

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ  
И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

БР  $\frac{21}{841}$



Москва, 1959 г.





ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ  
И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

---

БР  $\frac{21}{841}$

*Научно-методический совет  
Федерация тенниса СССР*

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Сборник методических и инструктивных материалов

Москва—1959

Сборник подготовлен кандидатом педагогических наук  
мастером спорта **С. Белиц-Гейманом.**

Инструктивные материалы разработаны комиссией  
Всесоюзного совета тренеров в составе  
**С. Белиц-Геймана, Н. Каракаша, А. Жемчужникова,  
В. Небурчилова.**



60-9271 - 2



2022089372



---

---

## ОТ ПРЕЗИДИУМА ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР И ВСЕСОЮЗНОГО СОВЕТА ТРЕНЕРОВ

В последние годы несколько улучшилась методика тренировки советских теннисистов и в известной мере возросло их спортивное мастерство.

Вместе с тем многие теннисисты не могут освоить современную атлетическую игру в быстром темпе прежде всего из-за слабой физической подготовленности. В тренировке все еще мало внимания уделяется развитию таких ценных для теннисиста качеств, как быстрота, сила, прыгучесть, прыжковая ловкость и скоростная выносливость.

Весьма существенные недостатки имеются и в технической подготовке большинства теннисистов. Нападающая подача и прием подачи ударами по восходящему мячу с выходами к сетке, удары с лета, крученые обводящие удары над головой в сложных условиях — все эти важнейшие элементы современной игры еще недостаточно освоены.

Улучшить физическую подготовку, овладеть всем современным арсеналом приемов техники — таковы главные задачи советских теннисистов.

Президиум Федерации тенниса СССР и Всесоюзный совет тренеров приняли решение о проведении специальных соревнований теннисистов по физической подготовке и об установлении для членов сборной команды страны по теннису единых нормативов по физической подготовке и контрольных упражнений по технике.

Эти решения, а также другие инструктивные материалы по физической подготовке, которыми должны руковод-

ствовать федерации и секции тенниса на местах, помещены в настоящем сборнике.

В соответствии с принятыми решениями с 1959 г. устанавливается система обязательных соревнований теннисистов по физической подготовке.

Президиум Федерации тенниса СССР и Всесоюзный совет тренеров обращают внимание республиканских федераций и секций на то, что эти соревнования дадут положительные результаты только при условии, если они будут проводиться систематически во всех коллективах физкультуры и в сборных командах при участии теннисистов всех спортивных рядов.

Единые контрольные нормативы по физической подготовке установлены Федерацией тенниса СССР и Всесоюзным советом тренеров только для теннисистов сборной команды страны. Поэтому федерациям тенниса на местах следует на основе материалов настоящего сборника разработать для теннисистов сборных команд республик и городов свои контрольные нормативы по физической подготовке. Выполнение этих нормативов — обязательное условие при включении теннисистов в сборную команду.

Физическая подготовка должна стать неотъемлемой частью тренировки каждого теннисиста. С целью контроля за физической подготовкой теннисистов следует в секциях ДСО и ведомств, в детских и молодежных спортивных школах установить для каждого спортсмена в зависимости от его возраста и уровня подготовленности индивидуальные нормативы по контрольным упражнениям.

Президиум Федерации тенниса СССР и Всесоюзный совет тренеров выражают уверенность в том, что федерации и секции на местах, а также местные советы тренеров сделают все от них зависящее для улучшения физической подготовки широкой массы советских теннисистов.

#### **РЕШЕНИЕ ПРЕЗИДИУМА ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР И ВСЕСОЮЗНОГО СОВЕТА ТРЕНЕРОВ**

#### **о проведении специальных соревнований теннисистов по физической подготовке**

Современный теннис — подлинно атлетический вид спорта. Недостаточная физическая подготовка является одной из основных причин медленного роста спортивного



мастерства советских теннисистов. Из-за слабой физической подготовки многие спортсмены не могут овладеть передовой техникой и тактикой современного атлетического тенниса.

Президиум Федерации тенниса СССР и Всесоюзный совет тренеров предлагают всем федерациям и секциям на местах, отделениям тенниса детских и молодежных спортивных школ широко развернуть работу по улучшению физической подготовки спортсменов и добиться того, чтобы физическая подготовка стала органической частью тренировки каждого теннисиста.

Одно из важнейших средств решения этой задачи — система специальных соревнований теннисистов по физической подготовке. Эти соревнования должны начинаться в теннисных секциях коллективов физкультуры, в детских и молодежных спортивных школах и завершаться состязаниями всесоюзного масштаба.

В целях повышения уровня физической подготовленности теннисистов и систематической проверки ее результатов Президиум Федерации тенниса СССР и Всесоюзный совет тренеров постановляют:

I. Во время соревнований всесоюзного масштаба (личное и командное первенство СССР, Всесоюзные соревнования на закрытых площадках, Всесоюзная спартакиада учащихся, междугородние соревнования юношеских команд, первенства центральных советов спортивных обществ и др.) проводить специальные контрольные соревнования по физической подготовке по следующей программе:

#### Зимний период

1. Бег 30 м (или 20 м) \*.
2. Бег 5×30 м (или 5×20 м).
3. Прыжок в высоту с разбега.
4. Тройной прыжок с места.
5. Метание на дальность набивного мяча одной рукой из-за головы движениями, аналогичными подаче (мужчины и юноши 16—18 лет — вес мяча 3 кг; женщины и девушки 16—18 лет — вес мяча 2 кг; мальчики и девочки до 16 лет — вес мяча 1 кг).

\* Бег 30 м заменяется бегом 20 м в тех случаях, когда размеры зала не позволяют провести бег на дистанцию 30 м.

6. Подтягивание на перекладине до уровня подбородка (только мужчины, юноши и мальчики).

7. Отжимание руками от пола (только женщины, девушки и девочки).

### Летний период

1. Бег 60 м.

2. Бег 1500 м (мужчины), 800 м (женщины и юноши 16—18 лет), 500 м (девушки 16—18 лет и мальчики до 16 лет), 300 м (девочки до 16 лет).

3. Прыжок в высоту с разбега.

4. Тройной прыжок с места.

5. Метание на дальность набивного мяча одной рукой из-за головы движениями, аналогичными подаче (вес мячей тот же, что и в зимнем комплексе).

6. Подтягивание на перекладине до уровня подбородка (только мужчины, юноши и мальчики).

7. Отжимание руками от пола (только женщины, девушки и девочки).

По этой же программе проводятся и соревнования по физической подготовке на местах. На соревнованиях фиксируются результаты по каждому виду программы, а также результаты в многоборье, определяемые по специальной таблице (в приложениях помещены «Положение о соревнованиях», «Инструкция по проведению соревнований» и «Таблицы оценки результатов в многоборье»).

Соревнования по физической подготовке являются обязательными для всех участников теннисных соревнований всесоюзного масштаба.

Теннисисты, не принявшие участия в соревнованиях по физической подготовке без уважительной причины, не допускаются к ближайшим теннисным соревнованиям всесоюзного масштаба.

II. Обязать федерации тенниса союзных республик и теннисные секции центральных советов ДСО проводить соревнования по физической подготовке во время республиканских соревнований и соревнований ДСО по теннису. Игроков, не принявших участия в соревнованиях по физической подготовке без уважительной причины, не заявлять на участие в теннисных соревнованиях всесоюзного масштаба.

К заявкам на участие во всесоюзных соревнованиях федерации тенниса союзных республик и городов Мос-



квы и Ленинграда необходимо прилагать протоколы соответствующих соревнований по физической подготовке с указанием результатов, показанных заявляемыми теннисистами (в связи с этим соревнования по физической подготовке в союзных республиках и городах Москве и Ленинграде должны проводиться заблаговременно).

III. Обязать городские секции тенниса не реже двух раз в год проводить соревнования по физической подготовке для всех теннисистов города с лично-командным зачетом.

К командному первенству городов допускать лишь те коллективы, которые провели свои внутренние соревнования по физической подготовке и приняли участие в соревнованиях по физической подготовке городского масштаба.

IV. Разрешить освобождать от участия в соревнованиях по физической подготовке женщин старше 35 лет и мужчин старше 40 лет.

V. Спортивной комиссии Федерации тенниса СССР вести учет результатов соревнований по физической подготовке и фиксировать лучшие достижения в каждом из контрольных упражнений и в многоборье в целом.

В конце каждого года публиковать в бюллетене Федерации списки десяти теннисистов и теннисисток (мужчины, женщины, юноши и девушки 16—18 лет, мальчики и девочки до 16 лет), показавших лучшие результаты по физической подготовке в многоборье.

#### **РЕШЕНИЕ ПРЕЗИДИУМА ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР И ВСЕСОЮЗНОГО СОВЕТА ТРЕНЕРОВ**

**о нормативах по физической подготовке и технике для участников сборной команды страны по теннису и допуске теннисистов к всесоюзным тренировочным сборам и международным соревнованиям**

В целях повышения мастерства советских теннисистов формирование сборной команды страны проводить с 1 января 1960 г. на основе конкурса. Предусмотреть в условиях конкурса, помимо достижения определенных результатов в соревнованиях по теннису, выполнение установленных (в зависимости от возраста спортсмена) нормативов по физической подготовке и контрольных упражнений по технике.



Для теннисистов до 30 лет устанавливаются единые обязательные нормативы по физической подготовке.

Для теннисистов старше 30 лет устанавливаются индивидуальные нормативы, выполнение которых обязательно для вхождения в сборную команду страны и участия в международных соревнованиях. Индивидуальные нормативы намечаются местными советами тренеров и утверждаются Всесоюзным советом тренеров.

По технике устанавливаются единые вне зависимости от возраста спортсмена обязательные контрольные упражнения.

Результаты выполнения нормативов по физической подготовке и контрольных упражнений по технике заносятся в утвержденный Всесоюзным советом тренеров журнал по планированию и учету индивидуальной тренировки спортсмена (ведение журнала обязательно для теннисистов сборной команды страны).

### **I. Комплектование сборной команды страны**

В сборную команду страны зачисляются только теннисисты, выполнившие нормативы по физической подготовке и контрольные упражнения по технике.

Вопрос о включении в команду решается Всесоюзным советом тренеров с последующим утверждением. Президиумом Федерации тенниса СССР на основании соответствующего ходатайства федераций союзных республик и секций городов Москвы и Ленинграда. К ходатайствам должны быть приложены результаты выполнения контрольных упражнений по физической подготовке и технике.

Всесоюзный совет тренеров рассматривает кандидатуры только тех спортсменов, которые выполнили установленные нормативы и контрольные упражнения на специальной проверке, проведенной представителями Всесоюзного совета тренеров.

### **II. Требования, контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке**

Теннисисты, зачисляемые в сборную команду страны, должны иметь хорошую физическую подготовку (высокое развитие быстроты, силы, выносливости, прыгучести и прыжковой ловкости, гибкости).



Обязательными для теннисистов сборной команды являются систематические занятия легкой атлетикой, акробатикой (главным образом прыжковой), баскетболом,

**Таблица контрольных упражнений и нормативов по общей физической подготовке для теннисистов сборной команды страны**

Упражнения	Результаты			
	девушки до 19 лет	женщины 19—30 лет	юноши до 19 лет	мужчины 19—30 лет
1. Бег с высокого старта 30 м	4,8	4,7	4,3	4,2
или Бег с высокого старта 20 м	3,6	3,5	3,2	3,1
2. Бег с высокого старта 60 м	9,0	8,8	7,8	7,6
Бег 500 м	1.40,0	—	—	—
3. Бег 800 м	—	3.00,0	2.20,0	—
Бег 1500 м	—	—	—	5.00,0
4. Бег 5×30 м с интервалом для отдыха 25 сек. или Бег 5×20 м с интервалом для отдыха 20 сек.	24,5	24,0	22,0	21,5
5. Прыжок в высоту с разбега	1,20	1,25	1,45	1,50
6. Прыжок в длину с места	2,00	2,00	2,40	2,50
7. Тройной прыжок с места	6,50	6,80	7,50	8,00
8. Метание набивного мяча весом 3 кг одной рукой с места движениями, аналогичными подаче	8,00	8,50	12,00	13,00
9. Приседание «пистолетом» (количество раз):				
а) на сильнейшей ноге	10	15	20	25
б) на слабой ноге	6	9	12	15
Отжимание руками от пола (количество раз)	10	12	—	—
10. Подтягивание на перекладине (количество раз)	—	—	10	12
11. Динамометрия кисти сильнейшей руки (в кг)	40	45	55	60

гимнастикой (разнообразные общеразвивающие упражнения).

Физическая подготовка теннисиста должна строго контролироваться результатами, показанными в контрольных упражнениях.

Контрольные упражнения по физической подготовке для теннисистов сборной команды страны приводятся в таблице. Для теннисистов до 30 лет по этим упражнениям указаны обязательные нормативы (выполнение данных нормативов не освобождает от сдачи норм комплекса ГТО).

### III. Требования и контрольные нормативы по технике

В сборную команду страны могут быть зачислены только теннисисты, овладевшие всем богатым арсеналом приемов современной техники и тактики, играющие активно.

Контрольными упражнениями по технике являются следующие элементы игры:

1. Подача с выходом к сетке — плоская, крученая, резаная.

2. Прием подачи с выходом к сетке справа и слева — плоскими, кручеными и резаными ударами.

3. Удары по отскочившему мячу, справа и слева — плоские, крученые, резаные.

4. Удары с лета, справа и слева — плоские и резаные.

5. Удары с полулета, справа и слева — плоские, крученые, резаные.

6. Удары над головой — с лета и по отскочившему мячу.

7. Свечи по отскочившему мячу, справа и слева — плоские и крученые.

8. Укороченные удары, справа и слева — с лета и по отскочившему мячу.

Заключение по технике дается комиссией Всесоюзного совета тренеров на основании специальной проверки качества выполнения каждого из указанных элементов игры. При оценке учитывается соответствие техники современным требованиям, а также сила и точность ударов.



Заключение о соответствии техники современным требованиям может быть дано при условии, если теннисист хорошо владеет: ударами по отскочившему мячу и с лета в различных по высоте точках (высокой, средней, низкой); ударами с лета и полулета в бросках и прыжках у сетки; ударами над головой с лета и по отскочившему мячу в прыжке.

В сборную команду могут быть зачислены только теннисисты, получившие отличную или хорошую оценку за выполнение каждого элемента игры.

Теннисисты, играющие в соревнованиях пассивно и однообразно, в сборную команду не могут быть зачислены.

#### **IV. Допуск теннисистов к всесоюзным учебно-тренировочным сборам и международным соревнованиям**

К международным соревнованиям допускаются только теннисисты, выполняющие установленные нормативы по физической подготовке и контрольные упражнения по технике.

Допуск к международным соревнованиям и всесоюзным учебно-тренировочным сборам производится по ходатайству республиканских федераций. К ходатайству должны быть обязательно приложены результаты выполнения контрольных упражнений и справка о выполнении теннисистом индивидуального плана спортивной тренировки.

Советы тренеров, проводящие всесоюзные учебно-тренировочные сборы, обязаны в первые дни каждого сбора устраивать испытания по выполнению теннисистами контрольных нормативов. Спортсмены, не выдержав подобных испытаний, со сбора отчисляются и не могут быть допущены к международным соревнованиям.

Теннисисты прибывают на учебно-тренировочные сборы, всесоюзные и международные соревнования с ведущимися ими журналами по планированию и учету спортивной тренировки. Спортсмены, не имеющие на руках заполненных журналов, не допускаются к сборам и к соревнованиям.

## ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТА

*Кандидат педагогических наук мастер спорта*

*С. Белиц-Гейман*

Развитие тенниса за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к физической подготовке спортсмена. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном теннисе, полностью освоить передовую технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены.

В связи с этим дальнейшее совершенствование методики физической подготовки теннисиста приобрело первостепенное значение. Содержание этой подготовки должно определяться с учетом особенностей современного стиля игры.

Вопрос о стиле игры советских теннисистов, о направлении развития техники и тактики — один из самых актуальных. Каждого спортсмена и тренера волнует старый и вместе с тем всегда новый вопрос: как играть, в каком стиле вести игру?

Мастерство сильнейших представителей современного тенниса отличается: атлетической, активной, тактически гибкой игрой в быстром темпе, с частыми выходами к сетке, с широким использованием нападающих ударов, в особенности атакующей подачи; высоким искусством как нападения, так и защиты; умением успешно играть по всей площадке.

Что необходимо для такой игры? Прежде всего очень хорошая всесторонняя физическая подготовка, вооруженность передовой техникой и, конечно, твердая волевая установка на активную, смелую игру.

Не случайно всесторонняя физическая подготовка поставлена здесь на первое место. Именно от нее зависит возможность полного освоения современной техники и тактики. Кроме того, она является и важной предпосылкой для волевой установки на активную игру.

Недостаточная с точки зрения современных требований физическая подготовка превратилась в своего рода барьер, который препятствует многим нашим теннисистам достичь высоких результатов. Общеизвестно, например, что теннисисту необходимо хорошо владеть мощными нападающими подачами и ударами над



головой, акцентированными сильными завершающими ударами по отскочившему мячу. Для этих ударов, как и для многих других, нужно не только освоить правильную координацию движений, но и иметь высоко развитую силу. А именно этого качества и недостает многим нашим игрокам, особенно женщинам. Из-за недостаточной силы мышц руки, прежде всего мышц кисти и предплечья, затрудняется выполнение ударов с лета и полулета, теннисист лишается возможности успешно играть у сетки.

Умение сделать быстрый, пружинистый далекий прыжок, бросок у сетки — важное условие успеха в современной игре. Но для этого нужна прыжковая ловкость, сильные и эластичные ноги. К сожалению, и этими качествами не обладает ряд ведущих игроков.

Недостаточно развита прыжковая ловкость даже у победителя всесоюзных соревнований на закрытых площадках 1959 г. молодого мастера спорта Т. Лейуса. Поэтому игра с лета в сложных условиях пока одно из его слабых мест.

Явно недостаточна у ряда теннисистов и скорость передвижения по площадке, из-за чего затрудняется игра в быстром темпе. Это относится и к чемпионке СССР А. Дмитриевой и мастеру спорта В. Кузьменко. Не случайно в игре против них очень эффективны укороченные удары.

Огромное значение всесторонней физической подготовки для достижения высот спортивного мастерства в современном теннисе и наличие существенных недостатков в развитии физических качеств у многих наших игроков приводит к следующему выводу: *«главную из главных задач спортивной тренировки советских теннисистов составляет значительное улучшение физической подготовки, развитие всех без исключения физических качеств. Наиболее высокие требования должны быть предъявлены к развитию быстроты, прыжковой ловкости и скоростной выносливости на базе роста силы».*

Перед тем как перейти к разбору особенностей и методики развития каждого из перечисленных качеств, остановимся на некоторых общих вопросах решения задач всесторонней физической подготовки.

I. Довольно часто физическая подготовка теннисистов сводится лишь к занятиям, да и то эпизодическим, какой-либо другой спортивной игрой. Достаточно, к примеру,

теннисисту начать играть также в баскетбол, футбол или хоккей, как уже делается вывод, что с физической подготовкой у него все обстоит благополучно.

Иными словами, тренеры и спортсмены часто идут только по пути отыскания какого-то универсального, комплексного средства физической подготовки, которое развивало бы все физические качества как бы одновременно.

Такая попытка решения задачи всесторонней физической подготовки для спортсмена, стремящегося достигнуть высоких результатов в теннисе, глубоко ошибочна. Конечно, никто не отрицает целесообразности для теннисиста систематических занятий баскетболом, футболом или хоккеем. Ошибка заключается в том, что каждая из этих игр может обеспечить для теннисиста развитие ряда физических качеств только до какого-то среднего уровня, а не до того высокого уровня, который необходим мастеру современного тенниса. Так же как занятия только одним теннисом (даже в течение многих лет) не могут обеспечить всесторонней физической подготовки, так и дополнительные занятия только, например, баскетболом не обеспечат решение этой важной задачи.

Предположим, что у теннисиста недостаточно сильные ноги, очень мала прыгучесть и отсутствует прыжковая ловкость (таких теннисистов, к сожалению, пока еще немало, даже среди ведущих). Смогут ли устранить эти существенные недостатки занятия только одной из дополнительных спортивных игр? Безусловно, нет. Не устраняют такие занятия и, к примеру, столь распространенный недостаток, как отсутствие большой силы и подвижности кисти и предплечья.

Методика физической подготовки теннисиста должна основываться на использовании комплекса различных упражнений, каждое из которых является лучшим средством развития какого-либо физического качества. В этот комплекс входят:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные упражнения, разработанные с учетом современных требований к физической подготовке теннисиста и развивающие физические качества в нужном для теннисиста специфическом направлении.
3. Элементы и тренировочные упражнения из других видов спорта (например, из акробатики — прыжковые упражнения).



#### 4. Дополнительные виды спорта.

II. Задайте любому из наших теннисистов такой, казалось бы, простой вопрос: как из года в год изменяется его физическая подготовка, стал ли он в текущем году играть быстрее, чем в прошлом или позапрошлом году? Ответить на этот вопрос теннисист затруднится, объясняя это тем, что в теннисе нет цифровых показателей, по которым можно следить за развитием физических качеств, как это делают, например, в легкой атлетике. Безусловно, отсутствие в теннисе таких показателей затрудняет оценку результатов физической подготовки. \*Но, несмотря на это, физическая подготовка теннисиста должна строиться на строгом контроле за развитием физических качеств с помощью объективных цифровых показателей. Этими показателями должны быть результаты в специально подобранных контрольных упражнениях как общеразвивающего, так и специального характера.

Комплекс контрольных упражнений разрабатывается так, чтобы обеспечить всестороннюю физическую подготовку, а также развитие физических качеств в нужном для теннисиста специфическом направлении. При подборе контрольных упражнений следует учитывать и индивидуальные особенности физической подготовки занимающихся. Так, если у спортсмена недостаточно сильные ноги и мала прыгучесть, то в его тренировке особое внимание должно быть обращено на выполнение скоростно-силовых контрольных упражнений для ног (например, прыжки вверх из положения глубокого приседа, многократные прыжки на дальность на одной ноге и с толчком двумя ногами, тройные прыжки, приседания на одной ноге «пистолетом»).

В качестве контрольных следует подбирать упражнения, в которых результаты оцениваются цифровыми показателями — метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т. д.

С помощью контрольных упражнений тренер сможет выявлять недостатки в физической подготовленности спортсмена, следить за развитием его физических качеств и подбирать в зависимости от показываемых результатов индивидуально наиболее эффективные средства.

Желательно, чтобы часть контрольных упражнений можно было выполнять не только в спортивных залах, на стадионах, площадках, но и в домашних условиях, например, в комнате во время утренней зарядки. Это даст воз-

возможность больше времени уделять упражнениям, а следовательно, и добиваться лучших результатов. Примерами таких упражнений могут быть приседания на одной ноге «пистолетом», отжимание руками от пола. Такого типа упражнения могут быть своеобразными домашними заданиями для теннисиста.

Методика использования в тренировке контрольных упражнений примерно следующая. Прежде всего тренер намечает круг общеразвивающих и специальных контрольных упражнений для спортсмена, причем обязательно учитывает индивидуально сильные и слабые стороны его физической подготовленности. После этого по каждому из упражнений следует провести испытания для определения исходных результатов спортсмена, а затем намечаются задания — контрольные нормативы.

Ежегодно целесообразно устанавливать два норматива по каждому упражнению: первый должен быть выполнен к концу зимнего периода, а второй — в конце годичного цикла тренировки.

В планах на отдельные периоды тренировки следует предусматривать не реже одного раза в месяц текущие контрольные проверки, по которым можно было бы систематически следить за изменениями физической подготовленности.

Во время контрольных проверок и периодически при выполнении контрольных упражнений в обычных занятиях целесообразно использовать метод соревнований.

Применение в тренировке контрольных упражнений, а также соревнования между теннисистами по этим упражнениям придадут физической подготовке более целеустремленный, живой характер, явятся своеобразным дополнительным стимулом и повысят интерес к занятиям.

Всесоюзный совет тренеров разработал для теннисистов сборной команды страны комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке и установил по ним единые нормативы (см. стр. 11). Эти нормативы установлены с учетом результатов специальных соревнований по физической подготовке, с участием теннисистов разного возраста и различных спортивных разрядов.

Контрольные упражнения для теннисистов сборной команды страны могут широко использоваться также в практике работы с теннисистами всех спортивных разрядов.



Помимо контрольных упражнений по общей физической подготовке, следует использовать и специальные контрольные упражнения, отражающие специфику действий теннисиста в игре. С этой целью рекомендуются следующие специальные упражнения:

1. Бег спиной вперед 10—30 м.
2. Бег боком вперед 10—30 м.
3. Бег «туда и обратно»  $2 \times 10$  или  $2 \times 20$  м. После пересечения линии финиша бегун мгновенно останавливается и бежит в обратном направлении; фиксируется время, за которое бегун успевает возвратиться к линии старта.
4. Бег «туда и обратно» — от задней линии теннисной площадки до сетки и обратно (с касанием ладонью сетки).
5. Прыжки в сторону — в длину с места и с 3—6-метрового разбега, с имитацией движений теннисиста при ударах справа или слева с лета в прыжке у сетки (при прыжке влево — толчок левой ногой, приземление сначала на правую ногу; при прыжке вправо — толчок правой ногой, приземление сначала на левую ногу).
6. Прыжки вверх с места и 3—6-метрового разбега, с имитацией движений теннисиста при ударе над головой в прыжке вверх и с касанием кончиками пальцев руки высоко подвешенного предмета или условной отметки (результаты прыжка определяются разницей высот, до которых теннисист может достать кончиком пальцев, без прыжка вытянувшись вверх и привстав на носки и с прыжком).
7. Метание на дальность одной рукой из-за головы набивного мяча (1—3 кг) движениями, аналогичными плоской подаче.
8. Метание на дальность одной рукой сбоку набивного мяча (1—3 кг) движениями, аналогичными плоскому удару справа.

Нормативы по этим специальным контрольным упражнениям для сборной команды страны находятся в настоящее время в стадии разработки.

Приведенные контрольные упражнения по общей физической подготовке и специальные контрольные упражнения должны использоваться широкой массой теннисистов различных спортивных разрядов, а не только членами сборной команды страны и кандидатами в эту команду.

Комплекс контрольных упражнений должен стать основой системы физической подготовки всех теннисистов.

Для каждого теннисиста, в зависимости от его возраста и уровня подготовленности, следует установить нормативы по контрольным упражнениям.

Сдача контрольных нормативов должна происходить главным образом в процессе специальных соревнований.

III. Развитие физических качеств до высокого уровня, необходимого для достижения хороших спортивных результатов, требует регулярного и длительного (по числу повторений) выполнения различных упражнений и прежде всего контрольных.

Ряд упражнений периодически должен повторяться сериями на количество раз «до отказа», с установкой на выполнение контрольных нормативов (особенно это относится к скоростно-силовым упражнениям).

Например, такое ценное для развития силы ног упражнение, как приседание на одной ноге «пистолетом», должно выполняться на ряде занятий несколькими сериями до предельного числа повторений. Предположим, что на данном занятии было выполнено десять приседаний. После этого для занимающегося может быть установлен такой, к примеру, контрольный норматив: через три месяца добиться выполнения 15 приседаний.

Особенно часто следует выполнять упражнения на развитие быстроты, так как это качество развивается довольно медленно, а иногда и с большим трудом. Наблюдения показывают, что в развитии быстроты существенные сдвиги достигаются только при большом числе повторений. Так, оправдывает себя практика развития у теннисистов старшего юношеского возраста быстроты стартового рывка и быстроты бега с помощью пробегания с максимальной скоростью 25×30 м в каждой комбинированной тренировке, проводимой 5 раз в неделю в зимнем подготовительном периоде.

Таковы общие вопросы, которые необходимо иметь в виду при решении задач всесторонней физической подготовки.

### **Развитие быстроты, прыгучести, прыжковой ловкости**

Высокое развитие качеств быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости составляет основу современной методики физической подготовки в теннисе. Теннисист должен



быть спринтером и одновременно обладать акробатической ловкостью. Такие требования предъявляются в связи с широким применением игры у сетки, выполнением ряда ударов с лета и полулета в сложных бросках, акробатических прыжках, значительным повышением в современной игре скорости передвижения теннисиста по площадке, а также в связи с убыстрением темпа и остроты ударов.

Повышение требований к развитию быстроты связано для советских теннисистов также с выходом на международную арену и с необходимостью выступать на зарубежных травяных площадках с их очень стремительным отскоком мяча. Интересно в этом отношении замечание ведущего австралийского специалиста по теннису Г. Хопмана — тренера таких выдающихся игроков, как Ф. Седжмэна, Л. Хоада, К. Розуолла: «Для успешных выступлений на траве теннисисту, привыкшему играть только на грунтовых площадках, необходимо прежде всего научиться в два раза быстрее бегать».

Наша молодая спортсменка А. Дмитриева могла бы, безусловно, лучше выступить на травяных площадках Англии, если бы она быстрее передвигалась по корту.

Подлинный мастер современного тенниса должен быть и своего рода акробатом, отлично играть у сетки, уметь выполнять удары с лета и полулета в стремительных далеких бросках и прыжках.

Поучителен следующий пример из практики зарубежного тенниса. Вопреки всем ожиданиям команда США одержала в розыгрыше кубка Дэвиса 1958 г. победу над игроками Австралии, считавшимися бесспорными гегемонами мирового тенниса. Героем финального матча оказался молодой перуанский индеец А. Ольмедо, выступавший за американскую команду (он учится в одном из университетов США). Ольмедо принес команде две победы в одиночных играх и своей блестящей игрой обеспечил командную победу в решающей парной игре.

Ряду советских тренеров довелось видеть игру этого талантливого теннисиста. Необычная прыгучесть, блестящая игра у сетки в сложных условиях, умение отразить с лета, казалось бы, недосыгаемый мяч, пружинистая работа ног, постоянная готовность к молниеносному рывку, броску — вот главные особенности его мастерства, связанные с физической подготовкой. Ольмедо совершенно свободно, например, делает сальто вперед через теннисную сетку.

Не случайно этого спортсмена в зарубежной печати называют «королем воздуха», «летающей пантерой».

Ольмедо не исключение среди сильнейших теннисистов мира. Высокие физические качества перуанца в той или иной мере характерны и для многих его сильнейших противников.

Для правильного решения задач физической подготовки необходимо установить, что следует понимать под прыжковой ловкостью, в чем ее отличие от обычной прыгучести — способности сделать высокий или высоко-далекий прыжок.

Прыжковая ловкость теннисиста — это комплексное качество, как бы соединение прыгучести, быстроты реакции и самой спортивной техники, проявляющееся в быстро и неожиданно изменяющейся игровой обстановке. Конкретно это ценное качество проявляется у теннисиста в умении выполнять удары в далеких и высоких бросках и прыжках в игровой обстановке, требующей быстрой реакции на мяч.

Таким образом, нельзя ставить знак равенства между обычной прыгучестью и прыжковой ловкостью. Однако в спортивной практике довольно часто это делают. Такая ошибка приводит к сужению задач физической подготовки, к тому, что для освоения игры у сетки используются только упражнения, развивающие обычную прыгучесть, что является совершенно недостаточным.

Как показывают наблюдения, не все теннисисты с хорошей прыгучестью умеют использовать ее в неожиданной игровой обстановке и выполнять удары с лета и полулета в бросках и прыжках. Например, молодые спортсмены Т. Лейус и Р. Сивохин, имеющие хорошие для теннисистов показатели прыгучести (Р. Сивохин в тройном прыжке с места 8 м 60 см, в прыжке в высоту с разбега 1 м 55 см, у Т. Лейуса соответственно 7 м 70 см и 1 м 58 см) и широко применяющие игру у сетки, умеют отражать с лета и полулета только мячи, до которых они могут дотянуться без пружинистого быстрого броска или прыжка. Вследствие этого мячи, которые можно отразить с помощью прыжка или броска, становятся для этих теннисистов недостижимыми. Безусловно, Т. Лейус и Р. Сивохин могли бы значительно улучшить игру у сетки в результате тренировки, направленной на развитие прыжковой ловкости.



Следует иметь в виду, что теннисист у сетки это своего рода вратарь, защищающий большие ворота — всю площадку. Теннисиста без прыжковой ловкости можно сравнить с вратарем, который не умеет делать прыжки и поэтому принимает только те мячи, до которых он может дотянуться без прыжка. Очевидно, большинство мячей будет пролетать в ворота мимо такого вратаря. То же самое и в теннисе. Следовательно, для хорошей игры у сетки нужно овладеть мастерством специальных прыжков. У теннисиста с хорошей прыжковой ловкостью значительно повышается досягаемость до трудных мячей, и он получает возможность защищать большую часть площадки.

Следует уточнить и особенности качества быстроты теннисиста, тем более, что в различных видах спорта оно проявляется по-разному. В действиях теннисиста можно выделить следующие проявления этого качества: быстроту реакции, быстроту стартового рывка и бега, быстроту остановок и изменения направления бега, быстроту прыжков. Каждый из этих элементов качества быстроты следует специально развивать

Для достижения высокого уровня быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости теннисисту необходимо иметь сильные, эластичные и упругие мышцы ног, а также хорошую подвижность во всех суставах ног и в тазобедренных суставах. Ноги теннисиста можно сравнить с сильными, упругими пружинами, всегда готовыми к мгновенному распрямлению.

Силовые упражнения для ног, а также упражнения, развивающие своеобразную пружинистость и одновременно мягкость в работе ног, должны занять видное место в тренировке теннисиста.

Теперь, после того как были разобраны применительно к теннису особенности быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости, перейдем к методике развития этих качеств.

Развитие быстроты реакции, стартового рывка и бега. Реакция теннисиста связана с быстротой зрительного восприятия и является сложной (в отличие, например, от реакции легкоатлета, обусловленной звуковым сигналом). Сложность реакции определяется тем, что сигналы к действиям теннисиста (действия противника и перемещение мяча), а также его двигательные ответы (удары) очень разнообразны. Иными словами, ре-



акция теннисиста связана с выбором действий после сигнала, который заранее ему точно не известен.

В отличие от реакции теннисиста реакция бегуна-легкоатлета является простой, так как стартовый сигнал бывает всегда одним и тем же, и ответ легкоатлета на сигнал также всегда постоянен.

От этих особенностей реакции теннисиста зависит выбор средств развития качества быстроты.

Бег со старта теннисисту следует начинать не по звуковой команде, а по команде условным движением (например, взмах флажком, быстрое движение рукой сверху-вниз). Для этого стартер располагается перед теннисистом (а не сзади, как в легкой атлетике) и после звуковой команды «на старт» дает сигнал к началу бега условным движением.

Теннисисту целесообразно начинать бег с высокого старта. Это больше соответствует условиям передвижения игрока по площадке.

Быстроту следует развивать в условиях не только простой, но и главным образом сложной реакции.

Для развития быстроты сложной реакции нужны упражнения, при которых теннисист точно не знает заранее, какой из сигналов поступит и каким будет его двигательный ответ. Для такой цели лучшими являются «вратарские» упражнения, при которых теннисист должен ловить или отбивать мяч, брошенный в «ворота» в неизвестном заранее для «вратаря» направлении («воротами» может, например, служить участок заградительной сетки или мягкого фона, огораживающий теннисную площадку).

Стартовые рывки теннисисту следует делать в различных направлениях — вперед, в стороны, назад.

Теннисист передвигается по площадке с максимальной скоростью на очень небольшие расстояния. Поэтому для развития быстроты бега следует использовать в первую очередь самые короткие отрезки — 8—30 м, которые пробегаются не только обычным способом, но и в движении спиной и боком вперед. Высокая скорость в последних двух видах передвижения необходима теннисисту для успешного выполнения удара над головой в быстром движении от сетки при отражении трудно достигаемой «свечи».

Развитие быстроты остановок и изменения направления бега. Игра теннисиста связана с быстрыми остановками и постоянными изменения-



ми направления стартового рывка и бега. Теннисист должен уметь не только быстро стартовать, но и мгновенно пружинисто и мягко останавливаться с тем, чтобы затем молниеносно стартовать в другом направлении.

Для всего этого необходима специальная подготовка. Рекомендуются следующие специальные упражнения: бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу или «самоприказу» спортсмена; бег с обеганием расставленных предметов; бег по ломаной линии; бег «туда и обратно» с мгновенной остановкой после пробегания дистанции в одном направлении.

При выполнении этих упражнений специальное внимание следует обращать на пружинистость и мягкость работы ног.

Как уже отмечалось, умение сделать быстрый пружинистый прыжок — важное условие успешной игры у сетки. Недостаток ряда теннисистов заключается в том, что их прыжок бывает вялым, как бы растянутым. Такой прыжок не может обеспечить отражение трудно достигаемых мячей.

Развитие быстроты прыжка неразрывно связано с развитием прыгучести и прыжковой ловкости.

Развитие прыгучести и прыжковой ловкости. В игре встречаются главным образом прыжки трех видов: далекие, прыжки в сторону и в сторону-вверх; прыжки вверх в вытянутом вверх положении. Все эти прыжки, выполняемые обычно в сложной игровой обстановке и связанные с быстрой реакцией на мяч, требуют отличной прыгучести и прыжковой ловкости.

Для развития прыгучести следует использовать различные прыжки и прыжковые упражнения, а также упражнения, развивающие силу и пружинистость ног. Лучшим средством развития прыжковой ловкости является акробатика, разнообразные «вратарские» упражнения и специальные прыжки.

Особенно ценна для теннисиста акробатика. Из нее следует взять главным образом динамические упражнения и прежде всего акробатические прыжки. Акробатика воспитывает смелость, умение очень хорошо владеть своим телом, развивает пружинистость и мягкость работы ног.

Далекие и высокие прыжки надо выполнять уверенно, смело. Теннисист не должен бояться падений, более того, ему необходимо хорошо владеть мастерством мягкого, сво-



бодного падения. Спортсмен, не имеющий падать и поэтому боящийся упасть, всегда будет делать не предельно для себя далекий или высокий прыжок.

Поэтому специальные прыжки — в сторону и в сторону-вверх — следует выполнять также с падением и последующим быстрым вскакиванием. Умение мягко упасть и мгновенно пружинисто вскочить с тем, чтобы быть готовым к следующему удару, — весьма ценно для теннисиста.

Специальное изучение падений отнюдь не значит, что теннисист в игре у сетки при приеме трудно достигаемых мячей должен обязательно стремиться падать. Наоборот, падения представляют своего рода крайность, как бы последний выход, когда без падения невозможно выполнить удар в предельно далеком прыжке.

Весьма ценным для теннисиста является следующее «вратарское» упражнение. На заградительной сетке или мягком фоне условно обозначаются «ворота», равные по ширине теннисной площадке. Теннисист располагается перед «воротами» и отбивает ракетой мяч, который бросается издали в неизвестном для «вратаря» направлении так, чтобы без броска или прыжка отбить мяч было невозможно. В случае необходимости «вратарь» отражает мяч в прыжке с падением и затем быстро вскакивает.

Наконец, самыми важными для развития специальной прыжковой ловкости служат упражнения на самой теннисной площадке с выполнением ударов с лета и полулета у сетки, в прыжках и бросках, при ответе на острые, неожиданные по направлению обводящие удары одного или двух партнеров.

Прыгучесть и прыжковая ловкость во многом зависят от силы и упругости стопы, которую можно сравнить с основанием распрямляющейся пружины. В связи с этим специальное внимание следует обращать на укрепление и развитие эластических качеств мышц стопы и мышц, сгибающих и разгибающих стопу. Хорошее развитие этих мышц — важное условие сильного, быстрого и упругого толчка, столь необходимого теннисисту.

Одна из основных причин, препятствующих развитию прыгучести и вызывающих жесткость, напряженность толчка, заключается в том, что прыжок выполняется в основном только за счет разгибания в коленных и тазобедренных суставах при очень ограниченных движениях в голле-



ностопных суставах, т. е. без пружинистого разгибания стопы.

Разнообразные прыжки теннисисту следует выполнять при активных движениях в голеностопных суставах с быстрым, пружинистым разгибанием стопы. Целесообразно специально использовать в тренировках и различные подскоки, при которых толчок выполняется главным образом за счет разгибания стопы.

\* \* \*

### Упражнения для развития силы ног, быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости

#### 1. Силовые упражнения для ног

Приседания на носках и полной ступне с отягощениями (штанга, тяжелый набивной мяч, мешочек с песком, у гимнастической стенки с партнером на плечах).

Приседания на одной ноге «пистолетом».

Приседания на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх.

Танец в присядку с «выбрасыванием» ног вперед и в стороны: а) с подскоком вверх, б) в положении глубокого приседа без подскока вверх.

Бросок набивного мяча ногами из положения лежа спиной на полу с быстрым разгибанием ног.

Отбивание набивного мяча ступнями из положения лежа на полу с быстрым разгибанием ног (мяч набрасывает партнер).

Поднимание и опускание бедра с отягощениями (мешочек с песком, диск от штанги, ядро, тяжелый набивной мяч).

Поднимание и опускание мешочка с песком сгибанием и разгибанием стопы (на мешочке имеется петля, куда просовывается стопа).

Поднимание и опускание ногами набивного мяча или мешочка с песком, зажатых щиколотками, из положения лежа лицом к полу, со сгибанием и разгибанием ног в коленях.

#### 2. Различные виды бега

Скоростной бег на 10, 20, 30, 60, 100 м.

Бег боком и спиной вперед на 10, 20, 30 м.

Бег с мгновенной остановкой на финише на 10, 20, 30 м.

Бег «туда и обратно» 2×10 м, 2×20 м, 2×30 м.

Бег по ломаной линии.

Бег с обеганием расставленных предметов.

#### 3. Прыжки и прыжковые упражнения

Легкоатлетические прыжки в высоту и длину с разбега и с места, тройные прыжки.

Подскоки вверх из положения глубокого приседа без отягощения и с отягощениями (мешочек с песком, набивной мяч, легкая штанга, диск от штанги, ядро).

Подскоки «лягушкой» вперед и вверх из положения глубокого приседа с разгибанием стопы.

Подскоки вверх с гимнастической скамейки из положения с опущенной пяткой (в исходном положении прыгун опирается на край скамейки передней частью стопы, пятки опущены, свод стопы максимально выгнут).

Прыжки на небольшие возвышения.

Соскоки с возвышений с мягким пружинистым приземлением.

Соскоки с возвышений с мягким пружинистым приземлением и последующим быстрым прыжком.

Прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета или условной отметки.

Прыжки со скакалкой.

Многократные прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, с толчком одновременно двумя ногами: а) на дальность, с предварительным установлением числа прыжков; б) на скорость, с предварительным установлением дистанции; в) на выносливость с максимально возможным числом повторений.

Специальные прыжки: а) в сторону — в длину и вверх, с места и с короткого разбега, с имитацией движений теннисиста при ударе с лета справа или слева в прыжке у сетки; б) вверх и вверх-назад, с места и с короткого разбега, боком и спиной вперед, с имитацией движений при ударе над головой (эти прыжки могут выполняться с доставанием кончиками пальцев высоко подвешенного предмета или условной отметки, или с ловлей мяча, который бросает партнер через отбегающего назад теннисиста).

#### 4. «Вратарские» упражнения

Ловля в прыжках мяча, брошенного в условные «ворота». Ловля от стенки мяча, брошенного партнером в стенку из-за спины ловящего.

Отбивание мяча ракетой в прыжках с имитацией движений при ударах с лета.

#### 5. Акробатические упражнения

Кувьрки, перекаты, перевороты, движения дугой, сальто, специальные акробатические прыжки для теннисиста.

### Развитие силы

Хорошая силовая подготовка — важное условие всестороннего, гармоничного физического развития, формирования атлетического телосложения.

Сила является фундаментом развития быстроты, прыгучести, прыжковой ловкости и скоростной выносливости. Чтобы быстро бегать, делать далекие и высокие броски и прыжки у сетки, выполнять быстрые мощные удары, тен-



нисисту необходимо иметь сильные, хорошо тренированные эластичные мышцы рук, туловища и ног.

Современный атлетический теннис требует значительного улучшения силовой подготовки спортсмена. Раньше многие ошибочно считали, что теннисисту вредны силовые упражнения, поскольку они якобы приводят к напряженности в движениях и потере тонкости ощущений. Практика во всех видах спорта, в том числе и в теннисе, показала ошибочность подобного рода суждений. Все зависит от правильного подбора и методики применения силовых упражнений, а также правильного сочетания их с другими упражнениями.

Силовая подготовка должна занять видное место в тренировке теннисиста, ее необходимо вести с первых шагов начинающего спортсмена. Это явится, в частности, важным условием успешного освоения современной техники.

Силовая подготовка должна не только решить задачу всесторонней физической подготовки, но и обеспечить развитие силы в нужном для теннисиста специфическом направлении. Особое внимание в тренировке необходимо обращать на специальные силовые упражнения, координационно связанные с техникой и укрепляющие те группы мышц, которые играют решающую роль в создании скорости и силы движений теннисиста при различных ударах.

Одна из важнейших задач физической подготовки — развитие силы мышц руки, которая держит ракету. Требования к силовым качествам этих мышц при новом стиле игры значительно повысились.

В современной темповой игре необходимо уметь выполнять удары с экономичными, короткими и нередко очень быстрыми подготовительными движениями и резкими (порой даже рывковыми) движениями рукой в момент выноса ракетки на мяч. Многие из ударов, особенно удары с лета и полулета, стали выполняться в первую очередь за счет быстрых и тонких движений кистью и предплечьем. Теперь уже не могут обеспечить успеха только удары с широкими маховыми движениями рукой с ракеткой при большом повороте туловища.

При современной технике, отличающейся умением быстро и искусно управлять ракеткой с помощью прежде всего кисти и предплечья, силовая нагрузка стала гораздо больше, чем это было раньше, концентрироваться на мышцах рук. Поэтому рука теннисиста должна быть, образно



выражаясь, сильной рукой кузнеца и одновременно искусной рукой часовщика, ювелира, с исключительной тонкостью ощущений.

Для развития силы следует использовать широкий круг упражнений: а) с различными отягощениями (набивные мячи, ядро, гантели, булавы, камни, штанги, блин от штанги, мешочек с песком, «колотушка»); б) с преодолением собственного веса (например, подтягивание на перекладине, отжимание руками от пола); в) с преодолением сопротивления партнера; г) прыжковые и акробатические упражнения; д) упражнения с эспандерами и резиновыми амортизаторами.

Некоторые отягощения теннисист может изготовить сам. Прежде всего это касается специальных мешочков с песком и «колотушки». Мешочки с песком делаются из толстой плотной ткани (например, брезента) и обшиваются для прочности крест на крест толстой тесьмой. При этом с одной из сторон мешочка тесьму пришивают к ткани не полностью. Это необходимо для выполнения ряда упражнений, таких, например, как сгибание и разгибание стопы или кисти (она просовывается под свободный конец тесьмы, и мешочек оказывается как бы подвешенным). «Колотушка» — это специальное приспособление для развития силы и подвижности кисти, предплечья и плеча теннисиста. Она представляет собой деревянную тяжелую битую (весом 1—5 кг), один конец которой выточен по форме ручки теннисной ракетки.

Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями (сильный удар, рывок с максимальной скоростью для отражения трудного мяча, быстрый прыжок у сетки и т. д.). Отсюда можно сделать вывод, что теннисисту нужна в первую очередь так называемая «быстрая сила». Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса теннисиста, следует делать главным образом в быстром и среднем темпе и только в начале освоения — в медленном темпе.

Приведем в качестве примера применение такого ценного для развития силы ног упражнения, как приседание на одной ноге «пистолетом». Сначала для многих теннисистов оно может оказаться трудным, выполнять упражнения быстро спортсмен не сможет — у него не хватит необходимой силы. В дальнейшем с ростом этого качества в результате систематической тренировки упражнение бу-



дет свободно удаваться. Вот тогда и следует перейти к более быстрому приседаниям «пистолетом», с быстрым пружинистым подскоком из положения глубокого приседа (в отличие от медленного разгибания опорной ноги, которое имело место раньше).

Для развития нужной теннисисту «быстрой силы» целесообразно использовать отягощения среднего и легкого весов и выполнять с ними упражнения в меняющемся темпе (с преобладанием в целом быстрого темпа), сериями «до отказа», с короткими интервалами для отдыха между сериями.

Особо следует остановиться на специальной подготовке руки теннисиста, которая, как уже отмечалось, должна быть очень сильной. Только при этом условии теннисист сможет быстро и искусно управлять ракетой и выполнять мощные удары. Однако для проявления нужной «быстрой силы» необходима и высокая подвижность в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Так, теннисист сможет выполнять сильные, резкие, с коротким замахом крученые удары слева лишь при хорошей подвижности кисти и предплечья.

Поэтому многие из силовых упражнений, в особенности с отягощениями, должны быть не только средством развития силы, но и подвижности в суставах (это относится и к упражнениям для других частей тела). Данную задачу может решать, например, такое упражнение, как вращательные движения кистью с отягощением.

Многие из современных ударов выполняются как бы от локтя с очень коротким замахом, активным движением предплечья и кисти. Для такой техники необходима высокая, специфическая подвижность в локтевом суставе (особенно в движении предплечья наружу и внутрь) и очень сильные мышцы, разгибающие и сгибающие предплечье. Укреплению этих мышц и развитию подвижности в локтевом суставе следует уделять в тренировке специальное внимание.

Выполнение силовых упражнений должно сочетаться с элементами расслабления. Способность к проявлению силы необходимо развивать параллельно с формированием умения расслабляться. Важно, чтобы силовые упражнения не вызывали общей напряженности и скованности движений, чтобы они выполнялись при правильном чередовании напряжения и расслабления. В каждый отдельно

взятый момент должны напрягаться только мышцы, активно участвующие в движении, а другие мышцы в это время должны быть расслаблены.

### Специальные упражнения для укрепления мышц теннисиста \*

1. Имитация движений теннисиста при ударах (в том числе и с коротким замахом) с «колотушкой», ядром, отрезком металлической трубы, тяжелой булавой, резиновым амортизатором.

2. Метания на дальность набивных мячей, ядра, тяжелого камня движениями, аналогичными ударам справа, слева, подаче ударом над головой.

3. Метание на дальность (или только вынос вверх-вперед) из-за головы набивного мяча одной или двумя руками с быстрым выпрямлением рук в локтевых суставах (предварительно отягощение опускается далеко за спину подобно ракете при завершении замаха во время подачи; положение упражняющегося аналогично позе подающего).

4. Метание на дальность (или только вынос вверх-вперед) набивного мяча двумя руками из-за головы из положения глубокого наклона назад (предварительно мяч опускается далеко за спину; упражняющийся располагается полубоком к направлению метания; перемещение мяча осуществляется двумя способами: а) активной работой только мышц, выпрямляющих туловище; б) активной работой рук, туловища и ног).

5. Вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с «колотушкой», тяжелой палкой, отрезком металлической трубы. Упражнение позволяет добиться максимальной подвижности в лучезапястном и локтевом суставах.

6. 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).

7. 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).

8. Вращательные движения предплечьем с ядром, тяжелым камнем, мешочком с песком, в сторону-наружу «до отказа», с последующим выносом отягощения вперед (движения напоминают выполнение удара справа с очень коротким замахом); те же движения предплечьем без отягощений, но при активной помощи партнера, который давлением на ладонь помогает отвести предплечье как можно дальше наружу (при выполнении обоих упражнений надо добиваться максимальной амплитуды движения в локтевом суставе).

9. Сжатие эспандера, сжатие теннисного мяча.

\* Большинство приводимых упражнений развивают не только силу, но и необходимую для теннисиста высокую подвижность в суставах руки.



## Развитие выносливости

Современная теннисная атлетическая игра в быстром темпе с ее большой нагрузкой требует очень высокой выносливости. Теннисист обычно соревнуется несколько дней подряд, выступает в одиночных и парных встречах и нередко проводит за один день 8—13 напряженных партий, которые в общей сложности длятся 5—7 часов. Вести темповую игру, насыщенную скоростными действиями, при таком напряженном режиме соревнований могут только атлетически развитые спортсмены.

Для такой игры необходима выносливость более высокого уровня, чем раньше, когда игра шла главным образом у задней линии.

Повышение требований к выносливости советских теннисистов обусловлено также и тем, что с 1958 г. наши игроки начали выступать в крупных официальных соревнованиях за рубежом, нагрузка в которых нередко гораздо выше, чем у нас. Так, в зарубежных соревнованиях в один день иногда проводятся две одиночные встречи; нередко парные игры предшествуют по времени дня одиночным встречам; часто игрокам не предоставляется перерыв для отдыха перед решающей партией во встречах женщин и после трех партий у мужчин (при игре из пяти партий), если один из противников к данному моменту не одержал победы.

В современной игре все большее значение стала приобретать скоростная выносливость, проявляющаяся в способности теннисиста длительное время на протяжении всего напряженного матча сохранять быстроту на высоком уровне.

Для длительной игры преимущественно у задней линии площадки с затяжным розыгрышем очка также была необходима большая выносливость, хотя нагрузка и не носила тогда такого скоростного характера, как теперь. Однако такая выносливость не может обеспечить в настоящее время успешной игры в быстром темпе с частыми выходами к сетке. Теперь теннисисту необходима большая выносливость для продолжительной скоростной нагрузки.

Немало таких теннисистов, которые хорошо выдерживают большую нагрузку матча, протекающего главным образом в игре с задней линии, в медленном или среднем

темпе, с затяжным розыгрышем очка. Но если такой спортсмен встретится с противником, который ведет игру быстро, с острой пассивировкой мяча и вынуждает часто делать быстрые рывки, то его выносливость оказывается совершенно неудовлетворительной.

В чем же причина этого недостатка? Очевидно, в отсутствии именно той специальной скоростной выносливости, которая необходима для современной атлетической игры в быстром темпе. Таким образом, развитие выносливости следует рассматривать применительно к определенному стилю игры.

Иногда теннисисту бывает трудно правильно разобратся в причинах поражения, связанных с недостатками физической подготовленности. Изменения в организме, наступающие в соревнованиях из-за недостаточной выносливости, бывают нередко настолько незначительны, что игрок часто их просто не ощущает. При этом, чем выше тренированность спортсмена, тем эти изменения меньше и тем труднее их обнаружить. А именно они и приводят обычно к поражениям.

Приведем такой пример. Спортсмен проигрывает напряженный, продолжительный матч и не чувствует сильной усталости. Отсюда он делает вывод, что физическое состояние не повлияло на исход встречи. Тогда причины поражения начинают отыскиваться в самых различных обстоятельствах и не принимается во внимание только недостаточная выносливость. В действительности же спортсмен просто не заметил наступивших у него небольших изменений, выразившихся в некотором снижении быстроты реакции и точности ударов, в незначительном замедлении рывка. А все это вместе взятое, как результат слабой выносливости, и явилось истиной причиной поражения.

Сохранение на высоком уровне в течение длительного времени (3—6 часов игры) быстроты движений, а также точности ударов является критерием для оценки соревновательной выносливости, необходимой теннисисту.

Развитие выносливости зависит от системы и режима тренировки в целом, от общего объема тренировочной и соревновательной нагрузки.

Тренировка с постепенно повышающимися нагрузками, вплоть до самых высоких, превышающих нагрузку в соревнованиях, воспитание воли в борьбе с утомлением,



правильное сочетание тренировки с отдыхом — таковы главные условия развития выносливости.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки должны стать привычными для теннисиста, конечно, при условии постепенности повышения нагрузок.

Периодические тренировки должны проходить с несколько большими нагрузками, чем во время официальных соревнований. Привычка к таким нагрузкам — важное условие успешного выступления в соревнованиях; она позволяет играть как бы с запасом и свободно выдерживать напряжение многодневной борьбы.

В развитии выносливости, а тем более в проявлении ее в условиях соревнований огромное значение имеет волевой фактор. Стать по-настоящему выносливым можно только при систематическом преодолении утомления усилием воли. Поэтому никогда нельзя сразу прекращать тренировку как только спортсмен начинает чувствовать первые признаки усталости. Необходимо некоторое время продолжать обычную тренировку в условиях уже появившейся усталости и усилием воли заставлять себя или играть в полную силу, или выполнять определенные упражнения, сохраняя при этом максимально возможную быстроту.

Между тем, нередко можно наблюдать, как к концу продолжительных занятий на площадке, при первых признаках усталости теннисист ослабляет темп игры, снижает остроту ударов и начинает играть менее собранно. Иными словами, спортсмен поддается усталости вместо того, чтобы усилием воли с ней бороться. Именно такой момент и является самым подходящим для воспитания воли, связанной с выносливостью.

Утомление безусловно влияет прежде всего на быстроту движений. Поэтому «волевая борьба» за сохранение быстроты действий — важнейшее средство развития выносливости.

Заслуживает внимания следующий опыт применения скоростных упражнений с целью развития выносливости и необходимой для нее воли. После длительной тренировки на площадке теннисисту предлагалось пробежать примерно 10×30 м (с очень короткими интервалами отдыха) и достигнуть результата, который он обычно показывает будучи еще «свежим», а также не снижать скорости на

каждом последующем отрезке бега. На первых тренировках скорость бега у теннисистов после продолжительной игры была значительно ниже, чем в начале занятия. Однако на последующих тренировках падение скорости стало очень незначительным или даже совсем не наблюдалось. Волевая установка на достижение максимальной скорости бега в условиях некоторого утомления дала положительные результаты.

Развитие выносливости посредством тренировки с большими нагрузками предъявляет значительные требования к организму спортсмена и прежде всего к его нервной системе. Следует учитывать, что даже небольшие ошибки в дозировке нагрузки могут привести к явлениям стойкого утомления, к состоянию перетренированности. Тренировка с большими нагрузками может дать желаемые результаты лишь при правильной организации отдыха и строгом соблюдении гигиенического режима.

Развивать специальную выносливость теннисист должен в процессе длительного выполнения разнообразных упражнений, направленных преимущественно на развитие быстроты. Весьма ценным средством развития такой выносливости могут быть дополнительные спортивные игры — баскетбол, футбол, хоккей с шайбой и хоккей с мячом.

Однако не следует для развития выносливости использовать только упражнения скоростного характера. Весьма важным является и периодическое применение обычного длительного бега в медленном и среднем темпе, особенно кроссов в загородной местности. Длительные пробежки, ходьба на лыжах укрепляют организм спортсмена, расширяют его функциональные возможности, развивают общую выносливость, помогают «поставить дыхание». Хорошим средством развития выносливости могут быть и длительные прыжки со скакалкой.

Выносливость теннисиста не может определяться только готовностью его к большой физической нагрузке. Теннисисту необходимо длительно выдерживать не просто значительную физическую нагрузку, а напряженную, продолжительную борьбу — единоборство. Проявление выносливости в такой борьбе в значительной мере зависит от психологических факторов и прежде всего от факторов волевых и эмоциональных. Одни только средства даже специальной физической подготовки не могут развить



в полной мере необходимую теннисисту соревновательную выносливость.

В связи с этим значительное место в тренировке квалифицированного теннисиста должно отводиться специальным продолжительным играм со счетом, соревновательного характера, «на выносливость» (из 5—7 партий для мужчин и 3—5 партий для женщин), проводимым в условиях, приближенных к условиям официальных соревнований.

Для достижения высокого уровня соревновательной выносливости квалифицированному теннисисту необходимо часто участвовать в соревнованиях, особенно в играх с сильными противниками.

В таких соревновательных играх в течение года наши ведущие теннисисты выступают пока еще мало, что крайне отрицательно сказывается на развитии их выносливости. Большинство наших сильнейших теннисистов в 1958 г. участвовало в среднем только в 20 матчах с сильными противниками (матчи со слабыми противниками не берутся в расчет), тогда как у лучших зарубежных игроков таких матчей насчитывалось более 100.

Для улучшения физической подготовки наших теннисистов необходимо повысить соревновательные нагрузки. С этой целью помимо официальных календарных соревнований следует чаще практиковать на местах специальные матчи, особенно встречи между примерно равными по силе противниками.

## ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ТЕННИСИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### I. Задачи соревнований

Улучшение и проверка физической подготовленности теннисистов и стимулирование интереса к занятиям физической подготовкой.

### II. Участники соревнований

В соревновании по физической подготовке в обязательном порядке выступают все участники соревнований по теннису.

В соответствии с решением Президиума Федерации тенниса СССР спортсмены, не принявшие без уважительной причины участия в соревнованиях по физической подготовке, не допускаются к последующим соревнованиям по теннису.

### III. Программа соревнований

#### Зимний период

1. Бег 30 м (или 20 м) \*.
2. Бег 5×30 м (или 5×20 м).
3. Прыжок в высоту с разбега.
4. Тройной прыжок с места.
5. Метание на дальность набивного мяча одной рукой из-за головы движениями, аналогичными подаче (мужчины и юноши 16—18 лет — вес мяча 3 кг; женщины и девушки 16—18 лет — вес мяча 2 кг; мальчики и девочки до 16 лет — вес мяча 1 кг).
6. Подтягивание на перекладине до уровня подбородка (только мужчины, юноши и мальчики).
7. Отжимание руками от пола (только женщины, девушки и девочки).

\*) Бег 30 м заменяется бегом 20 м в тех случаях, когда размеры зала не позволяют провести бег на дистанцию 30 м.



## Летний период

1. Бег 60 м.
2. Бег 1500 м (мужчины), 800 м (женщины и юноши 16—18 лет), 500 м (девушки 16—18 лет и мальчики до 16 лет), 300 м (девочки до 16 лет).
3. Прыжок в высоту с разбега.
4. Тройной прыжок с места.
5. Метание на дальность набивного мяча одной рукой из-за головы движениями, аналогичными подаче (вес мячей тот же, что и в зимнем комплексе).
6. Подтягивание на перекладине до уровня подбородка (только мужчины, юноши и мальчики).
7. Отжимание руками от пола (только женщины, девушки и девочки).

### IV. Определение результатов соревнований

Фиксируются результаты соревнований по каждому отдельному виду программы, а также по многоборью.

Результаты в многоборье определяются по специальной таблице (показанные результаты переводятся в очки, которые затем суммируются).

В беге 5 раз по дистанции 30 м учитывается среднеарифметическая скорость пробегания дистанции. При подсчете очков в многоборье результат бега  $5 \times 30$  м выражается соответствующим числом очков по таблице бега на 30 м.

### V. Награждение победителей

Участники соревнований, занявшие 1, 2 и 3 места по каждому виду программы, а также по всему многоборью, награждаются свидетельствами.

### VI. Судейская коллегия

Руководство и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия, составляемую из судей по теннису и судей по легкой атлетике.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ТЕННИСИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Участники выступают в обычной спортивной форме и в обуви без шипов.

2. При выполнении упражнений, входящих в программу соревнований, соблюдаются следующие правила:

а) Бег  $5 \times 30$  м проводится с перерывом для отдыха 25 сек., во время которого участники возвращаются обратно на место старта (медленным бегом или быстрым шагом). Хронометрист при стартере или сам стартер ведут подсчет времени перерыва, объявляя через каждые 5 сек. число секунд, оставшихся до очередного старта. К моменту истечения 20 сек. участник должен уже находиться на старте и после команд «на старт» и «внимание» начинать бег по команде «марш», подаваемой на двадцать пятой секунде.

б) Прыжок в высоту с разбега, тройной прыжок с места, бег на 60, 300, 500, 800, 1500 м проводится по правилам легкой атлетики.

в) Метание набивного мяча выполняется с места одной рукой из-за головы движениями, аналогичными подаче в теннисе. Смена ног при выполнении броска разрешается. Из трех бросков засчитывается лучший.

г) Подтягивание выполняется на горизонтальной перекладине из положения вися на вытянутых руках надхватом не касаясь ногами пола, земли или какой-либо другой опоры. Подтягивание засчитывается в момент, когда подбородок окажется выше уровня перекладины. По сигналу судьи «Есть» участник опускается вниз до положения на вытянутых руках и снова подтягивается. Рывки ногами при подтягивании не допускаются.

д) Отжимание руками от пола выполняется со сгибанием и разгибанием рук в положении упора лицом к полу при выпрямленном положении всего тела. Упражнение не засчитывается при прогнутой или выгнутой спине. При полном сгибании рук судья говорит «Есть» и при полном выпрямлении их объявляет счет «Раз» и т. д. При неполном сгибании или разгибании рук попытка не засчитывается.



**ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ  
РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ТЕННИСИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (В ОЧКАХ)**

*Мальчики до 16 лет*

Исходные данные по оценке результатов

Виды испытаний	Минимальный оцениваемый результат	Какая величина оценивается	Какая дается оценка (в очках)	За какой результат дается 100 очков
1. Бег 30 м	5,4	0,1 сек.	10	4,4
2. Бег 60 м	9,8	0,1 сек.	5	7,8
3. Бег 500 м	1.55,0	1,0 сек.	3	1.22,0
4. Прыжок в высоту с разбега	1.05	1 см	2,5	1.45
5. Тройной прыжок с места	5.52	2 см	1	7.50
6. Метание набивного мяча (1 кг)	6.00	10 см	1	16.00
7. Подтягивание на перекладине	1 раз	1 раз	7	14 раз

Таблица оценки

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Подтягивание на перекладине
100	4,4	7,8	1.22,0	1.45	7.50	16.00	14
99	—	—	—	—	7.48	15.90	—
98	—	—	—	1.44	7.46	15.80	—
97	—	—	1.23,0	—	7.44	15.70	—
96	—	—	—	—	7.42	15.60	—
95	—	7,9	—	1.43	7.40	15.50	—
94	—	—	1.24,0	—	7.38	15.40	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Подтягива- ние на перекладине
93	—	—	—	1.42	7.36	15.30	—
92	—	—	—	—	7.34	15.20	13
91	—	—	1.25,0	—	7.32	15.10	—
90	4,5	8,0	—	1.41	7.30	15.00	—
89	—	—	—	—	7.28	14.90	—
88	—	—	1.26,0	1.40	7.26	14.80	—
87	—	—	—	—	7.24	14.70	—
86	—	—	—	—	7.22	14.60	—
85	—	8,1	1.27,0	—	7.20	14.50	—
84	—	—	—	—	7.18	14.40	12
83	—	—	—	—	7.16	14.30	—
82	—	—	1.28,0	1.38	7.14	14.20	—
81	—	—	—	—	7.12	14.10	—
80	4,6	8,2	—	—	7.10	14.00	—
79	—	—	1.29,0	—	7.08	13.90	—
78	—	—	—	—	7.06	13.80	—
77	—	—	—	—	7.04	13.70	11
76	—	—	1.30,0	—	7.02	13.60	—
75	—	8,3	—	1.35	7.00	13.50	—
74	—	—	—	—	6.98	13.40	—
73	—	—	1.31,0	—	6.96	13.30	—
72	—	—	—	—	6.94	13.20	—
71	—	—	—	—	6.92	13.10	—
70	4,7	8,4	1.32,0	—	6.90	13.00	10
69	—	—	—	—	6.88	12.90	—
68	—	—	—	—	6.86	12.80	—
67	—	—	1.33,0	—	6.84	12.70	—
66	—	—	—	—	6.82	12.60	—
65	—	8,5	—	—	6.80	12.50	—
64	—	—	1.34,0	—	6.78	12.40	—
63	—	—	—	—	6.76	12.30	9
40							



Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Подтягива- ние на перекладине
62	—	—	—	1,30	6.74	12.20	—
61	—	—	1.35,0	—	6.72	12.10	—
60	4,8	8,6	—	—	6.70	12.00	—
59	—	—	—	—	6.68	11.90	—
58	—	—	1.36,0	—	6.66	11.80	—
57	—	—	—	—	6.64	11.70	—
56	—	—	—	—	6.62	11.60	8
55	—	8,7	1.37,0	—	6.60	11.50	—
54	—	—	—	—	6.58	11.40	—
53	—	—	—	—	6.56	11.30	—
52	—	—	1.38,0	—	6.54	11.20	—
51	—	—	—	—	6.52	11.10	—
50	4,9	8,8	—	—	6.50	11.00	—
49	—	—	1.39,0	—	6.48	10.90	7
48	—	—	—	—	6.46	10.80	—
47	—	—	—	—	6.44	10.70	—
46	—	—	1.40,0	—	6.42	10.60	—
45	—	8,9	—	—	6.40	10.50	—
44	—	—	—	—	6.38	10.40	—
43	—	—	1.41,0	—	6.36	10.30	—
42	—	—	—	—	6.34	10.20	6
41	—	—	—	—	6.32	10.10	—
40	5,0	9,0	1.42,0	—	6.30	10.00	—
39	—	—	—	—	6.28	9.90	—
38	—	—	—	—	6.26	9.80	—
37	—	—	1.43,0	1,20	6.24	9.70	—
36	—	—	—	—	6.22	9.60	—
35	—	9,1	—	—	6.20	9.50	5
34	—	—	1.44,0	—	6.18	9.40	—
33	—	—	—	—	6.16	9.30	—
32	—	—	—	—	6.14	9.20	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Подтягивание на перекладине
31	—	—	1.45,0	—	6.12	9.10	—
30	5,1	9,2	—	—	6.10	9.00	—
29	—	—	—	—	6.08	8.90	4
28	—	—	1.46,0	—	6.06	8.80	—
27	—	—	—	—	6.04	8.70	—
26	—	—	—	—	6.02	8.60	—
25	—	9,3	1.47,0	1.15	6.00	8.50	—
24	—	—	—	—	5.98	8.40	—
23	—	—	—	—	5.96	8.30	—
22	—	—	1.48,0	—	5.94	8.20	—
21	—	—	—	—	5.92	8.10	3
20	5,2	9,4	—	—	5.90	8.00	—
19	—	—	1.49,0	—	5.88	7.90	—
18	—	—	—	—	5.86	7.80	—
17	—	—	—	—	5.84	7.70	—
16	—	—	1.50,0	—	5.82	7.60	—
15	—	9,5	—	—	5.80	7.50	—
14	—	—	—	—	5.78	7.40	2
13	—	—	1.51,0	—	5.76	7.30	—
12	—	—	—	1.10	5.74	7.20	—
11	—	—	—	—	5.72	7.10	—
10	5,3	9,6	1.52,0	—	5.70	7.00	—
9	—	—	—	—	5.68	6.90	—
8	—	—	—	—	5.66	6.80	—
7	—	—	1.53,0	—	5.64	6.70	1
6	—	—	—	—	5.62	6.60	—
5	—	9,7	—	—	5.60	6.50	—
4	—	—	1.54,0	—	5.58	6.40	—
3	—	—	—	—	5.56	6.30	—
2	—	—	—	—	5.54	6.20	—
1	5,4	9,8	1.55,0	1.05	5.52	6.00	—



## Девочки до 16 лет

### Исходные данные по оценке результатов

Виды испытаний	Минимальный оцениваемый результат	Какая величина оценивается	Какая дается оценка (в очках)	За какой результат дается 100 очков
1. Бег 30 м	5,6	0,1 сек.	10	4,6
2. Бег 60 м	10,8	0,1 сек.	5	8,8
3. Бег 300 м	1.10,0	1,0 сек.	5	50,0
4. Прыжок в высоту с разбега	0.90	1 см	3	1.20
5. Тройной прыжок с места	4.82	2 см	1	6.80
6. Метание набивного мяча (1 кг)	4.00	10 см	1	14.00
7. Отжимание туловища	1 раз	1 раз	7	14 раз

Таблица оценки

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжок в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Отжимание туловища
100	4,6	8,8	50,0	1.20	6.80	14.00	14
99	—	—	—	—	6.78	—	—
98	—	—	—	—	6.76	—	—
97	—	—	—	—	6.74	—	—
96	—	—	—	—	6.72	—	—
95	—	8,9	51,0	—	6.70	—	—
94	—	—	—	—	6.68	—	—
93	—	—	—	—	6.66	—	—
92	—	—	—	—	6.64	—	13

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Отжимание туловища
91	—	—	—	—	6.62	—	—
90	4,7	9,0	52,0	—	6.60	13.00	—
89	—	—	—	—	6.58	—	—
88	—	—	—	—	6.56	—	—
87	—	—	—	—	6.54	—	—
86	—	—	—	—	6.52	—	—
85	—	9,1	53,0	—	6.50	—	—
84	—	—	—	—	6.48	—	12
83	—	—	—	—	6.46	—	—
82	—	—	—	1.15	6.44	—	—
81	—	—	—	—	6.42	—	—
80	4,8	9,2	54,0	—	6.40	12.00	—
79	—	—	—	—	6.38	—	—
78	—	—	—	—	6.36	—	—
77	—	—	—	—	6.34	—	11
76	—	—	—	—	6.32	—	—
75	—	9,3	55,0	—	6.30	—	—
74	—	—	—	—	6.28	—	—
73	—	—	—	—	6.26	—	—
72	—	—	—	—	6.24	—	—
71	—	—	—	—	6.22	—	—
70	4,9	9,4	56,0	—	6.20	11.00	10
69	—	—	—	—	6.18	—	—
68	—	—	—	—	6.16	—	—
67	—	—	—	—	6.14	—	—
66	—	—	—	—	6.12	—	—
65	—	9,5	57,0	1.10	6.10	—	—
64	—	—	—	—	6.08	—	—
63	—	—	—	—	6.06	—	9
62	—	—	—	—	6.04	—	—



Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Отжимание туловища
61	—	—	—	—	6.02	—	—
60	5,0	9,6	58,0	—	6.00	10.00	—
59	—	—	—	—	5.98	—	—
58	—	—	—	—	5.96	—	—
57	—	—	—	—	5.94	—	—
56	—	—	—	—	5.92	—	8
55	—	9,7	59,0	—	5.90	—	—
54	—	—	—	—	5.88	—	—
53	—	—	—	—	5.86	—	—
52	—	—	—	—	5.84	—	—
51	—	—	—	—	5.82	—	—
50	5,1	9,8	1.00,0	—	5.80	9.00	—
49	—	—	—	—	5.78	—	7
48	—	—	—	1.05	5.76	—	—
47	—	—	—	—	5.74	—	—
46	—	—	—	—	5.72	—	—
45	—	9,9	1.01,0	—	5.70	—	—
44	—	—	—	—	5.68	—	—
43	—	—	—	—	5.66	—	—
42	—	—	—	—	5.64	—	6
41	—	—	—	—	5.62	—	—
40	5,2	10,0	1.02,0	—	5.60	8.00	—
39	—	—	—	—	5.58	—	—
38	—	—	—	—	5.56	—	—
37	—	—	—	—	5.54	—	—
36	—	—	—	—	5.52	—	—
35	—	10,1	1.03,0	—	5.50	—	5
34	—	—	—	—	5.48	—	—
33	—	—	—	—	5.46	—	—
32	—	—	—	1.00	5.44	—	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (1 кг)	Отжимание туловища
31	—	—	—	—	5.42	—	—
30	5,3	10,2	1.04,0	—	5.40	7.00	—
29	—	—	—	—	5.38	—	—
28	—	—	—	—	5.36	—	4
27	—	—	—	—	5.34	—	—
26	—	—	—	—	5.32	—	—
25	—	10,3	1.05,0	—	5.30	—	—
24	—	—	—	—	5.28	—	—
23	—	—	—	—	5.26	—	—
22	—	—	—	—	5.24	—	—
21	—	—	—	—	5.22	—	3
20	5,4	10,4	1.06,0	—	5.20	6.00	—
19	—	—	—	—	5.18	—	—
18	—	—	—	—	5.16	—	—
17	—	—	—	—	5.14	—	—
16	—	—	—	0.95	5.12	—	—
15	—	10,5	1.07,0	—	5.10	—	—
14	—	—	—	—	5.08	—	2
13	—	—	—	—	5.06	—	—
12	—	—	—	—	5.04	—	—
11	—	—	—	—	5.02	—	—
10	5,5	10,6	1.08,0	—	5.00	5.00	—
9	—	—	—	—	4.98	—	—
8	—	—	—	—	4.96	—	—
7	—	—	—	—	4.94	—	1
6	—	—	—	—	4.92	—	—
5	—	10,7	1.09,0	—	4.90	—	—
4	—	—	—	—	4.88	—	—
3	—	—	—	—	4.86	—	—
2	—	—	—	—	4.84	—	—
1	5,6	10,8	1.10,0	0.90	4.82	4.00	—



## Юноши 16—18 лет и мужчины 19 лет и старше

### Исходные данные по оценке результатов

Виды испытаний	Минимальный оцениваемый результат	Какая величина оценивается	Какая дается оценка (в очках)	За какой результат дается 100 очков
1. Бег 30 м	5,2	0,1 сек.	10	4,2
2. Бег 60 м	9,5	0,1 сек.	5	7,5
3. Бег 800 м	2.55,0	1,0 сек.	2	2.05,0
4. Бег 1500 м	6.14,0	1,0 сек.	1	4.35,0
5. Прыжок в высоту с разбега	1.15	1 см	2,5	1.55
6. Тройной прыжок с места	6.52	2 см	1	8.50
7. Метание набивного мяча (3 кг)	8.00	10 см	1	18.00
8. Подтягивание на перекладине	1 раз	1 раз	5	20 раз

Таблица оценки

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 800 м	Бег 1500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (3 кг)	Подтягивание на перекладине
100	4,2	7,5	2.05,0	4.35,0	1.55	8.50	18.00	20
99	—	—	—	4.36,0	—	8.48	17.90	—
98	—	—	2.06,0	4.37,0	—	8.46	17.80	—
97	—	—	—	4.38,0	—	8.44	17.70	—
96	—	—	2.07,0	4.39,0	—	8.42	17.60	—
95	—	7,6	—	4.40,0	1.53	8.40	17.50	19
94	—	—	2.08,0	4.41,0	—	8.38	17.40	—
93	—	—	—	4.42,0	—	8.36	17.30	—
92	—	—	2.09,0	4.43,0	—	8.34	17.20	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 800 м	Бег 1500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (3 кг)	Подтягива- ние на пе- рекладке
91	—	—	—	4.44,0	—	8.32	17.10	—
90	4,3	7,7	2.10,0	4.45,0	—	8.30	17.00	18
89	—	—	—	4.46,0	—	8.28	16.90	—
88	—	—	2.11,0	4.47,0	—	8.26	16.80	—
87	—	—	—	4.48,0	1.50	8.24	16.70	—
86	—	—	2.12,0	4.49,0	—	8.22	16.60	—
85	—	7,8	—	4.50,0	—	8.20	16.50	17
84	—	—	2.13,0	4.51,0	—	8.18	16.40	—
83	—	—	—	4.52,0	—	8.16	16.30	—
82	—	—	2.14,0	4.53,0	—	8.14	16.20	—
81	—	—	—	4.54,0	—	8.12	16.10	—
80	4,4	7,9	2.15,0	4.55,0	—	8.10	16.00	16
79	—	—	—	4.56,0	—	8.08	15.90	—
78	—	—	2.16,0	4.57,0	—	8.06	15.80	—
77	—	—	—	4.58,0	—	8.04	15.70	—
76	—	—	2.17,0	4.59,0	—	8.02	15.60	—
75	—	8,0	—	5.00,0	1.45	8.00	15.50	15
74	—	—	2.18,0	5.01,0	—	7.98	15.40	—
73	—	—	—	5.02,0	—	7.96	15.30	—
72	—	—	2.19,0	5.03,0	—	7.94	15.20	—
71	—	—	—	5.04,0	—	7.92	15.10	—
70	4,5	8,1	2.20,0	5.05,0	—	7.90	15.00	14
69	—	—	2.21,0	5.06,0	—	7.88	14.90	—
68	—	—	—	5.07,0	—	7.86	14.80	—
67	—	—	2.22,0	5.08,0	—	7.84	14.70	—
66	—	—	—	5.09,0	—	7.82	14.60	—
65	—	8,2	2.23,0	5.10,0	—	7.80	14.50	13
64	—	—	—	5.11,0	—	7.78	14.40	—
63	—	—	2.24,0	5.12,0	—	7.76	14.30	—
62	—	—	—	5.13,0	1.40	7.74	14.20	—



Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 800 м	Бег 1500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (3 кг)	Подтягива- ние на пе- рекладине
61	—	—	2.25,0	5.14,0	—	7.72	14.10	—
60	4,6	8,3	—	5.15,0	—	7.70	14.00	12
59	—	—	2.26,0	5.16,0	—	7.68	13.90	—
58	—	—	—	5.17,0	—	7.66	13.80	—
57	—	—	2.27,0	5.18,0	—	7.64	13.70	—
56	—	—	—	5.19,0	—	7.62	13.60	—
55	—	8,4	2.28,0	5.20,0	—	7.60	13.50	11
54	—	—	—	5.21,0	—	7.58	13.40	—
53	—	—	2.29,0	5.22,0	—	7.56	13.30	—
52	—	—	—	5.23,0	—	7.54	13.20	—
51	—	—	2.30,0	5.24,0	—	7.52	13.10	—
50	4,7	8,5	—	5.25,0	1.35	7.50	13.00	10
49	—	—	2.31,0	5.26,0	—	7.48	12.90	—
48	—	—	—	5.27,0	—	7.46	12.80	—
47	—	—	2.32,0	5.28,0	—	7.44	12.70	—
46	—	—	—	5.29,0	—	7.42	12.60	—
45	—	8,6	2.33,0	5.30,0	—	7.40	12.50	9
44	—	—	—	5.31,0	—	7.38	12.40	—
43	—	—	2.34,0	5.32,0	—	7.36	12.30	—
42	—	—	—	5.33,0	—	7.34	12.20	—
41	—	—	2.35,0	5.34,0	—	7.32	12.10	—
40	4,8	8,7	—	5.35,0	—	7.30	12.00	8
39	—	—	2.36,0	5.36,0	—	7.28	11.90	—
38	—	—	—	5.37,0	—	7.26	11.80	—
37	—	—	2.37,0	5.38,0	1.30	7.24	11.70	—
36	—	—	—	5.39,0	—	7.22	11.60	—
35	—	8,8	2.38,0	5.40,0	—	7.20	11.50	7
34	—	—	—	5.41,0	—	7.18	11.40	—
33	—	—	2.39,0	5.42,0	—	7.16	11.30	—
32	—	—	—	5.43,0	—	7.14	11.20	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 80 м	Бег 1500 м	Прыжки в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (3 кг)	Подтягива- ние на перекладине
31	—	—	2.40,0	5.44,0	—	7.12	11.10	—
30	4,9	8,9	—	5.45,0	—	7.10	11.00	6
29	—	—	2.41,0	5.46,0	—	7.08	10.90	—
28	—	—	—	5.47,0	—	7.06	10.80	—
27	—	—	2.42,0	5.48,0	—	7.04	10.70	—
26	—	—	—	5.49,0	—	7.02	10.60	—
25	—	9,0	2.43,0	5.50,0	1.25	7.00	10.50	5
24	—	—	—	5.51,0	—	6.98	10.40	—
23	—	—	2.44,0	5.52,0	—	6.96	10.30	—
22	—	—	—	5.53,0	—	6.94	10.20	—
21	—	—	2.45,0	5.54,0	—	6.92	10.10	—
20	5,0	9,1	—	5.55,0	—	6.90	10.00	4
19	—	—	2.46,0	5.56,0	—	6.88	9.90	—
18	—	—	—	5.57,0	—	6.86	9.80	—
17	—	—	2.47,0	5.58,0	—	6.84	9.70	—
16	—	—	—	5.59,0	—	6.82	9.60	—
15	—	9,2	2.48,0	6.00,0	—	6.80	9.50	3
14	—	—	—	6.01,0	—	6.78	9.40	—
13	—	—	2.49,0	6.02,0	1.20	6.76	9.30	—
12	—	—	—	6.03,0	—	6.74	9.20	—
11	—	—	2.50,0	6.04,0	—	6.72	9.10	—
10	5,1	9,3	—	6.05,0	—	6.70	9.00	2
9	—	—	2.51,0	6.06,0	—	6.68	8.90	—
8	—	—	—	6.07,0	—	6.66	8.80	—
7	—	—	2.52,0	6.08,0	—	6.64	8.70	—
6	—	—	—	6.09,0	—	6.62	8.60	—
5	—	9,4	2.53,0	6.10,0	—	6.60	8.50	1
4	—	—	—	6.11,0	—	6.58	8.40	—
3	—	—	2.54,0	6.12,0	—	6.56	8.30	—
2	—	—	—	6.13,0	—	6.54	8.20	—
1	5,2	9,5	2.55,0	6.14,0	1.15	6.52	8.10	—



## Девушки 16—18 лет и женщины 19 лет и старше

Исходные данные по оценке результатов

Виды испытаний	Минимальный оцениваемый результат	Какая величина оценивается	Какая дается оценка (в отках)	За какой результат дается 100 очков
1. Бег 30 м	5,5	0,1 сек.	10	4,5
2. Бег 60 м	10,5	0,1 сек.	5	8,5
3. Бег 500 м	2.15,0	1,0 сек.	2,5	1.35,0
4. Бег 800 м	3.41,0	2,0 сек.	3	2.35,0
5. Прыжок в высоту с разбега	0.95	1 см	3	1.30
6. Тройной прыжок с места	5.02	2 см	1	7.00
7. Метание набивного мяча (2 кг)	3.00	10 см	1	13.00
8. Отжимание туловища	1 раз	1 отжим	5	20

Таблица оценки

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Прыжок в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (2 кг)	Отжимание туловища
100	4,5	8,5	1.35,0	2.35,0	1.30	7.00	13.00	20
99	—	—	—	—	—	6.98	12.90	—
98	—	—	—	—	—	6.96	12.80	—
97	—	—	1.36,0	—	—	6.94	12.70	—
96	—	—	—	2.37,0	—	6.92	12.60	—
95	—	8,6	1.37,0	—	—	6.90	12.50	19
94	—	—	—	—	—	6.88	12.40	—
93	—	—	—	—	—	6.86	12.30	—
92	—	—	1.38,0	2.39,0	—	6.84	12.20	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Прыжок в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (2 кг)	Отжимание туловища
91	—	—	—	—	—	6.82	12.10	—
90	4,6	8,7	1.39,0	—	—	6.80	12.00	18
89	—	—	—	2.41,0	—	6.78	11.90	—
88	—	—	1.40,0	—	—	6.76	11.80	—
87	—	—	—	—	—	6.74	11.70	—
86	—	—	—	2.43,0	—	6.72	11.60	—
85	—	8,8	1.41,0	—	1.25	6.70	11.50	17
84	—	—	—	—	—	6.68	11.40	—
83	—	—	1.42,0	2.45,0	—	6.66	11.30	—
82	—	—	—	—	—	6.64	11.20	—
81	—	—	—	—	—	6.62	11.10	—
80	4,7	8,9	1.43,0	2.47,0	—	6.60	11.00	16
79	—	—	—	—	—	6.58	10.90	—
78	—	—	—	—	—	6.56	10.80	—
77	—	—	1.44,0	2.49,0	—	6.54	10.70	—
76	—	—	—	—	—	6.52	10.60	—
75	—	9,0	1.45,0	—	—	6.50	10.50	15
74	—	—	—	2.51,0	—	6.48	10.40	—
73	—	—	1.46,0	—	—	6.46	10.30	—
72	—	—	—	—	—	6.44	10.20	—
71	—	—	—	2.53,0	—	6.42	10.10	—
70	4,8	9,1	1.47,0	—	1.20	6.40	10.00	14
69	—	—	—	—	—	6.38	9.90	—
68	—	—	—	2.55,0	—	6.36	9.80	—
67	—	—	1.48,0	—	—	6.34	9.70	—
66	—	—	—	—	—	6.32	9.60	—
65	—	9,2	1.49,0	2.57,0	—	6.30	9.50	13
64	—	—	—	—	—	6.28	9.40	—
63	—	—	1.50,0	—	—	6.26	9.30	—
62	—	—	—	2.59,0	—	6.24	9.20	—



Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Прыжок в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (2 кг)	Отжимание туловища
61	—	—	—	—	—	6.22	9.10	—
60	4,9	9,3	1.51,0	—	—	6.20	9.00	12
59	—	—	—	3.01,0	—	6.18	8.90	—
58	—	—	1.52,0	—	—	6.16	8.80	—
57	—	—	—	—	—	6.14	8.70	—
56	—	—	—	3.03,0	1.15	6.12	8.60	—
55	—	9,4	1.53,0	—	—	6.10	8.50	11
54	—	—	—	—	—	6.08	8.40	—
53	—	—	—	3.05,0	—	6.06	8.30	—
52	—	—	1.54,0	—	—	6.04	8.20	—
51	—	—	—	—	—	6.02	8.10	—
50	5,0	9,5	1.55,0	3.07,0	—	6.00	8.00	10
49	—	—	—	—	—	5.98	7.90	—
48	—	—	1.56,0	—	—	5.96	7.80	—
47	—	—	—	3.09,0	—	5.94	7.70	—
46	—	—	—	—	—	5.92	7.60	—
45	—	9,6	1.57,0	—	—	5.90	7.50	9
44	—	—	—	3.11,0	—	5.88	7.40	—
43	—	—	1.58,0	—	—	5.86	7.30	—
42	—	—	—	—	1.10	5.84	7.20	—
41	—	—	—	3.13,0	—	5.82	7.10	—
40	5,1	9,7	1.59,0	—	—	5.80	7.00	8
39	—	—	—	—	—	5.78	6.90	—
38	—	—	—	3.15,0	—	5.76	6.80	—
37	—	—	2.00,0	—	—	5.74	6.70	—
36	—	—	—	—	—	5.72	6.60	—
35	—	9,8	2.01,0	3.17,0	—	5.70	6.50	7
34	—	—	—	—	—	5.68	6.40	—
33	—	—	—	—	—	5.66	6.30	—
32	—	—	2.02,0	3.19,0	—	5.64	6.20	—

Очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Прыжок в высоту с разбега	Тройной прыжок с места	Метание набивного мяча (2 кг)	Отжимание туловища
31	—	—	—	—	—	5.62	6.10	—
30	5,2	9,9	2.03,0	—	—	5.60	6.00	6
29	—	—	—	3.21,0	—	5.58	5.90	—
28	—	—	—	—	1.05	5.56	5.80	—
27	—	—	2.04,0	—	—	5.54	5.70	—
26	—	—	—	3.23,0	—	5.52	5.60	—
25	—	10,0	2.05,0	—	—	5.50	5.50	5
24	—	—	—	—	—	5.48	5.40	—
23	—	—	2.06,0	3.25,0	—	5.46	5.30	—
22	—	—	—	—	—	5.44	5.20	—
21	—	—	—	—	—	5.42	5.10	—
20	—	10,1	2.07,0	3.27,0	—	5.40	5.00	4
19	5,3	—	—	—	—	5.38	4.90	—
18	—	—	—	—	—	5.36	4.80	—
17	—	—	2.08,0	3.29,0	—	5.34	4.70	—
16	—	—	—	—	—	5.32	4.60	—
15	—	10,2	2.09,0	—	—	5.30	4.50	3
14	—	—	—	3.31,0	1.00	5.28	4.40	—
13	—	—	2.10,0	—	—	5.26	4.30	—
12	—	—	—	—	—	5.24	4.20	—
11	—	—	—	3.33,0	—	5.22	4.10	—
10	5,4	10,3	2.11,0	—	—	5.20	4.00	2
9	—	—	—	—	—	5.18	3.90	—
8	—	—	—	3.35,0	—	5.16	3.80	—
7	—	—	2.12,0	—	—	5.14	3.70	—
6	—	—	—	—	—	5.12	3.60	—
5	—	10,4	2.13,0	3.37,0	—	5.10	3.50	1
4	—	—	—	—	—	5.08	3.40	—
3	—	—	—	—	—	5.06	3.30	—
2	—	—	2.14,0	3.39,0	—	5.04	3.20	—
1	5,5	10,5	2.15,0	3.41,0	0.95	5.02	3.10	—



## СО Д Е Р Ж А Н И Е

От Президиума Федерации тенниса СССР и Всесоюзного совета тренеров . . . . .	3
Решение Президиума Федерации тенниса СССР и Всесоюзного совета тренеров о проведении специальных соревнований теннисистов по физической подготовке . . . . .	4
Решение Президиума Федерации тенниса СССР и Всесоюзного совета тренеров о нормативах по физической подготовке и технике для участников сборной команды страны по теннису и допуске теннисистов к всесоюзным тренировочным сборам и международным соревнованиям . . . . .	7
Основы современной физической подготовки теннисиста . . . . .	12
Приложения . . . . .	16

---

Редактор И. Брумер  
Техн. редактор И. Бельх  
Корректор Н. Палкина.  
А-09952.

Подписано к печати 3 декабря 1959 г.

Формат бумаги  $84 \times 108 \frac{1}{32}$ .

Объем 1,75 п. л. Тираж 3000 экз.

Заказ № 6345.

Типография им. Воровского.



1006

10

4705

Цена 1 р. 50 к.