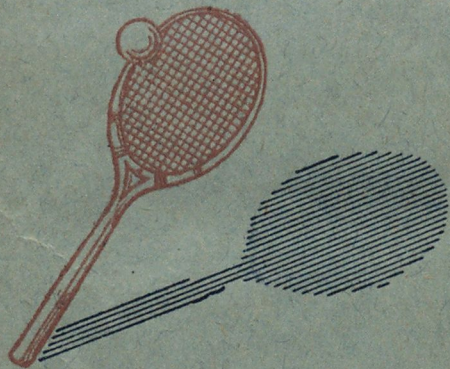


5-487
2474

Детская теннисная школа



ГИЗ ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ 1938

OF
MO

ВСЕСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ СНК СОЮЗА ССР
Отдел школ

✓ 487
2974

ДЕТСКАЯ ТЕННИСНАЯ ШКОЛА

Составил Б. УЛЬЯНОВ

ОГИЗ — ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ

МОСКВА

1938

796
У51



2020249689



38-4/29

Редактор и техн. редактор Из. В. Саблин.

ОГИЗ-ФИТ № 1117. Серия Ф.

Сдано в произв. 8/IX—37 г.

Подписано в печать 23/XII—37 г.

Бумага 60×92 см., $\frac{1}{32}$ доля.

Печ. листов 2; у-а. л. 3,3.

Колич. знаков в печ. листе 66 144.

Тираж 5000.

Заказ 2114

Мособлгорлит Б—6693.

Типография газ. „Индустрия“, Москва, Цветной бульвар, 30.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физкультурное значение тенниса общеизвестно. Теннис улучшает кровообращение, укрепляет мышечную систему, тренирует сердце, углубляет дыхание, делает тело послушным и гибким. Кроме того он вырабатывает волю, быстроту реакции и движения, точность, ловкость, верность глаза, выносливость и наконец волевые качества: умение владеть собой, сообразительность, находчивость, расчетливость, хладнокровие, внимание и способность к быстрой ориентировке.

Все эти качества очень ценны, и конечно развитие их с детского возраста может дать наилучший эффект.

Если мы переберем по фамилиям всех известных нам мировых игроков и проследим их теннисную карьеру с ориентировкой на возраст, то увидим, что почти все они добились поразительных результатов в совсем юные годы.

Приведем несколько примеров.

В. Ричардс (США) четырнадцать лет выигрывает национальный чемпионат Америки для мальчиков, шестнадцать лет берет первенство Америки на закрытых площадках и в восемнадцать лет выходит на третье место в мировой классификации.

Э. Вайнс (США) девятнадцать лет занимает третье место в мировой классификации, а в двадцать лет после выигрыша первенства мира выходит на первое.

С. Лянглен (Франция) четырнадцать лет взяла чемпионат Пикардии и первенство в Лилле, а в двадцать лет стала абсолютной чемпионкой мира.

Э. Вильс (США) стала чемпионкой пятнадцати лет, выиграв чемпионат Америки для девочек. В семнадцать лет делается первым игроком США, а в девятнадцать лет занимает второе место в мире.

С. Вуд (США) в девятнадцать лет выигрывает первенство мира.

Р. Лякост (Франция) восемнадцать лет выигрывает национальный чемпионат Франции, а в двадцать один год берет первенство мира.

Ф. Перри (Англия) двадцати лет занимает четвертое место в мировом списке лучших игроков.

Если игроки четырнадцати-восемнадцати лет одерживают победы и выигрывают мировые чемпионаты, то очевидно этому предшествовали многочисленные соревнования. Нам известно, что такой крупный современный чемпион, как В. Тильден, начал играть с семи лет, а в восемь принял участие в первом состязании. За рубежом мальчики и девочки нередко начинают играть в теннис в возрасте семи-десяти лет.

Все известные теннисные авторитеты сходятся на том, что научиться хорошо играть можно почти в любом возрасте, но чтобы стать мировой величиной, нужно начать играть очень рано, когда тело еще гибко, а восприятие особенно остро.

Если мы возьмем каждое из первенств мира и США за последние 34 года, то увидим, что средний возраст победителей колеблется около 26,5 лет и только четверо добились победы, будучи старше 30 лет.

Средний возраст лучшего десятка наших теннисистов — 28 лет, и если мы примем во внимание, что класс советского тенниса еще сильно отстает от класса мирового десятка, то поймем, что делать ставку на эту сегодняшнюю группу наших теннисистов мы не можем и что нам необходимы сейчас новые молодые и талантливые силы для повышения общего уровня советского тенниса и борьбы за первые места.

Ясно, что нам нужно немедленно начать большую и серьезную работу по распространению игры в теннис среди детей.

Выпуск программ для детской теннисной школы с краткими сведениями по обучению игре и указаниями методического характера для инструкторов является одним из первых мероприятий в этом направлении.

ГЛАВА I

ТЕННИСНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ШКОЛЫ

Основной задачей детской теннисной школы является постановка правильного стиля игры у наиболее интересующихся теннисом детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.

Курс школы рассчитан на два сезона, но занятия могут быть продолжены для тех учеников, успехи которых окажутся заслуживающими дальнейшей разработки.

Цель школы заключается не только в том, чтобы привить обучающимся правильные технические навыки, но и в том, чтобы расширить кругозор будущих теннисистов, познакомив их с теоретическими вопросами игры, необходимыми в дальнейшем для разумного и серьезного подхода к делу.

Кроме того работа школы должна быть тесно увязана с подготовкой к сдаче норм БГТО и ГТО I ступени.

2. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для работы школы необходимы:

1. Оборудованная теннисная площадка (одна или несколько, в зависимости от количества учеников).
2. Помещение для переодевания (желателен горячий душ).
3. Ракетки.
4. Мячи.
5. Тренировочная стенка.
6. Билеты или пропуска для обучающихся.
7. Литература по вопросам игры.

3. ШТАТ ШКОЛЫ И ЕГО ОБЯЗАННОСТИ

Для руководства школой назначается начальник школы. Он обязан организовывать набор в школу, обеспечивать ее необходимым спортивным инвентарем и руководить всей работой школы в целом.

Начальник школы утверждает расписание и план занятий, подбирает весь штат школы, организует соревнования и руководит ими.

Учебной работой заведует и руководит старший инструктор школы, ведущий занятия с сильнейшей группой учеников и контролирующий занятия младших инструкторов.

Младших инструкторов в школе должно быть столько, чтобы каждый инструктор занимался с 4—5 обучающимися одновременно, т. е. в один день.

4. СТРУКТУРА ШКОЛЫ

1. Срок обучения в детской теннисной школе рассчитан на два летних сезона. За это время первая группа должна усвоить три основных теннисных удара (удар справа, удар слева и подачу), а вторая группа — получить элементарную теоретическую подготовку и совершенствоваться те же удары, которые изучались в первой группе.

2. Окончившие школу на «хорошо» и «отлично» по желанию могут быть оставлены (до окончания средней школы) в теннисной школе в третьей группе (тренировочной), в программу которой входят сверх основных ударов еще и дополнительные. Кроме того эта повышенная группа должна дать обучающимся знакомство с элементарными правилами судейства и создать некоторую привычку к соревнованиям.

Наиболее способные ученики третьей группы могут быть использованы в младших группах как помощники инструкторов.

3. Детская теннисная школа имеет три группы (отделения):

первая группа — срок обучения один сезон;

вторая группа — срок обучения один сезон;
третья группа (повышенная) — срок обучения в зависимости от успеваемости, но не меньше одного сезона.
4. Каждая из перечисленных групп подразделяется на возрастные подгруппы:

Первая группа имеет две подгруппы: первая подгруппа объединяет учащихся 3-го и 4-го классов начальных школ (возраст 9—12 лет включительно); вторая подгруппа — учащихся 5, 6 и 7-го классов неполной средней школы (возраст 12—14 лет включительно).

Вторая группа имеет три подгруппы: первая подгруппа объединяет учащихся 3-го и 4-го классов начальной школы (возраст 9—12 лет); вторая подгруппа — учащихся 5, 6 и 7-го классов неполной средней школы (возраст 12—14 лет); третья подгруппа — учащихся 8-го и 9-го классов средней школы (возраст 14—16 лет).

Третья группа (повышенная) имеет две подгруппы: первая подгруппа объединяет учащихся 5, 6 и 7-го классов неполной средней школы (возраст 12—14 лет); вторая подгруппа — учащихся 8, 9 и 10-го классов средней школы (возраст 14—18 лет).

Основную массу поступающих в школу должны составлять ученики 5, 6 и 7-го классов неполной средней школы. В этом случае теннисная школа обеспечит себе постоянный контингент обучающихся на 3—5 летних сезонов и сможет поэтому довести их игру до достаточной степени мастерства.

По мере перехода учеников из первой группы во вторую и из второй в повышенную ежегодно должен проводиться набор в первую группу школы.

ГЛАВА II

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ И ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ

Детская теннисная школа имеет своей основной целевой установкой подготовку и воспитание высококвалифицированных теннисистов, т. е. теннисистов, практически знакомых с техникой игры и знающих кроме того ее тео-

рию и методику. Поэтому, начиная с третьего года обучения, особенное внимание должно быть обращено на возможно большее улучшение точности всех технических приемов игры. После того как эта точность разовьется в достаточной степени, ученики должны перейти к планомерному познанию всех тактических возможностей, тающихся в технике.

Знание методики и теории игры в теннис должно осуществляться путем расширенных занятий в этом направлении.

1. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ГРУПП

Как для первой, так и для второй группы учебный план рассчитывается на три месяца при условии проведения занятий через день, причем для первой возрастной подгруппы ежедневные занятия с мячом должны дозироваться получасом для каждого ученика индивидуально; для второй возрастной подгруппы — получасом игры с мячом и 20 минутами теоретических занятий через каждый состоявшийся урок. Для третьей возрастной подгруппы, начинающей со второй группы, занятия должны слагаться из 45 минут игры через день и получаса теоретических занятий через каждый назначенный урок, причем эти теоретические занятия могут быть объединены со второй возрастной подгруппой.

Таким образом в первой группе за 3 месяца обучения при условии проведения занятий через день предусматривается 45 учебных дней, в которых каждому ученику первой и второй возрастной подгрупп дается 22½ часа на практические занятия.

Во второй группе при той же продолжительности летнего школьного сезона также предусматривается 45 учебных дней, в которые на теоретические занятия отводится 11½ часов, на практические занятия с первой и второй возрастными подгруппами — по 22½ часа, а на занятия с третьей — 33¼ часа.

Принимая во внимание неизбежный перерыв занятий из-за плохой (дождливой) погоды, мы должны сделать с

этих вычислений ориентировочную скидку. При нормальной погоде ученики первой и второй возрастных подгрупп первой группы проведут каждый по 18 часов занятий на площадке, а ученики второй подгруппы — кроме того 6 часов теории.

Таким же образом мы принимаем следующий учебный план для второй группы. На практические занятия для первой и второй возрастных подгрупп нужно затратить по 18 часов, для третьей подгруппы — 27 часов и на теоретические занятия для первой и второй — 11 часов.

Исходя из приведенных расчетов, можно предложить следующие учебные планы по группам.

Первая группа

Практика

Первая возрастная подгруппа (9—12 лет)

1. Игра о стенку:

а) удар справа 3 час.

б) удар слева 3 »

2. Игра на площадке:

а) удар справа 1½ час.

б) удар слева 1½ »

в) подача 3 »

3. Комбинированное изучение ударов . . . 6 »

Итого 18 час.

Вторая возрастная подгруппа (12—14 лет)

1. Удары без мяча 5 час.

2. Удары о стенку 2 »

3. Развитие рефлексов 2 »

4. Игра на площадке:

а) подача 2 »

б) удар справа 2 »

в) удар слева 3 »

г) игра без счета 2 »

Итого 18 час.



Примечание. Изучение ударов без мяча, представляющее собой освоение правильного движения ракеткой, может производиться одним инструктором с группой в 7—10 человек.

Время, отведенное на изучение какого-нибудь одного удара, не должно быть использовано подряд.

Изучение ударов справа, слева и подачи на площадке с мячом должно комбинироваться, т. е., истратив 10 минут на изучение удара справа, нужно перейти затем к удару слева и т. д.

Теория

Вторая возрастная подгруппа (12—14 лет)

1. Значение и ценность игры	$\frac{1}{2}$ час
2. Краткая история игры	$\frac{1}{2}$ »
3. Составные элементы игры	1 »
4. Классификация ударов	$\frac{1}{2}$ »
5. Что такое удар справа	$\frac{1}{2}$ »
6. Что такое удар слева	$\frac{1}{2}$ »
7. Что такое подача	$\frac{1}{2}$ »
8. Правила игры	1 $\frac{1}{2}$ »
9. О соревнованиях	$\frac{1}{2}$ »

Итого 6 час

Примечание. Отдельно для теоретических занятий нет никакой необходимости использовать места, отведенные для практических занятий. Все перечисленные беседы могут быть проведены с тем же успехом и в закрытых помещениях, но лучше всего соединять теоретические объяснения с практическими занятиями, удлив урок на 20 минут.

Занятия по правилам игры должны проводиться самостоятельно.

Вторая группа

Практика

Первая возрастная подгруппа (9—12 лет)	
1. Изучение ударов без мяча	5 час.
2. Изучение ударов о стенку	2 »
3. Развитие рефлексов	2 »
4. Игра на площадке:	
а) изучение подачи, ударов справа и слева	5 час.
б) игра без счета	2 »
в) игра со счетом	2 »
	<hr/>
Итого	18 час.

Вторая возрастная подгруппа (12—14 лет)	
1. Изучение подачи	4 час.
2. Изучение удара справа	3 »
3. Изучение удара слева	3 »
4. Игра без счета	2 »
5. Игра со счетом	4 »
6. Показательные состязания	2 »
	<hr/>
Итого	18 час.

Третья возрастная подгруппа (15—16 лет)	
1. Изучение ударов без мяча	3 час.
2. Изучение подачи	6 »
3. Изучение ударов справа и слева	12 »
4. Игра со счетом	4 »
5. Показательные состязания	2 »
	<hr/>
Итого	27 час.

Теория

Первая возрастная подгруппа (9—12 лет)
Теоретические занятия с первой возрастной подгруппой во второй группе не должны вестись отдельно от

практических, так как опыт показывает, что даже самое элементарное изложение теоретических основ игры детям в этом возрасте неинтересно. Поэтому перед каждым практическим занятием и в процессе игры с ними нужно незаметно в разговоре делать необходимые теоретические указания в возможно более интересной форме, приводя примеры и сопровождая эти примеры наглядным практическим показом.

Вторая и третья возрастные подгруппы (12—16 лет)

1. Краткое повторение курса первой группы	1 час
2. Основы тактики	1 »
3. Тактика одиночной игры	1 »
4. Тактика парной игры	1 »
5. Понятие о гандикапах	2 »
<hr/>	
Итого	6 час

2. ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Вышеуказанные учебные планы для каждой группы и находящихся в ней подгрупп проводятся по определенным учебным программам как по теории, так и по практическому обучению игре в теннис. Ниже мы приводим программы обучения по теории игры, что же касается практического усвоения техники, то мы помещаем ее в методических указаниях.

Программа первой группы

1. Значение и ценность игры. Ценность тенниса — в широком разнообразии необходимых для игры движений. Повышение быстроты рефлексов на непредусмотренную скорость или направление мяча, на возможности получения длинного и глубокого, срезанного или несрезанного, поперечного или продольного ударов. Психологическая ценность игры.

2. Краткая история игры. Возникновение игры в Греции. Переход ее во Францию и Англию. Возникновение игры в современном ее виде. Происхождение счета.

3. Составные элементы игры в теннис. Значение внимания. Важность умения смотреть на мяч. Позиция на площадке. Что такое работа ног в теннисе? Достоинства хорошего стиля.

4. Классификация ударов. Классификация ударов по направлению их полета. Классификация ударов по моменту удара по мячу.

5. Что такое удар справа? Элементарное понятие о полете, вращении и прыжке мяча. Что такое драйв? Достоинства этого удара. Техническое выполнение его.

6. Что такое удар слева? Что такое драйв слева? Сущность и техническое выполнение его. Отличие его от ударов справа и причины его сравнительной трудности.

7. Что такое подача? Прежний взгляд на введение мяча в игру и современный. Основные типы подачи. Позиции при подаче. Правила подачи. «Ножные» ошибки. Техника выполнения. Основные требования, предъявляемые к этому удару.

8. Правила игры. Краткая история эволюции правил игры. Понятие о размерах теннисной площадки. Розыгрыш очка. Счет. Правила парной игры. Терминология ошибок.

9. О соревнованиях. Разница между тренировкой и соревнованием. Системы соревнований — олимпийская и американская. О судействе.

Программа второй группы

1. Краткое повторение курса первой группы. Сжатое, ясное и последовательное изложение курса первой группы с вопросами обучающимся.

2. Основы тактики. Что такое тактика и для чего она нужна? Основы тактики: варьирование вращения мя-

ча, варьирование его направления. Специфические свойства одних и тех же ударов в одиночных и парных играх. Тактика, основанная на психологии. Учет внешней обстановки.

3. Тактика одиночной игры. Тактика игрока с задней линии против такого же противника. Тактика игрока с задней линии против сеточника. Тактика сеточника против игрока с задней линии. Тактика сеточника против сеточника. Подробное изложение теории среднего удара.

4. Тактика парной игры. Выгоды игры у сетки. Направление подачи. Подход к сетке. Осуществление основных стратегических задач. Тактика смешанной парной игры.

5. Понятие о гандикапах. Что такое гандикап? Положительный гандикап. Отрицательный гандикап. Комбинированный гандикап. Вычисления гандикапа.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ (составлены по форме рабочего практического плана)

Многие нетерпеливые ученики не хотят понять, что обычная доза «скуки» вначале дает им возможность скорей овладеть техникой впоследствии. Задача инструктора облегчается с переходом к более сложным приемам игры, но пока основные принципы не изучены, бесполезно знакомиться с дальнейшим, так как ученик не в состоянии будет его усвоить.

Обучение удару справа

Перейдем к вопросу методического развития удара справа у новичка, впервые взявшего ракетку в руки. Оно заключается в тщательной, постепенной постройке удара, позволяющей точно усвоить все его детали. Если это методическое обучение разбить на ряд уроков, то они будут состоять примерно из упражнений, описанных ниже.

Первый период занятий (без ракетки и без мяча, затем с одной только ракеткой и наконец развитие рефлексов) может быть массовым. Когда он будет вполне закончен и все ученики смогут безукоризненно воспроизводить по воздуху изучаемое техническое движение, их можно смело перевести на обучение с мячом у тренировочной стенки.

Обучение ударам по мячу о стенку заканчивается, как только начинающие станут делать их вполне удовлетворительно. После этого они переводятся на площадку и вступают в индивидуальный период обучения.

Уроки массового обучения без мяча, дающие прекрасные результаты в смысле закладки правильного фундамента игры, начинаются примерно с того, что обучающиеся разбиваются на группы по 7—10 человек. Курс групповых занятий можно проводить с одинаковым успехом как в помещении, так и на воздухе. Наличие теннисной площадки необязательно. С каждой группой может заниматься один инструктор.

Современная методика тенниса требует примерно निжеследующей последовательности упражнений при изучении одного из основных теннисных ударов — драйва справа.

А. Изучение удара справа без ракетки при движении в один шаг

Упражнение 1. Детальное объяснение техники удара справа и позиции игрока при нем. Выполнение этого удара одной рукой без ракетки и мяча. Обучение должно производиться в позиции удара без баланса туловища. Основное внимание должно быть обращено на правильность движения правой руки, т. е. на путь этого движения (размах, удар и инерцию), поворот кисти, вынос левого плеча вперед при замахе, вращение корпуса и работу левой руки.

Упражнение 2. Исполнение удара справа с балансом туловища. Главное внимание должно быть обращено на правильность, координированность и после-

довательность сгибаний и вытягиваний правой и левой ног.

Упражнение 3. Подробное объяснение позиции ожидания и баланса туловища при ней. Переход из позиции ожидания на удар справа с заносом правой ноги назад. Главное внимание обучающего на этом уроке должно быть обращено на одновременное движение назад правой ноги и правой руки, на баланс при ударе, на конец удара и переход снова в позу ожидания мяча. Обычная ошибка начинающих заключается в подтягивании в конце удара правой (сзади стоящей) ноги к левой. Эта ошибка должна тщательно искореняться инструктором. Упражнение нужно проделывать до тех пор, пока все его детали (начальная позиция, переход на позицию удара и занос назад руки, удар, баланс туловища и возврат в исходное положение) не будут проделаны без ошибок.

При переходе с позиции ожидания на позицию при ударе надо следить, чтобы поворот корпуса производился на пальцах левой ноги, поворачивающихся вправо. Сделав удар рукой, начинающий для перехода в первоначальное положение, т. е. лицом к средней сетке, должен точно так же делать поворот (правда, несколько меньший) на пальцах той же левой ноги, поворачивая их в обратном направлении — влево.

Упражнение 4. Удар справа без ракетки и мяча. Переход на удар из позиции ожидания с выносом вперед левой ноги. Внимание инструктора должно быть обращено на одновременный вынос левой ноги вперед и правой руки назад при полном балансе на правую ногу. Поворот корпуса осуществляется на пальцах правой ноги, поворачивающихся вправо. Точно так же как и в предыдущем упражнении, попадание на прежнее место и в прежнюю позицию после выполнения рукой удара достигается легким поворотом влево на носке правой ноги, так как последний уже несколько повернулся в том же направлении, при заканчивании удара. Подтягивание вперед правой ноги во время движения при ударе должно искореняться. Правильность всего движения руки,

плеч, балансирующих ног следует тщательно проверять, пока не будет достигнуто точное исполнение.

Б. Изучение удара справа без ракетки при движении в два шага

Упражнение 5. Тот же удар справа. Переход на него после двух шагов назад из позиции ожидания. Первый шаг назад делается так же, как и в третьем упражнении, на носке левой ноги, только без замаха рукой. Когда он сделан, левая нога приставляется к правой (обучающийся находится в это время боком к средней сетке), после чего последняя снова выбрасывается назад вместе с рукой для замаха. Вся тяжесть тела концентрируется в этот момент на правой ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке левой ноги, приставляя к ней правую, но не рядом. Делая еще шаг вперед с левой ноги и так же подставляя другую, он попадает в позицию ожидания, из которой началось упражнение. Внимание инструктора должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей задания, главным же образом на том, чтобы оба шага назад и возврат вперед делались легко, правильно и естественно.

Упражнение 6. Переход на удар после двух шагов вперед из позиции ожидания. Первый шаг делается вперед так же, как и в упражнении 4, только без замаха рукой при повороте на носке правой ноги. Когда он сделан, правая нога приставляется к левой, после чего последняя снова выбрасывается вперед, правая же рука следует назад для размаха. Тяжесть тела остается на правой ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке правой ноги и подставляет к ней левую. Повторяя этот прием еще раз, он попадает в позицию, с которой началось упражнение. Внимание обучающего должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей упражнения, главным же образом на том, чтобы оба шага вперед и возврат назад делались легко, правильно и естественно при хорошем балансе.

Упражнение 7. Переход на удар после отступления из позиции ожидания на три шага и выпада вперед на два

шага. Первый шаг делается так же, как и в упражнении 3, только без замаха рукой при повороте на носке левой ноги. Когда он сделан, левая нога приставляется к правой, после чего последняя снова выбрасывается назад. Вся тяжесть тела концентрируется в этот момент на правой ноге, левая приставляется к ней, после чего правая нога снова выбрасывается назад. Оттолкнувшись ею от грунта, ученик должен приставить ее к левой ноге и перейти на одновременный вынос левой ноги вперед, а правой руки назад, осуществляя этим движение размаха так же, как и в упражнении 4, после поворота корпуса на правой ноге, т. е. при полном балансе на правую ногу. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке левой ноги, приставляя к ней правую, но не рядом, а на расстоянии приблизительно в полшага от нее. Делая еще шаг вперед с левой ноги и приставляя так же, как только что было сказано, другую, он попадает в позицию ожидания, с которой началось упражнение.

Внимание инструктора должно быть сосредоточено на точном выполнении всех элементов упражнения, главным же образом на том, чтобы три основных этапа (отступление на три шага, выпад с ударом вперед на два и возвращение на позицию ожидания) делались легко, правильно и естественно.

Многочисленное и частое повторение этих упражнений для драйва справа должно придать им характер автоматичности. Лишь только правильность движения и указанный признак будут налицо, обучающийся может начать оперировать с ракеткой. Для этого он должен взять ее в руку так, чтобы ручка являлась как бы естественным продолжением предплечья, а поверхность струн представляла собой в увеличенном виде ладонь. Держа ракетку таким образом, начинающий должен выполнять описанные выше упражнения при размахе с балансом, следя все время за тем, чтобы ракетка вращалась вокруг собственной продольной оси. При этом нужно стараться делать размах равномерным, заставляя все тело так участвовать в общем плавном движении, чтобы ни в какой его фазе и ни в какой точке тела не было рывка. 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 указанных ниже приемах. Инструктор должен тщательно проверять при этом положение ракетки, руки и тела ученика.

Перейти к удару по мячу можно будет только тогда, когда ученик вполне освоится с приводимыми упражнениями.

Обратимся теперь к описанию упражнений с ракеткой в систематическом порядке.

В. Изучение удара справа с ракеткой

Упражнение 8. Прохождение удара справа с ракеткой сначала в позиции, затем с шагом назад, с шагом вперед, с двумя шагами назад и с двумя шагами вперед, описанными в упражнениях 2, 3, 4, 5, 6 и 7.

Упражнение 9. Изучение удара справа с ракеткой при движении направо, например вдоль задней линии. Начинаящий, находясь в правильной позиции ожидания, делает, начиная с правой ноги, полшага направо, представляя левую ногу, затем еще шаг с правой ноги, поворачивается на ней, вынося вперед левую, и делает удар. При повороте туловища нужно следить, чтобы баланс корпуса находился на правой ноге: только тогда удар выйдет вполне удовлетворительным в смысле переноса тяжести вперед. Сделав удар ракеткой по воздуху с переносом веса тела вперед, обучающийся должен повернуться на носке правой ноги, как на ножке циркуля, налево так, чтобы оказаться расположенным лицом к средней сетке, подставить правую ногу к левой, сделать еще влево шаг с левой ноги, подставить на полшага правую ногу и оказаться таким образом в исходном положении.

Упражнение 10. Изучение удара справа при диагональном направлении назад. Все движения при этом те же, что и при движении назад на два шага, описанные в упражнении 5, только производятся в диагональном направлении. Инструктор должен объяснить, что направ-

ление мяча регулируется в данном случае правой ногой, т. е. что от глубины ее поворота назад зависит полет мяча или вдоль боковой линии или по диагонали.

У п р а ж н е н и е 11. Изучение удара справа при диагональном движении вперед-направо. Движение должно начинаться поворотом на носке правой ноги с выносом вперед левой, затем продолжается приставлением к последней правой и заканчивается ударом с шагом вперед во взятом направлении, т. е. упражнением 4. После удара обучающийся должен произвести глубокий поворот на правой ноге, приставить ее к левой и, сделав еще один шаг с левой ноги, вернуться на исходную позицию. Обучающий должен пояснить, что направление полета мяча при диагональном движении игрока вперед-направо регулируется левой ногой. Та или иная постановка ее придает мячу направление полета или вдоль боковой линии или по другим направлениям.

На этом упражнении заканчиваются все предварительные упражнения с ракеткой без мяча для удара справа, так как начинающий уже проштудировал нужные движения во всех направлениях.

Следующим этапом обучения должно быть развитие у новичка ответных движений (рефлексов) на мяч. Сначала к этому делу приступают без ракетки, заставляя обучающегося всевозможными способами ловить мяч одной только правой рукой. Приведем приблизительную программу этих упражнений.

Г. Развитие рефлексов

У п р а ж н е н и е 12. Мяч, взятый в правую руку, ударяется о землю или об пол с таким расчетом, чтобы его прыжок был немного выше пояса. Ученик должен пытаться поймать его в руку, движущуюся сверху вниз, т. е. навстречу подпрыгнувшему мячу. Естественно, что ладонь руки при таком движении будет обращена к земле. Когда это упражнение будет хорошо усвоено, переходят к дальнейшим.

У п р а ж н е н и е 13. Мяч ударяется о землю так же как и в упражнении 12, но должен быть пойман в ладонь,

обращенную кверху. В этом случае, дождавшись момента, когда сила прыжка иссякнет и мяч начнет падать, ученик должен подвести под него сбоку ладонь и поймать его.

Упражнение 14. Мяч ударяется о землю или об пол сильней, чем в предыдущих упражнениях, чтобы он подпрыгнул выше плеча. Ученик же должен поймать его способом, указанным в упражнении 13.

Упражнение 15. Мяч ударяется о землю, как в упражнении 14, но должен быть пойман способом, указанным в упражнении 12, после того как он разовьет некоторую скорость при падении.

Упражнение 16. Ученику дается ракетка, и на песке вычерчивается небольшой, диаметром метра в полтора, круг. Обучающемуся дается задание несильными, последовательными сверху вниз ударами ракетки по мячу заставлять последний отскакивать от земли, не выходя из пределов начерченного круга. Упражнение продолжается до тех пор, пока новичок не сможет сделать подряд 50—75 правильных ударов.

Упражнение 17. Ученику предлагается словить на ракетку не сильно ударенный о землю мяч.

Эти упражнения с мячом могут варьироваться и изменяться в зависимости от изобретательности инструктора.

Надо сказать, что такие занятия чрезвычайно полезны. Они развивают рефлекс на мяч и приучают занимающегося к вниманию и сосредоточенности, ценность которых нам уже достаточно известна.

Д. Упражнение с мячом о стенку

Упражнения с мячом о стенку сводятся к повторению приведенных движений с ракеткой. Обучающий должен находиться тут же, корректируя неизбежные в первое время ошибки и следя за тем, чтобы стиль игры непрерывно улучшался и деталям удара, работе ног и корпуса придавались все большая легкость и естественность. Игра о стенку в течение 30 минут ежедневно может дать в месяц нормальный годичный результат. Этот прекрас-

ный метод обучения необходимо распространить как можно шире.

Усвоив упражнения о стенку, обучающийся может перейти к дальнейшим занятиям, заключающимся в систематическом развитии удара на площадке. Он должен занять место недалеко за линией подачи и принять позицию ожидания, т. е. встать с наклоном вперед, держа ракетку за шейку левой рукой и только слегка прикасаясь пальцами правой к ее ручке. В этой позе новичку нужно внимательно ожидать мяча со стороны инструктора, находящегося по другую сторону сетки.

Е. Изучение удара справа на площадке

Дебют на арене игры следует начать с разучивания драйва справа, делая при этом не более одного шага вперед, назад, вправо и в диагональных направлениях. От инструктора требуется умение аккуратно класть мяч в нужное место. Он должен совершенно точно рассчитывать прыжок мяча, предупреждая ученика, что сейчас должен последовать выпад вперед или в каком-нибудь другом направлении. Нельзя сказать, чтобы это было очень легко. Мяч вначале нужно посылать эластично, медленно и не сильно.

Если тренировочные упражнения о стенку усвоены в достаточной степени, то в самом начале обучения у новичка будет незначительное количество промахов по мячу. Ученик быстро освоится с медленным полетом мяча, и команда о движении на шаг в ту или иную сторону можно будет вскоре прекратить, так как после упражнений о стенку глаз новичка уже наметан в этом отношении.

Когда инструктор видит, что ученик начинает усваивать отбивание драйвом легких мячей, правильно определять свою дистанцию от них и не делает грубых ошибок в поворотах на первоначальную позицию и к удару, он должен отодвинуть обучающегося несколько назад и немного усилить свою игру.

Очень немногие начинающие имеют представление о том, на какое расстояние может отскочить мяч. Они обыкновенно недооценивают его и поэтому делают мно-

го лишних движений. Ученика следует на некоторое время поставить сбоку от площадки и дать ему возможность наблюдать за мячом, посылаемым с другой стороны сетки с различной высоты и с разной скоростью. 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 6 м. Когда ученик хорошо усвоит этот факт, он перестанет зря суетиться. Попутно следует объяснить, что расстояние, на которое мячу дают отскочить, зависит от того, когда хотят его ударить.

Когда ученик усвоил удар, научился переставлять ноги и оценивать отскок мяча, его нужно поставить метрах в девяти от сетки. Став по другую ее сторону, инструктор должен начать посылать ему нетрудные мячи. По мере того как обучающийся будет овладевать ударом, расстояние следует увеличивать.

Как только инструктор заметит, что движения на один шаг уже достаточно усвоены, он может предложить ученику двигаться по всем направлениям правого сектора на два шага.

Этот период занятий должен продолжаться до тех пор, пока начинающий не сможет брать мячей со средней силой и не научится делать в зависимости от обстоятельств большие или меньшие выпады к мячу. Инструктор обязательно должен обратить внимание на эту деталь. Посылая мячи так, чтобы они ложились близко к корпусу игрока, он заставит ученика научиться сокращать руку и как бы собирать все тело. Посылая мячи так, чтобы они ложились несколько дальше, он приучит новичка делать большие выпады, растягивая свои мышцы до последнего предела. Разумеется, разучивание этой развернутой и собранной манеры удара должно начаться в процессе движений на один шаг в последней фазе их обработки, а затем влиться в упражнения с мячом при двух шагах.

Схема занятий с лицами, игравшими уже раньше без преподавателя, та же, что и с новичками. Но инструктор должен сначала уяснить себе тот путь, по которому он пойдет для выправления неправильностей стиля, уже

приобретенных учеником, сохраняя и разрабатывая в то же время имеющиеся в нем положительные стороны. Это — очень нелегкая задача. Нужно точно знать, с чего начать, так как в одном только движении ракеткой 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 допускать со стороны ученика небольшие отклонения, если они не противоречат основным принципам и нравятся ему. Иногда ученик обладает некоторыми личными приемами, не идущими в разрез с теорией.

Выяснив себе хорошие и дурные стороны в ударе ученика, нужно стать около него, детально объяснить ему сущность удара и выполнить удар самому. После этого нужно дать ученику повторить удар ракеткой по воздуху, снова поправить его и т. д. Затем занятия пойдут в том же порядке, как и с начинающими.

Здесь следует сказать, что напрягать внимание ученика в течение всего урока — задача совсем нелегкая. Обучающийся может переутомиться и потерять интерес к игре. Поэтому во время урока, продолжающегося от 30 до 45 минут, в зависимости от физического состояния ученика, необходимы небольшие перерывы. Во время передышек надо указывать ученику на все недочеты его игры. Поправки эти могут быть только ободряюще критического характера, потому что новичок и сам по себе часто бывает удручен трудностями и незадачами, встретившимися ему при первых же шагах на площадке. Строгая, резкая критика ошибок может привести начинающего в полное уныние, совершенно обескуражить его и лишить таким образом той уверенности в своих силах, которая необходима для дальнейшего совершенствования.

Промежутки между уроками должны быть правильными и не слишком большими, чтобы не утрачивался результат предыдущего занятия.

Ребенок или подросток, получивший такую подготовку при регулярных занятиях, имеет все шансы сделаться хорошим игроком.

Не следует при этом забывать, что первые уроки должны быть систематичны и упражнения постоянны. Они должны прекращаться при первом ослаблении внимания, знаменующем усталость. Лучше играть несколько раз в день короткими периодами, чем то же время, но без перерыва.

Когда ребенок или подросток достигнет такого успеха, что сможет правильно играть партии, и горит желанием выиграть у кого-нибудь, для него будет полезно начать играть самостоятельно. Все эти указания в основном одинаковы для всех начинающих, независимо от их возраста.

Когда удар справа будет настолько усвоен, что начинающий сможет свободным, плавным, неторопливым движением посылать мяч обратно через сетку, правильно работая в то же время ногами на сравнительно небольшом пространстве площадки, можно приступить к разучиванию драйва с левой стороны, к описанию которого мы сейчас переходим.

Обучение удару слева и дальнейшее развитие ударов справа и слева

Необходимо помнить, что игрок, прекрасно усвоивший удар справа, но не вполне владеющий ударом слева, постоянно будет проигрывать противнику, посылающему ему мяч под левую руку. Попытка обегать мяч кругом заставит игрока отходить от правильной позиции на площадке, и угловые мячи направо окажутся для него недосягаемыми.

Поэтому нужно стараться изучить оба удара, несмотря на то, что удар слева несколько труднее.

После разучивания движений без ракетки начинается в последовательном порядке работа с ракеткой, затем с мячом о стенку и только потом игра на площадке.

А. Изучение удара слева без ракетки с движением в один шаг

Упражнение 1. Детальное объяснение техники удара слева и позиции игрока при нем. Выполнение этого удара только одной рукой. Обучение производится в позиции удара без баланса туловищем. Основное внимание должно быть обращено на правильность движения руки, т. е. на путь этого движения (размах, удар и инерцию), на поворот кисти, опускание вниз правого плеча при замахе, вращение корпуса и движение левой руки назад. При замахе назад правая рука должна находиться над левой.

Упражнение 2. Исполнение того же удара слева с балансом туловищем. Особое внимание должно быть обращено на правильность, координированность и последовательность сгибаний и вытягиваний левой и правой ног.

Упражнение 3. Переход из позиции ожидания на удар слева с отставлением назад левой ноги. Главное внимание обучающего должно быть обращено на одновременное движение назад левой ноги и правой руки, на баланс при ударе, на конечную фазу удара и переход снова в позицию ожидания. Обычная ошибка начинающих заключается в подтягивании, во время движения руки к мячу, левой (сзади стоящей) ноги к правой. Инструктор должен тщательно искоренять эту ошибку. Упражнение нужно проделывать до тех пор, пока все его детали (начальная позиция, переход на позицию удара и занос назад руки, удар, баланс туловища и возврат в исходное положение) не будут проделаны без ошибок. При переходе с позиции ожидания мяча на позицию при ударе надо следить, чтобы поворот корпуса производился на пальцах правой ноги, поворачивающихся налево. Сделав же рукой ударное движение, начинающий для перехода в первоначальное положение, т. е. лицом к средней сетке, должен точно так же делать обратный поворот (правда, несколько меньший) на пальцах правой же ноги, поворачивая их в противоположном направлении — вправо.

Упражнение 4. Переход из позиции ожидания на удар слева с выносом вперед правой ноги. Внимание инструктора должно быть обращено на одновременный вынос правой ноги вперед, а правой руки назад, при полном балансе на левой ноге. Поворот корпуса осуществляется на пальцах левой ноги, повертывающихся влево. Точно так же как и в предыдущем упражнении, попадание на прежнее место и в прежнюю позицию после выполнения удара рукой достигается легким поворотом вправо на носке левой ноги. Нужно внимательно искоренять подтягивание вперед левой ноги во время движения руки. Правильность всего движения руки, плеч, балансирующих ног следует тщательно выверять, пока не будет достигнуто идеальное исполнение.

Б. Изучение удара слева без ракетки с движением в два шага

Упражнение 5. Тот же удар слева. Переход на него после двух шагов назад из позиции ожидания. Первый шаг назад делается так же, как и в упражнении 3, левой ногой при повороте корпуса на носке правой, только без замаха рукой. Когда он закончен, правая нога приставляется к левой (обучающийся находится в это время боком к средней сетке), после чего последняя снова выбрасывается назад вместе с рукой для замаха. Вся тяжесть тела концентрируется в этот момент на левой ноге. После удара рукой начинающий поворачивается на носке правой ноги и приставляет к ней левую. Делая еще шаг вперед с правой и подставляя другую, он попадает в позицию ожидания, с которой началось упражнение. Внимание инструктора должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей задания, главным же образом на том, чтобы оба шага назад и возврат делались легко, правильно и естественно.

Упражнение 6. Переход на удар слева после двух шагов вперед из позиции ожидания. Первый шаг вперед делается так же, как и в упражнении 4, только без замаха рукой при повороте на носке левой ноги. Когда он закончен, левая нога приставляется к правой, после чего

последняя снова выбрасывается вперед, а правая рука следует назад для размаха, т. е. повторяется упражнение 2. Тяжесть тела остается на левой ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке левой ноги и подставляет к ней правую. Повторяя еще раз этот прием, он попадает в позицию, с которой началось все упражнение. Внимание обучающего должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей упражнения, главным же образом на том, чтобы оба шага вперед и возврат назад были сделаны правильно, при должном балансе.

В. Изучение удара слева с ракеткой

Упражнение 7. Подробное объяснение способа держать ракетку для удара слева. Прохождение удара слева с ракеткой сначала в позиции удара, затем с шагом назад, с шагом вперед, с двумя шагами назад и с двумя шагами вперед, как описано в предыдущих упражнениях.

Упражнение 8. Изучение удара слева с ракеткой при движении налево, например вдоль задней линии. Обучающийся делает, начиная с левой ноги, полшага влево, приставляет правую ногу, затем еще шаг с левой ноги, поворачивается на ней, вынося вперед правую ногу, и делает удар. При повороте туловища нужно следить, чтобы вес корпуса находился на левой ноге: только тогда удар выйдет вполне удовлетворительным (своевременный перенос центра тяжести вперед). Ударив ракеткой по воздуху с переносом веса тела вперед, обучающийся должен повернуться на носке левой ноги, как на ножке циркуля, направо так, чтобы оказаться расположенным лицом к средней сетке, подставить левую ногу к правой, сделать еще вправо шаг с правой ноги, подставить на полшага левую и оказаться таким образом в первоначальном исходном положении.

Упражнение 9. Изучение удара слева при диагональном движении назад-налево. Все движения при этом будут те же, что и при движении назад на два шага, описанные в упражнении 5, только производятся они в диагональном направлении. Инструктор должен объяснить,

что направление мяча регулируется при этом левой ногой, т. е. что от глубины ее поворота назад зависит полет мяча или вдоль боковой линии или по диагонали.

Упражнение 10. Изучение удара слева при диагональном движении вперед-налево. Движение начинается поворотом на носке левой ноги с выносом вперед правой, затем продолжается приставлением к последней левой и заканчивается ударом с шагом вперед во взятом направлении. После удара обучающийся должен сделать глубокий поворот на левой ноге, приставить ее к правой, затем еще один шаг с правой ноги, а затем полшага с левой и оказаться на исходной позиции. Инструктор должен пояснить, что направление полета мяча при диагональном движении игрока вперед-налево регулируется правой ногой. Та или иная постановка ее регулирует полет мяча как вдоль боковой линии, так и в других направлениях. На этом упражнении заканчиваются все предварительные упражнения с ракеткой без мяча для удара слева, так как начинающий уже прошел движения назад, назад по диагонали, налево вперед по диагонали и прямо вперед, т. е. во всех направлениях.

Пройдя и усвоив все упражнения без мяча для удара слева, нужно перейти к комбинированной тренировке для разучивания обоих ударов вместе.

Г. Комбинированные упражнения для ударов справа и слева

Упражнение 11. Комбинированные упражнения для ударов справа и слева с последовательными движениями, приучающие новичка менять положение ракетки в руке на позиции ожидания, например: два шага вперед — удар справа. На место. Два шага вперед, удар слева. На место. Два шага назад — удар слева. На место. Два шага назад — удар справа. На место. И так далее во всех направлениях. Эти упражнения являются заключительными для ударов справа и слева, и после того как умение менять положение ракетки в руке для этих ударов будет вполне усвоено начинающим, можно перейти к игре мячом о стенку.

Игра о стенку при разучивании удара слева состоит примерно из описанных упражнений, только с применением мяча. Она продолжается до тех пор, пока начинающий не сможет делать вполне правильных посылков мяча и движений ног, корпуса (баланса) и пока движения руки не приобретут у него более или менее автоматического характера. Когда все эти обстоятельства будут наличию можно перейти к обучению игре на площадке.

Здесь необходимо сказать, что упражнение без мяча можно проводить и в несколько измененной последовательности. Не будет ошибкой, если к обучению удара слева перейти тотчас после того, как будет закончено разучивание без мяча удара справа, даже, наоборот, такой порядок исключает возможность большого отставания техники одного удара от другого. Закончив полностью занятие без мяча для обоих ударов, можно перейти к игре о стенку с одновременной проработкой их в порядке сменяющейся очередности. Такой порядок обучения можно особенно рекомендовать зимой, когда откладывание постановки и проработки удара слева до изучения на площадке удара справа будет явно нецелесообразной потерей времени.

Д. Изучение удара слева на площадке

При переходе к игре на площадке надо иметь в виду, что начало развития удара слева почти то же, что и при ударе справа. Сперва инструктор, с большой точностью посылая несильные мячи, заставляет новичка двигаться по левой стороне корта в различных направлениях не более чем на один шаг. Когда будет приобретен нормальный стиль удара, можно перейти к растягиванию и сокращению туловища и мышц руки путем увеличения или уменьшения дистанции мяча от корпуса. Проработав удар самым основательным образом, надо ускорить полет мяча к ученику, несколько отодвинуть его назад и приступить к передвижениям на два шага.

Как мы уже говорили выше, удар слева труднее поддается обработке, чем удар справа, в связи с меньшей протаскиваемостью мяча по ракетке. Поэтому и все эта-

пы обучения этому удару требуют значительной большей продолжительности и тщательности.

Вполне понятно, что при изучении ударов слева необходимо повторять и удары справа, так как репетирование уже освоенных движений всегда доставляет удовольствие обучающемуся, укрепляя и автоматизируя полученные навыки. Кроме того чередование ударов с той и другой стороны естественным порядком осуществляет тренировку смены положений ракетки в руке, различных, как мы знаем, в том и другом случае.

Е. Комбинированное изучение обоих ударов вместе

Для начала каждую серию в 8—10 ударов слева надо сменять ударами справа. При такой последовательности обучающийся начинает постепенно привыкать к перемене хватки (грифа) ракетки и к смене позиции ног и корпуса. В первое время эта смена должна быть медленной, т. е. мяч под правую руку должен посылаться с небольшой скоростью, чтобы занятие протекало спокойно и ученик не приобрел привычки торопиться. Смена грифа должна осуществляться при помощи левой руки, на которую каждый раз после удара кладется ракетка.

По мере усвоения этой детали можно начать уменьшать серию ударов под одну руку, чтобы смена производилась все чаще и чаще, а промежуток между ударами сокращать посредством увеличения скорости посылаемого мяча. Смена ударов справа и слева должна вестись таким образом, чтобы например после четырех мячей под левую руку посылалось четыре под правую, после трех под одну руку следовало три мяча под другую и т. д., пока обучающийся не станет наконец ориентироваться в последовательности через один удар.

Надо помнить, что придется встретиться со следующими наиболее существенными ошибками при обоих ударах в начале их разработки:

- 1) неправильное держание ракетки;
- 2) излишняя близость к мячу;
- 3) попытки ликвидировать эту близость при помощи рук, а не ног;

- 4) стояние на носках во время удара;
- 5) неэластичность в коленях;
- 6) замах, начинающийся от кисти;
- 7) отклонение ракетки от мяча вследствие нетвердости кисти;
- 8) движение руки отдельно от плеча;
- 9) подпрыгивание в середине замаха;
- 10) рывок, происходящий оттого, что плечо не движется за рукой так быстро, как следовало бы; в этом случае отставшему плечу приходится делать толчок.

Следующие упражнения состоят в чередовании мячей, посылаемых с таким расчетом, чтобы обучающийся не мог предвидеть, с какой стороны будет направлен к нему мяч (с правой или левой), чтобы он, следя за мячом, сам решал этот вопрос и применял требуемый обстоятельствами удар.

В результате таких чередований ударов справа и слева обучающийся естественным образом приходит к выводу, что за каждым ударом неизбежно следует отход на нейтральную позицию ожидания во избежание опаздывания к следующему мячу.

Когда все описанные упражнения будут в достаточной степени усвоены и новичок сможет, свободно передвигаясь на небольшом пространстве диаметром в 3—4 шага, правильно, стильно и без торопливости возвращать мячи через сетку, посылая их упругими, эластичными ударами, тогда инструктор должен приступить к тренировке на точность ударов.

Развитие точности посылаемых учеником мячей также конечно должно проходить в плановом порядке. Для начала инструктор прорабатывает с учеником диагональные направления, так как они являются наибольшими по длине и следовательно облегчают необходимость держать мяч в пределах площадки. Указав сначала на свой правый угол, инструктор, посылая мячи под удар справа, должен требовать возврата их в этом направлении. Первые попытки будут конечно неудачны, но мало-помалу ученик начнет осваиваться с поставленной перед ним задачей.

Лишь только обучающий заметит некоторые реальные успехи, он должен перейти к тренировке удара слева, но уже в другой (левый) угол. Так как мы знаем, что удар слева несколько труднее удара справа, то ученику нужно приложить возможно больше старания и внимания при проработке данного удара. Удар слева следует время от времени чередовать с ударом справа. Лишь только наступят хотя бы небольшая уверенность и некоторая точность, инструктору надо перейти к тренировке обоих ударов в один угол. Он должен, посылая по несколько рядовых мячей (нетрудных, конечно), то под правую, то под левую руку ученика, требовать от него ответа справа по линии, а слева в тот же диагональный угол. Это упражнение благодаря разнообразию всегда интересно для начинающего. Продолжая в том же духе, можно постепенно дойти и до ударов слева по левой боковой линии, считающихся наиболее трудными. Все эти упражнения надо варьировать между собой так, чтобы сменяемость их была возможно пестрее.

Как только появятся явные признаки успехов, инструктор может допустить расширение поля деятельности своего ученика. Однако во всей своей дальнейшей работе над описываемыми ударами он ни на минуту не должен забывать о направлениях, так как проработка точности красной нитью проходит через тренировку абсолютно всех теннисных ударов.

Здесь уместно упомянуть, что обучающий обязан возвращать все летящие к нему мячи, независимо от того, хороши они или являются ошибками, иногда быть может даже очень грубыми. Пропускать он может только удары, явно выходящие из пределов возможной досягаемости.

Увеличение арены действия нужно проводить незаметно для ученика, таким образом, чтобы он втянулся в увеличенные дистанции в порядке постепенности. Делая несколько ударов (например под левую руку) на нормальное расстояние, к которому игрок уже привык, нужно как бы нечаянно положить мяч направо и дальше обычного. Если он будет отбит, то инструктор должен

послать ответ под левую руку на прежнее место. Естественно, что от ученика потребуются больше усилий и больше скорости для приема такого мяча, чем при нормальных обстоятельствах. Однако это может пройти незамеченным для него, так как мяч упал на прежнее место. Расширяя таким образом сферу действий, инструктор может заставить новичка двигаться в конце концов по всей площадке.

Раскладку мячей на стороне ученика надо проводить также в последовательном порядке, чтобы не испортить приобретенного им стиля и не приучить его к торопливости. Сначала мячи должны быть медленными и не очень далекими, затем дальность расстояния следует увеличить, но при том же темпе игры.

Когда начинающий будет легко достигать нужной скорости, темп можно увеличить и продолжать так до тех пор, пока полет мячей не примет нормального силового характера.

Следующей задачей тренировки должно стать не только направление посылаемых инструктором мячей, но и их глубина, т. е. чередование длинных и коротких ударов в порядке постепенной трудности их комбинации. Разумеется, вопрос о направлении ответов ученика должен все время быть на первом плане. Здесь деятельность инструктора весьма индивидуальна и зависит главным образом от его собственной техники и знания игры.

Чтобы хорошо делать удары справа и слева, необходимо уметь чувствовать размеры площадки как в длину, так и в ширину. Следующие признаки могут служить указанием, что игрок усвоил себе эти размеры:

- 1) потребность в большем количестве места перед размахом;
- 2) стремление держаться подальше от мяча;
- 3) желание начать размах, лишь только мяч отпрыгнет от земли;
- 4) естественное желание при размахе вытянуть руку и развернуть плечи.

Последним этапом тренировки основных ударов с земли явится освоение учеником возможностей приема мяча

чей, посылаемых на его сторону не только во все ее пункты, но и с разной силой и разной скоростью. Необходимо иметь в виду, что отбивание мячей, идущих с одинаковой скоростью, даже трудных по своему направлению, как бы настраивает удар, в то время как неожиданное чередование быстрых и медленных, сильных и слабых расстраивает недостаточно крепко поставленную игру. Нужны продолжительная подготовка и привычка, чтобы указанные обстоятельства не «ломали» приобретенной техники и не нарушали психического равновесия учащегося.

Этот период является заключительным с точки зрения формирования удара в смысле его четкости и твердости, ставя его вне зависимости от каких-либо попыток со стороны противника разрушить эти качества. Когда все усвоено и основные удары справа и слева удовлетворяют вышеуказанным требованиям, на сцену снова появляется тренировка их большей точности, затем использование их тактических возможностей и наконец ускорение самого момента нападения на мяч.

Обучение подаче

Инструктор, приступая к обучению подаче, должен сначала объяснить начинающему ее основные законы и цели.

Когда такое краткое изложение сущности дела будет закончено, ученику вручается ракетка и объясняется способ ее держания при ударе сверху. Наглядно показав ему самый удар, все движения которого выполняются с нормальной быстротой и с мячом, инструктор должен повторить удар несколько раз без мяча, равномерно уменьшая с каждым взмахом скорость движения руки. В интервалах между этими холостыми подачами нужно обращать внимание ученика на различные детали того целого движения, которое перед ним воспроизводится. Цель инструктора сводится к тому, чтобы в каждом последующем медленном повторении обучающийся видел не весь удар в целом, а только то, что было ему перед этим объ-

яснено. Нужно, чтобы он слышал теорию и тут же видел практическое претворение ее в жизнь.

Объясняя например путь движения ракетки, инструктор делает сначала хорошую, сильную подачу с мячом. Ученик в этом быстром приеме естественно увидит только результат его, т. е. что мяч сильно и метко попал в поле подачи. Тогда обучающий должен объяснить ход ракетки и медленно воспроизвести удар по воздуху без мяча. В этом случае слушатель увидит только общее движение руки. Объяснив способ заноса ракетки назад, учитель должен медленно показать эту деталь. Рассказав о дальнейшем ходе ракетки, ему нужно продемонстрировать его раза два или три, а затем связать с начальным движением и т. п., пока весь ход ракетки отдельными частями и в соединении их между собой не будет теоретически и наглядно вполне осознан обучающимся. Сделав в конце концов медленную проводку всего замаха и показав таким образом всю спайку отдельных моментов удара в одно целое, преподаватель должен повторить ее в нормальном темпе по воздуху и закончить свои объяснения хорошим посылом мяча через сетку.

Покончив с техникой работы рукой, инструктор может перейти к работе ног и балансу, точно таким же образом заставляя ученика видеть в его движениях только то, что он объясняет.

Когда все детали будут пройдены теоретически и наглядно, надо предложить начинающему отойти подальше в сторону и несколько раз продемонстрировать перед ним с мячом весь удар, прилагая все старания, чтобы подача была возможно чище, эффективней и удачней. Такой финал даст возможность ученику не только схватить сущность всего движения в целом, но и проследить работу деталей.

Этот порядок обучения весьма ценен, так как он всегда прививает ученику теоретические знания и представление о действительно правильных движениях игрока при подаче. Если все хорошо рассказано и показано, то вопрос обучающимся будет усвоен гораздо лучше и на много глубже, чем при чтении теории.

Можно с уверенностью сказать, что тотчас же после урока новичок, еще сам не умеющий почти ничего повторить из виденного, отлично сможет оценить действительные качества тех подач, которые попадутся ему на глаза. Мало того, он может даже сказать, какую ошибку делает тот или иной игрок.

Покончив с объяснениями, инструктор должен заставить своего слушателя повторить все движения с ракеткой, но без мяча. Это редко занимает много времени, и обычно к концу первого же урока начинающий может делать все довольно удовлетворительно. Если же нет, то следующий урок надо опять посвятить изучению всего движения по воздуху, корректируя ошибки и делая попутные объяснения. Здесь нужно повторить, что упражнения без мяча нетрудны и быстро усваиваются. Как только они усвоены, можно перейти к разучиванию подачи с мячом.

Занятия с мячом естественным образом начинаются с увязки движения обеих рук — бьющей и подбрасывающей мяч. На первых порах обучающемуся очень трудно так скомпоновать бросок мяча вверх и скорость ракетки, чтобы мяч и ракетка встретились в определенный момент и в определенной точке. Нужно порядочно времени, чтобы усвоить эту деталь удара, потому что подкидывание мяча не так-то просто, как это кажется с первого взгляда, и требует многочисленных упражнений.

Изучающий подачу, впервые беря для этой цели мяч, не может чувствовать ни высоты, на которую он должен его бросить, ни силы, нужной для этого, ни направления. Он невольно закидывает его то очень высоко, то слишком низко, т. е. почти всегда неправильно. Ему приходится одновременно думать о движении правой руки и о работе левой. Кроме того он совершенно невольно озабочен необходимостью поймать момент броска, дающий возможность ракетке ударить на нужной высоте падающий обратно мяч. Дело инструктора — корректировать в это время высоту и направление бросаемого мяча. Многократное повторение попыток пробить его сверху приводит в конце концов к более или менее

координированной и автоматической работе обеих рук. Ученик наконец находит, схватывает и запоминает момент броска. Его ракетка, хотя и с плачевным результатом, но все же попадает по мячу. В своих попытках пробить мяч ученик обязательно невольно уклонится от правильного стиля движения, и первой же задачей инструктора явится немедленное восстановление его.

Педантично и неуклонно исправляя все замечаемые погрешности в движении руки и корпуса, инструктор должен добиться безукоризненной манеры удара. Последняя конечно немыслима, если мяч подкидывается неправильно, и поэтому инструктор должен попутно обращать внимание и на это обстоятельство. Ему нужно находиться рядом с учеником, поочередно заходя то сбоку, то сзади. Наблюдая сбоку, он может видеть все неправильности броска в продольном направлении, т. е. закидывается ли мяч вперед или назад. Глядя сзади, он увидит ошибки в поперечном направлении, т. е. бросается ли мяч вправо или влево от должного направления. Весьма полезно раз и навсегда объяснить последствия этих ошибок, отражающиеся на полете мяча; например, если обучающийся забрасывает мяч вперед, надо обратить его внимание на то, что мяч попадает все время в сетку, если назад — что происходит перелет, и т. д. Это нужно для того, чтобы новичок сам понимал, какую он сделал в данный момент ошибку.

Разумеется, на этой ступени обучения не следует требовать обязательного попадания в поле подачи. Это обстоятельство должно совершенно игнорироваться, так как все внимание инструктора и все старания ученика в этот момент сосредоточиваются на выработке правильного стиля движения и нужного броска мяча. Только когда это будет достигнуто и стилистическое оформление подачи закончится, можно перейти к результативным упражнениям.

Эти упражнения составляют самый интересный период обучения. Собственно говоря, здесь нельзя употребить слово «период», так как эта работа над точностью и силой удара, начинающаяся с «азов», т. е. с попаданий в

поле подачи вообще, должна продолжаться все время, если игрок желает совершенствоваться в своей игре. Она никогда не может быть прекращена, если человек сознательно относится к делу, потому что самые хорошие результаты всегда могут быть еще улучшены.

Работа над точностью начинается так: изучающий подачу, посылая мяч через сетку, должен стараться попасть им в отведенную для него определенную зону, называемую полем подачи. Став на правильное место за задней линией, он прежде всего усваивает угол удара, т. е. вырабатывает наклон ракетки, благодаря которому мяч будет приведен туда, куда ему надлежит упасть. Он должен неуклонно и методично посылать мячи в одно и то же место, пока не появятся реальные признаки достижений в этом деле.

Стоящий рядом инструктор обязан корректировать броски мяча и следить за чистотой стиля. После некоторых успехов он разрешает тренирующемуся после каждых 10—15 ударов в одно место менять поля подач. Когда техника в попаданиях станет более определенной, можно начать постепенное уменьшение количества ударов в одном направлении, сведя их мало-помалу к двум. С этого момента ученик вступает, так сказать, в «игровую» фазу обучения.

Она начинается с того, что ученику предлагается сделать попытку попасть в поле подачи одним из двух мячей, пущенных ровно, со средней силой. Когда это будет выполнено, он должен повторить то же самое с другой позиции и в другом направлении, затем снова со старого места и т. д.

В этом периоде обучения надо соблюдать все правила подачи; например, если инструктируемый правильно попал с первого же удара, ему не надо уже делать второй удар в то же место, а если его мяч задел сетку и упал правильно, он должен перебить его и т. д.

Инструктор обязан внимательно следить за результатами, отмечая и объявляя их после каждых 10 перемен позиций. Эта запись результатов очень важна по двум соображениям: во-первых, оба, и учитель и ученик, не-

прерывно и точно осведомлены о своих достижениях, во-вторых, у обучающегося возникает стимул к само совершенствованию. Он знает например, что на предыдущем уроке сделано 65 попаданий из 100, поэтому у него невольно появится больший интерес к текущим упражнениям. Если у инструктора имеется подробная запись прошлого урока, то перед началом каждого десятка нужно объявлять соответствующий результат накануне. Естественно, что далеко не всегда итог урока будет лучше предыдущего, поэтому инструктор обязан завести себе, так сказать, реестр результатов всех занятий с самого начала обучения правилам игры. Очень хорошо и удобно вести эту общую сводку в виде диаграммы, кривая которой явится самым наглядным показателем достигнутых рекордов. Кроме того она даст возможность инструктору проверять и самого себя.

При правильно поставленном общем стиле подачи результаты попаданий мяча должны неуклонно идти вверх по мере увеличения количества упражнений. Поэтому лишь только инструктор заметит, что линия успехов на его диаграмме в течение нескольких уроков перестала подниматься и колеблется примерно на одном и том же уровне, для него должно быть ясно, что произошло что-то со способом исполнения. Если он учтет это обстоятельство и внимательно проверит стиль, то почти наверняка увидит, что ученик незаметно для самого себя и для него привил себе в процессе работы какой-нибудь неправильный навык, мешающий его дальнейшим успехам.

Когда количество попаданий ряда ровно и несильно посылаемых мячей достигнет твердых 90%, инструктор должен усилить у обучающегося первый мяч подачи, оставляя второй таким же, каким он был.

Вполне понятно, что это немедленно отразится на технических результатах и процент хороших мячей сразу же значительно снизится. Однако этим не надо смущаться. Сделав у себя соответствующую памятную отметку, инструктор должен снова заставить ученика упражняться в посылке сильного, рискованного первого мяча и мягкого, но верного, второго. Все попадания первого мяча дол-

жны отмечаться особо, и для них должна быть заведена отдельная диаграмма.

Когда общее количество попаданий достигнет прежнего уровня, ученик должен перейти на подачу двумя одинаково сильными ударами. Снизившиеся технические результаты должны быть снова восстановлены путем педантичных, систематических упражнений.

Следующая фаза обучения состоит в разучивании подачи полной силой. Первый мяч должен делаться со всей доступной мощностью, а второй, как это ни странно звучит, — еще сильнее. Дело в том, что подсчитываемые результаты, психологически отражаясь на сознании ученика, не дадут ему возможности этого сделать. Сознательное же стремление к усилению второго мяча только лишь выравнивает его по силе с первым. Долгая и упорная тренировка такого рода подачи приведет в конечном результате к нужному проценту попаданий, и удар вступит в фазу уточнения.

Обучающийся получит тогда полное право перейти к сознательному попаданию в намеченные пункты поля подачи. Поставив себе заданием например правые углы в каждом поле, он должен тренировать по ним мощные удары, пока не приобретет полной уверенности и точности в своей плавировке.

Затем он может перейти к левым углам поля и точно так же проштудировать их до конца. Задавшись потом целью выработать косые направления для своих мячей, он может освоиться и с ними, и т. д. Этот этап обучения является завершающим и в то же время бесконечным.

Вполне понятно, что совершенствование аккуратности в попаданиях при постоянной силе мяча не имеет никаких пределов, потому что можно увеличивать не только меткость, но и силу удара. Лишь только последняя будет прибавляться, — первая начнет спадать. Восстановив ее, можно снова перейти к еще большему натиску, и т. д.

Описанный нами способ изучения подачи является самым эффективным. Практика показала, что он дает наиболее быстрые и реальные результаты.

Может получиться впечатление, что ученику все свое время нужно посвящать изучению подачи, а об игре и других ударах ему нечего и думать. Однако это не так. Мы считаем, что подачей нужно заниматься каждый раз, когда человек начинает тренироваться, но совсем не так долго, как кажется некоторым. Чтобы сделать 100 подач, нужно всего 20—25 минут, затем после небольшого отдыха можно перейти и к другим упражнениям.

Не будет никаким преувеличением, если мы скажем, что, занимаясь через день в течение сезона и тратя на это дело каждый раз по 15 минут, можно к концу лета достигнуть поразительных результатов. В отношении точности попаданий новичок без сомнения будет впереди лиц, игравших 3—4 года, а в отношении стиля и следовательно дальнейших возможностей он может оказаться впереди многих теннисистов, имеющих долготеннисный стаж.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ ШКОЛЫ

Учебный план 3-й группы (повышенной) строится, как и в предыдущих, по возрастным признакам, т. е. отдельно для первой (от 12 до 14 лет) и для второй (от 14 до 18 лет) возрастных подгрупп.

Принимая во внимание 45 учебных дней и отводя каждому ученику первой подгруппы на индивидуальное занятие с инструктором 45 минут, мы получим после ориентировочной скидки пропадающих из-за дурной погоды уроков — 27 часов.

Точно так же, исходя из расчета часовых персональных занятий с инструктором каждого ученика старшей подгруппы, мы планируем 36 часов на весь сезон.

Теоретические занятия для обеих подгрупп 3-й (повышенной) группы должны проходить раздельно один раз в каждые 4 практических урока.

Исходя из приведенных расчетов, можно предложить следующие учебные планы по обоим возрастным подгруппам 3-й группы.

Практика

Первая возрастная подгруппа (12—14 лет)

1. Изучение смэша	3 часа
2. Изучение свечи	2 »
3. Изучение хав-волей	2 »
4. Изучение подачи	4 »
5. Изучение ударов справа и слева	7 »
6. Игра со счетом	5 »
7. Состязания	4 »

Итого 27 час.

Старшая возрастная подгруппа (14—18 лет)

1. Изучение смэша	4 часа
2. Изучение свечи	2 »
3. Изучение хав-волей	2 »
4. Изучение подачи	6 »
5. Изучение ударов справа и слева	9 »
6. Игра со счетом	6 »
7. Парная игра	2 »
8. Состязания	5 »

Итого 36 час.

Теория

Первая возрастная подгруппа (12—14 лет)

1. Что такое свеча	1 час.
2. Что такое смэш	1 »
3. Что такое хав-волей и удары с воздуха	1 »
4. Повторение всего пройденного по тактике	3 »
5. Подробное ознакомление с прави- лами игры	4 »
6. Права и обязанности судей	1 »

Итого 11 час.

Старшая возрастная подгруппа (14—18 лет)

- | | |
|--|--------|
| 1. Что такое свеча и смэш | 1 час. |
| 2. Что такое хав-волей, удары
с воздуха и резание | 1 » |
| 3. Повторение пройденного по так-
тике | 2 » |
| 4. Подробное ознакомление с пра-
вилами игры и обязанностями
судей | 4 » |
| 5. Методика обучения игре | 3 » |

Итого 11 час.

5. ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕТЬЕЙ ГРУППЕ ШКОЛЫ

Вышеуказанный для обеих подгрупп учебный план проводится по определенным учебным программам как по теории, так и по практическому обучению игре. Ниже мы приводим программы по теории игры для младшей и старшей подгрупп 3-й группы школы. Что же касается практического усвоения техники, то мы даем ее в разделе этой главы «Методические указания инструкторам».

Программа первой подгруппы

1. Что такое свеча? Понятие о свече. Разно- видности свечей. Моменты применения свечи. Техника и способ выполнения.

2. Что такое смэш? Понятие о смэше. Его сход- ство с подачей. Его отличие от подачи. Способ выпол- нения. Техника.

3. Что такое хав-волей и удары с воз- духа? Характеристика этих ударов. Применение. Спо- собы выполнения. Техника.

4. Повторение всего пройденного по тактике. Основы тактики. Тактика, одиночной, парной и смешанной парной игр.

5. Подробное ознакомление с правилами игры. Разбор и анализ всех пунктов правил.
6. Права и обязанности судей. Понятие о главном судье, заместителе главного судьи, судейской коллегии, судье на вышке и судьях на линиях. Объяснение их функций, прав и обязанностей. Соподчинение их между собой.

Программа старшей подгруппы

1. Что такое свеча и смэш? История возникновения этих ударов. Характеристики и сопоставление их между собой. Техническое выполнение каждого.
2. Что такое хав-волей, удары с воздуха и резаные? Понятие о темпе и связь этих ударов с ускорением игры. Характеристика каждого. Способы выполнения. Неразрывность и практическая оправдываемость всех теннисных ударов вообще.
3. Повторение пройденного по тактике. Тактика всех видов тенниса.
4. Подробное ознакомление с правилами игры и обязанностями судей. Штудирование правил игры и правил проведения соревнований. Детальное объяснение олимпийской и американской систем.
5. Методика обучения игре. Курс обучения начинающего по главе «Методические указания инструкторам».

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ИНСТРУКТОРАМ ДЛЯ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ ШКОЛЫ (составлены по форме рабочего практического плана)

Обучение свече

Несмотря на то что метод обучения свече далеко не так сложен, как описанные выше удары, хорошо усвоить его довольно трудно.

Начало инструктажа сводится к тому, что обучающий,

посылая нетрудные мячи, подбегает близко к сетке, заставляя ученика перекидывать ответный мяч высоко через сетку и притом так, чтобы его нельзя было убить. Инструктор должен смэшировать всякий мяч, который только может, чтобы обучающийся наглядно видел каждую свою неудачную попытку. Все перелеты за границы площадки должны конечно объявляться инструктором. Постепенно силу посылаемых к ученику мячей следует увеличивать, а направления их должны становиться все труднее и труднее. Кроме того преподаватель по мере успехов должен тормозить свой подбег к сетке, постепенно отдаляя от нее свое место для удара по высокому мячу. Эту систему он продолжает до тех пор, пока ученик не научится перекидывать мяч через игрока, находящегося на линии подачи. Когда это будет достигнуто, инструктор может приступить к выработке направлений посылаемой ему свечи, заранее намечая ученику ту или иную сторону для его мяча. На этом собственно и заканчивается обучение удару.

Обучение смэшу

Приступая к обучению смэшу, инструктор должен поставить ученика близко к сетке и начать посылать через его голову невысокие, легкие мячи, по возможности не заставляя его двигаться. Как только удар станет настраиваться и делаться уверенным, трудность высоких мячей надо постепенно увеличивать путем придания им или большей высоты или более трудного направления. Когда обе эти детали будут достаточно проработаны, можно начать отдалять обучающегося от сетки и продолжать это до тех пор, пока он не сможет уверенно смэшировать с линии подачи. После приобретения учеником уверенности инструктор должен путем изменения направления своих мячей приступить к проработке подбега к ним и к тренировке на быстроту занятия позиции перед ударом.

Дальнейшая деятельность преподавателя заключается в выработке возможно большей точности делаемых смэ-

шей. Снова приблизив ученика к сетке, он заставляет его убивать мячи в определенных, намечаемых им направлениях. Эта точность должна разрабатываться в последовательном порядке со всех позиций, лежащих между сеткой и линией подачи. Последовательность состоит в том, что сначала все направления прорабатываются при статичном положении ученика, затем обучающийся понемногу удаляется от сетки и наконец тренируется в ударах с предварительным подбегом к мячу. Эта фаза обучения может считаться законченной, когда обучающийся научится безукоризненно убивать все мячи, направляя их в любые места по указанию инструктора. После этого можно перейти к занятиям с защитным смэшем, производящимся, как мы знаем, с задней половины площадки.

Система остается в точности такой же, как и при обучении около сетки. Когда все будет достаточно проработано, нужно перейти к неожиданным (со стороны преподавателя) высоким мячам. Изучаемый удар надо совместить с тренировкой основных ударов справа и слева. Инструктор должен делать несколько нормальных длинных ударов, а затем неожиданно переводить один из ответов ученика на свечу. Эти упражнения всегда интересны благодаря своему разнообразию. В конце концов можно дойти до трудных комбинаций длинных мячей, а затем, когда обучающийся будет выбит из площадки каким-нибудь косым ударом, послать ему свечу по другой стороне. Такие варианты являются заключительными по своей трудности, и, если они будут хорошо выполняться, можно сказать, что в общем удар уже отшлифован.

Последним этапом обучения будет период разучивания смэша вдали от сетки, в пределах задней линии и даже впоследствии далеко за ней. Преподаватель может поступать в данном случае двойным образом: или посылая свои свечи за пределы площадки и требуя от ученика длинного смэша сзади, или сам делая смэш по подброшенному мячу и заставляя убивать его после отскока от земли.

В заключение следует сказать, что тренировку смешанно никогда не надо прекращать, так как всегда найдутся какие-нибудь детали, которые могут быть улучшены, и следовательно весь удар в целом может быть поднят на еще большую техническую высоту.

Изучение хав-волей

Наилучший метод изучения удара — это игра о стенку. Обучающийся, уже знакомый с нею по тренировке ударов справа и слева и имеющий некоторый навык в этом деле, очень скоро сможет научиться так сообразовать силу своих ударов с дальностью отскока мяча, что сумеет бить его, заставляя падать обратно около себя. Беря его способом хав-волей, он создаст себе непрерывную и прекрасную тренировку этого приема, позволяющую быстро его усвоить.

Переходя к упражнениям на площадке, инструктор сначала обучает ученика отбивать мяч ударом хав-волей при втором падении последнего на землю. Этот способ сильно облегчает задачу, так как место второго приземления значительно легче определить, чем первого. Когда второй прыжок будет основательно усвоен учеником и удар начнет хорошо удаваться, можно будет перейти к упражнениям при первом падении мяча.

Дальнейшее развитие техники

До сих пор мы рассматривали удары справа и слева и указывали способы их изучения, предполагая, что ракетка встречается с мячом не только после его первого падения на площадку, но и в тот момент, когда он, пройдя высшую точку отскока, снова начинает падать.

Основательно изучив во всех отношениях удар по мячу, находящемуся в указанном пункте, освоив пластичность его в любых направлениях и проработав смену быстроты и силы, тренирующийся может приступить к практике ускорения момента удара, т. е. к попыткам

бить мяч на высшей точке подъема после прыжка. Цель этого маневра вытекает из тактических намерений создать для противника затруднения ускоренным возвратом мяча через сетку. Такой прием сокращает промежутки между ударами, заставляя противника развивать большую, иногда непосильную для него быстроту передвижения по площадке. Таким образом создается борьба, основанная не только на ударах, на их направлениях, скорости и силе, но и на учете времени.

Быстрота игры зависит не только от внутренних качеств удара, но и от момента его выполнения. Один и тот же удар имеет различный эффект в зависимости от того, сделан ли он по мячу, уже опускающемуся после отскока от земли или находящемуся в высшей своей точке после него. Последний будет значительно труднее для противника.

Удар по мячу с задней линии легче всего сделать после того, как он начал опускаться. Более труден удар в высшей точке, хотя он и облегчается тем обстоятельством, что мяч при переходе от подъема к падению попадает в «мертвую точку» — вершину скачка, где он как бы «стоит».

Всякий удар может быть сделан тем резче, чем выше мяч над сеткой. В разбираемом нами моменте получается двойное наступательное преимущество: мяч летит и быстрее и сильнее, экономя драгоценные секунды. Эти секунды для противника означают шаги и метры. В теннисе от лишнего шага или метра зависит очень многое.

Лишний шаг может стоить очка или в лучшем случае повлечь за собой плохой удар, сделанный второпях и в неправильной позиции.

Удары по мячу в высшей точке создают резкое нападение и игру на экономию времени, отнимают у противника метры и секунды, принуждают его к излишней скорости в ударах и беге, затрудняют его технику, выматывая физически и действуя на него морально.

Удар в высшей точке является, как мы уже сказали, первым этапом после окончательно усвоенного удара по падающему мячу. Когда он будет разучен столь же хо-

рошо и детально, как и начальный, тогда можно перейти к трудно дающемуся искусству игры «с подъема», т. е. по восходящему мячу, еще не достигшему после падения своей высшей точки над землей.

Удары по восходящему мячу создают тот же, но более четкий, эффект. Игра получается еще более интенсивной, более быстрой, более «острой». Если предыдущая игра представляет собой мастерство, то это — искусство, доступное для занимающихся только после упорной систематической работы.

Ни одного удара нельзя с самого начала изучать на восходящем мяче. Это повело бы только к излишней спешке и нечистому исполнению, которое может стать привычным.

Игра с подъема трудна потому, что каждый «твердый» удар в обычной обстановке теряет свою строгость и четкость, лишь только игрок переходит к удару по восходящему мячу. Нужно снова истратить много времени, чтобы быть в состоянии применять «твердый» удар прежними качествами в этой быстрой, темповой игре.

Здесь необходимо отметить, что чем раньше берется мяч с земли, тем глубже игрок будет проникать в «мертвое пространство», лежащее между задней линией и линией подачи.

Кроме того добавочные усилия, необходимые для производства описываемого удара, создают тоже известное преимущество для противника. Получение последним этой компенсации во всем ее объеме целиком зависит от того, насколько безвыходно его положение, когда мяч послан к нему ранее обычного. Поэтому понятно, что только прекрасно отделанный удар может отнять у противника все тактические возможности свести счеты с нападающим.

Умение хорошо играть по восходящему мячу требует высоко развитой техники. Ввиду того что подход к изучению игры по восходящему мячу начинается только после продолжительных предварительных упражнений, т. е. когда игрок уже достаточно оценил самого себя и может критически относиться к своим результатам, ем

нужно знать, на что он способен, и поступать сообразно с этим.

Применение игры по восходящему мячу требует наличия хорошего сердца, хорошего дыхания, гибкой кисти, короткого и резкого размаха на полусогнутой руке, так как бить «длинной» рукой большей частью нет времени. Игра по поднимающемуся мячу — это игра рефлексивная.

Теперь мы рассмотрели все возможности удара по мячу между точками первого и второго падения и выяснили тактическую их ценность. О приеме мяча в точке падения, т. е. тотчас же после его удара о землю, мы уже говорили. Этот удар, вернее сказать, перехват мяча, называется хав-волей. Рассматривая методическое и последовательное развитие драйва, мы должны сказать, что практически возможно пробить мяч очень сильно, с большим размахом тотчас же после его падения на землю. Этот удар, употребляемый довольно редко со второй половины площадки, т. е. между линией подачи и задней, носит название «хав-волей драйв». Он имеет сильный атакующий характер, но применяется так же, как и чистый хав-волей, лишь в редких случаях, когда ничего другого сделать уже нельзя.

Выполнение этого удара, несмотря на то, что мяч не успевает еще развить большой скорости после удара о грунт, все же очень сложно. Оно требует исключительно правильного глазомера. Игрок должен уметь абсолютно точно определять место падения и идеально видеть мяч, чтобы хорошо воспроизвести этот атакующий хав-волей. Лучший способ изучения сильного хав-волей — это игра о стенку с дальнего от нее расстояния.

Вернемся к линии полета мяча. Нами рассмотрены все возможности удара по нему от пункта падения до точки второго приземления. Идя дальше в этом же направлении, мы сталкиваемся с вопросом об ударах с воздуха, т. е. с возвращением мяча, еще не ударившегося о землю.

Естественно, что удары с воздуха, как и удары с земли, могут быть классифицированы с точки зрения

момента удара: они подразделяются на низкие и высокие.

Низкими ударами с воздуха называются все те, которые делаются ниже поверхности сетки. По возможности их следует избегать, так как мяч, получая направление снизу вверх, всегда удобен противнику для уничтожения ударом сверху вниз. Удары по опускающемуся мячу надо очень остро направлять в углы, чтобы получить длину, необходимую для подъема мяча. Кроме того они должны быть чрезвычайно точно рассчитаны относительно высоты сетки. Если мяч пройдет очень высоко над ней, он легко может выйти за пределы площадки.

Низкие драйвы с воздуха, как правило, делаются на середине площадки, большей частью недалеко от линии подачи в «мертвом поле», и могут быть оправданы только в том случае, когда игрок движется вперед, а противник плассирует ему в ноги.

Высокими ударами с воздуха называются те, которые бьются или на уровне сетки или выше ее. Эти удары — самые действенные. Если мяч находится на уровне сетки, игрок должен бить его драйвом, если выше, то — плоско, без всякого вращения. Игрок должен бить плоско уже по одному тому, что линия полета мяча в этом случае будет кратчайшей и мяч может быть направлен в мгновенно открывшееся место, не дав противнику времени занять позицию.

Нужно избегать делать драйвы с воздуха по высокому мячу, так как они благодаря сравнительной продолжительности полета мяча создают возможность доставать его за задней линией.

Каждый мяч, летящий выше уровня сетки, с воздуха должен быть бит очень резко и плоско. Удар должен быть решительным, заканчивающим очко.

Игра высокими ударами с воздуха является нападением у сетки и представляет собой серию выигрышных ударов, потому что хороший игрок, получив высокий мяч, обычно старается сделать наиболее плассированный удар, трудно достигаемый или вовсе не достигаемый для своего противника.

Итак при игре у сетки надо стараться умертвить каждый мяч, заставляя противника, естественно стремящегося обвести сеточника, отбивать наиболее трудные для него мячи.

Каждый игрок должен всегда нападать своими ударами с воздуха, никогда не защищаясь около сетки. Единственным оправдываемым защитным ударом в этом случае может быть удар по мячу, идущему в ноги игроку. Такие удары могут быть выиграны лишь одной пласировкой.

Держание ракетки при игре у сетки по высоким мячам имеет некоторые особенности сравнительно с нормальным грифом, а именно: ракетка берется не за самый конец ручки, а немного ближе к середине и кроме того ее головка — значительно выше кисти руки. Вся она должна держаться крепче, чем при ударах с земли.

Правила работы ног и позиции их при ударах с воздуха остаются теми же, что и в других случаях. Так как при ударе с воздуха на практике очень часто нет времени приводить ноги в требуемое твердое положение, то обычно переносят тяжесть тела на ногу, находящуюся ближе к мячу (естественный рефлекс игрока), немедленно вкладывая вес тела в удар.

При сильном ударе с воздуха нет той ширины размаха, как при ударе с земли, так как мяч у сетки и без того имеет большую скорость, а кроме того на размах часто не хватает времени.

Когда мяч бьют на высоте около плеча, рука не должна быть прямой — ее следует несколько сгибать в локте: при вытянутой руке и небольшом размахе трудно хорошо пласировать.

Указав в общих чертах все фазы развития драйва, мы должны сказать, что этим далеко еще не ограничивается вся работа игрока над своей техникой. Резаные удары точно так же надо изучать во всех этапах от задней линии до сетки, потому что они применяются, помимо тактических соображений, в случаях, когда игроку нет времени для размаха. Здесь следует обратить внимание на то, что при игре у самой сетки очень часто

употребляется так называемый «заторможенный» удар, очень нетрудный, но весьма выгодный.

В результате заторможенного удара с воздуха получается короткий и бессильно падающий мяч. При этом ударе не применяется никакого размаха и никакой силы. Ракетка просто сдерживает проходящий мяч и благодаря некоторой оттяжке на себя тормозит его. Мяч отскакивает назад благодаря своей упругости и падает вследствие своей тяжести.

Чем больше игрок сделал оттяжку, тем короче выйдет удар. Чтобы придать мячу наименьший отскок от земли на стороне противника и сократить длину полета, ракетку заставляют в момент соприкосновения с мячом немного скользить под него, создавая обратное вращение, как при резаном ударе. Этот удар бывает очень хорош и действителен, когда противник находится на задней линии.

Следует сказать, что низких резаных ударов с воздуха в большinstве случаев нужно избегать, так как их тенденция — подниматься вверх, поэтому лучше всего бить драйвом или плоско. Поверхность ракетки при этих ударах проходит над линией полета мяча, заставляя его благодаря этому опускаться вниз.

Каждый игрок должен знать, как делается любой удар, которым он владеет, и когда им пользоваться. «Почему и отчего» каждого удара должны быть для него совершенно ясны, прежде чем он получит право считать данный прием частью своей игры.

При тренировке надо заниматься каждым ударом отдельно и работать только над ним. Нельзя одновременно изучать драйв сзади и какой-нибудь удар с воздуха. Для одного удара нужно стоять за задней линией и бить все время драйвами, независимо от того, будут ли они выходить или нет; для другого — нужно подходить к сетке, когда только это возможно, тщательно изучая отношение своего удара к углу возможного его возврата и покрывая это пространство. Когда изучают срезку, нужно резать все свои удары.

Впоследствии, когда игрок усвоит постепенно все удары, он сможет «смешать их все вместе». Тренировка

техники заключается таким образом в тщательной тренировке одного удара, пока он не будет изучен в достаточной мере.

Добиться хорошего класса, как мы видим, можно только после продолжительной серьезной работы. Тренировка в теннисе весьма разнообразна и может дать хорошие плоды только тогда, когда она регулярна.

Одним из самых важных условий успешного тренинга являются постоянное серьезное отношение к игре и полное отсутствие небрежности в ударах. Многие думают, что игра должна быть серьезной только на состязаниях, на тренировке же можно играть «шутя». Этот взгляд не выдерживает никакой критики. Если ученик будет тренироваться небрежно и кое-как, то и результаты такой тренировки будут плачевны. Каждый скажет, что наилучшей тренировкой являются состязания, так как в них больше всего соблюдается самое жизненное правило тренинга — никогда не играть небрежно.

ГЛАВА III

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1. РАКЕТКА

Большое значение при игре в теннис имеет хорошо подобранная по руке ракетка. Поэтому начинающим необходимо прежде всего знать, на что нужно обращать внимание при ее покупке.

Основными отличительными чертами одной ракетки от другой являются: вес, баланс, толщина ручки, толщина струн и их натяжка.

Вес. Вес ракетки является довольно существенным обстоятельством, влияющим на большую или меньшую усталость руки. Трудно установить какую-нибудь общую среднюю норму веса ракетки для всех без исключения, но если разделить играющих по возрасту и полу, то эта задача значительно облегчается.

С весом ракетки связана затрата силы на ее держание. Ракетка, очень легкая в свежей руке, всегда кажется много тяжелее своего действительного веса во время продолжительной игры. Подросткам до 13 лет надо брать ракетки весом 13—13½, но не тяжелее. Юношам до 18 лет рекомендуется вес от 13½ до 14. Ракетки для девушек должны быть весом 12½—13 и наконец детская — в 12—12½.

Баланс. Чтобы узнать распределение веса в ракетке, надо положить ее шейку у винта на вытянутый указательный палец. Распределение веса резко делит все ракетки на три категории: в одной перевешивает ручка, в другой — головка, а в третьей вес распределен равномерно, т. е. нет перевеса ни в ту, ни в другую сторону.

Ракетка для игроков первых двух групп теннисной школы должна выбираться с перевесом в сторону струн, и только в 3-й (повышенной) группе при изучении ударов с воздуха можно перейти на ракетки с безразличным балансом.

Толщина ручки. Не менее важную роль играет также и толщина ручки. Если тяжесть ракетки падает на всю руку, то неудачно выбранная толщина ручки сильно утомляет кисть руки. Слишком толстая ручка заставляет расходовать много сил на то, чтобы во время игры, особенно при сильных ударах, ракетка не выскальзывала из руки. Слишком же тонкая неудобна тем, что вертится в руке.

Ручка ракетки должна быть такой, чтобы начинающий, обхватив ее пальцами, чувствовал, что при небольшом усилии со стороны кисти ракетка прочно и надежно сидит в руке.

Окружность или толщина ручки бывает весьма различной, но наилучшей в детском возрасте считается средняя — около 11½ см у конца, несколько сжатая с передней и задней стороны (плоская).

Иногда игрок чувствует, что его ракетка при ударах вертится в руке. Это объясняется или неправильным ударом, или потными пальцами, или же недостаточно крепкой хваткой. Резиновые, марлевые и другие покрывки,

надеваемые на ручку ракетки, чтобы она крепче сидела в руке, приносят лишь небольшую пользу.

Струны и натяжка. Переходя к вопросу о натяжке ракетки, скажем несколько слов о струнах. Сорты струн довольно многочисленны, но в общем их можно разделить на тонкие, средние и толстые. Тонкие струны должны быть натянуты сильнее, чем толстые, и хотя для игры сильно натянутые струны лучше, для прочности ракеток, по крайней мере в первых двух группах теннисной школы, рекомендуется натяжка средней силы. Чем тоньше струна и чем сильнее она натянута, тем выше звук ракетки о мяч. Сильная натяжка нужна для более высокого класса игры (3-я группа теннисной школы), начинающий же игрок должен выбирать ракетку с не очень тонкими струнами и не очень сильной натяжкой.

Относительно качества струн трудно дать какие-либо точные указания, так как и очень опытные люди часто ошибаются в этом деле. Надо обращать внимание на свежесть и прозрачность струн, а также чтобы на них не было так называемых заусенцев, т. е. отстающих волосиков (такие струны недолговечны).

Хранение ракетки. Для сохранения ракетки от порчи нужно следить как за ободом, так и за струнами. Очень важно, чтобы обод представлял собой в профиль плоскую поверхность. Часто бывает, что от неудачной натяжки или от плохо приготовленного дерева, а также и от влажной погоды, ракетку коробит, и струнная поверхность из плоской делается волнообразной. Для устранения этого явления нужно, убирая ракетку после игры, зажимать ее в пресс. Пресс для одной ракетки стоит недорого, редко портится и служит долгое время.

Каждый игрок должен заботиться о своей ракетке, потому что современная площадка подвергает ее большому испытанию: струны благодаря маслянистым влажным веществам, содержащимся в них, захватывают с мяча песок, портящий их очень быстро. Поэтому ракетка должна быть очищена от него после игры. Это имеет особенное значение для новых ракеток, покрытых лаком.

Для удаления песка после игры нужно употреблять мягкую щеточку. Соблюдая эту маленькую предосторожность, можно удвоить или даже утроить срок службы струн.

На ракетку сильно влияют перемены климата и погоды. Сырость натягивает струны, жара же их ослабляет. Ракетку лучше всего хранить в сухом месте в непромокаемом чехле.

Чтобы не портить обод ракетки, не нужно приобретать плохой привычки подбирать ею с земли мячи. Как бы прочна и хороша ни была ракетка, все же она не предназначена для этой цели.

2. МЯЧИ

Заставлять играть мячом, отслужившим свою службу, значит тормозить успех ученика.

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 следствием является неправильный полет. Конечно к такому мячу тоже можно приноровиться, но ясно, что если постоянно применять свой удар к качеству мяча, то в конце концов очень трудно научиться правильно бить. Мало того, когда мяч летит и отскакивает неправильно, теряется всякая уверенность в игре. Вот почему не следует играть мячами, выбывшими из строя.

Всюду принято играть тремя мячами, но гораздо целесообразнее и удобнее брать для игры четыре штуки. Правда, при этом из дюжины получается всего три комплекта новых мячей вместо четырех, но зато каждый набор изнашивается не так скоро. Главное же удобство при игре четырьмя мячами заключается в том, что при потере одного из них можно продолжать игру оставшимися, тогда как при двух мячах игра становится очень затруднительной — нужно или брать новый комплект, или искать подходящий по качеству третий мяч, что не всегда бывает возможно.

3. ОДЕЖДА И ГИГИЕНА

Видеть играющего в теннис в обычном городском костюме — явление обычное. Кажущаяся легкость игры как-то невольно располагает к этому, и начинающий мало обращает внимания на надлежащую одежду. С другой стороны, редко можно увидеть мало-мальски опытного игрока, тренирующегося на площадке в своем городском платье. Объясняется это тем, что опытный теннисист уже испытал на практике результаты возвращения домой после игры в мокрой или влажной одежде. Простуда, насморк, кашель и т. п. были естественным следствием подобной небрежности.

Одежда при игре в теннис должна прежде всего ни в чем не стеснять ни бега, ни удара. Теннис совсем не такая легкая в физическом отношении игра, как многие это думают. Поэтому понятно, что играть в том костюме, который обычно носишь дома и на улице, и неудобно и негигиенично.

Костюм для тенниса, как и для всякого другого вида спорта, должен быть легким и свободным. Так как играть в теннис можно только в сухую погоду, а она часто бывает солнечной, то и костюм нужно иметь белый, потому что белый цвет лучше всякого другого отражает солнечные лучи. Для тенниса хорошо надевать белую рубашку, легкие полотняные брюки, носки и туфли без каблуков. Все другое кроме перечисленного будет лишним. Это — дешевый и удобный костюм, удовлетворяющий требованиям гигиены и легкости. Для закаленных действием солнечных лучей можно рекомендовать обычный спортивный костюм: майку, трусы и теннисные туфли. Для начинающих такой костюм рекомендуется только в облачную погоду, так как в ясную погоду получается сильная нагрузка на организм от солнца и игры.

Что касается обуви, то для тенниса нужно покупать туфли без каблуков и, если возможно, на резиновой подошве, не скользящей по грунту и смягчающей толчки ступни о землю. При их выборе нужно обращать внима-

ние, чтобы резиновая подошва не окаймляла с боков самую туфлю, так как она в этом случае не пропускает воздуха. Главное же конечно — чтобы они были по ноге.

При потливости ног рекомендуется приобрести толстые шерстяные носки, впитывающие влагу и дающие возможность туфлям плотно и надежно сидеть на ноге.

Так как теннис связан с беганием по площадке, то ясно, что легкие каждого игрока несут весьма существенную нагрузку. Чем лучше воздух и чем меньше в нем пыли, тем конечно полезнее игра. В связи с этим необходимо тщательно следить за состоянием площадки и в жаркую, сухую погоду обильно ее смачивать.

После игры, в особенности после усиленной тренировки, чрезвычайно полезен общий массаж, позволяющий играющему почувствовать себя снова сильным, бодрым и свежим.

Все игроки в теннис должны следить, чтобы их руки перед началом игры были тщательно вымыты. При этом условия ручки ракетки будет всегда чистой, что является преимуществом в игре. Если играющий не вымоет рук перед выходом на площадку, думая, что они чистые, то грязный пот перейдет на ручку ракетки, и, как бы ракетка ни была играющему по руке, она будет вертеться и мешать игре.

при
(на

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

К за

При

АНКЕТА

ученика теннисной школы

при
 (наимен. организации, при которой организована школа)

1. Фамилия, имя и отчество
2. Год рождения
3. Домашний адрес
4. В какой школе и в каком классе учится

.....
 (название и адрес школы)

5. Есть ли значок БГТО
6. Какими видами спорта занимается кроме тенниса
7. Какие имеет результаты по этим видам спорта
8. Дата зачисления в теннисную школу
9. В какую группу и в какую возрастную подгруппу принят
10. Кем командирован или направлен в школу

Начальник теннисной школы

К занятиям по теннису допущен (подпись врача).

Отметки о выдаче инвентаря:

Наименование выданного	Дата	Стоимость выданного инвентаря	Расписка в получении	Отметки о возврате инвентаря

Особые отметки

Причина ухода или исключение из теннисной школы

.....

КНИГА УЧЕТА
посещаемости теннисной школы

Дата Всего присутствовало учени-
ков школы

Погода Дежурный инструктор
.

№ п/п.	Фамилия	Группа I	Подгруппа	Расписка

Особые замечания
(о несчастных случаях, происшествиях и т. п.)

.
.

(заполняется дежурным по школе)

Дежурный инструктор

ЛИТЕРАТУРА

Г. Бобров и С. Теодоронский, «Спутник теннисиста». «Физкультура и спорт», 1930, ц. 35 коп.

А. Коше, «Теннис», под ред. Б. А. Ульянова. «Физкультура и туризм», 1935, ц. 1 р. 10 к.

Е. О. Крживинский, «Теннис». «Техника, тактика и правила игры», ЛГСПС, 1925, ц. 60 коп.

Р. Лякост, «Теннис», под ред. А. Н. Дементьева. «Время», Л., ц. 1 р. 50 к.

Мартин Плаа, «16 уроков тенниса», под ред. В. Герсон. ЦСПСО «Динамо», 1935, ц. 4 руб.

С. Сысоев и Б. Ульянов, «Спортивные игры». ВЦСПС. М., 1929, ц. 25 коп.

«Теннис». Правила игры, 6-е изд. «Физкультура и туризм», 1933, ц. 20 коп.

«Теннис в массы». Методико-технический справочник теннисной секции ВСФК. ОПИЗ — ФиТ, 1932, ц. 35 коп.

В. Тильден, «Искусство игры в теннис», перевод под ред. С. А. Теодоронского и Б. А. Ульянова. «ФиТ», 1930, ц. 55 коп.

Б. Ульянов, «Как научиться играть в теннис», 2-е изд., исправленное и дополненное. «Физкультура и спорт», 1930, ц. 40 коп.

Б. Ульянов, «Современная игра в теннис». «Вестник физической культуры», Харьков, 1929, ц. 50 коп.

Б. Ульянов, «Теннис». «Техника и тактика». «Военный вестник», 1927, ц. 1 р. 15 к.

Б. Ульянов, «Устройство теннисной площадки». ОПИЗ — ФиТ, 1931, ц. 45 коп.

Б. Ульянов, «Теннис». «Техника, тактика и тренировка», 3-е изд., ФиТ, 1936, ц. 4 р. 20 к.

Б. Ульянов, «Играйте в теннис», плакат худ. Караченцева, ИЗОГИЗ, 1936.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Предисловие	3
Глава I. Теннисная школа для детей	
1. Цели и задачи школы	5
2. Оборудование и инвентарь	5
3. Штат школы и его обязанности	6
4. Структура школы	6
Глава II. Учебные планы и программы занятий	
1. Учебные планы первой и второй групп	8
Первая группа	9
Вторая группа	11
2. Программы теоретических занятий	12
Программа первой группы	12
Программа второй группы	13
3. Методические указания для инструкторов	14
Обучение удару справа	14
Обучение удару слева и дальнейшее развитие ударов справа и слева	25
Обучение подаче	35
4. Учебный план третьей группы школы	42
5. Программа теоретических занятий в третьей группе школы	44
Программа первой подгруппы	44
Программа старшей подгруппы	45
6. Методические указания инструкторам для третьей группы школы	45
Обучение свече	45
Обучение смэшу	46
Изучение хав-волей	48
Дальнейшее развитие техники	48
Глава III. Практические советы	
1. Ракетка	55
2. Мячи	58
3. Одежда и гигиена	59
Приложения	
Анкета ученика	61
Книга учета	62
Литература	63

0
3

5
5
6
6

8
9
1
2
2
3
4
4

5
5
2

4
4
5

5
5
6
8
3

5
8
9

2
2

Цена 55 коп.

М 922

Продажа во всех магазинах
Книготоргового объединения.
Заказы направлять: Москва,
МОГИЗ, «Книга почтой».
Высылка наложенным плате-
жом без задатка

