

3
6
9

ВСЕСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА
ПРИ СНК СССР

11 424
369

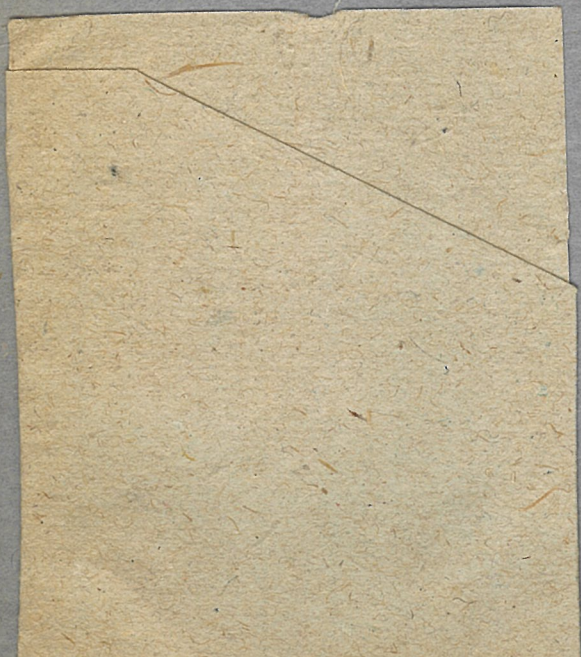
ТЕННИС

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ
СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
1940

Цена 2 р. 50 к.



09
Физкульт. к. ЗАРЖЕЦКИЙ
3-34

Т Е Н Н И С .

4 424
369

Утверждено
Всесоюзным комитетом по делам
физической культуры и спорта
при СНК СССР

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

МОСКВА

1940

разработке учебного пособия участвовала
бригада Всесоюзного комитета по делам физ-
культуры и спорта при ЦСНК СССР в составе
Б. В. Глюк (председатель), Н. Н. Иванова
Е. С. Ованесова и Д. Н. Синючкова.



2021627619

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕННИСА

Теннис — живой, эмоциональный спорт, насыщенный острой борьбой и доступный для всех возрастов.

Занятия теннисом повышают деятельность дыхательной системы, мышц и сердца. Кроме того, они вырабатывают ловкость, быстроту, выносливость и силу воли.

Технические приемы теннисиста требуют точной координации движений. Большинство из них производится во время бега при постоянно меняющихся условиях равновесия, так как все движения играющего в теннис связаны с быстрым полетом мяча. Достаточно указать на то, что сильно пробитый мяч пролетает вдоль всей площадки приблизительно в полсекунды. За этот короткий промежуток времени игрок должен определить направление мяча и занять правильную позицию для ответного удара. Необходимость быстрой ориентировки требует сосредоточенности, внимания, сообразительности и быстроты рефлексов.

Большое значение имеет знание теории игры. Чтобы познакомиться с основными тактическими приемами, нужно изучать руководства по теннису и наблюдать игру лучших мастеров. Тактика теннисиста крайне разнообразна. Недаром в этом отношении теннисное соревнование часто сравнивают с шахматным турниром.

Опытный игрок анализирует слабые стороны противника и обычно находит нужные тактические приемы. Этим объясняется то, что квалифицированные теннисисты, применяя свой богатый опыт, могут успешно выступать

против молодых игроков, обладающих подчас большей быстротой и выносливостью.

Теннис включен и в I, и во II ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Задача теннисной секции и преподавателя — привить игроку основные технические и тактические навыки и подготовить его к сдаче всех норм комплекса, воспитывая в нем всесторонне развитого физкультурника, готового и к социалистическому труду, и к обороне родины. Правильное сочетание физической подготовки и специальной тренировки по теннису должно обеспечить у игроков высокое спортивное мастерство. Общая физическая подготовка и специальная тренировка проводятся параллельно, причем в разные периоды занятий оба эти раздела тренировки имеют различную дозировку.

Система занятий по теннису, план уроков и порядок сдачи норм изложены в государственной программе по теннису. Настоящее пособие является дополнением к этой программе. В нем приводится описание современной техники, методики обучения, тренировки и тактики игры.

В начале или в процессе занятий подготовительного периода преподаватель должен познакомить новичка с элементарными основами тенниса.

НАЧАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Элементарные основы тенниса

Элементарные основы современного тенниса выработаны многими поколениями теннисистов. Новичок должен хорошо усвоить и строго придерживаться этих основ — этим он значительно облегчит себе изучение ударов и скорее добьется успеха.

Сущность игры в теннис заключается в том, чтобы бить мяч над сеткой на сторону противника с таким расчетом, чтобы последний не догнал мяч или сделал ошибку. Каждому выигранному мячу ведется счет. Но прежде

чем играть со счетом, посылая трудный или недостижимый для противника мяч, нужно научиться правильно и свободно отбивать мяч, направляя его над сеткой в пределах площадки.

Нужно бить мяч центром струнной поверхности ракетки, чтобы получился четкий, точный удар. Показателем четкого удара является чистый, звенящий звук струн. Для того чтобы произвести четкий удар, нужно все время смотреть на мяч. Необходимо видеть его в момент удара противника, следить за его полетом, смотреть на него в то время, когда производится удар, провожать его движение глазами. Игрок должен заставлять себя смотреть на мяч, пока не станет это делать автоматически. На словах это кажется очень простым, а на деле большинство ошибок теннисиста заключается в нарушении этого важнейшего правила игры. Многие игроки отрывают на какую-то долю секунды глаза от мяча, чтобы взглянуть на противника или на то место, куда они хотят направить мяч. Они делают это бессознательно, думая, что правильно смотрят на мяч, и удивляются, когда мяч попадет в сетку или упадет вне площадки.

Для большей ясности сравним глаза игрока с объективом фотоаппарата. Кроме мяча, игрок видит площадку и противника. Но площадку он должен видеть только как фон, не останавливая глаз на сетке, на линиях, на том месте площадки, куда хочет послать мяч. Площадка имеет постоянные границы, которые должны быть хорошо известны. Сетка имеет также постоянную высоту. Что касается противника, то игрок видит его отчетливо, когда тот бьет по мячу. В этот момент и противник и мяч — как бы в фокусе глаз игрока (рис. 1-а). Пока противник готовится к удару, нужно следить за каждым его движением, чтобы как можно раньше определить направление и скорость мяча и успеть занять позицию для ответного удара. Мяч приближается, пролетает над сеткой. Взгляд направлен на мяч. Противник теперь «не в фокусе», но игрок знает, где он находится, так как продолжает его видеть, но уже не отчетливо, а в виде белого пятна (рис. 1-б). Мяч приземляется,

отскакивает, игрок производит удар. Во время удара он должен видеть только мяч (рис. 1-в). Соприкосновение струнной поверхности ракетки с мячом происходит быстро, и в этот момент трудно видеть мяч отчетливо, но к этому следует стремиться. Мяч пробит, глаза провожают его. Снова противник «не в фокусе» (рис. 1-г). Когда же мяч ударяется о землю на той стороне площадки и противник замахивается ракеткой, и мяч и противник снова видны отчетливо (рис. 1-д).

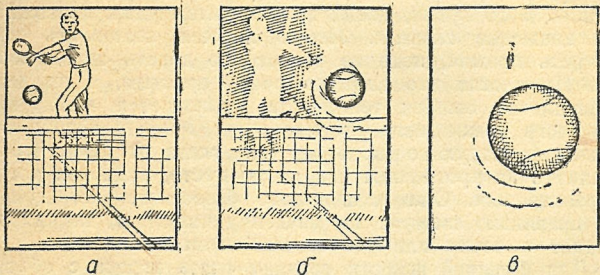


Рис. 1. Как нужно

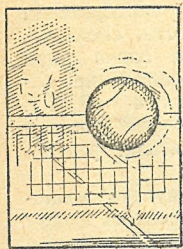
Нужно запомнить правило, которое является самым важным законом для игрока, — не спускать глаз с мяча.

Чтобы внимательно следить за мячом и не быть застигнутым врасплох ударом противника, следует всегда ожидать мяч, стоя лицом к сетке.

Удар нужно производить свободным, правильным движением. Соприкосновению мяча с ракеткой предшествует замах. После удара игрок продолжает вести ракетку вслед за мячом. Сопровождение мяча ракеткой показывает обычно на то, что игрок не толкнул, а пробил мяч. Эти три элемента — замах, момент удара и сопровождение — являются обязательными для теннисного удара. Для того чтобы движение ракетки было плавным и свободным и

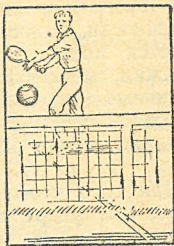
шло по прямой линии навстречу мячу, нужно стоять боком к сетке. Преимущество такой позиции заключается также в том, что в момент удара игроку удобно смотреть на мяч, так как ему не приходится поворачивать для этого голову. Чтобы правильно выполнять удар, нужно всегда бить по мячу, стоя боком к сетке.

В теннисном ударе участвуют не только мышцы руки, но и вес тела и ноги. Удар по мячу только одной рукой — ошибка, распространенная среди новичков. В результате такой ошибки



з

смотреть на мяч



д

руки игрока бывает чрезмерно напряжена, а сам игрок производит много ненужных усилий. Удар теннисиста, так же как и удар боксера, — результат совместной работы рук, корпуса и ног.

Элементарные основы игры для всех игроков обязательны.

Чем скорее научишься претворять их в жизнь, тем быстрее можно овладеть техникой игры в теннис.

Игроки, в зависимости от физических данных, от степени овладения техникой, от места занятий (дом отдыха, стадион), предъявляют к теннису различные требования.

Одни смотрят на теннис как на физическое упражнение, не требующее больших усилий и сильно повышающее работоспособность организма. Для них теннис — увлекательная игра.

Другие смотрят на него как на соревнование в ловкости, быстроте и выносливости, требующее большого напряжения сил, подчас такого же, какого требуют самые тяжелые спортивные встречи. Для них теннис — атлетический спорт.

Чем большего мастерства достигает теннисист, тем большую спортивную нагрузку ему приходится выдерживать на соревнованиях. Вместе с этим повышается и то удовольствие, которое он получает от игры.

Занятия по изучению игры в теннис неотделимы от общей физической подготовки. Фундаментом для усвоения техники теннисиста является гимнастика. Поэтому каждый теннисный урок начинается с общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, подготовляющих и значительно облегчающих изучение отдельных элементов игры. Лучшим средством для приобретения ловкости, быстроты, подвижности, выносливости, смелости, находчивости, воли является подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Бег, прыжки, метания, преодоление полосы препятствий, спортивные игры лучшим образом обеспечивают высокий уровень психо-физической подготовки физкультурника и достижение наивысших результатов по теннису.

Методика обучения. Для того чтобы приучить новичка смотреть на мяч и в момент удара становиться боком к сетке, рекомендуется включить в общеразвивающие упражнения подготовительного периода упражнения с мячом. Особенно это рекомендуется при занятиях с детьми.

Упражнения эти могут быть различными, и каждый преподаватель должен проявить здесь свою инициативу.

Приводим описание одного из таких предварительных упражнений, заимствованное у американского тренера Бисля: «Новичок занимает удобное положение у задней линии, чтобы иметь возможность быстро стартовать в любом направлении — корпус его слегка наклонен вперед, тяжесть тела на носках. С другой стороны площадки преподаватель подкидывает ему ракетой несильные мячи. Новичок не спускает глаз с мяча до тех пор, пока его не поймает. Он обязательно должен видеть, как мяч захватывается пальцами. Сначала он ловит мяч двумя руками, стоя лицом к сетке, затем одной рукой, стоя боком к сетке в позиции удара.

Научившись ловить мяч одной рукой, новичок бросает

его обратно преподавателю. Ему нужно отрегулировать позицию для ловли мяча таким образом, чтобы плавно переходить в позицию для броска мяча. Для этого нужно прежде всего сохранять равновесие и не делать лишних движений. Начинаящий скоро убедится, что из удобной позиции легче ловить и бросать мяч обратно. А удобная позиция будет достигнута только в том случае, если стоять боком к сетке». Такие предварительные упражнения с мячом будут приучать начинающего к движениям теннисных ударов в различных условиях равновесия.

Как держать ракету

Связующим звеном между основами тенниса и техникой игры является хватка ракетки.

Начинающих рекомендуется учить держать ракетку, как молоток, которым собираются забить гвоздь. Ручка

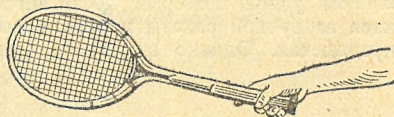


Рис. 2. Континентальная хватка

ракетки образует с рукой игрока ломаную линию, причем обод ракетки находится выше кисти (рис. 2). При этом способе не нужно менять положения руки для различных ударов и удобно бить мяч на любой высоте. Такая хватка называется «континентальной», потому что она возникла на континенте Европы. Однако нельзя ограничиться описанием одного этого способа, так как преподавателю придется иметь дело не только с людьми, ни разу не державшими ракетки в руке, но и с игроками, применяющими другие хватки. Таких игроков преподаватель должен переучивать только в том случае, если они применяют явно ошибочные хватки.

Очень распространенным способом является хватка, при которой ракетка образует с предплечьем прямую линию. Называется она «восточной», потому что возникла на востоке Америки. Восточная хватка для удара справа

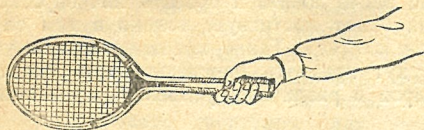


Рис. 3. Восточная хватка для удара справа

показана на рис. 3. При ударе слева ракетка поворачивается на $\frac{1}{4}$ оборота и положение руки на ракетке меняется (рис. 4). Преимущество восточной хватки заключается в большом упоре, который достигается тем, что рука приходится за ручкой ракетки и ракетка является продолжением предплечья. Однако эта хватка удобна глав-

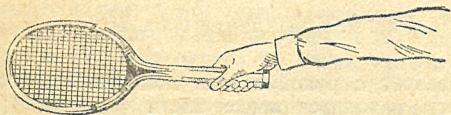


Рис. 4. Восточная хватка для удара слева

ным образом для удара на высоте пояса. При низких мячах приходится опускать головку ракетки. Основной недостаток этого способа состоит в том, что возникает необходимость перехватывания ракетки для выполнения разных ударов. Это не имеет большого значения при игре на задней линии, но довольно сложно при быстрой игре у сетки.

Есть еще одна распространенная хватка, возникшая на западе Америки и поэтому называемая «западной». Чтобы дать представление об этой хватке, приводится краткое ее описание: «Положите ракету на стол плашмя так, чтобы ручка выступала над краем стола. Затем положите руку на ракету и схватите ее, и вы будете держать ракету так, как будто собираетесь выбивать ею ковер». Для начинающих эта хватка не рекомендуется.

Какую бы хватку ни применял новичок, он должен держать ракету за самый конец ручки. Все пальцы должны обхватывать ручку. Большой и указательный пальцы являются направляющими — указательный палец несколько отводится от остальных пальцев, большой палец держится поперек ручки. При ударе слева не рекомендуется вытягивать большой палец вдоль ручки ракеты для получения большего упора, так как при таком положении большого пальца очень трудно отбивать низкие мячи.

Вращение мяча

При теннисном ударе струнная поверхность ракетки сообщает мячу поступательное движение и одновременно придает ему вращение.

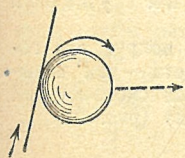


Рис. 5. Движение ракетки при драйве



Рис. 6. Траектория полета мяча при драйве

Наиболее распространенным вращением мяча является вращение его вокруг горизонтальной оси в направлении полета, так называемое верхнее вращение. Оно достигается скольжением струнной поверхности ракетки по мячу вверх (рис. 5).

Пробитый таким способом мяч испытывает большее сопротивление воздуха сверху, чем снизу. От такого неравномерного давления траектория полета становится более крутой и мяч как бы «ныряет», оставаясь в пределах площадки. Удар, придающий мячу верхнее вращение, называется драйвом (рис. 6).

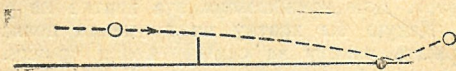
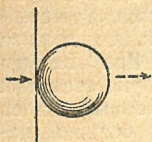


Рис. 7. Движение ракетки при плоском ударе

Рис. 8. Траектория полета мяча при плоском ударе

Можно пробить мяч, не придавая ему заметного вращения, если вести ракетку до и после соприкосновения с мячом на уровне удара, не наклоняя струнной поверхности (рис. 7).

Пробитый таким способом мяч испытывает одинаковое сопротивление воздуха сверху и снизу, и траектория его полета более отлогая. Удар, не придающий мячу заметного вращения, называется плоским ударом (рис. 8).

Можно также придать мячу вращение вокруг его горизонтальной оси против направления полета — так называемое «нижнее» вращение. Оно достигается скольжением струнной поверхности ракетки по мячу вниз (рис. 9).

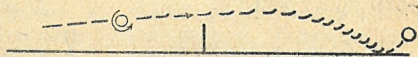
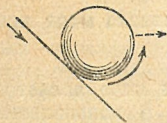


Рис. 9. Движение ракетки при резаном ударе

Рис. 10. Траектория полета мяча при резаном ударе

Пробитый таким способом мяч испытывает большее сопротивление воздуха снизу, чем сверху. Такое неравномерное давление обеспечивает перелет мяча над сеткой. Нижнее вращение тормозит мяч, удерживая его в пределах площадки. Удар, придающий мячу нижнее вращение, называется срезкой (рис. 10).

Кроме вращения вокруг горизонтальной оси, мячу можно придать вращение вокруг вертикальной оси.

При изучении ударов справа и слева можно показывать новичкам или драйв, или плоский удар. Нужно отметить, что большинство советских игроков бьет справа драйвом, в то время как при ударе слева за последнее время распространение получили плоский удар и срезка, позволяющие бить по мячу, не меняя хватки. Драйв является простейшим ударом, так как верхнее вращение мяча наиболее естественным образом удерживает мяч в пределах площадки. Плоский удар является наиболее современным приемом в теннисной игре, так как мяч, пробитый плоско, обладает наиболее быстрым полетом и наиболее трудным отскоком. Однако плоский удар требует более точного выполнения и мячей с достаточно шероховатой поверхностью.

Срезку, особенно часто применяющуюся при ударе слева, не следует показывать новичкам, а нужно изучать ее лишь со второго года обучения, применяя ее как средство, чтобы разнообразить игру.

Однако нет правил без исключений, и если преподаватель видит, что срезка является наиболее естественным для новичка приемом, он должен помочь ему выработать этот удар.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ УДАРОВ

Последовательность изучения ударов

Чтобы научиться играть в теннис, нужно изучать удары в определенной последовательности один за другим. Изучение ударов проводится перед фоном, у стенки и на площадке. После того как занимающийся усвоит движе-

ние одного удара и начнет попадать по мячу на площадке, можно перейти к изучению другого приема. Последовательность изучения ударов, вне зависимости от пола и возраста занимающихся, приводится в нижеследующей таблице (см. стр. 15).

Учебный материал рассчитан на три года обучения. За этот срок преподаватель должен привить занимающемуся основные технические и тактические навыки, одновременно подготовив его к сдаче норм комплекса ГТО I и II ступени.

Удар справа

Удар справа — первый удар, которому нужно обучить начинающего. Это один из самых необходимых теннисных ударов. Во время игры им отбивается большинство мячей, и он несомненно является сильнейшим нападающим приемом игрока.

Описание удара справа начинается с драйва. Техника этого удара показана шестью последовательными рисунками.

Замах. Правая рука отводит ракету медленным круговым движением. За рукой поворачивается верхняя часть корпуса. Когда ракета прошла небольшой отрезок своего пути, вперед выносятся левая нога, и игрок окончательно поворачивается боком к сетке. Поворот осуществляется на правой ноге (рис. 11-а). Ракета, описав при замахе петлю, начинает безостановочно двигаться навстречу мячу. В этот момент вес тела полностью переносится на левую ногу (рис. 11-б и 11-в).

Момент удара. Делается обратный поворот корпуса и вынос ракетки вперед. Движение начинается в плечевом суставе, за плечом следует предплечье. Рука согнута в локте. При соприкосновении мяча с ракетой вес тела полностью вкладывается в удар (рис. 11-г). Струнная поверхность скользит по мячу вверх и вперед, придавая мячу верхнее вращение за счет движения предплечья. Кисть в момент и после удара выпрямлена. Голова игрока все время немного наклонена вперед.

Таблица последовательности изучения ударов

№ п/п.	Учебный материал	I год обучения	II год обучения	III год обучения
1	Удар справа	Изучение техники ударов и работы ног. Умение удерживать мяч в намеренном направлении Усовершенствование техники подачи. Умение вводить мяч в игру Изучение удара «подставкой» у сетки справа и слева Знакомство со смешем	Усвоение техники ударов и работы ног. Изучение ударов по линии	Дальнейшее совершенствование точности и скорости ударов. Усовершенствование удара по линии слева
2	Удар слева			
3	Подача (резаная)			
4	Удары с лета			То же
5	Смеш		Усвоение смэша	"
6	Свеча плоская		Изучение свечи Знакомство с техникой срежки	"
7	Резаный удар справа			"
8	Резаный удар слева			"
9	Укороченный удар (дроп-шот)			Изучение дроп-шота

Сопровождение. Головка ракетки следует некоторое время в направлении полета мяча (рис. 11-д). Затем ракетка по инерции уходит к левому плечу (рис. 11-е). В конце удара правая рука немного сгибается в локтевом суставе. Все это движение делается без излишнего напряжения и сопровождается окончательным поворотом корпуса. Скорость пробитого мяча зависит главным обра-

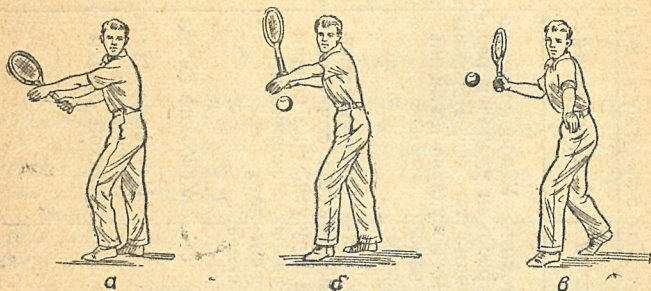


Рис. 11. Драйв

зом от своевременного поворачивания корпуса и от быстроты проводки ракетки.

Изображенный здесь удар производится на высоте пояса. Если отскок мяча ниже, ноги сгибаются сильнее, но головка ракетки вниз не опускается.

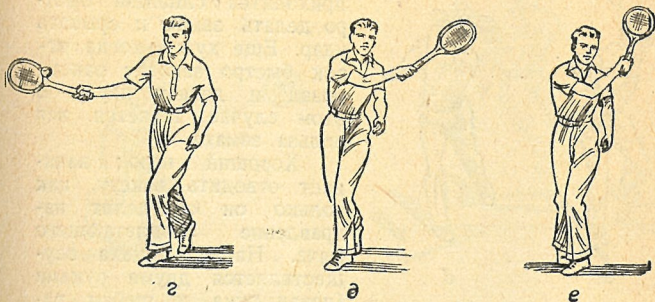
Техника современного драйва несколько отличается от техники ударов старой школы. Чтобы иметь ясное представление о разнице между старыми и новыми методами обучения, сравните рисунки 11-в и 11-е с рисунками 12-а и 12-б, изображающими технику драйва старой школы.

Основные отличия следующие:

1. Раньше игрок при замахе отклонял корпус назад на сильно согнутую правую ногу (рис. 12-а) и переносил

вес тела на левую ногу только в момент удара. Теперь игрок не отклоняет, а лишь поворачивает верхнюю часть корпуса. Ноги сгибаются равномерно. Когда ракетка начинает двигаться навстречу мячу, вес тела уже перенесен на левую ногу.

2. Раньше при сопровождении ракетка заводилась далеко за левое плечо (рис. 12-б). Теперь ракетка следует



справа

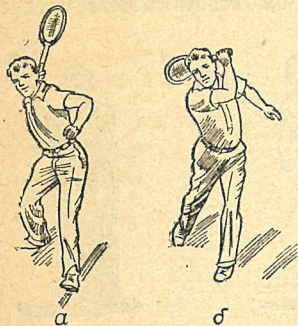
за мячом и только по инерции отходит к левому плечу. Движение ракетки сопровождается обратным поворотом и наклоном вперед верхней части корпуса.

Как видно из приведенных рисунков, современный драйв справа не требует отклонения корпуса и размашистых движений, как драйв старой школы, что имеет огромное значение в быстрой, разносторонней современной игре.

Плоский удар отличается от драйва тем, что мячу не придается заметного вращения и ракетка заканчивает свое движение на уровне удара. Если выпустить ракетку из руки в момент плоского удара, то она должна упасть как раз в направлении полета мяча. На рис. 13 изображено сопровождение плоского удара, пробитого

по диагонали (кросс)¹. Головка ракетки указывает направление мяча. На рис. 14 мяч пробит по линии. Головка ракетки обращена в направлении полета мяча вдоль линии.

При изучении драйва и плоского удара огромное значение имеет подготовка к удару. Очень часто молодые игроки замахиваются слишком поздно, начиная движение,



когда мяч уже приземляется. В результате им приходится слишком быстро делать замах и срывать удар. Еще хуже, когда игрок быстро заносит ракетку назад и делает паузу. В этом случае теряется вся польза замаха.

Хороший игрок начинает отводить ракетку, как только он определит направление подлетающего мяча. Начало замаха осуществляется двумя руками (левая рука у шейки ракетки).

Рис. 12. Устаревший метод удара справа — замах и сопровождение

Затем замах продолжается в замедленном или ускоренном движении в за-

висимости от скорости полета мяча. Обод ракетки все время должен находиться выше кисти руки. Замах не должен быть чрезмерно большим, важно лишь, чтобы он был плавным, точным и непрерывным.

Другая распространенная ошибка молодых игроков — удар стоя лицом к сетке. Эта ошибка является причиной большинства неправильных ударов справа, и ее необходимо исправлять с первых же занятий.

И, наконец, следует еще раз напомнить, что драйв

¹ Кроссом называется удар по диагонали площадки; ударом по линии называется удар, направляющий мяч вдоль боковой линии.

будет правильным и точным ударом при условии, если игрок не будет спускать глаз с мяча.

Методика обучения. Изучению удара справа предшествуют подготовительные гимнастические упражнения для рук, корпуса и ног. Эти упражнения входят в подготовительную часть урока.

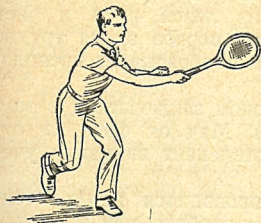


Рис. 13. Сопровождение при плоском ударе по диагонали

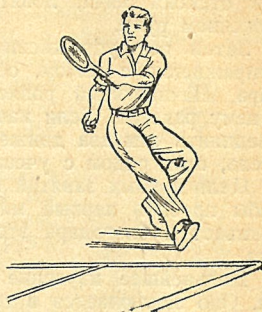


Рис. 14. Сопровождение при плоском ударе по линии

Изучение удара справа разбивается на 3 этапа: I — перед фоном¹, II — перед тренировочной стенкой, III — на площадке.

Занятия начинаются перед фоном. Преподаватель показывает ученикам замедленное движение удара, расчленив его на замах, момент удара и сопровождение.

Новичок поочередно разучивает каждый элемент удара, затем объединяет их в одно движение, производя удар по воображаемому мячу.

Изучив движение удара, начинающий должен освоить-

¹ Матерчатый фон, повешенный на заградительную сетку площадки.

ся с отскоком мяча. Для этого проводится следующее упражнение с мячом: стоя в позиции удара, т. е. боком к фону, начинающий роняет перед собой из вытянутой левой руки мяч и ловит его правой. Это упражнение нужно проделывать несколько раз, пока начинающий не будет ловить мяч плавным движением руки. Начинающие, не зная отскока мяча, ловят его торопливым, судорожным движением руки.

Затем оба упражнения, т. е. упражнение с ракетой и упражнение с мячом, объединяются в одно движение удара. Начинающий роняет мяч из левой руки и бьет по нему ракетой. Если начинающему первое время трудно объединить эти два движения, мяч подбрасывает преподаватель, стоя рядом с учеником.

Цель первых занятий перед фоном заключается в том, чтобы пробить первый мяч в фон. Мяч от фона не отскакивает и благодаря этому не отвлекает внимания ученика.

Дальнейшее изучение удара проводится перед стенкой. Оно заключается в том, чтобы пробить мяч в стенку и отбить отраженный стенкой мяч. Если мяч идет под левую руку, его нужно останавливать. Перед стенкой разучиваются замах. Как только мяч ударяется об стенку, нужно тотчас же готовиться к следующему удару. Преподаватель должен следить за тем, чтобы новичок повертывался боком, занимая правильную позицию, и своевременно начинал замах.

При игре в стенку начинающему нужно становиться в 5—6 м от стенки. Если он станет дальше, ему придется бить слишком сильно; если он станет ближе, ему придется делать сокращенный замах. При ударе об стенку сильно бить мяч не следует.

Последним этапом изучения удара является игра на площадке. Вначале мячи подкидывает преподаватель. Начинающий становится за задней линией, преподаватель на другой стороне у сетки. Мячи подкидываются с таким расчетом, чтобы начинающий сделал один или два шага, чтобы подойти к мячу. Постепенно начинающий привыкнет рассчитывать отскок мяча и момент удара. Занятия

на площадке могут проводиться между двумя учениками. Преподаватель, стоя сбоку, указывает и поправляет ошибки занимающихся.

Удар справа нужно изучать в вышеуказанной последовательности. Однако есть одно обстоятельство, которое должен учитывать преподаватель. Почти все ученики стремятся поскорее попасть на площадку, перекидывать мяч через сетку, словом, играть в «настоящий» теннис. Чтобы заинтересовать начинающих, преподаватель может перейти с ними на площадку сразу после предварительного изучения удара перед фоном.

Преподаватель должен главным образом следить за тем, чтобы новичок производил удар не спеша, не напрягая излишне мышц руки, чтобы он бил по мячу, а не толкал его ракетой.

В дальнейших занятиях, чтобы исправить основные ошибки новичка, нужно снова вернуться к изучению отдельных элементов удара. Для этого преподаватель останавливает игру на площадке и показывает новичку правильное движение. Новичок несколько раз производит удар по воображаемому мячу, затем возобновляет игру на площадке, обращая внимание на исправление ошибки, указанной преподавателем.



Рис. 15. Начало драйва слева

Удар слева

Второй теннисный удар, которому нужно обучать начинающего, — удар слева.

Начинающие обычно считают его труднейшим теннисным приемом. Некоторые из них даже избегают этого удара, стараясь возвращать большинство мячей драйвом справа, ударом, кажущимся им более естественным и легким.

Секрет удара слева заключается в правильной позиции и в своевременной подготовке к удару. Когда начинающий это усвоит, то изучение удара слева не будет представлять для него больших трудностей.

Описание удара слева начинается также с драйва. Техника этого удара показана шестью последовательными рисунками.

Замах. Правая рука начинает медленно отводить ракету назад и вверх к левому плечу (рис. 15). За рукой

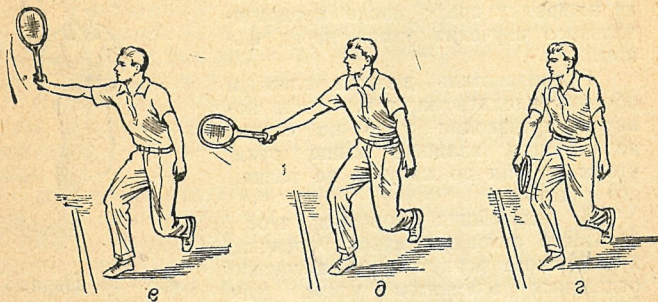


Рис. 16. Драйв

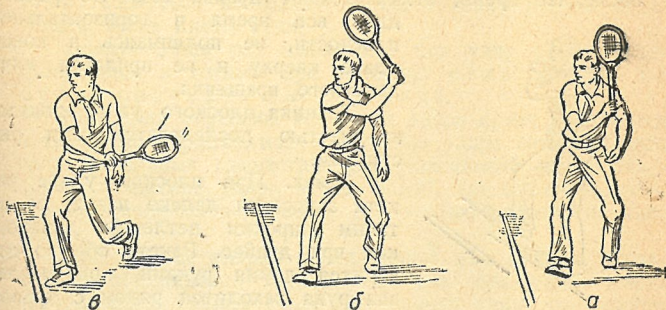
повертывается верхняя часть корпуса. Правая нога выносятся вперед и в сторону боковой линии, и игрок окончательно поворачивается боком к сетке. Поворот осуществляется на левой ноге (рис. 16-а).

На рис. 16-б показан полный отвод ракетки назад за левое плечо и полный поворот корпуса. В этот момент вес тела уже полностью сосредоточен на правой ноге.

Момент удара. Делается обратный поворот верхней части корпуса. Ракета безостановочно движется навстречу мячу (рис. 16-г). Следует обратить внимание на то, что головка ракетки все время выше кисти руки. Вес тела полностью вкладывается в удар. Встретив мяч, струнная поверхность скользит по нему снизу вверх, придавая

ему верхнее вращение. Это достигается движением предплечья — кисть при этом выпрямлена.

Сопровождение. Головка ракетки следует некоторое время за мячом (рис. 16-д). Затем ракетка по инерции уходит вправо. Это движение сопровождается окончательным поворотом корпуса. Правая рука разгибается до окончательного выпрямления в локтевом суставе. Левая рука балансирует, способствуя сохранению полного равновесия в конце удара (рис. 16-е).



слева

Существенное значение имеет положение головы игрока. Голова все время немного наклонена и в конце удара поворачивается вправо, способствуя этим правильному движению руки и корпуса.

При драйве слева обычно делается довольно широкий петлевой замах. При этом очень важно как можно дальше отвести ракетку назад.

Техника драйва слева несколько отличается от техники драйвов старой школы (точно так же, как и техника драйва справа). Чтобы ясно себе представить разницу между старыми и новыми методами обучения, сравните рис. 16-б драйва слева с рис. 17, изображающим классический драйв старой школы.

Основные отличия следующие:

1. Раньше при замахе игрок отклонял корпус назад, на сильно согнутую левую ногу и переносил вес тела на правую ногу только в момент удара (рис. 17). Теперь игрок не отклоняет, а лишь поворачивает верхнюю часть корпуса. Когда ракета начинает двигаться навстречу мячу, вес тела уже перенесен на левую ногу.

2. Конец удара не имеет существенных отличий.

Плоский удар слева, получивший распространение за последнее время, отличается от драйва тем, что ракета идет все время в горизонтальной плоскости, не поднимаясь в конце удара кверху и не придавая мячу заметного вращения.



Рис. 17. Устаревший метод драйва слева — замах

Техника плоского удара показана шестью последовательными рисунками.

Замах. При плоском ударе ракета заносится далеко назад, но не таким широким петлевым замахом, как при драйве. Ракета обычно отводится двумя руками, причем левая рука находится рядом с правой на ручке ракеты (рис. 18-а, б и в). Ноги и корпус работают так же, как и при драйве.

Момент удара. Происходит обратный поворот корпуса. Ракета безостановочно движется вперед и «плоско» бьет по мячу (рис. 18-г).

Сопровождение. Головка ракеты следует за мячом и остается обращенной в направлении его полета. Голова наклонена. Ноги согнуты. Левая рука, отведенная назад, обеспечивает полное равновесие (рис. 18-д и е).

Начинающий может приступать к изучению любого из этих двух ударов.

Для успешного удара слева особое значение имеют следующие факторы: нужно поворачивать корпус еще больше, чем при ударе справа, занимая позицию почти

спиной к сетке, чтобы обеспечить свободное движение руки.

Рекомендуется отводить ракету двумя руками; держа левую руку на ручке ракетки рядом с правой. Этим достигается автоматическое поворачивание корпуса, своевременное начало замаха и ровный занос ракетки.

Ноги должны быть всегда согнуты, и тем сильнее, чем ниже отскок мяча. Наилучшая точка удара по мячу на высоте от колен до пояса. При низком отскоке мяча нужно согнуться настолько, чтобы головка ракетки осталась выше кисти руки.

Следует еще раз напомнить, что удар слева будет правильным и точным при условии, если игрок не будет спускать глаз с мяча.

Методика обучения. Изучение удара слева проводится в таком же порядке, как и изучение удара справа. После предварительных гимнастических упражнений игрок разучивает движение удара перед фоном, затем переходит к игре у тренировочной стенки и в третью очередь на площадке.

При первых ударах перед фоном мяч должен обязательно подкидывать тренер, так как при ударе слева начинающему трудно сразу объединить движение ракетки и подкидывание мяча. При изучении удара слева перед стенкой или на площадке нужно останавливать мяч, если он идет под правую руку. Дальнейшие упражнения перед стенкой и на площадке заключаются в чередовании ударов справа и слева. На площадке первое время мяч подкидывает преподаватель, точно чередуя удары. Ученик, зная заранее направление мяча, готовится к удару.

Затем начинающие применяют оба удара в общей перекидке.

Ожидание мяча

Многие игроки уделяют все свое внимание удару ракеткой по мячу, ошибочно полагая, что в этом только и заключается искусство игры в теннис. В действительности в теннисной игре лишь минимальное время тратится на удары, а все остальное время идет на ожидание мяча

в правильной позиции, на подход к мячу и на занятие нужной позиции после каждого удара.

Если молодой игрок не научится правильно ждать мяч и правильно двигаться по площадке, то его дальнейшее совершенствование будет сопряжено с большими трудностями.

Ожидать мяч нужно стоя лицом к сетке. Это дает игроку возможность быстро стартовать в любом направлении. Позиция ожидания теннисиста несколько напоми-

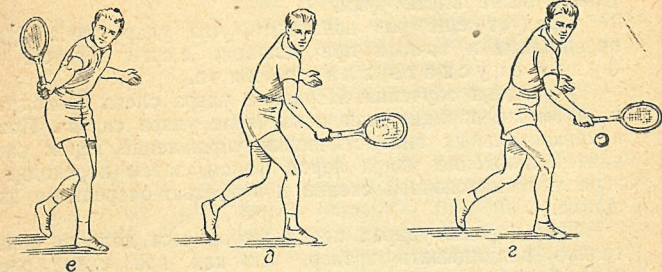


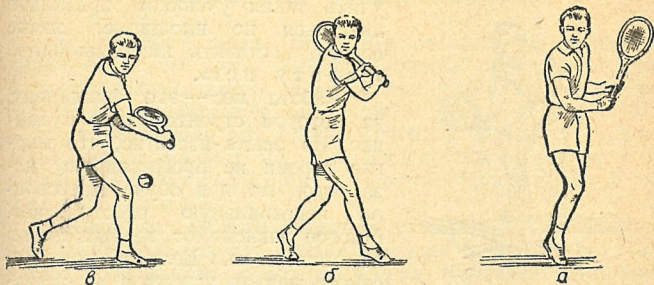
Рис. 18. Плоский

нает позицию бегуна на старте, с той лишь разницей, что бегун берет старт в определенном направлении по команде, а теннисист начинает бег с места после того, как его зрение определит направление летящего к нему мяча. Решающее значение для «старта» теннисиста имеет зрительный рефлекс. Чтобы развить этот рефлекс, молодым игрокам рекомендуется брать старты на 10—15 м и делать рывки по сигналу флажком или рукой.

Чтобы быстрее начать подход к мячу, игрок ждет мяч, согнув ноги в коленях, наклонив верхнюю часть корпуса вперед и перенеся вес тела на носки. Голова наклонена вперед. Глаза устремлены на мяч. Ракета держится обеими руками, левая рука у шейки ракетки, головка ракетки обращена к сетке. Из такого положения можно

одинаково быстро начать замах для удара справа и слева. Правильная позиция игрока изображена на рис 19. Ни при каких обстоятельствах не следует стоять на прямых ногах, с прямым корпусом, с поднятой головой.

Как только игрок усвоит основы техники ударов справа и слева, преподаватель показывает ему, где нужно ожидать мяч и куда нужно возвращаться после удара при игре на задней линии. Исходная позиция находится



удар слева

у средней метки задней линии площадки. Новичкам нужно стоять за линией приблизительно в $1\frac{1}{2}$ —2 м от средней метки. Отсюда игрок будет всегда готов броситься вперед или вбок, что значительно легче, чем отступить или бежать назад за мячом. Если игрок после каждого удара будет возвращаться в исходную позицию, то ему придется сделать лишь несколько шагов, чтобы подойти к следующему мячу. От средней метки до боковой линии всего-навсего три шага. Если же игрок после удара не вернется в исходную позицию, ему придется за следующим мячом бежать через всю площадку.

Начинающий игрок должен раз и навсегда запомнить, что после удара нужно тотчас же возвращаться в исходную позицию.

Передвижение по площадке

Подходя к мячу или возвращаясь после удара в исходную позицию, игрок должен двигаться по площадке быстро и не производя лишних движений. Некоторые новички инстинктивно вырабатывают правильный подход к мячу. Но некоторые обучающиеся никак не могут его постичь. В таких случаях создается впечатление, что ноги новичка только мешают ему при ударах. Нужно на-



Рис. 19. Позиция ожидания мяча

учить таких учеников правильно двигаться по площадке, иначе говоря, поставить им правильную «работу ног».

Работа ног — это фундамент, на котором строится игра в теннис. Из опыта известно, что многие игроки не прогрессируют из-за того, что при обучении усвоили неправильную работу ног. Много зависит от первых шагов на площадке. Если новичок с самого начала усвоит и автоматизирует неправильный подход к мячу, то в дальнейшем ему будет нелегко переучиться.

Только при правильном положении ног игрок правильно и точно бьет по мячу, используя вес своего тела и сохраняя равновесие после удара. Чтобы обеспечить свободу движений, нужно при подходе к мячу оказаться в правильной позиции для ответного удара, т. е. боком к сетке. С этим основным правилом игры в теннис начинающего знакомят до выхода на площадку.

При изучении ударов обучающего нужно постепенно знакомить с следующими правилами работы ног:

Подходя к мячу, нужно всегда начинать с той ноги, которая должна оказаться впереди в момент удара. Таким образом, при ударе справа первый шаг делается левой ногой, при ударе слева — правой. Допустим, что мяч

падает на площадке справа от игрока. Если игрок начнет подход с левой ноги, то он с первого шага окажется в правильной позиции для удара — боком к сетке. Если же игрок сделает первый шаг правой ногой, то он в момент удара будет стоять лицом к сетке в неудобной позиции. То же самое будет, если нужно сделать несколько шагов к мячу.

Правильный подход к мячу из позиции ожидания начинается с ноги, которая находится дальше от предполагаемого места удара.

Если игроку нужно отступить от мяча, он начинает движение с той ноги, которая должна оказаться сзади в момент удара. Таким образом, при ударе справа игрок отступает правой ногой, при ударе слева — левой ногой.

Следовательно, когда игроку нужно сделать шаг назад из позиции ожидания, он начинает отступать с ноги, ближайшей к месту удара.

Независимо от того, ожидает ли игрок мяч, подходит или подбегает к нему, колени должны быть немного согнуты и он должен стоять на носках. Начинающие обычно играют на прямых, «деревянных» ногах, что затрудняет подход и удар по мячу. У хороших игроков вырабатывается своеобразный шаг на согнутых коленях. На согнутых ногах они подходят к мячу и, не выпрямляя их, производят удар. Только после розыгрыша мяча они неспеша возвращаются обычным шагом, используя это время для отдыха. Нужно следить за тем, чтобы во время игры ноги были всегда более или менее согнуты в коленях.

У некоторых новичков корпус бездействует, некоторые даже бьют по мячу, отклоняя верхнюю часть корпуса назад. Это грубая ошибка, на которую необходимо обратить серьезное внимание. Одна из причин ее — неправильная работа ног, задерживающая подготовку к удару. При ударе справа и слева игрок из позиции ожидания прежде всего делает замах ракетой. За движением руки следует поворот корпуса и вынос вперед ноги (которая

находится дальше от предполагаемого места удара). Когда ракета движется вперед, корпус игрока уже полностью покоится на выдвинутой вперед ноге. Происходит обратный поворот корпуса, благодаря чему вес тела вкладывается в удар.

Даже в том случае, если при глубоком мяче¹ игроку приходится отступить, он должен отступить настолько, чтобы иметь возможность своевременно замахнуть ракетой и перенести корпус на выдвинутую вперед ногу и в момент удара вложить вес тела в удар. Независимо от

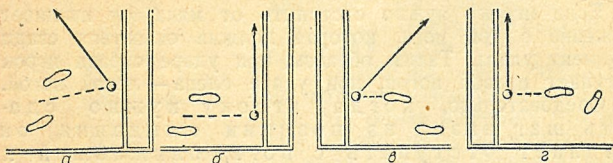


Рис. 20. Положение ног при различных ударах:

а — удар по диагонали справа; б — удар по линии справа; в — удар по диагонали слева; г — удар по линии слева

того, где и когда игрок бьет по мячу, вес тела его должен покоиться на выдвинутой вперед ноге.

При каждом ударе нужно рассчитать подход к мячу так, чтобы мяч оказался на удобном расстоянии от игрока. При этом нужно учитывать силу отскока мяча и возможное его отклонение. Опытные игроки по-разному находят нужную позицию для удара. Некоторые при подходе к мячу делают маленькие шаги, другие в последний момент делают скользящий шаг, который приближает или отдаляет их от мяча, и т. д. Новичку рекомендуется делать обычные шаги, обеспечивая точный подход к мячу

¹ Глубоким мячом называется мяч, падающий близко к задней линии в пределах площадки.

последним шагом, который делается большим или меньшим в зависимости от точки приземления мяча. При низком отскоке нужно сильнее согнуть колени. Первое время новички не умеют рассчитывать подход и обычно тянутся к мячу или набегают на мяч. Точный расчет достигается тренировкой.

Положение ног при ударе обеспечивает направление мяча. На рис. 20 приведено примерное положение ног при игре по диагонали (кроссами) и по линии — справа и



Рис. 21. Удар справа вдоль линии

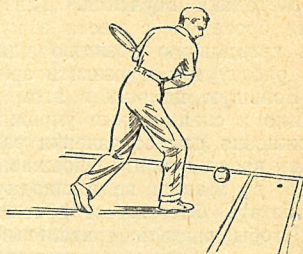


Рис. 22. Удар слева вдоль линии

слева. При ударе справа левая нога выдвинута не только вперед, но и в сторону боковой линии. Этим обеспечивается полный поворот корпуса. При кроссе справа левая нога обращена к боковой линии приблизительно под углом 45° , правая нога — под углом 90° .

При кроссе слева обе ноги стоят под углом 90° . При ударе по линии правая нога обращена к линии, а левая нога обращена пяткой к сетке. Разное положение ног при ударах справа и слева объясняется тем, что при ударах слева для полного заноса ракетки назад требуется больший поворот корпуса, потому что удар слева производится перед правой ногой, а удар справа производится против середины тела. Положение ног при ударе слева по линии новичку может первое время показаться неестественным. Но такое положение необходимо, так как оно

обеспечивает движение ракеты по прямой линии навстречу мячу. Положение игрока при ударах по линии справа и слева изображено на рис. 21 и 22.

Начинающему игроку нужно обдумывать каждое свое движение, пока оно не станет понятным, точным и совершенным. Постепенно в процессе тренировки все движения автоматизируются, и игрок будет делать их не задумываясь, так же как человек, подошедший к лестнице, не задумывается, как по ней идти.

Методика обучения. Для того чтобы научиться вовремя бросаться с места в нужном направлении и занимать правильную позицию для удара, нужно выработать работу ног и развить зрительный рефлекс.

Большую помощь в этом деле оказывают общеразвивающие и специальные упражнения для ног (упр. 1—5) и упражнения для сохранения равновесия (упр. 1 и 2). Если начать проводить эти упражнения с подготовительного периода до выхода на площадку, то новичок может скоро выработать быстрый и правильный подход к мячу.

Чтобы развить зрительный рефлекс, игрокам нужно вводить в программы тренировок рывки на бегу и старты на 10, 15 м по сигналу рукой или флажком. При коротких стартах нужно начинать бег из положения пригнувшись к земле и продолжать бег, не выпрямляясь полностью. Это приучает игрока к правильному подходу к мячу.

Упражнения строятся на ускорении и на замедлении темпа, на быстром изменении направления, на внезапных остановках, чтобы приучить физкультурника к коротким, быстрым движениям при постоянно меняющихся условиях равновесия.

Ноги теннисиста несут большую нагрузку. Постоянное движение игрока на площадке в продолжение 1½—2 час. требует хорошей тренированности и большой выносливости. Лучшим упражнением для выработки этих качеств является кросс. Теннисист, бегающий кроссы, не только в меньшей степени утомляется во время теннисного соревнования, но и значительно улучшает свои рефлексы в игре.

Подача

После изучения ударов справа и слева нужно перейти к разучиванию подачи. Цель подачи — ввести мяч в игру. В отличие от остальных теннисных ударов, зависящих от скорости, направления и вращения мяча, пробитого противником, подача целиком зависит от подающего. Стоя за задней линией, игрок, не торопясь, подбрасывает мяч и бьет по нему каждый раз на одной и той же высоте над головой.

Техника простейшей резаной подачи показана семью последовательными рисунками. Для большей наглядности первые четыре рисунка даны в одной проекции, остальные даны в другой проекции.

Рис. 23-а показывает позицию подающего перед замахом. Так же как и при остальных ударах, игрок стоит боком к сетке, выдвинув левую ногу к задней линии приблизительно под углом 45° ; правая нога стоит параллельно этой линии. Такое положение наиболее естественно и наилучшим образом обеспечивает равновесие игрока при ударе. Некоторые игроки ставят обе ноги параллельно задней линии. Однако при такой стойке у большинства из них получается лишнее движение, так как в момент удара они поворачивают ногу носком к линии и это движение отражается на точности подачи. Согласно правилам, во время выполнения подачи левая нога не должна сдвигаться с места, сохраняя свое первоначальное положение.

Шейка ракетки лежит на левой руке, в которой находятся мячи. Из этой позиции начинается замах и подброс мяча.

Замах. Сначала игрок как бы «прицеливается», намечая направление удара. Затем обе руки начинают движение одновременно, сначала вниз и затем вверх, как показано пунктирными линиями на рис. 23-а. Дальнейшее движение ракетки вверх и подброс мяча показаны на рис. 23-б и в.

После того как левая рука подбросила мяч, правая рука заходит за спину, кисть отгибается, опуская головку ракетки вниз (рис. 23-г). Все это движение, называемое

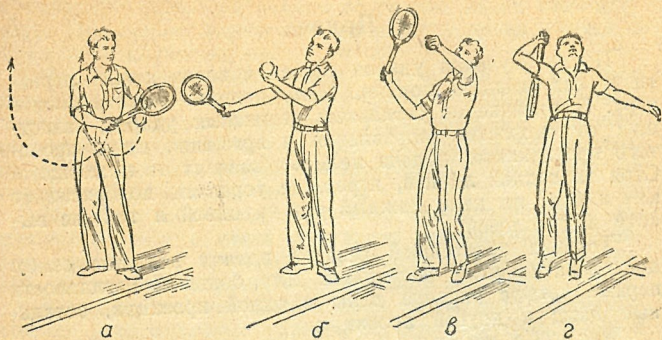


Рис. 23. Начало подачи

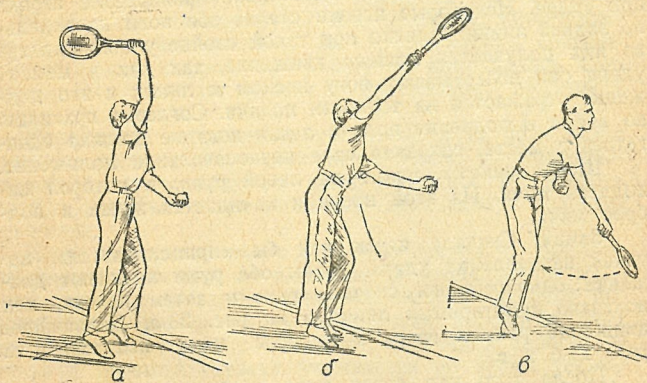


Рис. 24. Окончание подачи

петлей, производится совершенно расслабленной рукой. Можно сказать, что головка ракеты «падает» за спину тяжестью своего веса. Одновременно с заносом ракеты и подбрасыванием мяча поворачивается верхняя часть корпуса. В этот момент корпус уже полностью покоится на левой ноге.

Момент удара. Откинутая назад ракета безостановочно выносится вверх для удара по мячу. Происходит об-



Рис. 25. Примерная точка соприкосновения ракеты с мячом при резаной подаче



Рис. 26. Примерная точка соприкосновения ракеты с мячом при плоской подаче

ратный поворот и распрямление корпуса, одновременно движется плечо, затем рука разгибается в локтевом суставе. Кисть несколько отстает (рис. 24-а), окончательно выпрямляясь при соприкосновении с мячом. В момент удара рука вытянута полностью, составляя одну линию с ракетой. Вес тела полностью вкладывается в удар, который производится в наивысшей точке над головой.

Сопровождение. После удара ракета, не останавливаясь, продолжает движение в направлении полета мяча, а затем по инерции опускается вниз за левую ногу. Это заключительное движение удара, обеспечивающее правильное направление мяча, показано на рис. 24-в.

При резаной подаче струнная поверхность ракеты встречается с правой стороной мяча, придавая мячу вращение вокруг вертикальной оси (рис. 25). Скольжение ракеты при резаной подаче обеспечивает большую точность удара, вызывая более быстрое снижение мяча, позволяющее с меньшим риском направить сильный мяч в поле подачи.

Другим распространенным видом подачи является плоская подача. Ракета плоско бьет по мячу (рис. 26). Плоская подача отличается от резаной подачи концом удара. Ракета заканчивает движение не за левой ногой, а перед левой ногой (рис. 27).

Преимущество плоской подачи состоит в том, что она быстрее резаной. Но она требует более точного выполнения. Мяч нужно пробить обязательно в высшей точке, чтобы он прошел как раз над сеткой. Если он пролетит высоко над сеткой, то он уйдет за линию поля подачи.



Рис. 27. Сопровождение при плоской подаче

Очень важным фактором при подаче является работа ног, обеспечивающая поворот корпуса, вкладывание веса тела в удар и сохранение равновесия. Подача никогда не будет хорошей, если игрок стоит на прямых негнущихся ногах.

Каждый игрок вносит в подачу свои индивидуальные особенности. Для новичков предлагается подача с одновременным и односторонним движением обеих рук, так как такой замах значительно легче для изучения. Однако нужно учесть, что многие хорошие игроки подают, начиная движение руками в разные стороны (левая рука поднимается вверх, в то время как правая начинает двигаться вниз). В отношении подачи, так же как и в отношении других ударов, преподаватель должен подходить к своим ученикам индивидуально. Основное, к чему нужно стремиться при подаче мяча, — это спокойный ритмический замах.

Главное внимание при подаче нужно обращать на петлевое движение ракетки — для хорошей подачи оно обязательно. Движение ракетки должно быть безостановочным. Занесенная за спину ракетка выносится навстречу мячу быстрым движением, напоминающим удар хлыста. Ошибкой многих молодых игроков является пауза, кото-

рую они делают после заноса ракеты за спину, благодаря чему теряется смысл этого движения. Причина этой ошибки в заносе ракеты кроется в слишком напряженном движении руки. Другой часто встречающейся ошибкой является остановка ракеты после соприкосновения ее с мячом, в результате чего получается не удар, а толчок. Нужно стараться как можно дольше следовать ракетой за мячом в направлении его полета и заканчивать движение ракетой у левого колена.

Наконец, необходимо напомнить, что подача может быть успешной только в том случае, если игрок не спускает глаз с мяча.

Методика обучения. Изучению подачи предшествуют подготовительные гимнастические упражнения, состоящие из одновременного кружения рук, и упражнения с булавами (упр. 5 и 6 учебного плана). Эти упражнения должны входить в подготовительную часть урока, начиная с первых занятий. Если новичок усвоит эти движения и будет делать их плавно и ритмично, он в более короткий срок овладеет техникой удара при подаче.

Первый урок проводится перед фоном. Преподаватель демонстрирует ученикам замедленное движение подачи, расчлняя его на замах, момент удара и сопровождение.

Изучение замаха начинается с одновременного движения обеих рук сначала вниз и затем вверх из исходной позиции подачи (шейка ракеты на левой руке). Это упражнение повторяется до тех пор, пока оно не будет усвоено. Нужно следить за тем, чтобы руки двигались вниз и затем вверх плавно и одновременно.

Затем разучивается петлевое движение ракеты за спиной. Секрет этого движения заключается в совершенно расслабленной руке. Ракета должна свободно «упасть» за спину. Нужно следить за тем, чтобы петлевое движение ракеты за спиной было непрерывным.

Разучив замах, новичок переходит к изучению момента удара и конца удара. Преподаватель должен следить за тем, чтобы ученик производил удар совершенно выпрямленной рукой, продолжая вести ракету вниз к левому колену.

Большинство новичков производит удар слишком напряженной рукой, вследствие чего они задерживают ракету после соприкосновения ее с мячом и не делают заключительной проводки ракеты.

Все элементы подачи нужно объединить в одно целое движение. С начала и до конца это движение нужно делать без всяких рывков и остановок. Движение при подаче ускоряется постепенно, приобретая максимальную скорость в момент удара. Затем оно постепенно замедляется, пока ракета не закончит свой путь за левым коленом. Все эти движения делаются по воображаемому мячу. Усвоив движение подачи, нужно перейти к изучению подбрасывания мяча.

В этом движении игрок должен выработать исключительную точность. Не нужно подбрасывать мяч отрывистым движением руки, хотя это и делают многие игроки. Мяч подбрасывается плавным, законченным движением левой руки. Выпускать мяч нужно в тот момент, когда кисть руки находится над головой или на уровне головы.

Не следует подбрасывать мяч очень высоко. Высокий мяч эффектен и нравится начинающим, но он затрудняет подачу. Лучший способ для определения высоты подбрасывания — это вытянуть вверх правую руку с ракетой и подбрасывать мяч вдоль ракеты, немного выше ее верхнего ободка (10—15 см). Признак хорошей подачи — пробить мяч в возможно высшей и удобной для игрока точке, полностью используя рост и вытянутую руку.

При слегка резаной подаче лучше всего подбрасывать мяч над левой ногой. Если не пробить мяч, то он должен упасть у носка левой ноги. В момент удара мяч оказывается над правым плечом.

Отклонение мяча, даже незначительное, потребует соответствующего отклонения ракеты, что, конечно, повлияет на точность подачи.

Чтобы добиться одинакового подбрасывания мяча, ученик должен подбросить мяч раз 20—30 подряд и повторять это упражнение во время следующих уроков при дальнейшем изучении подачи. Во избежание боль-

шого поля рассеивания мяча рекомендуется подбрасывать его под кольцо баскетбольной сетки. Подброшенный мяч нужно ловить левой рукой.

Когда новичок изучил все элементы подачи, он объединяет движение ракеты с подбрасыванием мяча, сначала не производя удара, а затем подавая мяч в фон.

После предварительных упражнений в разучивании подачи начинающий выходит на площадку и подает мяч. Преподаватель следит сначала за тем, как ученик подает, а не куда попадает мяч. Новички первое время должны стараться лишь перекинуть мяч через сетку. Когда новичок этому научится, он должен постепенно стараться посылать мяч в поле подачи.

Прием подачи

Подача принимается ударом справа или слева, техника которых уже разбиралась выше. Но если техника приема мяча при подаче и на задней линии почти одинакова, то условия, при которых производятся эти удары, совершенно различные. Во-первых, принимающий находится «не в игре», ему труднее броситься с места, а приготовиться к удару ему нужно в какую-то долю секунды. Во-вторых, отскок мяча при подаче намного сильнее и резче, чем при драйве, так как подача — один из сильнейших теннисных ударов. Поэтому темп приема подачи обычно быстрее темпа удара с задней линии.

Чтобы легче броситься с места, необходимо стоять в правильной позиции ожидания, т. е. согнув ноги, наклонив корпус и вытянув ракету в направлении сетки. До удара подающего рекомендуется переступить с ноги на ногу, чтобы быть в движении. Как только определится направление мяча, нужно тотчас же начать замах и как можно скорее занять нужную для удара позицию. Огромное значение при приеме подачи имеет левая рука, которая немедленно отводит ракету вправо или влево, в зависимости от направления мяча, и обеспечивает поворот корпуса боком к сетке.

Принимая подачу, нужно занимать позицию в зави-

симости от силы подачи противника и от быстроты своих рефлексов. Новичку рекомендуется при первом мяче стоять непосредственно за задней линией, при втором мяче приблизиться на два-три шага к линии подачи. Чем ближе стоит принимающий подачу, тем выгодней для него, если такая позиция не мешает ему произвести вовремя замах.

Наиболее распространенной ошибкой при приеме подачи является положение игрока лицом к сетке. Эта ошибка является причиной большинства смазанных мячей. В том случае, если подача быстрая и игрок, принимающий подачу, не успел правильно поставить ноги, он должен хотя бы повернуть верхнюю часть корпуса боком к сетке.

Следующим недостатком, влияющим на точность приема подачи, являются слишком прямые ноги в момент удара: ноги нужно сгибать как можно сильнее, не распрямляя их до конца удара.

Чтобы обеспечить перелет мяча над сеткой и удержать его в пределах площадки, нужно как можно точнее и дольше сопровождать мяч ракетой.

Многие новички, стараясь отбить подачу посильней, посылают мяч в сетку или за линию площадки, отдавая без борьбы очко противнику. Преподаватель должен напомнить, что основная цель приема подачи—вернуть мяч на сторону противника. Однако это не значит, что нужно отбивать мяч слабым ударом. Наоборот, нужно стараться играть агрессивно, но не за счет уменьшения точности. Хуже всего, если игрок, принимая подачу, следит за действиями противника, в особенности когда тот после подачи бежит к сетке. Такому игроку надо постоянно напоминать, что прием подачи будет успешным только в том случае, если он не будет спускать глаз с мяча.

Методика обучения. Изучение приема подачи нужно совмещать с изучением подачи. Все внимание принимающего должно быть уделено правильной позиции в момент удара и тщательному сопровождению мяча. Чтобы лучше сосредоточиться на изучаемых ударах, подающий не должен отбивать ответного мяча принимающего.

Удары с лета

Начинающим нужно изучать удар с лета «подставкой». Это самый легкий удар. Сущность его заключается в том, чтобы подставить ракетку навстречу летящему мячу. При этом ударе ракетка не бьет, а только отражает мяч, используя силу полета.

Для того чтобы отразить мяч с лета, применяется несколько иная техника, чем при остальных ударах. За-

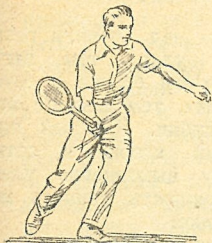


Рис. 28. Удар с лета справа на уровне сетки

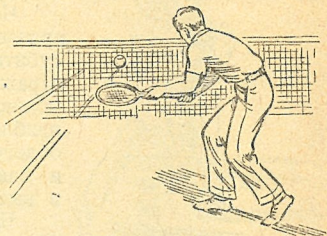


Рис. 29. Удар с лета, произведенный ниже уровня сетки

маха ракетой делать не нужно. Хватка ракетки та же, как и для драйва (лучше всего континентальная). Ракета образует почти прямой угол с предплечьем. В самый момент соприкосновения мяча со струнной поверхностью кисть руки сильнее сжимает ручку, и мяч отскакивает от струн, как от стенки.

На рис. 28 изображен удар с лета справа, произведенный на уровне сетки. Игрок стоит боком к сетке, левая нога его выдвинута вперед. Корпус согнут, вес тела на левой ноге. Головка ракетки обращена кверху. Она подставляется почти совсем плоско навстречу мячу.

На рис. 29 изображен удар слева, произведенный ниже уровня сетки. Игрок также стоит боком к сетке, но те-



перь выдвинута вперед правая нога. Вес тела полностью сосредоточен на этой ноге. Хотя удар низкий, игрок не опускает головку ракетки вниз, а лишь сгибает ноги. Струнная поверхность ракетки отклонена назад. Чем ниже точка удара, тем больше отклоняется струнная поверхность ракетки, чтобы поднять мяч для полета над сеткой.

На рис. 30 изображен удар слева, произведенный выше уровня сетки. Игрок стоит боком к сетке, ноги его немного согнуты. Ракетка встречается мяч таким образом, чтобы придать ему направление сверху вниз.



Рис. 30. Удар с лета слева, произведенный выше уровня сетки

с лета — для новичка он будет лишь причиной неправильного удара.

Удар подставкой применяется многими хорошими игроками. Но большинство из них делает небольшое сопровождение мяча ракеткой, позволяющее точнее регулировать скорость и направление мяча. Это сопровождение осуществляется за счет резкого толчка ракеткой или скольжения струнной поверхности под мяч (срезки). Первый способ чаще применяется для ударов слева, второй — для ударов справа. Скольжение ракетки под мяч особенно выгодно при ударе по низкому мячу. Высокие мячи бьются обычно плоско, так как плоский удар наиболее отвечает требованиям быстрой современной игры.

Иногда высокие мячи срезают, т. е. ракета скользит под мяч — это обеспечивает большую точность удара, но уменьшает его скорость.

Верхнее вращение мяча при игре с лета хорошими игроками, как правило, не применяется.

Новичку рекомендуется ограничиться подставкой ракетки. Однако постепенно ему нужно учиться применять конечное движение ракетки, которое еще больше усилит его игру с лета.

Чтобы хорошо играть у сетки, необходимо усвоить правильную работу ног. Ноги при игре у сетки должны быть согнуты в коленях больше, чем при игре с задней линии. Подходя к сетке и двигаясь вдоль нее, игрок должен начинать движение с ноги, которая находится дальше от предполагаемого места удара (точно так же, как и при остальных ударах). Только такой подход обеспечит правильный бросок к мячу. Правильный бросок игрока влево вдоль сетки, чтобы перехватить мяч, показан на рис. 31.

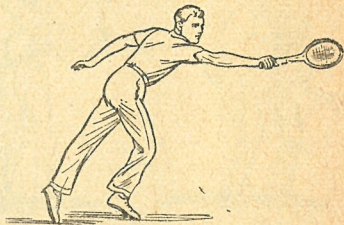


Рис. 31. Правильный бросок игрока вдоль сетки

Распространенная ошибка новичков — стоять лицом к сетке и начинать подход с ближайшей к месту удара ноги. От этой привычки их нужно отучить как можно скорее.

Другая ошибка новичков состоит в том, что они стремятся сильнее ударить по мячу. В результате получается смазанный удар.

И, наконец, удар будет точным только в том случае, если игрок встретит мяч самым центром ракетки, а для этого необходимо не спускать глаз с мяча.

Методика обучения. Изучению ударов с лета предшествуют подготовительные гимнастические упражнения,

состоящие из приседаний, выпадов и бросков, приучающих быстро занимать правильную позицию для игры с лета. Эти упражнения должны входить в подготовительную часть урока, начиная с первых занятий.

Изучение ударов с лета проводится на площадке и у сетки. Занятия начинаются на площадке. Преподаватель показывает особенности хватки ракетки и объясняет, как нужно подставить ракетку навстречу мячу. Начинающий становится у самой сетки. Преподаватель с задней

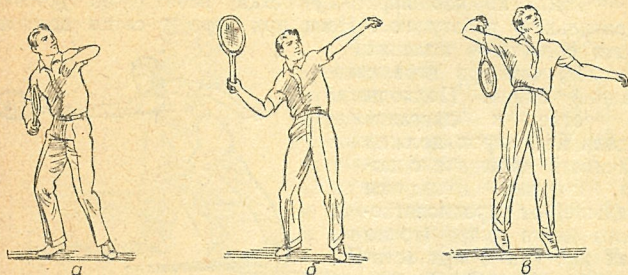


Рис. 32. Удар по высокому

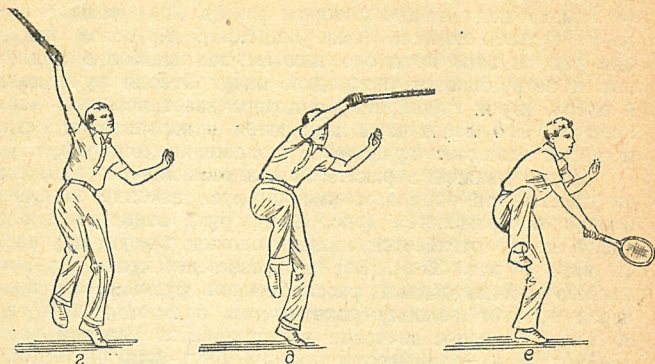
линии бьет ему сильные, удобные для приема мячи. Новичок подставляет ракетку навстречу мячу. Сначала преподаватель бьет все мячи под правую руку, затем под левую руку.

Дальнейшие занятия на площадке заключаются в чередовании ударов справа и слева. Первое время преподаватель бьет мячи недалеко от игрока, но постепенно он бьет их ближе к боковым линиям, чтобы последнему приходилось бросаться к мячу.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы новичок крепко держал ракетку, не производил замаха и правильно подходил к мячу.

Полезным упражнением для усвоения ударов с лета является игра об стенку, на расстоянии 2—3 м от стен-

ки. Так же как и при изучении драйвов, упражнение заключается сначала в повторении какого-нибудь одного удара, останавливая мячи, которые идут под другую руку, а затем в чередовании ударов справа и слева.



мячу — смэш

Смэш

Смэшем принято называть удар над головой по высокому мячу¹. Высокому мячу легко придать большую силу и любое направление. Этой возможности не следует упускать. Нужно твердо запомнить, что цель смэша — «убить» мяч.

Техника смэша мало чем отличается от техники подачи. При подаче игрок сам подбрасывает мяч, а при смэше приходится принимать мячи разной высоты, кото-

¹ Самый термин смэш происходит от английского глагола to smash, что означает — разбить вдребезги. Смэш иногда называют «мертвым» или «убивающим» ударом.

рые противник каждый раз старается сделать недостижимыми. Техника смэша показана шестью последовательными рисунками.

Замах. Правая рука начинает замах, двигаясь назад и вверх мимо правого плеча (рис. 32-а и б), в отличие от замаха подачи, при котором ракета идет обычно вниз мимо правого колена (см. рис. 23-а). Круговое движение ракеты вниз неудобно для смэша как более медленное и затрудняющее подход к мячу. Отводя руку назад и вверх, игрок одновременно поворачивает верхнюю часть корпуса. Его левая нога выносится в направлении сетки, и игрок занимает правильное положение для удара.

Далее движение ракеты почти одинаково с движением ракеты при подаче, а именно: рука заходит за плечо, корпус повертывается (рис. 32-б), рука закидывается за спину, кисть отгибается назад, головка ракеты опускается вниз (рис. 32-в). Все петлевое движение ракеты должно производиться расслабленной рукой. Чем ниже игрок опустит головку ракеты, тем сильнее будет удар по мячу. Большое значение имеет поворот верхней части корпуса. Все тело игрока должно быть как бы натянутой пружиной, которая распрямляется в момент удара.

Момент удара. Происходит обратный поворот и распрямление корпуса, которое тянет за собой плечо и предплечье. Откинутая назад ракета безостановочно выносится вверх. Кисть сначала немного отстает, окончательно распрямляется в самый момент соприкосновения струнной поверхности с мячом, затем обгоняет предплечье. Все это движение напоминает удар хлыстом. Вес тела переносится на немного согнутую левую ногу. Правая нога отрывается от земли (рис. 32-г и д) и выносится вперед. В удар вкладывается вес тела игрока.

При резаном смэше мяч ударяется немного повернутой ракетой. Однако лучше бить мяч более плоско, чтобы придать мячу большую силу полета. Резаные смэши, как более точные, рекомендуются бить при очень глубоких свечах, требующих более длительного сопровождения.

Сопровождение. После удара ракета продолжает движение в направлении полета мяча, а затем по инерции

идет вниз, пока головка ракеты не опустится за левую ногу (при немного резаном ударе) или перед левой ногой (при плоском ударе). Это движение обеспечивает направление мяча (рис. 32-е).

Пробитый таким способом мяч, ударяясь с силой о землю, приобретает высокий резкий отскок.

Нужно обязательно следить за тем, чтобы в момент удара корпус игрока повертывался и наклонялся вперед, вкладывая вес тела в удар. Это может быть достигнуто только в том случае, если игрок стоит боком и если ноги его достаточно эластичны. Некоторые начинающие игроки приобретают привычку бить смэш движением одной руки. У таких игроков никогда не получится хорошего удара. Не следует преждевременно наклонять вперед корпус и бить мяч перед собой. Пробитые таким способом мячи чаще всего летят в сетку. Новичкам нужно указывать, что больше смэшей попадает в сетку, чем за линию площадки. Во избежание попаданий в сетку нужно бить мяч, когда он над головой в возможно высшей точке.

Подход к мячу при смэше идентичен подходу при остальных ударах. Но часто приходится не подходить к мячу, а отступать назад от мяча. В последнем случае нужно как можно быстрее отойти на несколько шагов, чтобы не пятиться в момент удара.

Не следует бить по мячу, отступая назад, так как в таком положении трудно сохранить равновесие и вложить вес тела в удар.

Чтобы своевременно пробить по падающему сверху мячу, нужно точно рассчитать момент удара, другими словами, почувствовать ритм удара. Некоторые игроки быстро схватывают этот ритм, производя смэш совершенно свободно, без заметного усилия. Не умеющие рассчитать момент удара должны выработать в себе чувство ритма упорной систематической тренировки.

Чем выше мяч, тем большую скорость он приобретает при падении и тем труднее пробить его центром ракеты. Чем выше мяч, тем внимательнее нужно производить удар.

Для точного удара необходимо все время смотреть на мяч. Из опыта известно, что многие игроки отводят глаза от высокого мяча перед самым ударом, переводя взгляд на то место, куда хотят направить «мертвый» мяч. При смэше эта ошибка встречается еще чаще, чем при остальных ударах — игрок невольно опускает глаза и теряет из поля зрения мяч.

Поэтому следует еще раз напомнить, что для успешного выполнения смэша игрок не должен спускать глаз с мяча.

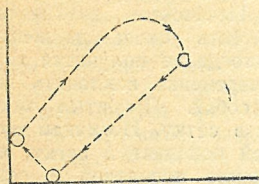


Рис. 33. Тренировка смэша у стенки

Методика обучения. Изучению смэша предшествует изучение подачи. Если новичок хорошо усвоил подачу, ему не трудно будет выучить смэш.

Новичку нужно показать начальный замах смэша с петлевым движением ракетки. После непродолжительного изучения смэша по воображаемому мячу игрок становится в двух-трех шагах от сетки.

Преподаватель с другой стороны подкидывает ему мячи. Игрок бьет смэши. Первое время не следует бить сильно. Нужно выработать точность, затем уже силу удара. Для этого рекомендуется с первых же уроков устанавливать или рисовать на площадке мишень.

Постепенно тренер начинает подкидывать более высокие и длинные мячи, чтобы игрок привыкал бить смэш на некотором расстоянии от сетки.

Изучение смэша проводится также у тренировочной стенки. Стоя перед стенкой, игрок бьет мяч обычным движением подачи с таким расчетом, чтобы мяч ударился о землю примерно в полметре от стенки; после отскока мяч возвращается рикошетом от стенки к игроку (рис. 33). Игрок бьет смэш, направляя мяч опять в то же место перед стенкой. Эту тренировку можно проводить следующим образом: три раза мяч пробить в землю в вы-

шеуказанную точку, а четвертый и последний пробить над нарисованной сеткой. Если начинающий разучивает смэш у стенки, то первый мяч должен вводить в игру тренер, а начинающий должен «смэшировать» отскакивающий от стенки мяч над нарисованной сеткой.

Свеча

Свеча — удар снизу вверх «открытой» ракетой, при котором мяч описывает высокую дугу. Цель свечи — обвести или отогнать противника от сетки.

Свеча — очень легкий удар для изучения и крайне трудный для применения во время игры.

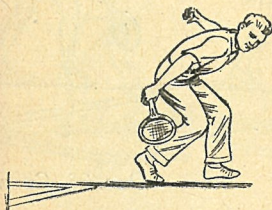


Рис. 34. Свеча



Рис. 35. Свеча

Легкость изучения свечи объясняется простотой техники этого удара. Положение корпуса и ног такое же, как при драйве справа или слева, в зависимости от того, с какой стороны производится удар. Большой замах не обязателен; хотя хорошие игроки обычно производят такой же широкий круговой замах, как и для драйва с задней линии, чтобы противник до последней минуты не знал, что последует свеча.

В момент соприкосновения струнной поверхности с мячом обод ракетки отклонен, чтобы поднять мяч. Удар не резкий, как при драйве, а мягкий, и мяч значительно

дольше задерживается на ракетке. Сопровождение очень незначительное, но четкое в направлении полета.

В одиночной игре свеча главным образом защитный удар. Она применяется чаще всего, когда игрок находится в стесненном положении. При этом игрок не всегда успевает занять нужную позицию. Тем не менее это обстоятельство обычно не мешает ему правильно выполнить свечу, так как корпус в ударе почти не участвует, а точное направление мячу придает кисть руки (рис. 34 и 35).

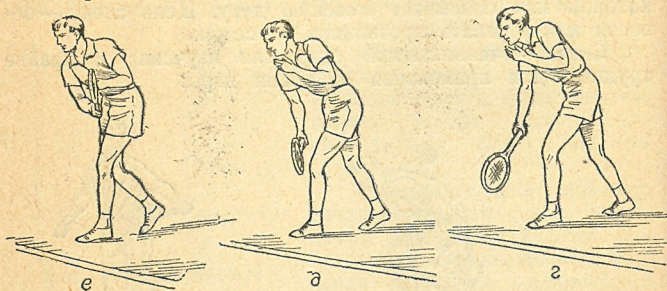


Рис. 36. Срезка

Трудность применения свечи объясняется тем, что при малейшей неточности противник имеет возможность немедленно «убить» мяч смэшем. Чем длиннее свеча, тем она действительнее. При короткой свече мяч обычно является легкой добычей противника.

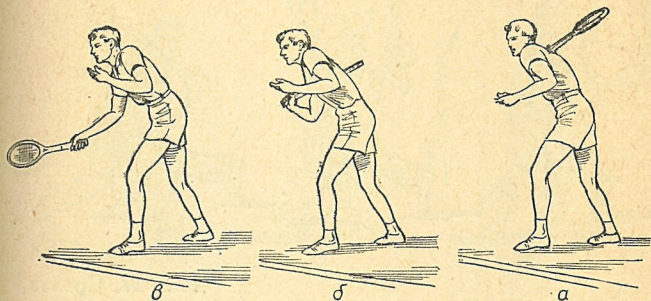
Свечой пользуются как средством замедлить игру, чтобы игрок мог получить небольшой отдых после тяжелой борьбы за мяч. Хороший игрок применяет свечу, когда противник косым ударом выбьет его из площадки; пробив длинную свечу, игрок успевает вернуться в исходную позицию и быть в полной готовности для приема следующего мяча.

Методика обучения. Начинающий знакомится со свечой при изучении смэша. Свечу нужно не столько изу-

чать, сколько тренировать. Специальное изучение свечи проводится, когда начинающий усвоит основные удары с задней линии, т. е. примерно со 2-го года обучения.

Срезка

Срезка — удар, придающий мячу нижнее вращение. Обладая низким и скользящим отскоком, она приводит в замешательство неопытного игрока и дает скорый выигрыш очка. Лучшие игроки, обладающие прекрасными



справа

драйвами, все же часто пользуются срезкой, так как она значительно труднее для приема, чем драйв.

Срезка чаще всего производится на высоте от колена до пояса. На приведенных рисунках показывается удар по низкому мячу на высоте колена. Удар на высоте пояса и выше производится при более выпрямленном корпусе.

Техника резаного удара справа следующая.

Замах. Позиция игрока такая же, как и при драйве справа, только корпус больше наклонен вперед. Ракета заносится открыто (рис. 36-а) и ведется навстречу мячу примерно под углом 45° (рис. 36-б).

Момент удара. Ракета соприкасается с мячом приблизительно на высоте левого колена (рис. 36-в). Струн-

ная поверхность ракеты скользит по мячу сверху вниз по диагонали.

Сопровождение. Продолжая свое движение, головка ракеты опускается вниз — близко от земли (рис. 36-г), затем уходит влево (рис. 36-д, е). Корпус еще больше наклоняется, обеспечивая свободу движений. Ноги продолжают быть согнутыми.

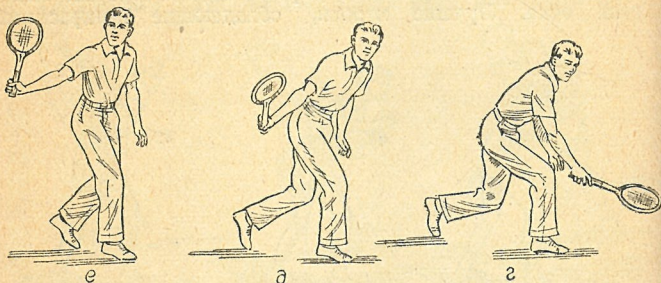


Рис. 37. Срезка

Срезка справа обычно применяется как средство, чтобы разнообразить игру. Очень немногие игроки применяют ее как основной удар справа. Несколько иначе обстоит дело со срезкой слева, являющейся очень распространенным ударом. Немало хороших игроков применяют ее постоянно.

Техника срезки слева показана шестью последовательными рисунками.

Замах. Позиция такая же, как и при драйве слева, только корпус больше наклонен вперед. Ракета заносится открыто двумя руками (рис. 37-а, б) и ведется навстречу мячу примерно под углом 45° .

Момент удара. Ракета соприкасается с мячом приблизительно на высоте правого колена. Правая рука разгибается в локтевом суставе.

Сопровождение. Продолжая движение, ракета следует за мячом (рис. 37-д), затем уходит вправо (рис. 37-е). Ноги продолжают быть согнутыми.

Решающее значение для успешного выполнения срезки имеют правильная работа ног, своевременный замах и фиксирование мяча глазами.



слева

Методика обучения срезке такая же, как и методика обучения драйву.

Укороченный удар

Укороченный удар — «дроп-шот» — придает мячу незначительное поступательное движение и очень сильное нижнее вращение. Пробитый таким образом мяч, перелетев над сеткой, тут же приземляется, слабо отскакивая вверх или назад. Чем ближе падает мяч от сетки и чем ниже его отскок, тем труднее для противника принять укороченный удар.

Техника укороченного удара близка к технике срезки. Положение корпуса и ног такое же. Основное отличие — в движении ракетки. При ударе справа или слева ракета

сначала встречает мяч под углом 45° , затем скользит по нижней части мяча и, сопровождая его, занимает горизонтальное положение (рис. 38). Это движение ракетки производится резким толчком кисти. При укороченном ударе игрок принимает мяч перед корпусом, причем в момент удара спина выпрямляется, способствуя резкой проводке ракетки под мяч.

Мяч не должен падать дальше чем в $1-1\frac{1}{2}$ м от сетки. Мяч, упавший дальше, может быть легко убит противником. Укорачивая сильный мяч, нужно произвести удар с небольшой «оттяжкой», чтобы отнять у мяча поступательное движение. Укорачивая слабый мяч противника, нужно придать ему еще и поступательное движение, чтобы он перелетел над сеткой. Для точного укорачивания мяча нужно настолько хорошо чувствовать мяч на ракетке, чтобы уметь регулировать кистью сообщаемое мячу поступательное движение.

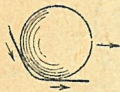


Рис. 38. Движение ракетки при укороченном ударе

Чем дальше от сетки производится удар, тем труднее укоротить мяч. Укороченным ударом с задней линии обладают лишь немногие хорошие игроки. Молодому игроку нужно учиться укорачивать мячи, падающие в пределах поля подачи.

Методика обучения. Изучение укороченного удара происходит одновременно с изучением срезки.

Играя срезкой, занимающийся при коротком мяче выходит вперед и производит «дроп-шот», стараясь как можно больше срезать мяч. Точного укорачивания мяча можно достигнуть только в процессе длительной тренировки.

Чтобы научиться чувствовать мяч на ракетке, рекомендуется проделывать следующее упражнение на воздухе или в комнате. Мяч подбрасывается вверх рукой или ракетой и ловится на струнную поверхность. При этом занимающийся должен подставлять ракетку под мяч таким образом, чтобы мяч не отскакивал от струнной поверхности.

Темп игры

Когда игрок приобретает точность, он может придавать большую скорость мячу, увеличивая этим темп игры. Для того чтобы придать скорость мячу, требуется ускоренная работа мышц. Быстрый удар отличается от медленного главным образом быстротой проводки ракетки. Сама техника движения медленного и быстрого удара одинакова. Так же спокойно делается замах, так же внимательно, даже еще внимательнее делается сопровождение. Обязательным условием для быстрого мяча является своевременное использование веса тела и правильный удар самым центром струнной поверхности.

Темп игры зависит не только от быстроты мяча, но и от места, занимаемого игроком в момент удара.

На рис. 39 изображены различные точки удара. Цифрой 1 отмечено положение мяча, снижающегося после отскока. В этой точке пробить по мячу легко, так как у игрока много времени, чтобы подготовиться к удару, и много возможностей, чтобы точно направить мяч. Но при ударе по снижающемуся мячу игроку приходится стоять далеко от сетки. Этим дается возможность противнику занять нужную позицию и спокойно ожидать ответного удара. Выигрывая время на подготовку к удару, игрок тем самым увеличивает время противнику для подготовки к приему мяча, другими словами, замедляет темп игры. Удары по снижающемуся мячу — это замедленная игра.

Принимая мяч в высшей точке отскока, игрок увеличивает темп. Во-первых, он производит удар ближе к сетке и, во-вторых, он может использовать скорость летящего к нему мяча. Наиболее удобная точка разных ударов приходится на разной высоте. Для драйва средней

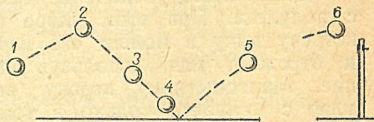


Рис. 39. Различные точки удара

силы она приходится на высоте пояса. Для срезки она приходится на высоте от колена до пояса.

Удары по мячу в высшей точке — это агрессивная игра.

Можно еще больше усилить темп игры, если произвести удар по восходящему мячу. Эта игра требует хороших рефлексов и отличного чувства ритма удара. Малейшая неточность или несвоевременное движение явится причиной ошибки. На игру по восходящему мячу можно переходить, лишь усвоив игру по мячу в высшей точке отскока. Удары по восходящему мячу — это исключительно быстрая, нападающая игра.

Дальнейшее увеличение темпа достигается при ударе с полулета. При этом ударе ракетка подставляется навстречу мячу в момент его начального отскока от земли и отражает мяч, используя его поступательное движение. Малоопытному игроку рекомендуется производить удар с полулета только в том случае, если мяч застал его на середине площадки и он не имеет возможности произвести другого удара.

Самый быстрый темп игры достигается игрой с лета. Сущность этой игры заключается в выигрыше времени. Чем ближе к сетке производится удар, тем меньше времени остается у противника на подготовку к ответному удару, а следовательно, тем сильнее становится темп игры.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочная работа должна обеспечить игроку всестороннюю физическую подготовку и высокий уровень спортивного мастерства. Учебно-тренировочная работа разбивается на три периода.

В подготовительный период, который начинается месяца за два до выхода на площадку (для средней половины с 1 марта), теннисист подготавливает свою нервно-мышечную систему, занимаясь общеразвивающими и специ-

альными упражнениями, спорт-играми, кроссами и сдавая нормы комплекса ГТО.

С 1 июня по 1 ноября наибольший удельный вес получает непосредственная учебно-тренировочная работа по теннису, а начиная со второго года обучения — подготовка и участие в соревнованиях. Общеобразовательные упражнения продолжают входить в урок, но нагрузка их снижается. Наряду с этим проводится подготовка и сдача летних норм комплекса ГТО.

Перед самым соревнованием игрок уделяет главное внимание работе над техникой ударов и подведению организма к спортивной форме.

С 1 ноября по 1 марта теннисист подготавливается и сдает зимние нормы ГТО, выбранные с таким расчетом, чтобы они помогли ему добиться более высоких результатов по теннису.

Выбор норм ГТО и порядок проведения общефизической тренировки теннисиста подробно приводятся в государственной программе по теннису.

Врачебный контроль и самоконтроль

Физкультурник допускается к занятиям после врачебного контроля, который должен проводиться регулярно не меньше двух раз в год. Наблюдение за прохождением врачебного осмотра всеми занимающимися и за выполнением указаний врача лежит на обязанности преподавателя.

Кроме прохождения систематического врачебного контроля, преподаватель должен организовать самоконтроль занимающихся. Самоконтроль играет не менее важную роль в тренировке физкультурника, в особенности при подготовке к соревнованиям и к сдаче норм комплекса ГТО. Желательно, чтобы каждый теннисист вел под непосредственным наблюдением преподавателя дневник самоконтроля, куда вносятся: результаты врачебного контроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс), самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние. Желательно также, чтобы занимающиеся заносили в

дневник самоконтроля ход овладения техническими и тактическими элементами игры, а также недостатки, обнаруженные во время соревнований.

Записи в дневнике самоконтроля физкультурников дадут возможность преподавателю следить за влиянием учебно-тренировочной работы на общее состояние физкультурника. Всякое отклонение от нормы: плохое самочувствие и скверный сон после занятий, сильное падение веса — указывают на наличие общего переутомления. В этом случае преподаватель должен уменьшить тренировочную нагрузку этому физкультурнику, а иногда и сделать временный перерыв в занятиях.

Преподаватель должен помнить, что несоблюдение необходимых предосторожностей при наличии первых явлений переутомления может иметь опасные последствия для организма. Переутомление почти неизбежно приводит к перетренировке. Перетренировка характеризуется понижением интереса к игре, неправильным выполнением движений. При перетренировке нужно прекратить занятия до тех пор, пока не восстановится нарушенное равновесие.

Специальная тренировка теннисиста

Учебно-тренировочная работа по теннису является продолжением обучения элементарной технике ударов. Усвоив основные теннисные удары и научившись удерживать мяч в пределах площадки, теннисист переходит к тренировке ударов в определенных направлениях. Эта тренировка проводится на площадке и разбивается на тренировку с задней линии, на одновременную тренировку подачи и приема подачи и на тренировку игры с лета.

При игре с задней линии нужно стараться, чтобы мячи падали ближе к линиям, ограничивающим площадку противника. Часть площадки, расположенная около этих линий и около сетки, является «полезной зоной» игры. На рис. 40 полезная зона заштрихована. Мяч, попадающий в эту часть площадки, является выигрышным. Незаштрихованная часть площадки является «опасной зо-

ной», так как из этой части площадки противнику легко «убить» мяч.

Для тренировки ударов в заданном направлении проводятся следующие упражнения:

1. Тренировка длинных ударов. Перед задней линией на расстоянии 1,5—2 м от нее протягивается белая тесьма или наносится временная линия. Игрок направляет мячи в часть площадки между задней линией и белой полосой. Преподаватель ведет учет попаданий.

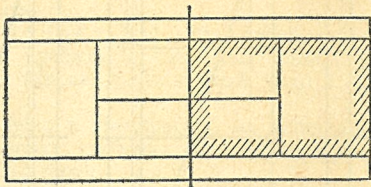


Рис. 40. Наиболее выгодные зоны направления мяча (заштрихованы)

2. Тренировка кросса справа (рис. 41-а). Оба игрока в продолжение 10—15 мин. бьют кросс справа, останавливая все мячи, летящие под левую руку или летящие далеко за заднюю линию. После каждого удара оба игрока возвращаются в исходную позицию к средней метке задней линии. Цель тренировки — как можно дольше перекидывать мячи по диагонали. Когда достигнута некоторая точность, можно усиливать удар, учитывая, что длина и направление в полете мяча важнее силы удара. Преподаватель должен следить за тем, чтобы игроки возвращались после удара в исходную позицию.

3. Тренировка кросса слева. Та же тренировка, что и справа.

4. Тренировка удара по линии справа. Та же тренировка.

5. Тренировка удара по линии слева. Та же тренировка.

Следующим этапом учебно-тренировочной работы является более сложная тренировка, заключающаяся в чередовании различных ударов.

1. Чередование одним игроком кросса справа с ударом по линии справа, на которые

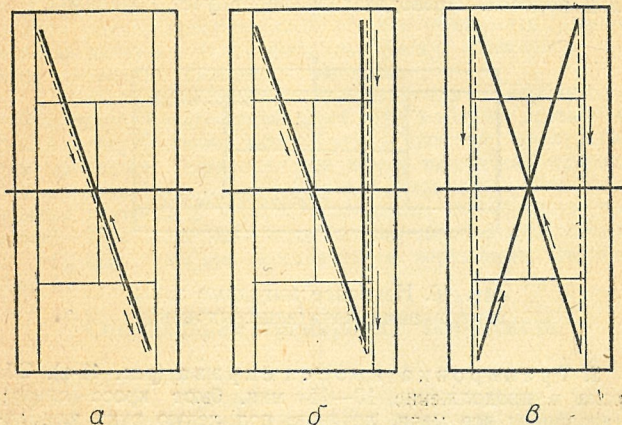


Рис. 41. Тренировка ударов с задней линии

второй игрок отвечает кроссом справа и ударом по линии слева (рис. 41-б). Начиная перекидку кроссом, один игрок последовательно бьет мяч из угла в угол, сначала по диагонали, потом по линии, возвращаясь после каждого удара в исходную позицию. Второй игрок, зная, куда будет направлен удар, должен, пробив мяч, тотчас же бежать в противоположный угол. Эта тренировка выработывает быстроту в передвижении на площадке. После

5—10-минутной перекидки тренировка проводится в обратном порядке.

2. Чередование одним игроком кресса слева с ударом по линии слева, на которые второй игрок отвечает крессом слева и ударом по линии справа.

3. Чередование одним игроком крессов, на которые второй игрок отвечает ударами по линии (рис. 41-в). Это упражнение называется обычно восьмеркой. Обоим игрокам приходится безостановочно бегать из угла в угол. Эта тренировка приучает к быстрой игре.

4. Тренировка 3:1. Эта тренировка заключается в том, чтобы пробить 3 последовательных удара в один угол и затем направить четвертый удар в противоположный угол.

Одновременно с тренировкой на площадке нужно проводить тренировку у стенки. У стенки игрок приобретает точность и быстроту.

Тренировка подачи и приема подачи. При тренировке подачи в определенном направлении нужно бить мяч сначала по диагонали, затем по линии, поочередно в оба поля подачи. При этой тренировке рекомендуется установить или нарисовать мишень и учитывать число попаданий.

Первые пять-шесть мячей нужно подавать не сильно, затем, если подача выходит, игрок может усилить удар. Такая тренировка приучает игрока точно и правильно бить слабую и сильную подачу.

Второй игрок, принимающий подачу, возвращает мяч также в заданном направлении. Например, подающий бьет по диагонали, а второй игрок отвечает по линии. При такой тренировке дальнейшего розыгрыша мяча производить не следует. Подающий продолжает систематически подавать в то же место, принимающий продолжает тренировать прием подачи. Затем эта тренировка проводится в обратном порядке. При этом следует обращать внимание на точность, а не на силу подачи, чтобы дать принимающему возможность спокойно отбивать мячи.

Тренировку игры с лета можно проводить так же, как и тренировку ударов с задней линии. Эти тренировки проводятся следующим образом.

1. Тренировка ударов с лета у сетки. Один игрок становится в 1,5—2 м от сетки, второй игрок — на задней линии. Сначала тренируется удар с лета справа, затем удар с лета слева. Затем второй игрок поочередно бьет мяч под правую и под левую руку. Преподаватель должен следить за правильным подходом к мячу.

2. Игра в пределах линии подачи и тренируют удары с лета, постепенно ускоряя темп игры.

3. Тренировка смэша. Игрок, тренирующий смэш, становится у линии подачи, второй игрок — на задней линии. После одного-двух низких ударов второй игрок подбрасывает высокий мяч, который первый игрок должен «убить».

После тренировок ударов в заданном направлении, которые могут быть дополнены преподавателем, новичков приучают применять в игре все изученные удары.

К общим тренировкам относятся перекидка, игра ошибок и игра со счетом.

Перекидка занимает значительное место в тренировке теннисиста. Во время перекидки игрок объединяет все изученные удары и комбинации, играя одновременно в задней и передней части площадки.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из такой тренировки, преподаватель должен каждый раз ставить перед учеником определенное задание — например, совершенствование работы ног, концентрация взгляда на мяче и т. д. При перекидке следует вводить мяч в игру, ударяя по нему после отскока от земли.

Одной из наиболее полезных теннисных тренировок является «игра ошибок», которая является не только тренировкой к соревнованиям, но и позволяет проверить успеваемость ученика. Принципы этой тренировки следующие:

1. Игрок, стоя за задней линией, вводит мяч в игру, производя удар после отскока мяча от земли. Мяч посы-

дается в любое место площадки. Поддача над головой не разрешается. Противник ждет мяча, стоя за задней линией противоположной стороны площадки.

2. Игроку, пробившему мяч в сетку или за одну из линий, ограничивающих площадку, засчитывается ошибка.

3. Игрок, который первым наберет 15 ошибок, проигрывает игру.

«Игра ошибок» — это та же перекидка, но при этой тренировке ведется учет ошибок.

В игре ошибок нет выигранных очков. Если игрок убил мяч, засчитывается ошибка его противнику; он допустил ошибку, когда дал игроку возможность сделать мертвый удар. Подобная тренировка, когда «мертвые» мячи и заработанные очки не имеют никакого значения, вызывающая необходимость более длительной перекидки, удерживает игроков от небрежных и слишком сильных ударов.

Игра ошибок приучает сокращать число промахов и заставляет противника делать ошибки. Игрок, который это освоит, действительно научится играть в теннис.

Цель этой тренировочной игры — не перекидать противника, а удержать игрока от попыток бить рискованные «мертвые» мячи, дающие большой процент неправильных и неверных ударов.

Игра ошибок является одинаково полезной для новичков и для опытных игроков. Это одна из основных тренировок теннисиста.

Окончательной подготовкой к соревнованию является игра со счетом.

ТАКТИКА ИГРЫ

Основные указания для игры со счетом

В конце первого года обучения, когда начинающий игрок изучит важнейшие удары и приобретет некоторый автоматизм движений, он может играть со счетом. Каждый новичок стремится поскорее принять участие в игре, содержащей элементы соревнования, каждому хочется

испробовать свои силы и добиться победы над противником. Игра со счетом вырабатывает у молодого игрока находчивость, сообразительность, волю и другие качества, ценность **которых определяется** в соревнованиях. Однако игра со счетом имеет и отрицательные стороны для новичка. В азарте игры многие новички забывают об основах техники. Стараясь любой ценой добиться победы, они суетятся, делают неверные движения, забывают правильные навыки, приобретенные в процессе тренировки.

Поэтому первые игры со счетом следует проводить под наблюдением преподавателя, который должен следить за тем, чтобы ученики производили удары так же свободно и правильно, как и на тренировках.

Игроку нужно прежде всего приучить к сосредоточенности. Он должен внимательно производить каждый удар, сразу после удара занимать правильную позицию и следить за действиями противника, находясь в полной готовности, чтобы броситься в любом направлении за мячом. Нет ничего хуже проигрыша мяча по небрежности или по рассеянности. Такое очко является подарком противнику.

Только при условии большой сосредоточенности игрок сможет добиться точности. Точность — основное качество, необходимое при игре со счетом. В теннисе победа больше зависит от количества неверных мячей противника, чем от числа выигранных мячей самим игроком. Крупнейшие теоретики тенниса пишут по этому поводу следующее: «В теннисе ошибки составляют 85% всех ударов; правильные удары составляют только 15%. При повышении класса игры процент ошибок падает и на матчах первоклассных игроков доходит до 60. Меньший процент ошибок может быть только у признанных теннисных мастеров». Из этого следует, насколько важно держать мяч в игре. Каждым правильным ударом игрок повышает свои шансы на выигрыш.

Для того чтобы добиться большей точности, нужно исполнять основные законы тенниса, т. е. не спускать глаз с мяча, в момент удара становиться боком к сетке, делать своевременный замах и т. д. Если во время игры

со счетом или во время соревнования не выходит какой-нибудь удар, нужно быстро проанализировать причины неудачи и постараться производить его как можно спокойнее, обращая внимание только на технику, пока удар не наладится.

Не следует смешивать точную игру с игрой, получившей название «качка» за то, что игрок старается отбивать каждый мяч высоко над сеткой, добываясь выигрыша у противника измором. С первых же встреч надо приучить себя играть смело и инициативно, выходить к сетке и, рискуя в нужный момент, убивать мяч решительным ударом. Можно выиграть и тем и другим способом, но в первом случае игрок как бы исполняет тяжелую работу, в то время как во втором случае он играет с увлечением, получая удовлетворение от игры.

Ни одного удара не следует производить случайно, лишь бы только перекинуть мяч через сетку. Каждый мяч нужно направлять обдуманно, стараясь пробить его в намеченное место площадки. При этом игрок не должен смотреть на то место, куда он собирается послать мяч, что является одной из наиболее распространенных ошибок новичков и причиной большинства неправильных ударов.

Играя с задней линии, нужно стремиться к тому, чтобы заставить противника побольше бегать. Чем длиннее будут удары, тем они будут для противника труднее.

С первых же ударов нужно стараться взять инициативу в свои руки. Если инициатива в руках противника, нужно защищаться, пока не представится возможность для контратаки.

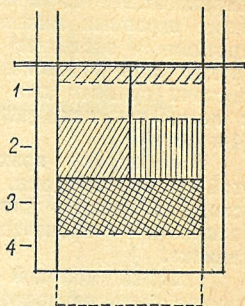


Рис. 42. Различные зоны положения игрока на площадке

После глубокого удара, ставящего противника в трудное положение, нужно решительно выбегать к сетке вслед за мячом. Ничего хорошего не получится, если выходить вперед не спеша. Чем ближе игрок подойдет к сетке, тем легче ему будет отбить мяч. Однако у самой сетки имеется опасность обводки свечой.

На рис. 42 показаны различные игровые зоны. Незаштрихованные части площадки (1 и 4) являются наилучшими игровыми зонами. Хуже всего, если ответный удар противника застигнет игрока в середине площадки, где трудно бить по отскакивающему от земли мячу из-за нехватки времени для замаха (3-я зона) и трудно играть с лета, так как удар производится далеко от сетки (4-я зона).

Если игроку приходится отбивать мяч, находясь в этой части площадки, он должен тотчас же вернуться в исходную позицию или продолжать бежать к сетке, в зависимости от произведенного удара и от положения противника.

Каждый молодой теннисист должен запомнить, что хорошо быть на задней линии; еще лучше быть у сетки и совсем плохо оказаться в момент удара в средней части площадки.

Первые одиночные соревнования

Теннисист обычно начинает участвовать в соревнованиях со второго года обучения. К этому времени он усваивает технику основных теннисных ударов, подготавливает свой организм к периоду соревнований, приобретает ловкость, быстроту и выносливость. Но если он будет бить по мячу, не задумываясь над тем, что он делает, то его ждет разочарование — одной техники и физической подготовленности недостаточно — он может проиграть слабейшему игроку, который сумеет правильно провести игру. Чтобы добиться выигрыша, нужно наиболее разумным и эффективным способом применить свою технику, полностью используя свои физические и психические качества — применить нужную тактику.

Существует немало руководств по тактике игры, написанных сильнейшими теннисными игроками. Знакомство с этими руководствами откроет перед молодым игроком не мало секретов, но многие тактические советы окажутся для него невыполнимыми, так как они в большинстве случаев рассчитаны на мастеров тенниса и для про-

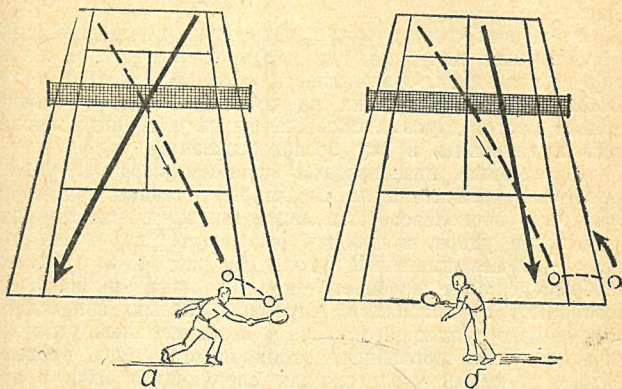


Рис. 43. Два способа пассировки мяча

ведения их в жизнь необходима сильная, разнообразная техника и огромная тренировочная работа.

Новичок, начиная выступать на соревновании, обладает лишь основными теннисными ударами, и то далеко не в совершенстве. К тому же спортивный азарт, который во время матча испытывает каждый игрок, а в особенности новичок, отражается на точности его игры.

На соревновании многие новички стараются выиграть очко как можно скорей. Для этого они начинают бить по мячу сильно, делая несвойственные им движения. Например, принимая подачу, они стараются сразу выиграть очко

резким ударом. Правда, при игре с неопытным противником, когда такой удар выходит, он может дать немедленный выигрыш очка. Но прежде чем такой удар выйдет, игрок обычно проигрывает ряд мячей. Сильная игра ни в коем случае не должна идти в ущерб точности. Нельзя рассчитывать на выигрыш каждого удара. Для выигрышного мяча нужен точный удар и поэтому направление полета мяча важнее силы удара.

Розыгрыш очка нужно начать ударами средней силы, стараясь бить мяч туда, где нет противника, т. е. пассивировать мяч. Цель пассивировки заключается в том, чтобы выбить противника из позиции, создать незащищенное место, другими словами, брешь в позиции противника и направить в эту брешь решающий удар.

Простейшей пассивировкой является игра из угла в угол. Она рассчитана на то, чтобы отогнать противника подальше, воспользоваться моментом, когда он замешкается после удара, и пробить решающий удар в противоположный незащищенный угол. На рис. 43-а пунктиром изображен полет пробитого в угол мяча, выбивающего противника из площадки. Стрелкой указано направление следующего решающего удара в незащищенный угол противника. Если противник, отбив первый мяч, бросится бежать в левый угол, ожидая следующего мяча в этом направлении, наилучшей пассивировкой будет повторный удар в правый угол (рис. 43-б).

Если игрок усвоил технику ударов по линии, то чередование их с кроссами дает ему большое преимущество над противником, так как он сможет применять много разных комбинаций пассивировки мяча.

Плассируя мяч, игрок применяет те упражнения, которые он разучивал во время учебно-тренировочных занятий, только теперь он их делает не автоматически, по заданию, а применительно к моменту игры.

Выступая на соревнованиях, игрок будет находить все новые и новые комбинации пассивировки.

После того как игроку удастся произвести удар, который ставит противника в затруднительное положение,

он должен выйти к сетке, чтобы закончить розыгрыш очка решительным ударом с лета. Не следует упускать представившейся возможности—нужно смело и решительно выбегать вперед, учитывая, что выход к сетке нужно подготовить нападающим ударом с задней линии.

Наилучшей подготовкой атаки является удар в угол, под слабейшую руку противника. При ударе в угол противник не всегда успевает занять нужную позицию для

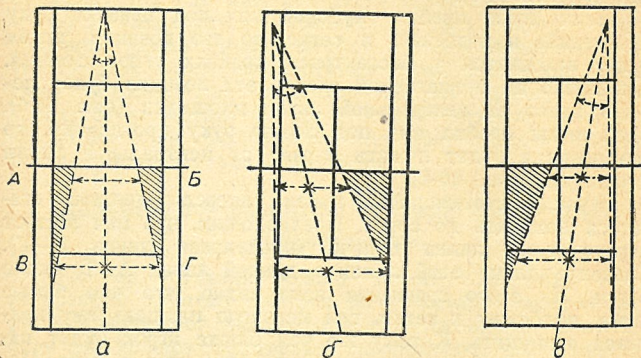


Рис. 44. Позиция игрока у сетки. Теория углов

удара, он торопится и его внимание отвлекается подбегающим к сетке игроком. В результате много шансов на то, что он ответит слабым ударом или сделает ошибку.

Разберем подробно позицию игрока у сетки.

Подбегая к сетке, игрок должен оказаться в такой позиции, откуда ему будет одинаково легко перехватить мячи противника, направленные под правую и левую руку. Для определения этой позиции игроку нужно учитывать крайние возможные удары противника. Направление крайних возможных ударов противника меняется при различном положении мяча. Это наглядно объясняется

теорией углов. Допустим, что игрок пробил глубокий мяч вдоль центра площадки и подбежал к сетке. Крайние возможные удары противника показаны на схеме пунктирными линиями. Эти крайние удары образуют угол. Чтобы одинаково защищать площадку справа и слева, игрок должен находиться у биссектрисы этого угла. В данном примере биссектриса¹ совпадает с центральной линией площадки. Заштрихованные части площадки защищать не следует, так как эта часть закрыта для ударов с задней линии (рис. 44-а).

Если игрок пробил глубокий мяч под правую руку противника и подбежал к сетке, то его позиция также будет находиться у биссектрисы крайних углов ответов. Как видно из прилагаемой схемы, эта позиция будет лежать влево от центральной линии площадки (рис. 44-б). Если игрок пробил мяч под левую руку противника, то его позиция будет лежать вправо от центральной линии площадки (рис. 44-в).

Игрок, стремящийся выйти вперед, должен стараться доходить до сетки. Предположим, что мяч застает игрока около линии подачи (пунктирная линия В—Г). Сравните длину этой линии с длиной линии А—Б около сетки. Из этого сравнения ясно видно, что чем ближе игрок подбежит к сетке, тем меньшую площадь ему придется защищать. К тому же чем ближе игрок будет находиться к сетке, тем легче произвести удар с лета. Поэтому, пробив мяч, нужно тотчас же бежать к сетке, внимательно наблюдая за действиями противника. Как только противник произведет удар, подбегающий к сетке игрок быстро меняет направление вправо или влево, в зависимости от полета мяча. Пока мяч долетит до сетки, у игрока всегда есть время сделать один-два шага в сторону, чтобы перехватить мяч.

Для того чтобы быть хорошим игроком с лета, нужно в первую очередь обладать хорошими ударами с задней линии. Это становится очевидным, если учесть, что

¹ Биссектриса — прямая, делящая угол между двумя линиями пополам.

вперед можно выходить только после надежного подготовительного удара. Некоторые молодые игроки, не имея верных ударов с задней линии, после любого слабого мяча бегут к сетке, возмещая тактику избытком энергии и быстротой рефлексов. Большинство опытных игроков придерживаются менее рискованной игры — для них удар с лета является средством закончить розыгрыш мяча.

Против игрока у сетки нужно применять низкие удары по линии или очень косые. Наилучшим ударом является драйв, так как мяч, перелетев через сетку, снижается, и его приходится отбивать с лета снизу вверх. Хорошим ударом против игрока у сетки является свеча. Не следует лишь ею злоупотреблять, тогда она теряет свою остроту. Как правило, молодой игрок, который строит свою тактику против игрока у сетки на свечах, не достигает цели. Он теряет инициативу и дает возможность противнику убивать его мячи.

Дальнейшее развитие тактики одиночных соревнований

3-й год обучения можно назвать зачетным годом теннисиста. К этому времени он усваивает основные удары и приобретает некоторый соревновательный опыт. Теперь он должен не только использовать свою технику, но ему нужно одновременно играть на психологии противника и на слабых местах его техники. Такая тактика применяется опытными игроками.

Перекидываясь с противником перед началом соревнования, нужно бить мячи разной силы, длины и вращения, чтобы определить уязвимые места противника. Слабейшим местом некоторых молодых игроков является левая рука. Другие не любят срезки под правую руку. Третьи хорошо отбивают с лета сильные удары, но теряются при слабом мяче. Нужно подметить недостатки противника и использовать их во время игры.

Если у противника имеется действительно слабое место, можно построить игру на том, чтобы направлять большинство мячей под слабый удар противника. Более

тонким тактическим приемом является игра под слабую руку противника в решающий момент для выигрыша очка. Например, при слабом ударе противника слева можно с успехом применить пассивку 3:1, играя три последовательных мяча под правую руку и неожиданно посылая четвертый мяч под левую руку.

Используя слабые места противника, нужно в то же время не давать ему делать своих любимых ударов. Так, например, если у противника хороший смэш и он выходит к сетке, нужно посылать ему только низкие мячи.

Как на задней линии, так и у сетки очень важно предугадывать направление ударов противника. Эта способность особенно развита у некоторых хороших игроков. Создается даже впечатление, что игрок почти не бегаёт, так как он всегда оказывается в том месте, куда противник посылает мяч. У молодого игрока такой способности обычно нет. Чаще всего он слишком поздно начинает движение к мячу и не успевает занять удобную позицию для удара.

Для того чтобы определить возможно раньше направление удара противника, нужно очень внимательно следить за его движениями в то время, когда он бьёт по мячу. Предугадывая направление мяча, игрок должен сам бить таким образом, чтобы замаскировать направление своих ударов. Другими словами, он должен выработать себе скрытый замах, обеспечивающий неожиданность удара. Результат будет еще лучше, если пробить мяч тогда, когда противник находится в движении. Например, игрок хочет пробить свечу над головой сеточника. Для этого нужно выждать момент, когда игрок бросится к сетке, и замахнуться по мячу словно для того, чтобы пробить драйв. Если противник не предугадает намерения игрока, такой мяч застанет его врасплох, и он не сможет его перехватить.

Особенное значение имеет скрытый замах при обводке игрока у сетки. Например, желая направить мяч кроссом слева, игрок умышленно становится почти спиной к сетке, как будто бы собираясь пробить удар слева по линии. В последний момент, когда противник, введенный в за-

блуждение позицией игрока, бросится в сторону боковой линии, игрок быстро поворачивает корпус, направляя мяч по диагонали.

Чтобы обвести игрока у сетки, большинство игроков старается сильно бить мяч. Если игрок у сетки перехватывает сильный мяч, он чаще всего убивает его, используя силу поступательного движения мяча. Поэтому если обводка сильными ударами не удастся, нужно попробовать играть слабыми мячами. Обязательным условием такой тактики является низкий мяч. Чтобы принять слабый мяч с лета, недостаточно подставить ракетку, нужно придать мячу поступательное движение. На опыте замечено, что игрок у сетки, убивающий сильные мячи, иногда теряется, если противник начинает обводить его слабыми мячами.

Большие возможности получает игрок, умеющий менять темп игры. Неожиданное ускорение темпа после серии ровных ударов дает позиционное преимущество, а иногда и выигрыш очка. Некоторое замедление темпа применяется с успехом для обводки игрока у сетки. В последнем случае игрок выжидает броска игрока у сетки и затем посылает мяч в незащищенное место площадки.

Изменение темпа игры достигается также применением ударов различного вращения. Например, медленная срезка, пробитая после серии сильных драйвов, обычно очень трудна для приема. Еще больший эффект дает укороченный удар.

Мячи различного вращения нужно применять в зависимости от игры противника. Если противник строит свою тактику на игре с задней линии и не любит выходить вперед, правильным тактическим приемом будет укорачивание мячей, вызывающее его к сетке. Однако бесполезно применять укороченный мяч против игрока у сетки. Игрок, обладающий ударами различной длины, направления и вращения и умеющий применять схемы действий, парализующие игру противника, является идеалом хорошего теннисиста.

Более подробный разбор тактики игры можно найти в специальных руководствах лучших представителей тен-

ниса. Однако самым верным средством для обогащения опыта игрока является участие его в соревнованиях и наблюдение за игрой сильнейших мастеров.

Парная игра

В отличие от одиночной игры, содержащей большой элемент индивидуальности, парная игра требует исключительной согласованности действий партнеров для достижения общей цели.

И нападаая и защищаясь, оба партнера должны составлять как бы одно целое. Если один из игроков бежит к сетке, то партнер его должен последовать за ним. Когда один из игроков вынужден отступить за заднюю линию, его партнер должен отступить вслед за ним.

В основном парная игра — это борьба за овладение сеткой. При быстрой, правильной игре, когда одна пара находится в передней части площадки, чтобы убивать мячи противника, игроки другой пары, оставшиеся сзади, всегда оказываются в невыгодном положении. Нужно стараться выходить как можно больше к сетке, не задерживаясь на линии подачи. Лишний шаг вперед облегчает выполнение удара и дает возможность убить мяч.

Передвигаться нужно не только в продольном, но и в поперечном направлении. Нужно сказать, что не только молодые, но и некоторые опытные игроки в парной игре занимают правильную позицию на площадке инстинктивно, не всегда отдавая себе отчет, в каком месте площадки они должны находиться при различных положениях мяча. Нередко приходится наблюдать, как между партнерами возникает спор, когда один из игроков пробил мяч «не на своей стороне».

На самом деле положение игроков на площадке определяется не географическим разделением площадки средней линией на два участка, а только положением мяча и возможным направлением его полета.

Для того чтобы игроки лучше уяснили это, нужно еще раз разобрать правило углов применительно к парной игре (стр. 69—70). Существует постоянно перемещающийся

угол, вершиной которого является мяч в момент удара по нему ракетой, а сторонами — крайние линии полета, которые может пройти мяч, оставаясь в пределах площадки. Наилучшая позиция игроков будет находиться у биссектрисы этого угла.

Предположим, что мяч пробит вдоль центра. Следуя за мячом к сетке, оба нападающих игрока должны находиться близко от средней линии площадки, которая в данном случае совпадает с биссектрисой угла крайних возможных ударов (рис. 44-а). Если мяч пробит по диагонали влево, то, следуя за ним к сетке, оба нападающих игрока передвинутся влево, так как биссектриса угла крайних возможных ударов будет проходить через левую сторону площадки. Если мяч пробит по диагонали вправо, то оба игрока передвигаются вправо.

При правильном передвижении игроков они закрывают всю площадку, и куда бы противник ни пробил мяч, всюду он находит хорошо защищенные позиции. Поэтому, играя против сильных игроков, нужно разбить их линию защиты, создать брешь и в эту брешь направлять решающий удар. Простейший пример бреши в линии защиты игроков показан на рис. 45; один игрок стоит у сетки, второй остался сзади. Если мяч будет пробит в направлении игрока Г, он тотчас же убьет мяч, так как часть площадки противников открыта. Чтобы создать брешь в линии защиты игроков у сетки, лучше всего косым ударом выбить одного противника из позиции и пробить мяч в образовавшуюся брешь.

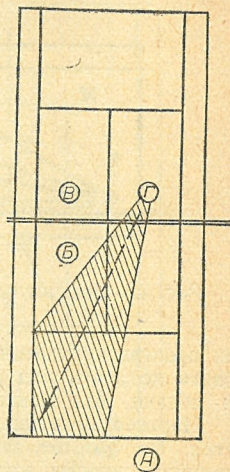


Рис. 45. «Брешь» в линии защиты игроков

Основное преимущество положения у сетки переходит от одной пары к другой вместе с подачей. После каждой подачи, даже после слабого второго мяча подающий должен бежать к сетке. Если подающий задерживается сзади, положение у сетки, а следовательно и нападение переходит к противникам.

У лучших теннисистов подача имеет такое решающее значение, что проигрыш мяча при подаче часто равноси-

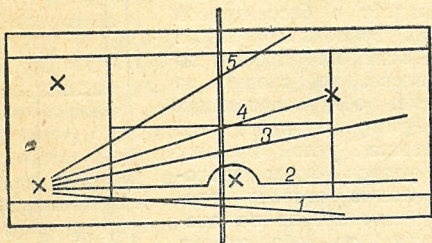


Рис. 46. Возможные ответы принимающего подачу

лен проигрышу партии. Молодому игроку можно рекомендовать подавать под левую руку противника, чтобы прием подачи был менее агрессивным.

Партнер подающего должен обязательно стоять у сетки. Он должен защищать коридор и стараться перехватывать кроссы противника. Чтобы иметь возможность быстро броситься в любом направлении, он должен до удара подающего наклонить корпус вперед и переступать с ноги на ногу, «танцуя» на месте. Хороший игрок своими движениями отвлекает внимание принимающего и усложняет тем самым прием подачи.

Игрок у сетки может умышленно оставлять открытое место площадки с расчетом обмануть противника, который будет невольно бить в незащищенную часть площадки. Например, до удара принимающего игрок у сетки делает один шаг к середине площадки, оставляя коридор

незащищенным. Но в последний момент он возвращается назад, чтобы перехватить мяч. Игра у сетки упрощается, если принимающий не обладает верным ударом по линии. Тогда игрок после подачи может смело бросаться к середине площадки, чтобы перехватить косой удар.

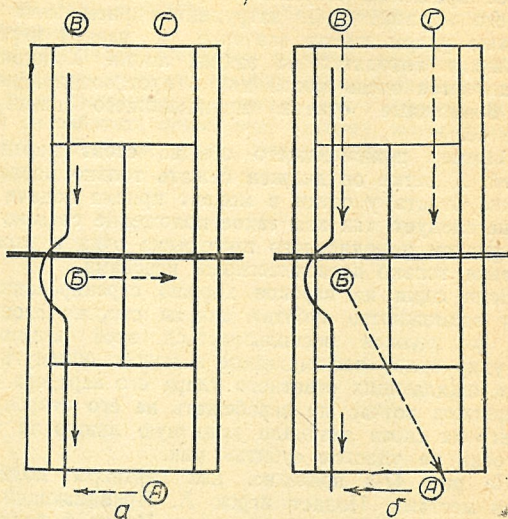


Рис. 47. Перебежки партнеров

На такую игру у сетки есть хороший ответ — свеча. В то время как игрок у сетки готов броситься вправо или влево, стараясь перехватить мяч, свеча будет для него неожиданностью, и ему трудно будет отступить и пробить смэш, так как вес его тела устремлен вперед для броска на мяч.

Чаще всего ответ принимающего мяч с подачи направлен в сторону игрока, подбегающего к сетке. При чем чем раньше он пробьет мяч после отскока его от земли, тем труднее мяч будет для подающего, который не успеет подбежать к сетке. Мячу нужно придавать верхнее вращение, стараясь направить его в ноги подбегающего игрока, чтобы затруднить прием мяча с лета. Длинные удары имеют значение в парной игре, когда противники находятся на задней линии. Хорошим ответом является очень косой мяч в противоположный коридор. Возможные ответы принимающего показаны на схеме 46.

Партнер принимающего обычно стоит перед задней линией. К сетке он должен бежать только после приема подачи. Стоять у сетки в момент приема подачи партнером не следует, так как такое положение связано с большим риском немедленного проигрыша очка и может применяться только первоклассными игроками.

Если один из игроков хорошо тренированной пары имеет возможность «убить» мяч на стороне своего партнера, он должен воспользоваться этой возможностью. Его удар будет неожиданным и может обмануть противников, ожидающих ответного удара его партнера. Последний должен тотчас же перебежать на его сторону, чтобы оба игрока снова занимали защитную линию на тот случай, если не удастся «убить» мяч.

На рис. 47-а показано, как партнеры должны меняться местами. Подает игрок А. Принимающий В бьет свечу над головой игрока у сетки. Игрок А бежит вдоль задней линии за мячом. Его партнер В тотчас же перебегает на правую сторону вдоль сетки. Отбив свечу, игрок А должен бежать к сетке, чтобы встать рядом со своим партнером. Такая перебежка игроков возможна, когда оба противника остаются на задней линии. Такой случай редко имеет место, так как оба противника обычно выбегают после свечи к сетке (рис. 47-б). В последнем случае партнер подающего (В) должен бежать не поперек площадки, а назад, чтобы встать рядом со своим партнером и образовать защитную линию.

При перебежке вдоль сетки нужно твердо запомнить следующее правило: игрок, бросившийся в какую-либо сторону, там и остается. Если игрок не соблюдает этого правила и «мечется» вдоль сетки, его партнер не знает, какую позицию ему занять. Нередко оба игрока оказываются один за другим с одной стороны площадки, оставляя другую сторону совершенно незащищенной.

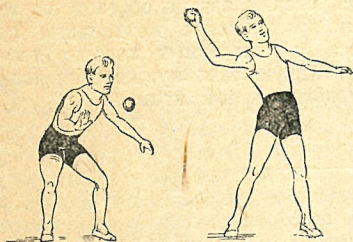
Молодым парам требуется главным образом постоянная совместная игра в продолжение нескольких сезонов. Только сыгравшиеся игроки могут хорошо договориться и разработать командную тактику, которая является главным условием успеха парной игры.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

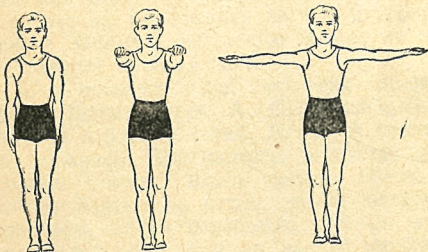
Упражнение с мячом



1. Ловля мяча в положении боком к сетке. 2. Бросок мяча.

1

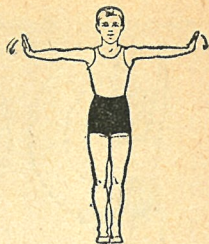
Упражнения для рук и плечевого пояса



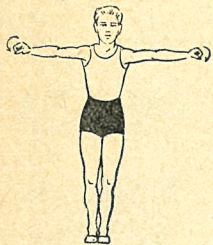
1

1. Исходное положение — руки вперед. Отведение рук в стороны с поворотом ладоней кверху — 1; обратно — 2. 10—12 раз.

2. И. п. — ладони вверх. Сгибание кистей рук в стороны. 15—20 раз.



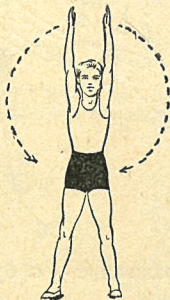
2



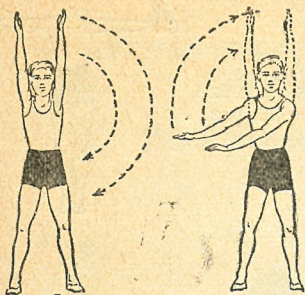
3

3. И. п. — руки в стороны. Сжатие кисти в кулак — 1, разжимание — 2. 15—20 раз в быстром темпе.

4. И. п. — руки вверх. Круги руками вовнутрь. 10—12 раз.

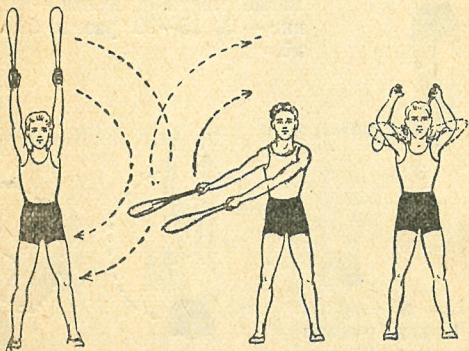


4



5. И. п.—руки вверх.
Одновременное кружение
рук. 10—12 раз.

5



6

6. То же упражнение — с булавами или с двумя ракетками.

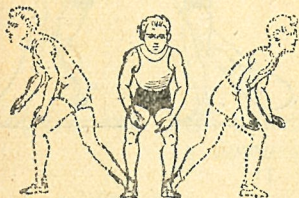
Руки вверх, большие круги вовнутрь—1, средние круги за головой вовнутрь—2 (петлевое движение подачи и смэша).

Упражнения для изучения позиции ожидания и подхода к мячу

7. И. п. — приседание, колени врозь, пятки вместе с одновременным выбрасыванием рук вперед — 1; выпрямление — 2.



7

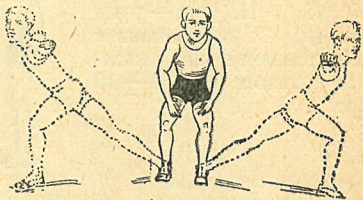


8

8. Ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед, тяжесть тела на носках (позиция ожидания мяча), шаг вперед вправо — 1; возвращение — 2; шаг вперед влево — 3; возвращение — 4 (то же назад).

Упражнение приучает занимать правильную позицию для удара.

9. Та же стойка (позиция ожидания мяча). Выпад правой ногой влево с одновременным поднятием обеих рук на высоту плеч — 1; возвращение в исходное положение — 2; выпад левой ногой вправо с одновременным поднятием рук на высоту плеч — 3; возвращение — 4. Темп сначала медленный, затем ускоряется.



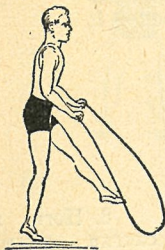
9

Упражнение приучает занимать правильную позицию для игры с лета.



10

10. Поскоки на месте — сначала медленно, затем быстро.



11

11. Скакалка — различные упражнения.

Упражнения для равновесия

12. И. п. — руки вперед, попеременное выбрасывание ног, касаясь носками рук. 8—10 раз.



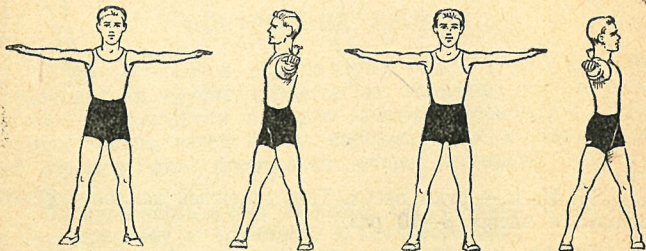
12



13

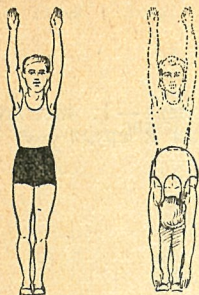
13. И. п. — подъем колена — 1; подтягивание колена обеими руками к груди — 2, 3; опустить колено — 4.

Упражнения для укрепления мышц туловища и брюшного пресса



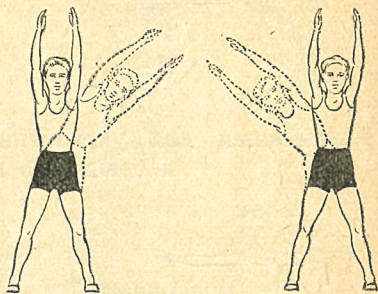
14

14. И. п. — руки в стороны. Попеременное вращение корпуса вправо и влево. 8—10 раз. Упражнение причает поворачивать корпус при ударе.



15

15. И. п. — руки вверх. Наклон корпуса вперед (пальцы касаются носков) — 1; выпрямление — 2.

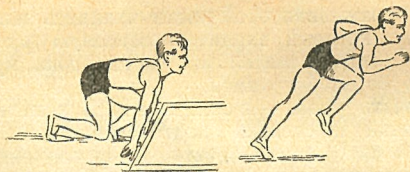


16

16. И. п. — руки вверх. Попеременный наклон корпуса вправо и влево. 8—10 раз.

17. Педальирование ногами, лежа на спине (быстрый темп). Время — до 1/2 минуты.





18. Кроме указанных упражнений, в занятия должны обязательно входить короткие старты на 10—15 м по сигналу флажком или рукой.

Такие старты приучают к быстрому броску под действием зрительного рефлекса.

Вторым необходимым упражнением являются короткие и быстрые рывки вправо и влево на бегу. Они приучают занимающегося к быстрым броскам на мяч.

Приложение 2

ПОСТРОЕНИЕ УРОКОВ

Урок начинается с вводной части. По команде руководителя группа строится на стадионе или на площадке. Объявляется порядок занятий. Проводится спортивная ходьба, затем легкая пробежка. После этого группа строится для проведения общеразвивающих упражнений.

Вводная часть имеет большое дисциплинирующее значение, приучает к командам, к организованности.

Цель ходьбы и пробежки — подготовить организм к занятиям.

Следующая часть урока — подготовительная. В нее входят общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения. Наибольший удельный вес она имеет во время подготовительного периода.

При изучении новых ударов желательно, чтобы гим-

настические упражнения этой части являлись подготовкой к тому удару, который входит в основную часть урока.

Вводная и подготовительная части урока проводятся одновременно со всей группой.

Третья часть урока — основная. В зависимости от периода занятий и степени подготовленности занимающихся в этой части урока производится изучение и тренировка ударов или усвоение тактики во время игры со счетом.

Четвертая — заключительная — часть урока ставит своей задачей успокоение деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. После душа руководитель может провести теоретическую беседу со всей группой.

Ниже приводятся схемы уроков подготовительного и основного периода трех годов обучения.

Первый год обучения

Подготовительный период

Вводная часть. Строевые занятия. Ходьба.	
Пробегка	5 мин.
Подготовительная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения	15 „
Основная часть. Удар слева по воображаемому мячу (изучение удара по элементам), подкидывание мяча, не производя удара. Удар по мячу об фон. Удар слева на площадке. Повторение удара справа	60 „
Заключительная часть. Построение. Ходьба. Общие указания	10 „
	<hr/>
	90 мин.

Примечание. Педагогическая задача данного урока — изучение удара слева.

Основной период

Вводная часть. Строевые занятия. Ходьба. Пробежка	5 мин.
Подготовительная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения	10 „
Основная часть. Удар справа и удар слева у стенки; то же на площадке; общая перекидка	60 „
Заключительная часть. 1. Построение, ходьба	5 „
2. Краткая беседа	10 „
	<hr/>
	90 мин.

Примечание. Педагогическая задача данного урока — научить возможно дольше удерживать мяч в игре.

Второй и третий годы обучения

Подготовительный период (до выхода на площадку)

Вводная часть. Строевые занятия. Ходьба. Пробежка	5 мин.
Подготовительная часть. Общеподготовительные и специальные упражнения	15 „
Основная часть. Игры с мячом (баскетбол)	45 „
Заключительная часть. 1. Построение, ходьба	5 „
2. Теоретическая беседа	20 „
	<hr/>
	90 мин.

Примечание. Педагогическая задача данного урока — подготовка организма к теннисному сезону.

Подготовительный период

Вводная часть. Строевые занятия. Ходьба.	
Пробежка	5 мин.
Подготовительная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения	15 „
Основная часть. Общая перекидка; удар справа; удар слева; чередование кроссов и ударов по линии; то же в обратном порядке; „игра ошибок“	60 „
Заключительная часть. Построение, ходьба	10 „
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	90 мин.

Примечание. Педагогическая задача данного урока — тренировка игры на задней линии в заданном направлении.

Основной период

Вводная часть. Строевые занятия. Ходьба.	
Пробежка	5 мин.
Подготовительная часть. Общая перекидка	10 „
Основная часть. 1. „Игра ошибок“	15 „
2. Игра со счетом	45 „
Заключительная часть. 1. Построение, ходьба	3—5 „
2. Разбор игры	10 „
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	90 мин.

Примечание. Педагогическая задача данного урока — игра со счетом соревновательного характера.

Дальнейшее совершенствование теннисиста

Задачей дальнейшего совершенствования теннисиста должно являться:

1. Развитие физических качеств и навыков. Тренировка выносливости, быстроты, ловкости.

Средства: общеразвивающие упражнения, кросс, спортивные игры.

2. Совершенствование точности. Хороший игрок должен играть в любом месте площадки, преднамеренно варьируя длину и направление ударов.

Средства: систематическая перекидка, «игра ошибок», игра у стенки.

3. Максимальная четкость и свобода движений. У хорошего игрока не должно быть лишних движений. Удары он производит четко и ритмично, без излишнего напряжения.

Средства: общая перекидка, гимнастические упражнения.

4. Дальнейшее изучение ударов — кручных, резаных, с лёта и с полулёта, плоской и американской подачи (усиление подачи). Хороший игрок применяет удары с самыми разнообразными видами вращения мяча и умеет защищаться против любого вида вращения мяча.

Средства: тренировка у стенки и на площадке, изучение удара перед большим зеркалом (без мяча); копирование ударов хороших игроков путем наблюдения за их игрой или изучая кадры замедленной киносъемки.

5. Совершенствование игры в передней части площадки.

Средства: удары в передней части площадки с лёта и по отскакивающему мячу, игра у стенки, парная игра.

6. Неожиданность игры: скрытый замах, игра кистью, обман противника.

Средства: «игра ошибок», игра со счетом.

7. Ускорение темпа игры: удары по восходящему мячу, прием подачи агрессивным ударом, прием мяча как можно ближе у сетки.

Средства: одиночная и парная игра со счетом, тренировка перед стенкой и на площадке.

Ускорять темп можно тогда, когда теннисист усвоит основы игры — правильный подход, своевременный замах и т. д. Применять игру в быстром темпе на соревновании целесообразно только в том случае, если она не идет в ущерб точности.

8. Игра на выигрыш: игра со счетом соревновательного порядка из 3 партий для женщин и из 5 партий для мужчин.

Параллельно с совершенствованием техники нужно повышать тактику игры. Для этого необходимо ознакомиться с руководствами по тактике крупнейших советских и зарубежных игроков; наблюдать и усваивать тактические приемы мастеров тенниса; обдумывать тактику игры предстоящего матча; анализировать причины своих побед и поражений. Вышесказанное не исчерпывает полностью задач, а главное, средств совершенствования. Каждый квалифицированный, серьезно работающий над своим совершенствованием теннисист должен иметь свой индивидуальный план тренировок, построенный с учетом своих физических данных, слабых сторон техники, тактики и условий предстоящего соревнования.

Приложение 4

ВЫБОР ИНВЕНТАРЯ

Игрок, желающий добиться быстрых успехов и получить удовольствие от тенниса, должен обзавестись хорошим инвентарем, в первую очередь — хорошей ракетой. При покупке ракетки нужно обращать внимание на вес, баланс, натяжку и ручку. В отношении веса женщинам и детям рекомендуется приобретать ракетки от 12 до 13¹/₂ унций, мужчинам — от 13¹/₂ до 14¹/₂ унций. Для детей не следует заказывать специальных облегченных и уменьшенных ракет.

Для определения баланса нужно положить шейку ракетки у винта на вытянутый указательный палец. В таком положении у ракетки будет перевешивать или ручка или головка или вес ее будет распределяться равномерно.

Новичку рекомендуется приобретать ракету с более или менее ровным балансом.

Если ударить струнной поверхностью хорошо натянутой ракетки по основанию ладони, то послышится звенящий звук. Чем сильнее натяжка, тем выше это звучание струн. Начинающему игроку, так же как опытному игроку, нужно иметь хорошо натянутую ракетку. Новичку не следует лишь стремиться к чрезмерно сильной натяжке, так как она требует более точной игры.

Выбирая ракетку, нужно проверить, удобно ли «сидит» ручка в руке. Чересчур тонкая ручка будет постоянно поворачиваться, чересчур толстая будет утомлять руку. Правда, ручку можно всегда обтесать или расклинить в теннисной мастерской, но при этом нужно учитывать, что изменение ручки отразится на балансе ракетки.

Не меньшее значение имеют мячи. Играть принято тремя мячами. На каждое занятие желательно выпускать новые мячи, однородные по размеру, весу и накачке и имеющие ворсистую шероховатую поверхность, обеспечивающую точный полет и отскок. Играть старыми мячами без ворса, уже утратившими свои летные качества, представляет большие трудности. Выходя на площадку, теннисист должен каждый раз переодеваться в специальную одежду. Можно играть и в трусиках и в брюках, в рубашке и в майке, но теннисная форма обязательно требует белого цвета, лучше других цветов отражающего солнечные лучи. Преподаватель должен требовать, чтобы все занимающиеся играли в белом, так как кроме удобства это имеет определенное воспитательное значение. Никогда не следует играть в повседневной одежде, что крайне негигиенично. Наиболее удобной обувью являются туфли на резиновой подошве, обеспечивающие лучшую устойчивость и большую быстроту движений.

Приложение 5

УХОД ЗА ПЛОЩАДКОЙ

Наиболее распространенными площадками в настоящее время являются глинопесчаные. Хорошая глинопесчаная площадка должна быть темного цвета — она обычно

посыпается слоем красного песка или толченого кирпича, обеспечивающего лучшую видимость мяча и белых линий. Поверхность ее должна быть гладкой и не слишком твердой, чтобы дать ровный и не слишком высокий отскок мяча (нормальным отскоком мяча при драйве считается отскок, не превышающий высоту пояса).

Уход за площадкой предусматривает выравнивание поверхности, поливку, прокатку, метение и разметку линий.

Выравнивание поверхности площадки заключается в удалении бугорков и в заполнении ямок, что производится обычно деревянным скребком. Посыпая площадку песком, нужно тщательно распределять его по всей площадке: разбросанный песок вызывает неправильный отскок мяча и затрудняет передвижение игрока. Площадку нужно поливать раза два, три в день из шланга. Если погода сухая, следует заливать всю поверхность. Как только грунт высохнет, его нужно прокатывать катком, который нужно тащить за собой, но ни в коем случае не впереди себя.

После прокатки следует промести площадку, чтобы равномерно распределить песок и смести излишек крупного песка. Разметать нужно метлой из прутьев, двигаясь по длине площадки и делая размашистые полукруглые движения. Прометя первую полосу с краю, нужно повернуться обратно и продолжать мети вдоль размеченной полосы. Когда вся площадка будет таким образом пройдена, нужно смести мягкой щеткой песок с линий.

Наилучшим материалом для разметки линий является белая краска, составленная из мела, столярного клея и воды. Эту смесь можно разбавлять по своему усмотрению, но желательно, чтобы она не была слишком густой. Наносят ее обычно кистью с помощью специального деревянного трафарета. Нужно указать на то, что в настоящее время существуют также и разметочные машины.

Площадка требует большого внимания и регулярного ухода. Только при этом условии игроки будут в полной мере получать пользу и удовольствие от игры.

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Краткая характеристика тенниса	3
Начальные теоретические сведения	4
Элементарные основы тенниса	4
Как держать ракету	9
Вращение мяча	11
Техника и методика изучения ударов	13
Последовательность изучения ударов	13
Удар справа	14
Удар слева	21
Ожидание мяча	25
Передвижение по площадке	28
Подача	33
Прием подачи	39
Удары с лета	41
Смэш	45
Свеча	49
Срезка	51
Укороченный удар	53
Темп игры	55
Методика тренировок	56
Учебно-тренировочный план	56
Врачебный контроль и самоконтроль	57
Специальная тренировка теннисиста	58
Тактика игры	63
Основные указания для игры со счетом	63
Первые одиночные соревнования	66

Дальнейшее развитие тактики одиночных соревно- ваний	71
Парная игра	74
Приложения:	
Общеразвивающие и специальные упражнения	80
Построение уроков	87
Дальнейшее совершенствование теннисиста	91
Выбор инвентаря	92
Уход за площадкой	93

Редактор *Н. Иванов*

Техн. редактор *В. Яроцкая.*

Сдано в произв. 5/VI-40 г.
Бумага 60 × 92 см. $\frac{1}{32}$ доля.

Подп. к печ. 10/VII-40 г.
Печ. л. 3, уч.-изд. л. 4,92

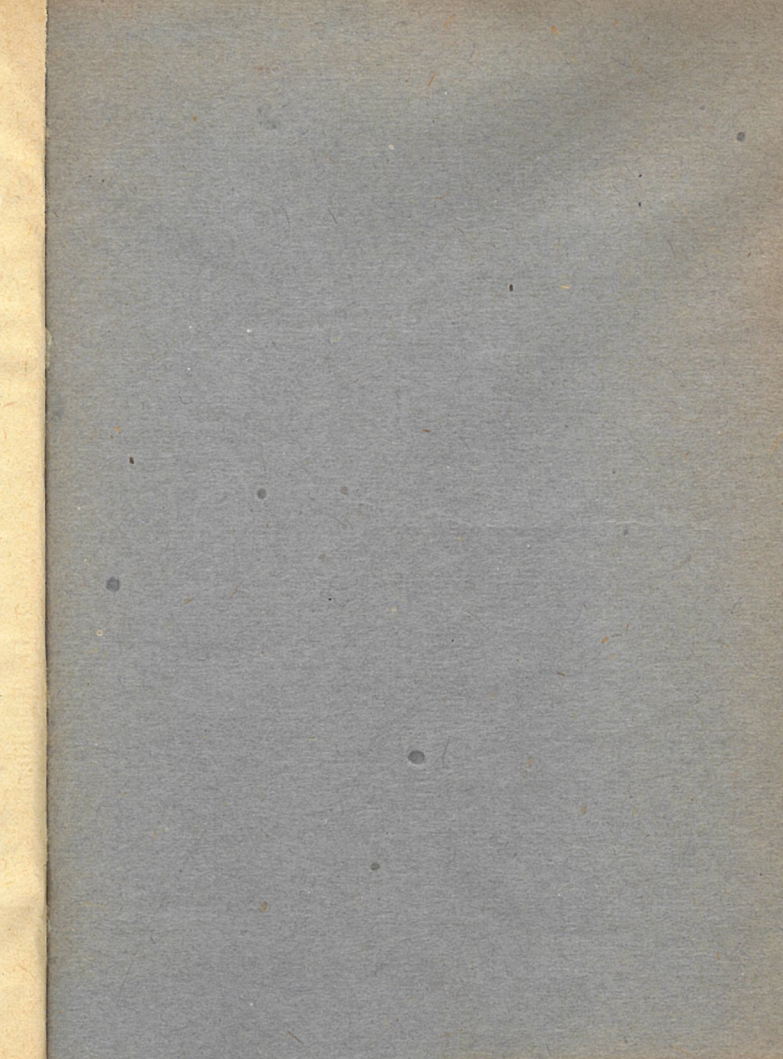
Тираж 5.000.

Колич. знак. в печ. листе 65720.

Фис № 1493

Заказ № 2364

Цена 1 р. 25 к., переплет 1 р. 25 к.
Уполномоченный Мособлгорлита № Б-6756.





2021627619