

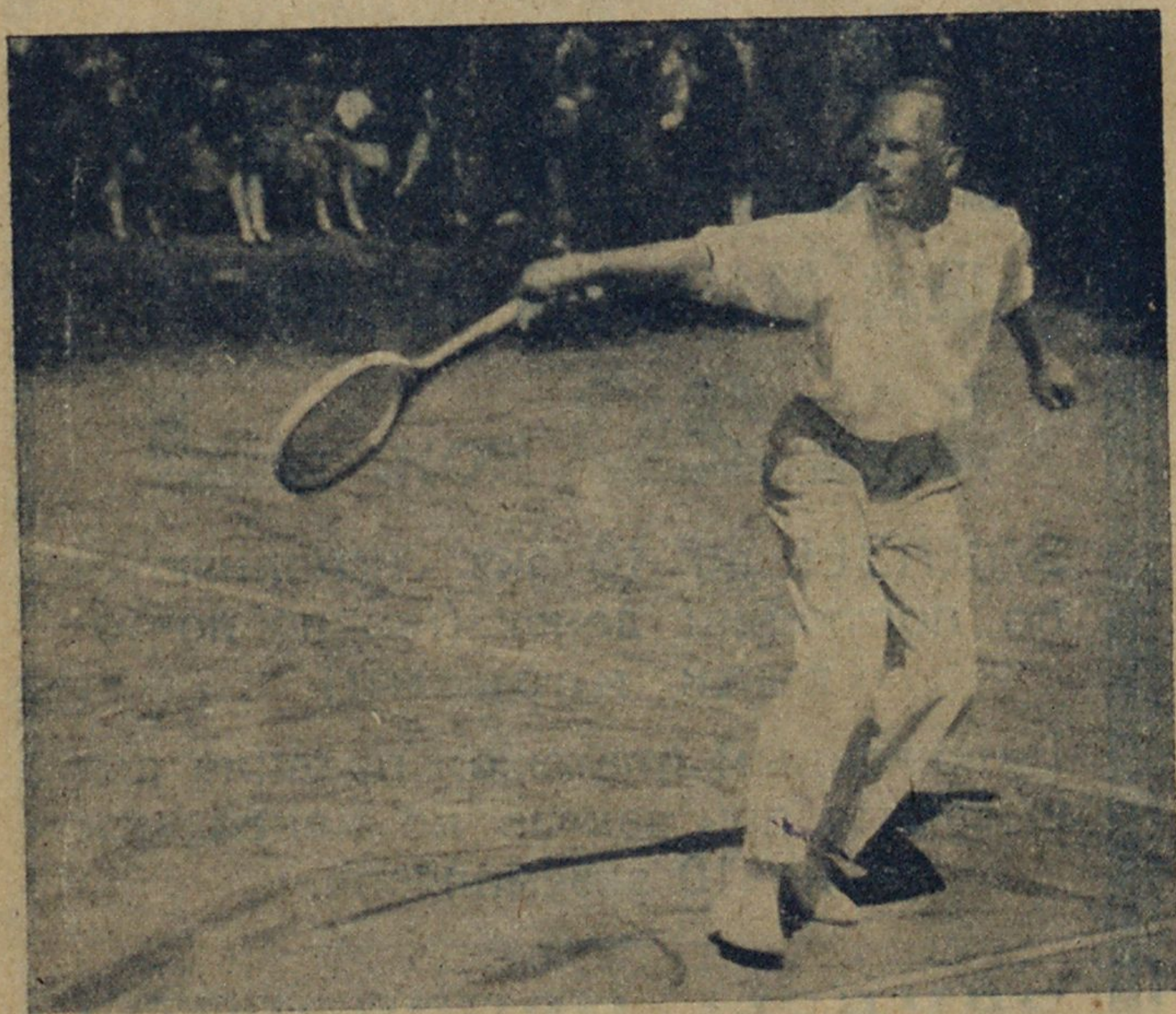


2020247997

Р 204  
-990

Б. УЛЬЯНОВ

**КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ  
В  
ТЕННИС**



---

АКЦ. ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО

**ФИЗИКУЛЬТУРА  
И СПОРТ**

МОСКВА, 12, ИЛЬИНКА, 15. ТЕЛЕФ. 1-44-88

**ВЫШЛИ**  
ИЗ ПЕЧАТИ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

ИГРЫ В

# ТЕННИС

ЦЕНА ОТДЕЛЬНОГО ЭКЗЕМПЛЯРА

**20** коп.

ЗАКАЗЫ до 10 экз. исполняются по получении денег (можно почтовыми марками).

Наложённым платежом правила высылаются при заказе не менее, чем на 10 экземпляров.

**ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ:**

Москва, 12, Ильинка, 15, тел. 1-44-88

АКЦ. ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО  
**„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“.**

Б. УЛЬЯНОВ

R 204  
990

КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ  
В  
Т Е Н Н И С

ПОД РЕДАКЦИЕЙ  
В. МИХЕЛЬСА



АКЦ. ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО  
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“  
МОСКВА, 12, ИЛЬИНКА, 15. Тел. 1-44-88

## Содержание

1. Предисловие . . . . .	3
2. Сущность игры . . . . .	5
3. Ракета и мячи . . . . .	8
4. Площадки и игра на них . . . . .	12
5. Стил ь . . . . .	15
6. Правильное движение . . . . .	18
7. Удар справа . . . . .	21
8. Удар слева . . . . .	34
9. Обучение игре . . . . .	40

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая вниманию читателей брошюра является попыткой дать понятие о сущности правильного стиля игры и объяснить азбуку техники тенниса, начиная с первых шагов игрока на площадке. Она рассчитана преимущественно на лиц, впервые взявших ракету в руки, или на только что начавших играть.

Кроме того, я надеюсь, что содержание этой книжки не может не принести некоторой пользы даже выступающим на соревнованиях, играющим не первый сезон.

В основу этой работы легли следующие источники:

*T. Tilden Match play and The Spin of the Ball.—*  
*S. Lenglen. Tennis.—E. Matthias. Tennis.—Rendall.*  
*Lawn—Tennis.*

Б. У.



Рис. № 1. Удар справа

## Сущность игры

Теннис—прекрасная игра, увлекающая всех познавших ее прелести и пленяющая каждого, рискнувшего выйти на корт с ракетой. Часы отдыха, проведенные в удачной игре на теннисной площадке, доставляют непередаваемое удовольствие и надолго остаются в памяти. В заграничной печати теннис иначе не называется, как «совершеннейшей» или «универсальнейшей» игрой из всех существующих видов спорта.

Главным достоинством тенниса нужно признать его доступность (в физическом смысле) для каждого начинающего, независимо от его возраста. Берущий впервые ракету в руки, никогда не сможет «надорваться» в начале своей карьеры, не имея достаточной техники, требующей больших усилий. Постепенное же усваивание деталей игры дает начинающему такую планомерную физическую подготовку, что исключается всякая возможность резкого «надрыва».

Главной причиной, отпугивающей многих от игры в теннис, является большей частью кажущаяся трудность правил игры, сложность линий и счета. Лица, не начавшие еще играть, но собирающиеся это сделать, очень часто полагают, что выучиться играть и усвоить как следует правила игры—одно и то же. Действительно, самая игра с первого взгляда как будто весьма проста и легка, правила же трудны и малопонятны.

На практике же основные правила игры и счет усваиваются любым новичком, примерно, в первые же полчаса, так как они чрезвычайно просты.

Попытаемся вкратце изложить их здесь.



Сущность игры в теннис состоит в том, что игроки, заняв противоположные стороны площадки, ударами ракет перекидывают мяч через сетку с одной ее стороны на другую.

Игра начинается с того, что один из играющих «подает» мяч на другую сторону сетки. После этого начинается розыгрыш «очка», заключающийся в том, что каждая из сторон поочередно отражает летящий к ней мяч на другую сторону, не давая ему более одного раза удариться у себя о землю.

По окончании розыгрыша одного очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д., до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «игры».

Игра считается выигранной после того, как одна сторона получит перевес над другой в размере, по крайней мере, двух очков и притом выиграет их не менее четырех.

По окончании первой игры, начинается розыгрыш следующей и т. д., до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «партии».

Партия считается выигранной после того, как одна сторона получит перевес над другой в размере, по крайней мере, двух игр и притом выиграет их не менее шести.

По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «встречи».

Встреча считается выигранной после того, как одна сторона выиграет две или три партии, в зависимости от условий встречи.

В отличие от счета игр, которые считаются обычным порядком одна, две, три и т. д., счет очков в игре имеет следующие особенности:

1) при выигрыше какой-либо стороной одного очка считается 15 в ее пользу; при выигрыше еще одного очка ей присчитывается еще 15, при выигрыше

третьего очка присчитывается 10, и счет становится 40 в ее пользу, выигрыш же четвертого очка дает ей игру;

2) для удобства счета, при равенстве очков противников счет выражается словом «ровно» (за исключением случая, когда они имеют по 15). При выигрыше подающей стороной следующего очка, счет выражается словом «больше», при проигрыше его—словом «меньше». Следующее очко либо заканчивает игру, либо снова выравнивает счет.

Вот в общих чертах основной смысл игры в теннис.

Лицам, желающим подробно ознакомиться с правилами игры в теннис, можно рекомендовать обратиться к вышедшим в свет одновременно с этой брошюрой официальным правилам игры в теннис, утвержденным ВСФК (в издании «Физкультуры и Спорт»).

## Ракета и мячи

*Вес ракеты.* Начнем с веса ракеты. Ракеты следует приобретать:

для детей — 12—13 унций,  
для женщин — 13—13½ унций,  
для мужчин — 13½ — 14½ унций.

(Ракеты тяжелей 14½ унций являются уже притохью отдельных игроков).

*Баланс ракеты.* Если вы хотите для практических целей проверить распределение веса в ракете, то положите шейку ее у винта на протянутый указательный палец. Распределение веса в данном случае резко делит все ракеты на три категории: в одной — перевешивает ручка, в другой — головка, а в третьей — вес распределен равномерно и нет перевеса ни в ту, ни в другую сторону. Эти различия весьма важны и имеют значение для каждого игрока, в зависимости от того, является ли он игроком предпочитающим игру «с воздуха», или игру «с земли». Если вы принадлежите к первому типу, то вам придется работать ракетой гораздо быстрее, нежели игроку, бьющему мяч после его удара о землю; поэтому, если ваша ракета будет иметь тяжелую головку, то это будет сильно затруднять вам игру. Игрокам «с воздуха» рекомендуется выбирать ракеты с перевесом в ручку, игрокам же «с земли» в головку. Третья категория ракет должна приобретаться игроками, не отдающими предпочтения ни игре «с воздуха», ни «с земли», и, следовательно, обладающими разносторонне развитой техникой.

**Ручка.** Окружность или толщина ручки бывает весьма различной, но наилучшей считается средняя, около  $12\frac{1}{2}$  см. у конца. При отсутствии такого размера преимущество следует отдавать более тонкой ручке, потому, что, если очень толстые ручки и не всегда являются повинными в переутомлении мышц руки, то все же они значительно затрудняют игру. При слишком толстой ручке несколько затрудняется управление ракетой.

Точно так же нет никакой пользы от покрышек резиновых, марлевых и других, надеваемых на ручки ракет; они несколько не облегчают игры. Иногда вы чувствуете, что ракета ваша скользит в руке во время игры. Это объясняется или неправильным ударом, или потными пальцами, или же недостаточно крепким держанием ракеты.

**Струны.** Самое важное в ракете,—струны и их натяжка. Струны сами по себе бывают трех размеров: тонкие, средние и толстые. Тонкие струны должны быть натянуты сильнее, чем толстые и, хотя для игры сильно натянутая струна лучше, для прочности же ракеты рекомендуется натяжка средней силы. Иногда, на соревнованиях, хороший игрок приносит с собой на площадку несколько ракет; это делается потому, что в ракетках с сильной натяжкой струна легко может ослабнуть, или даже лопнуть от удара. Чем тоньше струна и чем сильнее натяжка, тем выше звук ракеты о мяч. Сильная натяжка нужна для более высокого класса игры. Дело в том, что при тугей натяжке мяч после удара о ракету летит прямее, чем при слабой.

Итак, для прочности ракеты необходима средняя натяжка струн, для классной игры—сильная.

**Уход за ракетой.** Каждый игрок должен заботиться о своей ракетке, так как современная площадка подвергает ее большому испытанию: струны, благодаря маслянистым влажным веществам, содержащимся в них, захватывают с мяча песок, портящий их очень быстро.



Поэтому ракету должна быть очищена от него после игры. Это имеет особенное значение для новых ракет, покрытых лаком. Для удаления песка после игры нужно употреблять мягкую щетку или перо, ни в коем случае не пользуясь холстом или носовым платком. Соблюдая эту маленькую предосторожность, вы можете удвоить или даже утроить срок службы струн.

На ракету сильно влияют перемены в климате и погоде. Сырость натягивает струны, жара же их ослабляет. Ракету лучше всего хранить в сухом месте и в непромокаемом чехле.

Ракетный пресс, служащий для предохранения рамы от покоробления, должен быть сделан из твердого дерева, например, черного или орехового. Легкие прессы из других пород не вполне достигают своей цели.

Если вы не хотите испортить головку своей ракетки, то не приобретайте привычки подбирать ею с земли мячи. Как бы прочна и хороша не была ваша ракетка, все же она предназначена не для этой цели.

Хорошую ракету можно перетягивать 3—4 раза почти без изменения формы обода.

*Мячи.* Вопрос с мячами обстоит у нас далеко неблагоприятно. Отдельные марки мячей существенно отличаются друг от друга и чем выше класс вашей игры, тем более вы чувствительны к этим различиям. У нас часто случается, что игрок одну неделю употребляет одну марку мячей, следующую неделю другую, и т. д. Такое разнообразие представляет массу неудобств и сильно тормозит поднятие класса. С весны приходится играть прошлогодними, оставшимися мячами, совершенно непригодными, и плохо прыгающими, а затем в середине сезона переходить на новый, хороший мяч. За границей раньше наблюдалось такое же явление, правда, по другой причине (благодаря обилию фирм, изготовляющих мячи), но теперь оно изжито с введением стандартного типа мяча.

Играть мячом, отслужившим свою службу,—значит, тормозить свой успех.

Мяч считается негодным, когда ворс на нем стерся, и сукно начинает портиться. Такой мяч плохо прилегает к струнам, его поверхность оказывает неправильное сопротивление воздуху, и неизбежным последствием всего этого является неправильный полет. Конечно, к такому мячу тоже можно приноровиться, изменяя свой удар, но ясно, что, если вы будете делать это постоянно, то в конце концов совершенно разучитесь правильно бить. Мало того, когда мяч летит и отскакивает неправильно, вы теряете всякую уверенность в игре. Вот почему никогда не следует играть мячами, выбывшими из строя.

*Употребление мячей.* Всюду принято играть тремя мячами, но гораздо целесообразней и удобней брать для игры четыре штуки. Правда, при этом из дюжины получается всего три комплекта новых мячей вместо четырех, но зато изнашиваемость каждого набора дольше. Главное же удобство при игре четырьмя мячами заключается в том, что при потере одного из них, или при выбытии из строя, вы можете продолжать игру оставшимися, тогда как при трех мячах игра, в этом случае становится довольно затруднительной, и нужно или брать новый комплект, или искать подходящий по качеству третий мяч, что не всегда бывает возможно.

Для увеличения срока службы мячей никогда не следует чистить их щеткой. Мальчики, подающие мячи, вместо того, чтобы катать их по площадке, должны передавать их друг другу по воздуху.

## Площадки и игра на них

*Типы площадок.* Игра в теннис возникла на травяных площадках, и возможность их замены другими далеко не сразу получила свое реальное осуществление. Мало-по-малу поклонники игры, не желая ограничиваться одними лишь летними месяцами, стали испытывать другие типы поверхности, позволяющие играть круглый год. Первые опыты были сделаны с цементом и асфальтом, но эти площадки оказались неудобными. Их твердость делала игру неприятной и даже опасной, так как на них легко можно было получить ушиб или вывих. Кроме того, они оказались не столь прочными, как это ожидали, в особенности, в жаркую погоду, когда площадь их растрескивалась. Гравий также оказался мало удовлетворительным грунтом из-за трудности его связать и, следовательно, невозможности содержать в порядке. Те же результаты дали опыты со шлаком. Правда, применение шлака существует и в настоящее время, но он теперь употребляется исключительно, как хорошее основание для распространенных всюду глино-песчаных площадок. Последний тип оказался наиболее жизненным, благодаря своей прочности, эластичности и простоте ухода за ними.

*Свойства глино-песчаных площадок.* Игроков, отдающих себе ясный отчет о свойствах той площадки, на которой они играют,—весьма немного. Очень часто мы видим, как матчи проигрываются только лишь потому, что игроки, являясь на корт, незнакомы с ним. Все отлично сознают разницу между деревянными (зимними), асфальтовыми и глино-песчаными площадками, но редко кто знает, что одна глино-песчаная площадка может значительно отличаться от другой.

Каждому игроку нужно знать, что на одних площадках мяч после удара о землю, может прыгать более кверху, а на других,—более вперед. Последние позволяют развивать более быстрый темп игры, так как мяч прыгает к принимающему; на первых же он как бы останавливается, поднимаясь кверху.

Идеальной площадкой нужно признать такую которая не представляет крайностей в обоих отношениях, ибо в первом случае игрок имеет слишком мало времени для приема мяча, во втором же — слишком много.

*Особенности игры на «быстрых» и «медленных» площадках.* На «быстрых» площадках игрок получает некоторую помощь от мяча, так как последний, быстро отскакивая от земли, может быть хорошо отбит при незначительном усилии. Игроку достаточно только подставить ракету надлежащим образом.

Наоборот, на «медленных» площадках игрок не получает от мяча никакой помощи, и для сообщения последнему прежней скорости, нужно значительное усилие. Количество же силы, вкладываемой игроком в удар, зависит от способности к балансу, которой он располагает. Чем больше применяемая сила, тем большее значение приобретает при ударе баланс (о котором мы будем говорить ниже). Способность к балансу, которою располагают игроки, далеко не у всех одинакова. Всякая частица усилия свыше определенного предела должна сопровождаться соответственно развитым балансом.

На площадках медленного типа мяч, как мы уже знаем, поднимается более или менее вертикально и, так сказать, «висит в воздухе». Для того же, чтобы вполне понять разницу между ударом по медленному и быстрому мячу, попробуйте когда-нибудь подвесить мяч на нитку (так, чтобы он отделялся от нее от прикосновения к нему ракетой), и после этого попытайтесь пробить его. Вы увидите,



какое сравнительно большое усилие нужно сделать для этого, и убедитесь, насколько оно зависит от умения вкладывать тяжесть тела в удар, т.-е. от вашего баланса. Отсюда можно сделать вывод, что в теннис легче ударить по быстро движущемуся мячу, чем по медленному. Это, быть может, является ответом на столь часто задаваемый вопрос: почему я промазал столько легких мячей? Ошибочно думать, что медленные мячи легче других, и то чрезвычайное старание и внимательность, с которыми хорошие игроки стараются пробить такой мяч, показывает, что они понимают это обстоятельство.

«Быстрая» площадка оказывает помощь игроку также в отношении сохранения правильного местонахождения на корде. Для сохранения указанной позиции «быстрая» площадка особенно удобна. Если игрок находится вне задней линии, то мяч стремится к нему с такой быстротой, что для встречи достаточно нескольких шагов. Игроку приходится покрывать меньшие расстояния и в продольном и в поперечном направлениях и меньше двигаться между ударами, чтобы занять правильную позицию. Если площадка «медленная», то продольное поле действия значительно больше, потому что, поджидая за задней линией длинный удар противника, игрок принужден постоянно выбегать вперед, из-за коротких мячей, делая очень много напряженных усилий между ударами. Несмотря на то, что эти усилия иногда могут быть весьма утомительными, все же не следует забывать особенной важности сохранения позиции для длинных мячей. Я останавливаюсь на этом пункте потому, что многие игроки считают этот принцип применимым лишь к хорошим игрокам, полагая, что пока они не стали ими, можно игнорировать это обстоятельство. Если хороший игрок иногда и отступает от этого правила, играя с новичком, дающим короткие удары, то все же его игра значительно понижается.

## С т и л ь

Для того, чтобы играть хорошо в теннис, необходимо приобрести сначала хороший стиль, т.-е. умение правильно делать удары.

Представление о хорошем и плохом стилях давно уже усвоено в более рационально организованных и более распространенных видах спорта, например,— легкой атлетике, гребле плавания и других. Каждый легкоатлет, каждый гребец отлично знают, что такое правильный и неправильный, хороший и плохой стиль.

В теннисе есть много различных ударов, но для каждого из них существует единый, основной и правильный стиль движения ракетой. Этот стиль должен соответствовать законам механики движения человеческого тела и естественной работе сочленений, полностью использовать силу управляющих ими мышц и давать наибольший полезный эффект при наименьшей затрате энергии. Он будет наилучшим в смысле полезности его действия.

Всякое другое движение, путь которого, хотя немного отклоняется от естественной линии, будет в основе своей неправильно. Приводя к цели окольным путем, оно не даст возможности использовать преимуществ правильного распределения веса тела, передачи тяжести его в удар и совершится с излишней затратой силы и времени. Такой способ будет не так хорош, как первый, потому что производительность и полезность действия его будут меньше.

На это могут возразить, что есть первоклассные игроки, делающие некоторые удары плохим стилем.

Это правда. Но здесь нет противоречия, потому что класс этих теннисистов зависит не от тех ударов, которые они делают в разрез с теорией, а от остальных приемов, которым присущ хороший стиль.

В теннис играют для развлечения, для моциона, или, имея в виду спортивную цель. Игрок тренирующийся и работающий над собой, не обращая внимания на свой плохой стиль, закрывает себе дорогу к прогрессу, так как чем больше он упражняется, тем больше укрепляются ошибки стиля. В процессе работы выгодней проигрывать очки хорошим стилем, нежели выигрывать их плохим, потому что привычка к неправильным ударам приводит в конце концов в тупик, и пропадает то удовольствие, которое доставляет совершенствование в игре. Казалось, эта истина должна была бы удручать игроков, не обладающих хорошим стилем и заставляя их работать над ним. Тем не менее, большинство из них упорствует в своем заблуждении.

Большинству игроков неприятно казаться смешными на площадке. Плохой же стиль не только не мешает действительному прогрессу, но и делает смешным.

Судорожный, поспешный стиль игры происходит от распространенной ошибки начинать удар слишком поздно из-за стремления подойти к мячу как можно ближе, чтобы ударить его. Это стремление инстинктивно и вполне естественно, если принять во внимание, что при близости предмета, меньше риска по нему промахнуться. Но при игре в теннис, в этом случае упускается из виду важный фактор движения мяча к игроку, и поэтому, когда последний чрезмерно сближается с мячом и собирается ударить его, то он чувствует, что у него нет времени для размаха. Ему приходится бить как попало — судорожно и поспешно. Это-то обстоятельство и является одной из наиболее частых причин порчи стиля. Игрок должен помнить о

необходимости начинать размах, когда мяч коснулся земли, находясь от него на достаточном расстоянии.

В действительности, в процессе работы хороший стиль представляет меньше трудности, чем плохой, так как последний несистематичен и, следовательно, более сложен.

Для того, чтобы начинающий мог основательно понять, в чем заключается правильный стиль, попытаемся описать правильное, в физиологическом и техническом смысле, движение при ударе.

## Правильное движение

Как известно, отличительными признаками правильного движения считаются: цельность его, сбережение силы и точное использование размаха.

Задачей настоящей главы будет попытка объяснить при помощи какого-нибудь общеизвестного примера, сущность этих трех принципов, в виду того, что нам придется базироваться на них в дальнейшем изложении. Возьмем для примера процесс движений косящего крестьянина, виденный, наверно, каждым из нас, и разберем его.

Широким, размашистым полукругом крестьянин обводит косу справа налево вокруг оси своего тела. В начале размаха тяжесть туловища, повернутого далеко направо вокруг собственной оси, падает у него исключительно на правую ногу, правое согнутое колено и правое бедро. В конце же движения размах косы, описывая полукруг, приводит к совершенно противоположному распределению веса. Он покоится уже на левом бедре, на левом согнутом колене и левой ноге, так как корпус повернулся вокруг своей оси. Движение началось размахом, плавно выполнилось всем телом, начиная с правой ноги и восходя вверх до самого затылка с тем, чтобы закончиться в обратном порядке, пройдя также плавно от затылка через туловище к левой ноге. При этом руки, обремененные косой, как бы сами втягиваются в работу и маятникообразно принимают участие в общем движении.

Если описанный процесс выполняется хорошо, то незаметно ни толчка, ни рывка, в виду того, что происходит равномерное распределение силы по всей ли-

нии. При этом движение не ограничивается каким-либо одним местом, например, руками или ногами, а захватывает все тело, каждая часть которого в точной последовательности и соразмерности принимает участие в общем движении.

Если это описание уясняет сущность цельности движения, то попытаемся выяснить теперь, почему косарь участвует в работе всем телом, а не ограничивается нагрузкой отдельных его частей.

Если бы крестьянин при выполнении своего движения сохранял полную неподвижность ног и туловища, то мышцы его рук и плеча должны были бы одни выполнить всю работу. С первого взгляда это кажется более экономичным, но на деле оказывается обратное. Трава представляет такое сильное сопротивление косе, что сила мышц рук крестьянина недостаточна для продолжительного времени работы. Напряжение местной группы мышц будет так велико, что он не сможет выдержать более 20—30 взмахов.

Поэтому опыт научил косаря использовать силу и вес всего тела. Если он при первоначальном размахе приведет в движение всю массу своего тела, в особенности наиболее массивную его часть — туловище, то тело, подчиняясь силе тяжести и закону инерции движущихся тел, будет продолжать легко качаться. Для того, чтобы пустить в ход этот начальный размах, требуется направить все движение по одной главной линии. Необходимо в восходящем порядке раскачивать сначала ногу, затем бедро, туловище, плечо, руки, даже голову и затылок. Из соединения и последовательности всех этих отдельных усилий возникает большая единая сила. Каждая отдельная мышца будет выполнять лишь незначительную часть общей работы, потому, что туловище, приведенное в движение, само много сделает своим качанием и явится сберегателем силы.

Для выполнения необходимого движения, косарь делает широкий размах. Этот прием основан на том фи-

зиологическом законе, по которому мышца производит наибольшую работу тогда, когда она непосредственно перед сокращением приводится в состояние наибольшего растяжения. По мере укорочения мышцы, ее сила постепенно ослабевает, доходя в момент наибольшего сокращения до нуля. Этот закон растяжения мышцы и изменения ее силы имеет своим последствием то, что главная часть работы должна быть выполнена в первой трети всего размаха. Если путь размаха разделить на шесть частей, то на первую часть приходится только подготовительный, накапливающий силу, размах. Главная же часть работы происходит в следующих двух шестых, а затем идет уже постепенно убывающее ее действие, заканчивающееся в последней шестой части инерцией.

Применяя вышеуказанные принципы правильного способа или стиля движения и воспроизводя действия косаря с некоторым изменением положения туловища и рук, мы получим в основных чертах нужный стиль двух главных ударов в теннисе — справа и слева.

## Удар справа

*Сущность удара.* Основной теннисный удар справа весьма схож по своей сущности с только что описанным движением косаря, отличаясь от него лишь несколько иным положением туловища и размахом, в котором участвует только одна правая рука.

В целях использования наибольшей силы и величины размаха, в теннисе туловище должно быть обращено лицом к линии предполагаемого направления удара. Иначе говоря, если вы собираетесь делать удар по правой боковой линии, то и стоять следует лицом к ней. Ноги должны быть расставлены таким образом, чтобы левая была впереди правой по отношению к сетке, правая же впереди левой по отношению к линии предполагаемого направления удара (см. рис. № 2).

Общие принципы, управляющие положением тела, применимы с небольшими соответствующими видоизменениями к большинству ударов в теннисе. Эти принципы сводятся к следующему:

Во-первых, расстановка ног должна быть достаточно широка, ибо, чем шире основание, тем устойчивее равновесие: но при этом нужно помнить, что чрезмерность в этом отношении, обеспечивая хорошее равновесие, уменьшает силу удара.

Во-вторых, для устойчивости необходимы несколько согнутые колени, придающие эластичность при ударе. Туго натянутые, несогнутые ноги весьма распространенная болезнь начинающих игроков.

Правая рука, вытянутая так, чтобы предплечье было бы почти горизонтально, должна двигаться не

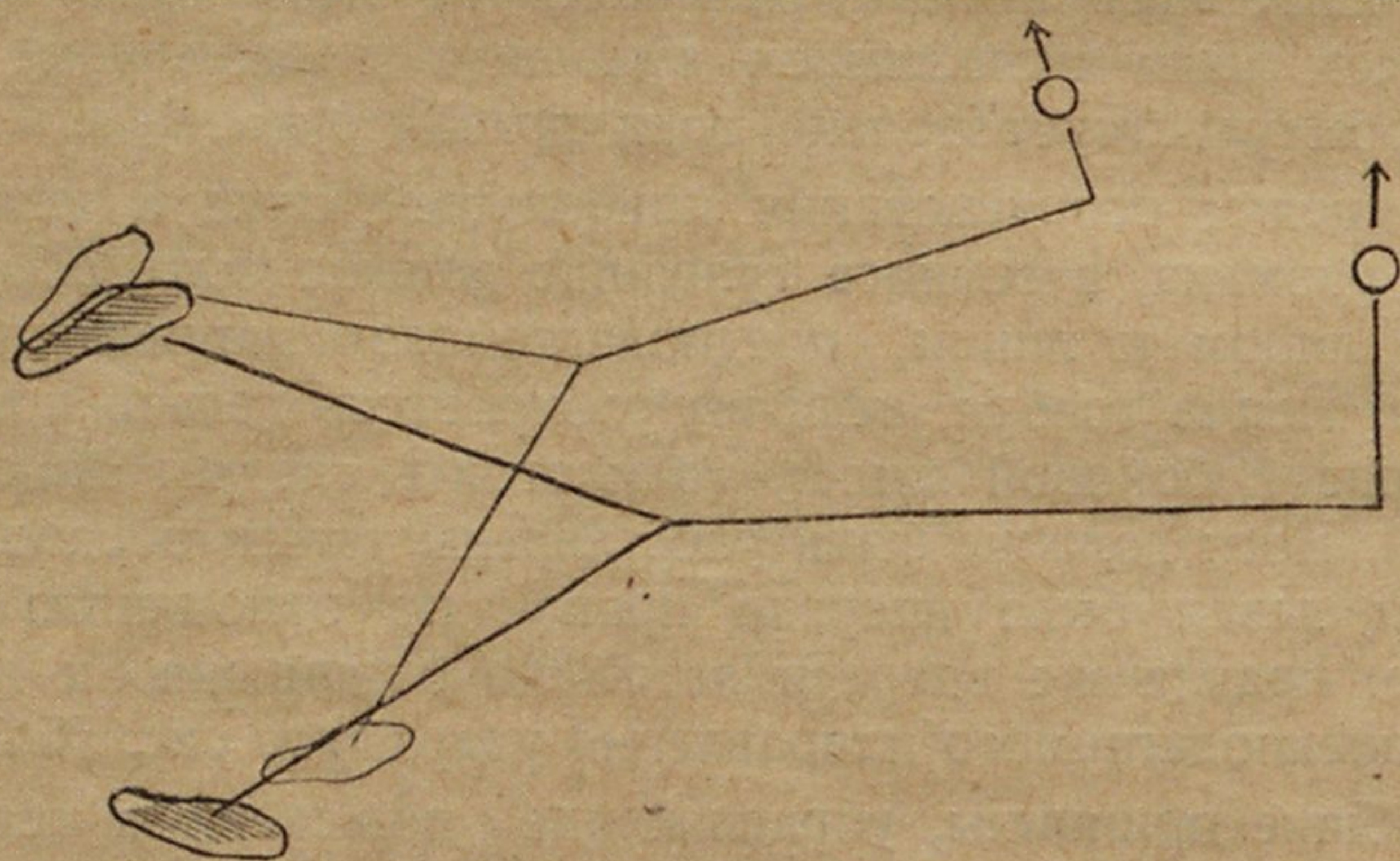


параллельно земле вокруг бедра, а итти по слегка и равномерно поднимающейся плоскости к левому плечу.

Чтобы лучше представить себе и усвоить движение ракеты при размахе и ударе, попробуйте воспроизвести удар без ракеты и без мяча, мысленно заменяя ракету ладонью своей руки.

Открытая ладонь должна представлять прямую линию с предплечьем, т.-е. быть перпендикулярной к на-

*с е т к а*

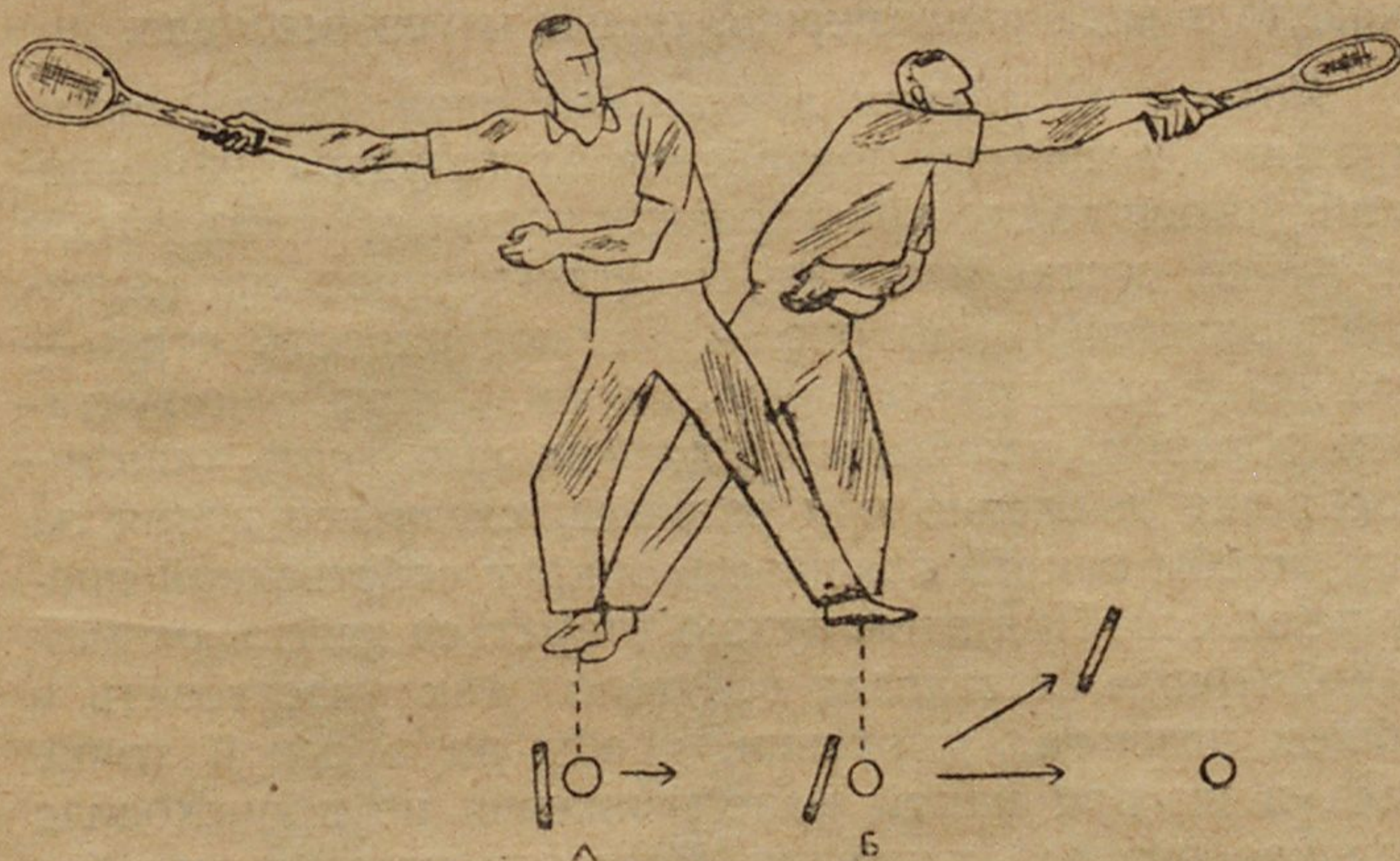


**Рис. № 2. Постановка ног при ударе справа по отношению к направлению предполагаемого удара, указанного стрелкой**

правлению движения. Теперь сделайте размах рукой так, чтобы во время него поперечная ось ладони постепенно склонялась бы вперед, т.-е. большой палец и мизинец, бывшие в начале размаха, в вертикальной плоскости (один кверху, другой книзу), сделались бы почти горизонтальными. Размах не следует делать от правого плеча. Вы должны насколько возможно увеличивать его мощность, поэтому пусть левое плечо и правое при ударе производят совместную работу, как будто какой-то невидимый стержень проходит от левого плеча через правое по руке к самому концу паль-

цев, объединяя все эти части в одном общем усилии и создавая единый рычаг для размаха при ударе. В конце движения правая рука будет лежать у левого плеча.

Подобно движению косаря и в соответствии с описанным в предыдущей главе законом движения, размах для удара в теннисе точно так же должен начинаться с правого сустава ноги, восходя по всему телу. При на-



**Рис. № 3. Баланс во время удара**

Пунктир, проходящий на мяч, показывает что последний бьется перед правым плечом, затем тащится ракетой до точки Б, после чего ракета и мяч продолжают свой путь раздельно. Изображенная рядом с мячом ракета показывает свое постепенное склонение над последним.

чале движения тяжесть должна покоиться на правой ноге, левая же должна быть совершенно свободна и слегка опираться на землю. В конце удара—наоборот, ваше туловище должно покоиться на левой ноге, причем правая будет совершенно разгружена и ступня слегка повернута в сторону вращения, так как туловище во время удара слегка повернется вокруг собственной оси. Указанная передача тяжести со сто-

роны производит впечатление качания корпуса и называется балансом во время удара. Баланс при ударе является одним из его важнейших элементов. Начало и конец движения изображены на рисунке № 3.

Начинающий должен неустанно повторять все описанные движения туловища и руки без ракеты, и стараться выполнять их, так, чтобы качание корпуса проходило в виде равномерной волны через все тело.

*Положение ракеты и удар без мяча.* После многократного и частого повторения этого удара, начинающий должен взять в руку ракету таким образом, чтобы ее ручка составляла как бы естественное продолжение предплечья (см. рис. 4), а поверхность струн—как бы в увеличенном виде ладонь. Держа ракету таким образом, начинающий должен выполнять описанное выше движение при размахе, следя все время за тем, чтобы ракета вращалась вокруг собственной продольной оси. При этом нужно стараться делать размах равномерным, заставляя все тело так участвовать в общем плавном движении, чтобы ни в одной точке тела и ни при какой фазе движения не происходило толчкообразного движения. Если это удастся, что без мяча не особенно трудно, то налицо будут все необходимые условия для хорошего удара по мячу

Следует обратить особое внимание на то, чтобы начинающий беспрестанно упражнялся в этом приеме. Положение ракеты, руки и тела должно при этом тщательно проверяться путем самонаблюдения или помощи инструктора. Только тогда, когда ученик вполне освоится с этим движением, можно перейти к удару по мячу. Впоследствии, при достижении техники, можно держание несколько изменить, упростив его. Ракету можно будет брать не ребром к земле, а несколько повернув низ обода вправо. При этом способе не нужно будет вращать ее вокруг продольной оси, так как само получение ее придаст мячу вращение.

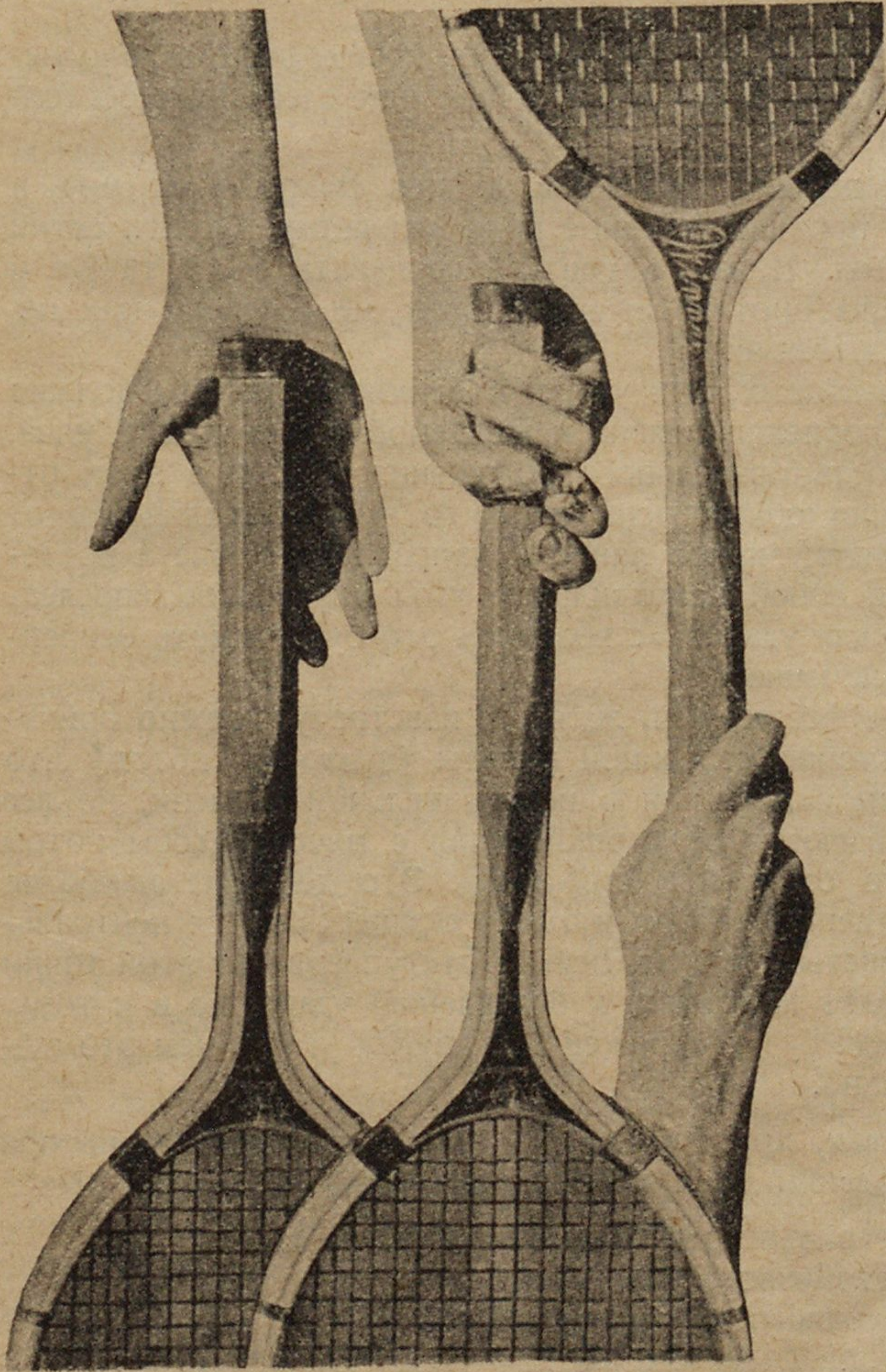


Рис. № 4. Держание ракетки для удара справа. Верх.—Первоначальная схватка.  
Середина.—Вид спереди. Низ.—Вид сзади.

### *Предварительные сведения для удара по мячу.*

Переходя к удару по мячу, необходимо, в дополнение к сказанному, иметь в виду еще следующие обстоятельства:

Во-первых, играющий должен смотреть на мяч, а не на противоположное поле или сетку. Высота сетки известна. Нужно научиться сознавать ее, а также и размеры противоположного поля, не глядя на них непосредственно.

Во-вторых, при ударе, поверхность ракетки должна быть перпендикулярна к желаемой линии полета мяча. Важность правильного положения ракетки в этом отношении обусловлена тем, что всякое отклонение от перпендикулярной линии к направлению полета повлечет за собой неправильный угол отражения (впоследствии для ударов «с воздуха» это будет иметь особенное значение).

В-третьих, мяч, летящий навстречу, должно принимать точно серединой ракетки (центром), потому что струны ее, хотя и в незначительной степени, но все же подаются от столкновения с мячом, чтобы потом упруго отбросить его назад. Это действие наиболее равномерно, сильно и точно осуществляется центральной частью ракетки. Всякое отступление от этой точки приводит не только к ослаблению удара, но и к тому, что мяч будет отражен под другим углом, чем это желательно.

Итак, хороший удар по мячу возможен лишь при соблюдении трех необходимых условий:

правильного положения ног и тела,  
устойчивого равновесия и  
должного качания корпуса.

Правильное положение тела позволяет сделать правильный удар, устойчивое равновесие обеспечивает размах, качание же придает ему силу.

Как мало обращается внимания на указанные принципы при игре в теннис! Большинство игроков делает удары, не соображая, что без этих условий удар обречен на неудачу. Игрок, не придающий значения подготовке к удару, делает его каждый раз по новому и потом не в состоянии бить его всегда, как следует.

*Значение величины размаха для мяча.* Изложенная в конце предыдущей главы сущность удара делает понятным также важность соблюдения надлежащего размаха его. При слишком большом размахе могут произойти три нежелательных явления.

Во-первых, удар может оказаться недоведенным до конца, и ракетка остановится на середине пути. При этом мяч оставит ракетку в восходящем угле движения и точка ее соприкосновения с мячом окажется позади правого плеча вместо того, чтобы находиться против него. Вследствие этого мяч взлетит слишком высоко и почти, наверно, уйдет за границы площадки.

Во-вторых, удар по мячу может оказаться сделанным не с полной силой. Последняя, как уже было сказано, развивается непосредственно при начале движения. При чрезмерно большом размахе ракетка может встретить мяч, хотя и в должной точке, против правого плеча, но, находясь уже в полосе своей инерции. Мяч в этом случае будет пробит слишком поздно, слабо и неминуемо попадает в сетку. Этот исход тем более вероятен, что чрезмерный размах большей частью сопряжен с потерей времени, измеряющегося здесь десятными долями секунды.

В - третьих, благодаря этому промедлению, мяч может, миновав наиболее удобную для удара высоту, оказаться ниже на несколько сантиметров, что также повлечет попадание в сетку.

Это обстоятельство усняет нам тактические невыгоды чрезмерного размаха. В самом деле, удар, происходящий на несколько мгновений позже, дает противнику возможность выиграть время и один — два метра

расстояния. Противник может лучше подготовиться и принять надлежащее положение для ожидаемого удара.

Таким образом, секрет идеального размаха должен заключаться в том, чтобы он, будучи достаточно большим, заходил назад ровно настолько, сколько нужно для встречи ракеты с мячом над центром тяжести тела или, что еще лучше, немного впереди его (см. рис. 3 при переходе от а к б).

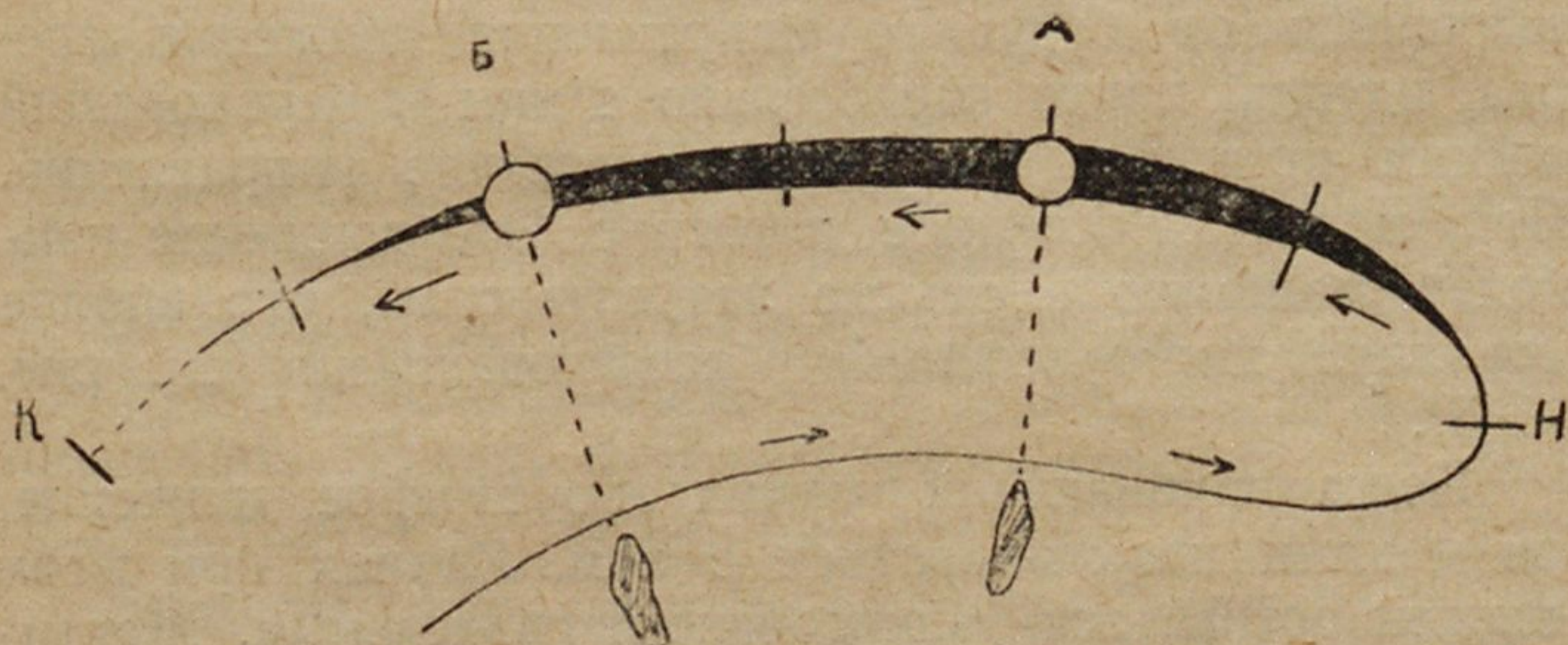
*Протаскивание мяча. Значение продолжения размаха вперед.* Ракета и мяч должны идти вместе до тех пор, пока первая не окажется над новым центром тяжести, т.-е. над левой ногой. Ракета должна вести, сопровождать и тащить его, и мяч ни в коем случае не должен отсекается или отталкиваться от нее. Только по достижении указанной точки, т.-е. центра тяжести над левой ногой, ракета должна соскочить с мяча, и каждый из них самостоятельно продолжать свое движение. Весьма важно, чтобы движение ракеты не прекращалось после того, как мяч сошел с нее, иначе он получит слишком высокий подъем и выйдет из границ. Указанное протаскивание мяча по ракете служит признаком хорошо выполненного удара. Оно преследует две цели: регулирует направление мяча и сообщает ему добавочную скорость, так как ракета и рука, описывая часть кривой совместно с мячом, расходуют в конце-концов на него всю свою кинетическую энергию (см. рис. 5).

Для того, чтобы понять значение этого приема, попробуйте представить себе, что произойдет без него.

Мяч, едва прикоснувшись к струнам ракеты, немедленно отделится от нее и если в положении ракеты оказалась малейшая неправильность, ошибка будет увеличиваться с каждым метром полета мяча. Если же, наоборот, ваша ракета следует далее, в направлении намеченной цели, то неточность сама собой исправляется. Кроме того, если вы останавливаете руку

после соприкосновения с мячом, то мяч не получает той энергии, которая заключается в весе вашего тела.

*Три фазы размаха при ударе.* Каждая из трех фаз размаха при ударе имеет, таким образом, свое особое значение. Фаза до *а* (см. рис. №№ 3 и 5)—фаза сосредоточения силы. Она дает возможность не только ударить мяч во-время, но и принять его серединою ракетки. Особенно важно, чтобы в этой фазе движения глаза были обращены исключительно на мяч. Быстрота размаха передается на фазу *а—б*, определяющую собой



**Рис. № 5. Размах при ударе справа. А—Б расстояние, которое проходит мяч вместе с ракеткой.**

быстроту перемещения тела. Темп же перемещения тяжести тела обуславливает собой быстроту и твердость удара.

Третья и последняя фаза после *б* дает мячу направление и определяет собой точность и дальность полета мяча.

*Путь размаха назад.* Очень полезно для начинающего делать обратное движение для размаха в точности по тому же пути, по которому ракетка последует затем вперед. Этот способ имеет то преимущество, что ракетка все время остается на линии предполагаемого направления и получается чистый удар. Неудобство заключается в том, что при этом способе обратного движения связки и сухожилия плечевого сустава



работают односторонне и слишком сильно растягиваются, с тем, чтобы сразу задержаться для начала обратного движения. Несмотря на то, что плечо имеет шаровое сочленение и, следовательно, наиболее естественными для него является круговой размах, при этом движении тратится слишком много силы и времени. Главное же то, что чистота удара получается в ущерб точности направления.

Решение задачи лежит посередине: необходимо делать легкий кругообразный размах, не очень отклоняющийся от будущего направления движения вперед, идущий почти параллельно с ним и переходящий легким круговым движением в главное направление. Получается эллипсоидное движение. Это движение наиболее экономно в смысле затраты силы, что вполне доказано многочисленными исследованиями (см. рис. № 5).

Когда начинающий изучил это главное движение, он должен практиковаться в нем. Размах при этом должен оставаться эллипсоидно-параллельным. Жесткость удара для начинающего в течение продолжительного времени должна считаться второстепенным делом. Единственной целью вначале должна быть верность и правильность его, жесткость же придет со временем. К ней никогда не следует стремиться прежде, чем игрок не усвоил себе в точности положения тела. Именно в этом отношении часто грешат очень многие молодые и способные игроки, темперамент и нетерпение которых препятствуют надлежащему развитию их игры.

*Расстояние от мяча.* Расстояние мяча от тела при описываемом ударе определяется само собой. Оно равно расстоянию между телом и серединой ракетки, предполагая, конечно, правильное местонахождение и позу. Начинающие всегда делают ошибку, походя слишком близко к мячу, как в переднем, так и в боковом направлениях, что влечет за собой неудачный

удар. Вначале нужно упражняться в определении угла, под которым отражается мяч. Познакомившись с ним, легче ориентироваться в предстоящем отскоке, имея в виду, что мяч будет отбиваться после прохода его через мертвую точку, в которой он имеет наименьшее вращение. Падающий мяч всегда легче отбить, чем поднимающийся, так как «атака» на восходящий мяч требует более развитой техники. Учет точности расстояния в боковом направлении точно так же весьма важен, потому что, в противном случае удар придется производить при напряженном и связанном положении тела.

*Ожидание мяча.* В заключение необходимо сказать несколько слов о том, как ожидать мяч. При ожидании мяча следует соблюдать следующие правила.

Во-первых, ракетка должна держаться за шейку левой рукой и находиться впереди тела в поперечном направлении. Пальцы правой руки должны лишь слегка прикасаться к ее ручке.

Во-вторых, вес тела должен быть перенесен на пальцы ног.

В-третьих, центр тяжести тела должен быть перемещен вперед.

Значение первого пункта заключается в том, что указанное положение ракетки наиболее удобно для ее применения в будущем. Если игрок держит ракетку таким образом, то это доказывает, что он понимает важность времени и знает, что при полете мяча каждая секунда может иметь значение. Если игрок ожидает мяч, опустивши ракетку к земле, то впоследствии ему придется отнять недостающее время от какого-нибудь другого приема.

Значение остальных двух пунктов в том, чтобы дать возможность двинуться с места без потери времени. Передача веса тела вперед важна так же, как при старте на короткую дистанцию. Одно из главных тре-

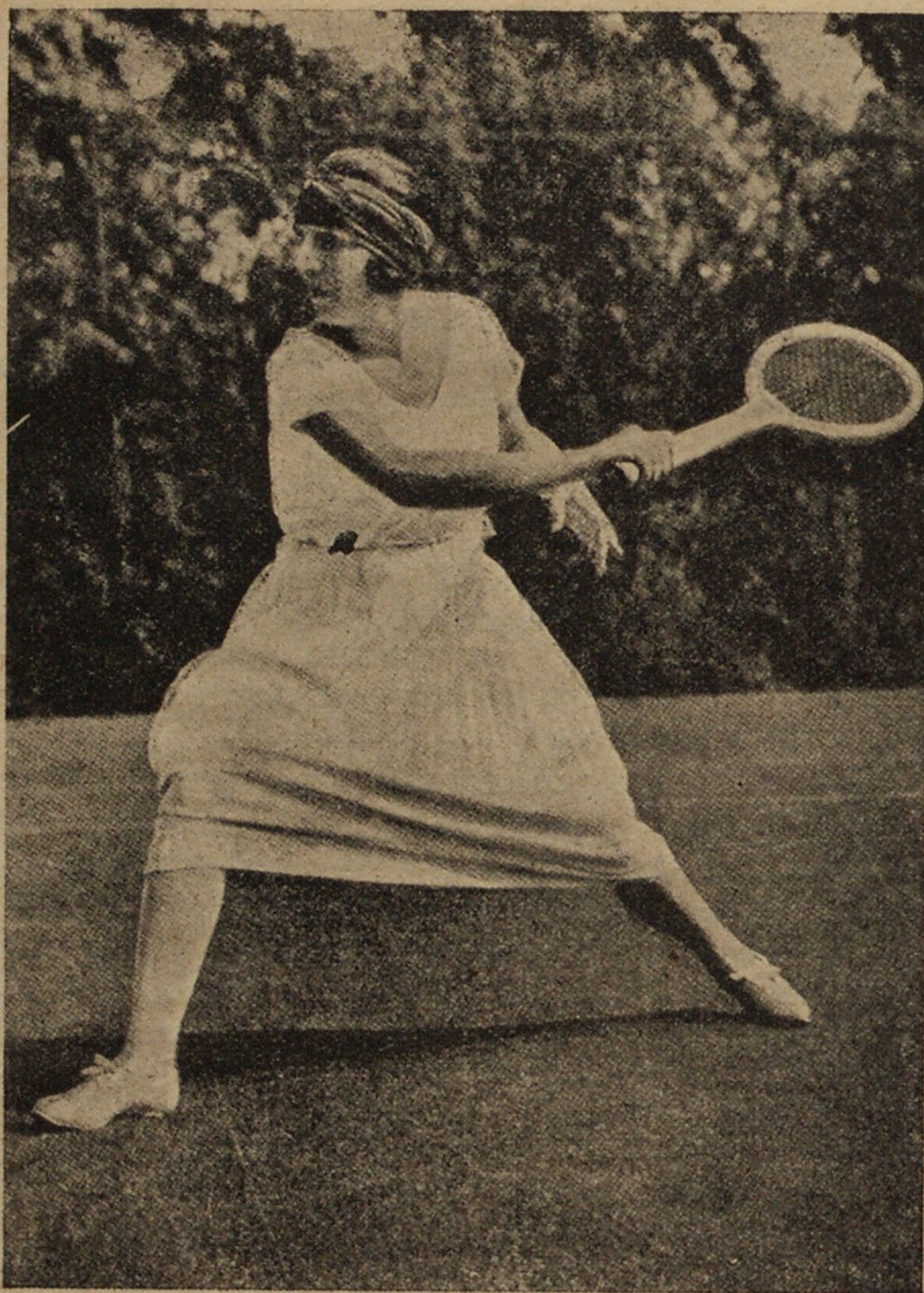


Рис. № 6. Удар слева

бований игры в теннис—избегать излишней суеты, а для этого полезен ранний старт.

Наблюдая манеру, с которой игрок ожидает мяч, можно определить класс его игры, даже не видя удара. Если он не принимает правильного положения прежде, чем мяч полетел к нему, то это не потому, что он намерен сделать это впоследствии. Он просто не знает о необходимости его. В противном случае, он сознавал бы, насколько усложняется все это дело при старании принять надлежащее положение позже, в тот момент, когда он должен быть занят другим.

Вышеуказанная позиция служит для ожидания мяча до ответа противника, когда мяч еще не пробит им. После того же, как мяч начал приближаться к сетке, к нему нужно стремиться с легким наклоном вперед и отклоняться назад по мере того, как мяч приближается, легко пружиня и подготавливаясь наклониться при ударе в противоположную сторону—вперед.

## Удар слева

*Сущность удара.* Удар слева заключается в отбивании правой рукой мяча, находящегося слева от игрока. При этом ударе правая рука, направленная как бы поперек тела, в значительной степени ограничивает свободу предварительного размаха. Помимо этого, трудность описываемого удара увеличивается еще тем обстоятельством, что для более естественной работы сочленений тыльная сторона руки должна быть обращена вперед. Стесненное положение корпуса может быть до некоторой степени облегчено отставлением назад левой ноги.

Таким образом, удар слева характеризуется тремя признаками: 1) предварительный размах требует обратного поворота туловища вокруг своей оси; иначе говоря, левое плечо уходит назад, а правое вперед; 2) рука движется в противоположном направлении, т.-е. вперед ладонью при размахе назад и вперед тыльной стороной при ударе и 3) ноги располагаются в обратном порядке: левая сзади, и правая впереди.

Для придания удару большей мощности, так же как и при ударе справа, необходимо привлечь к участию в нем все тело. При первоначальном размахе вес тела должен находиться на отставленной назад левой ноге. Левая нога, или точнее левое бедро должно быть слегка согнуто при почти вертикальном туловище. Во время удара вес тела плавным движением передается на правую ногу. Для этого левая нога мало-по-малу вытягивается, правая же, несколько сгибаясь, принимает на себя груз. При ударе слева необходимо, чтобы линия плеч вращалась вокруг вертикальной оси тела. Раз-

умеется это вращение несколько меньше, чем аналогичное при ударе справа. Кроме того, удар по мячу, летящему слева от игрока, требует противовеса для равновесия тела, поэтому левая рука должна двигаться в направлении обратному удару, таким образом, чтобы в конце его обе руки были бы протянуты в противоположные стороны.

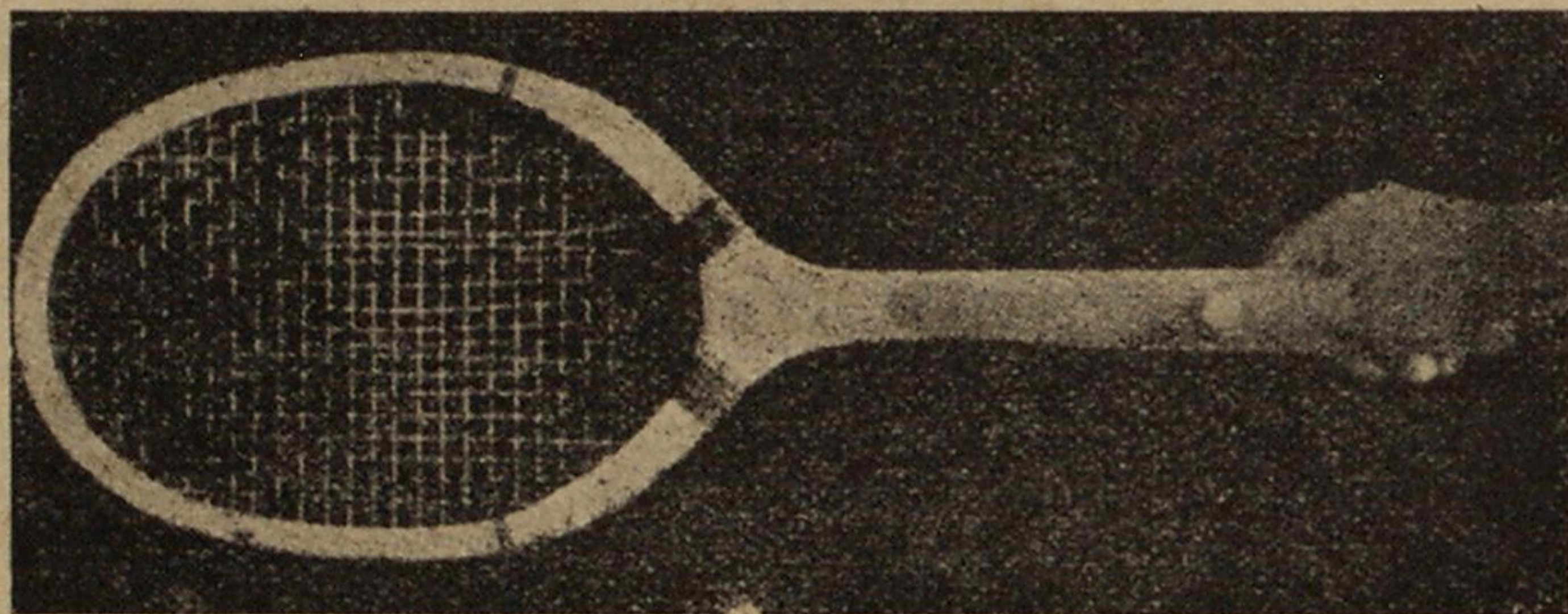
Изучая технику удара слева, начинающий (при упражнении без ракеты) должен обращать внимание, на то, чтобы его рука имела не только поступательное движение, но и некоторое вращательное. Как и при ударе справа в начале удара слева кисть руки должна быть вертикальной к земле (мизинец книзу, а большой палец кверху), в конце же его почти горизонтальной. Начинающему рекомендуется тщательно упражняться в этом движении, наблюдать за собой и дойти до автоматизма, прежде, чем взять ракету в руки. Это занятие отнимет очень немного времени и впоследствии принесет хорошие плоды.

Необходимо помнить, что игрок имеющий прекрасный удар справа, но не овладевший вполне ударом слева, постоянно будет проигрывать противнику посылающему ему мячи под левую руку. Попытка обегать его кругом заставит его настолько отойти от правильной позиции на площадке, что угловые мячи направо окажутся для него недостижимыми. Поэтому каждый должен стараться изучить оба удара, несмотря на то, что удар слева несколько трудней.

Описываемый удар должен быть размашистым, равномерным и в нем, как и в ударе справа, должно участвовать все тело.

*Положение ракеты и удар без мяча.* Из описанного положения руки само собой выясняется необходимое положение ракеты. Она должна держаться в руке так, чтобы ее ударная поверхность имела бы по возможности вертикальное направление. Если взять ракету в положении для удара справа и обвести ее

вперед себя вокруг тела, то мы получим ее положение для удара слева. Такое держание ракетки наиболее просто и вполне приемлемо для начинающих. Но лишь только они усвоят себе детали удара, им необходимо перейти на лучший способ держания, несколько отличный от только что описанного. Недостатки последнего заключаются в том, что мяч отбивается усилием кисти и, кроме того, все движение значительно уклоняется от естественной линии движения плечевого су-



**Рис. № 7. Положение ракетки при ударе слева**

става. Это вызывает необходимость весьма энергичного поворота корпуса для привлечения к общей работе локтевого сустава.

Поэтому вышеуказанный способ держания ракетки можно рекомендовать лишь лицам с очень сильной кистью. По мере совершенствования игрокам следует усвоить несколько более сложный, но лучший прием держания, при котором большой палец является как бы подпоркой для ракетки, ложась на поверхность ручки, параллельно ударной поверхности струн. (см. рис. № 7). Для этого способа держания ракетку нужно немного повернуть в руке. Выгода его заключается в сбережении силы и в облегченном движении руки, так как ее вращательное движение будет излишним. При нем удар является естественным продолжением размаха.

Начинающим, обладающим достаточной долей терпения, можно рекомендовать усвоить этот прием с самого начала. При ударе следует тщательно следить, чтобы ударная поверхность струн была бы перпендикулярна направлению движения и чтобы качание корпуса происходило равномерно, путем перемещения тяжести тела с левой ноги на правую.

При описываемом ударе большую роль играет участие левой руки и кисти. При подготовке размаха, для контроля высоты ракеты, шейка ее должна поддерживаться кистью левой руки, потому что здесь, как и при ударе справа, головка ракеты никогда не должна быть ниже кисти, скорее даже выше. Указанное участие левой руки предохраняет от этой пагубной и весьма распространенной привычки. При размахе следует придерживаться эллипсоидно-параллельного движения. Во время самого удара левая рука должна сопровождать ракету на протяжении примерно трети пути, после чего ракета отделяется от нее, и левая рука начинает то противоположное движение, которое необходимо для равновесия тела. Это движение левой руки при ударе слева заставляет как бы «развертываться» замкнутое вначале положение тела. При ударе справа, наоборот, развернутое положение тела замыкается.

*Удар по мячу и фазы размаха.* При ударе справа точка соприкосновения ракеты с мячом находится перед правым плечом и правой ногой. Это обстоятельство дает нам возможность разделить путь удара на три резких участка: область предварительного размаха, среднюю фазу, в которой ракета ведет мяч, и, наконец, заключительную фазу, в которой ракета движется отдельно от мяча.

При ударе слева положение диаметрально противоположно.

При начале движения, т.-е. при размахе, тяжесть тела покоится на левой ноге, а ударяющее плечо расположено впереди.



Разберем теперь подробно в чем различие между ударами справа и слева.

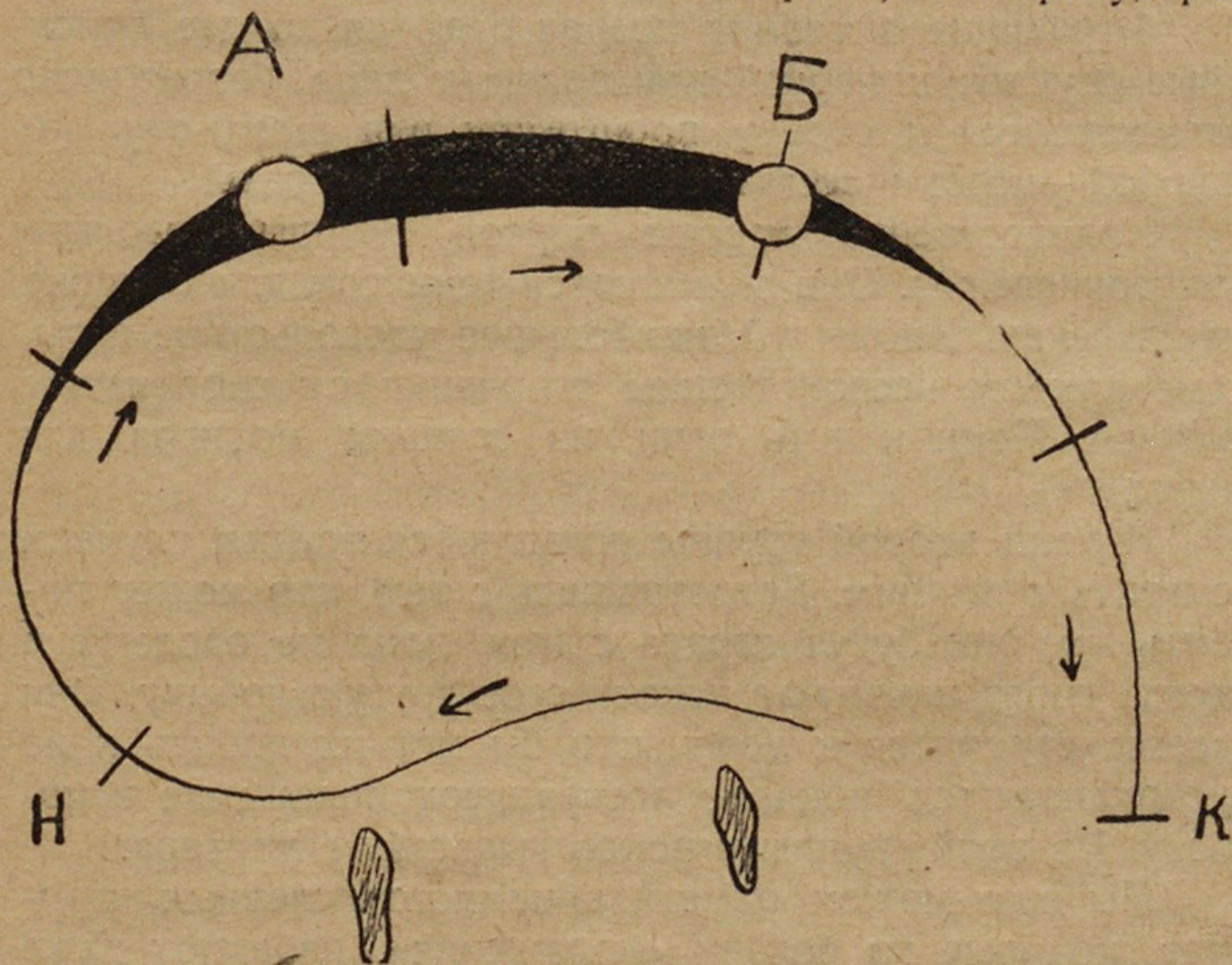
Во-первых, указанное выше положение корпуса не дает возможности подготовительному размаху для удара слева заходить достаточно далеко за левую ногу. Первая фаза движения ракетки поэтому очень невелика. Во-вторых, мяч в момент удара не может находиться перед левой ногой по аналогии с ударом справа, так как он должен быть перед правым плечом (центром вращения руки) и, следовательно, перед правой ногой или немного позади ее. Поэтому и вторая фаза движения—также очень короткая, благодаря почти полному совпадению момента удара с моментом окончательного перенесения центра тяжести тела на правую ногу. Зато последний участок при ударе слева значительно длинней соответствующего ему при ударе справа, так как развернутое положение корпуса дает большую свободу для следования ракетки за мячом.

Перечисленные обстоятельства являются причиной того, что удар слева труднее поддается изучению, чем удар справа. Для удара по мячу и для его «протаскивания» здесь гораздо меньше времени и потому гораздо большую роль, чем при ударе справа, играет отчетливость удара, как в смысле избранного момента, так и в смысле надлежащего положения мяча и правильного положения корпуса.

Один из лучших игроков мира, доказывая, что мяч при ударе слева должен находиться как раз над правым плечом (что главным образом и сокращает среднюю фазу), рекомендует для некоторого удлинения ее (т.-е. для большего протаскивания мяча), сместить ее несколько назад. Для этой цели он советует возможно больше передавать назад тяжесть тела и глубже поворачивать правое плечо, облегчая себе последнее соответственно усиленным поворотом бедер. При таком способе средняя фаза движения ракетки как бы растягивается назад, длина протаскивания увеличивается

(см. рис. № 8) и, следовательно, достигается большая верность удара. Все игроки, а в особенности обучающие игре, должны обратить особое внимание на это обстоятельство.

*Расстояние от мяча.* Направленное поперек тела положение руки делает расстояние между мячом и телом при ударе слева несколько короче, чем при ударе



**Рис. № 8. Размах при ударе слева. А—Б фаза протаскивания мяча.**

справа. Это сокращение расстояния и поворот тела имеют своим последствием то, что трудней приноровиться к тому или иному расстоянию мяча от тела.

Остальные основные правила разбираемого удара те же, что и при ударе справа. Повторим их для памяти: необходимо смотреть на мяч, горизонтально держать ракету (не допуская ее головки ниже кисти), делать эллипсоидно-параллельный размах, ударять мяч серединой ракетки и всем телом участвовать в ударе.

## Обучение игре

Играющие в теннис подразделяются на две основные группы: к первой принадлежат лица, безразлично относящиеся к своему проигрышу или выигрышу; ко второй—игроки всегда стремящиеся выиграть.

Количественно, игроки первой группы довольно многочисленны. Они занимаются теннисом для моциона и извлекают, пожалуй, наибольшее удовольствие игры, так как им несвойственны огорчения от спортивных неудач. Моцион есть один из лучших мотивов для игры.

Игроки второй группы пользуются всяким случаем сыграть с лучшим. Встретившись с тем, кто может побить их, они будут играть с ним, пока не одолеют и тогда снова начинают искать себе другую добычу. Они всегда стремятся к тому, кто бы мог их побить и не успокаиваются, пока не превращают поражение в победу. Из этой группы игроков вырастают мастера.

Мы еще можем отметить немногочисленных игроков, которые из боязни «поражения», избегают даже тренировочных встреч с теми, кто играет лучше их. Такие игроки никогда не будут хорошими теннисистами.

Если в вашем кружке имеется инструктор по теннису, то вы должны помнить, что он не может научить вас играть без вашего собственного активного участия. Он может все показать вам, он может все объяснить и, если он хороший преподаватель, то может и заинтересовать вас. Но какую пользу вы извлечете из этого, зависит от того, сколько вы приложите труда и старания. К несчастью, многие полагают, что, если

они явились на площадку, то с их стороны этим уже сделано все. Они как бы говорят: вот я пришел и будьте добры сделать из меня, как можно скорее хорошего теннисиста, без всяких хлопот с моей стороны. Это невозможно. Нельзя ожидать, чтобы за вас создавали вашу игру. Недостаточно соглашаться со всем, что говорит инструктор—необходимо работать вместе с ним и работать усиленно.

Многие не достигают больших успехов, так как склонны слишком скоро удовлетворяться достигнутыми результатами, забывая, что как бы хорошо они не играли, есть еще достаточно простора для совершенствования. Если они начинают играть лучше своего инструктора, то обычно упускают из виду, что тренированный глаз последнего легче может видеть их недостатки.

Научиться хорошо играть в теннис можно только: наблюдая хороших игроков и подражая им, занимаясь с инструктором, работая над изучением теории игры.

*Подражание.* Подражание играет очень важную роль в процессе обучения игре, в особенности, в средней стадии развития. Но новичок, намеревающийся копировать приемы лучших игроков, без указаний инструктора и без знания правил игры, легко может пойти по ложному пути, взяв себе за образец не то, что следует. Ему трудно понять цель и смысл некоторых приемов и при применении их на деле без соответствующего контроля он легко может наделать ошибок.

Совокупность этих условий вполне достаточна, чтобы быстро и успешно прогрессировать в игре. Каждое же в отдельности может принести лишь частичную пользу, а иногда даже и весьма сомнительную.

*Инструктор.* Бич начинающих — плохой инструктор. Так как у нас нет никаких курсов, выпускающих опытных инструкторов по теннису, то роль последнего

часто исполняют лица, не имеющие надлежащей квалификации. В интересах обучающихся, было бы весьма целесообразно подвергать инструкторов по теннису предварительному специальному экзамену для проверки их знаний, и только после этого допускать к педагогической деятельности.

В настоящее время, в порядке клубной дисциплины или просто из дружеских чувств, многие занимаются обучением игре в теннис, как бы ни малы были их собственные познания и как бы ни отличались их взгляды от общеустановленных принципов. Часто эти учителя обладают индивидуальным стилем игры, дающим для них лично хорошие результаты и... противоположный эффект для учеников. Таким образом происходит калечение молодежи. Руководители, незнакомые с общепринятыми основными принципами игры, разумеется, не могут считаться компетентными.

*Изучение литературы.* Непременным условием при обучении игре в теннис следует признать чтение литературы по этому вопросу. При этом чтение должно соединяться с практическим обучением на площадке. Сухое и сжатое описание ударов очень трудно усвоить правильно и в надлежащей последовательности, без указаний инструктора и не видя их на практике. Другие же элементы игры, освещенные в книгах по теннису, не могут не принести большой пользы при знакомстве с ними.

Итак, мы видим, что для того, чтобы выучиться в возможно короткий срок играть в теннис, необходимо наблюдать хорошую игру, заниматься с опытным инструктором и читать по этому вопросу соответствующую литературу.

*Методы обучения.* Лучшие результаты дает следующий метод обучения.

Урок для начинающего не должен продолжаться более 30—40 минут. Сосредоточить внимание в течение этого времени—не совсем легкая задача; при бо-

лее продолжительном времени обучающийся может утомиться и потерять интерес к игре. Промежутки между уроками должны быть правильными и не слишком большими, чтобы не утрачивался результат предыдущего занятия.

Прежде всего, инструктор должен выяснить себе тот путь, по которому он пойдет для выправления не-правильностей стиля, уже ранее приобретенного учеником, сохраняя и разрабатывая в то же время имеющиеся в нем положительные стороны. Это очень не-легкая задача, несколько напоминающая операцию. Нужно точно знать, с чего начать, так как в одном только движении ракетой у ученика может быть несколько ошибок. Правильная последовательность в исправлении их дает необычайно быстрый результат и, наоборот, ошибка в очередности бесконечно затягивает дело.

В каждом ударе есть только один лучший способ выполнения его, но тем не менее, всегда следует допустить со стороны ученика небольшие отклонения, если они не противоречат основным принципам и... нравятся ему. Иногда ученик обладает некоторыми личными приемами, не идущими вразрез с теорией.

Выяснив себе хорошие и дурные стороны в ударе, ученика, нужно стать около него и детально об'яснив сущность удара, сделать его. После этого,—заставить ученика повторить удар ракетой по воздуху, потому что, если он не может сделать правильного удара без мяча, то последующий только лишь усложнит дело.

Далее ученику показываются элементарные движения ног, необходимые при приближении к мячу. Эти указания должны делаться обязательно в этой фазе обучения по двум соображениям.

Во-первых, для обучающего невозможно неизменно подавать мяч так, чтобы ученик мог сделать удар, не делая ни малейшего движения на площадке. При изменении положения мяча, хотя бы на несколько санти-

метров, ученик тоже должен передвинуться на это же расстояние, при чем движение может потребоваться вперед, назад или в сторону. Неизменное положение ног возможно только при неизменном полете мяча.

Во-вторых, очень немногие начинающие имеют представление о том, на какое расстояние может отскочить мяч. Они обыкновенно недооценивают его, и поэтому излишне двигаются. Ученика следует поставить сбоку от площадки и заставить наблюдать за мячом, посылаемым с различной высоты и с разной скоростью с другой стороны сетки. Нужно обратить его внимание на то, что расстояние между тем местом, где мяч ударяется о землю, и тем, где он должен быть отбит, может достигать шести метров. Когда ученик хорошо освоится с этим фактом, — он перестанет зря суетиться. Следует также попутно объяснить, что расстояние, на которое мячу дают отскочить, это—другого рода вопрос, зависящий от того, когда игрок желает его ударить. Когда ученик усвоил удар, научился переставлять ноги и оценивать отскок мяча, его нужно поставить метрах в девяти от сетки. Ставши по другую ее сторону, инструктор должен начать посылать ему нетрудные мячи. Если ученика поместить ближе к сетке, то он не будет успевать приготовляться к приему мяча. По мере того, как обучающийся будет овладевать ударом, расстояние должно увеличиваться. В конце концов он начнет играть с задней линии, и первая стадия обучения будет считаться законченной.

Разумеется, первые этапы обучения несколько скучны, если только ученик не горит желанием научиться играть. Однако, некоторые новички не имеют достаточного терпения и не понимают, что по мере приобретения искусства, игра становится более интересной. Вместе с тем, задача инструктора облегчается, когда переходят к более сложным приемам игры. Но пока основные принципы не изучены, бесполезно пере-

ходить к ним, так как ученик не будет в состоянии их усвоить.

После сделанной попытки изложить процесс первой стадии обучения игрока, немного уже знакомого с игрой, перейдем к вопросу методического развития ударов у новичка, впервые взявшего ракету в руки. Это методическое развитие заключается в тщательной постепенной постройке удара, позволяющей ученику точно усвоить все его детали. Если это методическое обучение разбить на ряд уроков, то они будут, примерно, следующего содержания:

*Первая серия.* Для первой серии уроков наличие площадки необязательно. Уроки могут быть проведены даже в закрытом помещении и сразу с большим количеством учеников (15—20 человек).

1 урок. Ознакомление с позицией при ударе справа. Объяснение положения корпуса по отношению к направлению удара положения ног и принципов самого удара.

2 урок. Обучение размаху справа без ракетки и без качания (баланса) туловища.

3 урок. Обучение размаху справа без ракетки, но с надлежащим качанием туловища, т.-е. с перемещением центра тяжести тела.

4 урок. Обучение размаху справа с ракеткой, но без мяча и без качания туловища.

5 урок. Обучение размаху справа с ракеткой, без мяча, но с надлежащим качанием туловища.

*Вторая серия.* Уроки на площадке с одним или двумя учениками.

6 урок. Обучение бросанию мяча на надлежащем расстоянии от корпуса вверх и удару по нему после отскока от земли, направляя его через сетку.

7 урок. Обучение позиции ожидания и удару справа по мячу, брошенному рукой к ученику с расстояния 4—5 метр., с небольшим наклоном. Мяч должен отбиваться в момент падения после отскока. По



усвоении этого расстояние между бросающим и учеником должно постепенно увеличиваться и под конец инструктор переходит на другую сторону сетки. Цель этого урока научить соразмерять углы падения, отражения и время производства удара.

8 урок. Обучение передвижению по площадке для удара справа и возвращению на позицию (работе ног). Обучение производится с ракетой, но без мяча.

9 урок. Обучение отбиванию справа мяча, посланного ракетой через сетку. Сначала мяч должен подаваться инструктором с середины площадки обучающемуся, стоящему, примерно, в 9 мтр. от сетки. Затем расстояние их обоих от сетки должно постепенно увеличиваться и в конце удары производятся с основных линий. Инструктор должен обращать внимание на возможно точную подачу мяча, заставляя ученика, как можно меньше передвигаться. Удары его не должны быть сильными.

10 урок. Обучение ударам справа с задней линии, заставляя ученика правильно передвигаться по площадке для отбития мяча и снова правильно возвращаться на позицию.

11 урок. Усиленное повторение девятого урока. Переход на более сильные и быстрые удары.

12 урок. Усиленное повторение десятого урока. Переход на более сильные и быстрые удары.

Когда в последнем упражнении будет достигнута достаточная сноровка, то, хотя методическое развитие удара справа на этом далеко еще не закончено, необходимо немедленно приступить к изучению удара слева. Для разнообразия упражнений и, в особенности, для своевременного усвоения обоих видов удара, к первоначальному ознакомлению с ударом слева нужно перейти именно в этой стадии обучения. Если ученик хорошо усвоил удар справа, то легко может случиться, что он удовольствуется этим и будет мало обращать внимания на второй. Поэтому оба вида ударов должны

изучаться с самого начала, равномерно и в строгой последовательности.

Третья и четвертая серии уроков первой стадии обучения ничем не отличаются от только что изложенных первой и второй, и должны быть заняты методическим развитием удара слева в той же последовательности, которая указана в первых двух для постановки удара справа.

*Обучение детей.* При обучении детей игре в теннис особенно важно суметь дать им почувствовать удовольствие от игры, заключающееся в здоровом соревновании, побуждающем потом игрока к работе над собой. Наилучший способ внушения этой идеи состоит в умении заставить ребенка забыть о даваемом ему уроке. Поэтому, при занятиях с детьми никогда не следует обучать их ударам так, как взрослых. Во-первых, изложенное выше обучение ударам имеет слишком явный характер урока и может создать для детей впечатление, что теннис более труден, чем они предполагают. Во-вторых, концентрируя внимание ребенка на ударе, мы можем лишить его присущей ему легкости движений.

Для того, чтобы ребенок научился без специального показа соразмерять расстояние и полет мяча до и после удара о землю, очень полезно устраивать для него небольшие соревнования с каким-нибудь начинающим игроком и попутно указывать ему на особенно грубые ошибки в держании ракетки или размаха. Но и здесь поправки должны быть сведены до минимума. Инструктор, играя с детьми, должен прилагать особые старания при каждом своем ударе, потому что способность подражания, гибкость организма и молодость, дают возможность ребенку, наблюдающему игру своего учителя, копировать его удары.

В следующей стадии развития должны быть указаны принципы положения на площадке и работа ног, но опять-таки нужно остерегаться входить в слишком

большие детали, чтобы не наскучить ученику и не лишить его интереса к игре. С другой стороны, этот период обучения должен продолжаться до тех пор, пока принципы передвижения и положения на корте не будут в совершенстве усвоены. Много в этом отношении зависит от способности инструкторов показать на деле значение этих приемов. В течение всего этого подготовительного периода нужно поддерживать интерес к игре у ученика, поощряя его. Лишь только необходимое будет усвоено, учителю можно приступить к игре с партиями, следя за тем, чтобы игра была, по возможности, ровной, потому что, чем ровнее игра, тем больше удовольствия. Между партиями и вне игры можно вести обсуждение приемов удара, стараясь, чтобы ребенок усвоил правильный стиль путем самовнушения. Когда учение достигнет той стадии развития, что самые мелкие детали будут ребенком легко восприниматься, и он станет неуклонно придерживаться их, ему следует давать возможность присутствовать на играх между хорошими игроками. Это имеет не только большое воспитательное значение, но и увеличивает желание совершенствоваться.

Ребенок, получивший такую подготовку, при регулярных занятиях, неминуемо сделается хорошим игроком в теннис.

Не следует при этом забывать, что первые уроки должны быть систематичны и упражнения постоянны. Они должны прекращаться при первом ослаблении внимания, знаменующего усталость. Лучше играть несколько раз в день короткими периодами, чем то же время, но без перерыва. Когда ребенок достигнет такого успеха, что сможет правильно играть партии и горит желанием выиграть у кого-нибудь, для него будет полезно начать играть самостоятельно.

---

# **ВСЕ для ТЕННИСА**

**ЛУЧШИЕ РАКЕТЫ,**

**≡ ПРЕССА, ≡**

**ОБУВЬ для ИГРЫ**

**≡ и ≡**

**ПОЛНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ТЕННИСНЫХ ПЛОЩАДОК**

**ПРЕДЛАГАЕТ**

**СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ**

**Максима Цыганкова**

**Москва, Марьино Роща,**

**Шереметьевская ул., 1-й проезд, за  
линией ж. д., д. № 8.**

**ТЕЛЕФОН 4-88-26.**

ЦЕНА 20 КОП.

27185

# ПОДРОБНЫЕ ОТЧЕТЫ

== О ВСЕХ ==

## СОРЕВНОВАНИЯХ И ВЫСТУПЛЕНИЯХ

## В СССР И ЗА ГРАНИЦЕЙ

ПО

# ТЕННИСУ

= ПЕЧАТАЮТСЯ =

В ЕЖЕНЕДЕЛЬНОМ, ИЛЛЮСТРИРОВАННОМ ЖУРНАЛЕ

**ФИЗКУЛЬТУРА  
И СПОРТ**

Требуйте везде — цена № 20 коп.

### УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

**Без приложений.**

12 мес. — 8 р., 6 мес. — 4 р. 50 к., 3 мес. — 2 р. 40 к.

**С/прил. игры пинг-понг.**

12 мес. — 11 р., 6 мес. — 7 р. 50 к., 3 мес. — 5 р. 40 к.

**С/прил. Бюллетеня ВСФК.**

12 мес. — 10 р., 6 мес. — 5 р. 50 к. — —

**С/прил. игры и Бюллетеня.**

12 мес. — 13 р., 6 мес. — 8 р. 50 к. — —

**ЗАКАЗЫ И ДЕНЬГИ НАПРАВЛЯТЬ:**

Москва, 12, Ильинка, 15.

Акц. Изд. О-во „Физкультура и Спорт“.

