

перу
ЕЖЕГОДНИК

1980

Заказ № 112 Пир. № 67

Журнал имеет: 1 стр. _____ иллюстр. _____
_____ табл. _____ карт

1980 №№ вып. _____

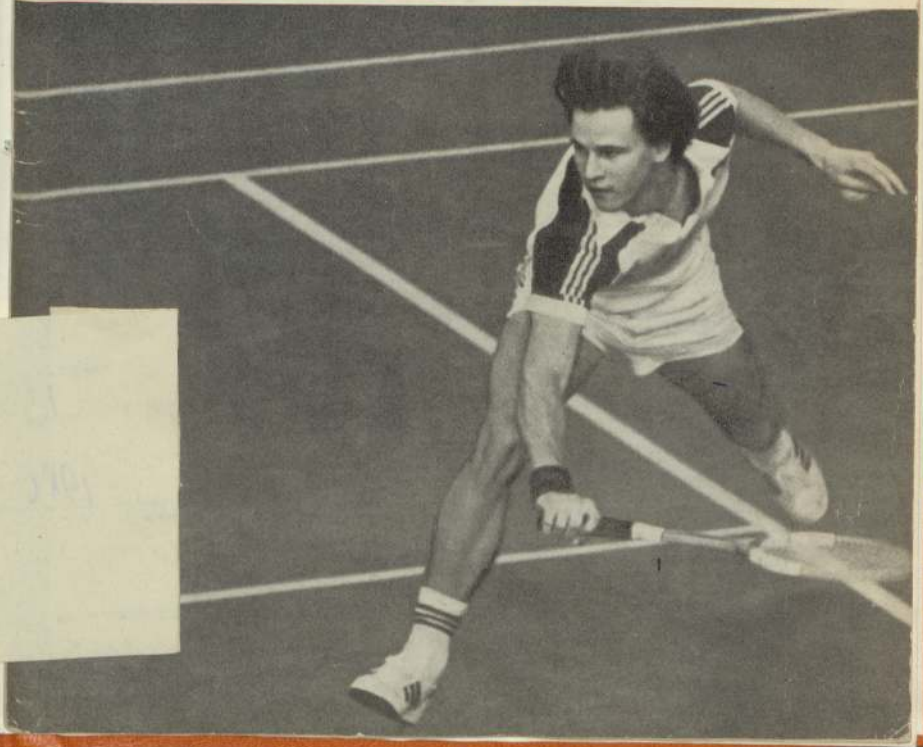
Примечания:

Расписка отв. за подгот. в перепл. *А.В.Смирнов*

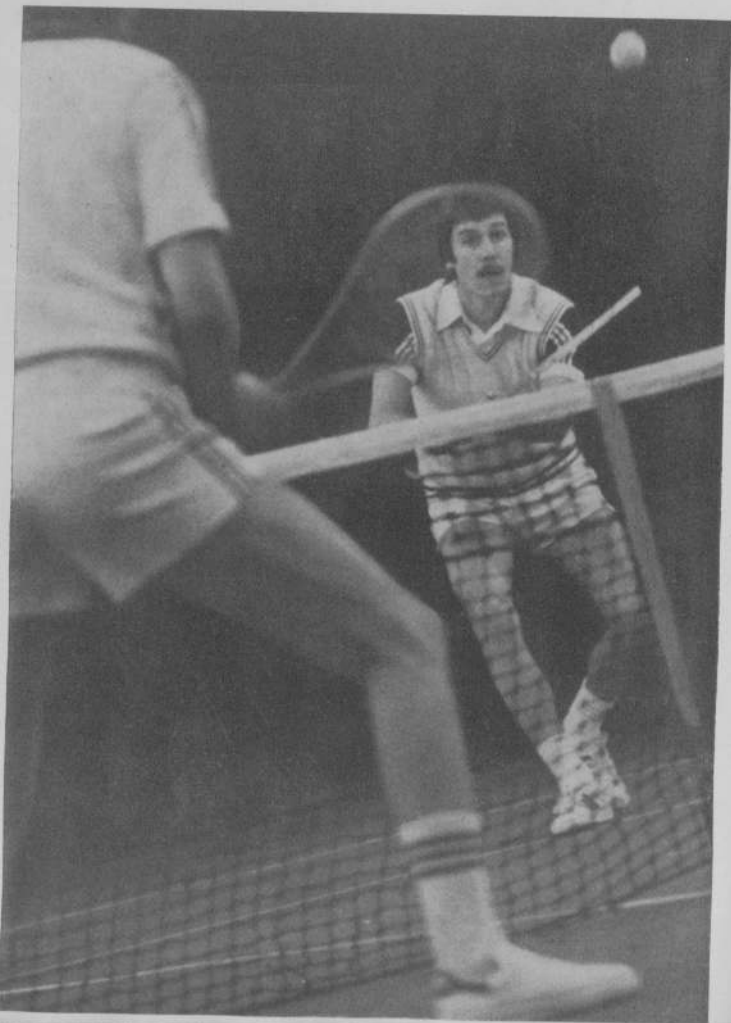
перу
ЕЖЕГОДНИК
1980



Handwritten text on a piece of paper, possibly a name or number, partially obscured by the page edge.



На 1-й странице обложки — чемпион СССР 1979 года в одиночном разряде А. Зверев



41
88

1741
88
1980

ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК

1980



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1980

ББК 75.577
Т 33

Редакционная коллегия: А. Е. Ангелевич, С. П. Белли-Гейман, В. С. Вепринцев, И. В. Всеволодов, В. А. Голенко, Г. А. Кондратьева

Теннис: Ежегодник/Сост. В. С. Вепринцев; Редкол. Т 33 А. Е. Ангелевич и др. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 79 с., ил.

Ведущие специалисты — тренеры, спортсмены, ученые, врачи выступают на страницах сборника с материалами о современной методике обучения, тренировки, о подготовке спортсменов к соревнованиям, о принципах планирования тренировочных нагрузок, об опыте своей работы. Рассказывают также о крупнейших соревнованиях, о подготовке теннисистов за рубежом.

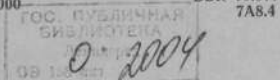
Сборник выходит раз в год и адресован тренерам, спортсменам, преподавателям и студентам институтов и техникумов физической культуры, а также любителям теннисного спорта.

Т 60902—164
009(01)—80

120—80

4202000000

ББК 75.577
7А8.4



© Издательство «Физкультура и спорт», 1980 г.

ТЕННИС НА VII ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ НАРОДОВ СССР

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

В нашей стране для теннисистов нет более почетного турнира, чем соревнования, входящие в программу спартакиады народов СССР. В шестой раз они приняли участие в столь грандиозных состязаниях, какими являются спартакиады.

Финальным соревнованиям предшествовали многочисленные турниры, проведенные на местах. Они способствовали активизации работы местных спортивных организаций.

Только за год, предшествующий Спартакиаде, число действующих разрядников увеличилось в стране на 1132 человека, мастеров спорта выросло до 216 человек, а кандидатов в мастера спорта и теннисистов первого спортивного разряда стало 2034 человека.

Выросли не только ряды теннисистов-спортсменов, но и активно занимающихся теннисом — теперь их насчитывается 10 667 человек. Отраден тот факт, что число школьников, занимающихся теннисом, увеличилось более чем на 600 человек.

Вместе с численным ростом занимающихся увеличилось и количество тренеров — в настоящее время работают 511 тренеров.

Соревнования по теннису в программе VII летней Спартакиады проходили на теннисных кортах Юрмалы и Риги. В соревнованиях приняли участие сборные коллективы всех союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. В состав команды входили 10 человек (2 тренера, 4 теннисиста и 4 теннисистки).

Учитывая тот факт, что теннис не представлен в программах спартакиад школьников и молодежных игр, Управление спортивных игр Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР сочло необходимым, чтобы в составе участников соревнований обязательно присутствовала молодежь.

Такая формула комплектования команд позволила провести своего рода экзамен местным спортивным организациям по состоянию и развитию тенниса на местах.

Всего в финальных соревнованиях приняли участие 168 спортсменов, из них в возрасте 15—16 лет — 9 человек; 17—18 лет — 21; 19—21 года — 43; 22—25 лет — 24; 26—30 лет — 26; 31 года и старше — 13 человек.

Теннисисты представляли различные спортивные общества и организации: «Динамо» (39 человек), Вооруженные Силы (22), «Буревестник» (17), «Локомотив» (15), «Жальгирис» (8), «Зенит» (7), «Труд» и «Спартак» (по 5), «Таджикистан», «Красное знамя», Министерство просвещения (по 3), «Даугава», «Алга» и «Захмет» (по 2), «Гангюли», «Нефтяник», «Ашхатанк» (по 1 человеку).

Среди участников соревнований были 4 заслуженных мастера спорта, 15 мастеров спорта международного класса, 62 мастера спорта СССР.

Из 32 тренеров, представлявших список воспитанников, 29 имеют высшее образование, 3 — среднее, в том числе высшее физкультурное образование имеет 21 тренер.

Судейство соревнований осуществляли 102 судьи, предварительно прошедшие специальные семинарские занятия.

Хотелось бы отметить большую работу, проделанную латвийскими партийными, советскими и спортивными организациями, связанную с реконструкцией мест соревнований и отдыха участников.

Торжественным и красочным было открытие соревнований на теннисных кортах городского курорта Юрмалы.

Теннисистов горячо поздравил председатель Оргкомитета по проведению соревнований Г. А. Земрибо, участник соревнований И. Шевченко.

С теннисных кортов был направлен почетный эскорт с участниками соревнований к памятнику В. И. Ленину.

У памятника В. И. Ленину лучших теннисистов союзных республик Москвы и Ленинграда с цветами встретили пионеры. В своих приветственных словах к теннисистам юные ленинцы обещали быть похожими на своих старших товарищей в спорте.

На первом этапе соревнований все команды были распределены на четыре группы. Соревнования первого этапа прошли по круговой системе. После предварительных игр команды, занявшие 1-е и 2-е места в подгруппах, образовали две полуфинальные подгруппы. В этих подгруппах по круговой системе были проведе-

ны полуфинальные игры. Команды, занявшие 3-е места в группах (в предварительных соревнованиях), разыгрывали места с 9-го по 12-е, а команды, занявшие 4-е и 5-е места в предварительных играх, разыгрывали соответственно 13—17-е места.

Подобная система проведения соревнований практически исключила какие бы то ни было случайности в определении сильнейшего коллектива.

Упорно проходили поединки в полуфинальных соревнованиях. Наибольший интерес вызвали встречи команд Белоруссии и Азербайджана, Белоруссии и Латвии, Грузии и Москвы.

Сравнительно легко полуфинальные встречи провели команда Украины и коллектив сборной РСФСР.

Очень упорные поединки развернулись в финальной части соревнований. Достаточно сказать, что четыре встречи завершились с преимуществом той или иной команды в одно очко, а пять встреч — в два очка.

В финале соревнований коллектив сборной команды Москвы встретился, как и четыре года назад, с командой Украины. Однако в этих состязаниях после проведения одиночных встреч счет был 5:3 в пользу украинских теннисистов (на прошлой Спартакиаде 5:3 в пользу москвичей). Для победы в соревнованиях украинским теннисистам необходимо было выиграть в одной из трех предстоящих парных встреч. Наиболее близки были к победе украинские спортсмены в парном мужском разряде, где А. Калыскин и С. Грузман встречались с В. Борисовым и А. Волковым. Однако москвичи проявили хорошие бойцовские качества и вырвали победу.

В двух других парных встречах москвичи без труда одержали победы и, таким образом, в очередной раз стали победителями Спартакиады народов СССР по теннису.

С 5-го места на 3-е перешла в этом году очень ровная по составу команда РСФСР, которая с очень убедительным счетом обыгрывала всех своих соперников; исключение составила лишь команда Москвы.

4-е место завоевала команда Белоруссии, переместившаяся с 6-го. Эта команда оставила хорошее впечатление, и в первую очередь молодые теннисисты Леонюк и Тихонко. Особенно удачно эти теннисисты провели встречу с представителями Азербайджана, где в парном мужском разряде практически решалась судьба матча.

Многие специалисты отдавали предпочтение опытной паре С. Лихачев — Р. Ахмеров. Однако исключительная воля к победе, большое желание выиграть в самых сложных ситуациях позволили молодым теннисистам одержать победу.

Шаг назад сделали теннисисты Грузии — они завоевали лишь 5-е место. Слабо выгляде-

ла женская команда; она, пожалуй, была слабейшей за все годы участия теннисистов этой республики и спартакиадах народов СССР. Возможно, при некотором спортивном счастье эта команда и могла бы оказаться в числе призеров. Однако налицо факт, говорящий о том, что в республике мало занимаются подготовкой резервов, способных прийти на смену А. Метревели и Т. Какулия.

6-е место (на предыдущей Спартакиаде — 9-е), завоеванное спортсменами Азербайджана, — это несомненный успех. Однако здесь, как и в команде Грузии, основная нагрузка в соревнованиях пала на плечи уже известных теннисистов — С. Лихачева, Р. Ахмеров, Е. Вирюковой и Е. Гишяна. Похоже, что Республиканский спорткомитет Азербайджана вполне устраивает подобное положение дел. Ведь, по существу, вопросами подготовки резервов в республике, кроме тренеров Спирidonовых, никто не занимается.

Команда Латвии сохранила за собой 7-е место, завоеванное ею и четыре года назад. Думается, что это закономерное, хотя в отличие от команд Азербайджана и Грузии этот коллектив имеет хорошие перспективы. Так, очень ровно и уверенно провела встречу лидер команды Ирина Шевченко, хорошее впечатление оставили М. Розентальс и В. Гантерс.

Пожалуй, самое жестокое поражение потерпела команда Эстонии, которая с 3-го места перешла на 8-е. В настоящее время теннис Эстонии переживает активную смену поколений. К сожалению, эта смена слишком затянулась. Думается, что с появлением зимней теннисной базы республика со славными в прошлом теннисными традициями в ближайшее время вернется в когорту сильнейших команд страны.

Шаг вперед — с 10-го на 9-е место — сделала команда Казахстана. В команду пришли работать молодые тренеры, и думается, что занятое коллективом место — а так высоко теннисисты республики не поднимались ранее — хороший стимул для дальнейшего роста мастерства казахских спортсменов.

К сожалению, мы вновь стали свидетелями слабого выступления ленинградских теннисистов. Коллектив города с некогда великолепными теннисными традициями, давний теннисному миру известных теннисистов, таких, как Наллмова, Коронина, Кудряцев, Негребицкий, Потанин, Иванюк, Красный, практически скатился до уровня второразрядного коллектива. Это результат прежде всего неудовлетворительного отношения городского спорткомитета и Федерации тенниса Ленинграда к развитию этого вида спорта в городе, где практически перестали не только серьезно заниматься популярнейшей игрой, но и пустить на самотек работу тренеров.

Сдали свои позиции теннисисты Узбекиста-

на — они заняли 12-е место. Республика, имеющая великолепную летнюю базу, огромный коллектив тренеров, не вправе занимать подобные места в соревнованиях Спартакиады народов СССР. В течение многих лет республиканский спорткомитет и федерация тенниса республики не в состоянии сконцентрировать разрозненные усилия ведущих тренеров. Если бы их энергию направить на воспитание юных теннисистов, то мы были бы свидетелями рождения в республике теннисистов, способных претендовать на места в сборной команде страны.

Заметный шаг вперед сделали теннисисты Таджикистана. Только, пожалуй, внутренняя самоуспокоенность не позволила им бороться за 9—10-е места с командами Казахстана и Ленинграда.

Гораздо большего прогресса в результатах ожидали от команды Армении. К сожалению, в республике не умеют пока еще доводить подающих надежды юных теннисистов до высот мастерства. Иначе мы давно были бы свидетелями рождения значительно более высоких результатов, чем сегодня добывают теннисисты этой республики, имея в своем распоряжении хорошую летнюю и зимнюю спортивные базы, огромную армию тренеров и, безусловно, большое количество одаренных юных теннисистов.

С 16-го места на прошлой Спартакиаде команда Киргизии переместилась на 14-е. Конечно, это хоть и незначительный, но все же успех спортивных организаций республики. Однако можно с уверенностью сказать, что теннисом Республиканский спорткомитет серьезно не занимается. Иначе чем можно объяснить тот факт, что уже на протяжении десятков лет в республике отсутствует элементарная база для проведения учебно-тренировочной работы с детьми как в зимних, так и в летних условиях. Куда девался энтузиазм тренеров, некогда готовивших кандидатов в сборные команды страны?

Подобные вопросы можно было бы адресовать и спортивным организациям и тренерскому составу Литвы. Они, похоже, окончательно растеряли свои теннисные традиции — ни разу еще они не занимали в турнирной таблице соревнований такого ранга столь низкие места.

Хочется верить, что позиции, завоеванные теннисистами Молдавии, — это лишь платформа для плодотворной работы молодых тренеров, но сути заново создающийся теннис в республике, где уже имеются и зимняя, и летняя базы.

Что можно сказать, подводя итоги выступлений команд союзных республик, Москвы и Ленинграда в Спартакиаде народов СССР? Соревнования прошли на высоком организационном и спортивном уровнях,



Мастер спорта международного класса В. Борисов с кубком, завоеванным сборной командой Москвы на Спартакиаде народов СССР в 1979 г.

Тренеры сборных команд, несомненно, обратили внимание на молодых теннисистов, проявивших себя как истинные турнирные бойцы. Среди них — С. Леонюк, И. Тихонко, В. Гиштерс, Л. Овсейян, А. Зверев, Р. Сафинулин, Р. Геворкян.

К сожалению, подобного перечня фамилий девушек привести нельзя.

В целом теннис приобрел характер атлетической игры. Свидетельством тому является игра не только игроков ведущих команд страны, но и представителей команд, оспаривавших места в турнирной таблице с 13-го по 17-е.

Сегодня для советских теннисистов стал более характерным универсальный стиль игры, требующий высокой техники, мобильности, умения играть на всей площадке.

Следует отметить, что члены сборной команды страны не имели, как раньше, какого-то явного преимущества над своими соперниками. Общий класс игры остальных спортсменов заметно возрос.

Проведение соревнований по системе с обязательным включением молодых теннисистов в составы команд определило перспективу роста мастерства молодых советских теннисистов, развития тенниса в союзных республиках.

В то же время уровень специальной физической, технико-тактической подготовленности

большинства участников соревнований свидетельствует о том, что тренерам на местах предстоит проделать огромную работу, для того чтобы на следующей Спартакиаде народов СССР мы стали свидетелями рождения новой эпохи в советском теннисе.

НАУКА — ПРАКТИКЕ

ЧЕМПИОН БУДУЩЕГО И ЕГО ПОДГОТОВКА

(заметки о международных методических конференциях)

С. П. Белиц-Гейман, председатель научно-методического совета Федерации тенниса СССР, профессор, А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук

Ежегодные методические конференции по теннису стали хорошей традицией. Авторы этой статьи были участниками двух последних конференций. В статье рассказывается о главных вопросах, которые обсуждались на этих международных форумах.

Каким видится специалистам чемпион будущего и как его готовить с детского возраста — вот тематическое направление, которое в той или иной мере отражалось в большинстве докладов. По всему было видно, что именно это направление больше всего соответствует профессиональным интересам участников. И это понятно. Ведь большинство делегатов — ведущие тренеры, работающие в области спорта высших достижений. Правда, по уровню своей научно-методической подготовленности эти тренеры далеко не одинаковы. Одни уже имеют солидный опыт научно-методической работы, другие делают только самые первые шаги в использовании научных данных. Однако главная тенденция профессиональных устремлений специалистов, которую можно назвать велемем времени, прослеживается довольно четко: тренеры отдадут должное современным научным подходам и стремятся «соединить» спортивно-педагогическую практику с наукой. Примечательно в этом отношении попытку отдельных специалистов рассматривать вопросы подготовки теннисиста с позиций современного системно-структурного подхода, использовать отдельные данные инженерной психологии, биоцибернетики, метрологии.

Как отмечали представители Федерации тенниса Франции и ФРГ, принцип единства практики в науке они являли в последние годы использовать и в подходах к проектированию главных теннисных баз. В этих странах начато строительство теннисных центров, ко-

торым дано примечательное название — «научно-тренировочные». Там кроме разнообразного теннисного оборудования, в том числе и специализированных технических средств типа катапульт, есть приборы для оценки физических и психических качеств, различных сторон подготовленности теннисистов, получения срочной аналитической информации о состоянии спортсмена перед, во время и после тренировки, а также о его действиях во время игры.

Проблема «чемпион будущего» предполагает, как это принято в большинстве видов спорта, разработку прогностических моделей современной деятельности и прогностической модели системы подготовки к этой деятельности. На конференциях рассматривались главным образом вторая область моделирования, а также самым тесным образом связанные с ней вопросы отбора перспективного контингента.

Чемпион будущего — это спортсмен, выявленный по своим многогранным способностям к теннису в раннем возрасте (6—8 лет) и прошедший, начиная с этого возраста, научно-обоснованную школу подготовки с ориентацией на передовые модели игры. Таково единственное мнение участников конференций, касающееся общего подхода к данной проблеме.

Специалисты из ФРГ рассказали о их первом опыте тестирования широкого круга способностей с целью определения перспективности теннисистов. Тестировались психологические и физические способности, а также показатели общефункциональной подготовленности.

Среди важных показателей, характеризующих общефункциональную подготовленность, предложено считать способность к максимальному потреблению кислорода в условиях больших нагрузок (эта способность определяется в

лабораторных условиях с помощью общепринятой методики при работе на велоэрометре). Специалисты из ФРГ считают, что уровень максимального потребления кислорода должен достигать к 14 годам не ниже 88 мл/кг веса, а у ведущих игроков — не ниже 60 мл/кг веса.

Зарубежный опыт в области отбора в значительной мере «перекликается» с работой советских специалистов по разработке модельных характеристик перспективного теннисиста. На последней конференции справедливо отмечалась целесообразность проведения факторного анализа с целью определения «весов значимости» каждого тестируемого качества, способности для достижения высшего мастерства.

Большое внимание на конференциях было уделено психологическим особенностям чемпиона будущего. Отмечалось всевозрастающее значение для достижения высоких результатов широкого круга психологических факторов: интеллектуально-познавательных, эмоционально-волевых и психомоторных.

Если суммировать мнения зарубежных специалистов, то к числу главных психологических особенностей чемпиона будущего следует отнести:

- высокий уровень социальной и индивидуальной мотивации спортивной деятельности, высокий уровень личностных притязаний;
- устойчивость положительных психических состояний;
- творческое стратегическое и тактическое мышление, способность к прогнозированию;
- высокое развитие волевых качеств (активности, смелости, настойчивости и упорства, выдержки, воли к победе, самодисциплины и др.);
- способность к предельной и очень длительной концентрации внимания;
- высокую степень адаптации к быстро и неожиданно изменяющимся игровым ситуациям, способность в таких ситуациях очень точно и быстро варьировать движения, действовать интуитивно и с широким диапазоном импровизации;
- критичное отношение к успехам и неудачам.

В докладе представителя Федерации тенниса Швейцарии была сделана попытка раскрыть значение стратегии для дальнейшего роста спортивного мастерства и проанализировать ее влияние на тактику.

Чемпион будущего — это, как выразился докладчик, «стратег-полководец», а не только хороший «командир роты — тактик». В связи с этим воспитанию «стратегического мышления» и стратегическим подходам к совершенствованию игры рекомендуется уделять большое внимание. При этом выдвигаются следующие задачи: во-первых, систематическое совершенствование игры с ориентацией на ее наиболее «победоносные модели» и с учетом особенно-

стей действий главных соперников; во-вторых, приобретение солидной практики глубокого анализа действий соперников и умения с каждым из них играть по-разному, в соответствии со стратегическим планом, предусматривающим в общих чертах последовательную цепь действий на протяжении всего матча.

В последние годы советские специалисты довольно много работают над проблемами стратегии и тактики. Как и их зарубежные коллеги, они считают очень важным поднять роль стратегии, усилить внимание к ней тренеров и спортсменов.

Подходы советских специалистов к изучению и оптимизации стратегии и тактики отличаются более высоким научно-методическим уровнем по сравнению с зарубежными специалистами.

Видное место на конференциях заняла проблема физической подготовки. Этой проблеме были посвящены и доклады советских специалистов (содержание докладов здесь не излагается, так как они в основном включали материалы, которые уже были опубликованы на страницах теннисных сборников).

Мнение специалистов было единодушным: всестороннюю физическую подготовку следует рассматривать в качестве фундамента современного высшего мастерства и тем более мастерства чемпионов будущего. Значительный интерес представляли доклады специалистов из Чехословакии и Франции, рассказавших об опыте физической подготовки теннисистов своих стран. Примечательно, что на конференцию прибыла группа французских теннисистов юношеского возраста — с их помощью демонстрировались различные упражнения и методические приемы. Руководил демонстрацией специалист в области физической подготовки, который регулярно занимается с ведущими французскими теннисистами.

Заслуживают внимания предложенные чехословацкими специалистами ориентировочные соотношения общей и специальной физической подготовки (см. табл. 1).

Таблица 1

Возраст занимающихся	Общая физ. подготовка (в %)	Специальная физ. подготовка (в %)
6—8 лет	70—80	30—20
9—12 лет	60	40
13—14 лет	50	50
Сильнейшие теннисисты юношеского возраста . .	40	60
Сильнейшие теннисисты — взрослые	20	80

Чехословацкие специалисты выдвинули ряд предложений и по содержанию комплекса контрольных упражнений по физической подготовке.

В него входят:

1. Бег на 30 м.
 2. Двукратный «челночный бег» «веером» по четырехметровым отрезкам — влево, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо с касанием ракеткой предмета в конце каждого отрезка и возвращением к первоначальному месту старта (фиксируется время пробегания всей дистанции — 4 м×10).
 3. Имитационное выполнение ударов с лёта справа и слева с касанием предметов, расположенных в стороне от теннисиста на расстояниях, равных его росту (фиксируется число выполненных за минуту «ударов»).
 4. «Многоскоки», выполняемые способом тройной легкоатлетической прыжка (фиксируется длина 4 прыжков).
 5. Метание набивного мяча при движениях, аналогичных подаче.
 6. Прыжки «кентуру» — прыжки вверх с высоким подниманием коленей (фиксируется максимальное число прыжков, в которых теннисисту удалось поднять бедра до положения не ниже горизонтального).
 7. Доставания локтями разноименных колен из исходного положения лежа на спине при согнутых ногах и отведенных за голову руках (партнер по упражнению удерживает ноги; фиксируется время выполнения упражнения «до отказа»).
- Вот наиболее примечательные рекомендации чехословацких специалистов по развитию отдельных физических качеств.
- Главная общая рекомендация сводится к тому, что физические качества нужно развивать прежде всего применительно к разнообразным игровым действиям (как действиям у задней линии, так и у сетки) и особенностям соревновательных нагрузок. Связь с игровыми действиями особенно прослеживается в подходах к развитию таких качеств, как быстрота и ловкость.
- Так, для успешной игры у сетки рекомендуется особое внимание обращать на развитие быстроты сложной реакции на движущийся объект с помощью спортивных игр на укороченных по разметкам площадках и по упрощенным правилам (мини-футбола, хоккея и ручного мяча, баскетбола и др.); различных игровых упражнений, в которых присутствует фактор неожиданности, например игры у ребристой стенки; специальных акробатических и вратарских упражнений. Разнообразные варианты беговых упражнений — «челночный бег», бег по ломаной линии, бег с обеганием расположенных по дистанции предметов предлагаются прежде всего для развития быстроты передвижений у задней линии.

Для воспитания быстроты передвижений рекомендуется использовать следующие методы:

1. Метод повторных действий с максимальными усилиями в стандартных условиях, но с частыми изменениями ситуаций.
2. Метод повторных действий в облегченных условиях с увеличением частоты движений.
3. Метод, основанный на выборочном повторении действий в затрудненных и стандартных условиях.

Специальное внимание рекомендуется обращать на развитие этих качеств применительно к приему подачи. В частности, предлагают упражнения, при которых подача отражается из далеко выдвинутой вперед позиции или из обычной позиции, но при ответе на подачу, выполняемую партнером с середины площадки. Зарубежные специалисты справедливо отметили большую эффективность упражнений с теннисными «пушками», с помощью которых можно создать самые благоприятные условия для развития скоростных качеств.

Как показывает опыт чехословацких специалистов, для развития ловкости самый благоприятный возраст 6—10 лет. Упражнения, развивающие или поддерживающие на высоком уровне это важное для теннисиста качество, рекомендуется систематически использовать и в дальнейшем, делая акцент на выполнении новых, координационно все более сложных двигательных заданий.

Примечателен подход чехословацких специалистов к развитию выносливости. Прежде всего они отмечают значительное повышение требований к развитию этого качества в связи с повышением соревновательных нагрузок (главным образом из-за большого увеличения числа международных соревнований). И действительно большинство сильнейших игроков мира участвуют теперь в соревнованиях почти круглый год. Вот характерные в этом отношении данные, приведенные в одном из докладов и относящиеся к 1976 г. (год, когда в календарь соревнований были внесены существенные изменения, касающиеся увеличения их числа и использования систем розыгрыша, увеличивающих число матчей в отдельных турнирах). Каждый из 32 ведущих теннисистов мира выступал тогда в 32—46 турнирах и провел в них 130—210 одиночных матчей.

Для успешных выступлений в условиях таких огромных нагрузок необходимо закладывать очень прочный фундамент высокой общепсихической подготовленности, высокого развития общей и специальной выносливости уже в юношеском возрасте. При воспитании выносливости рекомендуется использовать равномерный и переменный методы; все разновидности интервального метода и круговую тренировку.

Для выявления уровня функциональной подготовленности теннисистов проводится тестирование, включающее определение:

- физической работоспособности с помощью пробы РВС_{тст};
- уровня максимального потребления кислорода в 1 мин. при работе на велоэргометре;
- максимального кислородного долга;
- энергозатрат во время тренировочных матчей;
- динамики изменения частоты сердечных

сокращений во время тренировочных матчей; — гистологического соотношения красных и белых мышечных волокон, характеризующего способность мышц к проявлению быстроты и выносливости.

При оптимизации нагрузок предлагалось учитывать следующие приближенные временные параметры, характеризующие продолжительность «чистой» игры и перерывов (данные, полученные при наблюдении за сильнейшими теннисистами мира — см. табл. 2).

Таблица 2

Покрывтия площадок	Время нахождения мяча в игре (сек.)	Время нахождения мяча вне игры (сек.)	Время пауз при смене сторон (сек.)	Время пауз между играми (сек.)	Время пауз между 1-й и 2-й подачами
«Быстрые»	21,97	40,13	21,27	5,48	10,93
«Средние»	18,60	42,75	22,14	5,55	10,94

Примечательны следующие особенности годового плана физической подготовки, используемого французскими специалистами в работе с теннисистами юношеского возраста. Прежде всего он предусматривает проведение солидной физической подготовки во все периоды годичного цикла (в том числе и в соревновательный) и придает ей четко выраженной перспективной направленности, суть которой заключается в том, чтобы решить в итоге главную задачу — достигнуть к 16—17 годам высокого уровня развития всех необходимых теннисисту физических качеств. Ода из главных задач плана — подготовка теннисистов к очень высоким, продолжительным соревновательным нагрузкам. Для решения ее, в частности, планируется регулярно использовать: комплексы беговых упражнений для развития общей и скоростной выносливости, продолжительные игры со счетом с сокращением до возможного предела промежутков времени между розыгрышами очка (за счет использования в тренировке большого количества мячей, очень быстрого собирания мячей самим теннисистом или специально выделенными для этого мальчиками, которые стараются как можно быстрее передавать мячи подающему).

Видное место в плане отведено специальным упражнениям, называемым «силовой имитацией ударов» (они заключаются в том, что спортсмен воспроизводит движения при различных ударах с преодолением сопротивления специальных эспандеров или различных подвижных отягощений в специальных устройствах, называемых за рубежом «атлетическими комбайнами»).

Заслуживает внимания предусматриваемое

планом и регулярное использование методического подхода, который французские специалисты называют «техника на фоне утомления». Этот подход предусматривает работу над спортивной техникой в условиях утомления, с тем чтобы достигнуть «соревновательной стабильности» техники, сокращения до минимума разлагающего влияния утомления на движение спортсмена.

План предусматривает и регулярное использование, особенно в подготовительном периоде, дней «восстановительной физической подготовки». В эти дни планируются кросс в лесистой местности, «расслабляющее плавание» в бассейне (преимущественно в теплой воде), парная баня с массажем.

В показательных занятиях по физической подготовке, которые проводили французские специалисты, четко прослеживалось стремление придавать упражнениям, в том числе и общеразвивающим, специализированный характер, учитывающий особенности конкретных действий теннисиста в игре. Показать это можно на примере прыжковых упражнений. Как известно, теннисист во время игры выполняет прыжки не из положения глубокого приседа, и поэтому его толчковые усилия связаны в первую очередь с быстрым разгибанием стопы. Французские специалисты продемонстрировали комплекс прыжковых упражнений, в том числе и упражнения с отягощениями, при которых акцент делается на взрывных толчковых усилиях в области стопы и голени. Причем большинство этих упражнений носило поточный характер — мягкое, пружинистое приземление при каждом прыжке «сливалось» с последующим незамедлительным отталкиванием. Боль-

шинство продемонстрированных беговых упражнений было «челюстным» — отражающими специфику тенниса (ведь теннисисту очень важно не только быстро добежать до мяча, но и быстро «выходить» из удара, быстро стартовать в обратном направлении).

О развитии силы высказаны следующие соображения. Прежде всего отмечается, что сила теннисиста проявляется и должна развиваться при использовании всех трех видов мышечных усилий — динамических, статических и комбинированных.

Рекомендуются следующие основные методы воспитания силы:

1. Метод динамических усилий (применяются небольшие по весу отягощения, перемещаемые с максимальной скоростью; в одной серии количество повторений определяется возможностью сохранить максимальную скорость движения).

2. Метод максимальных усилий (нагрузки дозируются от максимальной в каждом отдельном упражнении; количество повторов в серии не более 5—10).

3. Метод повторных усилий (упражнения выполняются со средними нагрузками до утомления, до «отказа»; последние повторения наиболее важны).

4. Изометрический метод (максимальное статическое мышечное напряжение в каждом упражнении — 5—10 сек., общее время — 2—3 мин.).

Паузы отдыха между силовыми упражнениями рекомендуется заполнить упражнениями на расслабление. Для воспитания силы предлагается использовать прыжковые упражнения, упражнения с использованием веса собственного тела, резиновыми амортизаторами, медицинскими и другими отягощениями, упражнения на корте (максимальной силы подачи, удары с отскока, с лёта, удары с очень сильным вращением мяча).

На конференциях широко обсуждалась также проблема структуры спортивной тренировки. Отмечалось, что для ее разработки важно определить основные временно-возрастные параметры спортивного пути теннисиста от новичка до спортсмена экстракласса, включая и длительное время его успешных выступлений на большой спортивной арене. Достижение высокого мастерства к 16—17 годам после 8—10 лет систематической тренировки и поддержания высшего мастерства до 30—35 лет — вот эти параметры, рекомендованные зарубежными специалистами.

Как отмечалось на конференции, традиционное, строгое деление годичного цикла тренировки сильнейших теннисистов мира на подготовительный, соревновательный и переходный периоды в настоящее время практически не осуществляется, так как спортсмены 11—12 месяцев в году выступают в международ-

ных соревнованиях. Такое чрезмерное удлинение соревновательного периода за счет «поглощения» подготовительного периода большинством специалистов считают нецелесообразным, так как в этом случае подготовка нередко теряет перспективную направленность (она фактически нацеливается только на подготовку к ближайшим соревнованиям) и спортсмены выступают в ряде соревнований в состоянии психологического переутомления, когда они утрачивают высшую спортивную форму.

Было отмечено, что в работе с молодыми спортсменами важно продолжать ориентировку на традиционные особенности годичной периодизации тренировки, а также разделение многолетней подготовки на этапы.

Чешские специалисты предложили следующую этапизацию многолетней подготовки.

1. Этап начальной подготовки. Возраст детей — 6—9 лет. Продолжительность этапа около 3 лет. Основные задачи: укрепление здоровья, общее физическое развитие, формирование стойкого интереса к теннису, освоение основ правильной техники и элементарных представлений о тактике, воспитание чувства мяча.

2. Этап фундаментальной подготовки. Возраст юных спортсменов — 10—14 лет. Продолжительность этапа — 3—4 года. Основные задачи: достижение высокого уровня физическо-го развития, совершенствование техники и тактики применительно к одиночным и парным играм.

3. Этап специальной тренировки. Возраст спортсменов — 15—18 лет. Продолжительность этапа — 3—4 года. Направленность тренировки — преимущественно специализированная с использованием высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Одна из важнейших задач — достижение хороших результатов в соревнованиях, в том числе и в международных.

4. Этап пиковых достижений. Охватывает подготовку зрелого теннисиста и нацелен на дальнейшее всестороннее спортивное совершенствование, успешные выступления в различных соревнованиях.

Большой интерес на конференции вызвало обсуждение вопроса так называемой микро-структуры тренировки — построение тренировки по недельным циклам. Мнения специалистов по данному вопросу не были единодушными. Однако доминирующее мнение сводилось к тому, что построение тренировочных микроциклов должно предусматривать очень тонкое и систематическое варьирование нагрузок по их направленности, объему и интенсивности, уровню психической напряженности и другим параметрам. Этого мнения придерживаются и советские специалисты. Их экспериментальные исследования, проведенные в последние годы, подтверждают обоснованность такого подхода.

Мнение французских специалистов иное. Чтобы подготовить спортсмена к высоким мно-

годневным нагрузкам, они считают целесообразным, как правило, ежедневно проводить большие по объему и высокие по интенсивности тренировки комплексной направленности, в которых средствам общей физической подготовки отводится 23%.

В качестве примера приведем содержание тренировки с разнообразной избирательной направленностью в микроцикле начала подготовительного периода, рекомендованное представителями ФРГ (для ведущих теннисистов юношеского возраста).

Понедельник	14.00—15.15	— совершенствование техники
	17.00—18.45	— теннисная тренировка, моделирующая матч и акцентированная на развитие быстрой силы, стартовой и дистанционной быстроты
Вторник	18.45—19.00	— бег в парке
	14.00—15.15	— совершенствование техники
	17.00—18.00	— одиночные игры
Среда	19.00—20.30	— силовая подготовка (развитие быстрой силы и силовой выносливости)
	14.00—15.00	— совершенствование техники
Четверг	16.00—17.30	— теннисная тренировка, моделирующая матч и акцентированная на развитие выносливости
	17.45—18.45	— упражнения для развития аэробной выносливости
	19.00	— массаж
Пятница	14.00—15.15	— совершенствование техники
	17.00—18.30	— теннисная тренировка с акцентом на развитие силы
	19.00—20.15	— интервальная тренировка, направленная на развитие различных видов выносливости с использованием специально-подготовительных и обдериализующих средств
Суббота	14.00—15.15	— совершенствование техники
	16.30—18.00	— парная игра (3—4 партии)
	18.00—19.00	— развитие быстроты реакции и координации движений (старты, спринт, футбол и др.)
Суббота	19.15	— массаж
		— бег в лесу, общеразвивающие упражнения

Как видим, этот план строится на таком пропорциональном соотношении различных средств: 75% — средства специальной подготовки и 25% — средства общей подготовки.

Отдельные доклады на конференциях были посвящены методике обучения приемам техники и путям их совершенствования. Наибольший интерес из их числа представлял доклад представителя Федерации тенниса Англии, в котором раскрывались особенности постановки подачи. Как считают английские специалисты, дальнейший прогресс тенниса, особенно женского, будет самым тесным образом связан с совершенствованием этого технического приема. Прежде всего в улучшении подачи кроются, по их мнению, далеко не использованные потенциальные возможности роста спортивного мастерства.

Для освоения подачи рекомендовано широко использовать разнообразные металлические упражнения с предметами, вес и объем которых позволяют пронести заключительное бросковое движение с большой скоростью. Предлагается изучать с юными теннисистами плоскую подачу и подачу с вращением мяча па-

раллельно и особое внимание обращать на воспитание способности сообщать мячу высокую поступательную и вращательную скорости. Примечательно в этом отношении, что в Англии делаются попытки придать традиционный характер специальным юношеским соревнованиям, которым дано такое название: «Чья подача сильнее?» (для регистрации скорости мяча используется система фотоэлементов).

На конференциях высказывались пожелания о расширении масштабов обмена опытом между специалистами по теннису различных стран. В частности, предлагалось широко приглашать на эти конференции специалистов из стран всех континентов, а не только из стран Европы, как это имеет место в настоящее время.

Заслуживает внимания и предложение организовать для юношеских команд различных стран совместные учебно-тренировочные сборы, в процессе которых тренеры могли бы обмениваться опытом в «производственных» условиях.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Н. Ю. Верхожанская, аспирантка,
Т. М. Антонова, аспирантка,
М. А. Морозов, студент ГЦОЛИФКа*

Современному теннисисту в игре приходится совершать стартовые рывки, прыжки, резкие остановки и смены направления движения. Все это элементы скоростно-силового характера. Поэтому отечественные специалисты, а также ведущие зарубежные тренеры и спортсмены часто говорят о значении хорошей скоростно-силовой подготовки игрока.

Однако в литературе нет данных по целому ряду вопросов, без ответа на которые нельзя сказать что-либо определенное о том, какой должна быть скоростно-силовая подготовка теннисиста.

Прежде всего это касается особенностей проявления скоростно-силовых качеств в теннисе и их дифференцированной оценки у игроков различного уровня мастерства.

Как известно, мышцы могут проявлять силу в статическом (или изометрическом) режиме, как это, например, происходит при сжимании рукоятки ракетки; в уступающем режиме, который имеет место, например, при амортизации, подседании; в преодолевающем режиме, например, в начале резкого старта, прыжка, удара.

В зависимости от условий выполнения движений сила может так же проявляться, как: — собственно-силовые способности, проявляемые в статическом режиме или в медленных жимовых движениях; — скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых движениях.

В теннисе очень важны преимущественно быстрые и сильные движения, поэтому особое значение имеет такая разновидность силовых способностей, как взрывная сила — способность проявлять большую силу в наименьшее время. Она обеспечивает проявление быстроты в стартовых рывках и прыжках.

Для проверки этого предположения мы провели обследование группы теннисистов различного уровня мастерства. Определялись скоростно-силовые показатели разгибателей бедра и сгибателей стопы — мышц, осуществляющих отталкивание в беге и прыжках. Для этого использовалась специальная установка УДС-3 (универсальный динамографический стенд) стационарного типа, разработанная сотрудниками проблемной лаборатории ГЦОЛИФКа. Установка эта позволяет оценивать уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, исходя из комплекса специфических данных, характеризующих способность человека к проявлению взрывных уси-

лий, которые недоступны напрямую измерению с помощью традиционных средств (подробное описание см. в журнале «Теория и практика физической культуры», № 2, 1979 г.). Результаты обследования показали, что теннисисты, имеющие более высокий уровень мастерства, обладают и лучшими показателями взрывной силы, и прежде всего это касается мышц-сгибателей стопы. Этот факт в определенной мере подтверждает традиционное мнение о том, что стопа несет основную нагрузку при перемещении теннисиста. Поэтому различные мышцы стопы являются обязательным условием высокого уровня подготовленности игрока.

Для того чтобы точнее представлять, какие требования предъявляет теннис к скоростно-силовой подготовленности спортсмена, мы сравнили волевые показатели с аналогичными показателями у представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики — в тройном прыжке и спринтерском беге. Сравнение показало, что показатели теннисистов высокого класса близки к уровню показателей квалифицированных спринтеров, а показатели взрывной силы стопы даже выше. Интересно отметить, что у теннисистов взрывное усилие достигается в основном за счет его силового компонента, а у спринтеров — за счет скоростного. Причиной этого, возможно, является то, что у теннисистов в отличие от спринтеров имеет место еще некоторая прыжковая нагрузка, причем в том режиме (переход от уступающего к преодолевающему), который требует значительного силового потенциала. Мы сравнили полученные показатели с показателями спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке, которые, как известно, обладают высокой способностью работать именно в таком режиме. Оказалось, что прыгуны осуществляют взрывное усилие так же, как и теннисисты, за счет силового компонента, хотя значительно более высокого.

Исследование показало, что теннис предъявляет высокие требования к уровню скоростно-силовой подготовленности теннисистов и улучшение качества этого вида подготовки может служить важным фактором роста мастерства. Большую помощь в решении этой проблемы может оказать изучение практического и теоретического опыта, накопленного в других видах спорта.

Что же мы знаем о развитии скоростно-силовых качеств в теории и практике других видов спорта?

Во-первых, для того чтобы иметь хорошую скорость движений, необходимо обладать большой абсолютной силой мышц.

Во-вторых, основным средством повышения уровня абсолютной силы мышц являются упражнения с отягощениями значительного веса. Рекомендуется использовать, например, такие упражнения, выполняемые до отказа, как приседания со штангой весом:

40% максимального — по 3–6 повторений за один подход, всего 18 подъемов;

80% максимального — по 2–4 повторения за один подход, всего 15 подъемов;

90% максимального — по 1–2 повторения за один подход, всего 7–10 подъемов.

В-третьих, для повышения уровня взрывной силы мышц используют прыжковые упражнения: выпрыгивания вверх из приседа, прыжки с высоким подниманием коленей («кенгуру») и другие. Такие прыжки должны быть объединены в серии по 10 прыжков с отдыхом между сериями по 1,5–2 мин.; выполнять их нужно с акцентом на интенсивное выпрыгивания вверх. Кроме того, используют прыжки вперед типа тройного и питейного с ноги на ногу, а также попеременно на правой и левой ноге.

Самым эффективным средством скоростно-силовой подготовки являются так называемые прыжки в глубину. Выполняют их с высоты 0,5–0,6 м следующим образом: стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед шагом не подседать (ноги прямые), не отталкиваться вперед (траектория падения должна быть отвесной), приземлиться на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим переходом на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуть в коленях. После амортизационного подседания следует очень быстрое энергичное отталкивание

вверх. Валет после отталкивания должен быть вертикальным. На уровне самой высокой точки взлета желательно повесить ориентир, который надо достать одной рукой. Оптимальная дозировка прыжков в глубину — 4 серии по 10 раз для хорошо подготовленных спортсменов и 2–3 серии по 5–8 раз — для менее подготовленных.

Следует помнить, что прыжки в глубину могут использовать только те спортсмены, которые обладают достаточно высоким уровнем абсолютной силы ног, приобретенным с помощью упражнений со штангой.

Силовая работа, выполняемая раз от раза только как вспомогательное средство, не дает никаких результатов. Для того чтобы повысить уровень силовых способностей теннисиста, необходимо часть подготовительного периода посвятить в первую очередь силовой подготовке. Это относится лишь ко взрослым спортсменам, достигшим определенного уровня силовой подготовленности.

Необходимо также знать, что в период скоростно-силовой подготовки должно наблюдаться некоторое снижение скоростных и технических показателей. Действительно, объемная силовая нагрузка, без которой не может быть силы, а значит, и скорости, поначалу приводит к утрате тех скоростных качеств, которыми обладал спортсмен. Однако без этого невозможно приобретение новых, более высоких скоростно-силовых возможностей. Вот почему в тот период недопустимы углубленная работа над техникой или интенсивные тренировки соревновательного характера. Они по-прежнему должны занять ведущее место в период восстановления после объемных силовых нагрузок, помогая как бы направить по нужному руслу процессы приобретения более высоких скоростно-силовых возможностей.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИГРУ В СОРЕВНОВАНИЯХ

*А. Л. Зак, кандидат технических наук,
А. И. Наумко, преподаватель ГЦОЛИФКа*

подробнее поговорить о сложной структуре теннисной игры и ее влиянии на деятельность спортсмена. Материалом для такого разговора послужил анализ игр сильнейших теннисистов СССР за 1976–1979 гг.

Процесс единоборства теннисистов следует рассматривать прежде всего с точки зрения их готовности к соревнованиям, так как соревнование — это итог всей подготовки. Соревновательную деятельность удобно представить в виде логической последовательности элементов, включающей всю деятельность теннисиста на

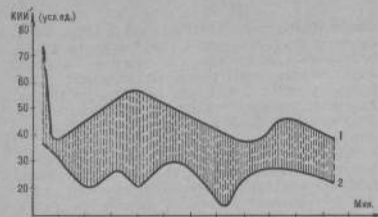


Рис. 1. Динамика верхних (1) и нижних (2) значений коэффициента игровой интенсивности

площадке — от розыгрыша очка до выступления в серии турниров (рис. 1).

Выигрыши очка и гейма взаимосвязаны — в гейме разыгрывается несколько очков. Вместе с короткими паузами относительного отдыха между розыгрышами очка они составляют часть спортивного педунга.

В силу специфики игры гейм имеет игровую законченность, которая в определенные моменты может влиять на исход партии, матча. Это создает дополнительную психологическую нагрузку при розыгрыше очков. Чем важнее выигрыш гейма для обоих спортсменов, тем больше разыгрывается очков, тем напряженнее сам гейм. Можно сказать, что гейм — своего рода микроматч, в котором теннисисты реализуют свою подготовленность для достижения успеха в данный момент игры.

Что такое розыгрыш очка? Это серия ударов, выполняемых спортсменом в процессе передвижения по площадке за определенное время.

А так как все эти действия совершаются в один и те же промежутки времени, то отношение количества выполненных ударов ко времени ($\frac{n}{t}$ — темп игры) и пробегаемого расстояния

к этому же времени ($\frac{s}{t}$ — скорость передвижений) дадут представление об интенсивности игры спортсмена, которую можно выразить через коэффициент интенсивности игры (КИИ = $\frac{s \cdot n}{t}$).

На протяжении матча КИИ неодинаков. Анализ показал, что с увеличением длительности встречи, например в матче из трех партий, он имеет тенденцию к снижению, особенно к 40-й и 70-й мин. матча (см. рис. 1)*.

* Коэффициент интенсивности игры мы анализировали в матчах сильнейших теннисистов СССР только в играх на пластиковом покрытии.

По-видимому, это связано с определенными физиологическими и психологическими изменениями, которые происходят в состоянии теннисистов под воздействием игры, потому что обычно это время, когда разыгрывается последний гейм в партии, когда решается либо итог партии, либо итог матча.

Любопытно, что снижение КИИ происходит за счет уменьшения расстояния, преодолеваемого теннисистом в этом гейме (по коэффициенту интенсивности игры можно косвенно судить о подготовленности игрока к данному матчу). Иными словами, на 40-й и 70-й мин. матча спортсмены не снижают темпа игры, но в то же время и не создают дополнительной игровой напряженности, боясь совершить ошибку.

Так как гейм представляет самостоятельную единицу соревновательной деятельности, целесообразно именно здесь рассмотреть зависимость всех параметров игры от типа покрытий, на которых выступают теннисисты, и психологической значимости каждого гейма. Под параметрами игры мы понимаем количество разыгрываемых очков, поданных подач, выполненных ударов, темп игры, среднюю продолжительность розыгрыша очка, максимальную продолжительность розыгрыша очка, общую продолжительность розыгрышей очков, общую продолжительность пауз относительного отдыха, «моторную» плотность игры.

Известно, что различные покрытия площадок требуют и различной подготовки теннисистов к выступлениям в ответственных соревнованиях. Однако конкретно эти требования не сформулированы. Предлагаемые результаты анализа в какой-то мере должны ликвидировать этот пробел. В изучении соревновательной деятельности, видимо, настал такой момент, когда нужно брать в руки секундомер и счетную машинку, чтобы более глубоко исследовать деятельность теннисиста во время матча.

Рассмотрим изменение параметров игры в зависимости от типа покрытия кортов и психологической значимости геймов.

Количество очков, разыгрываемых в гейме, всегда определяется степенью напряженности игры в этом гейме. В геймах средней психологической напряженности (т. е. средней степени влияния на исход игры) обычно разыгрывается 8 очков. Чем больше гейм влияет на исход партии или матча в целом, тем больше разыгрывается очков. Так, в наших наблюдениях в мало-значимых геймах оно равнялось 5, а в ключевых — 11. Наибольшее количество разыгрываемых очков в отдельных, решающих, геймах равнялось 28.

Количество подач, выполненных теннисистом, как и количество разыгрываемых очков, также обусловлено напряженностью гейма. В средних геймах обычно выполняют 11 подач, в ключевых — 15, в мало-значимых — 7. Следует отметить, что с ростом значимости гейма

процент ошибок на первой подаче увеличивается вдвое.

Количество ударов, выполненных спортсменами в игре, зависит от двух факторов: от типа покрытия кортов и напряженности игры в гейме, но наиболее значимым фактором все же является степень влияния разыгрываемого гейма на исход партии (матча). За весь гейм игрок выполняет в среднем 38 ударов. Максимальное же количество ударов (61), по нашим наблюдениям, выполнялось на грунтовом покрытии при розыгрыше ключевых геймов.

Темп игры — наиболее важный показатель нагрузки. Он зависит только от типа покрытия кортов. На грунтовых («медленных») кортах он равен 22 ударам в 1 мин., на пластиковых («быстрых») — 25 ударам. В процессе игры темп может меняться в пределах 20—50 ударов в 1 мин.

Средняя продолжительность розыгрыша очка

зависит от типа покрытия кортов. На «быстрых» площадках она равна 4,4 сек., на «медленных» — 8 сек.

Максимальная продолжительность розыгрыша очка зависит не только от типа покрытия площадок и степени влияния разыгрываемого гейма на исход партии (матча), но и от их взаимодействия. Переход с «медленного» покрытия на «быстрое» уменьшает величину максимальной продолжительности розыгрыша очка. Чаще всего розыгрыш очка в играх на грунтовых покрытиях длится в среднем 27 сек. Исследования временных характеристик матча на Кубок Дэвиса 1975 г. показало, что максимальная продолжительность розыгрыша отдельных очков — 1—2 мин. Так, в матче Метревели — Борг из 220 разыгранных очков продолжительность розыгрыша очка в 1 мин. и более зафиксирована 22 раза, а более 2 мин. — 6 раз.

Таблица 1

Распределение продолжительности розыгрыша очка в зависимости от типа покрытий, на которых выступают теннисисты (в %)

Вид покрытия	Продолжительность розыгрыша очка (сек.)					
	до 5	до 10	до 15	до 20	до 30	до 60
Пластиковое	77,0	19,8	2,8	0,3	0,1	—
Грунтовое	41,5	32,1	13,2	5,5	4,7	3,0

Чистое время игры (общая продолжительность розыгрыша очков) в гейме изменяется в зависимости от типа покрытия площадки и психологической напряженности конкретного гейма. Однако решающим фактором все же является значимость гейма: здесь разница во времени между ключевыми и мало-значимыми геймами в среднем 46 сек. Причем чем напряженнее гейм, тем больше эта разница. В среднем чистое время игры составляет 52 сек. Наибольшая общая длительность (90 сек.) была зарегистрирована при розыгрыше ключевых геймов на грунтовых площадках.

Чистое время отдыха (общая продолжительность пауз относительного отдыха) в гейме полностью зависит только от напряженности данного гейма. Разница продолжительности отдыха в ключевых и мало-значимых геймах составляет не менее 94 сек. (среднее чистое время отдыха — 105 сек.).

«Моторная» плотность игры (отношение чистого времени игры к общей продолжительности матча) (в процентах) зависит от типа покрытия кортов. На «медленных» покрытиях она достигает 65%, на «быстрых» — 37%.

На грунтовых площадках отношение чисто-

го времени игры к паузам относительного отдыха равно 1:2, а на пластиковых — 1:3.

Подробный анализ соревновательных игр позволил выявить основную закономерность игры: продолжительность розыгрыша очков в 87—99% случаев завершается менее чем за 15 сек.; продолжительность малых, средних и больших пауз относительного отдыха практически постоянна. Если пренебречь разницей в значениях малых и средних пауз (она равна 5—7 сек.), то игру можно схематично изобразить в виде двойных геймов, разделенных минутными паузами относительного отдыха (рис. 2, 3).

Таким образом, в игре в теннис присутствуют все компоненты внешней нагрузки: продолжительность розыгрыша очка — до 15 сек., темп игры — 22—25 ударов в 1 мин., количество розыгрышей очков — до 16, интервалы отдыха — до 15 сек., характер отдыха — полупассивный.

Из всех исследованных факторов наибольшее влияние на увеличение соревновательной нагрузки теннисистов, как правило, оказывает возрастание психологической значимости разыгрываемого гейма (см. табл. 2). Это лишний раз указывает на необходимость увеличения

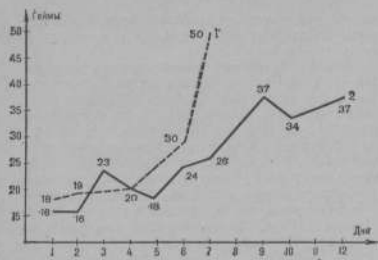


Рис. 2. Динамика объема соревновательной нагрузки в одиночных играх на площадках с «быстрым» (1) и «медленным» (2) покрытиями

тренировочных нагрузок, по своему характеру приближенных к реальным соревновательным условиям и игровым ситуациям. Особо следует обратить внимание на воспитание у игрока такого важного качества, как психологическая устойчивость во время розыгрыша очков.

Учитывая данные анализа соревновательной деятельности спортсменов на тренировках, можно предложить некоторые рекомендации.

1. Предположим, теннисистам дана установка сыграть матч на пяти сетов, решая определенные тактические задачи. Спортсмены, сыграв матч со счетом 6:3, 6:2, 6:4, 6:1, 6:2, казалось бы, должны закончить тренировку. Однако, зная, что соревновательная партия состоит в среднем из 10 геймов, тренер предлагает им продолжить тренировку и сыграть еще партию как минимум со счетом 6:2.

2. Для повышения интенсификации игры в ключевых геймах можно предложить продолжить игру с применением дополнительных средств.

Таблица 2

Сравнительная оценка факторов, влияющих на изменение параметров игры

Параметры игры	Факторы, влияющие на изменение параметров игры (%)		
	возрастание текущей продолжительности матча	увеличение скорости отскока мяча	рост напряженности игры
1. Количество разыгрываемых очков	—	—	+37,5
2. Количество подач	—	—	+36,0
3. Общее количество выполненных ударов	—	-18,5	+42,0
4. Темп игры	—	+7,9	—
5. Средняя продолжительность розыгрыша очка	—	-29,0	—
6. Максимальная продолжительность розыгрыша очка	+16,5, но с увеличением скорости отскока мяча	-40,0	+29,0
7. Чистое время игры	—	-26,5	+44,2
8. Чистое время пауз относительного отдыха	—	—	+44,7
9. «Моторная» плотность игры	—	-27,5	—
10. Показатель удельного веса пауз относительного отдыха	—	-26,7	—

Так, используя большое количество мячей, тренер (партнер) направляет мячи по определенному заданию в быстром темпе и требует при этом от игрока точности выполнения ударов.

3. Для совершенствования завершающих ударов теннисисту можно предложить сыграть 30 геймов, в каждом из которых партнер имеет 40:15 и подачу. Задача состоит в том, чтобы попытаться выиграть как можно больше геймов из тридцати попыток. Можно также из

этих тридцати попыток, но уже имея 30:40 и вторую свою подачу в каждом гейме, попытаться выполнить ту же задачу.

При анализе выступлений теннисистов трудно было точно определить объем их соревновательной нагрузки. Нам кажется, что существующее понятие — один час соревновательной нагрузки — не всегда позволяет дифференцировать нагрузку по степени воздействия на организм игрока. Для более четкого контроля соревновательной нагрузки мы предлагаем вести учет



Рис. 3. Соотношение активных и пассивных действий теннисиста

объема нагрузки также в часах, но только учитывая количество геймов, сыгранных в соревнованиях. Так, спортсмену на зимний период было запланировано 20 час. участия в соревнованиях. Если считать, что гейм в среднем длится 3—3,5 мин., то 20 час. составят 343—400 соревновательных геймов. Участвуя в турнире (серии турниров), теннисист смог сыграть, предположим только 185 геймов, то есть практически половину. Следовательно, тренеру и спортсмену в дополнительных тренировочных соревнованиях необходимо компенсировать недостающий объем нагрузки.

Согласно регламенту соревнований, теннисные турниры проводятся в течение 7 дней, из которых 5—6 — игровые (или в течение 12 дней, из которых 10—11 — игровые). Как правило, большинство теннисистов участвуют в одиночных и парных играх, а некоторые — и в смешанных. Объем соревновательной нагрузки у спортсменов как в одиночных, так и в парных играх возрастает по мере их приближения к финалу (см. рис. 2). К сожалению, это не всегда учитывается в тренировках.

В большинстве случаев наибольший объем тренировочной работы теннисисты выполняют именно в первые дни недели, а специальной тренировке в парных играх вообще не придается значения. В одиночных матчах теннисист за турнир играет в среднем 176 (257) геймов, на которые затрачивается 1,5 (5) часа чисто игрового времени, либо 9,5 (17) часа общего времени игры*. Если к этим показателям добавить время, затраченное на игры в парных разрядах, то общий объем соревновательной нагрузки вырастет до 20—30 час. за турнир. Наибольшей напряженностью отличаются командные соревнования (если спортсмен участвует в состязаниях во всех трех разрядах), где объем соревновательной нагрузки 7—10 час. в один игровой день, а нагрузка — 150—180 геймов.

Все большее значение изучению соревновательной деятельности теннисистов придают и

многие зарубежные специалисты. Заслуживают внимания результаты, полученные чехословацким специалистом К. Шафаржином. Сравнивая показатели игры на пластиковом, деревянном и грунтовом покрытиях, он обнаружил ряд интересных закономерностей. Так, при игре на «быстрых» покрытиях количество приемов подачи слева в два раза превышает количество приемов подачи справа, чем при игре на грунтовых кортах. В большинстве случаев игроки считают этот прием менее эффективным, поэтому направляют свою подачу под левую руку противника. Меньше встречаются удары с полудэта, смени и укороченные удары. Наибольшая результативность отмечена при второй подаче, смеше, приеме, подаче справа и слева на грунтовом покрытии и в ударах с дэта на «быстром» покрытии.

Интересные данные приводит К. Шафаржик и по преодолению теннисистами расстояния за матч. Оказывается, во время игры и вне ее (в пересчете на одну партию) теннисисты преодолевают на пластиковом покрытии 1241 м (739 м), на грунтозом — 1137 м (664 м) и на деревянном — 962 м (499) м. Наибольшую среднюю величину преодолеваемого пути на пластиковом покрытии автор объясняет тем, что на этой поверхности нельзя выполнить удар так, как на грунте, т. е. в скольжении, поскольку после выполнения удара игроку необходимо еще сделать несколько шагов по ходу движения. По нашим данным, общий метраж преодолеваемого за матч расстояния во многом зависит от индивидуального мастерства и колеблется в пределах 500—1500 м на пластиковом покрытии и 1500—3000 м на грунтовом.

Несколько слов об особенностях подготовки к играм на различных покрытиях в связи с тем, что атмосфера соревнований требует от теннисиста различной готовности к соревнованиям. Переход с одного вида покрытий на другой для некоторых теннисистов проходит болезненно и требует времени, умения и волевых усилий на то, чтобы заставить себя внести исправления в привычные технические приемы. На вопрос: «Какой переход все же лучше: с «быстрого» покрытия на «медленное» или на

* Данные объемы соревновательных нагрузок, полученные на зимнем московском международном турнире и на летнем первенстве СССР (в скобках) 1978 г.

* К. Шафаржик. Анализ деятельности и нагрузки теннисиста в одиночной игре. Прага, 1977 г. В скобках указан метраж, который теннисист преодолевает во время розыгрыша очка.

оборот?» — победитель Уимблдонского турнира 1976 г. Артур Эш ответил, что теннисистов, умеющих быстро приспосабливаться к игре на «быстром» покрытии, больше, чем спортсменов, хорошо играющих на траве и других «быстрых» кортах и способных играть на «медленных» кортах на таком же высоком уровне. При переходе с площадок с медленным отскоком мяча на площадку с более быстрым отскоком следует помнить, что теннисист, во-первых, имеет меньше времени для подготовки к удару и его выполнению, во-вторых, должен придерживаться

определенных правил: не выполнять слабую вторую подачу, использовать для выигрыша каждый удар, «убивать» высокий мяч или играть его глубоко, обходить противника сильными и низколетящими над сеткой мячами. Значение игры с лёта на «быстрых» кортах возрастает, так как количество ударов с лёта более чем в два раза превышает количество таких ударов в игре на «медленных» кортах. Это надо учитывать и своевременно готовиться как в тактико-техническом, так и в психологическом плане.

ПОЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Г Авена, тренер Латвийского республиканского совета «Динамо»

Проводя тренировки, тренер не может опираться только на свой опыт и чутье. Нужны конкретные показатели, которые помогли бы и ему, и его воспитаннику определить состояние готовности к соревнованиям. Существует немало тестов, которые тренеры могут использовать в своей работе. Одним из таких тестов является определение показателя работоспособности при пульсе 170 ударов в 1 мин. — PWC_{170} .

Тест этот мы использовали для оценки уровня работоспособности теннисистов 13—15 лет Латвийского республиканского совета «Динамо». Одновременно вели наблюдение за тем, как влияет нагрузка на работоспособность (показатель PWC_{170}), и фиксировали результаты, показанные спортсменами на соревнованиях.

В ходе работы выявилась тесная связь между результатами, показанными в соревнованиях, показателями PWC_{170} и величинами нагрузки. Лучшие показатели PWC_{170} совпадали с хорошими результатами в соревнованиях. Однако не всегда хорошие результаты были показаны на самых важных соревнованиях. Таким образом, мы убедились, что вести контроль за спортсменами только по внешней нагрузке, т. е. по часам и количеству упражнений, нельзя — необходимо учитывать влияние внешней нагрузки на работоспособность.

Очередной годичный цикл планировался уже с учетом данных, полученных за предыдущий год. Используя данные о влиянии выполняемой работы на работоспособность спортсменов в течение года, мы в отдельных случаях изменяли запланированную нагрузку, так как показатель работоспособности при частоте пульса 170 уда-

ров в 1 мин. своевременно предупреждал о перегрузке или недогрузке игроков. Параллельно с PWC_{170} высчитывались значения угла α , которые дают представление о скоростных возможностях спортсмена.

На рис. 1 показаны часы, затраченные на тренировку и соревнования, а также величины PWC_{170} и угла α , зарегистрированные в течение всего годичного цикла. В начале подготовительного периода показатель PWC_{170} у спортсменов равнялся 16 кгм/кг, а угла α — 6,8. Это свидетельствовало о том, что спортсмен был мало-тренирован. На первом этапе подготовительного периода в основном велась работа по совершенствованию техники и воспитанию выносливости. Доля скоростной — интенсивной работы в ноябре составляла 8,3% общего объема, в декабре увеличилась до 15,8%; общий объем работы возрос до 84 час. Как видно на рисунке, показатель PWC_{170} увеличился до

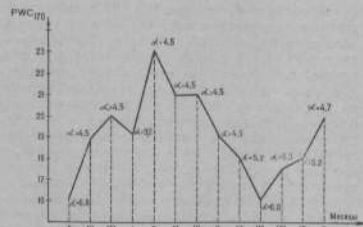


Рис. 1. Изменение работоспособности при частоте пульса 170 ударов в 1 мин. в течение годового цикла

20 кгм/кг. По логике тренировочного процесса в январе скоростную работу увеличили до 26,2% при общем объеме работы 84 часа.

На эти изменения реагировал показатель PWC_{170} — он снизился до 19 кгм/кг. После увеличения доли скоростной работы тангенс угла α составил 9,2. Изменение показателей работоспособности наводило на мысль о том, что общую нагрузку надо увеличить, а объем скоростной работы немного снизить. На рисунке видно, что объем работы в феврале составил 88 час., а доля интенсивной работы снизилась до 21,6%. Спортивную форму спортсмен должен был приобрести к началу марта, когда проводились основные зимние соревнования. Изменение в структуре тренировки в феврале привело к тому, что показатель PWC_{170} поднялся до 23 и α составил 4,5. Такая величина показателя скоростных возможностей игрока свидетельствовала о том, что объемы скоростной и общей работы сочетались удачно.

При таких показателях можно было рассчитывать на успешное выступление спортсмена в соревнованиях. Расчеты оправдались: на юношеском зимнем первенстве ЦС «Динамо» спортсмен в своей возрастной группе занял 1-е место — в смешанном разряде.

Приобретенную спортивную форму необходимо было поддерживать до предстоящих в марте всесоюзных юношеских соревнований. Общий объем нагрузки был снижен, а доля скоростной нагрузки увеличена. В цифрах это вылилось в 64 часа, из которых 34,4% составляла скоростная работа. Показатель PWC_{170} снизился до 21 кгм/кг, а показатель скоростных возможностей (α) сохранился оптимальным. На всесоюзных соревнованиях все игры спортсмен провел ровно, играл хорошо, но не с таким подъемом, как на первенстве ЦС «Динамо» в начале марта. Очевидно, после тех соревнований надо было поддерживать работу по развитию общей выносливости и так резко не снижать общий объем работы. И все-таки можно сказать, что зимний период подготовки прошел успешно.

Подготовка к летнему соревновательному периоду проходила следующим образом. В апреле в связи с переходом на летние корты мы автоматически снизили общий объем нагрузки. Пришлось работать на кортах, спортсмены играли в футбол и в конце апреля постепенно приступили к теннисным тренировкам. Поскольку в конце апреля показатели работоспособности были хорошими (PWC_{170} оставалась на уровне 21 кгм/кг и α — 4,5), можно было предположить, что к летнему соревновательному периоду спортсмен будет в хорошей физической кондиции.

Уже в мае начались соревнования; они следовали друг за другом. Казалось, что участие в этих состязаниях в данный период и есть са-

мое главное. Общая нагрузка возрастала и в июне составила 96 час., но показатели PWC_{170} с каждым месяцем снижались. В конце июля проводилось юношеское летнее первенство ЦС «Динамо», и здесь спортсмен летнее первенство не выиграл. Показатель PWC_{170} после этих соревнований был 16 кгм/кг, а показатель скоростных возможностей (α) равнялся 6,8. Это заставило задуматься. Пришлось искать причины ошибок.

При анализе работы в летние месяцы мы поняли, в чем дело. Во-первых, в апреле, несмотря на неудачные условия тренировок, следовало проводить более объемные и целенаправленные занятия по ОФП. Во-вторых, несмотря на то что общее количество часов тренировочной работы было достаточно большим, не все оказалось верным в содержании этой работы. Доля интенсивной работы возросла до 41%, объем соревновательной работы в июле составил 58 час. В декабре на соревнования было затрачено 6 час., в январе — 9, а в феврале — 10, интенсивная работа в январе составила 26,2%, в феврале — 21,6%; объем работы умеренной интенсивности (т. е. работы по совершенствованию выносливости) был достаточно высоким, а показатель скоростных возможностей (α) — оптимальным. В летние месяцы соревнования следовали одно за другим и общее количество часов соревновательной работы в мае — 28, в июне — 43, в июле — 58. Таким образом, объем интенсивной работы в июле составлял 41,4%. В связи с этим уменьшилась работа умеренной интенсивности, т. е. практически прекратилась работа по воспитанию выносливости. Видно, на фоне многочисленных соревнований и достаточно большого общего объема часов работы надо было заниматься ОФП, направленной на воспитание выносливости и силы.

Основная причина проигрыша главных летних соревнований заключалась в том, что хорошие показатели физической подготовленности, достигнутые в зимнем периоде и сохранившиеся в апреле и мае, не поддержанные достаточно объемной целенаправленной работой, в летние месяцы снижались. Целесообразно, видимо, было несколько соревнований не играть, а проводить тренировки, которые восстановили бы общую работоспособность. Вместе с тем спортсмены должны играть всю серию турниров. В таком случае выступления в соревнованиях должны были идти на фоне работы по совершенствованию техники и физической подготовленности, поскольку сами соревнования решить эту задачу в полной мере не могут.

В конце августа и в начале сентября спортсмен должен был выступить на всесоюзных юношеских соревнованиях. Структура тренировок была изменена: мы снизили часы соревновательной (32 часа, что соответствует 30,4%), увеличили долю объемной работы.

* Методика проведения этого теста описана Скородумовой А. П. в сборнике «Теннис» (Выпуск первый, 1976 г. «Степ-тест и работоспособность теннисистов»).

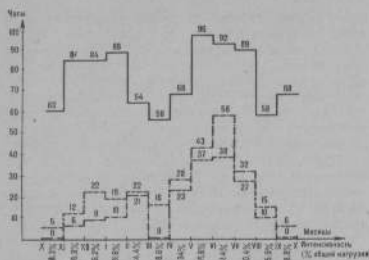


Рис. 2. Изменение тренировочной и соревновательной нагрузки в течение годового цикла

Показатель PWC_{170} в конце августа поднялся до 17,5 кгм/кг, но показатель скоростных возможностей спортсмена ($I_{ga} = 6,3$) указывал на все еще недостаточную работу по совершенствованию выносливости. Выступления в соревнованиях улучшились незначительно. Только в конце годового цикла работоспособность спортсмена удалось поднять до среднего уровня зимнего периода.

Таким образом, оптимально тренировочную работу удалось провести только в зимнем периоде. Но ошибки летнего периода выявились довольно четко. Это позволило в следующем годовом цикле находить более оптимальные сочетания нагрузок разной интенсивности и направленности, чтобы успешно выступать на ос-

новных зимних и летних соревнованиях (рис. 2).

Большие перепады в показателях PWC_{170} свидетельствуют о том, что общая выносливость у данного спортсмена еще недостаточна и в дальнейшем надо уделить ей должное внимание, не забывая и о решении других задач. Ясно также, что для обеспечения хорошего и стабильного выступления спортсмена в течение всего года нужна многолетняя целенаправленная подготовка, которая вряд ли по силам уже в 13—15 лет. Преувеличивать значение соревнований в этом возрасте не следует. Два-три турнира подряд это, наверно, предел. Потом должны следовать 10—20 дней тренировочной работы.

Здесь, конечно, немаловажную роль играет индивидуальная техническая и физическая подготовленность спортсмена. С самого начала советской спортивной карьеры спортсмен должен научиться готовиться к основным соревнованиям и удерживать лучшую спортивную форму в течение длительного времени. Очень важны тренировки во время проведения серии турниров, но и проводить их спортсмен должен научиться.

Если вернуться к показателю работоспособности PWC_{170} , то нужно сказать, что он показывает динамику функциональной подготовленности одного спортсмена. При сравнении двух спортсменов опираться только на этот показатель нельзя. Специалистам ясно, что большое значение имеют техническая и тактическая подготовка, характер теннисиста, его психологический настрой, но в тренировочном процессе в определении динамики развития спортивной формы показатель PWC_{170} может быть большим помощником и тренеру, и спортсмену.

ТЕНДЕНЦИИ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ

С. П. Белиц-Гейман, профессор,
председатель научно-методического совета
Федерации тенниса СССР

В современном спорте все большее значение приобретает определение тенденций соревновательной деятельности. Знание этих тенденций дает возможность оптимизировать игру и систему спортивной подготовки, создать одно из важнейших условий для достижения спортивного мастерства.

В настоящее время ощущается острая необходимость в усилении научно-методической работы и совершенствовании системы тренировки советских теннисистов в соответствии с современной направленностью развития мирового тенниса. Она во многом связана и с формированием во второй половине 70-х годов некоторых новых тенденций, во многом обусловленных

особенностями новых синтетических покрытий площадок.

Диалектический метод нацеливает рассматривать явления, процессы в непрерывном развитии, в теснейшей взаимосвязи между собой и с конкретными условиями, в единстве и борьбе заложенных в явлениях и процессах противоположностей.

Спорт с его двусторонней и многосторонней борьбой целесообразно рассматривать как своеобразную модель единства и борьбы противоположностей. Изучение соревновательной деятельности должно осуществляться с позиций выявления и оценки ее различных сторон, изучения особенностей их борьбы.

Во второй половине 70-х годов на видные позиции в мировом теннисе выдвинулся ряд теннисистов, владеющих точной и мощной игрой с задней линии, широко использующих кручение удары (американцы Э. Дабс и Г. Соломо, итальянец Н. Бартолучи и др.). Однако подача у этих спортсменов не является напающим ударом, и игра у сетки относится явно к числу недостатков. Поэтому не случайно они, как правило, не выступают в крупных парных соревнованиях. Примечательно и то, что они значительно хуже выступают на «быстрых» площадках, в игре на которых, как известно, значительно растет эффективность сильной подачи и острого удара с лета.

Казалось бы, при оценке этих спортсменов важно совершенно четко разграничить положительные и отрицательные стороны их действий и лишь в тонкой и мощной игре с задней линии видеть выражение одной из перспективных направлений в развитии мирового тенниса. Вместо этого делаются совершенно необоснованные выводы о соответствии их игры в целом передовым тенденциям и предпринимается попытка рассматривать ее чуть ли не в качестве перспективной модели.

В методологическом плане важно четко разграничить следующие виды тенденций:

- 1) текущие положительные тенденции;
- 2) текущие отрицательные тенденции;
- 3) долгосрочные положительные тенденции.

Итак, генеральную линию изучения тенденций составляет диалектический подход к соревновательной деятельности как к явлению динамичному, постоянно развивающемуся.

Системно-структурный анализ, который используется при изучении тенденций, представляет собой реализацию основных положений материалистической диалектики. Он предполагает рассмотрение любой деятельности как целостной динамической системы, состоящей из трех подсистем — стратегии, тактики и техники. Именно они составляют содержание соревновательной деятельности. И именно на изучение направленности их развития необходимо обращать прежде всего внимание.

В соревнованиях ставятся и решаются различные по масштабам задачи, и соответственно им подбираются различные по направленности и эффективности действия. Один действия по задачам, масштабам и конечным результатам носит узкоограниченный характер и ориентирован на достижение преимущества над соперником в отдельных игровых эпизодах; другие — четко выраженный перспективный характер, они значительно шире, осуществляются с «дальним прицелом».

В связи с этим обоснованно выделить различные системы действий в зависимости от их направленности на решения разномасштабных задач и достижения соответствующих им результатов. Причем задачи, действия и их резуль-

таты и отдельно взятые матчи рассматриваются не изолированно, а в тесной взаимосвязи с перспективами соревновательной деятельности на протяжении многодневного турнира, циклов соревнований (в том числе и многолетних).

Основываясь на таком подходе, можно предложить следующие определения стратегии и тактики.

Стратегия — это система действий широкого масштаба, нацеленная на осуществление перспективных задач спортивной борьбы, достижение решающего успеха на заключительных этапах соревнований, и в первую очередь во встречах с основными соперниками в главных соревнованиях.

Тактика — это система действий ограниченного масштаба, нацеленная на решение текущих задач спортивной борьбы, на достижение успеха в конкретных игровых эпизодах.

Стратегии принадлежит ведущая роль. Именно с ее помощью реализуются конечные задачи борьбы с главными соперниками.

В последние годы развитие игры все больше и больше характеризуется активностью и универсальностью. Активизация игры сильнейших спортсменов мира имела место еще в 50—60-е гг. Однако она осуществлялась главным образом за счет усиления подачи, использования ее для выходов к сетке и игры с лета. В середине 70-х гг. заметно усилилась игра с задней линии, повысилась мощь ударов по отскокнувшему мячу. Мощные крученые удары справа и слева открыли возможность сообщать мячу высокую скорость, быстрое вращение и варьировать траекторию полета мяча в вертикальной плоскости. Это, в частности, привело к повышению эффективности защиты против сеточного нападения, придало защите контратакующий характер. В итоге активность стала как бы всеобъемлющей, универсальной. Становление «тенниса тотальной активности», как считают мировые теннисные авторитеты, только началось, и в перспективе — появление на мировой спортивной арене новых поколений более сильных игроков.

В 1979 г. среди видных специалистов была распространена анкета с несколькими вопросами, суть которых можно выразить такими словами: «Каким представляется Вам чемпион будущего?»

Прежде всего интересно мнение двух выдающихся австралийских теннисистов — К. Розуолла и Р. Лэйвера, которые всегда отдавали дань универсальному стилю игры.

«Для меня, — пишет К. Розуолл, — идеалом теннисиста всегда был Р. Лэйвер. Он хорошо играл в любом месте площадки, его удары были исключительно точны, он отлично действовал у задней линии и у сетки. Воля и абсолютная сосредоточенность составляли суть его характера. Теннис, я убежден, будет развиваться по «лэйверскому пути». И все же его продол-

жатели будут не копией этого спортсмена и не копией Б. Борга, а их существенно усовершенствованными вариантами. Иными словами, теннисист будущего — это обладатель «пушечной» подачи Р. Гонзалеса и его виртуозной игры у сетки, мощнейших ударов по восходящему мячу Д. Коппорса, крепчайшей обороны против сеточника Б. Борга с его кручеными ударами, которыми он кладет мяч с большой скоростью длинно, а если нужно, и за два метра за сетку — перед «носом» сеточника. Однако такой «идеальный теннисист» похож скорее на заманчивую, но несбыточную во всех деталях мечту. И этого не нужно бояться. Я уверен, чем больше тренеров и игроков возьмут ее на вооружение, тем больше шансов на появление чемпионов сильнее и привлекательнее Б. Борга, у которого подача и игра с лета далеко не были лишней.

Р. Лэйнер, в свою очередь, отдает дань мастерству К. Розуолла и во многом основывается на положительных сторонах его игры:

«Многие годы Кен мечтал стать победителем Уимблдона. Но тысячу! На травяных кортах он уступал больше мячу играющим противникам. Если Кену прибавить в росте, усилить подачу и удар справа, то как раз получится чемпион будущего».

Вот мнение одного из победителей Уимблдона капитана сборной команды Австралии Н. Фрэйзера:

«В современном теннисе немало хорошего и немало плохого. Австралийский теннис обидно сдвинулся назад. Одна из причин — хаос во мнениях «как играть», потеря с уходом со сцены нашего главного идеолога Г. Хопмана «корабельного курса» на атлетическую игру, которая долгие годы приносила блистательные успехи теннисистам Зеленого континента. Новые поколения австралийцев, я думаю, сумеют сделать шаг вперед. Их будут отличать мощная игра по всей площадке с сильной подачей и очень хорошая подвижность. К сожалению, сейчас среди сильнейших немало игроков, которые далеко не соответствуют своим представлениям о классном теннисисте. Выступления в Австралии, например, американцев Э. Дибса и Г. Соломона произвели отрицательный «фурор».

Когда они монотонно играли между собой только с задней линии, разочарованные зрители расходились.

В мои годы сильнее одиночки обычно отлично выступали и в парных соревнованиях. Теперь же многие во главе с Б. Боргом эти парные соревнования стали в открытую пренебрегать. И причина здесь вполне понятна. Чтобы хорошо играть в паре, необходимы такие козыри, как сильная подача и виртуозная игра с лета. А именно они-то и составляют ахиллесову пятку игроков».

Мнение Н. Фрэйзера очень близко мыслям известной американской теннисистки Б. Кинг:

«Теннис будущего мне видится далеко не таким, каким он является сейчас. Меня считают рекордсменкой в обладании наибольшим числом высших уимблдонских титулов в одиночных и парных соревнованиях. Секрет моих успехов предельно прост: я всегда «исповедовалась» наступательный теннис по всей площадке. Когда я уже миновала пик моих наибольших успехов, на международной арене заблестала К. Эверт, а затем и некоторые из ее последовательниц. Их сила — в позиционной игре у задней линии. Поэтому они и не могут надеяться на многое в парных сражениях. Думаю, что их игра — временная крайность и на смену им придут теннисистки-«политоты» — те, кто хорошо владеет всеми элементами игры».

Примечательны высказывания об игре «главного бомбардиров» современного тенниса Д. Коппорса его главного консультанта по тренировке П. Сегури:

«Меня считают главным виновником успехов и поражений Д. Коппорса. Более «ураганного» по силе ударов по отскокивающему мячу теннисиста еще не было. Эти удары — воплощение беспредельной агрессивности характера с избытком энергии. Если бы к его ураганной игре приплюсовать пушечную подачу Р. Таннера, то получился бы не только непобедимый теннисист настоящего, но и лидирующий теннисист будущего».

Ряд видных специалистов обращают особое внимание на повышение значимости в игре точности ударов и элементов творчества. Наиболее примечательно в этом отношении высказывание главного тренера Англии Т. Муррама:

«Путь развития тенниса будущего — это игра более тонкая, более умная и более мощная. В стрелковом спорте рекорды, как известно, неуклонно растут. Если бы в теннисе регистрировались рекорды точности, то и они не составили бы исключения. В настоящее время теннисные рекорды точности принадлежат Б. Боргу и Г. Виласу. «Снайперы» будущего безусловно не только побьют их рекорды, но и усилят свои удары».

Тренер Б. Борга Б. Бергелин так высказывается о его игре:

«В мире существуют два разных по особенностям тактики тенниса. Один теннис — это игра на «медленных» площадках, другой — игра на площадках «быстрых». Европейцы предпочитают «медленные» площадки, а американцы и австралийцы — «быстрые». Универсальность в моем понимании выражается в конечном итоге в том, что теннисист, владеющий всеми видами игрового оружия, может эффективно действовать на любых площадках. Сначала Б. Борг формировался как король «медленных» кортов. Если мне и удалось что-либо хорошего для него сделать, так это переориентировать его на универсальность».

Итак, мнения ведущих специалистов доволь-

но близки. «Тотальную активность», игровую универсальность, все они считают столбовой дорогой развития тенниса. Однако они справедливо отмечают и отрицательные стороны развития игры.

Отмечая большое положительное значение усиления игры с задней линии, одновременно следует указать и на отрицательную крайность: тактика ряда теннисистов стала сводиться к продолжительному обмену только сильными однообразными ударами с задней линии при явном пренебрежении сильной подачей и ударами с лета. По сравнению с крайностью 50—60-х гг. новую крайность можно назвать «крайностью обратного порядка». Тогда однообразие тактики сводилось к использованию тактической формулы «подача — выход к сетке — удар с лета».

Следует остановиться на значении и главных особенностях использования в современном теннисе приема подачи. При первой возможности прием подачи обычно придается характер четко выраженного мощного контратакующего или атакующего средства с использованием сильных крученых ударов. Если, например, игрок поддал недостаточно длинно и мяч отскочил довольно высоко, то в ответ часто следует мощный удар по восходящему мячу в труднодоступное для подбьющего место площадки. Даже при приеме сильной подачи игроки стали нередко успевать применять именно такие контратакующие удары. К числу теннисистов с очень мощным приемом подачи относятся прежде всего Д. Коппорс, Д. Макзирой, Б. Борг и Г. Вилас. Повышение эффективности приема подачи значительно затруднило использование ее для выхода к сетке, придало игре более комбинационный характер.

Интересно мнение одного из виднейших авторитетов мирового тенниса Г. Хопмана, который долгие годы был капитаном и тренером австралийской команды:

«Прием подачи я называю «ударом возмездия». Чем дальше будет развиваться теннис, тем чаще недостатки подачи будут наказываться с его помощью. Это, в свою очередь, всегда будет хорошим напоминанием всем игрокам: хотите быть в числе сильнейших — превращайте подачу в «катюшное оружие». В итоге «вечное и бесконечное» соревнование между подачей и приемом подачи всегда будет главным двигателем прогресса мирового тенниса».

Интересны, на наш взгляд, данные, характеризующие выступления сборной команды СССР в первом неофициальном юношеском чемпионате мира. Советская команда уступила команде Швеции — победительнице соревнований. Основная причина поражения — превосходство соперников в мощи удара, остроте плавировки мяча. Это касается как подачи и приема подачи, так и ударов с задней линии. В трех матчах, разыгрываемых из трех партий, шведы вы-

играли немедленно 28 очков атакующей подачей; в 48% разыгранных очков при приеме вторых подач наших спортсменов шведы сразу ставили их в затруднительное положение или немедленно выигрывали очко; в 10% случаев, когда розыгрыш очка решался в процессе обмена ударами с задней линии, шведам удалось чисто выигрывать мячи — направлять их вне досягаемости соперников (соревнования проходили на грунтовых кортах).

Доминирующее положение в парных соревнованиях занимают сейчас, как и в прежние годы, представители наиболее активного тенниса, владеющие нападающей подачей и хорошей игрой с лета. Однако выигрывать очки при своей подаче и в парной игре стало значительно труднее, так как выросло мастерство приема подачи. Мощные контратакующие крученые удары при отражении подачи стали для подающего угрожающими.

Показательна в этом отношении игра победителей Уимблдонского турнира 1979 г. Д. Макзирой — Н. Флеминга (США). Оба теннисиста очень сильно подают, хорошо принимают подачу кручеными контратакующими ударами, у сетки действуют почти вилотную, не боясь свечки, так как умеют быстро отбегать назад и выигрывать удар над головой в высоких прыжках. Примечательно, что они отлично владеют ударами с лета и в низкой точке, которые приходится применять прежде всего в ответ на крученые удары с отскока.

Совершенно естественно, что мощные крученые обводящие удары значительно осложнили игру у сетки. Они позволяют направлять мяч с большой скоростью и сильным вращением, придавать ему очень крутую траекторию полета, из-за которой сеточник часто вынужден отражать мяч в наиболее трудной низкой точке. Поэтому не случайно в мировом теннисе начался, как отмечают авторитеты, этап настоячивых поисков усовершенствования игры у сетки. О его направленности один из наиболее выдающихся теннисистов мира, ныне тренер-консультант Ассоциации теннисистов-профессионалов австралийцев Ф. Седжмен говорит следующее:

«Б. Борг и ему подобные игроки вывели сеточников из состояния, которое можно назвать поначалу на лаврах. В Австралии идет волна модернизации ударов с лета и усиления атлетической подготовки, которая должна превратить теннисиста в нечто напоминающее вратаря европейского футбола. И уж конечно, все большее и большее внимание стали уделять ударам с лета в низкой точке — «противоядию крученой обводки».

Итак, решительное проведение курса на атлетизм, активизацию применительно к одиночной и парной играм всех видов действий — нападающих, контратакующих и защитных — составляет важнейшую задачу дальнейшего

совершенствования мастерства теннисистов.

Одна из главных тенденций соревновательной деятельности — повышение ее гибкости. Выражается она прежде всего в целесообразном варьировании стратегии и тактики применительно к особенностям различных покрытий площадок, особенностям действий различных по стилю игры соперников, особенностям хода матча и самым существенным образом связана с новшествами в покрытиях площадок. Если раньше большинство крупнейших в мире соревнований проводилось на «медленных» — грунтовых кортах или на самых «быстрых» — травяных и деревянных, то теперь нередко местом сражения сильнейших игроков мира становятся и площадки с разнообразными синтетическими покрытиями: так называемыми ковровыми, из наливного пластика, покрытиями «сандвич» с пружинистой резиновой подложкой, бетонные и асфальтовые площадки, покрытые тонким слоем синтетической краски, и т. д. Так, местом проведения одного из крупнейших мировых турниров — открытого чемпионата США в 1978 г. стал новый стадион с площадками, имеющими синтетическое твердое покрытие, названное «быстрым бетоном» (напомним, что два других международных турнира, входящих в так называемый Большой шлем, проводятся также на «быстрых» площадках — травяных, и лишь игры одного из этих соревнований — открытого чемпионата Франции — проходят на «медленных» — грунтовых кортах). Самая престижная «Большая призма» международных турниров, проводимых почти в течение круглого года и называемых «Большой призм», также примечательна в этом плане: примерно в 50% турниров теннисисты выступают на «быстрых» площадках, значительная часть которых имеет синтетические покрытия.

Верны своим традициям только австралийцы. На Зеленом континенте продолжает господствовать культ «быстрых» — травяных площадок. Европейский же теннис развивается по пути «частичного» новаторства. Лишь в зимнее время отдается дань синтетическим покрытиям, а в летнее время монополия сохраняется за «медленными» — грунтовыми площадками (исключение составляет лишь Уимблдонский турнир, игры которого проходят на травяных кортах).

В связи с появлением новых покрытий один из виднейших специалистов Чехословакии по теннису И. Гем предположил разделить площадки на «медленные», «средние» и «быстрые». Международный симпозиум тренеров 1977 г. одобрил это предложение, так как оно способствует более дифференцированной подготовке спортсменов к выступлениям на различных площадках. Примечательно, что площадки со средним по скорости отскоку мяча в последние годы получают все большее и большее распространение (на них мяч отскакивает быстрее, чем на

«медленных», и не так стремительно, как на самых «быстрых» — деревянных и травяных площадках).

Характерно в этом отношении мнение Б. Борга о подготовке к соревнованиям на различных площадках, высказанное им в опубликованном в 1979 г. газетой «Советский спорт» интервью. Он отметил, что главное внимание обращает на подготовку к играм на «средних» по скорости отскоку мяча площадках, так как на них проводится все больше и больше международных соревнований. Именно такие площадки создают наилучшие условия для активной и одновременно универсальной игры.

Все эти новшества в развитии материальной базы тенниса, а также широкая география проведения международных соревнований приводят к такому выводу: для достижения высшего мастерства необходимо уметь успешно действовать на любых площадках, гибко варьировать стратегию и тактику с учетом особенностей покрытий каждой из площадок, быстро приспосабливаться к специфическому для каждой площадки отскоку мяча.

Гибкость соревновательной деятельности должна выражаться и в ее целесообразном варьировании применительно к особенностям действий различных соперников. Изучение опыта выступлений сильнейших теннисистов показывает, что все чаще и чаще используются сейчас детализированные варианты игры с конкретным соперником. Когда в 1979 г. Б. Борг четвертый раз подряд стал победителем Уимблдонского турнира, его спросили, чем он объясняет свои столь стабильные успехи:

«Прежде всего я хорошо изучил игру своих главных противников и к каждому нашел свои особые подходы. Р. Таннера фактически отделил от победы надо мной в финале всего три розыгрыша мяча. Но, видимо, мало кто замечает, что во всех трех случаях и сыграл ему под его уязвимое место — удар слева с лета в высокой точке. В итоге все три раза он отбил у сетки мяч так, что предоставил мне возможность осуществить неотрашимую обводку».

А тренер Б. Борга Н. Бергелли добавил: «Я не боюсь открыть один из оригинальных секретов тренировки своего друга. Часть его тренировок я называю «театральными релаксиями». Тренируясь, Бьери входит в определенную роль и, наоборот, действует против одного из своих главных соперников, играет именно «под него».

Одной из очень важных тенденций является также все более широкое использование в игре фактора неожиданности. Эта тенденция характеризуется использованием оригинальных, неожиданных для противников замыслов, действий, которые в данный момент игры не меньше всего ожидают, ударов, неожиданных по тактической направленности, особенностям вращения мяча и направлению его полета.

Успех в соревнованиях во многом зависит и от возможностей прогнозировать намерения соперника. У ведущих игроков намерения тщательно замаскированы. По особенностям их движений крайне трудно заранее определить, что они конкретно задумали. Более того, многие специально используют приемы обманных движений для введения соперников в заблуждение.

Последней, очень важной тенденцией мирового тенниса является оптимизированность соревновательной деятельности применительно к индивидуальным особенностям спортсмена. Она характеризуется использованием в игре наиболее ярких индивидуальных свойств личности и качества, относящихся к ее психологической, технической и физической подготовленностям, формированием моделей игры, которые помогают как можно шире раскрыть достоинства личности.

Справедливо утверждение, что большинство выдающихся спортсменов — это, как правило, люди яркой, неповторимой индивидуальности. Высший уровень использования индивидуальности характеризуется тем, что спортсмен как бы ставит ее на службу практической реализа-

ции в своей игре самых передовых тенденций соревновательной деятельности.

Ведущие теннисисты прошлого и настоящего играли и играют по-разному. И все же «красное» в игре, если иметь в виду теннис высших достижений будущего, далеко не безгранично. Оно, можно предположить, все больше и больше будет подчиняться требованиям гармонии.

Гармония ярких индивидуальных особенностей и передовых тенденций соревновательной деятельности — вот, пожалуй, главная перспектива дальнейшего развития тенниса.

Советским специалистам важно самым детальнейшим образом систематически изучать опыт ведущих зарубежных теннисистов, глубоко и критически анализировать его. Слепое копирование здесь может принести только вред. Очень важно, чтобы источником научно-теоретических и педагогических выводов, ориентирующих отечественный теннис, служили данные передовой науки, основные методологические положения передовой школы советского спорта. Это должно касаться и дальнейшей разработки такого важного вопроса, как тенденции соревновательной деятельности, формирование передовых отечественных моделей игры.

ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО И МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ

*Н. А. Рожкова, аспирантка ГЦОЛИФКа,
Т. В. Корнеева, студентка ГЦОЛИФКа*

ным техническим приемам и оценке физической подготовленности. Для этого широко использовался игровой метод. На первом этапе в течение июня — июля было проведено 35 занятий продолжительностью полтора часа каждое.

Проведение второго этапа планировалось в сентябре. Это связано с отъездом ребят на время летних каникул и подготовкой к новому учебному году. Основной целью этого этапа явилось выявление уровня развития специальных качеств и уточнение индивидуальных характеристик.

И вот первая встреча с ребятами. На нас смотрят 50 любопытных, испуганных глаз. Дети волнуется, боятся быть не принятыми. Но еще больше встревожены родители, которых волнует вопрос: «Увидит ли в их ребенке историю Ольгу Морозову или Александру Метрелени?» Волнение, тревога, возбуждение... Но как возникла такая атмосфера?

Чаще всего «виновники» подобной обстановки — сами родители, желающие, чтобы их ребенок обязательно играл в теннис. Дома начинаются разговоры о предстоящих занятиях, даются наставления. Родители непроизвольно вызывают у ребенка беспокойство, боязнь предстоящей встречи с тренером. Не всегда родите-

ли учитывают интерес ребенка к занятиям. На вопрос: «Почему тебе нравится теннис?» — ребенок отвечает, что ему хочется заниматься плаванием, а папа привел его в теннисную секцию, так как сам играет в теннис.

Кроме того, если раньше у ребенка была естественной спортивной площадкой, на которой дети пропадали все свободное время, то сейчас занятия иностранным языком, музыкой, телевизор отнимают все это время. Двигательный потенциал ребенка стал гораздо беднее.

Уже на первом занятии бросается в глаза разница в физической подготовленности ребят одного возраста. Если в семье увлекаются спортом, то ребенок, пришедший на тренировку, может выполнить почти все требования тренера. Ну а если в семье спортом никто не увлекается и ребенок не всегда успевает побегать во дворе, естественно, ему труднее раскрепоститься и показать все, на что он способен. Перед тренером остается вопрос:

«Как в процессе начального отбора создать условия для наиболее полного проявления способностей, а не сложившихся навыков и умений, которые больше свидетельствуют об игровом опыте. Как построить занятие, доступное и интересное для всех ребят?»

На помощь приходят подвижные игры, которые мы рекомендуем включать в каждое тренировочное занятие.

Ориентировочный комплекс подвижных игр, рекомендуемых при отборе, приведен в сборнике «Теннис» за 1977 г. в статье Т. С. Ивановой «Отбор в ДЮСШ». Эти подвижные игры моделируют одно или группу специальных качества теннисиста: быстроту ориентировки и передвижения на площадке, быстроту и рациональность оперативного мышления; точность мышечно-двигательных ощущений, дифференцировку мышечных усилий; координацию. «Бегуны», «Разведка», «Точно в цель», «Три квадрата», «Без ракеток», «Рыбалка» и другие игры используются как основной метод оценки игровой одаренности.

В игре ребенок забывает, что на него смотрят родители и тренер, который ставит оценки, — он становится самим собой. Дети играют увлеченно, с большим интересом и полной отдачей.

«Игра доставляет ребенку радость. Это будет или радость творчества, или радость победы...» — писал Антон Семенович Макаренко. Игра ставит ребенка в условия, близкие к будущей соревновательной деятельности, позволяет проявить свои способности.

Проводит игры с большой группой ребят не так сложно, если тренер подготовит все необходимое для ее ведения и записи результатов, четко определит условия и правила ее проведения. Такие игры-тесты лучше проводить с одним или двумя помощниками, которые фиксируют результаты. Благодаря этому тренер

получает возможность наблюдать за ребятами во время игры.

Подвижная игра дает тренеру обширную информацию. Например, игры «Рыбалка» и «Точно в цель» позволяют выявить способность к точному воспроизведению заданного движения, к дифференцированию мышечных усилий, что в дальнейшем очень важно для успешного освоения вариативных технических приемов на площадке. Игры «Разведка» и «Без ракеток» помогают выявить способность принимать оригинальные тактические решения, что выражается в умении правильно действовать в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Поведение ребенка в игре предопределяет его поведение на площадке. Один, проигрывая, теряет интерес к игре и становится невнимательным. Другой в аналогичной ситуации мобилизуется и, несмотря на неудачу, всеми силами стремится к победе. Внимательно наблюдая за ребятами, можно сказать, кто смел, кто честен и признает свою ошибку, кто притягивает за спину товарища. Тренер видит, как складывается коллектив, в котором появляются свои лидеры. На занятии важна обстановка взаимопонимания и дружбы.

Любая игра имеет систему оценки, которая дает возможность характеризовать результат участия каждого ребенка в игре.

Параллельно с тестированием в играх велось обучение основным техническим приемам. Это позволяло оценивать успешность обучения и индивидуальные особенности освоения технического навыка. В ходе занятий учитывалась физическая подготовленность ребят; оценивалась она в беге, метании набивного и теннисного мяча, прыжках «кенгуру», отжимании и других упражнениях. На занятиях по общей физической подготовке создавались условия, близкие к соревновательной обстановке. Кто быстрее пробежит, кто выше прыгнет — одним словом, кто первый?

Это помогает ребятам выполнять упражнения лучше, с полной отдачей. И если кто-то устал, то не покажет, что ему трудно, не подведет команду.

Следующим этапом начального отбора было уточнение индивидуальных характеристик и выявление уровня развития специальных качеств в лабораторных условиях. Лабораторное обследование включало оценку сенсораторных реакций, свойств внимания, дифференцирование мышечных усилий, точности мышечно-двигательных ощущений. При этом использовались мильсекундомер МС-1 с приставкой, корректурные таблицы, модель «Тройка», универсальный динамометр, кинематометр Жуковского. Проведение обследования с помощью перечисленных методов не требует сложной аппаратуры, она проста в объяснении, доступна и интересна для ребят.

Ребята, имеющие лучший результат, входят

в состав учебно-тренировочной группы и продолжают занятия в ДЮСШ. Однако отбор на этом не кончается. Уточнение индивидуальных характеристик идет на протяжении всей подготовки спортсмена.

Результаты работы показали, что предлагаемая система начального отбора достаточно эффективна и доступна. Начальный отбор — не кратковременный процесс, поэтому познание его проведения дает возможность более полно

раскрыть возможности и индивидуальные особенности занимающихся.

Полобный комплексный подход к оценке способностей, включающий игровое тестирование, лабораторный эксперимент, наблюдение за освоением техники и оценку физической подготовленности, позволяет дать наиболее полную и объективную характеристику каждому ребенку, полнее выявить его потенциальные возможности.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА ТЕННИСИСТА — КАК ЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ!

Т. С. Иванова, преподаватель ГЦОЛИФКа

Состояние человека — понятие комплексное. Под ним понимают характеристику его деятельности за определенный период. Связано оно с особенностями динамики психических процессов, психофизиологических функций, которые отражают реакцию человека на воздействие окружающей и внутренней среды.

Состояние спортсмена перед важнейшими соревнованиями и в их период часто изменяется под воздействием различных положительных и отрицательных эмоциональных переживаний. Они могут вызывать у спортсмена различные реакции: в одном случае повышать работоспособность всех функций, в другом случае, наоборот, подавлять их.

При этом высокая заинтересованность, высокий уровень мотивации являются стимулятором деятельности лишь при определенной его величине.

Уровень боевого напора и мотивации, превышающий оптимальный, нарушает контроль за выбором наиболее рационального технико-тактического приема. Это вызывает к «действию» наигранные, стереотипные для определенного спортсмена комбинации, идущие вразрез с тактическими задачами данного игрового момента.

Исследования советских психологов показали, что определить состояние, характеризующее готовность спортсмена, можно, учитывая три различных уровня:

- мотивы и отношения личности;
- особенности нервной системы;
- психофизиологические характеристики.

Иными словами, его характеризуют вегетативные сдвиги, субъективные переживания, изменения количественных и качественных показателей деятельности.

Исход из этих положений, разрабатывают конкретные методики диагностики состояния спортсмена.

При разработке методик мы руководствова-

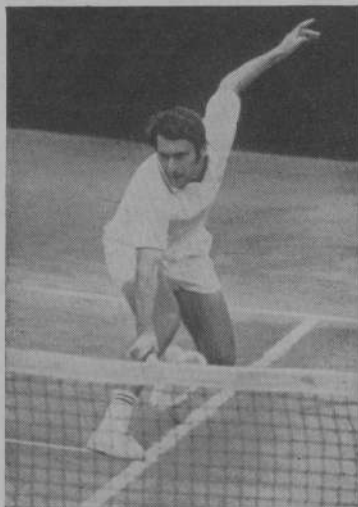
лись следующим. Из числа психофизиологических показателей, влияющих на возможность достижения спортивных успехов, выделяли те показатели, изменения которых связаны с состоянием спортивной формы теннисистов. Изучали также важные для теннисистов и достаточно стойкие в процессе подготовки качества, как быстрота и точность психических реакций, способность приема и переработки информации, быстрота и рациональность оперативного мышления, точность мышечно-двигательных ощущений и дифференцировки мышечных усилий, быстрота образования и перелетки динамического стереотипа, способность внимания (интенсивность, переключаемость, устойчивость) и некоторые другие.

Эти качества мы исследовали у ведущих советских теннисистов в самые различные периоды их спортивной подготовки: в начале и конце сезона, при подготовке к крупнейшим всесоюзным и международным соревнованиям и по их окончании. Все результаты получили соответствующие балльные оценки (10 — высший балл, 1 — низший). Это позволило сопоставить результаты изучения качества, измеряемых в различных единицах, и определить диапазоны их изменений.

Несмотря на достаточно большое количество измерений, проведенных в самые разные периоды, уровень большинства показателей в основном оставался стабильным.

К качеству, уровню которых наиболее подвержены колебаниям, можно отнести точность реакций на время, дифференцировку мышечных усилий, мышечно-двигательных ощущений, устойчивость внимания, скорость переработки информации.

При сопоставлении их изменений с особенностями самочувствия и результатами выступлений в соревнованиях обнаруживается связь. Оптимальное состояние готовности, хорошая спортивная форма связаны с наиболее высокими



Мастер спорта международного класса А. Волков — победитель московского международного турнира в парном разряде

значениями этих качеств, плохое состояние — с их снижением.

Причем у каждого теннисиста есть свои, наиболее характерные для него, качества. Так, у одних потеря формы, вызванная различными факторами, в первую очередь проявляется в потере устойчивости внимания, у других — интенсивности или переключения внимания, у третьих — точности дифференцировки мышечных усилий или точности реакции на время.

Правильная и своевременная диагностика изменений этих качеств позволяет более объективно индивидуализировать процесс подготовки теннисиста.

Наиболее целесообразно определять уровень развития этих качеств перед тренировкой, когда спортсмен еще не утомлен, в отдельной комнате, избегая влияния посторонних раздражителей. Полученные результаты будут более надежны, если измерения постоянно проводятся одним исследователем (им может быть и

личный тренер). Когда теннисист понимает существо эксперимента, особенности проявления в игре и значение определения в лабораторных условиях уровня развития исследуемых качеств, это помогает ему глубже проникнуть в суть игры и детальнее ее анализировать.

Для того чтобы определить наиболее оптимальные величины показателей спортивной формы и фиксировать их отклонения, уровень развития этих показателей исследуют 3—4 раза в год в различные периоды подготовки, при различном состоянии формы.

В практику работы тренеров мы рекомендуем ввести объективные и достаточно простые методики определения уровня развития качеств, изменения которых связаны с состоянием спортивной формы теннисистов.

Точность реакции на время. Измеряют ее с помощью рефлексометров, реакциометров, а также обычных ручных секундомеров. Установка: после 3 пробных попыток без зрительного контроля остановить стрелку на определенной точке циферблата. За показатель берется средняя величина ошибки из 10 попыток.

Точность дифференцировки мышечных усилий. Ее измеряют, используя универсальный ручной динамометр. Установка: после выполнения максимального усилия теннисист, не глядя на показания прибора, дважды должен проявить половину и четверть максимального усилия. За показатель берется средняя величина ошибки всех попыток.

Устойчивость внимания и скорость переработки информации. Определяют ее с помощью корректурных таблиц (Анфимова, цифровых, Ландольта). При использовании таблиц типа колец Ландольта, где на бланке изображено 660 колец с разрывами в разных направлениях, необходимо за возможно меньшее время с минимальной ошибкой сосчитать кольца с одинаково расположенными разрывами. Тогда величина $S = \frac{358,8 - 2,807n}{T}$, где n — количество

ошибок, T — время подсчета, характеризует скорость переработки информации, а величина S (коэффициент вариации) — устойчивость внимания. Для того чтобы избежать запоминания результатов при неоднократном повторении эксперимента, следует изменять исходное положение бланка.

Тонкость мышечно-двигательных ощущений. Измеряют ее на горизонтальной плоскости при фиксировании локтевого сустава (кинематограф Жукковского). После 3 пробных попыток необходимо без зрительного контроля 10 раз применить предельно на произвольно выбранный угол, в затеке на угол, больший и меньший на 15° . За показатель берут средние величины ошибок при воспроизведении трех углов.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

А. А. Бирюков, кандидат педагогических наук, доцент ГЦОЛИФКа

В последние годы ученые пришли к одному мнению: чем выше уровень нагрузок (их объем и интенсивность), тем актуальнее становится необходимость восстановления организма. В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление — это неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка.

Известный русский физиолог И. М. Сеченов рядом опытов доказал, что для более эффективной борьбы с утомлением (т. е. для восстановления работоспособности) необходимо предоставить полный покой утомленному органу (мышце), вовлечая в работу другой орган (мышцу), до того не принимавший в ней участия.

Эффективность активного отдыха после мышечной работы подтверждается исследованиями и других ученых.

Однако активный отдых не всегда оказывает желаемое действие на восстановление работоспособности. Возьмем пример. На соревнованиях мы провели исследование теннисистов, и оно показало, что при таком утомлении, которое игроки испытывают на тренировке (соревнованиях), эффект повышения работоспособности после непродолжительного сеанса массажа был достаточно заметен, а после активного отдыха не проявлялся. Оказалось, что активный отдых эффективнее лишь при незначительном или локальном утомлении (как это показали опыты И. М. Сеченова), а при высоких нагрузках, которые испытывают теннисисты высокого класса, на него рассчитывать нельзя.

В последние годы арсенал восстановительных средств теннисистов значительно увеличился. Среди средств, направленных на ускорение восстановительных процессов и повышение работоспособности игроков, массаж и баня занимают одно из первых мест.

Массаж и баню (чаще всего сауну) как средство восстановления, снятия напряжения, лечения (после травм) применяют теннисисты во всех странах мира.

Причем в последнее время им уделяется все большее внимание. Это объясняется главным образом тем, что массаж (особенно) и баня применимы в любых условиях, при любых функциональных состояниях теннисиста, хорошо дозируются по времени и сочетаются между собой и с другими средствами восстановления, дают хороший эффект.

Восстановительный массаж и баню приме-

няют в процессе тренировочных занятий и после них, во время соревнований, особенно продолжительных, после первого дня выступлений, наконец, после окончания соревнований.

Конкретная методика сеанса восстановительного массажа (в сочетании с сауной) зависит от индивидуальных особенностей спортсмена и решаемой задачи. Массаж и баня могут быть назначены сразу после физической (чаще всего после тренировки) или психофизической нагрузки (прикидок, соревнований), чтобы снять нервное напряжение. В этом случае применяются кратковременная баня (или душ) и массаж.

Восстановительный массаж и баню целесообразно использовать и в том случае, если нагрузки игрок испытывал в первой половине дня, а повторная нагрузка будет только на следующий день. Такой перерыв позволяет назначить два сеанса восстановительного массажа: один 10—15-минутный сеанс в бане (после 5—10-минутного пребывания в парной), другой вечером — 20—30 мин.

В течение многих лет исследуется вопрос о том, какие части тела нужно массировать в сеансе восстановительного массажа — те, что выполняли основную нагрузку, или те, что принимали участия в работе.

Исследования последних лет показали, что чем большая масса мышц подвергается массажу (главным образом прием разминания), тем выше его эффект.

Восстановительный массаж целесообразно проводить после водных процедур: теплого душа (3—12 мин.), ванны (1—10 мин.), пассивного пребывания и легкого плаванья в бассейне (3—10 мин.) или после бани (сухопарной — 3—20 мин., паровой — 2—15 мин., сирой — 2—10 мин.). Такой массаж помогает снять психическое напряжение, расслабить мышечную ткань (не действуя отрицательно), восстановить и повысить работоспособность организма. В сочетании с этими процедурами применяют ручной массаж, ручной массаж под водой (в ванне) — гидромассаж, вибрационный и пневматический, а также комбинированный массаж (ручной и аппаратный).

Методика сеанса восстановительного массажа в бане (душе) после каждой тренировки или выступлений в соревнованиях определяется продолжительностью перерыва, состоянием спортсмена и т. п. Во всех случаях следует сразу после тренировки или соревнований принять теплый или контрастный душ, а если есть воз-

можность, — посетить баню (желательно сухо-го жара — сауны).

Если, например, повторное выступление состоится через 1—2 часа после первого, то через 10—15 мин. принимают душ (5—8 мин.) при температуре воды +37—40° или суховоздушную баню (2—5 мин.) при температуре воздуха +90—120°, после этого — легкий восстановительный массаж (5—12 мин.), делая акцент на тех группах мышц, суставы которых несли основную нагрузку.

Есть другой вариант: через 10—15 мин. после игры принимают душ (1 мин.) при температуре +37—38° и спокойно плавают в бассейне (плавне) при температуре +37—38° (2—4 мин.), затем делают легкий восстановительный массаж (5—12 мин.), преимущественно обращая внимание на те мышцы, которые выполняли основную нагрузку.

Еще один — третий вариант: принимают сначала горячий душ (4—8 мин.), затем контрастный (2—3 раза) и делают массаж (5—12 мин.). Ручной массаж может быть заменен вибрационным, но он должен быть не сильным и не превышать 8 мин.

Четвертый вариант: принимают горячий душ (1—2 мин.) или баню (2—4 мин.), затем делают гидромассаж (2—5 мин.). После этого спортсмен отдыхает.

При перерыве между играми в 3 часа и больше рекомендуются следующие варианты. Первый вариант: после душа (5—8 мин.) или суховоздушной бани (3—5 мин.) при температуре воздуха +90—120° проводят сеанс восстановительного массажа продолжительностью до 10—15 мин.

Второй вариант: после душа (5 мин.) при температуре воды +38° и более принимают холодный душ (2—3 сек.), затем горячий (3—4 сек.) — и так 2—3 раза; далее проводят гидромассаж (5—8 мин.).

Третий вариант: плавание (5—7 мин.) при температуре воды +28—30°, затем горячий душ (3—5 мин.), вибромассаж (например, с помощью аппарата «Тонус» или «Спорт») или ручной самомассаж (5—8 мин.), акцентируя внимание на тех частях тела, которые несли основную физическую нагрузку, и горячий душ (1—2 мин.).

Четвертый вариант: горячий душ (5—7 мин.) при температуре +38° и выше, массаж (8—12 мин.) или самомассаж (до 10 мин.).

Через 2—3 часа можно провести повторный сухой общий восстановительный массаж (8—20 мин.) или аппаратный (вибрационный, пневматический — до 18 мин.), уделяя больше внимания и времени тем мышцам и связкам, которые несут основную нагрузку.

Восстановительный массаж при многодневных соревнованиях, при разном выступлении (или тренировке) в день. При многодневных соревнованиях массаж для теннисистов — необ-

ходимое средство восстановления. Как мы уже говорили, пассивный отдых не дает желаемого эффекта в тот короткий срок, которым располагают спортсмены между одним и вторым выступлением или между первым и вторым днем соревнований.

Восстановительный массаж после каждого дня выступлений проводится с учетом нагрузки и времени (в какое время дня закончилась игра или тренировка).

В каждом конкретном случае, естественно, будут свои характерные особенности, но всегда задача восстановительных средств должна сводиться к следующему:

1. Снять перво-мышечное и психическое напряжение и создать условия для оптимального восстановления.

2. Восстановить и повысить работоспособность мышц отдельных частей тела и организма в целом в предельно короткое время.

3. Нормализовать ночной сон.

Первый сеанс восстановительного массажа проводится сразу после выступления (тренировки) — примерно через 7—20 мин. для нормализации общего состояния после 5—7 мин. горячего душа или 7—10 мин. суховоздушной бани с температурой воздуха до +120° (два захода по 3—5 мин.). Если баня влажная (например, 100%), а температура до +50°, то пребывание в парной уменьшается до 4—5 мин. (парный заход — 3 мин., второй — 2 мин.).

Наши исследования показали, что если после горячего душа (а лучше после бани) спортсмен принимает холодный душ в течение 3—4 сек. или холодную ванну (+10—14°С), то восстановление работоспособности протекает значительно быстрее, эффективность его повышается.

Холодные (контрастные) процедуры принимают после хорошего прогревания (бани, горячего душа). После холодной ванны, холодного душа и т. п. обязательно снова принять горячий душ или баню (1—2 мин.). После этого отдыхают в теплом помещении 2—5 мин. и вновь принимают баню или душ 2—4 мин. Затем проводится общий восстановительный массаж с незначительным акцентом на «работающих» мышцах или группах мышц. Если массаж не проводить, то контрастные процедуры можно повторить 2—3 раза — после первого и второго посещения парной.

Если соревнование или тренировочное занятие закончилось в первой половине дня (до 14—16 час.), то второй сеанс восстановительного массажа рекомендуется спустя 2—3 часа. Продолжительность сеанса — 20—40 мин. Как правило, проводят его со специальными растирками, которые способствуют наиболее быстрому восстановлению. Причем растирки чаще всего применяют локально при массаже тех частей тела, которые больше всего были нагружены. Массаж должен быть глубоким, но

не жестким, приемы следует чередовать — разминание с выжиманием (основным методом) и потряхиванием, отводя до 70% времени разминанию.

Если же соревнование (тренировочное занятие) закончилось в 20 час., то целесообразно первый сеанс восстановительного массажа с акцентом на «работающих» мышцах сделать после кратковременного (5—10 мин.) душа или бани (баню принимают в два захода, перерыв между ними — 5—10 мин.). Продолжительность сеанса — 7—12 мин. Второй сеанс массажа может быть проведен перед сном в течение 10—20 мин. Массаж не должен быть глубоким, чтобы не возбуждать спортсмена. Сеанс всегда следует заканчивать комбинированным поглаживанием (на спине, груди) и встряхиванием на конечностях. Перед сном можно проводить массаж, нормализующий сон. Он продолжается 10—15 мин. Массируют все тело; применяют главным образом поглаживание (комбинированное), легкое выжимание, двойное кольцевое и двойное ординарное разминание; заканчивают массаж на спине, шее и голове. Если через 2—3 мин. сеанса сказать спортсмену, что его мышцы в очень хорошем состоянии (расслаблены, эластичны), что достаточно 2—3 час. для их восстановления, то он, как правило, сразу засыпает.

Восстановительный массаж в день отдыха. Накануне дня отдыха целесообразно провести восстановительный массаж (легкий — до 20 мин.), отдавая предпочтение тем группам мышц, которые выполняли основную нагрузку. Эффект будет больше, если провести его после кратковременной (5—8 мин.) суховоздушной бани с температурой воздуха +90—140°. При влажности воздуха более 80% сроки пребывания в бане уменьшаются до 3—5 мин. Если на следующий день нет возможности посетить баню, эти сроки увеличивают: в суховоздушной бане — на 5—8 мин., а в сырой — на 3—5 мин. При этом всегда следует учитывать степень утомления (объем, интенсивность нагрузки) спортсмена.

Такая методика рекомендуется в тех случаях, когда соревнования заканчиваются после 18—19 час.

Если соревнование или тренировочное занятие заканчивается в первой половине дня (до 15—16 час.), то время пребывания в бане также можно увеличить, но не больше 20 мин. Можно принять теплую ванну (+37—39° — 3—5 мин.) или баню. Если нет возможности провести ручной массаж, делают вибрационный (5—10 мин.). Вместо вибрационного можно использовать и гидромассаж (до 7 мин.). Когда условия не позволяют осуществлять эти процедуры, принимают контрастный душ (2—3 раза). Если на следующий день (день отдыха) баня не предусмотрена, то накануне время пребывания в ба-

не увеличивается, но здесь уже нужно регулировать число заходов: например, общее время пребывания в бане 20—25 мин. разделить на 4—5 раз, после этого провести восстановительный массаж.

В свободный день спортсмены, как правило, стремятся восстановить и повысить работоспособность. С этой целью используют комплекс восстановительных мероприятий, и в первую очередь массаж, баню, прогулки, эмоциональные игры.

В качестве примера можно привести следующую методику применения восстановительных средств. В день выступления в соревнованиях 1—2 раза в день проводится восстановительный массаж. После нагрузки спортсмен отдыхает 20—35 мин., затем принимает душ или суховоздушную баню типа сауны в течение 3—8 мин., а после этого — первый сеанс восстановительного массажа. Цель такого массажа — понизить активность возбудительных процессов. Поэтому приемы выполняют легко, ритмично и мягко. Продолжительность сеанса — 7—15 мин. Делается массаж всего тела с незначительным акцентом на мышцах, выполнявших основную работу. Начинают массаж со спины; 5—6 комбинированных поглаживаний, 4—5 поглаживаний в области таза, 2—3 — на бедрах, 2—3 легких выжимания на спине, растирание в области поясницы и фасции трапецевидной мышцы, двойное кольцевое разминание широчайших мышц спины (это основной прием — ему отводится 80% времени), потряхивание и поглаживание. Затем спортсмен ложится на спину. Массаж передней поверхности тела начинают с груди и рук — выполняют поглаживание, выжимание, потряхивание и встряхивание, массируют одновременно заднюю, переднюю и наружную поверхности бедра: 4—5 поглаживаний, 3—4 легких выжимания, длительное разминание, двойное ординарное разминание в чередовании с валиком, потряхиванием, поглаживанием. Заканчивают массаж встряхиванием. На голени массируют одновременно икроножную и переднюю большую берцовую мышцы. Аналогично массируют и другую ногу.

После такого кратковременного восстановительного массажа спортсмен должен тепло одеться и полежать 20—30 мин.

Через 2—3 часа после нагрузки проводят повторный общий восстановительный массаж продолжительностью 20—25 мин. Массируют все тело, но основной акцент делают на «работающих» мышцах.

Если соревнование (тренировка) закончилось до 12 час. дня, можно провести и третий сеанс массажа. Делают его 20—40 мин. и не раньше чем через 5—7 час. после нагрузки, а в ряде случаев — на следующий день. Массаж должен быть глубоким, но не грубым, без удар-

ных приемов. Основное внимание следует уделять выжиманию и разминанию, чередуя их с потряхиванием и поглаживанием.

Во всех случаях массаж должен проводиться в теплом помещении, поскольку спортсмены при выполнении большой и длительной физической работы тратят значительное количество энергии и впоследствии ощущают недостаток тепла.

На следующий день после выступлений — в день отдыха — проводят один-два сеанса восстановительного массажа. Первый сеанс общего восстановительного массажа проводится в первой половине дня — 30—45 мин. (если вечером не проводился третий сеанс). Последующим сеансам отводят вторую половину дня. Между первым и вторым сеансами должен быть интервал 6—8 час.

Второй сеанс массажа должен быть частым. Главная задача его — восстановить работоспособность и повысить функциональное состояние групп мышц, которые будут выполнять основную нагрузку. На него отводят 20—30 мин.

Третий сеанс массажа проводят, как правило, перед сном. Он всегда частый. Массируют основные мышцы в течение 3—8 мин. Если тонус этих мышц повышен или имеются боли, 5—10 мин. делают массаж в области воротниковой зоны и головы, чтобы нормализовать сон, снять неблагоприятное предстартовое состояние.

В свободный день для восстановления и повышения спортивной работоспособности и ликвидации болевых ощущений в мышцах и суставах рекомендуется баня примерно через час после легкого завтрака или во второй половине дня, а затем восстановительный массаж. Баня и массаж особенно эффективны, если спортсмены предварительно получают небольшую физическую нагрузку: в течение 20 мин. игра в футбол, баскетбол, волейбол, кросс — 2—3 км, лыжные прогулки — 3—5 км и т. п.

Приняв теплый душ (2—3 мин.), спортсмены идут в парную на 5—7 мин., затем отдыхают 8—10 мин. Если в распоряжении есть вибратор «Спорт», можно промассировать те участки тела, которые несли основную нагрузку (4—7 мин.).

Вместо вибромассажа можно сделать гидромассаж (4—5 мин.).

При повторном посещении парной можно париться с венником 5—8 мин., затем сразу принять холодную ванну или душ (3—6 сек.) и вновь зайти на 2—3 мин. в парную. Если в третий раз не парятся, то применяют ручной массаж 12—20 мин. либо вибро-или гидромассаж (8—12 мин.). После массажа еще раз заходят в парную на 3—5 мин. Во время постегивания венником и массажа следует уделять особое внимание травмированным участкам тела. Если нет массажиста, то спортсмены должны разде-

ться попарно и провести самомассаж или массаж друг другу.

Когда в бане есть вибрационный аппарат типа «Спорт» или «Топус», массаж можно проводить по такой методике. После 5—7 мин. пребывания в парной спортсмену делают массаж в течение 7 мин. с акцентом на основных группах мышц, применяя глубокие выжимания и разминания. После этого следует вибромассаж (5—7 мин.). Проводят его главным образом на тех участках тела, которые несли и будут нести наибольшую нагрузку. Затем продолжают сеанс массажа по принятой методике общего массажа с применением приемов выжимания (40%), растирания (20%) и разминания (40%).

В то время, когда один спортсмен после ручного массажа уходит на вибромассаж, другому делают ручной массаж. Таким образом производительность работы массажиста повышается.

Вибрационный массаж можно заменить гидромассажем, но тогда после парной спортсмен принимает гидромассаж (4—5 мин.), затем ручной массаж (8—10 мин.) и снова гидромассаж. Если он вторично не принимает гидромассажа, время на сеанс ручного массажа увеличивают до 10—14 мин.

Предлагаем следующую методику банной процедуры и массажа, проверенную длительной практикой.

Прежде всего необходимо подготовить березовый или дубовый венник (лучше два). Свежий венник парится сразу, сухой венник следует на 15—20 мин. опустить в холодную воду, а в парной пользоваться им спустя 2—3 мин. пребывания там. Пересошенный венник нужно положить на скамью, расправить веером, 2—3 раза облить крутым кипятком, накрыть тазом на 10—15 мин. или опустить в таз с кипятком, накрыть другим тазом и распаривать 5—10 мин. Можно вечером накануне банного дня замочить венник в ведре с холодной водой.

При парении, если влажность воздуха не ниже 40—50%, венник мочить в воде не следует, иначе он потеряет способность пагетать пар, слинется и станет тяжелым. В суховоздушной бане необходимо иметь ведро или таз с теплой водой, чтобы постоянно смачивать венник. За неимением венников применяют полотенце или простыню.

Прежде чем пройти в парную, необходимо принять теплый душ (+35—38°) в течение 3—4 мин., но не мочить голову: так будет легче перенести высокую температуру. Под душем не рекомендуется мыться с мылом: оно снимает с кожи жир, который предохраняет ее от ожога. Мыться с мылом следует только после процедуры.

Приняв душ, надо надеть шляпу с большим полями, спортивную шапочку или повязать голову полотенцем «чалмой» — это создает

микроклимат и предохранит голову от перегрева. Рекомендуется постоянно смачивать головной убор холодной водой — тогда частота пульса будет примерно на двенадцать ударов меньше.

В парной рекомендуется сначала посидеть внизу или, если температура невысокая, лечь на верхнюю полку на 5—7 мин., чтобы прогреться, подготовить организм к предстоящей процедуре. Это исключает резкое повышение температуры тела, так как механизмы терморегуляции «включаются» постепенно.

Затем наливают в таз кипятков, ставят его около печки на скамейку, а вторым тазом или ковшом выливают на раскаленные камни подготовленную воду до получения нужной температуры и влажности воздуха (чем меньше будет порция воды, тем горячее и суше будет воздух).

В парильном отделении следует дышать носом, тогда горячий воздух охлаждается, а сухой увлажняется.

Париться удобнее вдвоем. Самое рациональное положение — лежа: во-первых, температура воздуха для всех участков тела одинакова (даже в самых благоустроенных парных разница в температуре воздуха на уровне пола и головы в положении стоя составляет 10—15°, а это неблагоприятно влияет на терморегуляцию организма); во-вторых, мышцы можно полностью расслабить. Если нельзя лечь, надо париться сидя, положив ноги на скамью.

Париться начинают лежа на животе. Партнер или массажист делает легкое поглаживание от стоп до головы; венники кладут на стопы, затем как бы скользят ими по икроножным мышцам, ягодичным, средней части спины (длинным мышцам) и по рукам. В обратном направлении один венник скользит по одному боку, а другой — по другому, затем по боковым поверхностям таза, бедер к пяткам. Должно быть 3—4 таких движения, каждое из которых длится 10 сек. Нужно следить, чтобы венники обязательно касались тела. Если температура воздуха в парной слишком высокая, венники надо перелаживать медленно, а у стоп и головы не поднимать вверх, чтобы не пагетать пар. При нормальной температуре воздуха повысить ее можно, быстро перемещая венники с одних участков тела на другие и периодически приподнимая их (то у стоп, то у головы).

Следующий прием парения — постегивание. Вначале его делают на спине легкими «штрихами» во всех направлениях, затем на пояснице, тазе, бедрах, икроножных мышцах и стопах. На этот прием отводят 45—60 сек. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее, чем в первом приеме 5—6 движений в течение 6—7 сек.

После этого парятся в положении лежа на

спине. Выполняют те же приемы и в той же последовательности. Затем вновь поворачиваются на живот.

Повторяют первые два приема (поглаживание и постегивание) в течение 2 мин. После этого приступают к основному приему — похлестыванию в сочетании с компрессом венником. Начинают со спины. Венники слегка приподнимают (как бы захлестывая горячий воздух) и делают 2—3 легких похлестывания по широчайшим мышцам спины. Затем, вновь подняв венники, опускают их на те участки, которые постегивали, причем поворачивают и кладут на тело той стороной, которая была обращена вверх (горячей), прижимая рукой на 2—3 сек. Таким образом и получается компресс. То же самое продлевают на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени, исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительна. Такие компрессы особенно рекомендуются в местах травм, болей в мышцах после физической нагрузки, при радикулите и т. д.

После компресса на стопах венники кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны; к голове и стопам. Этот прием называется растяжкой. Проводят его 4—5 раз, после чего спортсмен поворачивается на спину — прием выполняют на передней поверхности тела. На этом процедуру парения можно закончить.

При втором и третьем заходах парную процедуру повторяют, но в конце парения применяют растирание: одной рукой (чаще левой) берут венник за ручку, а ладонью другой руки, слегка надавливая на его лиственную часть, проводят растирание мышц спины, поясницы, ягодичных мышц, области груди и конечностей.

Если после посещения парной не запланирован сеанс массажа, следует более энергично провести в бане ударные приемы (энергичное постегивание) и растирание. После бани не рекомендуется плавать в бассейне; следует лишь окунуться и вновь зайти в парную на 1—2 мин. Перед очередным посещением его надо отдохнуть 15—30 мин. (5—7 мин. в мыльном отделении, а затем в раздевалке, хорошо укрывшись простыней). Рекомендуется париться не более 2—3 раз (в зависимости от задач, состояния здоровья, возраста, самочувствия и т. п.).

После парения делают массаж. Затем принимают теплый душ (1—2 мин.) и приступают к мытью.

Когда готовятся к парению, в воду, выливаемую на камни, часто добавляют различные ароматические или целебные вещества, настои и т. п. Обычно добавляют: 150 г. кваса, полторы чайной ложки меда, чайную ложку сухой горчицы, полтора куска пшеничного сахара, чайную ложку эвкалиптовой настойки, полторы чайной ложки растворимого кофе, 10—20 мен-

толовых или мятных капель (из расчета на 2—3 л воды).

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5—3 час., а пребывание в парной — в среднем 15—30 мин. Начинаям достаточно одного захода в парную не более чем на 4—7 мин. С каждым разом это время можно увеличивать на 0,5—1 мин. и постепенно перейти к двум-трем заходам.

О положительном влиянии парной бани на

организм свидетельствуют крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Признаками отрицательного ее влияния являются бессонница, появление раздражительности, головных болей, вялости, снижение или потеря аппетита. Чаще всего это результат неправильного пользования баней. В таком случае необходимо изменить методику и дозировку процедур.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

УЧИТЕСЬ ВЫБИРАТЬ ПОЗИЦИЮ У СЕТКИ

В. Н. Полтев, мастер спорта СССР

Современный спорт предъявляет высокие требования к уровню мастерства спортсменов. Поэтому очень важно постоянно совершенствовать методы и средства учебно-тренировочного процесса, направленного на то, чтобы в минимальные сроки подвести юных спортсменов к высокому уровню мастерства.

Практика спорта свидетельствует о существенных пробелах в учебно-тренировочном процессе. Так, в настоящее время назрел вопрос об оптимизации методов тактико-игровой подготовки, или, говоря иными словами, методов формирования тактического (игрового) мышления у представителей таких видов спорта, как футбол, баскетбол, волейбол и другие.

Не менее актуален этот вопрос и в теннисе. В игре нашей теннисной молодежи сейчас бросаются в глаза значительные недостатки в тактической подготовке, хотя многие из них обладают современной техникой и хорошо физически подготовлены.

Опыт тренерской работы позволяет говорить о том, что обучать юных игроков искусству тактики, формировать игровое мышление, развивать творческие способности необходимо с первых шагов в теннисе.

Предлагаемый комплекс упражнений и методических рекомендаций может быть использован в тренировках теннисистов 11—12 лет. Этот комплекс помогает обучать юных теннисистов важному тактическому приему — умению занимать на площадке оптимальную позицию при выходе к сетке, т. е. в игровых ситуациях, столь характерных для современного атакующего стиля игры.

Оптимальность позиции игрока у сетки определяется, в частности, возможностью контролировать всю площадку от обводящих ударов соперника, направляемых обычно вправо или влево от игрока у сетки, ему в ноги или свечой. Такая позиция для юных теннисистов

находится в 4—5 м от сетки на биссектрисе угла крайних возможных ответов обводящего игрока. Этот факт и был положен в основу предлагаемого комплекса упражнений.

Упражнение 1 — выход к сетке вдоль боковой линии корта.

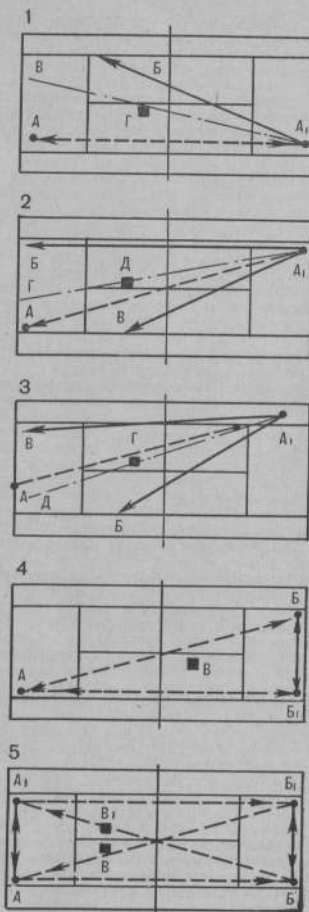
Два игрока перебивают мяч через сетку ударами по отскочившему мячу вдоль боковой линии. Один из партнеров, направив мяч, например, ударом справа в мишень размером 80×80 см, находящуюся в углу площадки соперника, выбегает вперед к сетке и занимает позицию в 4—5 м от нее на исходящей из центра мишени линии, соответствующей биссектрисе угла крайних возможных ответов обводящего (нанесенной заранее, например, мелом на площадке), и отражает мяч ударом с лёта (рис. 1: AA_1 — направление полета мяча при перекидке; A_1A и A_1B — направления крайних возможных ответов обводящего игрока; A_1B — биссектриса угла крайних возможных ответов обводящего — линия, наносимая на площадку; Γ — позиция у сетки). Мишенью может служить белый лист бумаги или чехол от ракетки.

Тренер обращает внимание игроков на правильность занятия позиции у сетки, исправляет технические недостатки.

Упражнение 2 — выход к сетке вдоль средней линии.

Два игрока перебивают мяч через сетку ударами по отскочившему мячу вдоль средней линии корта. Один из партнеров, направив мяч к середине задней линии площадки, выбегает вдоль средней линии к сетке, стараясь занять позицию в 4—5 м от нее для последующего удара с лёта.

Тренер обращает внимание игроков на необходимость выхода к сетке именно вдоль средней линии корта, что позволяет одновременно перекрывать площадку от отводящих



Упражнения — выход к сетке

ударов соперника, направляемых вправо и влево от игрока у сетки. Если обводящий игрок применяет свечу или удар в ноги, тренер обращает внимание на удаленность позиции игрока от сетки и своевременность определения направления того или иного удара соперника. Фиксирует он также внимание игроков на правильности перемещений.

Рекомендации тренера для всех последующих упражнений такие же, как и для упражнений 1 и 2.

Упражнение 3 — выход к сетке по диагонали корта.

Два игрока перебивают мяч через сетку ударами по отскочившему мячу по диагонали корта, например справа направо.

Один из игроков, направив мяч в мишень размером 80×80 см, находящуюся в углу площадки, выбегает к сетке и занимает позицию в 4—5 м от нее на исходящей из центра мишени линии, соответствующей биссектрисе угла крайних возможных ответов обводящего игрока, и отражает ударом с лёта (рис. 2: AA_1 — направление полета мяча при перекидке; A_1B и A_1B_1 — направления крайних возможных ответов обводящего игрока; $A_1\Gamma$ — биссектриса угла крайних возможных ответов обводящего (линия, наносимая на площадку); D — позиция у сетки).

Упражнение 4 — выход к сетке с подачи по диагонали поля подачи.

Один из игроков выбегает к сетке после подачи, другой выступает в роли принимающего подачу. Подающий направляет мяч по диагонали в мишень размером 80×80 см, находящуюся в углу первого поля подачи, выбегает к сетке и занимает позицию в 4—5 м от нее на исходящей из центра мишени линии, соответствующей биссектрисе угла возможных крайних ответов принимающего подачу, и отражает ударом с лёта (рис. 3: AA_1 — направление полета мяча после подачи; A_1B и A_1B_1 — направления крайних возможных ответов принимающего; A_1D — биссектриса угла крайних возможных ответов принимающего; Γ — позиция у сетки).

Мишенью может служить белый лист бумаги или квадрат, нанесенный мелом.

Упражнение 5 — выход к сетке с подачи по средней линии корта.

Один из игроков выбегает к сетке после подачи, другой выступает в роли принимающего подачу. Подающий направляет мяч вдоль средней линии корта в мишень размером 80×80 см в левом от принимающего углу первого поля подачи, выбегает к сетке и занимает позицию в 4—5 м от нее на исходящей из центра мишени линии, соответствующей биссектрисе угла возможных крайних ответов принимающего подачу, и отражает удар с лёта.

Подобные упражнения используют и при подаче во второе поле подачи.

Упражнение 6 — «треугольник» с выходами к сетке и обводкой.

Два игрока обмениваются ударами по отскочившему мячу с задней линии корта. Один из них (рис. 4) — игрок А посылает мяч ударом справа из правого угла площадки (или слева из левого угла) поочередно по диагонали и вдоль боковой линии, а другой (игрок Б) возвращает мячи на сторону партнера под удар справа (или слева), стараясь попасть в мишень размером 80×80 см, периодически выходит на позицию в 4–5 м от сетки на линию, находящуюся на биссектрисе угла БАБ. Выбегая к сетке, игрок Б старается отразить обводящий удар игрока А, направленный в любую (по его усмотрению) сторону (АБ и АБ₁ — направления полета мяча после удара игроков А и Б; ББ₁ — направление перемещения игрока Б при отражении ударов; В — позиция игрока Б при выходе к сетке).

Тренер обращает внимание на своевременность выхода к сетке (после удара, попавшего в мишень или выполненного по мячу, коротко посланному соперником ударом справа или слева по отскочившему мячу), на правильность позиции у сетки и перемещений по площадке, на технические недостатки.

Упражнение 7 — «восьмерка» с выходами к сетке и обводкой.

Два игрока обмениваются ударами по отскочившему мячу с задней линии корта. Один из них выполняет удары только по диагонали (рис. 5 — игрок Б), а другой (игрок А) — только вдоль боковой линии. Один из партнеров (игрок А) периодически выходит к сетке после ударов, попавших в мишень в углу корта, другой выступает в роли обводящего, посылая мячи при обводке по любому направлению.

Выходя к сетке, игрок А занимает позицию, заранее отмеченную (В или В₁) и находящуюся в 4–5 м от сетки на биссектрисе угла крайних возможных ответов игрока Б (АБ и А₁Б₁ — направления полета мяча после удара

игрока А; БА₁ и Б₁А — направления полета мяча после удара игрока Б; АА₁ — направление передвижения игрока А на задней линии; ББ₁ — направление передвижения игрока Б; В и В₁ — позиции у сетки).

Упражнение 8 — сочетание изменений направления полета мяча с выходом к сетке.

Два игрока обмениваются ударами по отскочившему мячу с задней линии корта, направляя его в обусловленном сочетании по диагонали и вдоль боковой линии. Один из партнеров посылает первый мяч по диагонали, второй также по диагонали, а третий — вдоль боковой линии корта (сочетание 2:1). Его партнер посылает мячи только в один угол корта, периодически выходит к сетке на заранее отмеченную позицию, находящуюся на биссектрисе угла крайних возможных ответов, и отражает мячи ударом с лёта (если мяч не выходит из игры, то упражнение продолжается).

Упражнение 9 — выход к сетке с подачи в течение двух, трех и более геймов.

Упражнение выполняют по тем же правилам, что и упражнения 4 и 5, но игрок выполняет подачу с выходом к сетке в течение двух, трех и более геймов подряд в игре со счетом. Это упражнение позволяет также воспитывать выносливость и внимание при выходе к сетке.

Необходимо отметить, что эффективность ударов с лёта зависит от многих факторов: степени владения данным техническим приемом, качества и вида подготовительного удара при выходе к сетке, обводящего удара соперника и т. п.

Если тренер предъявляет к юному теннисисту большие требования, это не дает положительного эффекта. Если же сосредоточить внимание учащихся при выполнении данных упражнений в первую очередь на правильности занятия позиции у сетки, то результат не замедлит сказаться. По мере же совершенствования техники ударов и развития физических качеств перед учениками можно ставить все новые, более сложные задачи в процессе выполнения данных упражнений.

СВЕЧА И УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук, старший преподаватель ГЦОЛИФКа, В. А. Голенко, кандидат педагогических наук, государственный тренер Спорткомитета СССР по теннису

Удар над головой — один из наиболее эффективных приемов нападения при игре у сетки. Выполняют его в ответ на обводящий сеточника мяч — свечу. Уверенное владение уда-

ром над головой в различных положениях позволяет игроку выходить к сетке и успешно выполнять удары с лёта. К свече прибегают как для защиты, так и для нападения. Если

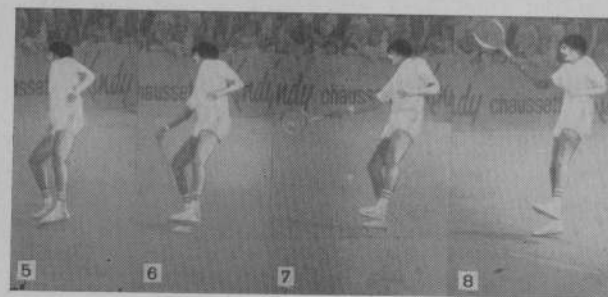
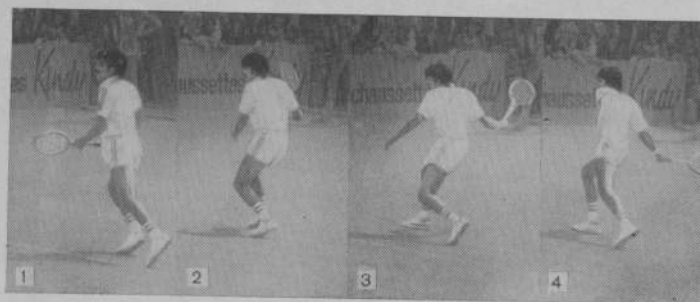


Рис. 1. Крученая свеча справа — Р. Рамирес

игрок «выбит» пласированным ударом противника далеко за пределы боковых коридоров, то он может использовать медленный полет мяча при высокой свече, чтобы успеть занять удобную позицию на площадке. Если же он неожиданно обедет свечой игрока, вышедшего к сетке, такой удар будет атакующим — он заставляет противника перейти к обороне. В основном свечи выполняют по отскочившему мячу, когда игрок расположен на задней линии. Однако возможны свечи и с лёта, особенно в парной игре, когда идет обмен быстрыми ударами с лёта и противники близко подошли к сетке.

Свечи могут быть плоскими, кручеными, резаными. Они отличаются по длине, высоте и направлению.

Основа эффективности свечи — неожидан-

ность. Поэтому игроки стараются маскировать ее подготовку под обычный удар с отскока, вызывая противника ближе к сетке.

Вот почему замахи при свече по рисунку не отличаются от замахов при обычном ударе с отскока, но он, как правило, короче. При разгоне ракетки головку ее начинают выносить на уровень удара при плоском и резаном ударах сначала в горизонтальной плоскости и только во второй части второй фазы совсем близко от мяча снизу вверх. В начале выноса ракетки на мяч при крученой свече головку ракетки опускают, а затем продвигают вперед снизу вверх. Только траектория движения головка ракетки при свече круче, чем при обычном ударе с отскока. Кроме того, ракетку в целях маскировки разгоняют на коротком пути. Разгон при этом иногда осуществляют не столько в результате сгибания плеча бьющей руки, сколько — сгибания предплечья и поворота внутрь или наружу плеча и предплечья.

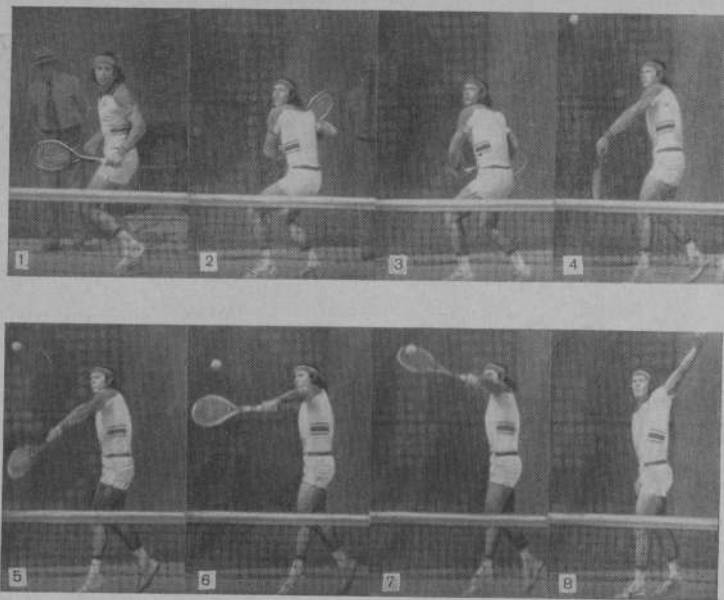


Рис. 2. Крученая свеча слева — Г. Вилас

Удар по мячу наносят несколько ниже обычной точки удара. Кисть должна быть жестко закреплена.

Крученые свечи (рис. 1, 2) в последнее время очень часто используют для обводки сеточника. Это один из наиболее сложных и эффективных технических приемов. Он позволяет придать мячу наибольшую линейную и угловую скорость. Мяч, приземлившись у задней линии, отскакивает стремительно и высоко. Противник у сетки иногда не успевает отразить с лёта летящий высоко над головой мяч. Тогда он вынужден быстро отбежать назад и отбить мяч с отскока. Часто даже хороший спринтер не успевает «достать» такой мяч, так велика скорость его полета, неожидан и стремителен отскок.

При выполнении крученой свечи наиболее удобная по высоте точка для нанесения удара по мячу — средняя или несколько выше средней. При ударе в низкой точке почти невоз-

можно выполнить такой удар качественно. Поэтому особенно сложно использовать этот прием на «быстрых» площадках, где отскок мяча низкий.

Наиболее эффективны крученые свечи, выполненные неожиданно, против игрока, близко подошедшего к сетке, стремительно бегущего вперед, когда сеточник играет против солнца или его ослепляет слишком яркое освещение на площадке. Некоторые игроки успешно используют крученые свечи и при приеме подачи, когда соперник после подачи устремляется к сетке. Свечу направляют так, чтобы наивысшая точка ее траектории находилась над линией подачи или еще дальше (например, при крученой свече). Наиболее эффективны длинные свечи, направленные к задней линии. Прием всегда более надежен, свечи, направленные по диагонали в правый или левый угол площадки. Особенно трудны для выполнения удара над головой свечи, направленные под левую (не быющую) руку противника.

Наивысшая точка траектории полета мяча при стремительной, атакующей крученой све-

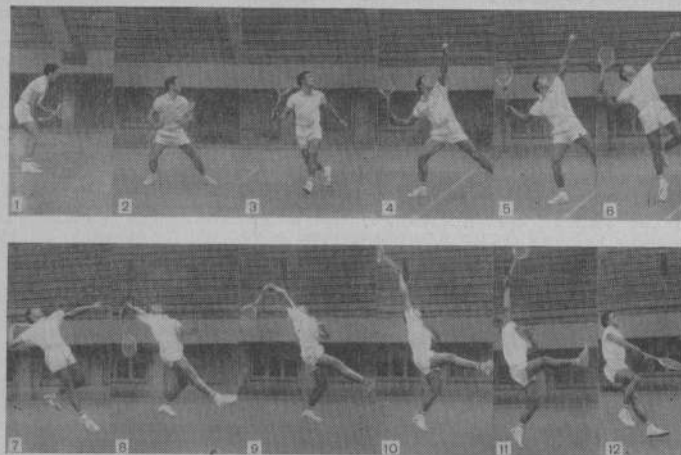


Рис. 3. Удар над головой — А. Метревели

че — 7—9 м. При защитной свече, помогающей выиграть время и занять удобную позицию на площадке, мяч может быть направлен значительно выше — на 15—18 м (на открытых площадках). Падая отсюда и быстро, такой мяч оставляет немного шансов сопернику выполнить удар с лёта сильно и точно. Поэтому в таких случаях игроки предпочитают выполнить удар над головой по отскочившему мячу.

На длинную высокую свечу практически невозможно ответить коротким косым ударом. Поэтому игрок, пославший свечу, должен занять позицию за задней линией, чтобы суметь отразить длинный мяч после удара над головой, выполненного противником.

Каждый игрок (и особенно женщины) должен иметь в своем арсенале невысокую подкрученную полусвечу и качестве подготовительного удара для выхода к сетке. Посланный к задней линии такой мяч благодаря небольшой скорости полета позволяет занять удобную позицию у сетки. Кроме того, он очень эффективен против игроков, недостаточно четко владеющих обводящим ударом в высокой точке.

Однако только уверенное выполнение удара над головой в различных положениях по-

воляет теннисисту близко выходить к сетке и эффективно выполнять удары с лёта.

Удар над головой выполняют с лёта и после отскока мяча. Он может быть выполнен на месте. Но чаще всего игрок осуществляет удар над головой при быстром передвижении от сетки, когда противник неожиданно направил высокий мяч через него к задней линии. Направление передвижения игрока зависит прежде всего от направления свечи, посланной противником. Она может быть послана в одном из трех направлений: прямо над головой игрока, назад-вправо или назад-влево от него. Определив направление свечи, теннисист поворачивается направо боком к сетке и делает первый шаг правой ногой от сетки в этом направлении, а далее передвигается назад довольно широкими скрестными шагами.

Нужно отметить, что техника выполнения удара над головой сходна с техникой подачи. Но есть и существенные отличия, в частности замах при ударе над головой более короткий. Часто, чтобы достать высоко и быстро летящий к задней линии мяч, игрок вынужден делать энергичный прыжок вверх-назад и в воздухе выполнить удар над головой.

В первой фазе удара, отбегая назад, игрок одновременно делает замах — сгибает правую руку в локтевом суставе, отводит и немного разгибает ее в плечевом (рис. 3, кадры 1—4). К последнему перед прыжком шагу ракетка

наиболее удалена от туловища. Последний перед прыжком шаг, широкий, приходится на одноименную с бьющей рукой ногу. Полностью перенес вес тела на толчковую ногу, игрок тотчас отталкивается ею, одновременно сгибая бьющую руку в локтевом суставе и поворачивая наружу в локтевом и плечевом суставах. В конце отталкивания головка ракетки оказывается за головой теннисиста, струнная поверхность параллельна его спине.

Во второй фазе левая рука перед отталкиванием поднята вверх в направлении опускающегося мяча. В конце отталкивания (см. рис. 3, кадры 5—10) игрок приводит ее и закрепляет в плечевом суставе; левую ногу подтягивает к правой и сгибает в коленном суставе.

Одновременно с отталкиванием теннисист разворачивает таз влево. При этом мышцы живота и передней поверхности туловища растягиваются и напрягаются. Как только толчковая нога отделилась от опоры, спортсмен должен обеспечить хорошую опору для бьющей руки и компенсировать возникающие вращательные моменты, которые могут неблагоприятным образом изменить положение тела в воздухе. Поэтому теннисист, оттолкнувшись, выносит вперед толчковую ногу, что позволяет ему компенсировать наклон туловища назад и дает возможность дотянуться до высоко летящего мяча.

В это же время продолжается разгон ракетки. Прежде всего срабатывают медленные и мощные мышцы, поворачивающие таз и туловище влево. Далее к работе подключаются мышцы, окружающие плечевой сустав правой руки. Они выводят плечо бьющей руки вверх, где оно и принимает вертикальное положение, и продолжают разворачивать плечи влево. Чтобы левое плечо при этом не «ушло» назад, теннисист должен закрепить левую руку и, постепенно приводя ее и поворачивая наружу в плечевом суставе, сгибая в локтевом, прижать к туловищу (см. рис. 3, кадры 5—9). Последний вклад в разгон ракетки вносят мышцы, разгибающие правую руку в локтевом суставе и поворачивающие ее внутрь в плечевом и локтевом суставах.

Все перечисленные движения способствуют увеличению скорости выноса ракетки. Отметим важную деталь: на протяжении всей второй фазы ракетка движется вперед ребром, равно как и при описании за спину (летая) и при ускоренном выносе на мяч. При таком перемещении существенно снижается сопротивление среды и ракетка развивает большую скорость. И только когда игрок начинает разгибать правую руку в локтевом суставе, происходят изменение ориентации струнной поверхности ракетки и поворот плеча и предплечья внутрь. Одновременное разгибание руки в локтевом суставе и поворот внутрь также способствуют

значительному увеличению скорости ракетки — это один из ключевых моментов в технике выполнения удара над головой.

В третьей фазе — фазе ударного взаимодействия — ракетка передает мячу набранное ею количество движения, придает нужное направление его полету и обеспечивает определенное вращение мяча.

Удар по мячу (см. рис. 3, кадр 10) осуществляется в наивысшей точке. Левая рука, приведенная в плечевом суставе, согнутая и повернутая наружу в локтевом, выполняет компенсаторную функцию: она препятствует движению левого плеча назад и таким образом участвует в обеспечении жесткой опоры для правой руки.

При взаимодействии с мячом продольная ось ракетки находится под углом 40—80° по отношению к поверхности площадки (по фронтальной плоскости). Угол наклона ракетки зависит от вида удара. Скорость полета мяча после плоского удара больше, чем после резающего или крученого. Поэтому распространен в основном плоский удар над головой. Однако крученые и резающие удары используют при выполнении удара над головой в сложных условиях, чтобы попадание мяча было надежным.

Удар по мячу наносит сверху или сверху-сбоку, выше его центра тяжести. Чем ближе к задней линии посылает мяч, тем меньше угол наклона продольной оси ракетки (в передне-задней плоскости) по отношению к площадке. При коротких косых ударах по мячу у сетки ракетку опускают на мяч почти вертикально сверху.

В четвертой фазе — фазе замедленного движения ракетки вперед — теннисист продолжает поворачивать бьющую руку внутрь и сгибает в плечевом суставе. В результате головка ракетки, двигаясь вперед-вниз, описывает дугу с большим радиусом. Игрок приземляется на левую ногу. Левая рука все еще прижата к туловищу в согнутом и напряженном положении — она продолжает выполнять компенсаторную функцию. Такую же функцию выполняет поднятая горизонтально правая нога. Приземлившись на левую ногу, теннисист по инерции еще продолжает перемещаться назад. Для того чтобы сохранить равновесие, игрок, быстро сгибая правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, делает ею шаг назад.

В пятой фазе теннисист возвращает ракетку в исходное положение, сгибая бьющую руку в локтевом суставе и поворачивая наружу в локтевом и плечевом суставах. Одновременно он занимает удобное положение (для старта в любом направлении), равномерно распределяя вес на непрыгавших ногах.

Удары над головой выполняют не только с лёта, но и по отскокшему мячу. Если обводящая свеча выполнена противником нежиданно и направлена к самой задней линии, то игрок не всегда успевает отбить ее с лёта. В этих случаях он быстро отбегает назад и выполняет удар над головой по отскокшему мячу. При этом часто используют удар с вращением — крученный или резающий.

Техника выполнения удара над головой по отскокшему мячу принципиально не отличается от техники удара над головой с лёта. Часто теннисист вслед за обводящей свечой выходит к сетке. Поэтому, прежде чем выполнять удар над головой, игрок должен определить местоположение соперника: находится ли тот у сетки или на задней линии. Если противник остался на задней линии, то целесообразно, выполняя удар над головой с отскока, направить мяч к середине задней линии. Тогда противнику сложнее будет остро сплассировать ответный удар.

Можно также направить длинный подкрученный мяч под слабейший удар противника или так сплассировать ответ, чтобы «выбить» противника из пределов площадки. Если же противник вышел к сетке, следует направить мяч ему в ноги. Целесообразно использовать следующую последовательность обучения рассматриваемым ударам.

При обучении свече игрок располагается на задней линии площадки. Сначала изучают плоскую свечу справа в ответ на обычный удар с отскока. Затем переходят к освоению подкрученной свечи. Свеча слева трудна для новичков — она требует упорной и кропотливой работы. К ней переходят после освоения свечи справа. Вначале свечу выполняют, что называется, с места. Потом переходят к освоению плоской, крученной и резающей свечи в ответ на сильные удары партнера, направленные в разные углы половины площадки.

При освоении свечи важно научиться варьировать степень вращения мяча, направление его полета (в правый, левый углы площадки, к середине задней линии), высоту полета (очень высокая, средней высоты, но неожиданно выполненная). Нужно научиться выполнять свечу не только с отскока, но и с лёта (при игре у сетки), выходить к сетке после длинной, подкрученной полусвечи.

К обучению удару над головой переходят после освоения свечи.

При групповом обучении удару над головой игроки должны уметь подбрасывать мяч друг другу свечой. Техника удара над головой близка к технике подачи, поэтому можно использовать некоторые упражнения для обучения подаче. Рекомендуется также ряд специальных упражнений для освоения удара над головой.

1. Удары по мячу укороченной ракеткой. Спортсмен берет ракетку за шейку и на рас-

стоянии 3—4 м от стенки занимает п. п. для выполнения удара над головой. Подбросив мяч левой рукой примерно на 20 см выше головы и несколько вперед, он наносит удар по нему сверху вниз. Мяч направляет в землю на расстоянии 1 м от сетки с таким расчетом, чтобы после отскока от земли он стукнулся о стенку и отлетел на прежнюю высоту. Затем по нему наносят следующий удар и т. д.

При нанесении удара спортсмен, разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая ее внутрь, располагает ракетку так, чтобы продольная ее ось находилась под углом 40—60° к площадке. При этом мячу придается вращение. Скорость движения ракетки должна быть не очень большой, чтобы спортсмен успел подготовиться к выполнению следующего удара. Для успешного выполнения этого упражнения большое значение имеет работа ног. Делая шаги вперед, в стороны, назад, приседая или сгибаясь, спортсмен «подстраивается» к мячу, т. е. занимает наиболее удобное положение для выполнения следующего удара. Для того чтобы получалась серия ударов (15—20 ударов), игрок должен найти удобный для него ритм выполнения упражнения и высоту точки нанесения удара. Амплитуда движения головки ракетки не должна быть очень большой, чтобы игрок успел сделать замах для следующего удара.

2. То же упражнение, только игрок держит ракетку за ручку (обычным способом). Сначала удары над головой он выполняет, находясь на расстоянии 4—5 м от сетки. Затем отходит на расстояние 6—7 м и увеличивает силу удара.

3. Упражнение у сетки. Ударом справа игрок посылает мяч высоко в стенку, затем выполняет удар над головой по отскокшему мячу от площадки или от сетки.

4. Упражнение на площадке. Игрок выполняет удар над головой по высоко отскокшему мячу. Партнер направляет свечу сначала в пределы площадки подачи, а по мере освоения удара — все ближе к задней линии. Игрок должен тщательно подбить к отскокшему мячу, чтобы выполнить удар над головой в удобной для себя точке.

Обычно новичок перед самым ударом по мячу переводит взгляд на то место площадки, куда он хочет его направить. В результате — большое количество промахов по мячу. На мяч нужно смотреть до конца.

5. Упражнение с партнером на площадке. Игрок располагается в 2 м от сетки, правым боксом к ней. Бьющая рука с ракеткой поднята вверх и повернута наружу. Партнер, располагаясь на линии подачи, бросает невысокую, удобную для удара свечу. Поворачивая руку внутрь, игрок выполняет удар над головой. По мере освоения удара условия выполнения упражнения усложняют: игроку дают более

высокие и далекие свечи — он должен направлять мяч к задней линии.

6. То же расположение партнеров. Игрок выполняет удар, разгибая руку в локтевом суставе и поворачивая ее внутрь.

7. Игрок выполняет удар над головой в полной координации: начиная с замаха и подключая к разгону ракетки последовательно ноги, туловище, бьющую руку.

8. Чередование ударов, описанных в упр. 5, 6 и 7, позволяет «почувствовать» удар, научиться варьировать силу удара над головой.

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕННИСТА

В. А. Корх, преподаватель кафедры тенниса ГЦОЛИФКа

В тренировках и соревнованиях теннистам приходится в течение длительного времени испытывать большие физические и психические нагрузки. Поэтому вопрос о совершенствовании надежности деятельности спортсмена является одной из наиболее важных научно-практических проблем.

Актуальность изучения надежности деятельности спортсмена обусловлена необходимостью иметь информацию о сохранении или увеличении в экстремальных условиях соревнований высокого уровня работоспособности, эффективности технико-тактических действий, прогнозировать помехоустойчивость игрока в соревновательной борьбе и разрабатывать методы улучшения эффективности и устойчивости его деятельности.

Надежность деятельности обеспечивается высоким уровнем развития и стабильности физических, технических, тактических, психических и интеллектуальных компонентов подготовленности тенниста.

Надежность в спорте, где объектом изучения являются личность спортсмена и его выступление в соревнованиях, большей частью означает проявление стабильности, вероятность выполнения задачи, способность показать результат не ниже исходного уровня. Под соревновательной надежностью понимается безошибочная деятельность в соревнованиях, соответствующая по результативности обычной тренировочной деятельности. Все случаи снижения результативности в соревнованиях рассматриваются как отказы в работе, свидетельствующие о ненадежности спортсмена.

Несмотря на большой игровой стаж, высокую технику владения мячом, позволяющую решать самые трудные тактические комбинации, хорошую физическую готовность (матчи

9. Удар над головой в прыжке по высокой свече, направленной назад, назад-вправо, назад-влево.

10. Отбегание назад для отражения обводящей свечи, направленной в разные стороны, и удар над головой по отскокнувшему мячу.

Дальнейшее совершенствование ударов над головой предусматривает безукоризненное выполнение удара над головой с различным направлением, вращением, длиной, при отбегании назад и выходе вперед, с лета и с отскока, на месте и с прыжком вверх-назад.

длится от 1,5 до 3,5 часа в высоком темпе), отличное знание основных соперников (теннисты встречаются между собой по несколько раз в год), у целого ряда наших сильнейших теннисистов нет стабильности выступлений в соревнованиях.

На наш взгляд, для обеспечения общей надежности игры в настоящее время особо важное значение приобретают ее психологические составляющие, неразрывно связанные со всеми остальными. В проблему надежности входит понятие «помехоустойчивость», т. е. способность преодолевать действия сбивающих факторов. Мы предприняли попытку выявить и обобщить имеющиеся в литературе и практике данные о сбивающих факторах, мешающих теннистам показывать стабильные результаты, а также дать практические рекомендации игрокам и тренерам, которые бы позволили уменьшить воздействие этих сбивающих факторов.

В летнее время соревнования проводятся на открытом воздухе, в различных метеорологических условиях (жара, сильный ветер, мелкий дождь), на кортах с различными покрытиями (глинобитными, пластиковыми, песчаными, деревянными). Часто после встречи от тенниста можно услышать жалобу на то, что ему не удалось выиграть встречу из-за сильного ветра или слишком жестких мячей, шума зрителей на трибунах или непривычной ракетки, плохого настроения накануне игры или недооценки противника и т. д.

У хорошего игрока может ухудшиться настроение, если его встречу назначат на дальний корт. И в то же время неопытный игрок может оказаться в полной растерянности, если ему придется играть на центральном корте, где много зрителей.

Некоторые теннисисты жалуется на то, что не умеют играть против леша; и правильно, ведь противник-леша — это тоже сбивающий фактор. По мнению двукратного обладателя Большого шлема австралийца Рода Лэйвера, леша обладают особой способностью к подкрутке мяча при подаче и легко достигают ее стабильности и точности. Играя с лешой, правша вынужден менять тактику игры, так как удар леша из левого угла значительно сильнее, чем у правши. При подаче мяча, посланный лешой, имеет необычное вращение.

Спортсмен, поставив перед собой цель, стремится добиться запланированного результата: выигрыш очка, гейма, встречи, соревнования. Если бы его деятельность проходила изолированно, без помех, то и конечной цели он достиг бы без особого труда. Но любая деятельность проходит в среде, которая вносит определенные коррективы и действует положительно или отрицательно.

Мы рассматриваем отрицательное воздействие среды, т. е. ряд помех, снижающих результативность игровой деятельности тенниста.

Под действием помех результат может оказаться ниже планируемого.

Прежде всего мы обратились к игрокам различной квалификации, тренерам, специалистам тенниса с просьбой назвать основные помехи, которые на их взгляд действуют во время игры. В исследовании, проводившемся в 1976—1979 гг., приняли участие 50 сильнейших теннисистов страны (20 мастеров спорта СССР, занимающих во Всесоюзной классификации места с 51-го по 100-е), а также тренеры сборных команд СССР, Москвы и союзных республик. Исследования проводились на крупных всесоюзных и международных турнирах, первенствах СССР, ВЦСПС и ЦС.

Далее мы попытались сгруппировать все полученные факторы по определенным признакам для того, чтобы посмотреть, как взаимодействуют между собой факторы одной группы, группы факторов, и проверить, правильная ли явилась выбранная группировка. После обработки материала мы получили пять групп: метеорологические условия, покрытия кортов и инвентарь, противник, факторы ведения игры, психологические факторы.

Чаще всего в ответах фигурировали следующие сбивающие факторы:

1. Метеорологические условия: солнце, ветер, мелкий дождь.
2. Покрытия кортов и инвентарь: непривычные покрытия, непривычная ракетка, выход из строя «любимой» ракетки, недостаточная или излишняя упругость и ворсистость мячей, смена мячей, непривычная натяжка струн, неполадки в спортивной обуви, освещение (сильный или слабый свет).



Когда силы на исходе...

3. Противник: противник-леша, споры противника с судьей, поведение противника в ходе игры.

4. Факторы ведения игры: помехи со стороны зрителей, присутствие на матче родственников или близких знакомых, отсутствие на матче тренера, замечания, ошибки судьи, отсутствие заранее разработанной тактики.

5. Психологические факторы: влияние авторитета противника, недооценка противника, раннее предвкушение победы, мысли о возможности проигрыша, ослабление внимания при хорошей игре, боязнь подвести коллектив, стимулы, завышенные требования к результату, плохое настроение накануне игры, переживания бытового характера во время игры.

Естественно, что те или иные сбивающие факторы действуют на теннисистов по-разному. Поэтому мы предложили спортсменам заполнить анкету, где необходимо было оценить действие на них сбивающих факторов по пятибалльной системе, которая, на наш взгляд, дает возможность достаточно точно охарактеризовать действие помех.

Полученный материал был обработан на ЭВМ по заданной программе.

Матрица коэффициентов корреляции подтвердила правильность объединения сбивающих факторов в группы по определенным признакам, так как корреляционная связь обнаруживается между факторами одной группы.

Разница средних показателей между группами сбивающих факторов сравнительно невелика. Наиболее сильнодействующими по-

Методические приемы противодействия сбивающим факторам

Название и группа сбивающих факторов	Методические приемы
1. Метеорологические условия Ветер: попутный	Использовать сильно крученую подачу с выходом к сетке; увеличивать вращение мяча в игре с задней линии и при приеме подачи; в игре с лета направлять мячи ближе к боковым линиям; особое внимание обратить на хорошую работу ног
встречный	Подавать только первую подачу и как можно длиннее; в игре с задней линии «держат длину». На приеме подачи использовать косые удары (если противник выйдет к сетке), использовать любую возможность для выхода вперед, самому играть активно, не злоупотреблять укороченными ударами, исключить при обводке смену
боковой	Использовать резаную косую подачу в сторону ветра; использовать частые выходы к сетке; обводящие удары направлять через коридор; в игре с задней линии бить в ту сторону, откуда дует ветер. Предельная концентрация внимания, хорошая работа ног
2. Покрытия кортов и инвентарь Непривычная ракетка: до игры во время игры	На тренировке в равной степени уделять внимание всем ракеткам. Привыкнуть к новой ракетке; игру сразу не обострять; «почувствовать» ракетку; стараться не обращать внимания на ракетку; все внимание переключить на выигрыш очередного очка
3. Противник Противник-левша: до игры	Провести накануне игры тренировку с левой; разобрать сильные и слабые стороны левши Посылать мячи ударом справа как можно дальше в сторону под левую руку левши, а затем наносить удар в открывшуюся правую сторону с выходом к сетке; играть по восходящему мячу (особенно на приеме подачи) Предельная концентрация внимания; отличная работа ног; отчетливо «видеть» мяч в момент удара
4. Факторы ведения игры Замечания, ошибки судьи	Не следует спорить с судьей; до игры подготовиться к ошибкам судьи; если судья ошибся, предоставьте ему возможность самому исправить ошибку; если судья ошибся в вашу сторону, не «дарите» следующего мяча своему сопернику; не грубите в ответ на замечания судьи
5. Психологические факторы Влияние авторитета противника: до игры	Провести аутогенную тренировку, обсудить слабые и сильные стороны противника. Привести примеры о неудачных выступлениях более сильного соперника и удачных своих; ставить перед игроком более высокие цели, чем победа над данным сильным соперником
во время игры	Направлять мысль игрока на решение тактических задач; постараться сразу же захватить инициативу; не ждать ошибки соперника, а стараться самому выиграть очко

Продолжение

Название и группа сбивающих факторов	Методические приемы
6. Недооценка противника: до игры во время игры	Настраиваться на ближайший матч; тренеру постараться убедить, что противник равной силы Решение конкретных тактических установок по ходу игры; играть за каждое очко; постараться выиграть быстрее и с наименьшей затратой сил

мехами оказались: ветер (средняя оценка по пятибалльной системе — 3,65), непривычные покрытия (3,45), непривычная ракетка (3,35), ослабление внимания при хорошей игре (3,30), недооценка противника (2,78), замечания, ошибки судьи (2,58). Подтвердилось и предположение о том, что чем выше класс и игровой стаж теннисиста, тем меньше он подвержен действию сбивающих факторов.

После того как были сформулированы основные помехи, отрицательно влияющие на игровую деятельность теннисиста, встал вопрос о выявлении методических приемов противодействия сбивающим факторам.

Известно, что теннисисты высокого класса хорошо регулируют свое состояние, сводя тем самым действия помех до минимума. Про таких игроков говорят, что у них высокий уровень надежности выступления при действии сбивающих факторов. К некоторым помехам, таким, как, например, влияние авторитета противника, противник-левша и т. п., можно подготовиться до игры. Тренер накануне встречи настраивает игрока. Разрабатывается план игры. Теннисист уже заранее подготовлен к этим трудностям, они для него не будут неожиданными. Но существуют помехи, которые возникают внезапно: например, порывистый ветер, порванная струна на ракетке, ошибка судьи и т. п. Для многих теннисистов они настолько неожиданны, что игрок сразу «ломается», не знает, как играть дальше. А ведь чаще всего такие помехи возникают в ответственные моменты игры, когда судьбу матча решают 1—2 мяча.

Опытные теннисисты быстро приспосабливаются к таким неожиданностям, без труда продолжают встречу, не отступая от намеченного плана игры. Умение регулировать свое состояние, противостоять помехам — большое искусство.

Для выявления основных методов борьбы с помехами мы попросили сильнейших теннисистов страны, ведущих тренеров и специалистов тенниса ответить на вопрос: «Какие методы они используют для уменьшения воз-

действия сбивающих факторов?», учитывая при этом высокий класс противника.

С этой целью из каждой группы сбивающих факторов мы выбрали один, который рекомендовали ведущие тренеры сборной команды СССР и который, по их мнению, представлял наибольший интерес. Такими факторами были: из первой группы — ветер, из второй — непривычная ракетка, из третьей — противник-левша, из четвертой — замечания и ошибки судьи, из пятой — влияние авторитета противника и недооценка противника.

В таблице мы сформулировали методические приемы противодействия сбивающим факторам.

Названия многие, прочитавшие эту статью, скажут: «Даже начинающий теннисист знает, что к матчу нужно тщательно готовить ракетку» или «Все известно, что на авторитет противника нельзя обращать внимания».

Да, все это так. Однако практика показывает, что этим известным «мелочам» не уделяется внимания ни на тренировках, ни в соревнованиях.

Но именно на эти «мелочи» обращают внимание и сильнейшие теннисисты мира.

Четырехкратный победитель Уимблдонского турнира швед Б. Борг, отвечая на вопрос, как он относится к авторитетам, говорит, что для него не существует авторитета игрока, стоящего на другой половине корта, он старается играть так, как наметил, навязывает сопернику свою тактику и не признает никаких приспособлений к игре противника.

А вот что говорит П. Сегура об инвентаре:

«Если вы серьезно занимаетесь теннисом, то у вас, конечно, есть удобная хорошая ракетка с подходящей ручкой и соответственным весом, и даже не одна. На случай, если одна ракетка временно выйдет из строя, у вас есть другая. Но вам необходимо на тренировках в равной степени привыкнуть к обеим ракеткам... Вы не должны даже в мыслях считать одну из ракеток счастливой, а другую неудачливой. Если это так, то вы сами себя обрекли на неуспешный исход в состязаниях».

Вроде бы прописные истины звучат в словах этих теннисистов, однако для достижения побед очень важно уделять внимание любимым мелочам.

К сожалению, о проблемах психологической подготовки теннисистов мы говорим пока сравнительно мало. Между тем спортивная практика все настойчивее требует научного

обоснования методик повышения психической устойчивости теннисистов высокого класса.

Предварительные эксперименты по использованию данных методических приемов в московском обществе «Спартак» позволили повысить надежность выступления ряда игроков в ответственных соревнованиях.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ

А. И. Ливичкий, доцент,
Х. М. Абидова, преподаватель Уз. ГИФКа

В последние годы все большее внимание уделяется вопросам разработки и совершенствования методов и средств повышения игровой активности. Повышение игровой активности

приобретает особую значимость в условиях высокой температуры воздуха, так как в условиях жаркого климата нерациональные нагрузки могут стать стрессовыми факторами

Тесты по физической, технической и функциональной подготовке

Виды подготовки		
физическая	техническая	функциональная
Бег в трех направлениях на половине площадки Бег 3х30 м Метание мяча (1 кг) Прыжки «кенгуру» Прыжки вверх толчком двумя ногами	Удар справа в мишень Удар слева в мишень Подачи в зону подачи Удар над головой в мишень	Время двигательной реакции Трениография Сейсмокардиография Термометрия

Схема тренировочного занятия в экспериментальной группе

Подготовительная часть	Основная часть					Заключительная часть	
	А	1	Б	2	В		3
Разминка (20 мин.)	5 мин.	Отработка техники ударов, имитация ударов, игра у стенки—20 мин.	10 мин.	Отработка техники, тактики на площадке—50 мин.	30 мин.	Игра на счет—60 мин.	15 мин.

Примечание. А — прием витаминизированного чая; Б — упражнения на растягивание, расслабление мышечных групп; В — упражнения на растягивание, расслабление, прием чая, аутогенное отключение; Г — упражнения на расслабление, самомассаж, прием чая.

для жизненно важных функций организма юных спортсменов и как следствие — сопровождается снижением двигательной активности. Поэтому разработка оптимального соотношения нагрузок в условиях жаркого климата в настоящее время весьма актуальна.

В задачу наших исследований и входило изучение средств, стимулирующих игровую активность юных теннисистов в учебно-тренировочном процессе при высокой температуре воздуха.

Тренировки проводились в летнее время на протяжении трех месяцев с юными теннисистами I юношеского разряда. Температура воздуха колебалась в пределах +30—41°C.

По результатам контрольных испытаний, представленных в табл. 1, были составлены контрольная и экспериментальная группы. Учебно-тренировочные занятия проводились на основе программы ДЮСШ.

Контрольная группа занималась рано утром, экспериментальная — в жаркое время дня. В учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы включались паузы активного пассивного отдыха в тени. Занимающиеся принимали витаминизированный чай, выполняли упражнения на растягивание и расслабление больших мышечных групп, приемы аутогенной тренировки, самомассаж по схеме, представленной в табл. 2.

Продолжительность пауз определялась особенностями нагрузки: с увеличением нагрузки увеличивалась и длительность пауз.

Контроль эффективности средств стимуляции игровой активности осуществлялся в начале и в конце эксперимента по тестам, указанным в табл. 1.

Результаты исследований, представленные в табл. 3, свидетельствовали о следующем. В обеих группах отмечалось определенное улучшение изучаемых показателей. Однако темпы прироста физической, технической и функциональной подготовленности в экспериментальной группе в большинстве по абсолютным показателям были гораздо выше, чем в контрольной группе. Особенно значительный прирост отмечался в уровне технико-тактического мастерства в экспериментальной группе. Об этом свидетельствуют данные тестов: удара справа и слева, удара над головой, а также подачи.

Полученные результаты позволяют говорить о благоприятном выборе режима проведения учебно-тренировочных занятий с юными теннисистами при высокой температуре воздуха. Подтверждением служат данные о температуре тела, ВДР, коэффициента волевого усилия, определяемого по тремору, и силового показателя сердца (по сейсмокардиограмме).

Таким образом, мы можем констатировать, что занятия целесообразно проводить с переменной работой, чередующейся с паузами

Таблица 3

Динамика физической, технической и функциональной подготовленности юных теннисистов до и после экспериментальных тренировок

Параметры	Группы в учебно-тренировочной подготовке	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прирост в трек на-препятств. (сек.)	10,06	9,8
Бег 3х30 м (сек.)	5,6	5,2
Метание мяча (1 кг) (м)	7,0	7,30
Прирост в скорости прыжков (сек.)	33,2	30,2
Прирост в скорости прыжков (сек.)	36,4	35,6
Прирост в скорости прыжков (сек.)	4,1	4,8
Прирост в скорости прыжков (сек.)	24,4	23,2
Прирост в скорости прыжков (сек.)	28,5	29,2
Прирост в скорости прыжков (сек.)	14,9	14,40
Прирост в скорости прыжков (сек.)	44,6	40,6
Прирост в скорости прыжков (сек.)	59,5	58,6
Прирост в скорости прыжков (сек.)	14,9	14,40
Прирост в скорости прыжков (сек.)	35,2	38,8
Прирост в скорости прыжков (сек.)	50,2	50,5
Прирост в скорости прыжков (сек.)	21,0	31,7
Прирост в скорости прыжков (сек.)	8,15	6,0
Прирост в скорости прыжков (сек.)	8,60	10,0
Прирост в скорости прыжков (сек.)	0,55	4,0
Прирост в скорости прыжков (сек.)	36,3	36,2
Прирост в скорости прыжков (сек.)	196,0	162,9
Прирост в скорости прыжков (сек.)	3,4	14,1
Прирост в скорости прыжков (сек.)	0,95	0,99
Прирост в скорости прыжков (сек.)	1,70	1,25
Прирост в скорости прыжков (сек.)	0,50	0,35

ми активно-пассивного отдыха и приемом доступных восстановительных средств.

Для практического использования приводятся один из вариантов построения микро-

цикла (табл. 4) и перечень упражнений, применяемых во время пауз активно-пассивного отдыха.

Таблица 4

Вариант недельного цикла тренировки

Дни недели	Вид деятельности	Интенсивность	Объем
Понедельник	Технико-тактическая подготовка	Малая, средняя	Большой
Вторник	Отдых	—	—
Среда	Физическая подготовка (скоростно-силовая направленность)	Большая	Средний
Четверг	Отдых	—	—
Пятница	Технико-тактическая подготовка, СФП	Средняя	Средний
Суббота	Отдых	—	—
Воскресенье	Физическая подготовка (упражнения на выносливость)	Средняя	Большой

Упражнения на расслабление:

1. Посегментное расслабление мышц рук, туловища и ног.

2. Лежа на спине, поднять ноги под углом 45° — встрахивание.

3. Вис на перекладине — расслабиться.

4. Стойка на руках.

Упражнения на растягивание:

1. Сед, колени на полу, ступни разведены в стороны-назад, руки согнуты за спиной, правая сверху, левая снизу, хват «и замок».

2. Сед, ноги максимально разведены — наклон туловища, хват одноименной за внутреннюю сторону ступней.

3. Лежа на животе, прогнуться, хват за ступни согнутых ног.

4. Сед — наклон вперед (максимальный), руками взять за ступни.

5. Стойка ноги врозь — наклон назад, руками захватить голени.

6. Стойка ноги вместе — наклон вперед, головой достать колени, руками обхватить ноги.

7. Лежа на спине согнувшись, руками удерживать таз.

8. Гимнастический мост.

9. Ноги врозь, одна рука вверх, другая вдоль туловища — наклон туловища в сторону опущенной руки.

10. Равновесие на одной ноге с захватом другой одноименной рукой.

КРУЧЕНЫЙ УДАР СПРАВА С ОТСКОКА

О. С. Кустов

Широкое использование ударов с отскока с сильным верхним вращением — одна из наиболее характерных черт игры большинства сильнейших теннисистов мира последних лет. Мы предлагаем читателям проанализировать технику крученого удара четырехкратного победителя Уимблдонского турнира шведа Бьёрна Борга и испанского теннисиста Хосе Хигераса.

Выделим общие для обоих игроков особенности техники, которые позволяют им сильно закручивать мяч (см. кинограммы).

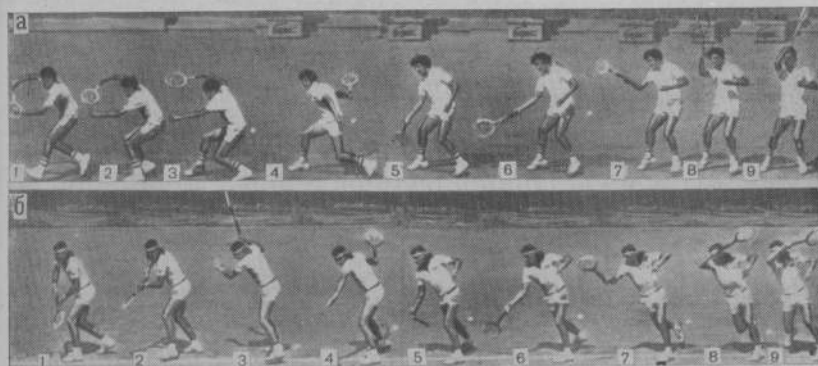
1. Ракетку к мячу они подводят снизу.

2. Удары выполняют «прикрытой» струнной поверхностью — кадры А5, Б6 и Б7.

3. Траектория движения ракетки в направлении вверх-влево значительно более крутая по сравнению с плоским ударом — кадры А6—А8, Б6—Б8.

Предвзвученный вопрос: «А где же активная работа кисти, которая в момент удара должна как бы «причесывать» мяч, придавая ему тем самым вращение?»

Однако никакой ошибки нет. Американские ученые с помощью кинокамеры с высокой частотой съемки (500 кадров в 1 сек.) провели



Крученный удар справа — Х. Хигерас (а) и Б. Борг (б)

интересное исследование, в ходе которого проанализировали технику выполнения сильно крученого удара справа с отскока нескольких сильнейших теннисистов Иллинойского университета. Оказалось, что за несколько мгновений до удара по мячу и непосредственно в момент взаимодействия мяча со струнной поверхностью ракетки в наклоне ракетки происходят столь незначительные изменения, что их нельзя считать причиной придаваемого мячу сильного вращения. Иными словами, непосредственно перед ударом и в момент ударного взаимодействия кисть теннисиста не выполняет сильных «причесывающих» движений, которые ошибочно считались чуть ли не главным элементом техники сильно крученых ударов. Это положение принципиально для понимания механизма придания мячу сильного вращения, и особенно при обучении технике выполнения сильно крученых ударов. Таким образом, в процессе обучения технике сильно крученого удара справа с отскока необходима установка не на активную работу кисти в момент удара, а на выполнение удара по мячу активным движением всей руки при «прикрытой» струнной поверхности ракетки и значительно более крутой (по сравнению с плоским ударом) траектории движения ракетки в направлении влево-вверх.

Однако вернемся к анализу кинограмм. Внимательнее присмотревшись к кадрам, можно заметить, что движения спортсменов имеют и целый ряд различий, говорящих прежде все-

го о разной тактической направленности выполняемых ударов. Так, если шведский теннисист выполняет сильный удар ярко выраженной атакующей направленности, то удар Хигераса можно смело отнести к разряду защитно-контратакующих действий. И вот почему.

Обратите внимание, как спортсмены подходят к мячу. Если Хигерас делает два больших шага, выполняя последний проскальзыванием, т. е. попросту подлезает к мячу (кадры А1—4), то Борг делает небольшие переступания, очень тщательно выбирая наилучшую позицию для нанесения удара (кадры Б1—4). Нельзя не заметить и характерное различие в конечном (при подходе к мячу) положении ног теннисистов (кадры А4 и Б4): выставленная далеко в сторону правая нога у Хигераса (А4) говорит о том, что игрок рассчитывает на самый быстрый выход из удара с помощью отталкивания именно правой ногой; «классическая» же постановка ног у Борга (Б4) говорит о том, что он намерен выполнить мощный удар, перенес при этом вес тела на стоящую вперед левую ногу.

Далее на кадрах А4—7 подтверждается наше предположение о том, что одна из основных задач Хигераса — как можно быстрее выйти из того положения, в которое его поставил противник. Даже не выполнив удара по мячу, спортсмен начал «выходить» из удара, отталкиваясь правой ногой (кадры А6, 7) и заведомо уменьшая при этом силу выполняемого удара, так как ранний выход из удара не позволит ему «вложить туловище» в удар.

Обратимся теперь к тем же кадрам на кинограмме Борга. И здесь очевидно, что шведский

теннисист готовился выполнить мощный атакующий удар. Во-первых, заметьте, как активно участвует в ударе туловище: если на кадре Б4 спортсмен еще повернут к сопернику левым боком и вес тела находится на правой ноге, то на следующем кадре видно, что он осуществил активный поворот туловища налево, одновременно перенес вес тела на стоящую впереди левую ногу и как бы устремляясь вслед за посланным мячом (кадры Б7 и 8). Во-вторых, обратите внимание на следующую деталь: на кадре Б7 хорошо видно, что расстояние от локтевого сустава до туловища у Борга больше, чем у Хигераса (А7), и это не случайно. Свободный ускоренный вынос руки с ракеткой к мячу является необходимой предпосылкой для выполнения сильного удара. Именно поэтому шведский теннисист наносит удар по мячу на значительном расстоянии от туловища.

Как видим, Борг не случайно так тщательно готовился к выполнению удара: верно выбранная позиция в конечном итоге и позволила ему соблюсти все условия, необходимые для выполнения сильного и точного атакующего удара.

И, наконец, последняя деталь. Сравнив кадры А7—9 с соответствующими кадрами на кинограмме Борга, можно заметить, что траектория движения ракетки Хигераса более круто направлена вверх, вследствие чего значительно различаются конечные положения ракеток спортсменов. О чем это говорит?

Американские ученые установили зависимость величины сообщаемого мячу вращения от крутизны траектории движения ракетки вверх. Чем круче движется ракетка вверх, тем большее вращение придается мячу. Зачем же Хигерасу понадобилось сообщать мячу добавочное вращение? Дело в том, что вращение мяча влияет на горизонтальную линейную скорость его полета. Так, если при ударах без вращения средняя линейная скорость полета

мяча составила 28,98 м/сек, то при выполнении крученых ударов она снизилась до 26,34 м/сек. Причем зависимость между величинами вращения мяча и его линейной скоростью является обратной, т. е. чем больше величина сообщаемого мячу вращения, тем меньше линейная скорость его полета. Иначе говоря, придавая мячу верхнее вращение, мы тем самым увеличиваем время его полета.

Теперь становится ясно, зачем Хигерас ведет ракетку так круто вверх. Сообщив мячу вращение большой величины, он значительно снизил линейную скорость его полета. Мяч полетел на сторону соперника по довольно крутой траектории, как бы зависая в воздухе, в результате Хигерас дополнительно получил драгоценные доли секунды для того, чтобы возвратиться в исходное положение и занять наиболее выгодную позицию на площадке.

Проведенный анализ позволяет сделать некоторые выводы.

Содержание игровой задачи определяет способ ее решения. Это хорошо видно на примере ударов справа с отскока Борга и Хигераса. Данное обстоятельство необходимо учитывать в ходе учебно-тренировочного процесса — использовать различные игровые задачи для формирования вариативной техники.

Можно выделить особенности техники удара справа с отскока, выполняемого с уставкой на быстрый выход из удара:

1. Довольно широкий последний шаг при подходе к мячу, выполняемый как бы про скальзыванием (на грунтовой площадке).

2. Постановка вперед ноги, одновременной удару (правая нога при выполнении удара справа с отскока).

3. Очень раннее (до момента взаимодействия мяча со струнной поверхностью ракетки) начало выхода из удара, в результате чего удар в основном осуществляется энергичным маховым движением руки.

теннису для теннисистов 12 лет. Смотр в Свердловске являлся, таким образом, проверкой готовности юных теннисистов всей страны к участию в столь ответственном соревновании. Как и в прошлые годы, в программу смотра вошли проверка технической подготовленности участников (упражнения у стенки и на площадке), физической и технико-тактической

подготовленности (контрольные игры со счетом), установочные занятия с тренерами и спортсменами по технике и физической подготовке. Кроме того, целая группа спортсменов прошла специальное тестирование, подготовленное и проведенное членом научной бригады кафедры тенниса ЦПОЛИФКа Т. Корнеевой.

Сразу хочется отметить перспективность подхода, избранного руководителями жюри конкурса при оценке подготовленности спортсменов. Оценивалось прежде всего соответствие их технико-тактической подготовленности требованиям современного тенниса. А требования эти таковы, что теннисист 11—12 лет должен, во-первых, владеть обширным арсеналом технических приемов, иметь на вооружении сильную нацеленную подачу, надежные удары с отскока и с лета с различными вращениями мяча, контратакующую свечу и т. д., а во-вторых, грамотно использовать этот арсенал для ведения активной борьбы по всей площадке, базирующейся на надежной и мощной игре с задней линии с использованием ударов с сильным верхним вращением мяча. Если посмотреть на прошедший смотр-конкурс с точки зрения этих требований, то можно отметить, что целый ряд тренеров сейчас находится на правильном пути, — подтверждением тому была интересная игра их воспитанников.

Уверенную игру продемонстрировали в соревнованиях И. Фатеева и Г. Молдабаева. Весьма заметно прибавила за прошедший год львовская теннисистка Т. Худа. Только больно помешала ей занять высокое место в турнире. Интересно смотрелась игра С. Богачева, М. Смышова, А. Златоустова. Этим ребятам отличали хорошая техническая подготовленность, грамотное ведение игры, большое желание победить в каждой встрече.

Среди мальчиков 12 лет хотелось бы выделить А. Жолоба, Д. Бузинного и А. Дьячшина. Игра Жолоба внешне не очень эффективна, зато ведет ее юный спортсмен тактически грамотно. Имея на вооружении разноценные удары справа и слева с отскока и стабильную первую подачу, донецкий теннисист хорошо играет и у сетки. Среди своих сверстников он выгодно отличается умением правильно готовить выходы к сетке. Это умение в сочетании с правильной техникой ударов с лета позволяло спортсмену играть максимально эффективно — практически каждый его выход к сетке заканчивался выигрышем очка. Единственно, что хотелось бы пожелать Андрею на будущее — больше верить в свои силы.

Очень схожи манеры ведения игры ворожеца Д. Бузинного и львовянина А. Дьячшина. Если основным характерным отличием игры А. Жолоба можно назвать рациональность, то игра этих двух теннисистов — импро-

визация в сочетании с силовым давлением. Хорошо владея ударами с отскока и с сильным верхним вращением, они эффективно используют их при обмене ударами с задней линии, а при первой возможности смело выходят к сетке. К сожалению, их ударам пока не хватает стабильности, что является причиной ошибок, допускаемых спортсменами в соревновательных играх.

Среди мальчиков 1968 г. рождения запомнились Р. Шевчук, В. Мороз и А. Тоом. А финальная встреча Шевчука и Мороза стала подлинным украшением смотра-конкурса. Трудную, но заслуженную победу в этом матче и в турнире одержал рижский теннисист В. Мороз, вторым призером соревнований стал воспитанник донецкой теннисной школы Р. Шевчук.

Я остановился на финальном матче потому, что игру теннисистов в этой встрече можно смело считать тем эталоном, к которому нужно стремиться, на который следует ориентировать наших юных спортсменов.

Нашим ведущим детским тренерам по плечу подготовка молодых теннисистов, отвечающих самым строгим требованиям современного тенниса.

Смотр-конкурс показал, что подготовлен целый ряд интересных, перспективных теннисистов, и это накладывает большую ответственность на руководство сборной команды страны. Именно тренеры сборной должны теперь приложить все усилия для того, чтобы темпы роста спортивного мастерства юных спортсменов не снизились, чтобы в дальнейшем они смогли штурмовать самые высокие теннисные вершины. Говоря о положительных явлениях в нашем детском теннисе, хотелось бы выделить одну негативную деталь. Дело в том, что ряд тренеров ориентируют своих учеников на игру только с задней линии площадки, стараются скопировать манеру игры сильнейшего теннисиста мира последних лет Б. Борга. Однако подобная ориентация игры начинающих теннисистов совершенно неверна, во-первых, потому, что не полностью учитывает стиль игры шведского теннисиста, — ведь хорошо известно, что при необходимости Борг довольно надежно играет с лета, завершая удачно разгранные комбинации; во-вторых, потому, что нельзя слепо копировать стиль даже самых выдающихся спортсменов. Самое правильное — это критически осмысливать их опыт. И еще одна деталь: вопрос об ориентации учеников на определенную манеру игры должен решаться в каждом конкретном случае сугубо индивидуально, на основе изучения психофизиологических особенностей спортсменов.

При подведении итогов впервые была использована разработанная автором система педагогического контроля эффективности игровых действий в соревновательных условиях,

ДЕТСКИЙ ТЕННИС

ИТОГИ ВСЕСОЮЗНОГО СМОТРА-КОНКУРСА ЮНЫХ

Г. К. Жуков, аспирант ЦПОЛИФКа

Всесоюзный смотр-конкурс юных теннисистов стал проверкой достижений детского тенниса за истекший год. Результаты нынешнего смотра-конкурса привлекли к себе пристальное внимание специалистов прежде всего потому, что на повестке дня стоит вопрос о включении в международный календарь юношеских соревнований теннисистов первенства Европы по

позволяющая давать объективную количественную характеристику активности, надежности и целесообразности игровых действий. Система предполагает специальную запись игровых действий и последующую их обработку. Все действия теннисиста на площадке подраз-

деляют на четыре группы в соответствии с их тактической направленностью:

- 1) атакующие действия;
- 2) контратакующие действия;
- 3) промежуточные действия;
- 4) защитные действия.

Таблица 1

Условные обозначения для записи игровых действий

Условный знак	Место в записи	Что означает
1 2	1-й знак в записи отдельного игрового действия	Удар справа с отскока Удар слева с отскока
K Л О С	2-й знак в записи отдельного игрового действия	Удар выполнен кроссом Удар выполнен по линии Удар выполнен обратным кроссом Мяч направлен в середину площадки
1 2 3 4	3-й знак в записи отдельного игрового действия	Атакующий удар Контратакующий удар Промежуточный удар Защитный удар
.	4-й знак в записи отдельного игрового действия	Крученный удар Резаный удар Укороченный удар Выход к сетке Чистый выигрыш очка Ошибка в сетку Ошибка в аут Возвращение на заднюю линию Свеча Смеш
→		
↑		
↓		
↕		
↔	Между действиями	
↑	После действия	
↓	После действия	
↕	Между действиями	
↔	Между действиями	
↕	Запись действия	

Примечание. После знака → для обозначения ударов с лёта используются те же знаки, что и для ударов с отскока.

Атакующие действия предполагают острую игру в ответ на пассивно отыгранный соперником мяч.

Контратакующие действия включают острую игру после активных атакующих действий соперника. Допустим, теннисист удачно сыграл справа кроссом, заставив соперника сделать к мячу рывок, после которого тот ответил острым ударом по линии, поставив, таким образом, игрока в трудное положение. Такие ответные действия считаются контратакующими.

Промежуточные действия представляют простое удерживание мяча в игре, не сопровождающееся созданием острых игровых ситуаций

(например, перебивание мяча через сетку прямо на соперника и т. п.).

Защитные же действия включают простое перебрасывание мяча на противоположную сторону площадки после активно выполненного соперником удара.

В течение матча ведется запись игры только одного теннисиста. С помощью специальных знаков фиксируются следующие особенности игровых действий (табл. 1):

- 1) вид удара (справа или слева);
- 2) направление полета мяча (кроссом, по линии, обратным кроссом или в середину);
- 3) тактическая направленность игрового

действия в соответствии с указанным способом классификации игровых действий (атакующие, контратакующие, промежуточные или защитные);

4) вид вращения мяча, используемого при ударе (крученный, резаный или плоский).

Разработанная система использует ограниченное число знаков. Она предусматривает фиксацию всех игровых действий, необходимых при анализе игры перемещений.

Для примера приведем фрагмент записи встречи между Р. Шевчуком и Р. Савочкиным с расшифровкой условной записи (вельась запись игровых действий Р. Шевчука).

		ПС	
1	—	1к3	— 2л2 ↓ 0:15
1	—	2л	15:15
1	—	1к2	— 101 → См! к 15:30
1	—	1к2	15:40
1	—	1к1	— 1к1 Игра

Расшифровка записи. Подает Савочкин. 1-е очко: Савочкин подает с первой подачи под удар справа. Шевчук принял подачу крученым промежуточным ударом — кроссом справа; после ответа соперника Шевчук сыграл слева по линии контратакующим ударом, Савочкин ударом справа послал мяч в сетку, и счет стал 0:15.

3-е очко: Шевчук принял первую подачу противника контратакующим крученым ударом справа по диагонали, после ответа соперника выполнил крученный атакующий удар справа обратным кроссом, вышел к сетке и отбитый соперником мяч чисто выиграл ударом над головой по диагонали и т. д.

Анализ игровых действий предполагает два этапа. На первом этапе подсчитывается количество атакующих, контратакующих, промежуточных, защитных действий и ошибок. На втором этапе высчитываются три коэффициента, количественно характеризующих игровую деятельность:

$K_{акт}$ — коэффициент активности игровых действий; он рассчитывается по формуле:

$$K_{акт} = \frac{\text{кол-во атак, действий} + \text{кол-во контратак, действий}}{\text{общее кол-во удачно выполненных ударов}}$$

$K_{над}$ — коэффициент надежности игровых действий; его рассчитывают по формуле:

$$K_{над} = \frac{\text{кол-во удачно выполненных действий}}{\text{общее кол-во игровых действий}}$$

$K_{цел}$ — коэффициент целесообразности игровых действий; он рассчитывается по формуле:

$$K_{цел} = \frac{\text{кол-во атак} + \text{кол-во контратак} + \text{кол-во защитн. действий}}{\text{общее кол-во удачно выполненных действий}}$$

Для того чтобы иметь более полное представление об игровой деятельности теннисиста, можно провести анализ ударов справа и слева с отскока и ударов с лёта.

Для наглядности приведем таблицу, в которой дана запись полуфинальной встречи турнира 12-летних спортсменов — А. Жолоба и А. Дьячущина (табл. 2). В этой встрече победил А. Жолоб со счетом 6:4, 6:4.

По такой таблице можно, даже не видя встречи, определять, как выиграл А. Жолоб встречу. В целом его действия были активнее, надежнее и целенаправленнее, чем действия соперника. Большое преимущество имел донецкий теннисист в ударе слева с отскока, особенно в игре с лёта. А основными причинами поражения А. Дьячущина стали пассивный удар слева с отскока и неуверенная игра с лёта.

При необходимости, таким образом, можно детально проанализировать подачу, прием подачи, каждый из ударов в отдельности. Фиксируя деятельность одного спортсмена, мы имеем возможность анализировать игру обоих соперников, стиль игры, их излюбленные тактические комбинации, сильные и слабые стороны подготовки.

Описанная система контроля эффективности игровых действий позволяет анализировать действия не только в одной игре, но и в нескольких играх с разными соперниками. В последнем случае наиболее ценную информацию об эффективности того или иного технического приема будет давать картина изменения отдельных коэффициентов во встречах с разными по силе игроками. Эта информация важна для направленного совершенствования в ходе учебно-тренировочного процесса как отдельных технических приемов, так и видов игровых действий различной тактической направленности.

Как и в предыдущем году, обширной была программа по физической подготовке. В первый день контрольную проверку физической подготовленности, включавшую бег на 6 и 30 м, метание набивного мяча, прыжок вверх и прыжки «кенгуру» (на технику выполнения), прошли 103 теннисиста. В последующие дни участники провалили свои силы в нескольких дополнительных упражнениях, в число которых вошли «челнок», «челнок» с ракеткой за 1 миг, «треугольник», многосок (4 шага); фиксировали и динамометрию кисти игровой руки.

Приводим таблицу средних результатов, показанных участниками в контрольных упражнениях (табл. 3).

Комментируя приведенную таблицу, хочется прежде всего отметить хорошую физическую

Таблица 2

Сравнительный анализ игровых действий											
Всего действий	А. Жолоб					А. Дьячанин					
	Атакующие	Конт. атака	Примкну-тельные	Защитные	Ошибки	Всего действий	Атакующие	Контратакующие	Промежуточные	Защитные	Ошибки
Игра в целом											
176	47	22	47	20	40	190	39	23	65	12	50
K _{акт.} 0,51						K _{акт.} 0,44					
K _{над.} 0,77						K _{над.} 0,7					
K _{цел.} 0,65						K _{цел.} 0,53					
Удар справа с отскока											
85	25	10	24	7	19	83	29	13	16	4	21
K _{акт.} 0,53						K _{акт.} 0,67					
K _{над.} 0,78						K _{над.} 0,76					
K _{цел.} 0,63						K _{цел.} 0,74					
Удар слева с отскока											
76	11	11	22	13	19	90	5	10	47	8	20
K _{акт.} 0,4						K _{акт.} 0,21					
K _{над.} 0,75						K _{над.} 0,78					
K _{цел.} 0,6						K _{цел.} 0,33					
Удары с лёта											
15	9	3	1	—	2	17	5	—	3	—	9
K _{акт.} 0,93						K _{акт.} 0,625					
K _{над.} 0,87						K _{над.} 0,47					
K _{цел.} 0,93						K _{цел.} 0,625					

Таблица 3

Упражнение	Средние результаты в контрольных упражнениях							
	12 лет		11 лет		10 лет		9 лет	
	де-вочки	маль-чики	де-вочки	маль-чики	де-вочки	маль-чики	де-вочки	маль-чики
Бег 6 м (сек.)	1,45	1,39	1,50	1,50	1,51	1,48	1,70	1,50
Бег 30 м (сек.)	5,20	5,08	5,40	5,38	5,48	5,27	5,85	5,50
Метание (м)	10,6	12,5	8,6	10,7	7,6	9,2	6,4	8,4
Прыжок (см)	45	46	40	38	38	39	35	34
Измерение силы кисти (кг)	31	30	21	26	19	23	16	20
«Челнок» (сек.)	9	8,9	9,1	9	9,46	8,75	9,7	9,1
«Треугольник» (сек.)	8,9	8,7	8,9	9,1	9,2	8,7	9,95	9,1

подготовленности, продемонстрированную 12-летними мальчиками. Из 14 участников 9 перевыполнили контрольные нормативы, а в среднем у мальчиков этого возраста сумма очков, набранная в многоборье, на 7,5 очка превышала зачетные требования; средние результаты в беге на 30 м, метании мяча, прыжке вверх также были выше зачетных нормативов.

По сравнению с прошлым годом значительно слабее выглядели мальчики 11 лет: средние результаты во всех упражнениях у них оказались ниже прошлогодних. Показанные спортсменами данной возрастной группы средние результаты в контрольных упражнениях были сопоставлены с нормативными требованиями для 12-летних. Оказалось, что из 17 участников набрали зачетную сумму многоборья лишь 2, а каждый из 15 оставшихся в среднем недобрал до зачетной суммы по 26 очков.

Контрольными нормативами по физической подготовке предусмотрен годовой прирост суммы в 20 очков. Таким образом, теннисисты 11 лет почти на полтора года отстали в своей физической подготовленности от современных требований.

Неплохую подготовленность продемонстрировали 10-летние спортсмены. Обращает на себя внимание тот факт, что их средние результаты в беге на 6 и 30 м, прыжке вверх, в упражнениях «челнок», «треугольник» оказались выше результатов их 11-летних товарищей.

Явно неудовлетворительна физическая подготовленность девочек. В предыдущем выпуске сборника уже писал об этом. Прошел год, а положение не улучшилось. Из 10 участниц 1969 г. рождения зачетную сумму очков набрали лишь 4, а 6 в среднем недобрали до зачетной суммы по 12 очков. По сравнению с прошлым годом уже оказались средние результаты в беге на 6 и 30 м и в метании мяча.

Из 18 участниц 11 лет зачетную сумму набрали также только 4. Не попавшие в это число теннисистки в среднем недобрали до зачетной суммы по 37 очков. Худший же результат по сумме многоборья в этой возрастной группе был ниже зачетных требований на 60 очков.

Не лучше обстоят дела и у спортсменок 9—10 лет. Об этом красноречиво свидетельствуют низкие средние результаты во всех без исключения упражнениях.

Победителями соревнований по физической подготовке в своих возрастных группах стали: среди спортсменов 12 лет — у девочек — И. Фатеева, у мальчиков — С. Севрюткин; 11 лет — у девочек — И. Псарева, у мальчиков — А. Тоом; 10 лет — у девочек В. Соколова, у мальчиков — А. Решетов; 9 лет — у девочек — М. Аино, у мальчиков — Ю. Карлов.

Впервые в программу смотр-конкурса было включено тестирование группы участниц. У спортсменок исследовались несколько видов реакции, свойства внимания, мышления, мышечно-двигательная чувствительность и способность к дифференцированию мышечных усилий. Уровень развития указанных качеств в значительной мере определяет возможность достижения высоких спортивных результатов в теннисе. В совокупности эти качества дают возможность судить о психофизиологических особенностях спортсменок. Поэтому тестирование ставило своей задачей — сформулировать научно обоснованные рекомендации по развитию отдельных качеств обследуемых спортсменок и рациональному построению учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей юных теннисисток. После обработки материалов тестирования спортсменки получили индивидуальные задания по развитию отдельных качеств.

О РЕЗЕРВАХ МОЛОДЕЖИ

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР

Последние несколько лет наши юноши слабо выступают в европейских командных соревнованиях — на Кубок Галеа и Кубок Валерно. Отстают они по темпам роста спортивного мастерства и от наших девушек. Как правило, наиболее перспективные юноши входят в первую и вторую «десятки» сильнейших теннисистов только после того, как выйдут из юношеского возраста, а девушки — уже в 17—18 лет.

Поделясь своими соображениями по этому вопросу, одна из причин замедленного роста мастерства мальчиков и юношей — отсутствие различий в нагрузке для девушек и юношей в

программе ДЮСШ. В учебно-тренировочном процессе мальчики и юноши должны получать нагрузку большую (особенно по физической подготовке) и по объему, и по интенсивности, чем девушки, а им на тренировке обычно отводится столько же дней в час, сколько и девушкам. Для того чтобы мальчики 12—14 лет приобрели соревновательный опыт, наиболее перспективных нужно смелее включать в первенства взрослых в республиках, городах, ДСО и ведомствах.

Вторая не менее важная причина — недостаточное внимание тренеров к теоретической

и тактической подготовке учеников. В игре юношей это сказывается значительно заметнее, так как мужская игра по сравнению с женской и быстрее по темпу, и сложнее по вариативности. В игре мужчин большую роль играют различные тактические тонкости, разнообразие технических и тактических приемов, чего у многих наших юношей явно недостаточно, так как они мало работают над этим на тренировках. Их игра прямолинейна, шаблонна. Неумение в течение встречи изменить тактику игры, приспосабливаться к игре различных по стилю соперников, анализировать их игру, сопоставлять со своими умениями, недостатками в технике и тактике приводит к тому, что они закрепляют привычные шаблоны, вместо того чтобы день ото дня совершенствовать технику и тактику, учитывая ошибки, выявленные в соревнованиях.

Редко юные теннисисты, имеющие победы над игроками более высокого класса, проигрывают одним и тем же слабым соперникам. Происходит это потому, что после встречи они не анализируют причины поражения, объясняют проигрыш объективными обстоятельствами (судья ошибался, игра не шла и т. д.) и при повторных встречах с тем же соперником допускают те же ошибки.

В результате одни, наиболее способные, юноши несколько запоздало, уже по выходе из юношеского возраста, достигают высокого спортивного мастерства, потеря несколько лет на перестройку своей игры, другие же так и остаются в рядах общей массы теннисистов.

Их тренеры довольствуются визуальным наблюдением, которое не может дать таких всеобъемлющих сведений о ходе встреч, как запись, по которой после окончания игры можно сделать подробный ее анализ. Такой анализ приучает игрока анализировать свою игру и игру соперника. Это умение приобретает с накоплением опыта. Сейчас это слабое место у нашего подрастающего поколения теннисистов.

Взять хотя бы дневники игроков молодежной сборной команды страны. Прежде всего бросается в глаза недооценка значения ежедневного анализа своих тренировок и соревнований, неумение делать такой анализ. У большинства это просто отписка. Некоторые теннисисты не заполняют дневник неделями, месяцами и делают это только перед тем, как показать его тренеру сборной команды. В этом дневнике обычно записывают самые краткие сведения (с кем играл, сколько времени, какое самочувствие, если после соревнования, то счет). Как правило, нет никакого анализа игры, а если и есть, то очень краткий и некаленифицированный, по которому видно, что спортсмен не привык это делать.

А если с детских лет научить учеников заполнять дневник после каждой тренировки и соревнования, возбудить их интерес, систематиче-

ски проверять записи и корректировать их, это окажет неоспоримую пользу у совершенствовании техники и тактики их игры и несомненно поможет более быстрому росту спортивного мастерства.

Тренер должен выработать у своих учеников определенный стереотип — перед встречей посмотреть игру будущего соперника с другим спортсменом, учесть недостатки и сильные стороны его игры и в соответствии с этим построить тактический план будущей встречи. Наблюдение нужно проводить не вообще, а по определенной системе, детально разбирая игру соперника:

— в подаче надо выяснить, какими видами вращения мяча он владеет, куда преимущественно направляет (под правую, левую руку соперника, по длине), насколько эффективна его подача (первая, вторая); выходит ли к сетке с подачи, если да, то как часто, эффективен ли этот выход (подходит ли близко к сетке с подачи или останавливается на пути к ней — это важно при выборе способа обводки);

— в приеме подачи выяснить, с какой стороны слабее ответный удар, куда его преимущественно направляет (коротко, длинно, по диагонали или линии);

— в ударах справа и слева определить, какой удар более эффективен, какими видами вращения мяча владеет и чаще применяет, куда преимущественно направляет (коротко, длинно, влево, вправо), при обводке выходящего к сетке игрока посылает мяч низко или высоко над сеткой;

— в ударах с лёта проследить, хорошо ли выполняет удары в низкой точке, куда преимущественно направляет их (к задней или косо к боковым линиям), выяснить эффективность и направление ударов в высокой точке над сеткой (слева, справа);

— определить, эффективен ли удар над головой, куда преимущественно направляет мяч, хорошо ли владеет ударом по обводящей свече, направленной к задней линии;

— применяет ли при обводке выходящего к сетке игрока свечу, как выполняет ее справа и слева;

— пользуется ли в игре укороченным ударом (с отскока, с лёта), если да, то как часто его применяет.

Кроме того, важно отметить какие-либо особенности в игре соперника, например касающиеся его физической подготовленности (скорость передвижения по площадке, влияние степени утомления в конце встречи на точность выполнения ударов) или умения предугадывать направление удара, маскировать подготовку в некоторых ударах и т. д.

Если почему-либо спортсмену не удалось самому посмотреть игру предполагаемого соперника, надо попросить сделать это своего трене-

ра или товарища. Во время короткой разминки перед встречей и в начале первой партии нужно пытаться выявить слабые и сильные стороны игры соперника и на этой основе строить свой тактический план.

По такой же системе юному теннисисту нужно делать анализ своей игры, определять ее слабые стороны, отмечать, что удалось улучшить в тренировках, работать над устранением недостатков в технике и тактике.

Очень вредна для юных теннисистов излишняя опека тренеров — она отнюдь не помогает развитию тактического мышления в соревновательной обстановке. Некоторые тренеры ухитряются подсказывать своим ученикам почти под каждый удар. В таких условиях юные теннисисты вряд ли научатся самостоятельно вести игру. Опыт показывает, что те спортсмены, которых тренеры чрезмерно не опекают во время соревнований, быстрее овладевают тактическим мастерством, быстрее учатся действовать самостоятельно.

И, наконец, о некоторых погрешностях в методике тренировок нашей молодежи. Удар с лёта, например, принято отрабатывать в двух позициях: оба спортсмена стоят на линии подачи и играют друг на друга либо один находится на задней линии, а другой — в 3—4 метрах от сетки и оба подают удобные мячи, чтобы мяч дольше держался в игре и они могли бы выполнить большее количество ударов. Иными словами, они, как у нас говорят, «набивают удары». В этих позициях у нас принято осваивать удары с лёта на площадке в период обучения, так же опробывают удары с лёта перед встречей или в том случае, когда в их технике выполнения справа или слева есть недостатки.

Но ведь в соревновательной обстановке позиции, в которых осваиваются удары, встречаются очень редко. Обычные удары с лёта выполняются при выходе вперед к сетке, ставя задачу — направить мяч так, чтобы поставить своего соперника в затруднительное положение или выиграть очко одним завершающим ударом.

При совершенствовании ударов с лёта в тех же позициях в течение нескольких лет у спортсменов вырабатывается навык играть с лёта на соперника. Они не совершенствуют завершающий удар, да и партнер, играющий сзади, вместо того чтобы работать над техникой обводящих ударов, также привыкает играть на соперника.

Для совершенствования ударов с лёта необходимо выполнять упражнения с ходу (например, чередование ударов с лёта справа и слева с ударом над головой) или специально работать над тактическими приемами «выход к сетке с подачи» или с подготовительных ударов».

Работая над техникой удара над головой, удар обычно выполняют по удобно подобранный партнером свече, а в соревнованиях приходится применять этот удар по направленной к задней линии обводящей свече да еще отходя назад от сетки. В результате удар теряет свою эффективность.

В соревнованиях свечу выполняют чаще ударом слева при обводке выходящего к сетке соперника, на тренировках не увидишь молодого спортсмена, работающего над точностью выполнения свечи ударом слева. Подбрасывая свечу своему партнеру, все обычно посылают ее ударом справа, не забывая о точности приземления мяча к задней линии. В результате игроки при обводке свечой предоставляют своим более опытным соперникам возможность без особого труда выиграть очко, выполняя удар в удобной точке.

Не пользуется успехом у молодежи и у тренеров тренировка втроем, которая позволяет усложнить игру и значительно увеличить ее темп.

Редко, а то и совсем не используется нишенный метод работы над точностью направления мяча. Начинать работать с помощью этого метода можно с детьми 9—10 лет, пока у них не закрепился привычный навык играть недостаточно длинно к задней линии и недостаточно косо к боковым, и систематически использовать в тренировке юношей и девушек.

Для перспективных мальчиков и юношей, равно как девочек и девушек, нужно активнее и чаще организовывать тренировки с более сильными партнерами. Они должны привыкать к более быстрому, чем у них, темпу и разнообразным манерам игры различных партнеров.

Мне кажется, что если устранить недостатки в работе, о которых мы говорили, и учесть некоторые рекомендации, то наша молодежь, среди которой есть очень способные теннисисты, быстрее зашагает вперед.

Хотелось бы, чтобы тренеры высказали свои соображения по этому вопросу.

* См. статью В. Полтева «Учиться выбирать позицию у сетки».

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕСОЮЗНЫХ СМОТРОВ-КОНКУРСОВ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Республиканские и всесоюзные смотры-конкурсы являются настоящей проверкой резервов советского тенниса. Ведь наши лучшие юные теннисисты к 12 годам (старший возраст участников конкурса) владеют довольно большим арсеналом технических приемов, а многие — и опытом участия в соревнованиях.

Компетентное жюри дает оценку подготовленности детей. Все его члены — это люди, как правило безгранично преданные теннису, посвятившие ему всю свою жизнь, готовые прийти на помощь: подсказать, исправить, порекомендовать что-то новое в подготовке своим коллегам, приехавшим на конкурс с учениками, и самим участникам.

Мне несколько раз представлялась возможность участвовать в проведении этого мероприятия. Хочется отметить особую атмосферу праздника, четкую организацию проверок и игр, проводимых для всех юных участников смотра-конкурса.

И все же не до конца реализуются все возможности таких встреч с будущим нашего тенниса.

Основное, что бросается в глаза в ходе смотра, — это уровень сегодняшней подготовленности. Среди победителей конкурса есть такие «ветераны», которые, 2—3 года участвуя в нем, имеют навыки и умение «преподнести» себя строгому жюри, больший, чем у других, игровой опыт. Да и тренеры уже приравниваются извлекать максимум возможного для того, чтобы «представить» своих учеников.

По всей вероятности, главное, на что нужно обращать внимание при просмотре детей, — их перспективность.

Для этого необходимо учитывать данные об особенностях развития способностей теннисистов, т. е. тех качества и свойства личности, от которых зависит возможность достижения в будущем высоких спортивных результатов.

Разумеется, сделать это сложно. Даже при наличии верного прогноза могут возникнуть много факторов, и в частности социального характера: изменение желаний родителей, переезд на другую квартиру, в отдаленный район города, новые привязанности, увлечения, которые могут изменить ожидаемый результат.

Но в том случае, если мы имеем объективную оценку способностей ребенка и представляем возможную их динамику, появляется возможность не только с большей степенью вероятности ждать будущего результата, но и целенаправленно воздействовать на формирование

Т. С. Иванова, кандидат педагогических наук

необходимого и возможного «лица» теннисиста, используя при этом весь талант тренера-педагога.

Такое суждение основано не только на современной теории. Оно подкреплено многолетними научными и экспериментальными исследованиями, посвященными изучению структуры и динамики способностей к теннису на всех этапах подготовки.

Может возникнуть вопрос: «А возможно ли это? Можно ли путем замеров, часто лишь отдаленно напоминающих теннис, делать прогнозы?»

Чтобы ответить на эти и другие подобные вопросы, которые могут возникнуть, проанализируем результаты наших исследований за 6 предшествующих лет.

За это время регулярно 2—3 раза в год мы обследовали участников крупнейших юношеских соревнований, сборов, а также наших ведущих игроков*.

Результаты исследований дали нам возможность судить об индивидуальных и возрастных изменениях изучаемых показателей, а также об их относительном уровне развития, в сравнении с данными других теннисистов. Такие качества, как точность реакции на движущийся объект, быстрота оперативного мышления и перестройки динамических стереотипов, рациональность распределения внимания, тонкость мышечно-двигательных ощущений, глубинного зрения, характеризующие психофизиологические особенности человека, достаточно устойчивы в процессе естественного развития и подготовки теннисиста.

Кроме тех качеств, которые не изменяются за годы подготовки, есть и такие, особенности изменения которых можно достаточно точно предвидеть, по уровню развития, в 9—10 лет судить о возможном уровне их развития через несколько лет. К ним относятся: точность простой реакции, скорость приема и переработки информации, быстрота распределения внимания, точность координации движений.

Перечисленные качества в значительной мере влияют на игровую деятельность теннисиста, а уровень их развития и процесс спортивной подготовки можно прогнозировать. О них можно судить как о показателях, формирующих факторы быстроедействия, обеспечения точности

* Более подробно об организации этих исследований можно узнать из статей, ранее опубликованных в сборнике «Теннис».

действий, ориентировки, надежности, уравновешенности. А это и есть та самая основа, на которой базируется успешная игра теннисиста.

Представляется естественным, что показатели, характеризующие способности взрослого мастера-теннисиста высокого класса, не растут, но, что в этом случае особенно важно, и не снижаются даже к 30 годам. Это свидетельствует не только об их консервативности, но и о правильном построении тренировочного процесса, поддерживающего их оптимальный уровень. Так, почти все показатели у теннисистки О. Морозовой находятся на самом высоком уровне, как и у более молодых спортсменов — членов сборной команды страны. Исключение составляют показатели быстроты образования и перестройки динамических стереотипов, связанные с быстрой формированием техники и ее вариативности. По всей видимости, именно эти показатели, не дающие быстро освоить разнообразную технику, и позволяли в детстве приписать спортсменку к группе «не очень способных», а наличие всех других — наперекор суждениям стать одной из самых выдающихся наших теннисисток.

Однако следует отметить, что достаточные высокие результаты достигают и спортсмены, у которых среди прочих достаточно высоких показателей есть явные «провалы» в развитии показателей, формирующих необходимый комплекс.

Анализ развития психофизиологических показателей у одного из членов сборной команды страны позволил выявить ряд ярко выраженных недостатков, в частности низкий уровень оперативного мышления, скорости приема и переработки информации, устойчивости внимания, не позволяющих спортсмену разыгрывать достаточно длительные и тактически грамотные комбинации. Его сила в наличии предельно быстрого завершения розыгрыша очка у сетки, что он и реализует достаточно успешно. Однако у него всегда будут естественными «провалы» в игре с противниками, строящими борьбу с учетом его индивидуальных недостатков. Лишь постоянное совершенствование, кропотливая работа над развитием возможностей, компенсирование слабые стороны, могут сделать игру спортсмена более стабильной.

Говоря о больших потенциальных возможностях игроков, обладающих высоким уровнем развития специальных способностей, нужно отметить, что это необходимо, но далеко не достаточное условие для достижения спортивных успехов.

Залог успеха — четко организованная, планомерная тренировка, основанная на знании особенностей личности и организма спортсмена. Но, случается, тренировка, казалось бы объемная и интенсивная, не приносит желаемых

результатов, а порой следствием ее бывает и явный вред. Это может проявиться не сразу, но с годами недостатки в построении тренировки могут стать необратимыми.

Приведем такой пример. Результаты обследования юной теннисистки в возрасте 11—14 лет, самом удобном для совершенствования необходимых теннисисту качеств, показали, что исходный уровень показателей у девочки очень высок. Ее большую одаренность отмечали и большинство тренеров. Однако желаемого роста результатов за эти годы не произошло. В итоге проводившаяся по старинке, с невысокими скоростями и малой игровой направленностью подготовка привела к формированию техники, не позволяющей действовать в условиях лимитированных временем, и поэтому — к снижению первоначально очень высоких показателей развития двигательных, мыслительных функций, ощущений, а значит, к значительному обеднению игры.

Приведенные примеры — лишь фрагменты исследовательской работы. Ее результаты позволяют сделать вывод о больших прогностических возможностях оценки перспективности теннисистов по уровню развития отдельных психофизиологических показателей, являющихся показателями специальных способностей к теннису.

Большинство из тех юных теннисистов, которых мы выделили из общего числа в ходе комплексных обследований на всесоюзных соревнованиях, смотрах-конкурсах, сборах, в настоящее время показывают хорошие результаты, являются членами или кандидатами в члены сборной команды страны.

Поэтому важно, на наш взгляд, регулярно проводить не только общепринятые мероприятия, используемые на всесоюзных смотрах-конкурсах, но и комплексное исследование специальных способностей юных теннисистов.

Такое обследование направлено на изучение наиболее важных для достижения спортивного успеха показателей быстроты и точности двигательных реакций, помогающих оценить пространственные и временные параметры движения, скорость приема и переработки информации, точность прогнозирования, рациональность и быстроту оперативного мышления, тонкость мышечно-двигательных ощущений и точность дифференцировки мышечных усилий, помогающих освоению и применению в игре технических приемов, свойств внимания.

Само проведение обследования достаточно компактно. При наличии дух экспериментаторов его можно осуществить в течение одного дня и оперативно представить результаты.

Индивидуальные результаты обследования и их анализ представляются тренерам сборной команды, личным тренерам для использования в дальнейшей спортивной подготовке юных теннисистов.

РЕЗЕРВЫ СБОРНОЙ

Г. К. Жуков, аспирант ГЦОЛИФКа,
Т. Ю. Чеботарь, студентка ГЦОЛИФКа

Анализ результатов сдачи нормативов по физической подготовке за несколько последних лет 40 членов юношеской сборной команды страны позволил выявить динамику результатов в упражнениях многоборья. Проследим изменение физической подготовленности спортсменов на примере наиболее общего показате-

ля, характеризующего уровень подготовленности, — суммы многоборья. Проанализируем также в некоторых упражнениях результаты участников двух последних всесоюзных смотров-конкурсов юных теннисистов.

Итак, обратимся к табл. 1.

Динамика роста суммы многоборья

Таблица 1

Юноши			Девушки		
Год			Год		
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
12 очков	16 очков	8 очков	14 очков	10 очков	7 очков

Налицо ярко выраженная тенденция к значительному снижению темпов роста суммы многоборья на протяжении всего периода наблюдения у девушек и к третьему году — у юношей. Причем тенденция эта характерна не только для спортсменов какого-то определенного возраста: она общая для всех наблюдаемых, в число которых входили теннисисты 13—18 лет.

Средний прирост суммы многоборья в течение третьего года наблюдений у юношей составил 8 очков, а у девушек — 7. Много это или мало? Для ответа на этот вопрос обратимся к таблице оценки результатов выполнения упражнений. Для увеличения суммы многоборья на 8 очков юношам достаточно пробежать 6-метровый отрезок быстрее на 0,02 сек., 30-метровый — на 0,04 сек.; на 2 см увеличить результат в прыжке вверх и на 1,5 м дальнее метнуть набивной мяч. Девушкам же для улучшения результата на 7 очков можно и не улучшать результаты в метании мяча.

Итак, переведем все цифры на язык конкретных результатов, мы можем сказать, что средний прирост результатов у членов сборной команды в течение третьего года наблюдений составил:

бег 6 м — 0,02 сек.;
бег 30 м — 0,04 сек.;
метание набивного мяча — 1,5 м;
прыжок вверх — 2 см.

Как видим, средний прирост результатов в упражнениях многоборья достаточно мал. Более того, поскольку за год наблюдений юные

теннисисты, естественно, выросли, окрепли, можно сделать вывод о том, что доля целенаправленной работы над совершенствованием физических качеств практически сводится к нулю.

Однако подождем делать окончательный вывод. В ходе анализа материалов выяснилась одна интересная деталь: все наблюдаемые спортсмены как бы разделились на две приблизительно равные группы. Одну группу (около 60% наблюдаемых) составили спортсмены, которые из года в год улучшали свои результаты в упражнениях, а следовательно, и добивались оптимистического роста суммы многоборья. Вторую группу (около 40%) составили теннисисты, для которых было характерно замедление темпов роста результатов, а в некоторых случаях — даже ухудшение исходных показателей. Результаты спортсменов второй группы как бы сводили на нет достижения их товарищей из первой группы (табл. 2).

Нет особой необходимости пространно комментировать результаты двух юношей. А вот на результатах Ларисы Овсепян и Марины Ещенко хотелось бы остановиться более подробно. У Л. Овсепян за 3 года наблюдений результат в беге на 30 м улучшился лишь на 0,07 сек.; результат в метании мяча с осени 1977 г. до осени 1979 г. ухудшился на 1,5 м; на протяжении 4 лет не улучшился результат в прыжке вверх. Аналогичная картина и у М. Ещенко — крайне медленно и не всегда последовательно росли результаты в беге. Колебания результатов в метании мяча просто вызы-

Таблица 2

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке

Время сдачи нормативов	Результаты в упражнениях				Время сдачи нормативов	Результаты в упражнениях			
	бег 6 м (сек.)	бег 30 м (сек.)	метание (м)	прыжок вверх (см)		бег 6 м (сек.)	бег 30 м (сек.)	метание (м)	прыжок вверх (см)
Демиденко А.									
1975 — осень	1,39	5,08	15	51	1975 — осень	1,40	4,90	14,1	50
1976 — осень	1,30	5,00	13	52	1976 — осень	1,40	4,83	12,5	47
1977 — осень	1,20	4,72	22,2	58	1977 — осень	1,35	4,83	17,5	51
1978 — весна	1,17	4,53	22	62	1978 — весна	1,25	4,77	17	50
1979 — весна	—	—	26	65	1979 — весна	2	2	17	51
					1979 — осень	1,32	4,76	16	55
Овсепян Л.									
Костин Д.									
1976 — осень	1,39	4,92	12,2	44	1975 — осень	1,39	4,93	11,5	52
1977 — весна	1,31	4,87	18	49	1976 — осень	1,32	4,75	9,5	52
1977 — осень	1,26	4,65	19,6	49	1977 — весна	1,37	4,87	16	49
1978 — весна	1,23	4,53	20,5	56	1977 — осень	1,31	4,78	13,1	51
1979 — весна	—	—	23,8	63	1978 — весна	1,31	4,64	18,5	53
					1979 — весна	—	—	13,1	53
					1979 — осень	1,28	4,82	14,5	58
Ещенко М.									

вают недоумение, а на то, чтобы улучшились результаты в прыжке вверх с 52 до 53 см, потребовалось 4 года.

В чем же причина столь странного явления? В подсчетах ли тренеров, не сумевших подвести своих учениц к ответственному соревнованию в состоянии оптимальной физической готовности, просто ли отсутствие систематической и целенаправленной работы по физической подготовке? Однозначно и определенно ответить на поставленный вопрос мы не беремся. Жаль только, что две способные молодые теннисистки, демонстрирующие в последнее время интересную, содержательную игру, не могут до конца раскрыть свои возможности из-за пробелов в физической подготовке.

Обратимся теперь к результатам участников двух последних всесоюзных смотров-конкурсов юных теннисистов. Для этой цели мы выбрали три упражнения: бег на 30 м, многошток (4 шага), упражнение «челнок» с ракеткой за 1 мин. (описание двух последних упражнений можно найти в журнале «Теннис» за 1979 г. в статье Г. Жукова «Сиона в Днепродзержинске»).

Как это ни странно, во всех трех упражнениях результаты 9-летних детей оказались выше результатов их более старших товарищей, спортсмены же 11 лет продемонстрировали худшие результаты в этих упражнениях. Именно то обстоятельство, что в занятиях с юными

теннисистами скоростно-силовой подготовке не уделяется должного внимания, и является основной причиной резкого замедления темпов роста результатов в упражнениях скоростно-силового характера в дальнейшем.

Какие же выводы можно сделать на основе проведенного анализа?

Положение дел с физической подготовленностью части членов юношеской сборной команды страны последних лет явно неоптимистично.

Уже в первые годы занятий спортом этому виду подготовки юных спортсменов не уделяется должного внимания, что, естественно, замедляет темпы роста уровня физической подготовленности в дальнейшем.

Для того чтобы устранить указанные недостатки, целесообразно осуществлять следующие мероприятия:

1. Разработать индивидуальные планы по каждому из разделов физической подготовки и обеспечить контроль за их выполнением.

2. Разработать и внедрить в практику подготовки новую систему (в дополнение к существующей) более всесторонней оценки физической подготовленности спортсменов.

3. Тщательно контролировать ход физической подготовки спортсменов — членов сборной и наиболее перспективных молодых теннисистов. В качестве основного показателя, характеризующего эффективность физической

подготовки, на местах целесообразно использовать показатель динамики результатов в контрольных упражнениях.

ПЕРВЫЕ ПЛОДЫ

Не секрет, что для развития и популяризации какого-либо вида спорта немаловажную роль играет спортивная база — она должна быть оснащена современным оборудованием, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Такая база была создана в 1971 г. в Ереване на территории спортивного комплекса центрального стадиона «Раздан»: 11 теннисных площадок и 2 крытых корта. Однако долгое время (до октября 1975 г.) эта база почти бездействовала, так как не было организации, которая могла бы по-настоящему организовать здесь работу.

По инициативе руководства городского Спорткомитета с 1 октября 1975 г. на этой базе начала работать специализированная легко-юношеская теннисная школа олимпийского резерва под руководством опытного организатора, заслуженного тренера Армянской ССР Г. Т. Исраеляна. Ему удалось создать здоровый коллектив, основой дна которого — взаимное уважение и взаимное понимание.

За сравнительно короткое время работа была налажена, начались учебно-тренировочные занятия в группах. В школу пришли работать молодые, но уже опытные тренеры К. Г. Кюркчян и М. Г. Петросян. В тренерскую работу были вовлечены также молодые специалисты Г. М. Саркисян, А. М. Саркисян, Г. П. Королькова и другие.

Если летних теннисных площадок (11 грунтовых и 4 асфальтированных) было достаточно в летнее время, то 2 крытых корта никак не могли вместить 400 учащихся школы. Зная это, руководство спортшколы заранее связалось с двумя общеобразовательными средними школами (№ 118 и 122). Таким образом, одновременно было решено два главных вопроса: контингент занимающихся и зимняя база (спортзалы).

Не прошло и двух лет, как в школе появились дети, о которых заговорили специалисты. Сначала отдельные теннисисты становились сильнейшими в республике, а потом уже команда СДЮШОР стала победительницей среди специализированных спортивных школ города. Но задача состояла в том, чтобы не довольствоваться «местными» успехами. На всех собраниях, будь то педагогический совет,

Думается, что это позволит в короткие сроки значительно улучшить физическую подготовку юных теннисистов.

Н. М. Аракелян, судья всесоюзной категории

заседание тренерского совета, красной нитью проходило главное: учебно-тренировочный процесс и участие в соревнованиях разного масштаба.

Важнейшую роль в работе школы играет также моральное и духовное воспитание учащихся. Для них организуются лекции, показ кинофильмов, экскурсии, встречи и т. п. Все мероприятия направлены на то, чтобы воспитать разносторонне развитого спортсмена.

Хотелось бы привести еще один факт, свидетельствующий о работе коллектива школы. В последнее время все больше появляются специализированные спортивные классы в общеобразовательных школах. Так, уже два года функционируют специализированные классы в ереванских средних школах № 118 и 122.

Какими же результатами учащихся школы? Чемпионами города и республики в разное время становились среди юношей и девушек: С. Минасян, А. Шиладжян, Аида и Гоар Халатян. В 1977 г. на первенство ВЦСПС к соревнованиям был допущен Самвел Минасян. Его выступление стало своеобразной сенсацией. Он стал абсолютным чемпионом ВЦСПС среди юношей 13—14 лет. Его включили в состав сборной команды страны. Он успешно выступил также на первенстве СССР и в паре с В. Рытовым стал победителем соревнований. В 1979 г. на первенстве ВЦСПС С. Минасян стал победителем в смешанном парном разряде, а на турнире имени Героя Социалистического Труда Барашкина — победителем в одиночном разряде.

А. Шиладжян привлек внимание тренеров сборной команды. В 12 лет он стал чемпионом города и республики, победителем таких солидных всесоюзных турниров, как «Ангел» и «Прометей», абсолютным чемпионом ВЦСПС 1979 г., победителем юношеского первенства СССР в парном разряде, победителем отборочного турнира к первенству Европы, проходившего в Клайпеде, и ряда других турниров.

Чемпионами города и республики, призерами различных всесоюзных турниров стали сестры А. и Г. Халатян, А. Геворкян.

В специализированных спортивных классах есть много перспективных детей, которые уже в скором будущем заставят говорить о себе.

СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

ДИАГОНАЛЬНАЯ НАТЯЖКА СТРУН ДЕРЕВЯННЫХ РАКЕТОК

Г. Ф. Лендер, инженер

Как известно, натяжка струн у всех деревянных теннисных ракеток ведется вдоль и поперек обода ее головки. Известно также, что центр правильного удара в момент контакта мяча со струнной поверхностью расположен на продольной оси ракетки, немного ближе к шейке от середины обода на расстоянии, составляющем 5—10% всей его длины (рис. 1).

Длина продольных струн рабочей поверхности деревянной ракетки составляет 26—28 см, длина же поперечных струн 18—20 см (см. рис. 1). Таким образом, соотношение длин продольных и поперечных рабочей части струнной поверхности составляет 1,45—1,4 см.

Отсюда следует, что упругость поперечных струн по сравнению с упругостью струн продольных при том же усилии натягивания меньше. Это приводит к мысли о том, что в момент контакта струнной поверхности ракетки с мячом поперечные струны воспринимают нагрузку больше, нежели струны продольные. Подтверждается это и наблюдениями за износом струн — они больше у струн поперечных. Правда, продольные струны тоже сплываются и рвутся, но в основном за счет «ерзания» по поперечным струнам при крученых и резаных ударах.

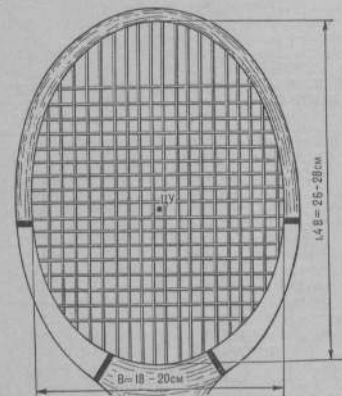


Рис. 1. Традиционная натяжка струн

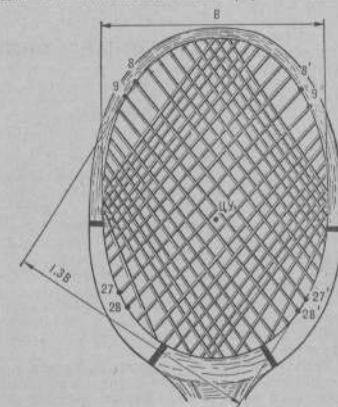
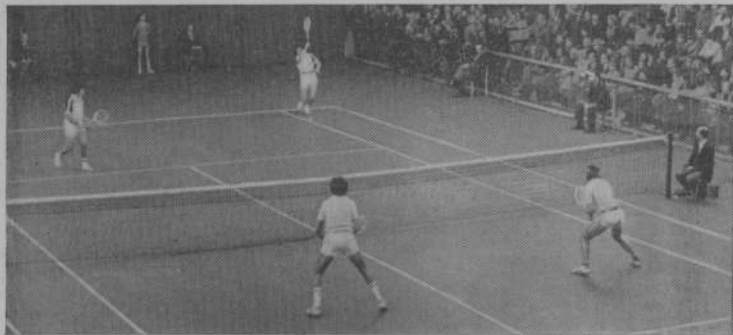


Рис. 2. Диагональная натяжка струн



В. Борисов и Т. Какуля во встрече с французскими теннисистами на Королевский кубок

Натягивание заканчивают в головной части: в отверстиях 17—2 и 17¹—2¹ с заделкой концов в отверстиях 3 и 3¹, в коренной части — 14—31 и 14¹—31¹ с заделкой в отверстиях 30 и 30¹.

СДЕЛАЙ И ВНЕДРИ

Мишень поролоновая на ракетке. С обеих сторон на зеркало теннисной ракетки крепят толстые (10—15 см) пласти поролона. Удерживаются они резиновыми кольцами, одновременно охватывающими поролон, приложенный к ракетке с той и другой стороны. Могут быть использованы и другие варианты крепления. Можно шить мешок-чехол и вложить в него пласти поролона и ракетку.

По центру закрепленных на ракетке поролоновых пластов и чехла с той и другой стороны яркой краской наносят кружочки, имитирующие теннисный мяч.

Используя это приспособление, тренер может объяснить и продемонстрировать занимающемуся особенности хватки ракетки, разработать соответствующие положения, характерные для момента удара по мячу, замаха и окончания ударного движения. По ходу раз-

Система диагональной натяжки в данной статье рассмотрена для деревянных ракеток с количеством отверстий 32+32¹. На каждую половину обода расходуется струна длиной 3,7—3,9 м.

Автор статьи играет такой ракеткой, и опыт показывает эксплуатационные преимущества ее — в основном повышенную упругость струнной поверхности.

И. В. Всеволодов, доцент кафедры тенниса
ГЦОЛИФКА

бора технического приема преподаватель подставляет поролоновую подушку с ракеткой (своего рода имитация подставленного под удар мяча), уточняет положение, принятое спортсменом по отношению к подушке-мячу, и затем предлагает выполнить удар ракеткой по подставленной в нужной точке подушке. В зависимости от задания, силы удара тренер может выполнить в одном случае уступающее движение, в другом — наоборот.

Изготовить своими силами предлагаемое приспособление труда не составляет. Примените же его в работе с заметным эффектом.

Стенд-контур. Это приспособление представляет собой вертикально расположенный штт, расчерченный отверстиями диаметром под дюралевую трубку 15—20 мм. Отверстия располагаются по вертикали и горизонтально на расстоянии 15—20 см друг от друга. Пять тру-

бок длиной до 100 см на одном конце оформляются продолжением трубки в виде куска резинового планга или полосок длиной 20 см.

Полочек занимает положение как при ударе по мячу, стоя лицом к штту с ракеткой в руке на расстоянии 30 см от внешней точки обода до штта. В отверстие штта, напротив расположенной головки ракетки, вставляется трубка с таким расчетом, чтобы конец резины слегка находился на зеркало ракетки. Таким образом определяется точка удара по мячу в разучиваемом движении. Затем ракетку отводят на замахе и в том месте, где тренер считает, что она должна обязательно проходить при повторении движения, выставляется описанным образом очередной «маяк». Таких «маяков» может быть по всему контуру ударного движения от трех до пяти.

ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

ТРИ СОВЕТА БИЛЛИ ДЖИН КИНГ *

В октябре 1964 г. двадцатилетняя Билли Джин Моффит из города Лонг Бич, штат Калифорния, отправилась в Австралию осваивать игру на травяных кортах. В то время она заканчивала колледж в Лос-Анджелесе, специализируясь по общественным наукам, и была помощницей со студентом-юристом из Калифорнии Ларри Кингом, который впоследствии стал ее мужем. Уже в это время она считалась одной из сильнейших теннисисток мира, завоевав столь высокую репутацию за два года до того, как в возрасте 18 лет победила во втором круге Уимблдонского турнира 1962 г. Маргарет Смит — экс-чемпионку этого крупнейшего теннисного соревнования. В 1963 г. Билли Джин вышла в финал Уимблдонского турнира, а в 1964 г. стала членом команды США — четырехкратной победительницы Кубка Уайтмена и Кубка Федерации и дважды провозглашалась второй ракеткой Соединенных Штатов. В общем, это была уже вполне сложившаяся теннисистка.

Она провела три месяца под руководством тренера Мервина Роуза, в прошлом звезды австралийской команды, выступившей в Кубке Дэвиса. Роуз не только совершенно изменил ее удар справа, но и выработал новый подход к атакующей игре. Следует ли бить ударом с лега, кроссом или идоль линии? Какие очки наиболее важны в игре? Следует ли подавать под удар справа при счете 30:0? На все эти вопросы она получила исчерпывающий ответ.

Пребывание в Австралии вылилось не только испытанием физической выносливости и технического мастерства Билли Джин Мофф-

ит, но и хорошей школой. Каждую ночь она засыпала в панеможении. Она бегала, тренировала быстрые удары с лега против Роя Эмерсона, проводила ежедневно 6—7 час. на корте. Трехмесячный курс стал своего рода кульминацией обучения, начатого 7 лет назад на открытых кортах Лонг Бича под руководством ее первого тренера Клайда Уолкера и продолженного Элис Марбл и Френком Брианом. Билли Джин постигала не только то, что она делала на корте правильно или неправильно, но и то, почему некоторые приемы оказывались эффективными, а другие нет (а это совсем не просто).

Ее упорство было вознаграждено. В 1965 г. Билли Джин впервые вышла в финал чемпионата США, проиграв при этом Маргарет Смит со счетом 5:7 и 6:8. Стало ясно, что у нее есть все возможности стать лучшей теннисисткой мира. Она вновь вошла в состав команды — победительницы Кубка Уайтмена и вместе с Ненси Ричи разделила первое место в первенстве США.

Следующие три года стали годами триумфа. В 1966 г. Билли Джин выиграла свой первый Уимблдон в одиночном разряде, играла в составе команды — победительницы Кубка Уайтмена и Кубка Федерации и была провозглашена лучшей теннисисткой США и мира. В 1967 г. она вновь легко победила в Уимблдоне, выиграла первенство США, вновь высту-

* Три совета из книги Билли Джин Кинг, вышедшей в 1971 г., подготовили для читателей сборника И. В. Аллатова и В. С. Зайцев.



Ольга Морозова берет интервью у Билли Джин Кинг

шла в составе команды — победительницы Кубка Уайтмена (седьмой раз), внесла свою лепту в победу американской команды в Кубке Федерации (в третий раз) и снова была провозглашена лучшей теннисисткой мира. В 1968 г. Билли Джин впервые выиграла чемпионат Австралии в одиночном разряде, выиграла Уимблдон, став первой женщиной, три раза подряд выигравшей этот крупный турнир. В тот же год она перешла в профессионалы.

Билли Джин Кинг не только яркая «звезда» в индивидуальной игре. Пять раз она выигрывала Уимблдонский турнир в парном разряде с тремя разными партнерами — с Карен Хантц Сусман (дважды), с Марией Бузю и Розмари Казалс (дважды).

Билли Джин Кинг не просто великая теннисистка. Ее вклад в теннис трудно переоценить. Она была тренером, другом и вдохновителем многих молодых спортсменов, уделяла много внимания тем, кто проявлял интерес и обнаруживал талант к теннису, самоотверженно градила свое время и энергию на работу с детьми из небоеспеченных семей в общественных парках.

Однажды, зная, что проведет в Нью-Йорке две недели, Билли Джин обратилась с письмом в Управление парками и предложила свои услуги в организации курсов по обучению и со-

вершенствованию игры в теннис в общественных парках. Не получив ответа, она написала вновь, а затем позвонила. Ей вежливо дали понять, что Управление не располагает для этого средствами. «Но мне не нужны деньги», — сказала она. И пока была в Нью-Йорке, по 8 час. в день обучала ребятшек технике ударов.

Такая любовь к теннису не осталась незамеченной. Билли Джин Кинг была присуждена премия Marlboro за многолетний вклад в развитие тенниса и вручен Национальный кубок за помощь и поддержку, оказанную ею множеству теннисистов.

Всю свою жизнь Билли Джин Кинг посвятила теннису, и поэтому ей есть что сказать читателям.

«В любом виде спорта проявляются не только физические, сильные или слабые, стороны человека, но и склад его характера. И теннис в этом отношении не является исключением. Если вы обладаете спокойным характером, стиль вашей игры будет отличаться четкостью, строгостью. Если вы по характеру энергичны и общительны, то у вас скорее выработается активный, броский стиль игры.

Когда я начинала играть в теннис, то считала, что глупо ждать, пока мяч ударится об землю, и тренер вынужден был отгонять меня от сетки, чтобы я осанывала удары с отскока. Вот такой я была и, как мне кажется, такой и осталась — нетерпеливой и всегда готовой бежать даже тогда, когда можно спокойно идти. Именно это определяло мой стиль игры.

В процессе обучения игре в теннис следует учитывать быстроту реакции, а также физическую силу. Не менее важно знать и понимать свои привязанности и антипатии и соотносить это с игрой. Если у вас плохой удар слева, не следует часто выбегать к сетке. С другой стороны, неправильно отсиживать на задней линии, если вы предпочитаете вести игру сильными подачами и смелыми, яростными ударами с лета. Иначе говоря, со временем вы должны сами выбрать стиль игры, который отвечал бы вашему характеру и физическим данным.

В теннисе, как и в футболе и в других игровых видах спорта, не существует какого-либо одного, единственно правильного способа игры. Наблюдая за многими теннисистами, мы могли заметить, что у каждого игрока свой стиль игры. Одни предпочитают вести игру с применением пушечной подачи и ударов с лета (это, кстати, и мой стиль); другие же могут часами не уходить с задней линии, играя ударами с отскока. Третьи выбирают среднее. Паччо Сегура отбивает удары слева двумя руками, Ненси Рачи привыкла играть на «медленных» — жестких кортах; она не любила часто выбегать к сетке, но компенсировала это сильными и точными ударами с отскока прак-

тически с любой точки корта. Маргарет Смит использовала свой рост и необыкновенную подвижность для полного подавления своих противников. Каждый игрок представляет собой исключительно индивидуальное сочетание сильных и слабых сторон.

Наблюдая за игрой известных спортсменов, новички часто думают: «Вот это да! Маргарет так здорово выбегает к сетке, и я должен делать так же». Или «Ненси всегда стоит на задней линии, и я должен там стоять».

Не знаю, права я или нет, но мне кажется, что такие люди не задумываются, почему теннисист выбирает тот или иной стиль игры. А ведь это самое важное, и именно это предоступит вам со временем решить для себя.

Так как в теннисе не существует единственно правильного стиля игры, не может быть и единственно верного способа обучения. Каждый выбирает собственный путь.

Чему следует уделять больше внимания: силе или точности? Следует ли отработать удары слева до того, как будут освоены удары с отскока? Что лучше: с большим количеством мячей отработать удары или играть со счетом, чтобы привикнуть к нагрузкам и стратегии матчевой игры? Конечно, у меня есть своя точка зрения на эти и многие другие вопросы. Однако я не хотела бы, чтобы у читателя сложилось впечатление, что все, о чем я скажу дальше, подходит лично ему.

Когда я проигрываю игру, всегда находят люди, пытающиеся объяснить, в чем мои ошибки. Я могу выслушать такого человека, и потом мне необходимо отсеять все, что считаю несущественным, и внять только тому совету, который, как мне кажется, не противоречит моему стилю игры. Лучше выбрать кого-либо, кто, как вам кажется, действительно разбирается в теннисе, и полагаться в основном на его советы. Но нужно все-таки оставаться восприимчивым к новым идеям. По истечении некоторого времени вы сами сможете определить, как лучше брать мяч справа, какой рисунок игры для вас наиболее приемлем и насколько серьезно вы собираетесь заниматься теннисом.

Но пока вы еще не осознали до конца свои сильные и слабые стороны и не можете сами определить, почему делаете так, а не иначе, позвольте объяснить вам, как это делается и как вы станете делать в будущем.

Особо хочу отметить три положения, о которых следует помнить постоянно.

Первое, о чем хочется сказать: научиться играть в теннис нелегко. Это один из самых сложных видов спорта. Я слышала эту точку зрения не только от хороших теннисистов, но и от спортсменов, занимающихся теннисом как вторым видом спорта. Если только вы не обладаете исключительным талантом, а большин-

ство из нас им не обладает, то не следует рассчитывать на мгновенный успех.

Многие из нас в состоянии играть в настольный теннис или футбол. Но, для того чтобы попасть по движущемуся предмету ракеткой, когда ты сам передвигаешься, необходимо обладать хорошей координацией. Когда я вела занятия с начинающими, некоторым из них требовалось не меньше 20 мин., чтобы хотя бы один раз перекинуть мяч через сетку. Женщинам осваивать теннис гораздо труднее, чем мужчинам, так как большинство из нас не посвящали свое детство игре в футбол или чему-нибудь подобному — вот и приходится преодолевать трудности, связанные с недостаточно развитой координацией.

Я говорю об этом не для того, чтобы обескуражить вас, а, наоборот, чтобы убедить, что не следует отчаиваться, если вы не сможете достать мяч с первой попытки и выполнить изящный, красивый удар. Для участия в соревнованиях по теннису необходимо обладать быстрой, силой, упорством, ловкостью и достаточной координацией — все эти качества можно и себе развить, но, естественно, не за один день.

Я убеждена, что именно поэтому теннис и доставляет удовольствие миллионам людей. Как только вы научитесь хорошо ударять по этому маленькому, пушистому мячику, то поймете, что совершили нечто такое, чем можно гордиться.

Не существует понятия «идеальный теннисист», и в этом, по-моему, одна из самых больших привлекательностей тенниса. Я выиграла уже много соревнований и честно могу сказать: даже сейчас не довольна своей игрой. И как бы хорошо вы со временем ни стали играть, помните, что можно играть еще лучше. Именно это заставит вас быть постоянно в хорошей форме, будет подогревать ваш интерес каждый раз, как вы выходите на корт.

Второй момент. Постарайтесь запомнить, что удар в теннисе представляет собой обобщенный результат суммы простейших движений. Проблемы возникают тогда, когда игроки, особенно начинающие, но иногда и более опытные, прибегают к различным приемам для укрощения своих ударов, например пытаются очень сильно закрутить мяч, сделать «мертвую» подсеку и т. д. Как правило, подобные приемы являются лишь балластом, от которого следует избавиться как можно раньше.

Обычно такой период упрощения игры наступает независимо от желания теннисиста на стадии, когда он начинает чувствовать себя игроком. Он ощущает свой стиль от всего ненужного, как луковцу от шелухи, пока не останутся только основные удары.

Почему же тогда с самого начала не отработывать только такие удары? На это есть причины. Чем проще ваш удар, тем меньше

усилий вы на него затрачиваете и, следовательно, меньше устаете. С годами этот фактор становится очень важным. Мне представляется, что, например, Кен Розуол являет собой прекрасный пример простоты в современном теннисе. В его ударах нет ни одного лишнего движения. Все, что он делает, непосредственно связано с ударом по мячу. Ничего другого он просто не делает.

Третье правило тоже формулируется очень просто: будьте решительны. С первых шагов бейте по мячу сильно и уверенно. Точность, безусловно, важна. И я не призываю вас посылать мячи за ограду. Многие мужчины и большинство женщин, занимающихся для отдыха, играют в мягкий, пассивный теннис, обмениваясь ленивыми ударами с задней линии. Для большинства таких игроков главное, конечно, получить удовольствие от игры, их не беспокоит результат. Это естественно. Однако молодым игрокам, у кого разлит дух соревнования, кто хочет чего-либо достичь в теннисе, я бы посоветовала совершенно иной стиль игры.

Многое опять-таки зависит от характера. Мой стиль игры, например, значительно отличается от того, что традиционно считается «женским» теннисом. Я играю в современный, агрессивный теннис, основанный на подачах и ударах с лета с быстрым розыгрышем очка. Такой стиль могут без особых трудностей освоить и мужчины, и женщины, в каком бы возрасте они ни начали играть. Хорошая игра в теннис основывается в значительной степени на уве-

ренности в себе, а уверенность приходит, если вы бьете по мячу сильно и к тому же попадаете в площадку.

Многие начинающие игроки ошибочно полагают, что главное — это держать мяч в игре. Их так занимает эта мысль, что они проводят все свои годы обучения на задней линии и стараются «продержаться» дольше противника.

Я не выиграла ни одного крупного юношеского турнира и рада этому. Пока мои сверстники побеждали в юношеские годы, я вырабатывала свой агрессивный стиль игры, который, когда я научилась осуществлять контроль над своей игрой, позволил мне к 20 годам побеждать их. Если у вас есть какие-либо честолюбивые планы в отношении тенниса, советуую избрать именно этот путь. Если же нет, то вы со временем обнаружите, что противники легко принимают ваши ровные, мягкие удары и спокойно обводят вас.

Итак, когда будете учиться игре в теннис или совершенствовать свой стиль, помните о трех правилах:

1. Научитесь играть в теннис не так-то легко. Наберитесь терпения и не ждите чуда.
2. Упрощайте все ваши действия.
3. Будьте смелыми. Не бойтесь делать ошибку и смело ударьте по мячу. Это поможет вам выработать в себе уверенность, которая необходима вам для дальнейшего совершенствования.

В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР

СИЛЬНЕЙШИЕ В 1979 Г.

*Г. А. Кондрачева, председатель
классификационной комиссии Федерации
тенниса СССР*

Завершился еще один спортивный сезон. Он оказался переломным. Сдает свои позиции старшее поколение ведущих теннисистов, на смену им активно приходит новое.

Какое же оно, это новое поколение? Способны ли наши юниоры-юноши в ближайшие годы достичь уровня спортивного мастерства сильнейшего теннисиста нашей страны в пору расцвета его безусловного таланта Александра Метреледи, который в течение 10 лет был первым теннисистом Советского Союза, успешно защищая честь страны на международных соревнованиях, был чемпионом Австралии, заняв второе место на неофициальном первенстве

мира в Уимблдоне, и превзойти его? Смогут ли наши девушки приблизиться к мастерству Ольги Морозовой, которая входила в десятку сильнейших теннисисток мира, пять раз выигрывала чемпионат Европы?

Отвечая на этот вопрос, можно твердо сказать, что в настоящее время у юношей меньше шансов на успех, чем у девушек, которые из года в год, уже в юношеском возрасте, входят в состав сильнейших теннисисток СССР.

Вниманию читателей предлагается таблица, в которой показана места, занимаемые девушками и юношами в первых 50 номерах классификационных списков на 1 января 1980 г.

Места в классификации	Девушки		Юноши		Всего
	кол-во человек	год рождения	кол-во человек	год рождения	
1—10	1	1962	—	—	1
11—20	2	1962—1961	1	1961	3
21—30	1	1964	2	1961, 1962	3
31—40	3	1961, 1964	—	—	3
41—50	3	1963, 1964, 1965	4	1961, 1962, 1963	7
Итого	10		7		17

По спортивным результатам юноши значительно отстают от девушек и от своих соперников в европейских командных соревнованиях молодежи на Кубки Галеа и Валерио. О причинах этого отставания мы подробно говорили ранее (см. стр. 55).

Каковы были результаты проведенных в 1979 г. всесоюзных командных соревнований — Спартакиаде народов СССР и Кубке Советского Союза?

Командное первенство на Спартакиаде народов СССР выиграли москвичи — в финале они одержали победу над украинскими теннисистами (6:3).

В этом году победа досталась московской команде с большим трудом. Еще в полуфи-

нальной встрече с командой Грузии москвичи были на грани поражения. Счет встреч был 6:6, и победу своей команде в последней встрече принесли О. Морозова и В. Борисов, выиграв в смешанном разряде.

Трудности у москвичей возникли главным образом из-за слабой подготовки юниоров, по программе соревнований входивших в состав команды. Сказались недостатки в работе московских тренеров, занимающихся с юношами.

3, 4 и 5-е места заняли соответственно команды РСФСР, Белоруссии и Грузии.

Кубок Советского Союза разыгрывался среди команд ДСО и ведомств — победителей республиканских полуфинальных соревнований.



Женская команда «Динамо» (Таллин), одержавшая победу в розыгрыше Кубка СССР 1979 г. (справа тренер Я. Пармас, Л. Нурме,

Т. Парма, К. Альвин, Е. Лапимаа, тренер Э. Крее)



Чемпионы СССР 1979 г. в парном женском разряде О. Морозова и О. Зайцева

В полуфинальных играх половина встреч не состоялась и некоторые команды вышли в финал без игры.

Большинство ведущих теннисистов не участвовали в командных соревнованиях. У женщин из первой десятки играли только Е. Вирюкова, Н. Бородина и Е. Гишняя; у мужчин — А. Метревели и С. Грузман.

Кубок Советского Союза выиграла среди женщин довольно ровная команда тбилисского ГС «Динамо» (Т. Пармае, Л. Нурме, Е. Лапидзе, К. Альвини); 2-е место заняла команда ГС «Буревестник» (Баку — Е. Вирюкова, Е. Гишняя, Н. Гишняя и В. Спиридонова) и 3-е — команда ГС «Гангнадз» (Тбилиси — А. Иванова, К. Петросян, А. Погосова (1966 г. р.), О. Бичинашвили). У мужчин 1-е место завоевала динамовская команда Тбилиси (А. Метревели, Г. Элердашвили, Р. Георгян, В. Осипов); 2-е место у динамовцев Львова (С. Грузман, А. Залуцкий, Ю. Ильичев, А. Вареница); 3-е — у мичман ДСО «Красное знамя» (С. Леонюк, С. Тетерин, А. Демиденко, В. Хмызенко).

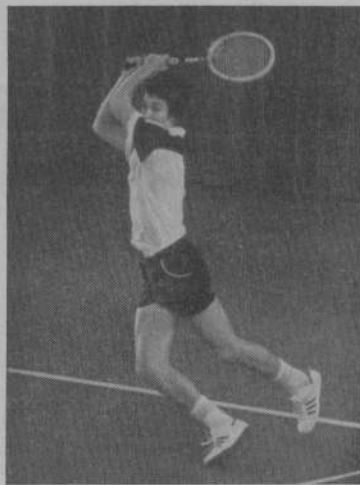
Московскую женскую команду представляли в финальных соревнованиях девочки 1964 г. р. «Динамо» во главе с Ю. Сальниковой. Команда заняла 6-е место (из восьми). Москвичи-мужчины в финале не участвовали; мужская команда МГС «Буревестник» и полуфинальных играх проиграла команде ГС «Буревестник» (Ташкент). В Москве предвари-

тельные игры на Кубок СССР не проводились. Среди команд, вышедших в финал, половина участников — динамовские спортсмены. Это свидетельствует о хорошей постановке работы на местах в ДСО. В результате — успех в соревнованиях на Кубок СССР.

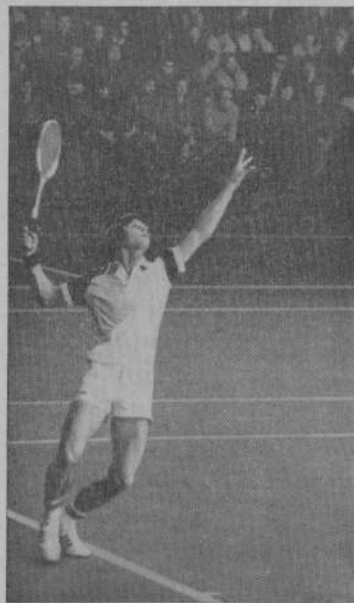
Изменилось ли соотношение сил в юношеских командах союзных республик за прошедший год?

Во всесоюзных зимних юношеских соревнованиях 1-е место заняла команда Москвы-1, 2-е — Украины-1 и 3-е — РСФСР-1. Таким образом, московская команда «отыгралась» в этом первенстве за прошлый год, где она была 2-й. Состав обеих украинских команд в этом году был значительно слабее: вторая команда заняла только 6-е место (в предыдущем году она была 3-й).

Результат летних всесоюзных юношеских соревнований был несколько неожиданным. Победительницей стала команда Грузии, выигравшая в полуфинале у украинских спортсменов (7:3) и в финале у москвичей (6:5), в команде которых слабее оказались юноши. В зимнем первенстве команда Грузии заняла 6-е место (а в предыдущем году в летнем пер-



В. Борисов — участник командного чемпионата Европы (Кингс Кап)



А. Зверев, выигравший у французского теннисиста А. Леконта (на фото справа)



венстве — 5-е). Заметные успехи сделали за этот год теннисисты команды Грузии — Карина Петросян, сестры Ирина и Марина Малацдзе, Роман Георгян, Виктор Хурда и Ираклий Метревели.

Московская и украинская команды выступали в несколько ослабленном составе: в первой не участвовали О. Зайцева, С. Чернева и Д. Ломанов, а во второй — Е. Рыжикова и К. Рачковский. Тем не менее победа молодых грузинских спортсменов — это большой успех, свидетельствующий о том, что в этом году работе с ними было уделено много внимания.

Чемпионкой страны 1979 г. в личных соревнованиях стала М. Крошнина, выигравшая в полуфинале у Е. Гранатовой (6:3, 7:5) и в финале у О. Морозовой (6:2, 6:2). Чемпионом страны впервые стал А. Зверев; в полуфинале

он победил А. Колякина (6:4, 6:4, 6:0), который в напряженной борьбе в четвертьфинале (4:6, 6:2, 4:6, 7:6, 6:2) лишился чемпионки Европы и Универсиады 1979 г. В. Борисова возможности бороться за чемпионский титул, а в финале в четырех партиях — Р. Ахмерова (6:3, 6:4, 3:6, 6:2). Борисов снова, как и на предыдущем чемпионате СССР, играл слабее, чем в летних соревнованиях года.

Для любителей тенниса результаты финальных встреч были неожиданными. По итогам соревнований всего года больше всего шансов на победу было у О. Морозовой, Н. Чмыревой и В. Борисова. Их результаты были выше, чем у их соперников. Но в спорте случается, что какую-то роль в достижении высоких результатов играет стечение обстоятельств. Н. Чмырева еще на предварительном этапе выбыла из

соревонований из-за травмы ноги. О. Морозова, показавшая в финале по встрече с Е. Бирюковой, что она в прекрасной спортивной форме, в финале вдруг выступила гораздо ниже своих возможностей — играла нервно, делала много ошибок, пыталась в течение встречи менять тактику игры, но до конца встречи так и не нашла себя. И наоборот, М. Крошина, в течение всего года выступавшая слабее и еще на предварительном этапе чемпионата проигравшая О. Зайцевой со счетом 3:6, 4:6 (если бы О. Зайцева на предварительном этапе не проиграла Е. Сухановой, Крошина не попала бы в финал), в полуфинале и финале сыграла отлично.

Успех А. Зверева закономерен. В течение года он постоянно улучшал свою спортивную форму, заметно выросли и техника, и тактика его игры. Во всесоюзном турнире сильнейших теннисистов он занял 4-е место, стал победителем открытого чемпионата Латвийской ССР, занял 3-е место в открытом первенстве Таллина, где также победил Р. Ахмеров и А. Волкова.

1-е место во всесоюзных зимних юношеских соревнованиях занял К. Рачковский, победивший в финале А. Фатеца, С. Тетерин стал третьим. У девушек в финале Л. Овсеня выиграла В. Миклашевская, 3-е место заняла К. Альвина.

Состав участников летнего чемпионата СССР среди девушек и юношей был ослаблен. В нем не участвовали сильнейшие — О. Зайцева, С. Чернева, В. Миклашевская, С. Тетерин, К. Рачковский, А. Демиденко и Д. Ломанов, которые в это время выступали в зарубежных турнирах.

Победителями юношеского чемпионата у девушек стали М. Ещенко, Л. Овсеня, К. Альвина; у юношей — К. Концеба, Х. Рашинский, Р. Геворкян.

В десятках сильнейших теннисистов произошли значительные изменения. У мужчин поставлены вне номеров сильнейшие игроки А. Метрелли и Т. Какуля, так как по болезни они участвовали только в нескольких турнирах.

Впервые возглавил десятку сильнейших В. Борисов. Вошли в десятку А. Зверев (2-е место), Е. Бобоедов (8-е) и О. Гаврилов (10-е). Вне десятки оказался очень слабо выступавший в году Ю. Филев (38-е место).

У женщин по итогам выступлений в 1979 г. возглавила десятку О. Морозова. Н. Чмырева по очкам вышла на 3-е место, так как она в зимнем цикле не играла один обязательный турнир и, выбыв из соревнований на первенство СССР из-за травмы, получила мало очков. По итоговому количеству очков ее обогнала Е. Бирюкова, занявшая 2-е место в списке сильнейших.

Вошли в десятку О. Зайцева (7-е место),

успешно выступавшая в течение всего года и победившая нескольких теннисистов из десятки, и Л. Макарова. Макарова заняла 10-е место, на котором в 1979 г. была Е. Елисеенко, сошедшая на 11-е место. О результатах М. Крошиной мы уже говорили. Несмотря на победу на чемпионате СССР, она занимает только 8-е место. С 3-го на 9-е место сошла И. Шевченко. Из-за травмы плеча она в течение года выступала очень нервно. Выбывала из десятки Е. Гишния (с 8-го на 12-е место). М. Чуврына поставлена вне номеров, так как участвовала только в нескольких турнирах.

Каковы результаты выступлений молодежи в 1979 г.?

У девушек, как уже упоминалось, обогнала своих сверстниц О. Зайцева (1962 г. р.), занявшая в списке сильнейших 7-е место (была 22-я).

Большой скачок в росте спортивного мастерства у девушек 1963—1965 г. р., повысивших свои места в классификации и выполнивших нормативы мастера спорта СССР: Ю. Сальниковой (1964 г. р. — с № 84 на 24), Е. Рыжиковой (1964 г. р. — с № 86 на 32), Ю. Кашеваровой (1963 г. р. — с № 85 на 42), А. Сальниковой (1964 г. р., не входила в классификацию, стала № 43) и Н. Рева (1965 г. р. — № 47).

Заметные успехи сделали девушки 1961—1962 г. р.: С. Чернева (1962 г. р. — с № 21 на 16), В. Миклашевская (1961 г. р. — с № 26 на 20) и Л. Овсеня (1961 г. р. — с № 51 на 38).

У девушек-юниоров улучшила свое место в классификации В. Ачинникова (1960 г. р. — с № 33 на 30), а две другие теннисистки выступили слабо и снизили свои результаты: Н. Бондаренко (1960 г. р. — с № 12 на 21) и В. Соколова (1960 г. р. — с № 15 на 34).

Итоги выступлений девушек в соревнованиях года можно считать хорошими, так как часть их них попала в состав 50 сильнейших теннисисток в возрасте 15—16 лет.

У юношей общие результаты слабее. Хороший итог выступлений у юниоров 1960 г. р.: чемпиона СССР А. Зверева и С. Леонока, который стал по классификации первым теннисистом Белоруссии (с № 24 на 11).

За ними идут С. Тетерин (1961 г. р. — с № 22 на 14), И. Тихонко (1960 г. р. — с № 45 на 22), А. Беккер (1960 г. р. — с № 39 на 24), А. Демиденко (1962 г. р. — с № 46 на 29), В. Гинтерс (1961 г. р. — с № 57 на 30).

Улучшили свои места в классификации и выполнили нормативы мастера спорта СССР Р. Геворкян (1961 г. р. — с № 73 на 42), К. Рачковский (1962 г. р. — с № 74 на 45), К. Концеба (1961 г. р. — на № 46), Д. Ломанов (1963 г. р. — с № 75 на 47), А. Зингалитс (1961 г. р. — на № 61), Х. Рашинский (1961 г. р. — на № 66). Юноши 1964—

1965 гг. р. в классификацию сильнейших теннисистов взрослых по результатам своих выступлений не попали.

За 1979 г. выполнили нормативы на звание мастера спорта СССР 35 спортсменов (в большинстве юношеского возраста).

Звание мастеров спорта международного класса получили Н. Бородин и Р. Ахмеров.

СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИССТЫ СССР

(на 1 января 1980 г.)*

Женщины

1. змс Морозова О. В., 1949 г., Москва, ЦСКА.
2. мсмк Бирюкова Е. Ю., 1952 г., Аз. ССР, «Буревестник».
3. мсмк Чмырева Н. Ю., 1958 г., Москва, «Динамо».
4. мсмк Гранатурова Е. Г., 1953 г., Москва, ЦСКА.
5. мсмк Бородин Н. В., 1956 г., БССР, «Кр. знамя».
6. мсмк Бакшенина Г. П., 1945 г., УССР, «Зенит».
7. мс Зайцева О. В., 1962 г., Москва, ЦСКА.
8. мсмк Крошина М. В., 1953 г., УССР, «Локомотив».
9. мсмк Шевченко И. К., 1956 г., Латв. ССР, «Дзугава».
10. мс Макарова Л. Н., 1957 г., РСФСР, «Зенит».
11. мс Елисеенко Е. П., 1959 г., УССР, «Локомотив».
12. мс Гишния Е. Г., 1957 г., Аз. ССР, «Буревестник».
13. мсмк Красная А. Г., 1948 г., Ленинград, «Динамо».
14. мс Корзун С. А., 1956 г., БССР, «Динамо».
15. мс Патрулина Е. В., 1955 г., Москва, «Спартак».
16. мс Чернева С. Г., 1962 г., Москва, ЦСКА.
17. мс Полякова Е. П., 1957 г., Москва, «Спартак».
18. мс Шевченко В. В., 1955 г., УССР, «Зенит».
19. мсмк Пармас Т. И., 1943 г., Эст. ССР, «Динамо».
20. мс Миклашевская В. А., 1961 г., Москва, «Спартак».
21. мс Бондаренко Н. В., 1960 г., УССР, «Динамо».
22. мс Емец Е. А., 1957 г., УССР, «Зенит».
23. мс Охрименко Л. В., 1953 г., Москва, «Буревестник».
24. мс Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
25. мс Лапина Е. В., 1953 г., Эст. ССР, «Динамо».
26. мс Любопыт И. Т., 1953 г., Ленинград, «Буревестник».
27. мс Нурумухамедова Н. В., 1957 г., Кирг. ССР, «Спартак».
28. мс Дергачева О. А., 1954 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы.
29. мсмк Нурме Л. А., 1950 г., Эст. ССР, «Динамо».
30. мс Ачинникова В. И., 1960 г., Уз. ССР, «Динамо».

* Классификация составлена Г. А. Кондратьевой, И. В. Хрущевой и С. Н. Веховским.

31. мсмк Иванова З. Я., 1951 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы.
32. мс Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ.
33. мс Ещенко М. М., 1961 г., УССР, «Динамо».
34. мс Соколова В. О., 1960 г., УССР, Вооруж. Силы.
35. мс Суханова Е. Е., 1951 г., РСФСР, «Труд».
36. мс Петрова Л. Н., 1960 г., УССР, «Динамо».
37. мс Михалева М. А., 1955 г., Ленинград, «Динамо».
38. мс Овсеня Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник».
39. мс Черковская С. М., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы.
40. мс Дроздова Н. С., 1959 г., БССР, «Кр. знамя».
41. мс Максимова Л. В., 1950 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы.
42. мс Кашеварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак».
43. мс Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
44. мс Панова И. В., 1960 г., Уз. ССР, Вооруж. Силы.
45. мс Ткаченко М. Б., 1959 г., Каз. ССР, «Локомотив».
46. мс Переналова И. А., 1958 г., БССР, «Зенит».
47. мс Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо».
48. мс Холодинская И. Н., 1958 г., Москва, «Буревестник».
49. мсмк Иванова А. В., 1946 г., Груз. ССР, «Гавтава».
50. мс Тухарели Н. Р., 1946 г., Груз. ССР, «Динамо».

Примечание. При участии в соревнованиях мсмк Чуврына М. В., 1947 г., Москва, «Динамо», должна быть поставлена не ниже № 9—14, мс Изопайтис Е. А., 1950 г., РСФСР, «Зенит», — не ниже № 20—25.

Мужчины

1. мсмк Борисов В. В., 1955 г., Москва, «Спартак».
2. мс Зверев А. М., 1960 г., РСФСР, Вооруж. Силы.
3. мсмк Ахмеров Р. З., 1953 г., Аз. ССР, «Буревестник».
4. мсмк Волков А. Ф., 1948 г., Москва, ЦСКА.
5. мсмк Пугачев К. П., 1955 г., Москва, ЦСКА.
6. мс Груман С. Г., 1958 г., УССР, «Динамо».
7. мс Богомолова А. С., 1954 г., Москва, «Динамо».
8. мсмк Бобоедов Е. В., 1947 г., РСФСР, Вооруж. Силы.
9. мс Коляскин А. Н., 1952 г., УССР, «Локомотив».
10. мс Гаврилов О. В., 1950 г., УССР, «Зенит».
11. мс Леонок С. Н., 1960 г., БССР, «Кр. знамя».
12. мс Залужный А. С., 1959 г., УССР, «Динамо».
13. мс Завгородний А. А., 1953 г., РСФСР, «Труд».
14. мс Тетерин С. С., 1961 г., БССР, «Кр. знамя».
15. мс Ланге Э. М., 1951 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы.
16. мс Квандельсон А. Х., 1955 г., БССР, «Динамо».
17. мс Драгун В. В., 1949 г., БССР, Вооруж. Силы.
18. мс Василевский С. Ф., 1954 г., Ленинград, «Динамо».
19. мс Пидлячук И. Б., 1960 г., УССР, «Динамо».
20. мс Ламв П. В., 1944 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы.
21. мс Шкляр В. Ф., 1947 г., РСФСР, «Спартак».
22. мс Тихонко И. М., 1960 г., БССР, «Зенит».

23. мс Эвердашвили Г. И., 1958 г., Груз. ССР, «Динамо».
24. мс Бокер А. С., 1960 г., Москва, «Труд».
25. мс Помятников Е. А., 1952 г., Москва, ЦСКА.
26. мс Костенко А. Е., 1956 г., УССР, «Локомотив».
27. мс Колесниченко В. Н., 1954 г., Уз. ССР, «Буревестник».
28. мс Квинтис Т. Р., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо».
29. мс Демиденко А. В., 1952 г., БССР, «Кр. знамя».
30. мс Гунтере В. Е., 1961 г., Латв. ССР, «Динамо».
31. мс Миял А. А., 1957 г., Эст. ССР, «Динамо».
32. мс Аксапов П. С., 1954 г., БССР, «Зенит».
33. мс Андеа Г. В., 1959 г., УССР, «Динамо».
34. мсмк Коротков В. В., 1948 г., БССР, Вооруж. Силы.
35. мс Богданов С. В., 1951 г., Ленинград, «Динамо».
36. мс Богданов В. В., 1959 г., УССР, «Локомотив».
37. мс Садаков В. В., 1953 г., Ленинград, «Динамо».
38. мс Филев Ю. Н., 1957 г., УССР, «Локомотив».
39. мс Баранов Е. Е., 1957 г., РСФСР, «Труд».
40. мс Салов Л. Ц., 1955 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы.
41. мс Воробьев В. К., 1952 г., Тадж. ССР, «Локомотив».
42. мс Зозуля И. А., 1958 г., БССР, Вооруж. Силы.
43. мс Геворкян Р. В., 1961 г., Груз. ССР, «Динамо».
44. мс Сууртхаль А. М., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо».
45. мс Рачковский К. Я., 1952 г., УССР, «Динамо».
46. мс Концеба К. В., 1961 г., УССР, «Зенит».
47. мс Ломанов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА.
48. мс Каранетян Г. А., 1956 г., Арм. ССР, «Буревестник».
49. мс Дергачев А. А., 1951 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы.
50. мс Остятинский М. Г., 1951 г., Ленинград, «Зенит».

Примечание. При участии в соревнованиях эмс Метревели А. И., 1944 г., Груз. ССР, «Динамо», должен быть поставлен не ниже № 1-5, эмс Какулия Т. И., 1947 г., Груз. ССР, Вооруж. Силы, — не ниже № 1-6, мс Эвинг С. В., 1947 г., Эст. ССР, «Динамо», — не ниже № 16-21, мсмк Егоров В. В., 1938 г., Москва, ЦСКА, — не ниже № 23-28.

Сильнейшие игроки в парах по результатам соревнований 1979 г.

Женщины

1. эмс Морозова О. В.
2. мсмк Чыгарева Н. Ю.
3. мсмк Бородинна Н. В.
4. мсмк Вирюкова Е. Ю.
5. мс Зайцева О. В.
6. мс Гишан Е. Г.
7. мсмк Бахшеева Г. П.
8. мсмк Шевченко И. К.
9. мсмк Гранатурова Е. Г.
10. мс Епископов Е. П.

Мужчины

1. мсмк Ахмерон Р. Э.
2. мсмк Волков А. Ф.
3. мс Коляскин А. Н.
4. мсмк Борисов В. В.
5. мс Богомолов А. С.
6. мс Леонюк С. Н.
7. мс Грузман С. Г.
8. мс Тетерин С. С.
9. мс Зверев А. М.
10. мсмк Бобослов Е.

При участии в парных соревнованиях 1980 г. эмс А. И. Метревели и эмс Т. И. Какулия должны быть классифицированы не ниже № 1-3.

Девушки 1961-1963 гг.

1. мс Зайцева О. В., 1962 г., Москва, ЦСКА.
2. мс Чернева С. Г., 1962 г., Москва, ЦСКА.
3. мс Миклашевская В. А., 1961 г., Москва, «Спартак».
4. мс Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
5. мс Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ.
6. мс Ещенко М. М., 1961 г., УССР, «Динамо».
7. мс Овсепян Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник».
8. мс Кашеварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак».
9. мс Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
10. мс Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо».
11. мс Алабян К. У., 1961 г., Эст. ССР, «Динамо».
12. мс Петросян К. Г., 1962 г., Груз. ССР, «Гантнади».
13. мс Буленина Т. В., 1964 г., УССР, ДЮСШ.
14. мс Васильевич Н. В., 1962 г., УССР, «Спартак».
15. мс Чудакова Н. В., 1962 г., УССР, «Локомотив».
16. мс Царикова С. Н., 1962 г., Ленинград, «Труд».
17. мс Первацова Т. А., 1961 г., БССР, «Зенит».
18. мс Неборская Г. В., 1961 г., БССР, «Зенит».
19. Малашидзе М. П., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо».
20. мс Николаева Л. Л., 1963 г., Каз. ССР, «Локомотив».

Девушки 1964-1965 гг.

1. мс Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
2. мс Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, ДЮСШ.
3. мс Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо».
4. мс Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо».
5. мс Буленина Т. В., 1964 г., УССР, ДЮСШ.
6. Кадеикова О. Ю., 1964 г., РСФСР, ДЮСШ.
7. Ляфалова О. Н., 1963 г., Москва, ЦСКА.
8. Сафонова Т. Ю., 1964 г., Москва, ЦСКА.
9. Киреева В. В., 1964 г., Москва, «Динамо».
10. Спиридонова В. О., 1964 г., Аз. ССР, ДЮСШ.
11. Харламова О. А., 1964 г., Москва, ЦСКА.
12. Яновская Н. М., 1964 г., УССР, «Зенит».
13. Кригер А. Э., 1964 г., Тадж. ССР, «Таджикистан».
14. Владимирская Е. М., 1964 г., РСФСР, ДЮСШ.
15. Арабян Г. О., 1964 г., Арм. ССР, «Буревестник».

16. Матахнюк О. А., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
17. Быкова Н. В., 1966 г., Москва, ЦСКА.
18. Погосова А. М., 1966 г., Груз. ССР, «Гантнади».
19. Малашидзе И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо».
20. Туинс О. М., 1964 г., Тадж. ССР, «Локомотив».

Девочки 1966-1967 гг.

1. Матахнюк О. Л., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
2. Быкова Н. В., 1966 г., Москва, ЦСКА.
3. Погосова А. М., 1966 г., Груз. ССР, «Гантнади».
4. Фишкина И. Е., 1967 г., Москва, «Труд».
5. Бурч Е. М., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
6. Михайлова О. В., 1966 г., Москва, «Динамо».
7. Савченко Л. Н., 1966 г., УССР, «Динамо».
8. Моргул В. И., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
9. Иванова О. Н., 1966 г., Ленинград, «Динамо».
10. Кохн И. А., 1966 г., Эст. ССР, «Калева».
11. Нерсисян Г. Г., 1966 г., Арм. ССР, ДЮСШ.
12. Мильвидская В. М., 1967 г., Москва, «Спартак».
13. Светова А. А., 1966 г., УССР, «Локомотив».
14. Старжинская И. В., 1966 г., РСФСР, ДЮСШ.
15. Кузьмина А. А., 1967 г., Москва, «Динамо».
16. Антоян И. И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо».
17. Фатеева И. В., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ.
18. Уланская Т. А., 1966 г., РСФСР, «Динамо».
19. Торжкова М. Е., 1966 г., Москва, «Спартак».
20. Кокарева С. А., 1966 г., РСФСР, «Труд».

Девочки 1968-1969 гг.

1. Астафьева О., 1968 г., Тадж. ССР, РДЮСШОР.
2. Мехян Л., 1968 г., Груз. ССР, ДЮСШ.
3. Худа Т., 1968 г., УССР, «Спартак».
4. Колоть У., 1968 г., УССР, ДЮСШ.
5. Волкова С., 1968 г., БССР, СДЮСШОР.
6. Манюкова Е., 1968 г., Москва, ЦСКА.
7. Васильевич О., 1969 г., УССР, «Спартак».
8. Псарев И., 1968 г., УССР, «Буревестник».
9. Тезипеко И., 1968 г., УССР, «Авангард».
10. Шляпникова В., 1968 г., Москва, ЦСКА.
11. Юсова С., 1968 г., Москва, «Динамо».
12. Овсепян М., 1968 г., РСФСР, ДЮСШ.
13. Соколова В., 1969 г., Москва, «Динамо».
14. Мацкванцуге Ю., 1968 г., Лит. ССР, «Жальгирис».
15. Кошнев К., 1968 г., УССР, ДЮСШ.
16. Шляпченко Э., 1968 г., БССР, «Динамо».
17. Патекс Е., 1968 г., БССР, «Кр. знамя».
18. Скауц И., 1968 г., БССР, «Кр. знамя».
19. Сухорукова С., 1968 г., РСФСР, «Труд».
20. Погорелова Е., 1969 г., Москва, ЦСКА.

Юноши 1961-1963 гг.

1. Тетерин С. С., 1961 г., БССР, «Кр. знамя».
2. Демиденко А. В., 1962 г., БССР, «Кр. знамя».
3. Гунтере В. Е., 1961 г., Латв. ССР, «Динамо».
4. Гемюрлян Р. В., 1961 г., Груз. ССР, «Динамо».
5. Рачковский К. Я., 1962 г., УССР, «Динамо».

6. Концеба К. В., 1961 г., УССР, «Зенит».
7. Ломанов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА.
8. Зилгалванс А. Л., 1961 г., Москва, ЦСКА.
9. Рашинский Х. Х., 1961 г., Эст. ССР, «Калева».
10. Перко В. А., 1962 г., БССР, «Зенит».
11. Маркин В. Л., 1962 г., Уз. ССР, «Динамо».
12. Фатеев А. И., 1961 г., РСФСР, ДЮСШ.
13. Туинс С. И., 1961 г., Тадж. ССР, «Таджикистан».
14. Кисляков И. Е., 1962 г., Москва, «Динамо».
15. Гордайчук Ю. И., 1961 г., РСФСР, «Спартак».
16. Мордавиченко С. В., 1961 г., Уз. ССР, «Спартак».
17. Малашидзе А. А., 1961 г., БССР, «Зенит».
18. Холтер Э. Р., 1961 г., Эст. ССР, «Калева».
19. Ивануца Ф. Ф., 1962 г., Молд. ССР, «Динамо».
20. Сафиулин Р. Р., 1961 г., РСФСР, «Труд».

Юноши 1964-1965 гг.

1. Пикуняк Л. В., 1964 г., БССР, «Динамо».
2. Потанинко В. А., 1964 г., РСФСР, «Буревестник».
3. Чухарин Г. П., 1964 г., УССР, «Динамо».
4. Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо».
5. Павлов В. Н., 1964 г., УССР, «Локомотив».
6. Долгополов А. Я., 1964 г., УССР, «Атлет».
7. Бакуев В. В., 1965 г., Москва, ЦСКА.
8. Исламов Д. Т., 1964 г., Уз. ССР, «Буревестник».
9. Скугарев И. В., 1964 г., БССР, «Динамо».
10. Шкрыль А. К., 1964 г., Каз. ССР, «Локомотив».
11. Руденко С. А., 1964 г., УССР, «Авангард».
12. Кресиньш У. Э., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо».
13. Бакай С. В., 1965 г., УССР, «Зенит».
14. Лигусов С. С., 1964 г., УССР, «Зенит».
15. Учев А. Б., 1964 г., Тадж. ССР, «Таджикистан».
16. Зильберштейн В. В., 1964 г., Кирг. ССР, ДЮСШ.
17. Константиновский Е. Г., 1964 г., УССР, «Динамо».
18. Баранов О. Е., 1964 г., РСФСР, «Динамо».
19. Поддубный А. А., 1964 г., УССР, «Динамо».
20. Кебадзе Г. Н., 1964 г., Груз. ССР, «Динамо».

Мальчики 1966-1967 гг.

1. Гримальский С., 1966 г., УССР, «Атлет».
2. Ольховский А., 1966 г., Москва, ЦСКА.
3. Чесноков А., 1966 г., Москва, «Спартак».
4. Богатырев В., 1966 г., Уз. ССР, «Спартак».
5. Ягялов А., 1966 г., Уз. ССР, «Буревестник».
6. Яцура А., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
7. Зинченко И., 1966 г., УССР, ДЮСШ.
8. Чернецкий А., 1967 г., УССР, «Динамо».
9. Шалджан А., 1967 г., Арм. ССР, «Спартак».
10. Филимонов А., 1968 г., Латв. ССР, «Динамо».
11. Чесноков А., 1967 г., Москва, ЦСКА.
12. Алевин С., 1967 г., Москва, «Динамо».
13. Жолоб А., 1967 г., УССР, «Локомотив».
14. Метревели И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо».
15. Волков А., 1967 г., РСФСР, «Спартак».
16. Волков О., 1966 г., БССР, «Кр. знамя».
17. Протасов А., 1967 г., Москва, ЦСКА.
18. Толстов К., 1966 г., РСФСР, «Труд».
19. Висланд А., 1966 г., Эст. ССР, «Калева».
20. Сайрак Э., 1966 г., Эст. ССР, «Динамо».

1. Филатов А., 1968 г., Латв. ССР, «Динамо».
2. Шевчук Р., 1968 г., УССР, «Локомотив».
3. Крочко И., 1968 г., УССР, ДЮСШ.
4. Паленов Д., 1969 г., Москва, ЦСКА.
5. Самсонов Е., 1969 г., УССР, ДЮСШ.
6. Мельник А., 1968 г., БССР, «Кр. знамя».
7. Ефимов В., 1968 г., РСФСР, «Труд».
8. Габришидзе В., 1968 г., Груз. ССР, «Гантиади».
9. Мороз Д., 1968 г., Латв. ССР, «Динамо».

10. Поляков Д., 1968 г., УССР, «Зенит».
11. Качарава Д., 1969 г., Груз. ССР, ДЮСШ.
12. Кузнецов И., 1968 г., УССР, ДЮСШ.
13. Савочкин Р., 1968 г., Москва, ДЮСШ.
14. Златоустов А., 1969 г., РСФСР, «Динамо».
15. Старцев А., 1968 г., Кав. ССР, «Локомотив».
16. Носальский А., 1968 г., УССР, «Динамо».
17. Иевлев Ю., 1968 г., Уз. ССР, «Спартак».
18. Яковлев А., 1968 г., БССР, «Зенит».
19. Минеев Ю., 1969 г., Москва, ЦСКА.
20. Рубанов С., 1968 г., Москва, ЦСКА.

ИНФОРМАЦИЯ

ЦЕНТРАЛЬНОМУ ВУЗУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТРАНЫ — ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ

**А. И. Шокин, доцент кафедры тенниса
ГЦОЛИФКе**

В олимпийском году исполняется 60 лет Государственному Центральному ордена Ленина институту физической культуры — старейшему и крупнейшему высшему учебному заведению нашей страны, который готовят преподавателей, тренеров по физической культуре и спорту.

В трудные годы гражданской войны и интервенции 1 декабря 1920 г. Владимир Ильич Ленин подписал Декрет об открытии высшего учебного заведения — государственного института физической культуры. Это решение свидетельствовало о том значении, которое придавал ЦК ВКП(б) развитию в стране физической культуры как средства укрепления здоровья, повышения обороноспособности советского народа.

Институт физической культуры разместился в Москве в старинной графской усадьбе на улице Казакова и начал подготовку инструкторов и преподавателей физического воспитания. В первые годы существования в институте преподавали педагогику, врачебный контроль, физиологию, анатомию, теорию и методику физического воспитания, врачебную гимнастику и подвижные игры. Спортивные игры не преподавали. Направление в основном было взято на медико-биологические дисциплины.

В 1924 г. в учебном плане появились две спортивные игры — футбол и баскетбол, через год добавили хоккей с мячом и ручной мяч, а затем регби, бейсбол, волейбол и, наконец, в 1928 г. — теннис. Специализации по спортивным играм в то время не было, студентов только знакомили с играми. Первыми преподавателями, которые с 1928 г. вели ознакомительный курс тенниса, были известные в то время практики и теоретики спортивных игр

М. С. Козлов, А. А. Соколов, Б. А. Ульянов, В. В. Соколовский.

Включенно в учебный план института спортивных игр способствовало постановление ЦК ВКП(б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры», в котором были разоблачены уклоны стихенистов, «тедологов», сторонников так называемой пролетарской физической культуры, и намечена широкая программа развития физической культуры и спорта в стране.

Мужская страна социализма, росли потребности в специалистах по многим видам спорта. Институт стал готовить преподавателей и тренеров по многим видам спорта, в том числе и по спортивным играм.

В 1930 г. в институте начинают создаваться кафедры спортивных дисциплин. Заведующим кафедры спортивных игр становится заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук М. С. Козлов, который проработал в этой должности 37 лет (1932—1969 гг.). Он воспитал плеяду талантливых педагогов-учебных, которые составили ядро кафедры, разработали преподавание отдельных дисциплин.

Партия и Советское правительство высоко оценили заслуги института в подготовке высококвалифицированных специалистов и разработке научно-методических основ физического воспитания — 28 июля 1934 г. институт был награжден орденом Ленина.

Все предшествующие и последующие события, происходившие в стране, способствовали формированию в институте спортивных специальностей, в том числе и по теннису. Всесоюзная спартакиада 1928 г. включила в программу и теннис. Росту популярности тенниса и его более широкому культивированию в

стране очень помогло введение Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Включение тенниса во Всесоюзную спортивную классификацию, в комплекс ГТО, создание добровольных спортивных организаций — все эти мероприятия способствовали организации и проведению соревнований и по теннису.

В стране стало проводиться большое количество соревнований, организуются и международные встречи с рабочими спортивными организациями. Первые успешные встречи прошли на Берлинской рабочей спартакиаде, затем с парижскими, турецкими и чешскими теннисистами. Состоялись матчевые встречи с экс-чемпионом мира А. Коше.

За спортивные успехи правительственных наград были удостоены многократные чемпионы страны Н. Теплякова, Е. Кудрявцев, Б. Новиков. Все более необходимой становится подготовка кадров специалистов по теннису. В 1936 г. в ГЦОЛИФКе предпринимается первая попытка готовить тренеров по теннису: в учебный план созданной при Высшей школе тренеров группы включаются три вида спортивных игр — теннис, баскетбол и волейбол. Вести специализацию кафедра спортивных игр поручает талантливому педагогу, заслуженному мастеру спорта П. М. Четлину. Программа курса тенниса в отличие от ранее созданных программ по баскетболу и волейболу предусматривала в основном только технику и методику обучения. Вопросы тактики и тренировки освещались кратко, поскольку в то время по этим разделам не было отечественных учебных пособий, да и опыта работы. С накоплением некоторого опыта в 1937—1938 гг. выпускаются новые, более совершенные программы. Занятия по теннису проводились только на летних площадках, что также сказывалось на качестве подготовки. Единственный предвоенный выпуск теннисистов Высшей школы тренеров (1938 г.) составили шесть студентов: А. К. Чахоян (Ереван), В. Н. Коган (Киев), Б. И. Рутковский (Челябинск), Н. М. Шугилов (Калинин), Д. Л. Аврашков и А. И. Шокин (оба — Москва). Окончившие этот выпуск в основном работали тренерами по баскетболу, волейболу и частично по теннису.

В первые дни Великой Отечественной войны добровольцами ушли на фронт более 400 студентов, преподавателей и сотрудников института. В 1941 г. институт был эвакуирован в Свердловск. Студенты учились, работали в оборонной промышленности, на призывных пунктах и в госпиталах. В январе 1943 г. преподаватели и студенты института вернулись в Москву. Все силы коллектива были направлены на помощь фронту и подготовку резервов Советской Армии.

Осенью 1945 г. после демобилизации из армии на кафедру спортивных игр вернулся я и

стал вести ознакомительный курс-минимум по теннису. С приходом на кафедру в 1946 г. С. Белли-Геймана, а затем К. Заржецкого началась подготовка новых программ, а также первого учебного пособия по теннису. В то время преподавателями на кафедре работали также Б. Ульянов, Е. Ларионов и Н. Кучинский.

В 1947 г. была открыта специализация по теннису в школе тренеров. Постепенно накапливался курс лекций по теории и методике преподавания предмета. Первые два выпуска школы тренеров окончили известные впоследствии теннисисты, тренеры, воспитавшие целую плеяду спортсменов: Т. Дубровина, Л. Преображенская, А. Гранатурова, П. Беляков, В. Филиппова, В. Клейменова, С. Фридлянд, Б. Колобов, М. Новик, Т. Шершова и другие.

Подготовка тренеров по теннису вызвала к жизни необходимость создания на кафедре спортивных игр предметной комиссии по теннису, которую в дальнейшем около 30 лет возглавлял мастер спорта СССР кандидат педагогических наук С. Белли-Гейман. Работа предметной комиссии в составе С. Белли-Геймана, А. Шокина, Н. Белоненко-Славинской, Ф. Сафаргалеева, а впоследствии И. Веселодова и Ю. Жемчужникова была направлена на совершенствование курса-минимума на всех факультетах, разработку методики преподавания курса специализации на педагогическом, спортивном, заочном и вечернем факультетах.

Кафедрой спортивных игр и в последние годы кафедрой тенниса и настольного тенниса с 1938 по 1980 г. подготовлено и выпущено 263 преподавателя-тренера по теннису. Во многих городах страны выпускники института — теннисисты успешно воспитывают юных теннисистов. Ознакомительный курс тенниса, или курс минимума, на всех факультетах института ежегодно проходили в среднем около 300 студентов.

Теннисная секция кафедры играет значительную роль в успехах спортивного клуба института физической культуры, при подготовке разрядников, мастеров спорта и судей. Спортивную работу на кафедре долгие годы успешно возглавляет старший преподаватель Ю. Жемчужников. Члены секции участвуют не только во внутренних соревнованиях, соревнованиях между институтами физической культуры, но и в соревнованиях на первенство Москвы, страны, в спартакиадах народов СССР, международных встречах.

Успешно выступали в соревнованиях различных рангов воспитанники кафедры С. Андреев, С. Белли-Гейман, Л. Преображенская, Е. Ларина, В. Егоров, Р. Исламова, М. Чуварина, М. Куль, Ш. Таршицев, О. Морозова, Е. Поздняков, Е. Гранатурова, К. Пугаев, Л. Макарова и другие.

Воспитанники кафедры входят в состав

сборных команд Москвы и страны, выступают на международных соревнованиях. Некоторые из них работают со сборными командами (С. Андреев, Ш. Тарнишев, Л. Лепешин, В. Косматов, А. Бекунев, В. Голенко).

После разделения кафедры спортивных игр на самостоятельные кафедры баскетбола, волейбола и тенниса в 1977 г. профессор С. Белиц-Гейман возглавил кафедру тенниса и настольного тенниса, которая стала главным педагогическим и научно-методическим центром работы специалистов.

Помимо подготовки студентов кафедра проводит научные исследования по главным проблемам развития отечественного тенниса, осуществляет научно-методическое обеспечение и подготовку сборной команды СССР и повышение квалификации преподавателей и тренеров по теннису.

Сотрудники кафедры — авторы научно-методических рекомендаций для ведущих специалистов и сильнейших теннисистов, учебников для вузов физической культуры, учебных пособий для тренеров, создатели тренажеров, наглядных учебных пособий, различных программ, статей в периодической печати. Все это отражает итог многолетнего труда преподавателей кафедры в различных областях педагогической, научно-исследовательской и методической работы.

Созданная на кафедре аппаратура, тренажеры и применяемые современные методики позволяют проводить исследования в области технической, физической, тактической и психологической подготовки теннисистов. Методический кабинет кафедры оснащен всем необходимым для проведения такой работы.

Одна из основных задач кафедры — содействие повышению научно-теоретического уровня занимающихся осуществляется в студенческом научном кружке. Здесь студенты овладевают навыками научно-методической и исследовательской работы под руководством преподавателей и руководителя кружка А. Наумко.

На конференциях кружка ежегодно заслушиваются доклады студентов, представляющие интерес для теории и практики тенниса. Члены кружка неоднократно занимали призовые места в институтских, всесоюзных и международных студенческих научных конференциях.

В разное время призовые места занимали студенты, а теперь кандидаты педагогических наук А. Скородумова, В. Голенко, В. Полтев, А. Амелин, Ю. Байгулов, Т. Иванова и другие. Лауреатами всесоюзного конкурса были Т. Иванова-Орлова, Т. Корнеева. Первые места на всесоюзных конференциях занимали М. Петрачев, Т. Иванова-Орлова, Г. Жуков, О. Жихарева, Т. Корнеева и другие. В 1978 г. на международной научно-студенческой конференции в Софии (Болгария) Т. Корнеева заняла первое место. За годы работы кафедры одиннадцать аспирантов, соискателей и выпускников защитили кандидатские диссертации.

Члены кафедры тенниса помимо работы в институте, ведут плодотворную педагогическую, исследовательскую и общественную работу в Федерации тенниса СССР, Всесоюзном совете тренеров и его комиссиях.

Преподаватели кафедры принимают участие в подготовке членов сборных команд юношей и взрослых. Под их руководством и при непосредственном участии проходят научно-методические конференции, семинары и симпозиумы в нашей стране, в ЧССР, ПНР, НРБ, ФРГ, США, Англии, Австралии и других странах.

В музее института кафедра готовит экспозицию, отражающую ее деятельность по подготовке педагогических и научных кадров. Кафедра просит ее воспитанников присылать воспоминания об учебе в институте, поделиться успехами в тренерской работе, спортивными достижениями своими или учеников, присылать фотокарточки, грамоты, медали или иные реликвии. Работники кафедры заранее благодарят за отзывчивость.

СОДЕРЖАНИЕ

НАУКА — ПРАКТИКЕ	Теннис на VII летней Спартакиаде народов СССР. В. А. Голенко	3
	Чемпион будущего и его подготовка (заметки о международных методических конференциях). С. П. Белиц-Гейман, А. П. Скородумова	6
	Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования. Н. Ю. Верхошанская, Т. М. Антонова, М. А. Морозов	12
	Факторы, влияющие на игру в соревнованиях. А. Л. Зак, А. И. Наумко	13
	Постатный контроль функциональной готовности юных теннисистов. Г. Авена	18
	Тенденции стратегии и тактики. С. П. Белиц-Гейман	20
	Трудности, которые нужно и можно преодолеть. Н. А. Рожкова, Т. В. Корнеева	25
	Спортивная форма теннисиста — как ее определить? Т. С. Иванова	27
	Методика использования восстановительных средств. А. А. Бирюков	29
	Учитесь выбирать позицию у сетки. В. Н. Полтев	34
	Слеча и удар над головой. Л. С. Зайцева, В. А. Голенко	36
	Повышение психологической устойчивости теннисиста. В. А. Корх	42
	Особенности построения учебно-тренировочных занятий юных теннисистов в жарком климате. А. Н. Лившицкий, Х. М. Абидова	46
	Крученный удар справа с отскока. О. С. Кустов	48
	Итоги всесоюзного смотра-конкурса юных. Г. К. Жуков	50
	О резервах молодежи. Г. А. Кондратьева	55
	Совершенствование системы проведения всесоюзных смотров-конкурсов юных теннисистов. Т. С. Иванова	58
	Резервы сборной. Г. К. Жуков, Т. Ю. Чеботарь	60
	Первые плоды. Н. М. Аракелин	62
	Диагональная натяжка струн деревянных ракеток. Г. Ф. Лендер	63
	Сделай и внедри. И. В. Всеволодов	64
	Три совета Билли Джин Кинг	65
	Сильнейшие в 1979 г. Г. А. Кондратьева	68
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	Центральному вузу физической культуры страны — шестьдесят лет. А. И. Шокин	76
ДЕТСКИЙ ТЕННИС		
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ ТЕННИСА ЗА РУБЕЖОМ		
В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР		
ИНФОРМАЦИЯ		

ТЕННИС
Ежегодник, 1980

Автор-составитель
Вадим Сергеевич Вепренцев

Заведующий редакцией А. Ю. Гринштейн. Редактор Л. С. Борисова.
Художник Д. Б. Станкович. Художественный редактор Ю. В. Архангельский.
Технический редактор Т. Ф. Евсенина. Корректор В. А. Шашкова

ИБ № 1004. Сдано в набор 21.03.80.
Подписано к печати 30.03.80. А09719.
Формат 70×90^{1/8}. Бумага динкато-журн.
Гарнитура «Литературная». Высокая печать.
Усл. п. л. 5,85. Уч.-изд. л. 9,06.
Тираж 55 000 экз. Издат. № 6523.
Зак. 244. Цена 45 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного
комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
101421, Москва, Калевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном
комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

На 2-й, 3-й, 4-й страницах обложки — матчи на Королевский Кубок
[командный чемпионат Европы] 1979 года: СССР — Австрия, СССР —
Франция, СССР — Венгрия



81-0122/5

173881

№ 41

OC
8/8
1980

45 коп.



9/21 1111

n 41

88

1980

EP