

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Б 377
1535

**ПОДАЧА И ПРИЕМ ПОДАЧИ
С ВЫХОДОМ К СЕТКЕ
В СОВРЕМЕННОМ ТЕННИСЕ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

Москва, 1958

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Б 377
1535

ПОДАЧА И ПРИЕМ ПОДАЧИ
С ВЫХОДОМ К СЕТКЕ
В СОВРЕМЕННОМ ТЕННИСЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

*Одобрено
Научно-методическим советом и Всесоюзным
тренерским советом по теннису*

Москва, 1958

Составил кандидат педагогических наук
мастер спорта Белиц-Гейман С. П.

Государственная
БИБЛИОТЕКА
СССР
им. В. М. Ленина

58 - 99123 - 4



2022089389

Введение

Видное место в тактике современного тенниса заняло так называемое быстрое нападение — атака с выходом к сетке с подачи и при приеме подачи.

Быстрое нападение еще недостаточно освоено нашими теннисистами. В этом одна из причин медленного роста их спортивного мастерства.

В методическом письме разбираются технические и тактические особенности подачи и приема подачи с выходом к сетке, а также основные упражнения для освоения быстрого нападения, причем основное внимание обращается на то новое, что появилось в теннисе за последние годы.

В письме использованы материалы по изучению советскими специалистами игры сильнейших зарубежных теннисистов—участников первенства мира 1956—1958 гг.

Просмотр и анализ встреч первенства дали возможность создать полное представление о технике и тактике ведущих теннисистов мира, о направлении развития зарубежного тенниса. Сравнение игры советских и зарубежных теннисистов позволяет выявить ряд недостатков в подготовленности наших игроков и сделать ценные выводы по вопросам анализа техники и тактики, а также методики тренировки.

Одна из важнейших задач советских теннисистов — освоить тактику быстрого нападения. На решение этой задачи должна быть нацелена тренировка как ведущих спортсменов, так и теннисистов детского возраста.

Международные соревнования по теннису проводятся на различных площадках: травяных, глино-песчаных,

бетонных и с деревянным покрытием. Самые крупные в мире соревнования — Уимблдонский турнир (неофициальное личное первенство мира), заключительные игры фактического командного первенства мира для мужчин — розыгрыш Кубка Дэвиса, открытые чемпионаты США и Австралии проводятся только на травяных площадках. Мяч отскакивает от травяного покрова быстрее, чем от принятого у нас глино-песчаного, что повышает эффективность нападающих ударов и создает очень благоприятные условия для игры в быстром темпе. Поэтому быстрое нападение особенно широко используется на травяных площадках.

Советские теннисисты с 1958 г. выходят на широкую дорогу крупных международных соревнований. Наши молодые игроки в этом году приняли участие в розыгрыше европейского Кубка Галея; юноши выступили в Уимблдонском турнире.

Советские теннисисты должны быть подготовлены к успешной игре на различных площадках. Но специальное внимание следует обратить на освоение тактики, которая особенно эффективна в игре на травяных площадках, так как именно на этих площадках разыгрываются крупнейшие в мире соревнования и по результатам прежде всего этих соревнований можно в дальнейшем судить о мастерстве советских теннисистов.

Ориентация на освоение быстрого нападения, которое является пока еще слабым местом в тактике наших теннисистов, не отрицает необходимости хорошо владеть игрой с задней линии, разнообразными ударами по отскоквившему мячу. Безусловно, подготовка теннисиста должна быть разносторонней и предусматривать умение играть на всей площадке, отлично владеть подачей, ударами с земли и ударами с лета.

Быстрое нападение — один из важнейших элементов современной тактики

В каждом деле, как принято говорить, важно хорошее начало. Таким «хорошим началом» в теннисе должна быть подача и прием подачи. Розыгрыш каждого очка зависит прежде всего от этих начальных ударов. Не случайно именно они приобрели в настоящее время первостепенное значение. Развитие современного тенниса идет по пу-

ти активизации подачи и ее приема, а также расширения круга тактических задач, которые могут решаться с их помощью.

За последние годы именно в подаче и приеме подачи произошли по сравнению с другими элементами игры наиболее существенные изменения. Некоторые из этих изменений еще не освоены многими нашими теннисистами и не получили широкого отражения в нашей методической литературе.

Изменения в техническом выполнении и тактической направленности подачи и приема подачи самым тесным образом связаны со становлением в теннисе за последние годы новой школы, отличающейся исключительно активной игрой. Наиболее характерными представителями этой школы являются теннисисты Австралии и США, которые в настоящее время занимают ведущее положение в мире.

Раньше высоких спортивных результатов достигали представители двух направлений: теннисисты, строившие свою тактику на частых выходах к сетке, и теннисисты, игравшие преимущественно у задней линии площадки, редко применявшие удары с лета.

В настоящее время все большее значение приобретают игроки новой школы, сторонники так называемого «сеточного» направления.

Чем же характерна эта современная школа? Прежде всего исключительно активной тактикой, строящейся на широком использовании быстрого нападения, частых выходов к сетке, особенно сразу же после подачи и приема подачи, а также очень активной защитой, носящей в большинстве случаев характер контратаки. Игра ведется в очень быстром темпе. Создается впечатление, что на площадке происходит как бы борьба за время. Противники стараются подавить друг друга быстротой и непрерывностью сеточных атак. Высокий темп достигается прежде всего за счет нападающей подачи, выходов к сетке, острых ответов ударами по поднимающемуся мячу.

Быстрый выход к сетке сразу же после нападающей подачи и встречная контратака с приема подачи — вот, пожалуй, первые важнейшие элементы игры ведущих теннисистов. Характерна, например, в этом отношении финальная встреча чемпионата мира 1956 г. между авст-

ралийцами Л. Хоадом и К. Розуолом. Оба противника сразу же после первой и второй подачи выходили к сетке. За все четыре напряженных партии было всего несколько случаев, когда участники, выполнив подачу, оставались у задней линии площадки.

Выход к сетке после подачи, от которого прежде всего зависит быстрый розыгрыш очка, характерен для тактики не только сильнейших мужчин, но и женщин, причем как в одиночных, так и в парных соревнованиях.

Примеры из специальных записей игр ведущих теннисистов мира

Специальные записи игр, показывающие чем в конечном итоге определился выигрыш или проигрыш очка теннисистом, хорошо раскрывают главные особенности тактики. Приведем отдельные данные записей, проведенных нами летом прошлого года на личном первенстве мира.

Одним из наиболее интересных матчей чемпионата была полуфинальная встреча молодых австралийцев А. Купера и Н. Фрезера. Оба теннисиста выигрывали большинство очков нападающими ударами и значительно меньше за счет ошибок противника. Так, Н. Фрезеру 88 очков принесли завершающие активные удары и 51 очко — ошибки противника (заметим, что в играх большинства наших теннисистов, как правило, очки, выигранные на ошибках противника, значительно превышают очки, набранные собственными активными ударами). Оба соревнующихся после своей подачи сразу же выбегали к сетке и острыми ударами с лета или полулета старались выиграть очко. Лишь изредка подающий оставался сзади. Во время приема подачи теннисисты при первой же возможности старались контратаковать.

Во встречах сильнейших теннисисток наблюдалась примерно та же картина. Например, финалистка чемпионата прошлого года представительница США Д. Хард в своем лучшем матче против соотечественницы трехкратной чемпионки мира А. Броуш выиграла активными ударами больше очков, чем допустила ошибок противница и она сама.

Интересны и другие данные, подтверждающие очень активный характер подачи. Нередко она приносит немедленный выигрыш очка за счет очень сильного удара и

обстрой и неожиданной пассивировки мяча. Встреча Н. Фрезер — А. Купер была показательна и в этом отношении. Немедленный выигрыш очка нападающей подачей Н. Фрезер получил 28, а А. Купер — 26 раз.

Игры сильнейших теннисистов проходят, как правило, под знаком преимущества подающего. Выигрыш игры на своей подаче — таков неписанный закон современного тенниса. Достаточно подающему уступить игру на своей подаче, как партия часто заканчивается в пользу противника. Примечателен в этом отношении счет игр. В большинстве встреч сильных противников партии заканчиваются с преимуществом в две игры, так как потерянная на своей подаче игра приводит к проигрышу партии. Например, победитель первенства мира 1957 г. австралиец Л. Хоад в последних двух матчах за выход в финал одержал победы со следующим счетом: 6/4, 4/6, 10/8, 6/3 над своим соотечественником М Розом и 6/4, 6/4 и 7/5 над шведом С. Давидсоном.

Советские теннисисты хорошо помнят интересный финальный матч между виртуозом техники австрийцем А. Хубером и чехом И. Яворским на турнире III Международных дружеских игр молодежи в Москве. В четвертой и пятой партиях А. Хубер буквально подавил сопротивление И. Яворского непрерывными атаками с подачи и приема подачи. Этот матч явился своего рода наглядной демонстрацией эффективности быстрого нападения.

Подача и прием подачи — слабое место в игре наших теннисистов

Многие наши теннисисты, в том числе и ведущие, не используют подачу и прием подачи для перехода к нападению. Например, ни одна из наших сильнейших теннисисток не применяет в одиночной игре подачу для выхода к сетке. Многие встречи разворачиваются следующим образом: теннисист начинает розыгрыш очка мягкой подачей, его противник отражает мяч длинным несильным ударом и только в дальнейшем, после нескольких ударов с задней линии, игра начинает обостряться. Иными словами начальные удары — подача и прием подачи — совершенно не используются для создания в игре быстрого темпа, для перехода к нападению. Даже безусловно сильнейший советский теннисист С. Андреев не выходит к сетке с подачи в играх с серьезными противниками.

В чемпионате страны 1957 г. мастер спорта В. Кузьменко встретилась с молодой тбилисской спортсменкой И. Рязановой, которая в предыдущие годы неоднократно выходила победительницей всесоюзных соревнований девушек. Специальные записи игры показывают, что И. Рязанова ни одного очка не выиграла ударами с лета у сетки, а В. Кузьменко — только одно последнее очко. Это убедительный пример устаревшей тактической линии в игре. Заметим также, что победительница этой встречи В. Кузьменко лишь 20 очков выиграла своими эффектными ударами, тогда как очки, набранные за счет простых ошибок противницы, составили цифру 58. И это в напряженном матче, исход которого определился лишь в конце решающей партии.

Общеизвестно, что сильнейшие теннисистки мира в парных соревнованиях придерживаются «мужской» тактики. Что же мешает нашим спортсменкам перейти на эту современную тактику?

Прежде всего неумение осуществлять быстрое нападение — выходить к сетке с подачи и приема подачи, т. е. недостаточная техническая подготовленность.

Можно привести и ряд положительных примеров, показывающих известные успехи наших теннисистов, которые нацелили свою тренировку на освоение передовой техники и тактики.

В прошлом году норму мастера спорта впервые в истории нашего тенниса выполнила шестнадцатилетняя спортсменка-москвичка А. Дмитриева (тренер Н. Теплякова). Она вышла победительницей личных соревнований юных теннисистов на IV Всесоюзной спартакиаде учащихся и одержала ряд побед над ведущими теннисистками страны. А. Дмитриева является, пожалуй, единственной юной теннисисткой, применяющей выход к сетке с подачи и после ударов по восходящему мячу при отражении подачи.

Близок к выполнению нормы мастера был в прошлом году и семнадцатилетний бакинский спортсмен С. Лихачев (тренер В. Саруханов).

Успехи А. Дмитриевой и С. Лихачева являются прежде всего результатом их первых шагов в освоении современной системы игры.

Вывод ясен: нашим теннисистам необходимо активизировать и разнообразить игру. Для этого необходимо в

первую очередь в совершенстве овладеть нападающей подачей с выходом к сетке и контратакующим приемом подачи.

Как подавать с выходом к сетке

К подаче с выходом к сетке предъявляются очень высокие требования как в техническом, так и в тактическом отношении. Короткая малоактивная подача сразу же приведет к проигрышу, если подающий попытается выбежать вперед. Такая подача должна быть действительно нападающим ударом с острой и разнообразной плавировкой мяча и в большинстве случаев должна быть длинной. Все виды подач — плоская, крученая и резаная — могут служить подготовительными ударами для выхода к сетке. При этом важно, чтобы своими начальными движениями теннисист не обнаруживал намерение применить определенный вид подачи. Только при этом условии в игру будет внесен фактор неожиданности, имеющий очень большое тактическое значение.

Подача с выходом к сетке требует специальной координации движений. Ряд технических деталей, не имеющих большого значения для подачи без выхода к сетке, становятся в такой подаче решающими. Не случайно, например, многие теннисисты не могут осуществить успешный выход к сетке с подачи, так как их движения при ударе препятствуют свободному продвижению вперед.

Выполнить удар так, чтобы движения как бы сливались со свободным продвижением к сетке и не приводили к статической позе к моменту завершения удара, — первое, что должно отличать такую подачу. подача с выходом к сетке выполняется мощными и одновременно свободными движениями при активном использовании мышц туловища. Ноги подающего работают как своего рода пружины: в начале замаха немного сгибаются, а затем быстро выпрямляются, способствуя тем самым активному движению подающего вверх-вперед. Быстрое пружинистое распрямление ног, сопровождающееся активным поворотом туловища, имеет для выбегающего к сетке подающего очень большое значение. Благодаря этим движениям теннисиста как бы выталкивает вперед и он получает возможность быстро продвигаться к сетке.

Кинограммы 1 и 2 демонстрируют подачу двукратного чемпиона мира последних лет австралийца Л. Хода (вид спереди). Фото 1 (чемпион мира 1955 г. американец Т. Траберт) и фото 2 (Л. Ход) показывают



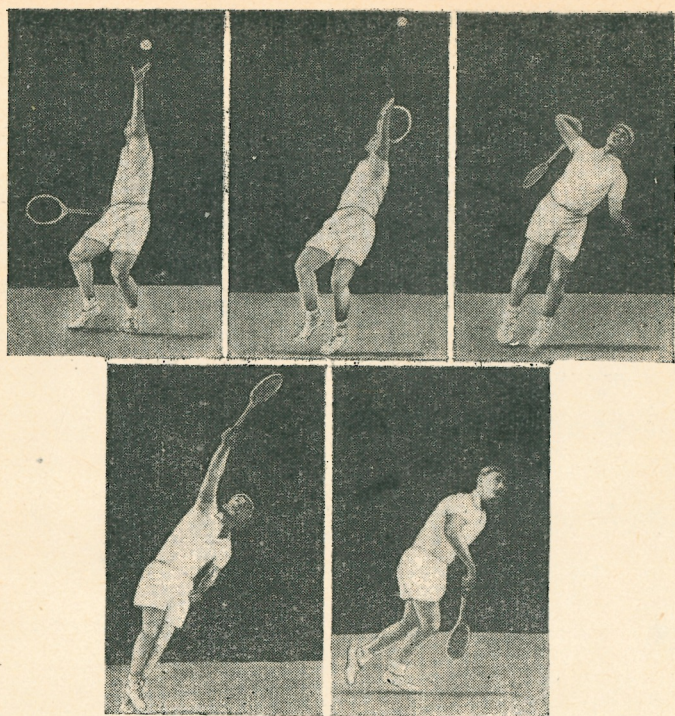
Фото 1



Фото 2

положение подающего в момент замаха. Как видно по кинограмме и отдельным фото, перед ударом по мячу подающий как бы собрался в пружину, готовую к быстрому выпрямлению. По движениям видно, что игрок произведет мощный, резкий удар.

Интересна и такая деталь в «работе ног», которая в настоящее время наблюдается у подавляющего большинства сильнейших зарубежных теннисистов. К моменту, когда ракетка начинает опускаться при замахе за спину, игрок сразу же подставляет к задней линии правую ногу и в дальнейшем делает ею энергичный шаг вперед, способствующий быстрому продвижению к сетке. В этом случае первый шаг в направлении к сетке производится с более близкого расстояния и тем самым обеспечивается более быстрое начало движения.

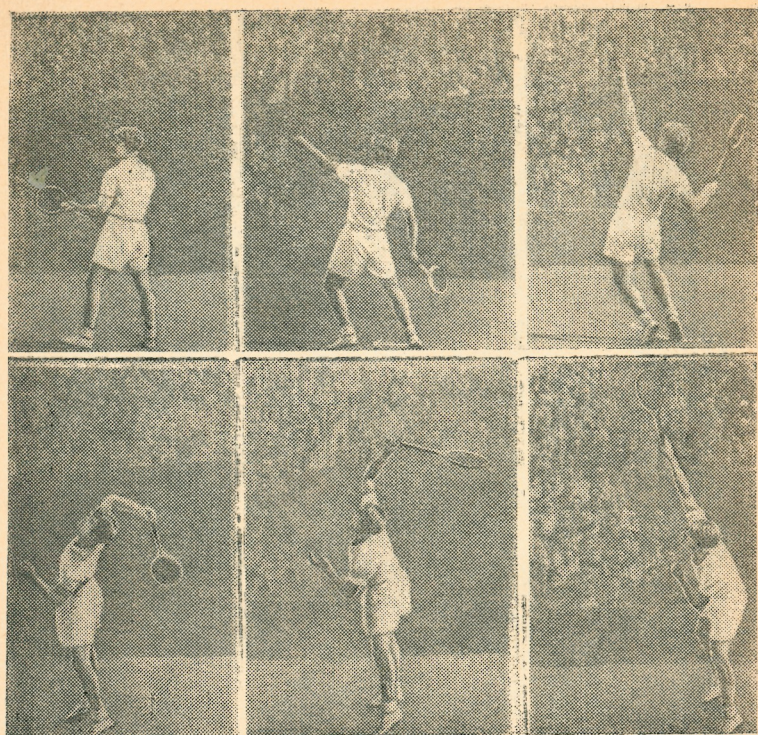


Кинограмма 1

Кинограмма 2 на стр. 12 показывает подачу Л. Хоада с такими особенностями «работы ног» (стрелкой показано движение подставляемой ноги).

Для плоской подачи с выходом к сетке мяч должен подбрасываться больше вперед по сравнению с обычной подачей, и удар по мячу нужно производить в момент, когда теннисист как бы уже валится вперед. Важно, чтобы движения к моменту окончания подачи не приводили к статической позе, препятствующей быстрому продвижению вперед. Завершая удар, игрок левой рукой быстро подхватывает ракетку и устремляется к сетке в положении готовности к молниеносному броску, а иногда и прыжку для отражения мяча.

Некоторые советские теннисисты освоили подачу, отвечающую перечисленным выше требованиям. К числу та-



Кинограмма 2

ких игроков следует отнести в первую очередь С. Мирзу, С. Лихачева и А. Дмитриеву.

Принимая подачу, — контратакуй

Как уже отмечалось, в современном теннисе наблюдается все большая активизация подачи. Это в свою очередь сильно осложнило активный отбив подачи и потребовало усовершенствования ответных ударов. Казалось бы в таких сложных условиях прием подачи должен был стать сугубо оборонительным элементом игры. Однако этого не произошло. Наоборот, выдвинув вперед исходную позицию на площадке, изменив детали движений при ответных ударах, сильнейшие теннисисты превратили этот элемент игры в контратаку.

Прием подачи — ответное действие. Поэтому его тактическая направленность зависит не только от желания принимающего, но и в большей степени от подающего противника. Если противник сразу же выходит к сетке с подачи, то главная тактическая задача заключается в том, чтобы обвести его или как минимум лишить возможности принять мяч с лета ударом в высокой точке. Довольно часто контратака принимающего подачу связана со встречным выходом к сетке. Такая контратака требует очень большой точности. У сильнейших теннисистов настолько хорошо отработан выход к сетке с подачи, что малейшая задержка с ответом или неточность удара сразу же приводят к проигрышу.

Контратакующий игрок не всегда успевает приблизиться к самой сетке. Нередко ответ противника застает его вблизи линии подачи и ему приходится принимать мяч с полулета. Удары с полулета приобрели в настоящее время очень большое значение. Вызвано это не только частыми выходами к сетке, но и широким использованием обводящих коротких крученых ударов с быстрым снижением мяча. Поэтому успешно выходить к сетке при приеме подачи, а также и после подачи теннисист сможет лишь при условии, если он хорошо овладеет не только ударами с лета, но и с полулета.

В совершенстве овладеть ударами с полулета — одна из важнейших задач наших теннисистов. Решение этой задачи явится важным условием освоения передовой тактики быстрого нападения.

Для успешной контратаки при выходе подающего противника к сетке очень эффективны короткие крученые удары. Именно они позволяют поставить нападающего в невыгодное положение: лишить его возможности выполнить удар с лета в высокой точке.

Понятно, что не на всякую подачу можно ответить контратакой с выходом к сетке. Особенно это трудно сделать при приеме так называемой пушечной плоской подачи. Поэтому не менее важно уметь контратаковать и без выхода к сетке.

Позиция на площадке и поза принимающего подачу

Успех в приеме подачи зависит прежде всего от выбора выгодной исходной позиции. Раньше, когда игра еще не приобрела такого наступательного характера,

как теперь, спортсмены располагались обычно за задней линией площадки. Это давало возможность увеличить время для подготовки к удару и обеспечить тем самым более точное отражение мяча. Вопрос быстроты ответа не стоял тогда так остро, так как к сетке сразу же не выходили, как правило, ни подающий, ни принимающий подачу. Теперь тактика существенным образом изменилась. Игра стала атлетической, очень острой, причем прежде всего благодаря атакам с подачи и контратакам при приеме подачи.

Становление новой тактики связано с изменением исходной позиции принимающего подачу. Теперь игроки располагаются внутри площадки, на шаг-полтора впереди от задней линии. Более того, многие из сильнейших теннисистов из этой, уже выдвинутой вперед, позиции начинают медленно двигаться к сетке еще до того, как подающий пробьет по мячу. Получается прием подачи после своего рода предварительного разбега.

Выдвинутая вперед позиция позволяет создать в игре более быстрый темп, использовать малейшую возможность для выхода к сетке и успешнее обороняться за счет быстрых ответов, когда противник после подачи выбегает к сетке. Такая позиция значительно повысила требования к подготовленности спортсмена, так как сильно сократилось время, которым он располагает для ответного удара. Успешный прием атакующей подачи современными игроками, отличающейся крайне острой и разнообразной плавировкой мяча, требует очень быстрой реакции, отличной подвижности, экономной и очень тонкой координации движений.

Большое значение для принимающего подачу имеет не только его позиция на площадке, но и ожидательная поза. Она должна быть своего рода стартовым положением, способствующим наиболее быстрой, экономной подготовке к удару. В этом положении теннисист немного наклоняется вперед, ракету держит далеко перед собой так, чтобы ее головка была обращена к сетке. Выдвинутое далеко вперед положение ракетки дает возможность отражать мяч в точке перед туловищем ударом с коротким замахом.

Исходная поза принимающего подачу игрока не должна носить неподвижный статический характер. Готовясь к приему мяча, теннисист должен, как принято

говорить, «пружинить» ногами и тем самым мобилизовать себя к быстрым ответным действиям.

Технические особенности контратакующих ударов

Если теннисист освоил обычные удары с задней линии площадки, это еще не значит, что он успешно будет принимать подачу. Ответные удары на подачу носят специфический характер, отличаются большим разнообразием, требуют специального изучения и систематического совершенствования.

Для выхода к сетке при приеме подачи теннисист располагает очень небольшим временем. Поэтому его движения должны быть очень экономны и четки, а удар должен выполняться с хода без предварительной остановки.

Одним из самых существенных недостатков в технике многих наших теннисистов в свете современных требований является стандарт в ритме и характере движений: все удары выполняются при широких, так называемых маховых движениях, при которых ракетка как бы бросается навстречу мячу. При этом в большинстве случаев почти отсутствует тонкая работа предплечья и кисти, удар выполняется с чрезмерно большим поворотом туловища и носит как бы громоздкий характер.

Такая техника, безусловно, осложняет освоение тактики быстрого нападения.

Современная игра в быстром темпе требует очень тонкой отработки движений, умения варьировать ритм и характер движений, быстро и очень точно управлять ракеткой с помощью движений кисти и предплечья. При ответе на быстрый удар во многих игровых ситуациях, например, в момент приема нападающей подачи, теннисист, как правило, не успевает отразить мяч при широких размашистых движениях, которые были характерны для техники прежних лет, когда темп был невысоким и игра велась сильными ударами главным образом у задней линии площадки.

Теперь необходимо освоить удары с очень экономными движениями и прежде всего короткими замахами. При этих ударах как сам замах, так и вынос ракетки навстречу мячу осуществляются в первую очередь за счет быстрых, активных движений предплечья и кисти. Умение быстро и тонко управлять ракеткой за счет та-

ких движений приобрело в настоящее время первостепенное значение. Это умение особенно важно при отражении нападающей подачи и при ударах с лета.

Движения принимающего подачу при контратаке должны быть очень экономными и нацеленными вперед. Удары следует выполнять с хода, с коротким замахом, в точке перед туловищем.

Умение хорошо выполнять удары в различных точках (высокой, средней и низкой), варьировать и маскировать их направление, силу и особенности вращения мяча — является очень важным условием успешного приема подачи с выходом к сетке.

Совершенствовать методику обучения

Что же мешает нашим теннисистам использовать в своей игре тактику быстрого нападения? Прежде всего существенные недостатки в технике, закрепленные еще в детском возрасте. Остановимся на конкретных примерах.

Безуспешные попытки молодой теннисистки И. Рязановой применить подачу для выхода к сетке — результат совершенно нецелесообразной координации движений, препятствующей мощному удару со свободным продвижением вперед. В подаче И. Рязановой туловище как бы не участвует. К моменту удара Рязанова как бы складывается, оседает — таз оттягивает назад и сильно наклоняется вперед при почти неподвижных ногах. В итоге получается несильный удар за счет одной руки, который завершается в статической позе. Понятно, что при таких движениях не приходится думать о подаче с выходом к сетке.

Другой пример. Киевлянке В. Кузьменко очень трудно принимать нападающую подачу контратакующим быстрым ударом, так как ее движения слишком широки, носят, как правило, только маховый характер и не отличаются умением тонко управлять ракетой за счет движения предплечья и кисти.

Подобных примеров можно привести много.

Часто мы встречаемся с такими фактами. Юного теннисиста в течение первых 3—4 лет занятий учат подаче без выхода к сетке и ударам справа и слева только с широкими маховыми движениями. В результате при

ударах очень прочно закрепляются стандартные, как правило, однообразные по ритму движения, и в дальнейшем освоение новых ударов с несколько иными вариантами движений сильно затрудняется.

Следовательно, необходимо вооружить юного спортсмена целесообразной, отвечающей современным требованиям техникой. В этом — залог успеха.

Начинающего теннисиста необходимо обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке, а также ударам справа и слева с большой вариативностью движений и прежде всего ударам по восходящему мячу с коротким замахом и активным участием кисти и предплечья. В совершенстве освоить такие удары возможно только теннисисту с сильной и подвижной кистью. Именно отсутствие этих необходимых качеств часто приводит к закреплению техники, лишенной тонкости движений, ударам, основанным только на маховых, излишне широких движениях.

Развитие силы и подвижности кисти, высокой подвижности в локтевом суставе, умения тонко и быстро управлять ракетой должно достигаться в значительной мере специальными подготовительными упражнениями.

Итак, подытожим: необходимая перестройка методики обучения должна быть нацелена на освоение всеми юными теннисистами, юношами и девушками тактики быстрого нападения.

Для решения этой задачи необходимо:

1. Отводить значительно больше времени, чем это имеет место сейчас, на специальное совершенствование подачи и приема подачи (примерно 30—40% времени).

2. Обучать теннисиста уже в начальный период подготовки подаче с выходом к сетке, а также ударам справа и слева «с хода» при коротких замахах и активном участии в ударе кисти и предплечья.

3. Широко использовать, начиная с первых занятий, специальные подготовительные упражнения, развивающие силу и подвижность кисти, умение с помощью их тонко и быстро управлять ракетой.

Современная атлетическая игра с использованием быстрого нападения требует отличной физической подготовки. Особое внимание следует обратить на развитие быстроты и ловкости — качеств, имеющих первостепен-

ное значение для освоения игры в быстром темпе с частыми выходами к сетке.

В заключение приводим основные упражнения, которые помогут освоить быстрое нападение.

Специальные подготовительные упражнения

1. Вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракетой и различными отягощениями — булавой, палкой, гантелью, обрезками металлической трубы (так называемое «рисование» ракетой вертикальной и горизонтальной «восьмерки»); наклоны ракетки вперед, в стороны; движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах.

2. Движения над головой кистью с ракетой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение крученной и резаной подач.

3. Подбивание теннисного мяча ракетой вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти; мяч подбивается невысоко плоскими и резаными ударами «подсечкой» на уровне пояса, головы и совсем низко у самой земли).

4. Имитация движения фехтовальщика с палкой (вес палки несколько больше веса теннисной ракетки).

5. Ловля теннисного мяча с лета, отскока, полулета на ракетку так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим упражняющимся или партнером и ловится то на одну, то на другую сторону струнной поверхности; движения упражняющегося должны напоминать удары справа и слева с очень короткими замахами; один из вариантов упражнения — ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки).

6. Ведение теннисного мяча ракетой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

7. Перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности.

Упражнения у тренировочной стенки

1. Удары по отскочившему мячу с лета и полулета справа и слева с близкого расстояния от стенки — 4—1 метр, выполняемые главным образом за счет быстрых движений кистью и предплечьем (упражнения выполняются с использованием только ударов справа и слева, а также с быстрым чередованием этих ударов; замах при ударах делается очень коротким перед собой; активное участие в ударе принимают кисть и предплечье; мяч отражается в точке перед туловищем).

2. Подача с выходом к тренировочной стенке (воображаемой сетке) и прием подачи ударом с хода при первой возможности по поднимающемуся мячу с дальнейшим продвижением вперед и переходом к ударам с лета и полулета (упражнения выполняются раздельно каждым занимающимся, а также и попарно — один подает, другой принимает подачу; при приеме подачи часто используются крученые удары).

Упражнения на площадке

1. Быстрые удары с отскока справа и слева с приземлением мяча в пределах полей подачи (партнеры располагаются примерно на один шаг за линией подачи; удары выполняются по восходящему мячу с короткими замахами).

2. Игра с лета и полулета у сетки с быстрым чередованием ударов справа и слева (партнеры располагаются от сетки на расстоянии 2—3 метров).

3. Выход к сетке с длинной подачи и прием подачи с продвижением к сетке с предварительным определением места, до которого должен добежать подающий, и определением участка поля подачи, куда должен попадать поданный мяч (на расстоянии 2,5—3 метров от сетки наносится линия, являющаяся ориентиром для позиции подающего; в полях подачи обозначаются мишени в виде прямоугольников, длинными сторонами которых являются линия подачи и отстоящая от нее на полметра другая параллельная линия, специально нанесенная на площадку).

4. Учебная игра с заданием, со счетом: подающему сразу выбегать к сетке и стараться выиграть очко ударом с лета или полулета; принимающему — контратаковать и при первой возможности также выходить к сетке, ставя задачи обвести подающего и завершить розыгрыш очка ударами с лета или полулета.

Тех. редактор И. Б е л ы х

Корректор Н. П ал к и н а

A03592 Подписано к печати 1 сентября 1958 г. Формат бумаги 84x108 1/32.
Объем 0,625 печ. л. Тираж 3000 экз. Бесплатно. Заказ 2171

Рогачевская типография