельзя. Во-первых, нельзя забывать об основной нашей задаче — всесторонней физической подготовке подрастающего поколения. Да и нельзя надеяться на мало-мальски значительные спортивные успехи в будущем, если уже в первые годы занятий у детей не будет заложен прочный фундамент для дальнейшего развития таких важных физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Для активизации работы по физической подготовке с юными теннисистами в стране целесообразно ввести индивидуальные задания по физической подготовке для участников всесоюзных смотров-конкурсов и участников крупнейших детско-юношеских соревнований. Причем эти индивидуальные задания необходимо устанавливать как для «отстающих», так и для «успевающих». Результаты выполнения таких



заданий обязательно должны рассматриваться наравне с результатами спортсменов в соревнованиях.

В заключение хотелось бы поблагодарить днепропетричан за ту заботу, которую они

проявили по отношению ко всем участникам смотр-конкурса, за то, что они сделали все от них зависящее и даже чуть-чуть больше для того, чтобы смотр-конкурс превратился в настоящий праздник детского тенниса.

## СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

### РАЗМЕТКА КОРТОВ

Б. Д. Галев, инженер

На кортах МГС ДСО «Спартак» (Ширяево поле) с успехом осуществлена постоянная разметка кортов\*. В ходе работ были внесены усовершенствования, описание которых мы приводим в данной статье.

При разметке новой площадки предварительно следует определить направление поперечной сетки, затем по этой линии забить в точках 0—0 два стержня диаметром 12—15 мм (рис. 1). На стержни натягивается рыболовная капроновая леска диаметром 0,8—0,9 мм с за-

крепленными на концах S-образными крючками (их можно купить в спортивном магазине или изготовить из проволоки диаметром 3 мм). Отрезок лески должен быть на метр короче расстояния 0—0, что обеспечит хорошую натяжку; при желании ее можно усилить, наматывая леску на свободный конец крючка.

С помощью стальной рулетки определим точку С — центр площадки и забьем в этой точке стержень диаметром 3 мм.

Затем стальной рулеткой отмерим 3 м по линии С—А, в полученной точке А забиваем стержень (диаметр 3 мм) и, надев на него стальную ленту рулетки (предварительно в

ленте надо просверлить отверстия диаметром 3—3,3 мм), нанесем отрезок дуги в районе искомой точки В радиусом 5 м. Затем, сняв ленту со стержня в точке А, наденем ее на стержень в точке С и проведем дугу радиусом 4 м. При пересечении двух дуг получим искомую точку В.

Для ускорения и повышения точности разметки целесообразно использовать две рулетки. В одной из них просверливается отверстие на расстоянии 4 м, в другой — на расстоянии 5 м. Надев первую в точке С, а вторую в точке А, совместим отверстия и в полученной таким образом точке В вставим стержень диаметром 3 мм (рис. 2). Аналогичным способом определится точка В<sub>1</sub>.

По точкам В и В<sub>1</sub> размечают среднюю линию и фиксируют точки 10—10, являющиеся исходными для разметки всех остальных линий корта. Для определения положения точек 10—10 примерно в месте расположения одной из них предварительно закрепляют конец лески, после чего леску натягивают, располагая ее над центрами стержней, забитых в точках В и В<sub>1</sub>. Для лучшей натяжки леска для разметки средней линии должна быть на 1—1,5 м короче расстояния между точками 10—10.

Для того чтобы разметка средней линии (10—10) была точнее, следует определить положение точек В<sub>2</sub> и В<sub>3</sub>. В этом случае от точки С необходимо откладывать не 3, 4 и 5 м, а соответственно 6, 8 и 10 м.

В сборнике «Теннис» за 1978 г. описан способ разметки линий с помощью сборной линейки-шаблона. Если такого шаблона нет, размечать можно в любой последовательности, используя стальные рулетки с отверстиями диаметром 3—3,3 мм, просверленными на соот-

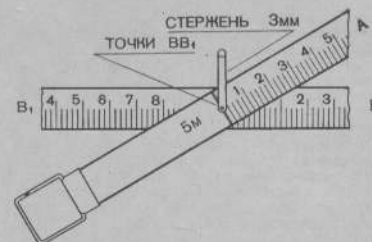


Рис. 2. Соприжение двух рулеток образует острый угол В и В<sub>1</sub>.

ветствующих расстояниях «о»: 6,401 м, 5,486 м, 4,115 м и 1,371 м.

Для нанесения краски на линии целесообразно иметь четыре отрезка лески с двумя крючками — по два отрезка для продольных и поперечных линий.

Перед покраской средней линии и меток леску необходимо оттянуть в одну сторону на 25 мм за стержни (диаметр 3 мм), забитые в произвольно выбранных точках К и К<sub>1</sub> на расстоянии 25 мм от средней линии.

Хранятся лески сложенные на спиннинговые катушки.

Выступающие части стержней красят два раза белой краской.

При наличии деревянных тренировочных стенок стержни можно заменить крючками с резьбой по дереву.

## СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ СЕМИНАР СУДЕЙ

В семинаре судей, состоявшемся в Вене, приняли участие представители почти всех европейских стран. Он проводился под эгидой Международной теннисной федерации для главных судей Кубка Дэвиса, входящих в список международных арбитров. Согласно присланной заранее повестке дня все вопросы посвящались судейству Кубка Дэвиса и соревнования «Сааб кинг кап» (о чем будет рассказано ниже), но, естественно, на семинаре поднимались вопросы судейства и других соревнований, вопросы подготовки судей, толкования отдельных положений правил и т. д.

Основные пункты повестки дня были следующими:

1. Изменения в правилах соревнований, в том числе и на Кубок Дэвиса.
2. Предложения Федерации тенниса Швеции о главных судьях Кубка Дэвиса.
3. Методы единого толкования правил Кубка Дэвиса и «Сааб кинг кап».
4. Отчеты судей по Кубку Дэвиса.
5. Подготовка судей: опыт прошлых лет, судейство крупных турниров; квалификация главных судей;
6. Разное.

Поскольку вопрос о проведении и судействе соревнований «Сааб кинг кап» был выделен особо, в семинаре участвовало два пред-

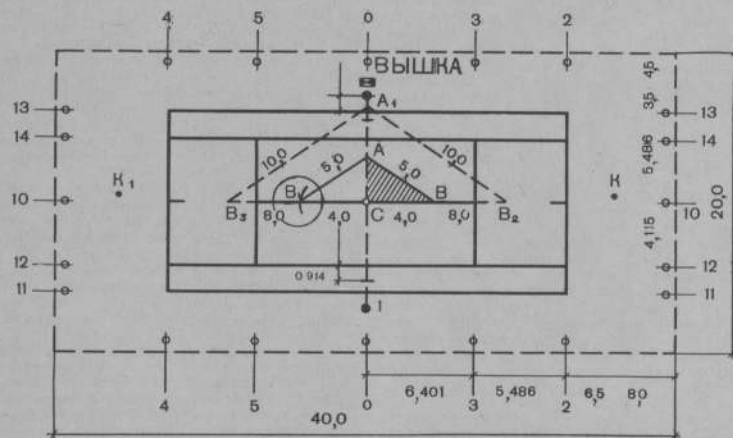


Рис. 1. Схема разметки кортов

ставителя комитета этого Кубка, которые выступили с докладами.

В июле 1978 г. Международная Федерация тенниса утвердила ряд изменений в правилах соревнований, которые действуют не только для Кубка Дэвиса, но и для других соревнований.

Впервые дано определение понятия «теннисная ракетка». Казалось бы, простой вопрос, но он неожиданно вызвал целую дискуссию, которая длилась на протяжении последних двух лет. Дело в том, что некоторые игроки стали применять натяжку двумя, а то и тремя струнами, что придало совершенно необычное вращение мячу. Теннисисты, столкнувшись с этим явлением, были не в силах укротить посланный такой ракеткой мяч. Результат встреч определяло не мастерство, а техническое приспособление. Так вот, ИЛТФ решила, что теннисная ракетка может быть любой формы, сделанной из любого материала, но натяжка должна быть только однострунной.

Об измерении решения, принятого судьей на линии. По-прежнему решение судьи на линии является окончательным. Исключение составляет случай, когда судья на вышке убежден, что судья на линии допустил ошибку. Тогда он имеет право отменить решение судьи на линии и принять свое собственное или же переиграть мяч.

Как известно, раньше на смену сторон отводилась минута. Сейчас это время увеличено до полутора минут — игрок имеет возможность минуту находиться на стуле у вышки. Судья на вышке обязан строго следить за выполнением этого правила (в играх на Кубок Дэвиса это обязанность главного судьи); он должен также следить и за временем перерыва после третьей партии: теперь 10 минут отсчитывается начиная с момента входа игроков в раздевалку.

После того как один из игроков закончил подавать, его противник обязан приступить к выполнению своей подачи не позднее, чем через 30 секунд.

Никто, за исключением капитана команды, не может давать советы играющему. Если кто-либо из игроков пытается словом или жестом подсказать своему товарищу по команде (речь идет, разумеется, об одиночном разряде), он должен быть немедленно наказан. Главный судья Кубка Дэвиса получил на этот счет довольно большие полномочия, вплоть до дисквалификации игрока.

Правило перерыва после трех партий у мужчин и двух партий у женщин должно обязательно соблюдаться в играх на Кубок Дэвиса и Кубок федераций. Во всех остальных случаях отсутствие перерыва может быть определено положением о соревнованиях.

Учитывая большой интерес, проявляемый к розыгрышу Кубка Дэвиса, главным судьям

вменено в обязанность к исходу каждого игрового дня посылать телеграмму в адрес комитета по проведению этого соревнования с указанием результата, а после окончания матча высылать отчет по специальной форме, где, помимо прочих данных, есть пункт о поведении игроков на площадке. Вообще поведению игроков было уделено большое внимание. На семинаре выражалась надежда, что национальные федерации будут принимать самые серьезные меры по отношению к нарушителям спортивной дисциплины. Поступило предложение, которое, как и целый ряд других, будет обсуждаться на заседании комитета ИЛТФ: в турнирах Гран-при, где уже существуют денежные штрафы, наказывать игроков очком и даже целым геймом.

Шведская федерация предложила, чтобы главный судья Кубка Дэвиса, который обычно приезжает за день до начала игр, приезжал за неделю и тщательно проверил места соревнований и подготовку судей. Однако предложение не было поддержано.

Была поднята вопрос о разрешении капитану команды, выступающей в розыгрыше Кубка Дэвиса, менять игрока, если после двух дней соревнований счет стал 3:0 в пользу какой-либо команды. Все поддержали это предложение, так как это дало бы возможность молодым игрокам попробовать свои силы в матчах такого ранга.

Выступавшие рассказывали о подготовке судей, о практике судейства. Большой интерес вызвал опыт работы Всесоюзной коллегии судей Федерации тенниса СССР.

Выступавшие отметили необходимость организации обмена судей на вышке и на линии. Однако представители ИЛТФ заявили, что в ближайшее время решение этого вопроса (он, оказывается, уже неоднократно обсуждался) не представляется возможным из-за отсутствия средств. Первый шаг сделан: главный судья Кубка Дэвиса — обязательно нейтральный арбитр. Следан и второй шаг: главный судья «Сааб кингс кап» для первой группы команд — также нейтральный. В связи с этим вновь подчеркиваю требование — судьи должны не только иметь опыт проведения крупных соревнований, но и обязательно знать хотя бы один из иностранных языков, причем владеть именно разговорной речью. Хотелось бы обратить на это внимание наших молодых судей.

Как мы уже отмечали, большое внимание было уделено соревнованиям «Сааб кингс кап». Сначала расшифруем название «Сааб» — название крупной автомобильной фирмы в Швеции, вставшей на себя патронаж над этим турниром. «Кингс кап» — королевский Кубок. Соревнование стало весьма популярным в Европе. Играть в нем практически все команды европейских стран, где развит теннис (с 1979 г. в нем начала участвовать и наша команда).

Каждая команда состоит из четырех человек. Но в отличие от Кубка Дэвиса, игры проводятся в один день — две одиночные и одна парная по принятой системе «тай-брейк».

В остальном правила не расходится с правилами розыгрыша Кубка Дэвиса.

Все страны распределены по группам: группа 1 и группа 2 (по силам). На 1979 г. распределение следующее (СССР во второй группе потому, что впервые участвует в этих соревнованиях):

Группа 1		
А		Б
Австрия		ФРГ
Чехословакия		Великобритания
Франция		Венгрия
Швеция		Испания

Группа 2		
А	Б	В
Дания	Монako	Бельгия
Финляндия	Нидерланды	Польша
Ирландия	Норвегия	Румыния
Португалия	СССР	Югославия
	Швейцария	

Игры проводятся в январе и феврале, часть в стране — участнике состязаний, часть — на поле противника (по определению специального комитета). Три победителя подгрупп А, Б, В разыгрывают между собой первое место и получают право в следующем году играть в группе 1 вместо команды, занявшей там последнее место. В группе 1 каждая подгруппа проводит встречи по кругу, а потом идут стыковые игры для определения всех мест.

Участников семинара знакомили также с трактатами отдельных пунктов правил и ответами на них, утвержденными Международной федерацией тенниса. Отмечалось, что хотя некоторые вопросы кажутся простыми и ответы на них легко найти в правилах, именно они зачастую являются камнем преткновения для молодых судей и именно с этой целью дается приложение к правилам, утвержденным ИЛТФ.

Думается, что и для нас они представляют известный интерес, особенно для молодых судей. Вот некоторые из них:

**Вопрос.** Засчитывается ли игроку при ударе потеря очка, если он заступил за воображаемую линию, продолжающую сетку:

а) перед ударом по мячу;

б) после удара?

**Ответ.** Нет, он не теряет очка ни в том, ни в другом случае, если не заступает за линию, ограничивающую площадку противника. Что же касается помех, которые могут быть созданы для его противника, то последний может потребовать, чтобы судья на вышке принял

решение в связи с этим и соответствии с правилами.

**Вопрос.** Подающий наставляет, чтобы принимающий стоял в пределах площадки. Правильно ли это?

**Ответ.** Принимающий может стоять где угодно на своей стороне площадки.

**Вопрос.** Может ли в одиночной игре подающий стоять сзади той части основной линии, которая находится между боковыми линиями одиночной и парной игры?

**Ответ.** Нет, не может.

**Вопрос.** Если при подаче игрок подбрасывает два или более мячей, теряет ли он подачу?

**Ответ.** Нет, следует подать вновь. Но если судья на вышке считает этот поступок намеренным, то в соответствии с правилами он приговаривает противнику очко; если же это действие не преднамеренное, то мяч переигрывают.

**Вопрос.** Подбросив мяч, подающий решает не выполнять удар и ловит мяч. Ошибка ли это?

**Ответ.** Нет.

**Вопрос.** При подаче в одиночной игре, проводимой на площадке для парной, где имеются столбы и подпорки, мяч ударяется в подпорку, а затем падает в поле подачи. Считается ли это ошибкой или нужно повторить подачу?

**Ответ.** При подаче это считается ошибкой, потому что подпорки, столбы и часть сетки между ними считаются неподвижными предметами.

**Вопрос.** Игрок подает с неправильной стороны, теряет очко, а затем требует, чтобы мяч был переигран, так как он ошибся.

**Ответ.** Очко засчитывается, а следующая подача выполняется в квадрат в соответствии со счетом.

**Вопрос.** Поддача прерывается по какой-то причине, не указанной в правилах. Следует ли переигрывать только подачу?

**Ответ.** Переигрывать надо очко.

**Вопрос.** При выполнении первой подачи мяч не попадает в поле подачи, а ракетка выскльзывает у подающего из рук и летит в сетку. Теряет ли он очко?

**Ответ.** Если ракетка касается сетки, пока мяч находится в игре, он теряет очко.

**Вопрос.** Парная игра А и Б против В и Г. А подает, Г принимает. В касается сетки до того, как мяч коснулся земли. Затем объявляется ошибка, так как мяч не попал в поле подачи. Проигрывают ли очко В и Г?

**Ответ.** Ошибка объявлена неправильно. В и Г уже потеряли очко прежде, чем совершена ошибка при подаче, так как В уже коснулся сетки.

**Вопрос.** Может ли игрок переигнуть через сетку на половину противника, когда мяч находится в игре, и не подвергнуться наказанию?



**Ответ.** Нет, он теряет очко.

**Вопрос.** А подрезает мяч над сеткой, мяч возвращается на его сторону. Б, не дотянувшись до мяча, бросает ракетку и ударяет по мячу. Его ракетка вместе с мячом летит через сетку на площадку А. А ударяет по мячу, который падает за пределы площадки Б. Б выиграл или проиграл мяч?

**Ответ.** Б теряет очко.

**Вопрос.** В игрока, стоящего вне пределов поля подачи, попадает поданный мяч, который еще не коснулся земли. Выигрывает ли он очко или теряет?

**Ответ.** Игрок, в которого попал мяч, теряет очко. Исключение составляет случай, когда мяч сначала коснулся сетки, а потом уже игрока.

**Вопрос.** Игрок, стоящий вне поля подачи, ударяет по мячу или ловит его и требует, чтобы ему присудили очко, так как мяч явно не попадал в поле.

**Ответ.** Игрок не выигрывает очко, если он поймал мяч или если ударил и ошибся.

Если же он ударил правильно, то игра продолжается.

**Вопрос.** Мяч возвращается через сетку, игрок пытается наклониться, чтобы достать его. Какое решение должно быть принято, если противник мешает ему сделать это?

**Ответ.** Судья на вышке в соответствии с правилами может присудить очко тому игроку, которому помешали.

**Вопрос.** Отбитый мяч попадает в судью на вышке, в саму вышку, а игрок заявляет, что мяч попал бы в пределы площадки.

**Ответ.** Он теряет очко.

**Вопрос.** Мяч, вылетающий за пределы площадки, попадает в столб или подпорку для одиночной игры и падает в пределах площадки противника. Засчитывается ли такой удар?

**Ответ.** При подаче мяч не засчитывается, в других случаях засчитывается.

**Вопрос.** При подаче или во время игры мяч попадает в другой мяч, находящийся в пределах площадки. Присуждается ли кому-либо очко?

**Ответ.** Нет, надо продолжать игру. Если судья на вышке не ясно, какой мяч был отбит, он должен быть переигран.

**Вопрос.** Может ли игрок во время игры пользоваться больше чем одной ракеткой?

**Ответ.** Нет, все правила относятся только к одной ракетке.

**Вопрос.** Может ли игрок потребовать, чтобы один или несколько мячей, находящихся на поле противника, были убраны?

**Ответ.** Да, но только не во время розыгрыша мяча.

**Вопрос.** Зритель помешал игроку отбить мяч. Может ли игрок потребовать переиграть мяч?

**Ответ.** Да, если, по мнению судьи на вышке, игрок не смог отбить мяч по не зависящим от него причинам.

**Вопрос.** Игроку помешали отбить мяч, как указано в случае выше, и судья переигрывает мяч. Перед этим подводящий уже совершил ошибку при первой подаче. Имеет ли он право на два мяча?

**Ответ.** Да, имеет, так как по правилам в этом случае очко переигрывается.

**Вопрос.** Может ли игрок потребовать, чтобы мяч был переигран на таком основании: он думал, что противнику мешают, и не ожидал, что тот отобьет мяч?

**Ответ.** Нет.

**Вопрос.** Следует ли считать удар правильным, если мяч в воздухе ударяется о другой мяч?

**Ответ.** Мяч следует переиграть, если только он не подброшен в воздух одним из участников.

**Вопрос.** Если судья на вышке или на линии ошибочно объявил «аут», «нет», а затем поправился, какое из решений считается принятым?

**Ответ.** Мяч должен быть переигран. Исключение составляет случай, когда, по мнению судьи на вышке, эта оговорка не помешала ни одному из игроков продолжать встречу. Тогда имеет силу исправленное решение.

**Вопрос.** Если мяч, поданный при первой подаче, был неправильным и мешал принимающему в момент второй подачи, может ли принимающий потребовать переиграть мяч?

**Ответ.** Да, может. Но если у него была возможность убрать этот мяч, а он по небрежности не сделал этого, то не имеет права требовать переигровки.

**Вопрос.** Одежда, обувь или снаряжение игрока приходит в такое состояние, что продолжение игры невозможно или нежелательно. Можно ли прервать игру, чтобы устранить неполадки?

**Ответ.** Перерыв в игре может быть допущен только в том случае, если неисправность возникла по не зависящим от игрока причинам, о чем может судить только судья на вышке.

**Вопрос.** Если вследствие несчастного случая игрок не может продолжать игру, может ли быть остановлена встреча?

**Ответ.** Ухудшение физического состояния по естественным причинам не должно приниматься во внимание, однако судья может остановить встречу, если оно произошло в результате несчастного случая.

**Вопрос.** Может ли в парной игре один из участников покинуть площадку, когда мяч находится в игре?

**Ответ.** Да, может, если игра продолжается в соответствии с правилами.

**Вопрос.** Можно ли в парной игре партне-

ру подающего стоять так, чтобы загораживать поле зрения принимающего?

**Ответ.** Можно. Партнер подающего может

находиться где угодно на своей стороне площадки или вне ее.

## ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

### БЬЕРН БОРГ И КРИС ЭВЕРТ — ПЕРВЫЕ ЧЕМПИОНЫ МИРА

*Ю. Н. Айвазян, заведующий кафедрой физвоспитания международной школы ООН, кандидат педагогических наук;  
Б. И. Фоменко, член Федерации тенниса СССР*

Странный вид спорта все-таки этот теннис! Круглый год играют. Проводятся десятки различных турниров, учреждена масса всеческих громких титулов, а вот чемпионы мира определить не желают.

Так или примерно так рассуждали на протяжении десятилетий многие любители спорта. И в этих рассуждениях, нужно признать, был свой резон, своя доля истины. Действительно, в теннисе в отличие от других видов спорта знание чемпиона мира ни у мужчин, ни у женщин никогда не разыгрывалось. По крайней мере официально. А вот неофициальные попытки предпринимались. Так, в США с 1971 г. проводится соревнование, известное как «чемпионат мира» или, как его еще величают у нас, «мировой теннисный чемпионат». В футболе, например, вряд ли кому придет в голову сказать «мировой футбольный чемпионат». Все наверняка скажут «чемпионат мира», а вот в теннисе такие вольности не редкость. Победителями этого чемпионата в разные годы становились такие гравды мирового тенниса, как австралийцы К. Розвудл, Д. Ньюкомб, американцы С. Смит, А. Эш, Д. Коннорс, В. Герулайтис, швед Б. Борг.

Подобное соревнование проводится и у женщин. Это — чемпионат «Авон» (в прошлом «Вирджиния слэймс»). Его победители также хорошо известны любителям тенниса — австралийка И. Гулагонг, американки Б.-Д. Кинг и К. Эверт.

Эти соревнования, хотя и считаются неофициальными чемпионатами мира, неизменно собирают весь цвет мирового тенниса, а имена их победителей говорят сами за себя.

— Так-то оно так, — слышится язвительный голос оседающего читателя. — И тем не менее все эти чемпионаты — неофициальные. А раз неофициальные, то и чемпионы мира, несмотря на весь их авторитет, ненастоящие... В прошлом году наконец-то лед тронулся. Международная федерация тенниса (ИТФ) приняла решение об учреждении официального

знания чемпиона мира по теннису у мужчин и женщин. С этой целью ИТФ создала авторитетное жюри, в состав которого вошли наиболее выдающиеся теннисисты прошлого: у мужчин — Л. Холд (Австралия), Ф. Перри (Англия), Д. Бадж (США); у женщин — М. Смит-Корт (Австралия), Э. Хейдон-Джонс (Англия), М. Дю-Пон (США).

1978 год — знаменательная веха в истории мирового тенниса. Впервые более чем за столетнюю историю теннисный мир обрел своих официальных чемпионов. Ими стали 22-летний швед Бьерн Борг и 24-летняя американка Крис Эверт.

Борг — одна из наиболее ярких «звезд» в галактике мирового тенниса. За последние пять лет этот стройный, симпатичный погонец викингов покорила почти все вершины мирового тенниса: он трижды выходил победителем Уимблдонского турнира — главного форума теннисных рыцарей, неоднократно побеждал на открытых чемпионатах Франции и Италии, выиграл десятки крупнейших международных соревнований.

Формула успехов Борга проста: настойчивость, редкое трубочлюбие и фанатичная любовь к теннису, помноженные на яркий, самобытный талант.

В нынешнем году швед выступил в 77 матчах и только в 6 погорел поражениями. Завидный результат, не правда ли?

Досье Эверт выглядит еще более внушительно. За всю свою карьеру она одержала 560 побед и проиграла всего 49 встреч. С 1974 по 1978 г. американка участвовала в 87 турнирах и в 62 из них финишировала первой.

В 1978 г. Эверт победила в 6 турнирах из 9, провела 54 встречи, из которых проиграла только 3. Молодая американка отличается мощной, атакующей игрой с задней линии, филигранной техникой, удивительной, неукротимой волей к победе.

Необходимо отметить, что при определении первых чемпионов мира жюри ИТФ в основ-

ном учитывало результаты, показанные спортсменами в турнирах «Большого шлема».

А как же выглядят десятки сильнейших теннисистов мира за 1978 г.? Увы, и здесь без предварительных пояснений не обойтись.

В теннисе, как известно, нет единой мировой классификации. Существует немало таблиц о рангах, составляемых ежегодно различными специалистами и изданиями.

Одной из наиболее авторитетных классификаций является классификация журнала «Теннис» — официального органа печати Федерации тенниса США. Вот имена лауреатов этой классификации:

#### Мужчины

А. Коннорс	(США)
Б. Борг	(Швеция)
В. Герулайтис	(США)
Г. Вилас	(Аргентина)
Э. Диббе	(США)
Д. Макэрой	(США)
Б. Готтфрид	(США)
Р. Рамирес	(Мексика)
Г. Соломон	(США)
К. Барзутти	(Италия)

#### Женщины

К. Эверт	(США)
И. Гулагонг	(Австралия)
В. Уайд	(Англия)
В. Турибудд	(Австралия)
В. Ружичи	(Румыния)
К. Рейд	(Австралия)
Т. Остин	(США)
Б.-Д. Кинг	(США)
Г. Стоув	(Голландия)

— Помидуйте! — воскликнет любитель тенниса, просмотрев списки сильнейших. Как же так? Борг — официальный чемпион мира, а стоит в классификации везд за Коннорсом? Странно, не правда ли? И тем не менее ошибки здесь нет никакой.

## В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР

### АВАНГАРД ТЕННИСИСТОВ

Жюри ИТФ учитывало результаты только турниров «Большого шлема», в то время как редакция журнала «Теннис» составляет свою классификацию по итогам всего сезона. И тут Коннорс имеет перед Боргом небольшое преимущество, поскольку американец выступал в турнирах гораздо чаще, чем его грозный соперник.

Несмотря на именитость состава десятков, в них тем не менее есть и новички. У мужчин это — Д. Макэрой и К. Барзутти; у женщин — В. Ружичи и Т. Остин.

Особенно головокружительный скачок вверх по классификационной лестнице совершили 19-летний Макэрой и 16-летняя Остин. В конце прошлого года они едва входили во вторую десятку сильнейших теннисистов мира.

Приятно отметить успех абсолютной чемпионки Европы 1978 г. 24-летней румынской теннисистки Вирджинии Ружичи, которая не только впервые вошла в десятку сильнейших, но и сумела опередить таких признанных мастеров, как Кинг, Стоув, Рейд.

Италия вновь представлена и элите мирового тенниса. Только на этот раз ее подпредком является не А. Панатта — признанный кумир итальянских тиффози, а двадцатилетний Коррадо Барзутти, заметно прибавивший в игре за последние два года.

В этом году ИТФ впервые определила чемпионов мира не только среди взрослых, но и среди юношей. Первыми обладателями этого почетного звания стали чехословацкие мастера ракетки: у юношей — 18-тилетний Иван Лендл, а у девушек — 17-тилетняя Ханна Мандликова. Это, безусловно, большой успех чехословацкого тенниса.

В начале 1979 г. ИТФ приняла решение в дальнейшем определять чемпионов мира у мужчин, женщин и юношей по результатам шести основных турниров, проводимых под эгидой ИТФ — открытые чемпионаты Италии, Франции, Англи (Уимблдонский турнир), США, Австралии и Южной Америки. При этом участники соревнований имеют право пропустить только один из указанных турниров по своему усмотрению.

#### Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР

больше чем в 30 международных турнирах: шесть из них проводились в Советском Союзе, остальные — в пятнадцати зарубежных странах. В восьми странах побывали наши девушки и юноши 1958—1964 годов рождения, впер-

вые участвовали в юношеском первенстве Европы в Чехословакии. Наша молодежь пополнила свой опыт участия в международных соревнованиях, приобрела уверенность в игре, что заметно отразилось на росте спортивного мастерства.

Классификация сильнейших теннисистов на 1/1—1979 г. среди взрослых и наиболее подготовленной молодежи составлена целиком по системе очков. В нее вошли 100 женщин (из них 25 девушек) и 145 мужчин (из них 23 юноши). Детская классификация составлена по старой системе учета побед и поражений. Вошли в классификацию 187 девушек и девочек и 195 юношей и мальчиков. Списки юношей и девушек в этом году разделены на четыре возрастные группы (по годам рождения: 1960—1962, 1963—1964, 1965—1966 и 1967 и моложе) и соответственно с предусмотренными положениями составами участников Всесоюзных юношеских соревнований на 1979 г.

Командные соревнования как бы подводят итог расстановки сил. Каков же этот итог в 1978 году?

Кубок Советского Союза у женщин впервые выиграла команда Белоруссии (Н. Бородина, С. Корзун, С. Черковская, Н. Дроздова), в финале встретившаяся с москвичками (Е. Гранатурова, Н. Чмырева, М. Чувьрина, Л. Охрименко). В полуфинале белорусские теннисистки со счетом 3:1 победили команду Украины (М. Кропшина, Е. Елисеево, Н. Бондаренко, М. Ещенко); украинские спортсменки заняли третье место. Победа белорусских теннисисток — большой успех, но результат соревнований мог бы быть другим, если бы в московской команде выступали О. Морозова, а в команде Украины — Г. Бакшеева. Во всяком случае, проигрыш москвичек свидетельствует об ослаблении их позиций, а сейчас не могут выиграть командные соревнования в отсутствие только одного из игроков команды.

У мужчин после годичного перерыва вернули себе Кубок СССР грузинские спортсмены (А. Метрели, Т. Какулия, Г. Элердашвили и В. Перегулов). В прошлом году они «вручили» Кубок Союза москвичам, а на этот раз взяли реванш в полуфинале с «сухими» счетом 4:0. Москвичи (В. Борисов, К. Пугаев, А. Волков и Е. Поздняков) заняли третье место.

В финальной встрече с командой Украины (С. Грузман, А. Колякин, А. Залуцкий и Ю. Филев) грузинским теннисистам победа досталась труднее — 3:2. Результат встречи определялся только в парной игре.

Всесоюзные юношеские зимние соревнования выиграла команда Украинской ССР (5:4), в финале встретившаяся с теннисистами Москвы. 3-е место завоевала команда УССР-2, победившая команду Москвы-2 (6:2).

В летнем Всесоюзном командном первен-

стве первые команды поменялись местами: 1-е место заняли москвичи, победив в финале команду Украины (5:3). Москвичи «отыгрались» и за зимние, и за прошлогоднее летнее командное соревнование, в котором у них было только 3-е место. В этом году 3-е место заняла команда РСФСР.

Чемпионкой Советского Союза 1978 г. в личных соревнованиях впервые стала Н. Чмырева, победившая в финале Е. Гранатурову (6:4, 1:6, 8:6); чемпионом страны — А. Метрели, в трудном и драматическом поединке выигравший в финале у своего земляка Т. Какулия со счетом 6:1, 6:1, 1:6, 1:6, 7:5.

Победительница личного первенства Всесоюзных юношеских зимних соревнований С. Чернева (Москва) выиграла в финале у И. Пановой (Ташкент). 3-е место заняла москвичка В. Соколова. С. Чернева стала абсолютной чемпионкой зимних Всесоюзных соревнований, заняв также первые места в паре с Л. Овсепян (Армения) и в смешанном разряде в паре с А. Беккером.

У юношей первые три призовых места последовательно заняли А. Беккер (Москва), А. Фатеев (Челябинск), обыгравший значительно выше него стоящих в классификации соотечественников А. Зверева и мичман С. Тетерина и И. Тихонко. Личное первенство Советского Союза среди юношей и девушек летом 1978 г. не проводилось.

В десятках сильнейших теннисистов произошли только незначительные изменения.

У женщин в десятку вошли бакинка Е. Глущия и теннисистка из Донецка Е. Елисеево. Вышла из десятки, заняв 11-е место, А. Краско. У мужчин вошел в десятку также теннисист из Донецка Ю. Филев, потеснив находившегося в этом году в плохой форме чемпиона страны 1977 г. В. Короткова, который переместился на 12-е место. Успех донецких теннисистов — это успех их тренера В. Камельзона, который сумел за короткий срок подготовить своих учеников к достижениям довольно хороших результатов.

У женщин список сильнейших теннисисток возглавляет Е. Гранатурова. В соревнованиях на закрытых площадках 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. В летнем сезоне Е. Гранатурова выиграла千金ский международный турнир, заняла вторые места на чемпионате СССР и в двух открытых турнирах — в Таллине и МГС «Спартак».

На 2-е место с 5-го поднялась Н. Чмырева. Успешно выступив в зимних соревнованиях (стала победительницей Всесоюзного первенства и заняла 2-е место в московском международном турнире), она провела летний сезон менее удачно. В финалах открытых турниров Латвийской ССР и Риги Н. Чмырева проиграла



М. Крошнина, на открытом первенстве Таллина в четвертьфинале проиграла М. Чувариной и заняла только 8-е место, на открытом первенстве МГС «Спартак» заняла 4-е место, потерпев поражение от Г. Бакшеевой и И. Шевченко. Только к концу лета Н. Чмырева обрела высокую спортивную форму и вместе с Е. Елисеевко стала победительницей молодежного Кубка Суабо (они одержали победы над сильными командами Аргентины, Великобритании и Чехословакии). После этого она успешно закончила спортивный сезон, впервые став чемпионкой Советского Союза в одиночном и парном с Е. Елисеевко разрядах. В этом соревновании она проявила незаурядные бойцовские качества и разнообразие технической и тактической подготовки.

Участница в составе советской команды в Кубке федераций в Мельбурне в ноябре — декабре 1978 г. вместе с О. Морозовой и Е. Елисеевко, Н. Чмырева в четвертьфинальной встрече с командой Румынии принесла победу своей команде, выиграв у сильной теннисистки Ф. Михай (8:6, 6:4), в полуфинальной встрече с Австралией была близка к победе над спортсменкой из десятки мира К. Рейд, но проиграла со счетом 3:7, 4:6 и не смогла «присоединить» нужную победу к трудной победе О. Морозовой над австралийкой У. Турнбул. В этом турнире советская команда заняла 3—4-е места.

Третью строчку в списке сильнейших заняла И. Шевченко. В прошлом году она была восьмой. Успешно выступив в зимних соревнованиях, летом И. Шевченко заняла 3-е место в открытом первенстве МГС «Спартак», 4-е — в международном турнире в Киеве и выиграла два турнира в Швеции, дважды победив Е. Гранатурову. В течение года она в двух турнирах одержала победы над Н. Чмыревой. Высокой спортивной формы И. Шевченко не хватило до конца года — в чемпионате СССР она заняла только 10-е место (проиграла Л. Максимовой и Л. Охрименко). На 3-е место в десятке ей помогли подняться премиальные очки, полученные за победы на четырех турнирах в более низких группах.

На 4-м месте Г. Бакшеева. Выступив с переменным успехом в семи зимних турнирах, она стала победительницей открытых летних турниров в Таллине МГС «Спартак», кроме того, заняла 2-е место на международном турнире в Киеве и 3-е на чемпионате СССР в Донецке. На двух последних соревнованиях она победила М. Крошнину и уступила Е. Гранатуровой. К концу года результаты выступлений Г. Бакшеевой по очкам незначительно уступали результатам М. Крошнина, но затем премиальные очки, полученные за первые места в первенстве украинского ДСО «Зенит» и на чемпионате УССР (в котором М. Крошнина не участвовала), дали ей преимущество. В 1978 г.

Г. Бакшеева выступила в семнадцати турнирах — число рекордное для нее и для наших ведущих теннисисток.

М. Крошнина оказалась на 5-м месте. Как раз на чемпионате СССР она заняла 5-е место, проиграв в четвертьфинале Г. Бакшеевой. Лучшие достижения М. Крошнина — победы на открытых турнирах Латвийской ССР и Риги.

На 6-е место поднялась Н. Бородинна. Лучшие результаты ее выступлений в течение года — 1-е место на открытом первенстве Литовской ССР и 2-е в турнире Всесоюзного Совета ДСО профсоюзов, где в финале она проиграла Г. Бакшеевой. На чемпионате СССР она заняла 6-е место. То, что Н. Бородинна не показала в этом году более высоких результатов, подтверждает некую долю случайности ее побед на чемпионате СССР 1977 г. и подчеркивает объективность принятой системы, определившей ее тогда на 7-е место.

Е. Бирюкова, занимавшая третью строчку в классификации, перешла на 7-е место. Она слабо выступала в зимних турнирах, хорошо начала летние, выиграв соревнования сильнейших теннисистов в Ташкенте, где победила М. Крошнину и Г. Бакшееву. Но в открытых первенствах Латвийской ССР и МГС «Спартак» заняла только 4-е и 5-е места, проиграв Н. Бородинну и И. Шевченко. Довольно успешно выступив на международном турнире в Чехословакии — в полуфинале, она победила финалистку первенства Европы Р. Томанову, а в финале уступила Р. Маршиковой. Е. Бирюкова на чемпионате СССР заняла только 13-е место, потерпев поражения от Е. Елисеевко и И. Шевченко.

На 8-е место (с 13-го) перешла Е. Гишиня. Она успешно выступала в зимнем цикле соревнований, по итогам которых заняла 5-е место. В летних соревнованиях Е. Гишиня выступала гораздо слабее — на чемпионате СССР заняла 7-е место, победила М. Чуварицу, которая находится на 10-м месте.

Впервые в десятку вошла, замыкая ее, спортсменка из Донецка Е. Елисеевко. Ее лучшие достижения — 1-е место в чемпионате СССР в паре с Н. Чмыревой и 4-е в одиночном разряде (в 1/4 финала она победила Е. Бирюкову). О ее успешном выступлении в Кубке Суабо мы уже говорили.

Заслуженный мастер спорта О. Морозова не участвовала в соревнованиях 1978 г. После рождения дочери она сумела быстро обрести спортивную форму и уже в ноябре, участвуя в мировом командном первенстве — Кубке федераций в Мельбурне, прошла соревнования без поражений, победила двух теннисисток из мировой десятки — В. Ружичи (6:4, 6:3) из Румынии и австралийку У. Турнбул (7:5, 1:6, 8:6).

У мужчин сильнейшие теннисисты А. Метревели, Т. Какулия и В. Борисов продолжают

занимать ведущие позиции в том же порядке, что и в прошлом году.

У А. Метревели своеобразный юбилей. Он десятый год подряд занимает 1-е место в списках сильнейших теннисистов. В 1978 г. он завоевал первые места на чемпионате СССР, в шестой раз на чемпионате Европы и вместе со своими земляками выиграл Кубок Советского Союза.

Т. Какулия идет следом за А. Метревели — и на первенстве СССР и в чемпионате Европы он занимал вторые места. Дважды ему удалось победить своего земляка — в международных турнирах в Швеции и в Турине (четыре встречи в течение года проиграл).

Третий номер в классификации — В. Борисов. Наряду с успешными выступлениями в некоторых соревнованиях он играл ниже своих возможностей. Летом в открытом турнире в Таллине в финале он победил А. Метревели, в открытом турнире в Риге занял только 8-е место, проиграв В. Короткову и П. Лампу. В одном из трех турниров в Швеции опять победил А. Метревели. На чемпионате СССР в Донецке В. Борисов оказался в очень плохой спортивной форме: проиграл Г. Элердашвили и К. Пугаеву и занял только 19-е место. Ему следует больше внимания уделять планированию своих тренировок и выступлений в соревнованиях, чтобы достигнуть «пика» спортивной формы к наиболее ответственным соревнованиям и поддерживать ее на высоком уровне между такими соревнованиями.

Из всех теннисистов десятка самый нестабильный в своих выступлениях А. Колеский, поставивший на 4-е место. В одних турнирах года он побеждал игроков десятки (К. Пугаева, С. Грузманя, Р. Ахмерова, В. Короткова и других), завоевал 1-е место в турнире сильнейших в Ташкенте, занял третьи места на чемпионате СССР и в международном турнире в Киеве, в других проиграл теннисистам, стоящим по классификации значительно ниже его.

Отсутствие стабильности выступлений, правда, в меньшей степени, чем у Колескина, характерно для многих сильнейших теннисистов, особенно молодых. Как и у В. Борисова, это можно объяснить несовершенным планированием учебно-тренировочного процесса в течение года.

С. Грузмань с 8-го места передвинулся на 5-е. В 1978 г. он сделал заметные успехи, но как обычно лучше выступал в зимних соревнованиях; в летних же у него были досадные срывы. На открытом турнире Литовской ССР он занял только 5-е место, в четвертьфинале проиграв С. Леонкову (№ 47), слабо выступил в Международных турнирах в Монако и Нице — в одном из них проиграл во втором круге отборочных соревнований среди взрослых, а в турнире юниоров потерпел поражение в 1/4 финала от своего земляка из Львова А. Залуж-

ного (6:2, 2:6, 4:6). В Международном турнире в Киеве он снова проиграл Залужному в финале (4:6, 6:7). Зато в первенстве Европы среди юниоров в Румынии он добился большого успеха, став победителем турнира. Это обнадеживает: значит, он может и на земляных покрытиях играть не хуже, чем на пластиковых и деревянных. В чемпионате СССР Грузмань не участвовал по болезни.

Р. Ахмеров остался на 6-м месте, которое занимал и в 1978 г. С переменным успехом он выступил в 21-м турнире — число рекордное для десятки сильнейших теннисистов. В одних турнирах Р. Ахмеров побеждал своих коллег по десятке, стоящих выше него в классификации (В. Коротков, К. Пугаев), в других, главным образом в летних, проигрывал стоящим ниже (Г. Элердашвили, С. Леонков, А. Загородный, А. Колеский); в чемпионате СССР, самом главным соревновании года, проиграл А. Залужному и В. Шклярю и занял только 10-е место. Наибольший его успех — выступление на чемпионате Европы в Румынии. Он одержал победы над сильными теннисистами Л. Генюван (НРБ) и Т. Марку (СРР), проиграл в полуфинале Т. Какулия и занял 3—4-е место, разделив его с В. Борисовым.

На 7-м месте в десятке А. Волков. В течение года он трижды победил Р. Ахмерова (и один раз проиграл), на зимнем открытом первенстве Москвы одержал победы над В. Борисовым и С. Грузманем и в двух соревнованиях — над В. Коротковым. Но в открытых турнирах Литовской ССР и Таллина и в международном турнире в Киеве выступил неудачно: его победили стоящие ниже в классификации теннисисты — А. Зверев, А. Залужный, А. Богомолов. В зимних соревнованиях А. Волков проиграл В. Бузмакову, А. Капцельсону, О. Гаврилову.

К. Пугаев, молодой способный теннисист, третий год подряд выступает ниже своих возможностей. Он занимает 8-е место. О том, что Пугаев может выступать лучше, свидетельствуют его победы в течение года над А. Метревели в открытом первенстве Литовской ССР, над Т. Какулией — в Кубке Вооруженных Сил, где он занял 1-е место, над В. Борисовым в чемпионате СССР. И тем не менее в других соревнованиях он проигрывал Ю. Филеву, О. Гаврилову, Э. Ланге, А. Колескину, Р. Ахмерову, К. Пугаеву, его тренер В. Васильев и старший тренер сборной команды СССР Ш. Таринцев должны постараться раскрыть секрет его неровных выступлений.

На 9-е место в десятке вышел Ю. Филев (с № 20). Он успешно выступил в зимних соревнованиях, по итогам которых был на 10-м месте. Затем неудачно сыграл в открытом первенстве Риги и в международном турнире в Киеве, где потерпел поражение от В. Колесниченко, А. Залужного и Г. Элердаш-



Ю. Сальникова — победительница всесоюзных соревнований юных теннисистов в одиночном и смешанном разрядах (1978 г., Донецк)

вила, 1-е место в первенстве Всесоюзного Совета ДСО профсоюзов и 4-е в чемпионате СССР поднял его на 9-е место.

Закрывает десятку А. Богомолов. В его игре не заметно прогресса. Уже несколько лет он играет на одном уровне и отличается нестабильностью выступлений. На его счету в этом году победы над К. Пугаевым, А. Волковым, А. Коротковым, С. Грузманом и поражения от А. Кашельсона, Е. Бобоедова, В. Драгуна, А. Зверева, И. Зозуля и других.

Среди девушек успешнее своих сверстниц выступали Н. Бондаренко (Киев; была № 30, стала № 12), В. Соколова (Москва; была № 52, стала № 15); С. Чернева (Москва; была № 35, стала № 21), О. Зайцева (Москва; была № 50, стала № 22) и В. Мислашевская (Москва; была № 31, стала № 26), В. Авчинникова (Ташкент; была № 55, стала № 33), М. Ещенко (Киев; была № 57, стала № 38). Обогнали многих старших девушек юные москвички Ю. Сальникова, Ю. Кашеварова, Н. Рева и киевлянки Е. Рыжикова и Т. Вуленца.

У юниоров достигли не менее высоких спортивных результатов и приблизились к десятке сильнейших А. Залужный (был № 19, стал № 13), И. Пилипчук (был № 31, стал № 15) из Львова, мичмане — С. Лесюк (был № 47, стал № 24), С. Тетерин (был № 50, стал № 26),

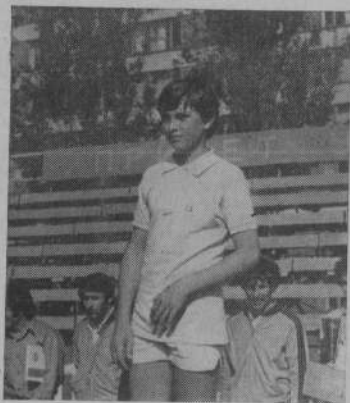
А. Демиденко (1962 г. р. — был № 97, стал № 46) и А. Зверев (Сочи; был № 33, стал № 27). Среди младших юниоров успешнее других выступали Д. Ломанов (Москва), Г. Дзельде (Рига), Д. Костин (Харьков) и Д. Белов (Сочи), а среди тринадцатилетних — В. Хурда (Тбилиси), С. Бакзай (Киев) и В. Бакулев (Москва).

Приядно отметить, что почти все молодые теннисисты довольно хорошо технически оснащены, владеют разнообразными тактическими приемами и играют в современном атакующем стиле.

Общее количество сильнейших теннисистов, вошедших в списки на 1 января 1979 г. от союзных республик, Москвы и Ленинграда, примерно то же, что было в 1976 г. Больше всего в них представлены теннисисты Украины (122 человека) и Москвы (82 человека), теннисистов РСФСР классифицировано несколько меньше: в 1976 году было 94 человека, теперь 66 человек. Спортсменов Туркмении в списках нет, как и все последние годы. От этой республики за весь год не было получено ни одного отчета о проведении соревнований по теннису. От Молдавской республики в списки вошли три девочки и один мальчик.

В течение 1978 г. выполнили нормативы на звание мастера спорта СССР 28 спортсменов, в большинстве юношеского возраста.

Звания мастера спорта международного класса получили М. Крошина и А. Залужный.



В. Хурда — победитель всесоюзных соревнований юных теннисистов в одиночном разряде

### Сильнейшие теннисисты СССР

(на 1 января 1979 г.)\*

#### Женщины

1. мсмк	Гранатуров Е. Г., 1953 г., Москва, ЦСКА
2. мсмк	Чуварова Н. Ю., 1953 г., Москва, «Динамо»
3. мс	Шевченко И. К., 1956 г., Латв. ССР, «Даугава»
4. мсмк	Бакшеева Г. П., 1945 г., УССР, «Антей»
5. мсмк	Крошина М. В., 1953 г., УССР, «Локомотив»
6. мс	Бородина Н. В., 1953 г., БССР, «Кр. знамя»
7. мсмк	Бирюкова Е. Ю., 1952 г., Аз. ССР, «Буревестник»
8. мс	Гилитин Е. Г., 1957 г., Аз. ССР, «Буревестник»
9. мсмк	Чуварина М. В., 1947 г., Москва, «Динамо»
10. мс	Елисеево Е. П., 1959 г., УССР, «Локомотив»
11. мсмк	Крысько А. Г., 1948 г., Ленинград, «Динамо»
12. мс	Бондаренко Н. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
13. мс	Макарова Л. Н., 1957 г., РСФСР, «Зенит»
14. мсмк	Пармас Т. И., 1943 г., Эст. ССР, «Динамо»
15. мс	Соколова В. О., 1960 г., Москва, «Зенит»
16. мс	Максимова Л. В., 1950 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
17. мсмк	Иванова З. Я., 1951 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
18. мс	Патрулина Е. В., 1955 г., Москва, «Спартак»
19. мс	Охрименко Л. Б., 1953 г., Москва, «Динамо»
20. мс	Иванович Е. А., 1950 г., Москва, «Спартак»
21. мс	Чернева С. Г., 1962 г., Москва, ЦСКА
22. мс	Зайцева О. В., 1962 г., Москва, ЦСКА
23. мс	Червошская С. М., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы
24. мс	Корун С. А., 1956 г., БССР, «Динамо»
25. мс	Полькова Е. П., 1957 г., Москва, «Спартак»
26. мс	Мислашевская В. А., 1961 г., Москва, «Спартак»
27. мс	Лавина Е. В., 1953 г., Эст. ССР, «Динамо»
28. мсмк	Иванова А. В., 1946 г., Груз. ССР, «Гантванди»
29. мс	Шевченко В. В., 1955 г., УССР, «Антей»
30. мс	Емец Е. А., 1967 г., УССР, «Антей»
31. мс	Суханова Е. Е., 1951 г., РСФСР, «Труд»
32. мс	Валетова А. Н., 1964 г., БССР, «Зенит»
33. мс	Авчинникова В. И., 1960 г., Уз. ССР, «Динамо»
34. мс	Холодильник И. Н., 1958 г., Москва, «Буревестник»
35. мс	Гаченко М. Б., 1959 г., Каз. ССР, «Локомотив»
36. мс	Дроздова Н. С., 1959 г., БССР, «Кр. знамя»
37. мс	Дегарева О. А., 1954 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
38. мс	Ефенко М. М., 1961 г., УССР, «Динамо»
39. мс	Петрова Л. Н., 1950 г., УССР, «Динамо»
40. мс	Огарева И. Я., 1956 г., Ленинград, «Труд»
41. мс	Гушул Л. В., 1960 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
42. мс	Панова И. В., 1960 г., Уз. ССР, «Спартак»
43. мс	Нурмухамедова З. Х., 1959 г., Кирг. ССР, «Спартак»
44. мс	Ласкова В. Ф., 1950 г., УССР, «Авангард»
45. мс	Михалева И. А., 1955 г., Ленинград, «Динамо»
46. мс	Любарт И. Т., 1953 г., Ленинград, «Буревестник»
47. мс	Алмашева Р. М., 1956 г., Уз. ССР, «Буревестник»
48. мс	Гураевский Н. Р., 1946 г., Груз. ССР, «Динамо»
49. мс	Овощин И. В., 1959 г., УССР, «Динамо»
50. мс	Поншинская Л. С., 1951 г., БССР, Вооруж. Силы
51. мс	Осетли Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник»

\* Классификация составлена Е. А. Кондратьевой, И. В. Хрущевой, С. Н. Выхвасяткин.

52. мс	Мельшикова Т. Г., 1956 г., Москва, «Спартак»
53. мс	Высокая В. Р., 1959 г., Москва, «Труд»
54. мс	Бурацкая Г. Ю., 1961 г., Тадж. ССР, «Таджикстан»
55. мс	Бисина И. В., 1956 г., УССР, «Динамо»
56. мс	Воробьева Е. З., 1958 г., Москва, «Буревестник»
57. мс	Юшка Д. Э., 1945 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
58. мс	Элердашвили М. Н., 1956 г., Груз. ССР, «Буревестник»
59. мс	Комарова Е. В., 1948 г., Ленинград, «Труд»
60. мс	Альян К. У., 1961 г., Эст. ССР, «Динамо»
61. мс	Перевалова Т. А., 1961 г., БССР, «Зенит»
62. мс	Чудикова Н. Б., 1962 г., УССР, «Локомотив»
63. мс	Царикова С. Н., 1962 г., Ленинград, «Труд»
64. мс	Кравченко Л. А., 1960 г., РСФСР, «Динамо»
65. мс	Васильев Н. В., 1962 г., УССР, «Спартак»
66. мс	Бордюкова Н. Н., 1957 г., Ленинград, «Зенит»
67. мс	Мавсимова Е. А., 1960 г., УССР, «Динамо»
68. мс	Тихонова Л. В., 1959 г., Уз. ССР, «Буревестник»
69. мс	Перевалова И. А., 1958 г., БССР, «Зенит»
70. мс	Тютюнникова А. К., 1952 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
71. мс	Гранатурова Л. Г., 1955 г., РСФСР, «Зенит»
72. мс	Гавина Н. П., 1956 г., УССР, «Динамо»
73. мс	Кузнецова М. М., 1961 г., Ленинград, «Зенит»
74. мс	Гавва Е. Б., 1952 г., Ленинград, «Зенит»
75. мс	Зинина Г. В., 1954 г., УССР, «Колосс»
76. мс	Шкляр Л. Г., 1948 г., РСФСР, «Спартак»
77. мс	Петросян С. С., 1958 г., Арм. ССР, «Буревестник»
78. мс	Благодарова Л. В., 1949 г., УССР, Вооруж. Силы
79. мс	Земан И. Л., 1956 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
80. мс	Петрова В. В., 1959 г., Кирг. ССР, «Динамо»
81. мс	Рейнел Г. П., 1958 г., Эст. ССР, «Калев»
82. мс	Плещикова Е. Ф., 1960 г., УССР, «Локомотив»
83. мс	Молнар С. С., 1962 г., УССР, ДЮСШ
84. мс	Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
85. мс	Кашеварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак»
86. мс	Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ
87. мс	Сидердинова Х. Х., 1956 г., Москва, «Труд»
88. мс	Кечина И. С., 1949 г., УССР, «Авангард»
89. мс	Симанисон И. И., 1956 г., Латв. ССР, «Даугава»
90. мс	Буленца Т. В., 1964 г., УССР, ДЮСШ
91. мс	Ворзина О. Л., 1924 г., РСФСР, Вооруж. Силы
92. мс	Зеренкидзе Л. Г., 1959 г., Груз. ССР, «Динамо»
93. мс	В. Личева И. Н., 1968 г., Москва, «Труд»
94. мс	Кудрявцева Л. В., 1960 г., Латв. ССР, «Динамо»
95. мс	Турьяшвили Т. Л., 1954 г., УССР, «Буревестник»
96. мс	Мольникова Г. П., 1959 г., УССР, «Антей»
97. мс	Афанасьева И. В., 1957 г., УССР, «Антей»
98. мс	Педак К. К., 1957 г., Эст. ССР, «Динамо»
99. мс	Вейна А. А., 1954 г., Каз. ССР, «Локомотив»
100. мс	Мамышева Л. И., 1959 г., РСФСР, «Труд»

Примечание. При участии в соревнованиях мс Морозова О. В., 1949 г., Москва, ЦСКА, должна быть поставлена не ниже № 3, мсмк Нуриев Л. А., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо», должна быть поставлена не ниже № 17.



Мужчины	
1. змс	Метрелли А. Ш., 1944 г., Груз. ССР, «Динамо»
2. змс	Какулия Т. И., 1947 г., Груз. ССР, Вооруж. Силы
3. змс	Борисов В. В., 1955 г., Москва, «Спартак»
4. змс	Костякин А. Н., 1952 г., УССР, «Локомотив»
5. змс	Грузман С. Г., 1958 г., УССР, «Динамо»
6. змс	Ахмедов Р. З., 1953 г., Аз. ССР, Вооруж. Силы
7. змс	Волков А. Ф., 1948 г., Москва, ЦСКА
8. змс	Пугаев К. П., 1955 г., Москва, ЦСКА
9. змс	Финев Ю. Н., 1957 г., УССР, «Локомотив»
10. змс	Возмолов А. С., 1954 г., Москва, «Динамо»
11. змс	Бобоедов Е. В., 1947 г., РСФСР, Вооруж. Силы
12. змс	Коротков В. В., 1948 г., Москва, ЦСКА
13. змс	Завгородний А. А., 1953 г., РСФСР, «Труд»
14. змс	Пилипчук И. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
15. змс	Звинг С. В., 1947 г., Эст. ССР, «Динамо»
16. змс	Бумажков В. В., 1947 г., УССР, «Спартак»
17. змс	Лави П. В., 1944 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
18. змс	Кашинский А. Х., 1955 г., УССР, «Динамо»
19. змс	Гаррилов О. В., 1950 г., ССР, «Ангель»
20. змс	Шкляр В. Ф., 1947 г., РСФСР, «Спартак»
21. змс	Ланге Э. М., 1951 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
22. змс	Егоров В. В., 1938 г., Москва, ЦСКА
23. змс	Лесонж С. Н., 1950 г., БССР, «Кр. знамя»
24. змс	Эвразянски Г. Н., 1938 г., Груз. ССР, «Буревестник»
25. змс	Тетерин С. С., 1961 г., РСФСР, «Кр. знамя»
26. змс	Зверев А. М., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы
27. змс	Костенко А. Е., 1955 г., УССР, «Локомотив»
28. змс	Поздников Е. А., 1952 г., Москва, «Труд»
29. змс	Колесниченко В. Н., 1954 г., Уз. ССР, «Буревестник»
30. змс	Млик А. А., 1957 г., Эст. ССР, «Динамо»
31. змс	Кипиник Т. Р., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
32. змс	Перегудов В. Н., 1946 г., Груз. ССР, «Спартак»
33. змс	Вогданов В. В., 1959 г., УССР, «Локомотив»
34. змс	Висслерский С. Ф., 1954 г., Ленинград, «Динамо»
35. змс	Драгуи В. В., 1949 г., БССР, Вооруж. Силы
36. змс	Аксенов П. С., 1946 г., БССР, «Зенит»
37. змс	Зозули И. А., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы
38. змс	Боксар А. С., 1960 г., Москва, «Труд»
39. змс	Салон Л. Ш., 1950 г., Тадж. ССР, «Таджиккистан»
40. змс	Полушкин А. И., 1955 г., Москва, «Буревестник»
41. змс	Розенталь А. И., 1953 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
42. змс	Воробьев В. К., 1952 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
43. змс	Сепл Х. Х., 1948 г., Эст. ССР, «Калев»
44. змс	Тихонов Н. М., 1900 г., БССР, «Зенит»
45. змс	Девиденко А. В., 1962 г., БССР, «Красное знамя»
46. змс	Авдеев Г. В., 1959 г., УССР, «Динамо»
47. змс	Осеинский М. Г., 1951 г., Ленинград, «Зенит»
48. змс	Подольский А. Р., 1940 г., Тадж. ССР, «Таджиккистан»
49. змс	Гонимов В. В., 1954 г., РСФСР, Вооруж. Силы
50. змс	Иванов Э. Б., 1951 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
51. змс	Кавалетти Г. А., 1956 г., Арм. ССР, Вооруж. Силы
52. змс	Глотов В. О., 1957 г., Москва, «Труд»

54. змс	Потапин А. Н., 1940 г., Ленинград, «Буревестник»
55. змс	Богданов С. В., 1951 г., Ленинград, «Динамо»
56. змс	Лашманов В. В., 1952 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
57. змс	Гинтер В. Е., 1951 г., Латв. ССР, «Динамо»
58. змс	Садков В. В., 1953 г., Ленинград, «Динамо»
59. змс	Ватск Ю. Х., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
60. змс	Карпов В. П., 1960 г., УССР, «Динамо»
61. змс	Варенца А. В., 1958 г., УССР, Вооруж. Силы
62. змс	Лихачев С. А., 1940 г., Аз. ССР, «Нефть»
63. змс	Печанко В. Б., 1946 г., РСФСР, «Локомотив»
64. змс	Розентал М. И., 1958 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
65. змс	Ремейкис Г. Ю., 1955 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
66. змс	Симонов Н. Н., 1944 г., УССР, «Труд»
67. змс	Чибуров Ш. Р., 1951 г., Уз. ССР, «Динамо»
68. змс	Васин В. Х., 1954 г., Груз. ССР, «Буревестник»
69. змс	Корх В. А., 1958 г., Москва, «Спартак»
70. змс	Павленко В. Ю., 1956 г., УССР, «Динамо»
71. змс	Палазов В. И., 1958 г., РСФСР, «Буревестник»
72. змс	Фатеев А. И., 1951 г., РСФСР, ДЮСШ
73. змс	Телюкин Р. В., 1951 г., Груз. ССР, «Динамо»
74. змс	Рачковский К. Я., 1952 г., УССР, «Динамо»
75. змс	Ломанов Д. А., 1953 г., Москва, ЦСКА
76. змс	Шангров В. Д., 1954 г., УССР, «Авангард»
77. змс	Валенцев А. В., 1957 г., Москва, «Буревестник»
78. змс	Мордавиченко С. В., 1951 г., Уз. ССР, «Спартак»
79. змс	Сороколетов Л. Г., 1954 г., УССР, «Локомотив»
80. змс	Мягкева В. В., 1954 г., Лит. ССР, Вооруж. Силы
81. змс	Мартин В. Л., 1952 г., Уз. ССР, «Динамо»
82. змс	Ильичев Ю. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
83. змс	Трашанов В. Ю., 1955 г., Уз. ССР, Вооруж. Силы
84. змс	Вихарев Д. В., 1950 г., Москва, «Динамо»
85. змс	Корнуков Е. А., 1958 г., Москва, «Спартак»
86. змс	Евсеев М. Н., 1948 г., УССР, «Авангард»
87. змс	Трамм К. Л., 1951 г., Эст. ССР, «Динамо»
88. змс	Велья В. А., 1955 г., Каз. ССР, «Локомотив»
89. змс	Рудь А. А., 1953 г., Каз. ССР, «Локомотив»
90. змс	Филев Н. Н., 1950 г., УССР, Вооруж. Силы
91. змс	Дубров Э. В., 1948 г., БССР, «Кр. знамя»
92. змс	Дергачев А. А., 1952 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
93. змс	Едиников В. В., 1954 г., БССР, «Зенит»
94. змс	Борисов В. В., 1954 г., УССР, «Спартак»
95. змс	Калесников С. П., 1952 г., РСФСР, «Труд»
96. змс	Лабанаускас С. С., 1942 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
97. змс	Чесалов М. Б., 1955 г., Москва, «Буревестник»
98. змс	Абовян Л. И., 1955 г., Арм. ССР, «Буревестник»
99. змс	Егоров А. В., 1948 г., УССР, «Спартак»
100. змс	Иванова Ф. Ф., 1952 г., РСФСР, «Динамо»
101. змс	Бурый С. В., 1958 г., Ленинград, «Динамо»
102. змс	Жирко М. М., 1948 г., УССР, «Спартак»
103. змс	Молокозедов М. Н., 1957 г., Москва, «Буревестник»
104. змс	Арутюнов В. В., 1947 г., Аз. ССР, «Нефть»
105. змс	Коричнев А. В., 1953 г., БССР, «Зенит»
106. змс	Осипов В. В., 1952 г., Груз. ССР, Вооруж. Силы
107. змс	Беребиди Л. А., 1957 г., УССР, «Динамо»
108. змс	Ислам Ф., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо»
109. змс	Мурсе М. Р., 1942 г., Эст. ССР, «Калев»
110. змс	Аксенов Я. С., 1951 г., БССР, «Зенит»
111. змс	Аксенов Н. С., 1946 г., БССР, «Зенит»
112. змс	Васильев Ю. К., 1955 г., РСФСР, Вооруж. Силы

113. змс	Сууртхаль А. М., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо»
114. змс	Полыков Н. И., 1952 г., Уз. ССР, «Динамо»
115. змс	Петров В. А., 1952 г., БССР, «Зенит»
116. змс	Сытков В. А., 1945 г., БССР, Вооруж. Силы
117. змс	Фирсов В. С., 1946 г., Ленинград, «Буревестник»
118. змс	Ковалев В. А., 1955 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
119. змс	Литвинов В. Ф., 1952 г., Каз. ССР, «Локомотив»
120. змс	Шелюк И. А., 1955 г., Уз. ССР, Вооруж. Силы
121. змс	Бражнев Г. Ю., 1957 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
122. змс	Сарингулис В. А., 1953 г., Арм. ССР, «Буревестник»
123. змс	Кочка А. Э., 1957 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
124. змс	Иванов В. В., 1947 г., Аз. ССР, «Нефть»
125. змс	Пальман В. К., 1945 г., Ленинград, «Зенит»
126. змс	Дидев М. Ф., 1949 г., РСФСР, «Зенит»
127. змс	Садмуллин Р. Х., 1950 г., РСФСР, «Зенит»
128. змс	Драгуи А. И., 1958 г., УССР, «Прометей»
129. змс	Кузнецов С. А., 1954 г., Ленинград, «Труд»
130. змс	Сивачев Р. С., 1938 г., УССР, «Динамо»
131. змс	Гушуа В. В., 1958 г., Каз. ССР, «Локомотив»
132. змс	Жирко В. М., 1945 г., УССР, «Спартак»
133. змс	Никитин Н. А., 1951 г., Ленинград, Вооруж. Силы
134. змс	Хачатрян А. А., 1957 г., Арм. ССР, «Буревестник»
135. змс	Деревнев В. В., 1956 г., Уз. ССР, «Буревестник»
136. змс	Замбалов Г. И., 1960 г., Груз. ССР, «Гантладис»
137. змс	Кипиашвили Н. В., 1950 г., Москва, «Буревестник»
138. змс	Завгородний И. А., 1959 г., Груз. ССР, «Буревестник»
139. змс	Шенк А. В., 1957 г., БССР, Вооруж. Силы
140. змс	Александровский С. В., 1948 г., РСФСР, «Труд»
141. змс	Палазов Ю. В., 1950 г., РСФСР, «Динамо»
142. змс	Малданский А. П., 1951 г., Ленинград, «Труд»
143. змс	Лейчев А. В., 1951 г., РСФСР, «Буревестник»
144. змс	Капей П. И., 1945 г., УССР, «Ангель»
145. змс	Черепов Ю. Б., 1958 г., УССР, «Ангель»

Десять сильнейших игроков в паре по результатам соревнований 1978 г.

Женщины	Мужчины
1. Чмырева Н. Ю.	1. Ахмедов Р. З.
2. Шевченко И. К.	2. Волков А. Ф.
3. Гранатурова Е. Г.	3. Финев Ю. Н.
4. Крошина М. В.	4. Какулия Т. И.
5. Чумерина М. В.	5. Колоскин А. Н.
6. Елисеева Е. П.	6. Борисов В. В.
7. Ваксеева Г. П.	7. Пугаев К. П.
8. Виркова Е. Ю.	8. Грузман С. Г.
9. Вородина Н. Я.	9. Залужный А. С.
10. Иланова З. Я.	10. Лихачев С. А.

При участии в парных соревнованиях 1979 года змс Морозова О. В. и Метрелли А. И. должны быть классифицированы не ниже № 3

Девушки 1960 — 1962 гг.

1. змс	Бондаренко Н. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
2. змс	Скокова В. О., 1960 г., Москва, «Зенит»
3. змс	Чернова С. Г., 1962 г., Москва, ЦСКА
4. змс	Зайцева О. В., 1962 г., Москва, ЦСКА
5. змс	Михайловская В. А., 1961 г., Москва, «Спартак»
6. змс	Авчиникова В. И., 1960 г., Уз. ССР, «Динамо»
7. змс	Ещенко М. М., 1961 г., УССР, «Динамо»

8. змс	Гушуа Л. В., 1959 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
9. змс	Ланова И. В., 1960 г., Уз. ССР, «Спартак»
10. змс	Осетли Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник»
11. змс	Бурлуцкий Г. Ю., 1950 г., Тадж. ССР, «Таджиккистан»
12. змс	Альбин К. У., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо»
13. змс	Перелова Т. А., 1941 г., РСФСР, «Зенит»
14. змс	Чудакон Н. В., 1952 г., УССР, «Локомотив»
15. змс	Царикова С. Н., 1952 г., Ленинград, «Труд»
16. змс	Кравченко Л. А., 1950 г., РСФСР, «Динамо»
17. змс	Васильев Н. В., 1952 г., УССР, «Спартак»
18. змс	Максимова Е. А., 1950 г., УССР, «Динамо»
19. змс	Плещикова Е. Ф., 1950 г., УССР, «Локомотив»
20. змс	Молчанов С. Э., 1952 г., УССР, ДЮСШ
21. змс	Сальникова Ю. С., 1954 г., Москва, «Динамо»
22. змс	Кашперова Ю. О., 1953 г., Москва, «Спартак»
23. змс	Рыжикова Е. А., 1954 г., УССР, ДЮСШ
24. змс	Булавина Т. В., 1954 г., УССР, ДЮСШ
25. змс	Кудрявцева Л. В., 1950 г., Латв. ССР, «Динамо»
26. змс	Кузнецова М. И., 1952 г., Москва, «Спартак»
27. змс	Чуракова И. Т., 1951 г., Уз. ССР, «Динамо»
28. змс	Гондаль М. Г., 1952 г., Груз. ССР, «Динамо»
29. змс	Петросян К. Р., 1952 г., Груз. ССР, «Гантладис»
30. змс	Митюшенко С. Л., 1951 г., РСФСР, «Труд»
31. змс	Сальникова А. С., 1954 г., Москва, «Динамо»
32. змс	Кулишова М. В., 1953 г., БССР, «Зенит»
33. змс	Неборская Г. В., 1951 г., БССР, «Зенит»
34. змс	Тоор К. Р., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо»
35. змс	Сассова О. В., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
36. змс	Рева Н. В., 1955 г., Москва, «Динамо»
37. змс	Сафорова Т. Ю., 1954 г., Москва, ЦСКА
38. змс	Хлига Е. А., 1952 г., Москва, ЦСКА
39. змс	Малайцева М. П., 1953 г., Груз. ССР, «Динамо»
40. змс	Павловичин И. Д., 1952 г., Груз. ССР, «Динамо»
41. змс	Смолякова Т. Н., 1952 г., Кирг. ССР, «Динамо»
42. змс	Баушвили И. М., 1950 г., Груз. ССР, «Буревестник»
43. змс	Чернашова Е. Л., 1952 г., Москва, «Динамо»
44. змс	Коденкова О. Ю., 1954 г., РСФСР, «Труд»
45. змс	Бадер Н. Н., 1950 г., УССР, «Спартак»
46. змс	Степаненко С. В., 1953 г., УССР, «Динамо»
47. змс	Гареева В. М., 1951 г., РСФСР, «Труд»
48. змс	Хваталова О. В., 1951 г., РСФСР, «Спартак»
49. змс	Нагорная А. А., 1950 г., УССР, ДЮСШ
50. змс	Дьячте Л. М., 1952 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
51. змс	Беспалько В. А., 1952 г., УССР, «Прометей»
52. змс	Глишин Н. Г., 1951 г., Аз. ССР, РШВСМ
53. змс	Александрова Н. К., 1950 г., Ленинград, «Труд»
54. змс	Чистякова Е. Н., 1952 г., РСФСР, «Зенит»
55. змс	Елисеева А. В., 1952 г., Москва, «Зенит»
56. змс	Васильева И. В., 1952 г., РСФСР, «Спартак»
57. змс	Кузнецова И. В., 1951 г., РСФСР, «Труд»
58. змс	Яновская Н. М., 1954 г., УССР, «Ангель»
59. змс	Харламова О. А., 1954 г., Москва, ЦСКА
60. змс	Киреева В. В., 1954 г., Москва, «Динамо»
61. змс	Лидина О. Н., 1955 г., Москва, ЦСКА
62. змс	Пустышкина И. М., 1952 г., РСФСР, «Труд»
63. змс	Ковалевская М. В., 1951 г., РСФСР, «Труд»
64. змс	Саввина М. И., 1952 г., РСФСР, «Динамо»
65. змс	Мельгарде С. М., 1952 г., Латв. ССР, «Динамо»
66. змс	Кунце Л. Я., 1952 г., Латв. ССР, «Дугута»
67. змс	Черенкова Г. И., 1952 г., Тадж. ССР, РШВСМ
68. змс	Сильяте В. А., 1952 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
69. змс	Кадкина Л. Н., 1952 г., Тадж. ССР, РШВСМ
70. змс	Абаева А. А., 1950 г., Уз. ССР, «Мехнат»
71. змс	Колыва Е. И., 1952 г., Уз. ССР, «Буревестник»
72. змс	Герасимова О. Ю., 1951 г., Москва, «Спартак»
73. змс	Поддельт Т. Ю., 1952 г., БССР, «Динамо»

74. Шапа Р. Ю., 1962 г., УССР, «Динамо»
75. Микаленко И. И., 1962 г., БССР, «Динамо»
76. Мочков Л. В., 1962 г., УССР, «Спартак»
77. Дворобова М. А., 1961 г., УССР, «Авангард»
78. Брегман О. А., 1961 г., РСФСР, «Труда»
79. Александрова Н. Е., 1961 г., РСФСР, «Буревестник»
80. Малярщина Ю. А., 1962 г., Латв. ССР, «Динамо»

Девушки — 1963—1964 г.

1. Салыникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
2. Кашенина Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак»
3. Рыжикова К. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ
4. Буленина Т. В., 1964 г., УССР, ДЮСШ
5. Салыникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
6. Кулишова М. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
7. Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо»
8. Сабрина Т. Ю., 1964 г., Москва, ЦСКА
9. Малашица М. П., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
10. Козырева О. Ю., 1964 г., РСФСР, ДЮСШ
11. Степанова С. В., 1963 г., УССР, «Динамо»
12. Яковлев Н. М., 1964 г., УССР, «Атлет»
13. Харламова О. А., 1964 г., Москва, ЦСКА
14. Кареева В. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
15. Лыфанова О. Н., 1965 г., Москва, ЦСКА
17. Кривтер А. Э., 1964 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
18. Никоненко Н. В., 1963 г., БССР, «Зенит»
19. Дюпина М. В., 1964 г., БССР, ДЮСШ
20. Денисенко М. О., 1963 г., УССР, «Локомотив»
21. Николаева Л. Л., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив»
22. Арибан Г. О., 1964 г., Арм. ССР, «Буревестник»
23. Мельникова Е., 1963 г., УССР, «Атлет»
24. Малашица И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
25. Кондратьев Н. В., 1963 г., УССР, ДЮСШ
26. Ганчурин С. А., 1963 г., Уз. ССР, «Динамо»
27. Тунис О. М., 1964 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
28. Цыганов И. Г., 1964 г., Москва, «Труда»
29. Садонская Т. В., 1963 г., УССР, «Авангард»
30. Калле А. Х., 1964 г., Эст. ССР, «Калев»
31. Орех К. А., 1963 г., Эст. ССР, «Динамо»
32. Славинье Э. А., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
33. Медве Д. Я., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
34. Калесина С. Г., 1963 г., УССР, ДЮСШ
35. Коронина Л. Н., 1963 г., РСФСР, ДЮСШ
36. Котейна И. Л., 1963 г., Латв. ССР, «Даугава»
37. Слепичин М. Б., 1963 г., УССР, «Динамо»
38. Луэта С. Г., 1963 г., УССР, «Прометей»
39. Швайковская А. И., 1964 г., Кирг. ССР, «Динамо»
40. Рюмина С. О., 1963 г., Ленинград, «Динамо»
41. Сандулеева Ю. Н., 1963 г., Ленинград, «Труда»
42. Олески А. С., 1963 г., Арм. ССР, ДЮСШ
43. Дюпина И. Т., 1964 г., БССР, ДЮСШ
44. Малкелая Я. А., 1963 г., Молд. ССР, «Молдавия»
45. Винарская В. Л., 1963 г., УССР, ДЮСШ
46. Слаухина А. А., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив»
47. Карамунт Н. В., 1963 г., Уз. ССР, «Буревестник»
48. Писарева Л. Н., 1963 г., Москва, «Зенит»
49. Мазур О. Я., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
50. Матрофайло О. Н., 1964 г., УССР, «Динамо»

Девочки — 1965—1966 г.

1. Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо»
2. Лыфанова О. Н., 1965 г., Москва, ЦСКА
3. Малашица И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
4. Маташкова О. Л., 1966 г., УССР, ДЮСШ
5. Погосова А. М., 1966 г., Груз. ССР, «Гангиджа»

6. Савченко Л. Н., 1966 г., УССР, «Динамо»
7. Файкина И. Е., 1967 г., Москва, «Труда»
8. Билова Н. В., 1966 г., Москва, ЦСКА
9. Микашова О., 1966 г., Москва, «Динамо»
10. Антоли И. И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
11. Иланова О. И., 1966 г., Ленинград, «Динамо»
12. Ярышова Е. Е., 1967 г., БССР, ДЮСШ
13. Клямова Л. Ф., 1966 г., РСФСР, «Динамо»
14. Коха Н. А., 1966 г., Эст. ССР, «Калев»
15. Старанинская И. В., РСФСР, ДЮСШ
16. Балабешко Т. В., 1966 г., БССР, «Зенит»
17. Черныш А. Н., 1965 г., БССР, «Динамо»
18. Залозилова Г. В., 1965 г., РСФСР, «Динамо»
19. Морозова Н. А., 1965 г., РСФСР, «Буревестник»
20. Бурико Е. М., 1966 г., УССР, ДЮСШ
21. Ефимина Е. А., 1965 г., УССР, «Спартак»
22. Финдарица И. Н., 1966 г., Ленинград, «Динамо»
23. Матреница Л. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
24. Штамберг М. Э., 1966 г., Эст. ССР, «Динамо»
25. Штамберг Э. Э., 1966 г., Эст. ССР, «Динамо»
26. Кобриева В. М., 1966 г., Уз. ССР, ДЮСШ
27. Юрченко С. Р., 1965 г., Уз. ССР, «Динамо»
28. Саветова О. А., 1966 г., УССР, «Локомотив»
29. Слюдина Т. В., 1966 г., УССР, «Атлет»
30. Матреница И. А., 1966 г., Кирг. ССР, ДЮСШ

Девочки — 1967—1968 г.

1. Файкина И., 1967 г., Москва, «Труда»
2. Антолина И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
3. Ярышова Е., 1967 г., БССР, ДЮСШ
4. Малабашева Г., 1967 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
5. Мильванская В., 1967 г., Москва, «Спартак»
6. Кузьмина А., 1967 г., Москва, «Труда»
7. Фоминов И., 1967 г., БССР, «Зенит»
8. Волкова С., 1968 г., БССР, ДЮСШ
9. Трушина М., 1967 г., Москва, «Спартак»
10. Астафьева О., 1968 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
11. Керожан А., 1967 г., Молд. ССР, ДЮСШ
12. Гутник Л., 1967 г., УССР, «Атлет»
13. Турьева М., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ
14. Резцова О., 1967 г., Ленинград, «Динамо»
15. Гарбулова А., 1967 г., Ленинград, Дворец пионеров
16. Фатеева И., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ
17. Колоты У., 1968 г., УССР, ДЮСШ
18. Худя Т., 1968 г., УССР, «Спартак»
19. Зане-Замрай Н., 1967 г., Москва, «Динамо»
20. Меска Д., 1968 г., Груз. ССР, ДЮСШ
21. Коробникова И., 1967 г., Ленинград, «Труда»
22. Шапиро Т., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ
23. Теланова И., 1968 г., УССР, «Авангард»
24. Швайникова В., 1968 г., Москва, ЦСКА
25. Пенюкова В., 1968 г., УССР, ДЮСШ
26. Абрамченко М., 1968 г., Уз. ССР, ДЮСШ
27. Мыра А., 1967 г., Молд. ССР, ДЮСШ

Юноши — 1960—1962 г.

1. ме Пилипчук И. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
2. ме Лесюк С. Н., 1960 г., БССР, «кр. знамя»
3. ме Гетерий С. С., 1961 г., БССР, «кр. знамя»
4. ме Зверев А. М., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы
5. ме Беккер А. С., 1960 г., Москва, «Труда»
6. ме Тихонов И. В., 1960 г., БССР, «Зенит»
7. ме Демидченко А. В., 1962 г., БССР, «кр. знамя»
8. Тингерс В. Е., 1961 г., Латв. ССР, «Динамо»
9. Карпов В. П., 1960 г., УССР, «Динамо»
10. Фатеева А. И., 1961 г., РСФСР, ДЮСШ
11. Геворгиян Р. В., 1961 г., Груз. ССР, «Динамо»
12. Равновский К. Я., 1962 г., УССР, «Динамо»
13. Лопован Д. А., 1961 г., Москва, ЦСКА
14. Мордаченко С. В., 1963 г., Уз. ССР, «Спартак»

15. Марин В. Л., 1962 г., Уз. ССР, «Динамо»
16. Капачев Ю. В., 1960 г., УССР, «Динамо»
17. Ваткин Д. В., 1960 г., Москва, «Динамо»
18. Иванова Ф. Ф., 1962 г., РСФСР, «Динамо»
19. Исмак Я. Ф., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
20. Перко В. А., 1962 г., БССР, «Зенит»
21. Малашицкий А. А., 1961 г., БССР, «Зенит»
22. Замбахидзе Г. И., 1960 г., Груз. ССР, «Динамо»
23. Кишиков И. В., 1960 г., Москва, «Буревестник»
24. Панков С. И., 1961 г., Москва, ЦСКА
25. Кравченко А. Е., 1961 г., Москва, «Спартак»
26. Кулишев И. В., 1961 г., Москва, «Спартак»
27. Ромашук Г. В., 1962 г., УССР, «Динамо»
28. Кочетов К. В., 1961 г., УССР, «Атлет»
29. Дезде Г. В., 1963 г., Латв. ССР, «Динамо»
30. Сайченко С. В., 1962 г., РСФСР, «Спартак»
31. Старовитов О. В., 1960 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
32. Сафиулин Р. Р., 1961 г., РСФСР, «Труда»
33. Волынский Д. А., 1962 г., РСФСР, ДЮСШ
34. Раппинский Х. А., 1961 г., Эст. ССР, «Калев»
35. Богомолов В. С., 1961 г., РСФСР, «Труда»
36. Хоружин О. В., 1961 г., Груз. ССР, «Динамо»
37. Кулишадзе Э. Г., 1960 г., Груз. ССР, «Гангиджа»
38. Семьянилов П. Г., 1962 г., Груз. ССР, «Динамо»
39. Егоричев М. Ю., 1961 г., РСФСР, ДЮСШ
40. Хильтер Э. Р., 1961 г., Эст. ССР, «Калев»
41. Зыганов А. Л., 1961 г., Латв. ССР, «Даугава»
42. Костин Д. О., 1963 г., УССР, ДЮСШ
43. Непомнящих А. В., 1962 г., Москва, «Спартак»
44. Писенич С. В., 1961 г., УССР, «Атлет»
45. Костин Д. О., 1963 г., УССР, ДЮСШ
46. Мурашкин В. И., 1960 г., Ленинград, Дворец пионеров
47. Бестов Д. А., 1963 г., РСФСР, «Динамо»
48. Гиньков В. Ф., 1961 г., БССР, «Зенит»
49. Шербак Ю. А., 1963 г., БССР, «Зенит»
50. Гончарик С. М., 1961 г., БССР, «Зенит»
51. Горюнов В. А., 1961 г., Москва, «Спартак»
52. Рязань В. В., 1963 г., РСФСР, «Зенит»
53. Могилевский Ф., 1960 г., БССР, «Динамо»
54. Сармак С. С., 1960 г., Латв. ССР, «Даугава»
55. Денз А. М., 1962 г., Латв. ССР, «Динамо»
56. Колосников Е. В., 1960 г., РСФСР, «Динамо»
57. Кууда Т. Я., 1961 г., Эст. ССР, «Калев»
58. Коралин Р. К., 1962 г., Эст. ССР, «Динамо»
59. Колоб Ю. А., 1960 г., МССР, «Буревестник»
60. Дерюжинский И. Т., 1962 г., УССР, «Прометей»
61. Хмарский И. Г., 1961 г., УССР, «Спартак»
62. Гардас С. Г., 1962 г., УССР, «Прометей»
63. Кухонский А. А., 1962 г., УССР, «Спартак»
64. Залорощенко В. Я., 1960 г., УССР, «Спартак»
65. Зюнов В. П., 1962 г., УССР, «Спартак»
66. Кольченко С. П., 1962 г., УССР, «Спартак»
67. Дерюжинский А. В., 1962 г., РСФСР, «Буревестник»
68. Динюк А. В., 1962 г., РСФСР, ДЮСШ
69. Мельников В. Ю., 1962 г., Тадж. ССР, ДЮСШ

Мальчики — 1963—1964 г.

1. Доманов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА
2. Дезде Г. В., 1963 г., Латв. ССР, «Динамо»

3. Костин Д. О., 1963 г., УССР, ДЮСШ
4. Бельов Д. А., 1963 г., РСФСР, «Динамо»
5. Шербак Ю. А., 1963 г., БССР, «Зенит»
6. Рязань В. В., 1963 г., РСФСР, «Зенит»
7. Пилукин Л. В., 1964 г., УССР, «Динамо»
8. Потленко В. А., 1964 г., РСФСР, «Буревестник»
9. Чухраин Е. П., 1964 г., РСФСР, «Динамо»
10. Минисси С. М., 1963 г., Арм. ССР, «Шхатан»
11. Тарасов И. В., 1963 г., МССР, ДЮСШ
12. Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
13. Вакс С. В., 1965 г., УССР, «Атлет»
14. Кроун К. Э., 1963 г., Эст. ССР, «Динамо»
15. Павлюк В. Н., 1964 г., УССР, «Локомотив»
16. Зайков Р. А., 1963 г., Москва, ЦСКА
17. Бухарин В. В., 1963 г., Москва, ЦСКА
18. Андреев А. В., 1963 г., Кирг. ССР, «Спартак»
19. Юркин А. А., 1963 г., Тадж. ССР, «Локомотив»
20. Митросов Н. Ю., 1963 г., Москва, ЦСКА
21. Тараканов Г. И., 1963 г., РСФСР, «Зенит»
22. Дюпина О. Я., 1964 г., УССР, «Атлет»
23. Зорин И. Л., 1963 г., УССР, «Локомотив»
24. Исмамов Д. А., 1963 г., Груз. ССР, «Буревестник»
25. Лыфанова О. Н., 1963 г., Уз. ССР, ДЮСШ
26. Соломонов О. В., 1963 г., Кирг. ССР, «Спартак»
27. Умеев А. В., 1964 г., Тадж. ССР, «Таджикистан»
28. Ширьяев А. Е., 1964 г., Каз. ССР, «Локомотив»
29. Руденко С. А., 1964 г., УССР, «Авангард»
30. Поповичков И. Н., 1963 г., БССР, «Динамо»
31. Юрченко В. Н., 1963 г., УССР, «Атлет»
32. Гробокотель Р. М., 1964 г., Молд. ССР, ДЮСШ
33. Касаткин А. М., 1964 г., Уз. ССР, «Динамо»
34. Митрашкин Р. В., 1964 г., РСФСР, «Труда»
35. Лигусов С. С., 1964 г., УССР, «Атлет»
36. Худяев Ю. Н., 1964 г., УССР, «Спартак»
37. Поддубный А. А., 1964 г., УССР, «Динамо»
38. Павлов В. А., 1963 г., УССР, «Динамо»
39. Константиновский Е. Г., 1964 г., УССР, «Динамо»
40. Баранов О. Е., 1964 г., РСФСР, «Динамо»
41. Сивякинский Р. А., 1964 г., Уз. ССР, «Динамо»
42. Ходяков А. В., 1964 г., РСФСР, ДЮСШ
43. Зильберберг В. В., 1964 г., Кирг. ССР, «Спартак»
44. Федотов В. Г., 1964 г., Ленинград, «Динамо»
45. Горюнов М. П., 1964 г., Ленинград, Дворец пионеров
46. Климентик У. Э., 1963 г., Эст. ССР, «Калев»
47. Кондрахин А. В., 1963 г., БССР, ДЮСШ
48. Капилов Д. А., 1964 г., БССР, Вооруж. Силы
49. Креславский У. Э., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
50. Скундурев И. В., 1964 г., БССР, «Динамо»
61. Кобальд Р. Н., 1964 г., Груз. ССР, «Динамо»
62. Сагарала М. Н., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
63. Исмаилов И. И., 1964 г., Груз. ССР, ДЮСШ
64. Музыченко Р. И., 1963 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
55. Ахтун П. А., 1964 г., БССР, «кр. знамя»
66. Домиченко В. П., 1963 г., РСФСР, «Труда»
57. Аюкин А. Г., 1963 г., Арм. ССР, «Буревестник»
58. Хмарский А. А., 1963 г., Арм. ССР, ДЮСШ
59. Зуев М. Н., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
60. Колесниченко Ю. П., 1963 г., Уз. ССР, «Локомотив»

Мальчики — 1965—1966 г.

1. Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
2. Вакс С. В., 1965 г., УССР, «Атлет»
3. Бакудев В. В., 1965 г., Москва, ЦСКА
4. Фельдман К. Я., 1965 г., Латв. ССР, «Динамо»
5. Гринвальдский С., 1966 г., УССР, «Атлет»
6. Остроухов В., 1965 г., Москва, «Спартак»
7. Вартаван В. В., 1965 г., Груз. ССР, ДЮСШ
8. Яцур А. Я., 1966 г., УССР, «Динамо»
9. Сидоровский А., 1966 г., Москва, ЦСКА
10. Суабити Э. Э., 1965 г., РСФСР, «Труда»
11. Макарущенко А. А., 1965 г., УССР, ДЮСШ
12. Гаврилов Ю. С., 1965 г., Латв. ССР, «Спартак»
14. Фастовейт А. М., 1965 г., УССР, ДЮСШ
15. Чесноков А., 1966 г., Москва, «Спартак»
16. Чюкин Р. К., 1965 г., БССР, «кр. знамя»
17. Богданов А., 1965 г., УССР, «Авангард»
18. Сулейманов Р. Р., 1965 г., РСФСР, ДЮСШ



19. Афонин Е. С., 1965 г., РСФСР, «Труд»
20. Сайрак Э. Х., 1966 г., Эст. ССР, «Динамо»
21. Пожеников А. О., 1965 г., УССР, ДЮСШ
22. Фремель В., 1965 г., УССР, «Спартак»
23. Шварц Д. Р., БССР, РСДЮШОР
24. Волков О. В., 1966 г., БССР, РСДЮШОР
25. Зинченко И., 1966 г., УССР, «Авангард»
26. Луцке С., 1965 г., УССР, «Спартак»
27. Эрлих С., 1965 г., УССР, «Спартак»
28. Тоталов А., 1966 г., Ленинград, Дворец инженеров
29. Ялалов А. И., 1966 г., Уз. ССР, ДЮСШ
30. Богатырев В. А., 1966 г., Уз. ССР, «Спартак»

**Мальчики — 1967—1968 гг.**

1. Жалоб А., 1967 г., УССР, «Локомотив»
2. Черныцкий А., 1967 г., РСФСР, «Динамо»
3. Чесноков А., 1967 г., Москва, ЦСКА
4. Шевчук Р., 1968 г., УССР, «Локомотив»
5. Протасов А., 1967 г., Москва, ЦСКА

**ИНФОРМАЦИЯ**

**НАВСЕГДА В ИСТОРИИ ТЕННИСА**

В 1978 г. наши теннисисты отметили своеобразный юбилей: Федерация тенниса СССР в пятидесятый раз утвердила списки сильнейших теннисистов страны.

Списки сильнейших, или, как их официально называют, «Классификация теннисистов СССР» — важная страница в летописи отечественного тенниса. С их помощью можно проследить за развитием тенниса в стране, ознакомиться с достижениями различных спортивных обществ в республик, узнать имена выдающихся теннисистов.

Списки сильнейших теннисистов страны публикуются редколлегией сборника «Теннис» ежегодно. Наибольший интерес для любителей тенниса и специалистов представляют десятки сильнейших.

В сборниках за 1967 и 1973 гг. (выпуск второй) публиковались десятки сильнейших теннисистов страны соответственно с 1927 по 1965 г. и с 1966 по 1972 г.

Нынешний выпуск продолжает публикацию десятков сильнейших с 1973 по 1978 г.

Как видно из таблицы, за последние шесть лет в десятках сильнейших числились 18 женщин и 17 мужчин.

У женщин постоянно «проникну» имели четыре спортсменки: Г. Бакшеева, Е. Бирюкова, Е. Гранатурова, М. Чуварина; у мужчин — трое: А. Метрели, Т. Какулия, А. Волков.

Пялущих результатов по итогам шести лет добился... у женщин — О. Морозова, М. Крошина, Е. Гранатурова; у мужчин — А. Метрели, Т. Какулия, А. Волков.

Больше всех спортсменов делигировали в десятки сильнейших за истекший период: у

6. Афанасьев С., 1967 г., Москва, «Динамо»
7. Шаладий А., 1967 г., Арм. ССР, «Спартак»
8. Криво И., 1968 г., УССР, ДЮСШ
9. Андрипенко И., 1967 г., УССР, ДЮСШ
10. Гошков И., 1967 г., УССР, «Прометей»
11. Нечаев В., 1967 г., Ленинград, «Динамо»
12. Райкверс С., 1967 г., Эст. ССР, «Динамо»
13. Дичиши А., 1967 г., УССР, ДЮСШ
14. Клещенко Г., 1967 г., БССР, «Кр. знамя»
15. Петренко А., 1967 г., БССР, «Динамо»
16. Зверев В., 1967 г., БССР, Вооруж. Силы
17. Метрели И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
18. Самсонов Е., 1969 г., УССР, ДЮСШ
19. Волков С., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ
20. Едино В., 1968 г., РСФСР, ДЮСШ
21. Филимонов А., 1968 г., Латв. ССР, «Динамо»
22. Зарещкий А., 1967 г., Ленинград, ДЮСШ
23. Северинов С., 1967 г., Москва, ЦСКА
24. Палева Л., 1969 г., Москва, ЦСКА
25. Абдураманов Н., 1967 г., Уз. ССР, ДЮСШ

**Б. И. Фоленко**

женщины — Москва, Баку, Донецк, Таллин; у мужчин — Москва, Баку, Донецк, Тбилиси, Таллин.

Среди обществ наибольшим числом теннисистов в десятках представлены: у женщин — «Динамо», «Буревестник», «Локомотив», ЦСКА; у мужчин — Вооруженные Силы, ЦСКА, «Динамо».

Назовем имена спортсменов, которые за последние 50 лет чаще других входили в десятку сильнейших теннисистов страны:

**Женщины**

- |       |                   |              |
|-------|-------------------|--------------|
| 1.    | Н. Белоненко      | (М) — 20 раз |
| 2—3.  | Г. Бакшеева       | (К) — 17     |
|       | Г. Коровина       | (Л) — 17     |
| 4.    | Т. Налимова       | (Л) — 15     |
| 5.    | А. Дмитриева      | (М) — 14     |
| 6—7.  | Е. Александрова   | (М) — 13     |
|       | Н. Телякова       | (М) — 13     |
| 8—11. | О. Калмыкова      | (К) — 12     |
|       | О. Морозова       | (М) — 12     |
|       | Л. Преображенская | (М) — 12     |
| 8—11. | В. Филиппова      | (М) — 12     |

**Мужчины**

- |       |                 |              |
|-------|-----------------|--------------|
| 1.    | Б. Новинов      | (М) — 21 раз |
| 2.    | Э. Негребский   | (Л) — 20     |
| 3.    | Н. Озеров       | (М) — 18     |
| 4—6.  | Вяч. Егоров     | (М) — 17     |
|       | С. Лихачев      | (Б) — 17     |
| 4—6.  | А. Метрели      | (Тб) — 17    |
| 7.    | С. Андреев      | (М) — 15     |
| 8.    | В. Коротков     | (М) — 12     |
| 9—15. | С. Белли-Гейман | (М) — 11     |
| 9—15. | А. Волков       | (М) — 11     |

- 9—15. Т. Какулия (Тб) — 11
- 9—15. Е. Корбут (М) — 11
- 9—15. М. Корчагин (М) — 11
- 9—15. Е. Кудрявцев (Л) — 11

- 9—15. Л. Мищенко (Л) — 11

Условные обозначения: М — Москва, Л — Ленинград, К — Киев, Тб — Тбилиси, Б — Баку.

Таблица

Теннисисты	Город	1973	1974	1975	1976	1977	1978
<b>Женщины</b>							
Г. Бакшеева	Киев	4	5	5	3	6	4
Е. Бирюкова	Баку	6	10	6	6	3	7
Н. Бородина	Минск	—	—	—	—	7	6
Е. Гитлия	Баку	—	—	—	10	—	8
Е. Гранатурова	Москва	5	3	4	4	4	1
Е. Елизенко	Донецк	—	—	—	—	—	10
Л. Зинкевич	Таллин	8	8	7	8	—	—
А. Иванова	Тбилиси	7	—	—	—	—	—
Р. Исханова	Москва	—	—	—	9	—	—
Т. Киви-Пармас	Таллин	10	7	—	—	—	—
С. Корзун	БССР	—	—	9	—	—	—
А. Краско	Ленинград	9	—	10	7	10	—
М. Крошина	Донецк	1	1—2	1—2	—	1	5
О. Морозова	Москва	2	1—2	1—2	1	2	—
А. Филинова	Каз. ССР	—	9	—	—	—	—
Н. Чмырева	Москва	—	4	3	2	5	2
М. Чуварина	Москва	3	6	8	5	9	9
И. Шевченко	Рига	—	—	—	—	8	3
<b>Мужчины</b>							
Р. Ахмеров	Баку	—	7	10	10	6	6
Е. Бобоедов	Ростов-на-Дону	10	—	6	—	—	—
А. Богомолов	Москва	—	—	7	—	9	10
В. Борисов	Москва	—	8	5	3	3	3
А. Волков	Москва	4	3	4	4	7	7
С. Грузман	Львов	—	—	—	—	8	5
Вяч. Егоров	Москва	7	5	8	8	—	—
Т. Какулия	Тбилиси	2	2	3	2	2	2
А. Колякин	Донецк	—	—	—	6	10	4
В. Коротков	Москва	6	4	9	9	4	—
П. Ламп	Таллин	8	6	—	—	—	—
Э. Ланге	Таллин	—	—	—	7	—	—
С. Лихачев	Баку	3	9	—	—	—	—
А. Метрели	Тбилиси	1	1	1	1	1	1
К. Пугаев	Москва	—	10	2	5	5	8
Ш. Тарпишев	Москва	5	—	—	—	—	—
Ю. Филев	Донецк	—	—	—	—	—	9

Ну, а кто же наибольшее число раз возглавлял десятку сильнейших за всю историю нашего тенниса? У женщин — это москвички Н. Телякова (10 раз), О. Морозова (6 раз) и А. Дмитриева (5 раз); у мужчин — тбилисец А. Метрели (12 раз), ленинградец Е. Кудрявцев и москвич Б. Новинов (по 7 раз). Нельзя не вспомнить с благодарностью тех, кто отдал немало лет жизни трудному и кропотливому делу составления таблицы о ран-

гах сильнейших теннисистов страны. Это заслуженные мастера спорта Н. Н. Иванов, С. В. Мальцева, заслуженные тренеры РСФСР Н. К. Каракаш, Г. А. Кондратьева, судья всесоюзной категории Г. А. Адамов и И. В. Хрущева. Благодаря их неустанному труду мы можем сейчас познакомиться с именами тех, кто навсегда вошел в историю тенниса нашей страны.

ИТОГИ ЗИМНИХ И ВЕСЕННИХ СОРЕВНОВАНИЙ 1979 г.

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

Итоги зимних и весенних соревнований 1979 г. значительно изменили соотношение сил среди ведущих теннисистов и перспективной молодежи Советского Союза.

У женщин несколько сдали свои позиции Е. Гранатурова, Г. Бакшеева, М. Крошина, Е. Гишина, М. Чувырина. По подсчету очков на 7 мая десятку сильнейших возглавляет Н. Бородин, за ней идут Е. Бирюкова, Н. Чмырева, И. Шевченко, Е. Гранатурова и О. Морозова, выступавшая из-за болезни в зимнем цикле в меньшем числе соревнований, чем предусмотрено положением об очковой системе. Г. Бакшеева на 11-м месте, Е. Гишина на 15-м, М. Чувырина на 39-м месте.

Заметные успехи сделали за зимний цикл юные теннисистки: О. Зайцева поднялась на 7-е место в десятке, большой успех в росте спортивного мастерства у Ю. Сальниковой (26-е место), Е. Рыжиковой (39-е место), Ю. Кашеваровой (43-е место), А. Сальниковой и Н. Рева.

А. Метревели и Т. Какулия, возглавлявшие список сильнейших теннисистов, в зимних соревнованиях из-за болезни не участвовали. Они слабо выступили в международных турнирах в Индии, Болгарии и в Кубке Дэвиса в Испании.

В. Борисов также из-за болезни выступал только в двух турнирах и по очкам стал на 10-м месте. Плохие результаты выступлений у игроков десятки С. Грузмана (9-е место), А. Колыкина (14-е место), Ю. Филева (34-е место).

По итогам зимних и весенних выступлений десятка сильнейших определена по очковой системе в следующем порядке: А. Волков, Р. Ахмеров, К. Пугаев, О. Гаврилов, А. Зверев, А. Залужный, Т. Какулия, А. Богомолов, С. Грузман и В. Борисов. А. Метревели (на 27-м месте), А. Волков выступал довольно ровно, без срывов, занял 2-е место в московском международном турнире, выиграл турнир сильнейших теннисистов в Ташкенте. Р. Ахмеров сыграл семь турниров, из них выиграл три, но слабее выступил в четырех других. Успешно сыграл в зимнем сезоне О. Гаврилов (Киев, «Антея»). Он занял 2-е место в открытом киевском турнире и во Всесоюзных соревнованиях на закрытых площадках, победил четырех спортсменов из десятки сильнейших.

Из молодежи хорошие результаты выступлений у А. Зверева (Сочи) и А. Залужного (Львов).

Слабо выступил И. Пилипчук (Львов). По итогам соревнований он с 15-го места опустился на 26-е. Несколько понесли свои места в классификации минчане С. Леонюк (с 29-го на 13-е место), И. Тихонко (с 45-го на 21-е место) и А. Демиденко (с 46-го на 38-е место), рижанин В. Гитере (с 57-го на 30-е место), киевлянин К. Рачковский (с 74-го на 42-е место) и самый младший из них (1963 г. р.) москвич Д. Ломанов (с 75-го на 47-е место).

ПРИЗЕРЫ ВСЕСОЮЗНЫХ ТУРНИРОВ В ОДИНОЧНЫХ РАЗРЯДАХ НА ЗАКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ И ВЕСЕННИХ СОРЕВНОВАНИЙ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ СССР 1979 г.

Открытые турниры

ЦС ДСО «Красное знамя» — Минск, 20—26 декабря 1978 г.

1. Бородин Н., 2. Бирюкова Е., 3. Емец Е.  
4. Борисов В., 5. Грузман С., 6. Залужный А.

ВС ДСО профсоюз — Днепропетровский.

1—14 января 1979 г.  
1. Бирюкова Е., 2. Крошина М., 3. Бородин Н.  
4. Ахмеров Р., 5. Богомолов А., 6. Волков А.

Первенство Ленинграда — 14—20 января 1979 г.  
1. Бирюкова Е., 2. Елисеева Е., 3. Гишина Е.  
4. Ахмеров Р., 5. Залужный А., 6. Леонюк С.

Первенство Эстонской ССР — Таллин.  
15—20 января 1979 г.  
1. Морозова О., 2. Гранатурова Е., 3. Чмырева Н.  
4. Богомолова А., 5. Драгуи В., 6. Ламп П.

Первенство Украинской ССР — Киев.  
23—28 января 1979 г.  
1. Бородин Н., 2. Зайцева О., 3. Шевченко И.  
4. Ахмеров Р., 5. Гаврилов О., 6. Волков А.

Первенство Москвы — 3—10 февраля 1979 г.  
1. Чмырева Н., 2. Морозова О., 3. Бородин Н.  
4. Пугаев К., 5. Бободов Е., 6. Колыкин А.

Первенство РСФСР — Челябинск.  
10—19 февраля 1979 г.

1. Макарова Л., 2. Крайченко Л., 3. Козенкова О.  
4. Гаврилов О., 5. Загородный А., 6. Грузман С.

Всесоюзные соревнования на закрытых площадках — Минск, 23 февраля — 3 марта 1979 г.

1. Гранатурова Е., 2. Бородин Н., 3. Бирюкова Е.  
4. Залужный А., 5. Гаврилов О., 6. Кашельсон А.

Московский международный турнир — 4—11 марта 1979 г.

1. Чмырева Н., 2. Бакшеева Г., 3. Шевченко И.  
4. Эмирих Т. (ГДР), 5. Волков А., 6. Пугаев К.

Весенние Всесоюзные соревнования сильнейших теннисистов СССР — Ташкент, 7—14 апреля 1979 г.

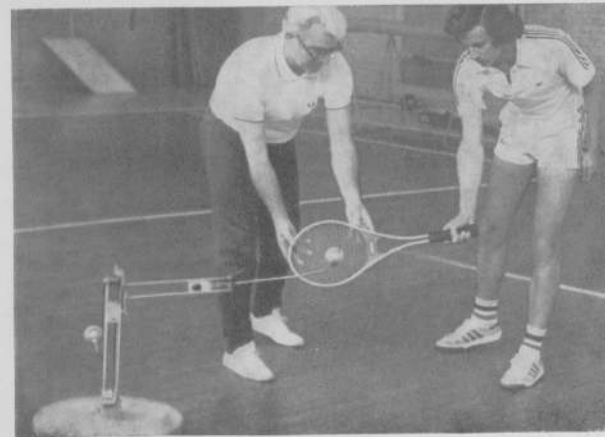
1. Бирюкова Е., 2. Морозова О., 3. Шевченко И.  
4. Волков А., 5. Богомолов А., 6. Залужный А.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовке теннисистов — научную базу. С. П. Белиц-Гейман Шесть лет спустя. А. Е. Ангелевич . . . . .	3 7
<b>НАУКА — ПРАКТИКЕ</b>	
Построение тренировки в недельных циклах. А. П. Скородумова, В. В. Петров . . . . .	11
Особенности отскока мяча. М. Е. Мазуров . . . . .	13
Функциональная подготовленность молодых теннисистов и пути ее совершенствования. А. П. Скородумова, А. И. Наушко, В. В. Петров, Г. Ю. Авена, Н. В. Верхошанская, К. А. Богородский . . . . .	16
<b>МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ</b>	
Обучение ударам слева с отскока. Л. С. Зайцева . . . . .	19
Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. Т. С. Иванова . . . . .	26
Оценка точности подачи в соревнованиях. М. Е. Мазуров, А. И. Шокин . . . . .	29
Качество тренировки — задача дня. Ю. А. Жемчужников . . . . .	32
В игре все важно. В. Н. Янчук . . . . .	38
Технические средства в занятиях теннисистов. И. В. Всеволодов . . . . .	42
О некоторых тенденциях в современном теннисе. Э. Я. Крее . . . . .	44
<b>ДЕТСКИЙ ТЕННИС</b>	
Начальная техническая подготовка юных теннисистов. Г. К. Жуков . . . . .	52
Критерии отбора мальчиков для занятий теннисом. В. В. Лабунский . . . . .	55
Сиова в Днепропетровске. Г. К. Жуков . . . . .	58
Разметка кортов. Б. Д. Ганиев . . . . .	60
<b>СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ</b>	
<b>СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ</b>	
Международный семинар судей . . . . .	61
<b>ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ</b>	
Бьёрн Борг и Крис Эверт — первые чемпионы мира. Ю. Н. Айвазян, Б. И. Фоменко . . . . .	65
<b>В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР</b>	
Авангард теннисистов. Г. А. Кондратьева . . . . .	66
Сильнейшие теннисисты СССР 1979 г. . . . .	71
<b>ИНФОРМАЦИЯ</b>	
Навсегда в истории тенниса. Б. И. Фоменко . . . . .	76



Тренажеры, используемые в подготовке теннисистов



## ТЕННИС

Ежегодник, 1979

Составитель *Вадим Сергеевич Веприцев*

Заведующий редакцией *А. Ю. Гринштейн*. Редактор *Л. С. Борисова*. Художественный редактор *В. А. Галяк*. Технический редактор *О. П. Макаева*. Корректор *Т. П. Романова*.

ИБ № 690. Сдано в набор 04.05.79. Подписано к печати 27.08.79. Л 12442. Формат 70×90/16. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. печ. л. 5,85. Уч.-изд. л. 9,25. Тираж 35 000 экз. Издат. № 6298. Зак. 322. Цена 50 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Калужская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

80-83/8  
50 коп.

В. Бакулев — победитель Всесоюзных соревнований 1978 г.  
в паре с Ю. Сальниковой.

41

88

1978





Apr 11 11

П 41

88

1979

БР

ЕЖЕГОДНИК