

# ТЕННИС

0  $\frac{47}{85}$

# В МАССЫ

Физкультура и Туризм

AR

4  
8296



83  
ИД. 58556

0  $\frac{47}{85}$  W

# ТЕННИС В МАССЫ!

МЕТОДИКО - ТЕХНИЧЕСКИЙ  
СПРАВОЧНИК  
ТЕННИСНОЙ СЕКЦИИ ВСФК

ОГИЗ — ФИЗКУЛЬТУРА  
И ТУРИЗМ  
МОСКВА — ЛЕНИНГРАД  
1932

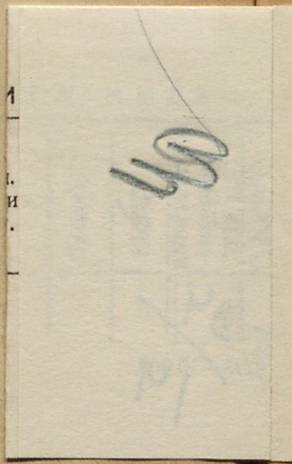


В составлении сборника  
принимали участие:  
Г. Бобров, Е. Ованесов,  
С. Теодоронский, Е. Тихонов,  
М. Черевков.

Обложка работы  
А. Ростиславова.



922493034



## СОВЕТСКИЙ ТЕННИС НА ЭТАПЕ ПЕРЕСТРОЙКИ

Перестройка физкультурной работы по производственному принципу, создание основы системы советской физкультуры — комплекса «Готов к труду и обороне», рост общественно-политической активности физкультурных масс, вовлечение новых слоев трудящихся в занятия физкультурой — вот те основные успехи, с которыми физкультурное движение подходит к финишу выполнения пятилетки в четвертые года и к году Мировой спартакиады.

Достигнутые успехи относятся ко всем участкам физкультурной работы, в том числе и к теннису. Теннис за последние два года завербовал в свои ряды новые тысячи рабочих и служащих, ранее не занимавшихся физкультурой.

Значение тенниса, как одной из ценнейших спортивных игр, признано всеми. Теннис занял прочное место в системе советской физкультуры.

Достигнутые успехи, а особенно приход в физкультуру и в частности в теннис новых масс, возлагают на физкультурные организации задачу закрепить за физкультурным движением эти массы — мы должны перестроить коренным образом формы и методы нашей работы на основе комплекса «Готов к труду и обороне».

Минувшие спортивные сезоны сопровождались небывалым ростом массового вовлечения трудящихся в ряды организованных физкультурников. Необходимо отметить, наряду с другими фактами, заметное повышение интересов к такому полезнейшему и увлекательному виду спорта, как теннис.

Являясь хорошим физическим упражнением и эмоционально насыщенным видом спорта, теннис в одинаковой степени привлекает к себе как молодежь, так и — что особенно ценно — взрослых рабочих.

В одной Москве число занимающихся теннисом возросло более чем в два раза. Увлечение теннисом за последние годы наблюдается на всей огромной территории Советского Союза. На местах особенно заметен рост тенниса за последние годы (1928—31 гг.).

Ниже, в обзоре работы мест, мы приводим данные, характеризующие рост числа занимающихся теннисом, а сейчас остановимся на вопросе о социальном составе теннисистов, так как один количественный рост еще не говорит об охвате теннисом рабочих масс, а массовое развертывание физкультурного движения предусматривает широкое вовлечение во все виды спорта, в том числе и в теннис, в первую очередь рабочих.

Несмотря на определенные достижения в этой области, следует однако отметить все еще недостаточную рабочую прослойку в рядах теннисистов. Лишь за последнее время (1930 и 1931 гг.) в этом отношении наметился известный сдвиг.

Среди участников московских соревнований по теннису число рабочих заметно растет: 1928 г. — 3%; 1929 г. — 6,5%; 1930 — 12,8% и 1931 г. — 15,4%. Процент числа рабочих, занимающихся теннисом в Москве, равен 26%, достигая по отдельным коллективам (Каучук, Гознак) до 45%. В Ленинграде число рабочих среди теннисистов — 300 человек, что составляет 15% всего состава теннисистов. В Харькове насчитывается рабочих 25%.

Из приведенных данных видно, что все теории и разговоры о невозможности продвижения тенниса в рабочие массы оказались опровергнутыми действительностью.

Теннис стал в советских условиях достоянием всех трудящихся, в то время как до революции он был привилегией буржуазно-аристократических прослоек, искавших в теннисе утонченного развлечения и способа заполнить праздную жизнь.

Наметившиеся за последнее время сдвиги в вопросе вовлечения рабочих в теннис должны быть закреплены и углублены. Необходимо принять решительные меры к продвижению тенниса в рабочие массы. Для этого в первую очередь необходимо ликвидировать еще кое-где существующее невнимательное отношение к теннису. Многие профорганизации до сих пор смотрят на теннис, как на «буржуазную» игру. Необходимо самым серьезным образом

заняться вопросом удешевления стоимости теннисного инвентаря, повышением его качества и своевременным и достаточным выпуском его. Нужно приступить к развертыванию работы по постройке теннисных площадок при заводах, фабриках, казармах, домах отдыха, санаториях и т. д. Можно ли допустить явления, подобные тому, что в Москве в Сталинском районе при наличии таких гигантов, как Электрозавод, не было до последнего времени ни одной теннисной площадки?

Большим тормозом широкому распространению тенниса является отсутствие у большинства наших инструкторов физкультуры хотя бы элементарных знаний по этому виду спорта. Поэтому нужно обратить больше внимания на подготовку инструкторов в области тенниса.

Одновременно необходимо всей массе теннисистов и в первую очередь ее квалифицированным представителям вернуть работу (путем прикрепления, шефства) в низовых организациях и там через показательные игры, инструктаж, беседы, разъяснить пользу тенниса, заинтересовать рабочих-физкультурников и наконец рассеять кое-где существующую предубежденность против этой игры.

Одним из узких мест в работе наших теннисных секций является отрыв большей части теннисистов от работы остального коллектива, а зимой почти полное прекращение занятий физкультурой.

Теннисист, как и все физкультурники, не должен быть оторван от общественной жизни физкультурного коллектива. Необходимо втягивать теннисистов в другие виды физкультуры и таким образом включить их в работу своего коллектива.

Основным и решающим во всей методико-технической работе теннисных секций является комплекс «Готов к труду и обороне». Необходимо боевыми темпами обеспечить стопроцентную учебу по комплексу в массе теннисистов. Каждый теннисист должен быть образцовым советским физкультурником, т. е. сочетать в себе все качества, необходимые для ударника социалистического строительства и лучшего бойца в рядах РККА.

Всесторонняя физическая подготовка, неразрывно связанная с учебой по значку «Готов к труду и обороне», наряду с основным своим назначением, обеспечит также невиданные достижения и на спортивном поле, — достижения, не-



доступные односторонне развитым старым чемпионам. Именно в разносторонней подготовке секрет успехов молодых физкультурников-теннисистов, занимающихся в большинстве другими видами физкультуры.

В нашем обзоре работы по теннису, ведущейся в Советском Союзе, мы коснемся наиболее характерных моментов развития тенниса. Не лишне будет отметить скудость сведений с мест, что еще лишний раз подтверждает необходимость налаживания учета и отчетности физкультурного движения.

Начнем с Москвы. Сезоны 1930 и 1931 гг., особенно последний, прошли под знаком громадного роста рядов теннисистов за счет рабочего населения столицы. Приведем ряд данных. В 1913 г. в Москве было около 20 площадок с 230 организованными теннисистами. В 1930 г. в Москве уже было около 200 площадок с 4 000 теннисистов, а в 1931 г. число площадок достигло 230 с 5 000 теннисистов. Значительно возросло и число участников теннисных соревнований, и лишь весенние соревнования 1931 г. дали небольшое снижение, что объясняется некоторой растерянностью, уменьшением ряда организаций перестроить физкультурную работу по производственному принципу, ошибками секций при составлении календаря и колоссальной нехваткой мячей на московском рынке.

Всесоюзные отборочные соревнования, прошедшие с большим успехом, удачное построение осеннего календаря и исправление «на ходу» ошибок секции привели к тому, что середина сезона и вторая половина его прошли чрезвычайно успешно. Число участников первенства Москвы достигло небывалой цифры в 782 человека (в 1929 г. — 325, 1930 г. — 397 чел.).

Развитие тенниса в Ленинграде идет более медленно, чем в Москве, но и здесь имеется значительное оживление. Количество площадок в 1931 г. — 50 с числом теннисистов около 2 000. При огромной тяге к теннису в Ленинграде, как и по всему Союзу, наблюдается большая нехватка площадок.

Следующим за Москвой и Ленинградом городом по развитию тенниса идет Тифлис. Теннис здесь развивается гигантскими шагами. Если в 1929 г. число занимающихся теннисом в Тифлисе было не больше 300 при 5 неблагоустроенных площадках, то в 1931 г. число теннисистов до-

стигло цифры 900 чел. при 12 площадках. В командном первенстве Тифлиса по теннису 1931 г. приняло участие 22 команды. Класс игры тифлисских теннисистов стоит наравне с игрой лучших мастеров Москвы и Ленинграда.

Большое оживление наблюдается в **Нижево́лжском** крае и на **Сев. Кавказе**. О развитии тенниса в Нижево́лжском крае можно судить по следующим цифровым данным: 1927 г. — 5 площадок и 123 теннисиста; 1929 г. — 16 площадок и 333 теннисиста и 1931 г. — 24 площадки и 412 теннисистов. Налицо неуклонный рост, причем по сравнению с 1927 г. увеличение более чем втрое. Заметно увеличилось число рабочих коллективов, культивирующих теннис в **Саратове**. Организованы занятия по теннису при крупнейших гигантах в Сталинграде (построены площадки на сталинградском тракторном заводе и на «Красном Октябре»). Оборудованы две площадки на стадионе в г. **Покровске**. Краевой совет физкультуры уделяет теннису немало внимания, и результаты налицо.

На **Сев. Кавказе** теннис особенно быстро развивается в **Ростове-на-Дону**. В 1931 г. функционировало 14 площадок. Теннисом было охвачено 252 человека. Среди теннисистов велась массовая работа по вовлечению в сдачу норм на значок ГТО. Были проведены соревнования по теннису на первенство города.

Приводим на выборку ряд цифровых данных, свидетельствующих о развитии тенниса в ряде других пунктов РСФСР и полученных нами от читателей «Спутник теннисиста», изданного в 1930 г.

**Калинин**. Общее число теннисистов к началу сезона 1931 г. — 160; сейчас оно безусловно увеличилось; функционирует 6 площадок. Обращается внимание на массовую учебу новичков.

**Архангельск**. 4 площадки; игроков, участвовавших в соревнованиях, на 1931 г. насчитывалось 55.

**Казань**. При казанском Доме ученых имеется площадка, на которой постоянно занимается около 30 человек теннисистов.

**Симферополь**. Число играющих свыше 100 человек, преимущественно военнослужащих; имеется 4 корта.

**Псков**. На 1931 г. насчитывалось до 35 человек теннисистов; в городе 2 площадки, проведено несколько междугородных встреч.

**Таганрог.** На 1931 г. было охвачено теннисом 180 человек, в том числе рабочих 75%, учащихся 20%, служащих 5%. Устроено 10 площадок.

**Магнитогорск.** Построено 3 площадки, уже два года функционируют 2 площадки, занимаются теннисом более 70 человек.

**Тула.** На 1932 г. насчитывается 4 площадки, намечается оборудование еще двух. Официально зарегистрировано 44 теннисиста, участвовавших в соревнованиях.

**Славянск.** Имеется 2 корта и свыше 50 теннисистов.

На Украине, начиная с 1928/29 гг., произошел большой перелом в области развития тенниса. Количество втянутых в теннис в Харькове перевалило за 600 человек. Наблюдается огромный рост интереса к теннису, который отчасти торозится рядом организаций, в частности профсоюзных, относящихся пассивно к теннису. В ряде городов, например Днепропетровске, даже СФК не уделяют никакого внимания теннису и не идут на помощь местным физкультурникам. Даже в таком городе, как Одесса, где теннис мог бы иметь большое распространение, нет достаточной поддержки со стороны СФК. Лучше обстоит дело в Киеве, где имеется 5 площадок, при количестве занимающихся до 250 человек. Развернута работа по теннису на Днепрострое, где и были проведены всеукраинские отборочные соревнования по теннису. Целый ряд междугородных встреч в 1931 г.: Украина—Москва; Одесса—Ленинград; Киев—Ленинград и всеукраинские соревнования дали еще больший толчок в развитии тенниса на Украине.

Выше мы уже говорили о развитии тенниса в центре Закавказья—Тифлисе, но нельзя думать, что одним этим городом ограничивается развитие тенниса в Закавказье. В целом ряде городов, как-то: Баку, Сухум, Эривань, Гагры, развитие тенниса идет быстрыми темпами, чему немало способствует и длительность сезона и приезд на курорты игроков других городов.

Как пример приведем несколько интересных цифр, сообщенных нашим корреспондентом из Эривани: в 1931 г. там функционировало 3 площадки; количество теннисистов выросло до 200 человек, из них 15% рабочих, 30% партийцы и комсомольцы. Проведено 4 междугородных встречи. В 1932 г. предполагается построить 20 площадок и довести число теннисистов до 1 000 человек.

В Белоруссии до 1928 г. теннис не нашел широкого распространения. Занятия теннисом носили случайный характер; в Минске было всего лишь 2 площадки, построенные еще до революции. Число теннисистов было не более 50 человек. С 1928 г. начинается определенный сдвиг в сторону массового развития тенниса. Строятся площадки в Минске, в Витебске, в Бобруйске и Гомеле. Создаются теннисные секции при профсоюзах и СФК. Заметен приток в теннис рабочих, количество которых доходит до 70% занимающихся.

В Средней Азии, в Узбекистане и Таджикистане, теннис за последние годы также начинает развиваться. В далеком Сталинабаде имеется уже 4 площадки. В Ташкенте теннис занял настолько прочное место в истекшем году, что была даже организована встреча с Ленинградом. Строительство теннисных площадок тормозится из-за местных природных условий — не найден нужный состав грунта, а асфальт при местной жаре неприемлем. Площадки, приготовляемые из местного состава (смесь лесса с мелкорубленной соломой), непрочны и недолговечны.

Из приведенных данных видно, что теннис за последние годы получает широкое распространение по всему СССР. Теннис, считавшийся раньше одной из буржуазных прихотей, становится в современных условиях одним из звеньев советской физкультуры.

Переходя к спортивно-технической оценке сезонов 1930 и 1931 гг., в первую очередь нужно остановиться на наиболее выдающемся событии в развитии тенниса, за последние годы — всесоюзных отборочных соревнованиях в Берлинской спартакиаде 1931 г., которые по существу были первенством СССР.

Интерес к этим соревнованиям был проявлен огромный не только со стороны физкультурников, но и широкой советской общественности. Теннисный стадион «Динамо», рассчитанный на три тысячи зрителей, не смог вместить и половины желающих посмотреть на лучших представителей советского тенниса (а еще несколько лет тому назад все зрители обычно помещались на нескольких скамейках вдоль площадки!).

Соревнования дали целый ряд очень интересных встреч и определили силы наших игроков.

Победителями соревнований вышли у женщин Теплякова (Москва) и у мужчин Кудрявцев (Ленинград), и если пер-



вая встретила сопротивление от Александровой, то второй лишний раз подтвердил, что по классу игры стоит выше всех наших остальных игроков. Оба указанных игрока вот уже несколько лет не имели ни одного поражения. Парный мужской разряд без труда был выигран ленинградской парой Кудрявцев — Мультино. Соревнования выявили целый ряд молодых способных игроков с мест: Белоненко — Таганрог; Калмыкову — Харьков; Мищенко — Таганрог и лишний раз подтвердили высокий класс закавказских теннисистов — Негребецкого и Мдивани.

В отборочных соревнованиях выявилось общее превосходство московских теннисистов, хотя в личном мужском разряде снова наблюдалось преимущество ленинградцев — Кудрявцева и Мультино. Оба они встретились в финале, причем победа досталась Кудрявцеву. Многого ждали от молодого Негребецкого, но он был выбит еще во втором кругу Ивановым. Упорное сопротивление чемпиону СССР Кудрявцеву в полуфинале оказал молодой москвич Чистов.

Крупным событием сезона была поездка команды Закавказья в Москву и Ленинград. Как москвичи, так и ленинградцы выиграли у гостей, но с большим трудом. Отметим блестящую победу лучшего игрока Закавказья Негребецкого над Чистовым (М) и упорную борьбу в матчах Негребецкого с лучшими игроками СССР — Кудрявцевым и Мультино.

Одним из важнейших событий для теннисистов являются ежегодные встречи между Москвой и Ленинградом.

До 1929 г. встречи заканчивались или «ничьей» или же победой Москвы. В 1929 г. Ленинград весной впервые выиграл у Москвы со счетом 11 : 6. Осенью же этого года Москва «реабилитировала» себя, выиграв 12 : 7.

В 1930 г. состоялись также две встречи, причем первая была выиграна Ленинградом 11 : 7, а вторая Москвой 10 : 6.

В 1931 г. состоялась одна встреча, по счету 15-я. К этой встрече ЛОСФК учредил переходящий приз «им. Берлинской спартакиады», а МОСФК, в целях широкой популяризации среди теннисистов испытаний по значку, установил розыгрыш приза «Теннисист, будь готов к труду и обороне». В положении о встречах был внесен ряд изменений: команда увеличена до 6 мужчин и 3 женщин, причем в команде должно быть не менее 3 рабочих с производства; число встреч увеличено до 24, и введено комплексное многоборье.

Отчетная встреча и оба приза были выиграны командой Москвы, одержавшей 10-ю победу над Ленинградом (из 15 встреч две победы Ленинграда, три ничьих и 10 побед Москвы).

Большую пользу местным теннисистам принесли поездки команд Москвы и Ленинграда.

Особенно удачной по своим результатам была поездка, организованная в 1930 г. МОСФК и существовавшим в то время клубом «Кор». Приезд москвичей тогда всколыхнул местных теннисистов и помог исправить те недостатки, которые существовали на местах.

Надо сказать, что в практике теннисной работы поездки больших коллективов до 1930 г. не наблюдались, а потому почин Москвы и Ленинграда всецело нужно приветствовать. Спортивные поездки должны быть одним из средств обмена опытом физкультурной работы и помощи столичных физкультурников местным.

В 1931 г. также были осуществлены поездки команд Москвы и Ленинграда на места, и организована большая поездка тифлисскими теннисистами.

Кроме того ряд междугородных встреч на местах сильно способствовал развитию тенниса и повышению класса игры местных теннисистов.

Основной вывод из соревнований прошедших сезонов— это колоссальный интерес к теннису, резкое повышение числа участников соревнований, повышение общего уровня игры и выдвижение целого ряда молодых теннисистов, идущих на смену старым мастерам.

Как общий вывод отмечаем, что теннисная молодежь не только вплотную подошла к мастерам, но, например в Москве, и опередила их. Об этом свидетельствует уверенная победа Чистова над тремя (!) прежними чемпионами Москвы— Ивановым, Тихоновым и Ованесовым. Ленинградец Мультино потерпел поражение от молодого закавказца Мдивани. Лишь один Кудрявцев остался недосягаемым для молодежи.

Особенно приятно отметить количественный и качественный рост тенниса на местах. Теннисисты с мест в своих достижениях подбираются к москвичам и ленинградцам. Ряд теннисистов— Негребецкий, Мдивани, Шаер, Томашайтис, Гололаури и др.— стоят уже в списке лучших теннисистов Советского Союза,

Качественный уровень игры в среднем безусловно повысился. Это справедливо для всех категорий теннисистов, кроме, пожалуй, самой верхушки, что для последней вполне естественно, так как она переживает переходный период вытеснения новых и упадка старых мастеров.

В заключение не можем не отметить неудовлетворительного положения дела с теннисным инвентарем (ракетки, мячи, туфли).

Нашим организациям необходимо учесть, что теннис стал массовым спортом, и сделать из этого соответствующие выводы.

## **В ПОМОЩЬ ТЕННИСНОЙ СЕКЦИИ И НАЧИНАЮЩИМ ТЕННИСИСТАМ**

### **ТЕННИС КАК ВИД СОВЕТСКОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ**

Всякая спортивная игра состоит из целого ряда физических упражнений. Так, в футболе основными элементами будут: бег, удары по мячу ногой, прыжки и т. п.; в баскетболе — бег, прыжки, бросание и ловля мяча, нагибание и повороты туловища и т. д. Характер игры, обуславливаемый ее правилами, размерами площадки, количеством участвующих игроков и применяемым инвентарем, имеет значительное влияние на способ выполнения органически входящих в нее упражнений. Например, играющему в ручной мяч придется пробегать большие расстояния, чем играющему в баскетбол, футболисту приходится непосредственно сталкиваться с противником в борьбе за мяч, а баскетболист, хотя и находится в непосредственном соприкосновении с противником, но по правилам игры не может применять физической силы с целью овладения мячом, и т. д.

Элементы игры и характер их выполнения предъявляют к играющему специфические требования. Поэтому, чтобы понять во всей полноте, какое влияние оказывает данная игра на организм, какие качества и способности она развивает, необходимо произвести анализ, необходимо разложить игру на ее составные части. Разбор элементов не только дает возможность правильно оценить игру, но также указывает путь построения, обучения и тренировок.

Посмотрим, из каких элементов складается теннис и какие характерные особенности он имеет.

Основной элемент игры — точные удары ракетой по быстро летящему мячу. Нужно отметить, что полет теннисного мяча по своей скорости намного превосходит полеты больших мячей, употребляемых в футболе, волейболе и т. д. Эта быстрота, обуславливаемая небольшим объемом теннисного мяча и той добавочной силой, которую сообщает применение ракетки, удлиняющей рычаги верхних конечностей, является основной особенностью игры. Чтобы поспевать за мячом, играющий в теннис должен обладать большой быстротой нервно-мышечной реакции, точной координацией (ловкостью) движений, умением моментально ориентироваться в обстановке. Эта же быстрота требует, особенно во время соревнований, огромного напряжения внимания. Теннисист ни на одну десятую долю секунды не должен упускать мяч из поля зрения и должен следить за его стремительными полетами, быстро соображая, где он упадет, какую позицию выгоднее занять для ответного удара, какой удар применить, — все это требует большой и разнообразной работы нервных центров, требует большого нервного напряжения.

Умение моментально оценивать обстановку, принимать решение и воплощать его в действие — вот основные качества, необходимые теннисисту. В этом отношении теннис можно считать одним из видов спорта, весьма полезных для развития качеств бойца, для подготовки к обороне. В самом деле, всеми действиями теннисиста должна руководить ярко выраженная воля к победе. Для выигрыша матча мало быть тренированным, обладать техникой, быстротой и т. д. Нужно уметь правильно оценивать силы противника, найти слабые места в его игре, в зависимости от этого построить тактику своей игры и настойчиво добиваться победы. Если силы противников примерно равны, то побеждает тот, кто обладает большей выдержкой, умеет более экономно расходовать свои силы, обладает большей выносливостью, более сильной волей. Таким образом, правы те товарищи, которые говорят, что в теннисе превалирующее значение имеют нервы.

В футболе, ручном мяче и волейболе каждый игрок имеет моменты относительного отдыха: при переходе мяча на другой край площадки, он получает возможность менее активно участвовать в игре. В теннисе таких моментов нет. От самого начала и до конца партии теннисист участвует в



игре с полной активностью, так как может рассчитывать только на свои силы и в парной игре на силы партнера.

Чтобы занять выгодную позицию для удара по мячу, теннисисту приходится находиться в непрерывном движении. Он то стремительно бежит, то резко останавливается, то наклоняется, то вытягивается вверх и прыгает за мячом. Все эти движения дают большую физиологическую нагрузку и хорошо развивают мышцы ног и туловища. Хотя эти движения и не имеют силового характера, тем не менее теннисист должен обладать значительной силой. Не следует забывать, что качество, сила и быстрота немыслимы одно без другого.

Физиологическая и нервная нагрузки в значительной степени зависят от темпа игры. Чем быстрее темп передвижений по площадке, чем сильнее удары по мячу, тем выше нагрузка. Поэтому, если мы сравним влияние на организм игры начинающего теннисиста и игры мастера, то оно будет далеко не одинаково. Начинаящий игрок не умеет сообщить мячу стремительный и в то же время точный полет, поэтому вся игра ведется в медленном темпе, изобилует моментами отдыха из-за вынужденных остановок игры и дает сравнительно небольшую нагрузку. Мастер напротив ведет игру в гораздо более быстром темпе, но предварительная тренировка, выработавшая автоматизм движений и развившая качества, необходимые теннисисту, позволяет ему легко переносить нагрузку, обуславливаемую игрой.

Особенно большие требования к нервной системе, к технической и тактической подготовленности предъявляют теннисные соревнования. Поэтому к ним нельзя приступать без подготовки.

Людам, страдающим неврастенией и другими нервными заболеваниями, выступать в соревнованиях по теннису не рекомендуется вовсе. Как мы уже указывали, игра в теннис дает значительную нагрузку нервной системе, а во время теннисных соревнований эта нагрузка возрастает в несколько раз. По этой же причине не следует принимать участие в соревнованиях и играх непосредственно после утомительной работы.

Для здорового и хорошо подготовленного физкультурника соревнование по теннису является прекрасным средством воспитания многих чрезвычайно ценных качеств. Тренировочные игры и упражнения сами по себе не могут

дать того эффекта, который достигается соревнованиями. На тренировке внимание теннисиста должно переключаться на усвоение технических и тактических приемов, элемент соревнования отходит на второй план. В соревнованиях на первый план выходит воля к победе. Желание победить заставляет напрячь все свои способности, проявить наибольшую быстроту, выносливость, сообразительность и т. д.

Соревнования дисциплинируют человека, приучают его владеть собой и настойчиво добиваться раз поставленной цели. Расхлябанность, безволие, отсутствие инициативы — несовместимы с теннисом. Игрок, не сумевший побороть в себе эти недостатки, обречен на поражение при всякой мало-мальски серьезной спортивной встрече.

Из беглого анализа игры видно, что предъявляемые к игроку требования чрезвычайно обширны. Хорошим теннисистом может быть только здоровый и всесторонне развитый человек. Но всестороннего развития нельзя достигнуть только узкой тренировкой с ракеткой в руках. Как ни велики достоинства тенниса, узкая специализация приведет к одностороннему развитию.

Всестороннее физическое развитие могут обеспечить лишь занятия по комплексу «Готов к труду и обороне», так как они не только совершенствуют природные качества, но и позволяют овладеть целым рядом навыков, необходимых строителю и защитнику социалистического общества. Поэтому каждый теннисист, будь он новичком или опытным игроком, должен включить в свою тренировку подготовку к сдаче норм ГТО. Новичку эти занятия дадут общую подготовку организма, на базе которой успешнее пойдет и совершенствование в теннисе. Опытному теннисисту тренировка по комплексу ГТО, а также в некоторых упражнениях, отличающихся большой сложностью, также окажет несомненную пользу и будет способствовать овладению техникой игры.

Как мы увидим ниже, некоторые упражнения, входящие в комплекс ГТО, развивают качества, необходимые теннисисту. С другой стороны, специальная тренировка по теннису и самые игры в свою очередь способствуют более быстрому и легкому овладению теми прикладными навыками, которые необходимы каждому советскому физкультурнику, желающему сдать испытание на значок ГТО. Однако не следует думать, что овладеть комплексом и стать всесторонне развитым человеком можно без учебы и подготовки по отдельным

видам, входящим в нормы. Занятия теннисом только облегчат эту учебу, но не заменят ее.

Таким образом, правильная подготовка теннисиста должна слагаться из: 1) общей тренировки по комплексу ГТО и некоторым видам спорта и гимнастики и 2) специальной тренировки на теннисном корте.

Для организации занятий по отдельным видам комплекса, теннисная секция должна привлекать активистов из других секций физкультурного коллектива и под их руководством организовывать подготовку к сдаче норм по отдельным видам комплекса. Может быть и другой путь: теннисисты могут проходить подготовку по видам комплекса в других секциях физкультурного коллектива (в секции плавания — готовиться по плаванию, в легкоатлетической — по бегу, прыжкам и метанию гранаты и т. д.).

Но не следует полагать, что всю работу по комплексу ГТО организует и проведет кто-то со стороны. Внутри теннисной секции также необходимо провести соответствующую подготовку. Прежде всего необходимо разъяснить огромное политическое и военно-прикладное значение комплекса, а также его роль, как средства подготовки к теннису. Затем нужно пропустить теннисистов через простейшие испытания, не требующие большой подготовки (такими испытаниями будут: бег на 100 м, подтягивание, противогаз и т. п.), и тем самым заинтересовать игроков значком ГТО.

Разъяснить и заинтересовать — это первое. Дальнейший успех работы будет зависеть от четкой организации, от хорошей постановки учебы по комплексу, от прочной и постоянной связи с другими секциями физкультурного коллектива, которой до сих пор так не хватало нашим теннисным секциям.

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕННИСУ И ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ НА ЗНАЧОК ГТО**

Физкультура является одним из звеньев социалистической стройки. Теннис одно из разветвлений физкультуры. Поэтому каждый теннисист должен знать основы советской физкультуры, ее роль в обороне страны и подготовке к труду. Он должен знать те задачи, которые стоят перед физкультурным движением, и если хочет быть действительно советским физкультурником, бороться за их осуществление.

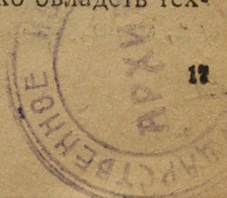
Все физкультурники СССР являются членами Красного спортинтерна. СССР является самой мощной секцией КСИ. Быть членом КСИ и не знать, что такое КСИ, — нельзя. Поэтому теннисист во время обучения должен получить от инструктора соответствующие знания. От последнего мы вправе требовать образцового знания вопросов КСИ и основ советской физкультуры. Он должен пропагандировать идеи КСИ, знакомить с предстоящей в будущем году Мировой спартакиадой, указывать путь, как стать активным членом КСИ, а не числиться им только номинально.

Когда мы говорим о пользе тенниса как вида физкультуры, мы ссылаемся на следующее: теннис улучшает кровообращение, укрепляет мышечную систему, тренирует сердце, углубляет дыхание, делает тело гибким и послушным, кроме того вырабатывает волю, быстроту реакции, точность, ловкость, верность глаза, быстроту, выносливость и наконец ценные качества — умение владеть собой, сообразительность, находчивость, расчетливость, хладнокровие, внимание, способность к быстрой ориентировке.

Все эти качества необходимы бойцу и строителю социалистического общества, и все они нужны сдающему испытания ГТО.

Быстрота, выносливость, хорошее развитие мышц ног, дыхательных мышц, дают возможность теннисисту легко сдать испытания в беге на 100 м, тем более, что быстрые перемены позиции в теннисе подготавливают к старту. В беге на 1 000 м теннисист также имеет некоторое преимущество, благодаря хорошему развитию легких и выносливости. Поддачи и удары ракетой по мячу развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса (особенно правой руки) и являются хорошей подготовкой к метанию гранаты. Для лиц, не занимающихся теннисом (городками), предварительная тренировка к метанию гранаты обязательна, так как есть опасение растяжения связок и мышц. Теннисисты (городошники) в этом отношении находятся в более выгодных условиях, так как у них связки укреплены держанием ракеты в руке во время игры. Как видно, и здесь теннис помогает овладеть прикладным упражнением.

Прыжки часто применимы в теннисе, особенно во время игры с воздуха. В этом упражнении теннисист тренирован, и для сдачи норм по прыжкам ему нужно только овладеть техникой их выполнения.



Что же касается самоконтроля, выполнения санминимума и знакомства с подачей первой помощи, то знания по этим видам испытаний теннисисту необходимы. В самом деле, как обойти молчанием самоконтроль при обучении теннису? Новичок должен знать об утомляемости, о важности глубокого дыхания, о емкости легких, об одышке, об отдыхе перед игрой, о занятиях на солнце, о душе, о вреде спиртных напитков, о чистоте, о гигиене в широком смысле слова. Все эти знания ему нужны, он должен уметь разобратся во всех этих вопросах, и инструктор должен помочь новичку рядом практических указаний. Надо уметь проверить свой пульс, вести наблюдения над изменениями веса и самочувствия. Мы мало уделяем места этому вопросу, сплошь и рядом начинаем играть утомленными, рискуя испортить сердце и нервную систему. Игра во время утомления идет из рук вон плохо, появляется неточность движения, упадок энергии, рассеянность. Эти явления часто относят к тому, что игрок «не в ударе», а их главная причина несомненно утомление. Без самоконтроля нельзя прогрессировать в игре и нельзя выявить всех своих природных данных.

Редко в теннисе бывают случаи каких-нибудь увечий, но случаи растяжений связок на ногах и руках иногда встречаются. Единичны случаи солнечного удара, обморока и т. д. Падения во время игры дают ссадины на руках и ногах. Приходилось наблюдать, как игроки, получив при падении кровотокающую ссадину, облизывали кровь языком, а после матча шли под кран, чтобы обмыть ранку. Лично со мной был такой случай: во время розыгрыша финала на I-м международном рабочем первенстве по теннису в Берлине случайно сорвавшийся мяч попал мне в низ живота. От боли я не мог продолжать соревнование. Как мне помочь, не знал никто из теннисистов. К счастью здесь же находился врач из австрийской рабочей команды, который в 10 минут вылечил меня холодным компрессом, и я смог продолжать матч.

Уметь подать помощь своему товарищу должен каждый теннисист. На площадке могут быть различные случайности. Надо уметь сделать искусственное дыхание, наложить повязку, отличить вывих от растяжения, остановить кровотечение из носа, оказать помощь при ушибе, ожоге солнцем, надо уметь снять одежду с поврежденной конечности,

перенести больного товарища и пр. Поэтому необходимо, чтобы инструктор объяснил теннисистам необходимость этих знаний и показал простейшие приемы первой помощи. Более же детально подготовку обучаемый получит в кружках первой помощи.

Каждый физкультурник, сдавая нормы комплекса ГТО, дает обязательство выполнять санминимум. Нужен ли санминимум теннисисту? Безусловно. От знания и выполнения законов гигиены зависит прогресс в игре. Никогда теннисист не сможет выявить свои природные данные вполне, если не будет выполнять санминимума. Свежий воздух, чистота помещения, ежедневная зарядка, сон с открытой форточкой, всегда чистое тело, душ, умывание — все это входит в санминимум и необходимо теннисисту. Физкультурник-теннисист, соблюдая правила личной и общественной гигиены, должен охранять здоровье как окружающих, так и свое.

Соблюдение правильного дыхания очень важно в теннисе, так как только такое дыхание может обеспечить достаточный приток кислорода, столь необходимого при энергичных движениях. Умение владеть своим дыхательным аппаратом является необходимым условием при продвижении в противогазе. Тренировка органов дыхания позволит быстро овладеть навыком продвижения в противогазе.

Одним из условий сдачи испытаний по подтягиванию является хорошо развитый плечевой пояс. Теннис, укрепляя всю мышечную систему, особенно развивает мышцы правого плеча и предплечья и несколько меньше левого. Поэтому теннисисту не трудно подготовиться сдать нормы по подтягиванию.

То же можно сказать и о лазании по канату. Здесь необходимы не только сильные руки, но и ноги. Последние же теннис развивает вполне достаточно.

Общее укрепление мышечной системы, которое дает нам теннис, поможет при сдаче испытаний по подниманию и переноске патронного ящика.

Глубокое правильное дыхание, ритмичность, вырабатывающаяся во время игры в теннис, гибкость, эластичность и координация движений — все это является важным подспорьем при обучении плаванию. Готовность в любой момент быстро изменить положение на корте роднит теннис со стартом в плавании. Наклон туловища вперед, сильно раз-

витые ступни ног и пальцы необходимы и теннисисту, готовящемуся принять мяч, и пловцу, берущему старт.

Из всего сказанного мы видим, что в теннисе и плавании много родственного. Но тем не менее теннисисту нужно пройти хорошую подготовку по плаванию, прежде чем сдавать норму.

Испытания по велосипеду, лыжам и гребле теннисисту также легче сдать, благодаря общему физическому развитию, даваемому игрой.

Одной из главных задач физкультурного коллектива, а значит, и секции тенниса, является военная подготовка физкультурников. Физкультурная работа должна быть построена так, чтобы она давала военно-прикладные навыки и знания. При обучении какому-нибудь виду физкультуры, в частности теннису, этому вопросу должно уделяться большое внимание.

Установив связь тенниса со всеми видами испытаний на значок ГТО, мы даем ниже схему обучения.

Отдельные перестановки в уроках всегда возможны в зависимости от успешности обучающихся, от их общей физической подготовленности, возраста и способности.

### **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ С НАЧИНАЮЩИМИ**

Предлагаемая нами программа состоит из 22 уроков. Каждый урок включает в себя теоретические сведения и практические занятия по теннису и значку ГТО. Продолжительность каждого урока 1½—2 часа. Урок начинается 20-минутной беседой, затем проводится 10-минутная зарядка (разучивается комплекс повседневных гимнастических упражнений ГТО; после сдачи испытаний по этому виду зарядка заменяется пробежкой-разминкой), далее следуют упражнения в технике ударов, игра в теннис и подготовка к сдаче испытаний на значок, которая одновременно является и общей тренировкой теннисиста. Урок завершается успокаивающей ходьбой, после которой проводятся дыхательные упражнения.

**1-й урок.** Беседа: анализ игры в теннис. План обучения и тренировки.

Зарядка. Объяснение и показ удара справа (как держать ракету, положение корпуса и ног). Тренировка удара справа. Успокаивающая ходьба и дыхательные упражнения.

**2-й урок.** Беседа: комплекс ГТО — основа советской системы физкультуры. Задачи теннисной секции в подготовке к Мировой спартакиаде. Правила игры, терминология, счет.

Зарядка. Тренировка ударов справа. Успокаивающая ходьба. Дыхательные упражнения. Практическое ознакомление с противогазом.

**3-й урок.** Беседа: пользование противогазом во время газового нападения и правила сдачи норм. Удар справа — объяснение и показ деталей. Умение глядеть на мяч во время игры. Объяснение и показ удара слева (как держать ракету, положение корпуса и ног) и позиция игрока, ожидающего мяч.

Зарядка. Тренировка в ударах справа и слева. Успокаивающая ходьба. Дыхательные упражнения. Сдача нормы по противогазу.

**4-й урок.** Беседа: военно-прикладное значение бега на скорость, норма ГТО 100 м, быстрота, необходимая теннисисту. Удар справа — основной элемент игры. Объяснение и показ деталей при ударе слева.

Зарядка. 2 старта на 30 м. Тренировка ударов справа и слева. Успокаивающая ходьба.

**5-й урок.** Беседа: теннисисту необходима выносливость, прикладное значение бега на выносливость. Норма ГТО 1 000 и 500 м. Подход к отбиваемому мячу (основной недостаток начинающих набегание на мяч). Работа ног и баланс (показ и объяснения).

Зарядка. 3 старта на 30—40 м. Тренировка ударов справа и слева. Медленная пробежка: мужчины на 500 м, женщины на 300 м. Успокаивающая ходьба.

Беседа: значение дыхания в теннисе и беге.

**6-й урок.** Беседа: гигиена теннисиста и санминимум ГТО.

Зарядка. Бег на ускорение на 80 м. Удары справа и слева. Пробежка медленно: мужч. 800 м, женщ. 400 м. Успокаивающая ходьба.

**7-й урок.** Беседа: военно-прикладное значение метания гранаты. Устройство боевой гранаты. Общее в движениях при метании гранаты и подаче мяча. Подача мяча и метание гранаты — объяснение и показ.

Зарядка. Метание гранаты по три броска. Бег на ускорение на 120 м. Тренировка подачи и ударов справа и слева. Успокаивающая ходьба.



**8-й урок.** Беседа: объяснение и показ различных ударов. Позиции игрока на площадке.

Сдача нормы в беге на 100 м. Тренировка ударов и подачи. Метание гранаты (по три броска).

**9-й урок.** Беседа: самоконтроль теннисиста. Требования по самоконтролю ГТО. Показ инструктором отдельных ударов — удар с воздуха, смэш, свеча, хав-волей. Значение умения прыгать в теннисе.

Зарядка. Прыжки в длину с разбега (по три прыжка). Одиночная игра с применением трех ударов: подачи, справа и слева. Пробежка: мужч. на 1 000 м, женщ. на 500 м. Успокаивающая ходьба.

**10-й урок.** Беседа: каждый советский физкультурник должен уметь плавать и сдать нормы ГТО по этому виду. Выносливость и координация движений, развиваемая теннисом, помогут научиться плавать. План работы секции плавания нашего коллектива по ускоренному обучению и подготовке к сдаче норм ГТО (информация представителя секции плавания). Одиночная игра — техника и тактика (рассказ руководителя, иллюстрируемый игрой опытных игроков).

Зарядка. Прыжки в высоту с разбега (по 3—5 прыжков). Тренировка ударов с воздуха. Одиночная игра с применением трех ударов: подачи, справа и слева. Пробежка: мужч. 500 м, женщ. 300 м средне. Успокаивающая ходьба.

**11-й урок.** Беседа: правила игры в теннис — объяснение правил одиночной и парной игры, суммирующее указания, даваемые ранее в процессе занятий.

Сдача норм по повседневным гимнастическим упражнениям. Метание гранаты. Тренировка техники ударов с воздуха. Одиночная игра. Успокаивающая ходьба.

**12-й урок.** Беседа о технике игры. Различные примеры из практики. Показ на корте инструктором разнообразной техники ударов.

Пробежка-разминка на 200 м. Сдача нормы по метанию гранаты. Прыжки в длину с разбега. Тренировка подачи. Одиночная игра. Пробежка: мужч. на 1 200 м, женщ. на 600 м медленно.

**13-й урок.** Беседа: военно-прикладное значение подтягивания и лазания. Теннисисту необходимо иметь хорошо развитой плечевой пояс.

Быстрая ходьба с добавочными движениями рук. Подтягивание с прыжка и медленное опускание в положение ви-

сения на вытянутых руках. Лазание по канату при помощи рук и ног. Парная игра. Успокаивающая ходьба.

**14-й урок.** Беседа: военно-прикладное значение поднимания патронного ящика. Тактика игры. Примеры из личной практики.

Сдача норм по подниманию патронного ящика. Прыжки в высоту с разбега. Тренировка удара. Одиночная игра. Пробежка: мужч. на 800 м средне, женщ. на 400 м средне.

**15-й урок.** Беседа: тактика парной игры.

Сдача норм в прыжках в длину с разбега. Совершенствование ударов справа, слева и подачи. Одиночная игра. Бег на 1 000 м для мужчин и 500 м для женщин. Успокаивающая ходьба.

**16-й урок.** Беседа: техника и тактика игры.

Подтягивание и лазание. Сдача норм по прыжкам в высоту с разбега. Парная игра. Пробежка: мужч. 500 м, женщ. 300 м.

**17-й урок.** Беседа: соревнования по теннису и правила классификации игроков.

Сдача норм по подтягиванию и лазанию. Тренировка ударов. Одиночная игра. Пробежка: мужч. на 800 м и женщ. на 400 м. Успокаивающая ходьба.

**18-й урок.** Беседа: разбор матчевой игры.

Одиночная и парная игра. Успокаивающая ходьба.

**19-й урок.** Беседа: знакомство с подачей первой помощи.

Одиночная и парная игра. Пробежка: мужч. на 1 500 м, женщ. на 800 м. Успокаивающая ходьба.

**20-й урок.** Беседа: разбор литературы по теннису.

Одиночная и парная игра. Успокаивающая ходьба.

**21-й урок.** Практическая и теоретическая проверка знаний. Проверка техники ударов и указания ошибок. Сдача нормы в беге на 1 000 м для мужч. и 500 м для женщ.

**22-й урок.** Правила и схемы тренировок для самостоятельных занятий. Учетные соревнования в одиночной игре среди новичков.

В последующие 3—4 занятия продолжается розыгрыш учетных игр, после чего организуются беседы и дается оценка достоинств и недостатков игры каждого обучаемого. На этом заканчивается курс обучения новичков, и они переходят к самостоятельным занятиям, пользуясь в своей тренировке указаниями и советами инструктора.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ТЕННИСИСТАМ

### СВЕДЕНИЯ ОБ ИНВЕНТАРЕ, ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

**Теннисный инвентарь.** Инвентарь для теннисной игры состоит из ракетки и мяча. Форма ракетки бывает различной: некоторые игроки предпочитают почти круглую ракетку, некоторые продолговатую. Основное правило при выборе ракетки — не брать слишком тяжелой ракетки, так как ее неудобно держать в руке и она связывает свободу движений игрока. Вес ракетки измеряется в унциях. Нормальная ракетка должна весить приблизительно 13,5 унций. Чтобы установить, правильно ли распределен вес ракетки, надо положить ее на указательный палец как раз тем местом, где находится винт. Если при этом рукоятка ракетки уравнивается ее головку, ракетка сделана правильно. Лучше выбрать рукоятку не слишком толстую, а такую, которую легко охватить рукой. Струны должны быть крепко натянуты, но вместе с тем обладать достаточной эластичностью. Если ракетка натянута хорошо, струны при ударе издадут звон. После игры необходимо вставлять ракетку в пресс для того, чтобы она не изгибалась.

Решающее значение для всякой игры имеет высота отскока мяча. Плохие мячи отскакивают или недостаточно или слишком высоко, поэтому ими не следует пользоваться. По правилам минимальная высота отскока равняется 1,27, а максимальная 1,52 м при 20°C (если мяч с высоты 2,5 м падает на твердую почву). Обувь для игры надо выбирать легкую, например, парусинные туфли с неслишком толстой резиновой или простой кожаной подошвой без каблуков.

**Как держать ракетку.** На этот вопрос нужно ответить по-разному, в зависимости от того, наносится ли удар по мячу игроком справа (форхенд) или слева (бэкхенд) от себя.

При ударе справа ручку ракетки надо держать не за середину, а за конец, обхватив таким образом, чтобы большой палец переходил через средний на 3 см. Все пальцы должны быть направлены скорее вдоль рукоятки, чем поперек ее. В таком положении ракетка почти составляет продолжение вытянутой руки.

При ударе слева ракетка берется за ручку, обычно несколько отступая от ее конца, и большой палец вытягивается в направлении длины ручки.

**Удар справа.** Начинаящий должен прежде всего изучить удар справа. При этом он встает так, чтобы положение плеч было параллельно направлению, в котором должен полететь мяч, и чтобы левое плечо было обращено к сетке. Тяжесть тела покоится на правой ноге. ракету нельзя держать ни слишком слабо, ни слишком напряженно. Удар по мячу наносится на таком расстоянии, на котором его можно свободно достать серединой ракетки; никогда не следует играть на согнутой в локте руке. В момент удара следует переносить тяжесть тела на левую ногу; после того как удар по мячу уже сделан, ракетка должна произвести полный размах. Слегка согнутые колена должны пружинить; лучше всего делать упор на носки так, чтобы можно было балансировать из стороны в сторону.

**Удар слева.** После того, как форхенд будет совершенно усвоен, рекомендуется начать изучение гораздо более трудного удара слева (для игроков, играющих правой рукой) — бэкхенда. При этом ударе рука тыльной (задней) стороной обращена к сетке. Положение тела прямо противоположно положению при форхенде. Правая нога обращена к сетке, тяжесть тела покоится на левой стороне. При бэкхенде, как мы уже говорили, нужно совершенно иначе держать ракетку. Обычно удар по мячу наносится в тот момент, когда он достиг высшей точки отскока, причем производится как можно быстрее, пока еще противник не успел занять наиболее выгоднейшего положения. Вот почему каждому начинающему надо привыкнуть, как уже сказано, ударять по мячу в момент наивысшего отскока. Мячи, которые отбивают снизу, приходится подбрасывать вверх, и поэтому такие удары не сильны и не дают точного нападения.

По тому, как мяч отскочил от ракетки противника, надо уже предугадать весь его полет. При этом не надо слишком близко подходить к месту предполагаемого падения мяча. С первого дня начинающий должен приучаться к тому, чтобы оставаться все время на расстоянии вытянутой руки от мяча. Только в этом случае достигается нужный единый замах от плеча до кисти, который и передается ракетке.

Как форхенд, так и бэкхенд играют очень важную роль. Последний в физическом смысле гораздо менее удобен и для многих представляется очень трудным. Чтобы придать мячу необходимую силу, надо при бэкхенде стоять несколько дальше от мяча.

**Подача.** Подача не является только введением к игре, но в то же время служит и нападением. Вот почему подача многими игроками производится достаточно резко. Правильно и сильно подавать мяч, не попадая им в сетку, большое искусство. Большинству начинающих свойственна одна и та же ошибка. Они с такой силой бьют по первому мячу, что он почти без исключения попадает в сетку. Чтобы не повторить этой ошибки, второй мяч подают так слабо, что противнику удастся отбить его без всякого труда.

Поэтому лучше приучаться делать средние по силе удары. Упражняться в подаче очень удобно одному, у стены, проведя на ней мелом черту, обозначающую высоту, оставаясь на расстоянии, соответствующем расстоянию от основной линии до сетки, и стараясь попасть выше черты. Положение туловища такое же, как при форхенде, только ударять по мячу надо не сбоку, а сверху.

Левый носок направлен к площадке и отставлен не дальше чем на 10 см от задней линии. Следует привыкнуть удерживать в левой руке 2—3 мяча. При подбрасывании мяча вверх левое плечо подается вперед, правое назад, так что весь корпус несколько откидывается назад. Мяч подбрасывается настолько высоко, чтобы можно было ударить его серединой ракетки, когда рука с ракеткой вытянута над головой. В настоящее время делают подачу исключительно над головой. После удара ракетка должна закончить взмах. Приучайтесь производить подачу больше над головой, чем над правым плечом, и почаще упражняйтесь как в подбрасывании мяча, так и в самом ударе. Подавая мяч, надо переносить тяжесть корпуса вперед; однако нельзя при этом выставлять ногу за черту. Если первый мяч не удался, производится второй.

**Удар с воздуха.** Все больше и больше входит в употребление новый прием игры, чрезвычайно ее ускоряющий. Это «воллей», удар по мячу с воздуха, в то время когда он летит, т. е. прежде чем он коснулся земли. У хороших игроков такой обмен летающими в воздухе мячами может затянуться на несколько минут, что придает игре большой интерес. При ударе с воздуха не следует пассивно отбивать мяч; рекомендуется бросаться к нему навстречу. Головка ракетки должна при воллее лежать выше кистевого сустава. Отбивать воллей никогда не надо снизу, лучше изогнуться так, чтобы даже из самого низшего положения пробить

мяч сбоку. Лучше всего играть с воздуха, стоя в поле подачи или поближе к сетке.

Есть несколько видов особенно красивых ударов с воздуха, которыми искусные игроки пользуются для того, чтобы выиграть лишние очки. Особенно опасны для противника мячи, срезанные в воздухе у самой сетки. Этим способом почти совершенно убивается скорость летящего мяча, и он, точно кусок свинца, падает за сетку. Такой мяч очень редко бывает принят противником.

**Элементы тактики.** Большинству начинающих свойственны две очень серьезных ошибки. Многие из них забывают о самом главном, т. е. о том, что надо все время следить глазами за мячом, и сейчас же впадают в другую ошибку — прирастают к месту. Кто, находясь на площадке, не умеет достаточно быстро передвигаться, из того никогда не выйдет хорошего игрока. Для тенниса самое главное уметь с быстротой молнии очутиться в любом месте корта.

Чрезвычайно важно для каждого игрока помнить, на каком месте площадки он находится. Начинающие очень часто упускают это из виду и, находясь у сетки, бьют мяч с той же силой и длиной, с какой они это делают, находясь у задней линии. Никогда нельзя оставаться на середине площадки, а наоборот, надо всегда стараться вернуться к задней линии. Если это невозможно, надо подойти к самой сетке, для того чтобы отбивать мячи противника с воздуха.

Очень часто начинающие вследствие недостатка техники обегают летящий слева мяч для того, чтобы отбить его форхендом (бэкхендом они еще не владеют). На это обегание мяча всегда тратится столько времени, что мяч в большинстве случаев не удается принять.

**Краткое описание игры.** Для того, чтобы проникнуть в сущность теннисной игры, необходимо прежде всего знать основные ее правила. Подача начинается всегда с правого угла и проводится попеременно то с правой, то с левой стороны. Подающий должен спокойно стоять обеими ногами за основной линией и до того момента, пока ракета не коснулась мяча, а) не должен перебегать или переходить на другое место, б) не должен прыгать и в) не должен передвигать ступни вперед за основную линию. Самую подачу мы уже описывали. Считается, что подача произведена, если ракета прикоснулась к мячу. Подаваемый мяч должен перелететь через сетку и коснуться земли в лежащей наис-

кость половине поля противника или упасть на одну из ограничивающих ее линий.

После первой ошибки подающий имеет право сделать другой удар. Если вторая подача правильна, то первая ошибка не идет в счет. Противник должен дать мячу отскокнуть, а потом уже отбивать его, стараясь перебросить мяч за сетку так, чтобы он упал в пределах площадки. После этого оба игрока попеременно отбивают мяч или до его отскока от земли (удар с воздуха) или после него (удары от земли). Непременным условием является отбивать мяч до того, когда он во второй раз коснулся земли.

При игре вчетвером партнеры каждой партии чередуются как в подаче, так и в первом ответном ударе своей партии. В самой игре каждый из них может делать удар по выбору. Счет ведется, начиная от подающего; так, например, при первом выигрыше подающего считают: «15—0», «30—0», «40—0». Если подающий теряет одно очко за другим, считают: «0—15», «0—30», «0—40».

Выигрывает игру та партия, которая раньше получит четыре очка. Если каждая из партий выиграла по два очка, т. е. когда у обеих счет по 30, считается «равно». Следующее выигранное очко считается как преимущество — «больше» или «меньше» (смотря по тому, кто подает). Если снова выигрывает тот, на чьей стороне преимущество, то он и считается выигравшим игру. Если же очко выигрывает противник, то снова устанавливается «равно», и обе партии очень долго могут удерживаться в таком положении. Лишь после того как одна и та же сторона выигрывает два раза подряд после положения «равно», считается, что она выиграла игру. После каждой игры подающий становится принимающим, и наоборот. Когда один из играющих выиграл 6 игр (геймов), ему засчитывается партия (сет). Если оба противника выиграла по 5 игр, следующая игра дает одному из них преимущество (6 : 5), и если ему удастся выиграть еще и следующий раз (7 : 5), то партия засчитывается ему. Если же следующая игра остается за противником (6 : 6), выигравшим будет считаться тот, кто выигрывает после этого две игры подряд. Вот откуда получается такой непонятный для непосвященного счет. Можно выиграть сет при таких соотношениях: 6—0, 6—1, 6—2, 6—3, 6—4, 7—5, 8—6, 9—7 и т. д. При состязаниях решающим является выигрыш двух (а в заключительных встречах и трех) сетах.

## УКАЗАНИЯ НАЧИНАЮЩИМ

Часто приходилось наблюдать, как взрослые люди, только недавно начавшие играть в теннис и играющие примерно не выше 5 или 4 класса, приходили в отчаяние от поражения, понесенного от товарища. Смотришь на победителя и побежденного — один из них сияет, другой до того удручен, что с ним невозможно разговаривать, пока он не успокоится.

Надо помнить, что каждый проигрыш выявляет прежде всего наши собственные недостатки, мы должны заботиться об их исправлении. Гораздо больше пользы было бы разобратся в вопросах, почему последовал проигрыш, какие удары были технически слабы, какие тактические ошибки были допущены в игре и в чем было преимущество противника. Разрешение этих вопросов и соответственное исправление недостатков в своей игре быстро скажется на результатах.

Товарищи новички, молодые и взрослые! не удручайтесь «поражениями», не сияйте от «побед». Вам предстоит еще сотни встреч. Стремитесь овладеть техникой, изучайте тактику, серьезно, внимательно относитесь к игре, всегда разбирайтесь в своих собственных недостатках и ведите планомерную, вдумчивую тренировку.

Всем начинающим игрокам советуем запомнить и выполнять следующее:

1. Не отрывай взгляда от мяча, пока мяч в игре.
2. Не бей сразу сильно (раньше нужно развить точность, а потом силу удара).
3. Не изучай сразу всех ударов. Сперва изучи удар справа, потом слева, далее подачу и постепенно потом переходи к изучению ударов с воздуха.
4. Ожидая мяч, стой лицом к сетке, слегка наклоняясь вперед.
5. Отбивая мяч, становись боком к сетке.
6. Никогда не бей мяч прямо перед туловищем: все удары в теннис производятся сбоку.
7. Тренируй все удары, а не только те, которые тебе лучше всего удаются.
8. Тренируйся всегда серьезно, не разговаривай с публикой, с товарищем — не развлекайся. Небрежность, отсутствие должного внимания мгновенно скажутся в неточ-



ности ударов, и ты в своем развитии будешь идти назад, а не вперед.

9. Не набегай на мяч, а держись от него на известном расстоянии.

10. Следи за правильным положением ног и корпуса во время ударов. Проверь работу ног.

11. Не стой в середине площадки — между задней линией и линией подачи. Это самая плохая позиция — в этом месте в большинстве случаев приземляется мяч противника, и его трудно отразить как с земли, так и с воздуха.

12. Никогда не оставайся на том месте, где отбил мяч, а занимай исходное положение за задней линией площадки или у сетки.

13. Не приходи в отчаяние от первых неудач. Удар, который не удается вначале, при правильном изучении в дальнейшем непременно будет выходить.

14. Смотри игру хороших игроков, читай литературу по теннису — они тебе помогут совершенствоваться в игре.

15. Не начинай игры усталым и бросай игру при первых признаках утомления, в противном случае ты рискуешь испортить сердце, расшатать нервную систему, а игра все равно не пойдет (перетренировка).

16. Не играй в теннис, если нет желания и настроения. Игра в таких случаях не принесет тебе никакой пользы.

17. Не играй плохой ракетой и плохим мячом. Хорошие условия игры и приличный инвентарь так же необходимы новичку, как и мастеру. Для мастера это дает большую точность в ударах, делает его игру еще совершеннее, новичка же сразу приучает к правильной постановке удара. Хорошая площадка дает верный отскок мяча, отсюда быстрее пойдет обучение, и, главное, теннис сразу оставит у новичка радостное впечатление, увлечет его, что на первых порах имеет громадное значение.

18. Не играй натощак и сейчас же после еды. Помни, что самое лучшее время для игры 1½—2 часа после еды.

19. Одевай легкий костюм, чтобы он не стеснял твоих движений. Лучше всего играть в белом костюме (рубашка и брюки), отражающем солнечные лучи, или же в трусах и майке.

20. После игры принимай душ или обливайся, предварительно несколько остыв, потом досуха вытрись полотенцем.

21. Теннисист, будь готов к труду и обороне!

## ТРЕНИРОВКА ТЕННИСИСТА

Теннисист, прошедший курс первоначального обучения игре и сдавший нормы ГТО, так же, как и новичок, не должен ограничивать своих занятий лишь тренировкой и играми на теннисной площадке. Чтобы усовершенствовать и развить все способности своего организма, необходима общая тренировка в различных упражнениях и специальная тренировка по изучению техники и тактики игры.

Общая тренировка включает в себя: 1) подготовительные упражнения, 2) прикладные упражнения, 3) спортивные игры.

Специальная тренировка состоит из: 1) изучения техники ударов, 2) тренировочных игр.

Подготовительные упражнения включаются в утреннюю гимнастику и проводятся непосредственно после сна. Теннисисту особенно необходимо развить координацию движений, выработать дыхание, укрепить связки и мышцы конечностей. Поэтому в утреннюю гимнастику нужно включать упражнения на гибкость и на расслабление мышц. Упражнения на расслабление проводятся в сочетании с активным движением, — только в таком виде они естественны и необходимы. Приведем несколько примеров: 1) Встать ноги врозь, руки вверх; расслабить мышцы рук, шеи и туловища так, чтобы тело как бы упало вперед, согнувшись в пояснице (выдох); напрягая мышцы спины и плечевого пояса, выпрямиться, поднять руки вверх (вдох). 2) Встать ноги врозь, наклониться вперед, расслабить мышцы ног и туловища, раскачивать туловище вправо и влево, сгибая и выпрямляя то правую, то левую ногу. 3) Занять положение, которое принимает теннисист при подаче мяча; сделать резкий взмах правой рукой, имитируя подачу, и сейчас же расслабить мышцы так, чтобы рука свободно упала вниз. 4) Встать ноги врозь; резкими рывками поворачивать туловище в пояснице вправо и влево; расслабить мышцы рук так, чтобы руки болтались «как плети», следуя за движением туловища.

Для выработки дыхания и эластичности связок и мышц утреннюю гимнастику следует заканчивать упражнениями со скакалкой (поскоки через вращаемую веревочку).

Занятия прикладными упражнениями и играми следует вести, дополняя ими специальную тренировку на корте

(например прыжки, бег, метание, лазание и т. п.) или отводя им особые дни (плавание, гребля и т. п.).

Военно-прикладные упражнения охватывают бег с преодолением кочек и различного рода прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Одним из решающих факторов теннисной игры является быстрота (резкость). Это качество развивается спринтерским стартом на 20—30 м. Очень полезна и желательна медленная пробежка на 300—500 м с резкими спуртами (рывками) на дистанции на 5—10 м.

Для развития дыхания, помимо упражнений со скакалкой, необходимо заниматься кроссами на 2—3 км по пересеченной местности. Это упражнение развивает также выносливость.

Для постановки дыхания очень полезно спокойное плавание брассом или на боку на дистанцию 300—500 м (с двумя, тремя рывками), а также кролем (на полную силу). Прекрасно развивает дыхание упражнение, известное в боксе под названием «бой с тенью».

Для метаний можно рекомендовать ушатый мяч и гранату.

При специальной тренировке на площадке значительная часть времени должна быть отведена на улучшение техники отдельных ударов и разучивание приемов. Определенный удар надо методически повторять 150—200 раз, отмечая при этом все дефекты и ненормальности, выявленные в процессе тренировки.

Обычную тренировочную игру необходимо распределять таким образом, чтобы исправлять имеющиеся технические недостатки. При такой игре не надо играть на выигрыш. Это очень часто приводит не к исправлению, а к ускорению неправильного приема.

Желательно перед игрой проделывать легкий подготовительный массаж и потряхивание. Это помогает разогреть мышцы и сделать их более подвижными, так как самый характер игры требует от теннисиста внезапного, быстрого старта. К сожалению, при этом наблюдаются случаи разрывов мышц, чему чаще всего подвергаются наиболее молодые игроки.

**Теннисные состязания.** Здесь имеются три основных момента: подготовка, состязание и некоторый режим после состязания.

Подготовка заключается не только в тренировке. На состязание надо являться свежим и отдохнувшим. Теннис по напряженности игры может быть уподоблен шахматам.

Теннисист должен хорошо изучить противника и его удары и уметь их отражать. Каждый мяч следует отбивать осмысленно, нужно соображать, в какую часть площадки противника его выгоднее направить, какой удар применить и т. д.

Состязание дает много возможностей для проявления энергии и учит многому. Нужно обладать железной волей, в особенности в минуты неудачи. Нельзя также терять самообладание, когда противник выбивается из сил, а вы уже приближаетесь к победе.

Опасность состязаний заключается в возможности нервного переутомления. Поэтому лучше ограничиться небольшим числом состязаний, чем расплачиваться расстройством и переутомлением нервной системы за счет приобретения практики состязаний.

После состязания необходимо конечно выслушать правильный отзыв со стороны и проанализировать свою игру. Затем участник состязания должен отвлечься, дать отдых организму и нервам.

Теннисист должен пройти через ту школу, которую дают состязания, так как без них его игра никогда не достигнет должной высоты.

**Теннисные «вредности».** При чрезмерных занятиях теннисом, а также при отсутствии правильно поставленной тренировки, теннисист вместо пользы может получить вред.

Сердцу угрожает опасность, в особенности тогда, когда к теннисной игре и состязаниям присоединяется усиленное потребление табака, кофе и т. д.

После игры наблюдается временное выделение белка почками, которое остается в более или менее спортивно-физиологических пределах. При чрезмерных занятиях оно может привести к невыявленной до этих пор болезни почек.

Само собой разумеется, что имеющиеся хронические заболевания, как бы на них ни отражалась теннисная игра, не могут быть причислены к спортивным вредностям. Тем не менее лицам, страдающим такими заболеваниями, следует особенно осторожно заниматься игрой и не приступать к ней без совета врача.

Повреждения, получаемые во время игры (разрывы мышц например), больше всего угрожают икроножным мышцам. Предварительный массаж и систематическое укрепление служат в данном случае хорошей профилактикой.

Хорошие игроки производят обычно несколько пробных ударов перед началом состязания. При этом они не слишком напрягаются, не так интенсивно стартуют и бегают. Многие однако считают, что это бесполезно, и даже гордятся тем, что быстро набрасываются на противника. Зато они уже поплатились немалым количеством разрывов мышц.

Наиболее распространенная теннисная вредность — это несомненно «теннисный локоть». Она обуславливается перенапряжением локтевого сустава и прикрепляющихся к нему мышц и является следствием слишком напряженных ударов. При ударах с воздуха например нельзя обойтись без напряжения локтевого сустава. Чисто силовой удар с напряженным локтем имеет свои преимущества, а именно более быструю готовность к удару. Но тому, кто играет часто и подолгу, рекомендуется делать по возможности размашистые удары с расслабленным локтем, так как этим способом можно избежать явления, называемого «теннисным локтем».

«Теннисный локоть» ослабляет теннисиста и сильно мешает его игре.

Реже, но все же встречается у теннисистов переутомление стопы или голено-стопного сустава. Причиной этих явлений могут служить и неправильная обувь и слишком твердая площадка, но растяжение связок стопы и колена не свойственны специально теннису. Неправильное обращение с ракетой и неправильные удары могут привести к заболеваниям кистевого сустава.

Грубые повреждения в теннисе почти исключены. Очень редки случаи, когда неправильные удары или мяч причиняют какое-нибудь серьезное повреждение.

---

## УСТРОЙСТВО ТЕННИСНОЙ ПЛОЩАДКИ

Теннисная площадка состоит из двух частей: самой площадки с постоянным размером  $23,77 \times 10,97$  м<sup>1</sup> и разбегов<sup>2</sup>, размеры которых бывают различны.

На площадке, отводимой для финальных игр и крупных соревнований, разбеги обычно бывают: задние длиной в 8 м и боковые в 4,5 м, так что для такой площадки необходимо место размером  $40 \times 20$  м и некоторое расстояние с боковых сторон для мест для публики. Желательно, чтобы вся публика была отделена от площадки невысоким барьером. Для обычных площадок правила предусматривают разбеги не меньше 6,5 м и 3,6 м для боковых, причем в случае смежных площадок по боковой длинной стороне боковой разбег между площадками может быть сокращен до 5,50 м.

Из этих условий ясно, что участок, требуемый для обычной площадки, должен иметь длину  $23,77 + 6,5 + 6,5 = 36,77$  м, а ширину  $10,97 + 3,6 + 3,6 = 18,17$  м, при постройке же смежных площадок на каждую пару площадок ширину можно брать не 36,34 м, а 34,64 м.

В крайнем случае разбеги можно сократить еще больше, но это уже лишает возможности проводить игру в нормальных условиях.

Лучшее расположение площадок с севера на юг: тогда утром и вечером, в периоды наибольшего использования площадки, солнце не будет светить в глаза одной из сторон.

Для задерживания мячей обычно ставится металлическая сетка высотой от 3 до 4 м. Желательно иметь фон темнозеленого или темносинего цвета, на котором мячи хорошо выделялись бы. Обычно высота фона 2 м. Фоном является деревянный сплошной забор высотой в 2 м, на котором натягивается металлическая сетка на 1—2 м. Сетку лучше всего установить на водопроводных или газовых трубах.

При постройке одной площадки принято бока ее закрывать «крыльями», которые имеют длину от 2,5 до 3 м и стоят под углом 45° к задней сетке.

Чтобы обеспечить наибольшую сохранность площадки от жжения по ней публики, ее надо оградить со всех сторон сеткой или же сетку поставить до начала боковых линий площадки и по прямой соединить барьером высотой в 1 м.

<sup>1</sup> Размеры для парной игры. Для одиночной игры ширина площадки равна 8,23 м, т.-е. не делаются коридоры.

<sup>2</sup> Разбегом называется свободное место между границами площадки и близлежащими препятствиями.

Для нашего климата наиболее подходящими являются площадки глино-песчаные, вообще наиболее распространенные на континенте Европы.

Когда место для площадки выбрано и разрешен вопрос о направлении ее, разбегах и намечены границы площадки, включая и разбеги, производится нивелировка участка. По окончании нивелировки делается выемка на глубину 20—45 см. Чем менее водонепроницаем грунт, тем более толстый слой щебня нужно заложить, дабы получить нужную осушаемость площадки. За последнее время, в целях сокращения стоимости площадки, начали отказываться от выемки, а просто первый крупный слой укатывается по верху сnivelированного участка. Такой способ устройства допустим только тогда, когда площадка строится на почве, легко впитывающей влагу.

Если первый слой кладется по верху основного грунта, то это делается следующим образом. Весь участок, намеченный под площадку, укладывается битым кирпичом в один слой, который тут же на месте разбивается молотком. При постройке нескольких площадок целесообразнее кирпич набить заранее (если кирпич отсутствует, то его можно заменить крупным шлаком). Когда первый слой нанесен, его поливают и трамбуют, после чего прокатывают катком. При наличии выемки, в зависимости от состояния грунта, первый слой насыпается толщиной от 5 до 20 см.

Когда прокатка закончена, наносится второй слой из легкого строительного мусора, либо из отсеянного шлака толщиной от 3 до 5 см. Назначение этого слоя состоит в том, чтобы задержать появление частей нижнего слоя на поверхности площадки, что обычно наблюдается через 1—2 месяца после начала эксплуатации площадки, если только этот промежуточный слой не был заложен.

Второй слой тщательно разравнивается при помощи деревянных граблей поливается и укатывается. Теперь необходимо наложить последний и самый ответственный слой, так называемую покрывку. Смесь для покрывки делается из высевок (мелкий строительный мусор, пропущенный через грохот с ячейками 5—10 мм и смешанный со тщательно разбитой глиной)<sup>1</sup>. Для хорошего перемешивания необходимо следить, чтобы материалы были в совершенно сухом состоянии. Перемешивание обычно исполняют трое: один бросает по лопате глины на каждые две лопаты высевок, бросаемых вторым, третий тщательно их перемешивает. Когда смесь готова, она наносится небольшими кучками и на равном расстоянии друг от друга, затем она разравнивается сначала лопатами, потом деревянными граблями. Когда слой нанесен, он тщательно поливается, слегка забрызгивается песком и трамбуется трамбовкой с доской 25 × 35 см, обитой рогожей, после чего укатывается до тех пор, пока не выкатаются все ямки и площадка не приобретет нужной твердости. По окончании укатки площадка посыпается песком<sup>2</sup> с таким расчетом, чтобы песок закрыл всю площадку, после чего она подметается мягкой метлой.

<sup>1</sup> Песок рекомендуется брать как можно краснее и крупнее, в виде крупной соли.

<sup>2</sup> Применять мелкую гарь для верхнего слоя не рекомендуется, так как она очень не гигиенична и загрязняет теплоизолирующие.

Необходимо при нивелировке учесть, что для стока воды надо сделать площадку чуть-чуть покатою к боковым сторонам, но не более, чем на 2—2,5 см.

Площадка обычно укатывается вдоль, а не поперек.

Теперь надо разметить площадку. Отмерив от задней сетки расстояние до конца площадки—«разбег», параллельно ей откладывается задняя линия АБ, длиной 10,97 м; в конце линии вбивается по большому гвоздю. При откладывании 10,97 м на линии АБ необходимо учесть, чтобы с обеих боковых сторон ее оставалось место, равное выбранным вами боковым разбегам. Точно так же надо помнить, что линия АБ является основой всей разметки и от ее правильного направления зависит вся дальнейшая разбивка.

Из точки А описывается дуга радиусом в 23,77 м и из Б — радиусом в 26,18 м. Пересечение этих дуг даст нам точку В. Произведя такое же построение из точки Б, описав только дугу в 26,18 м из А, мы получим новую точку Г. Соединив все полученные точки А, Б, В и Г, мы получим прямоугольник — площадку для игры. Перед тем, как приступить к дальнейшей разбивке, необходимо проверить диагонали, после чего остается произвести остальную разбивку площадки.

Наметив основные точки площадки А, Б, В, Г, берется обычная тонкая бечевка и туго натягивается по земле между гвоздями в этих точках. Обычной малярной кистью (небольшой) тщательно прометается будущая линия, после чего грунтуется одной олифой. Когда олифа высохнет, линии прокрашиваются белилами. Когда хотят придать линиям большую прочность, их покрывают в третий раз тонким слоем белой эмали. Для более быстрого высыхания линий рекомендуется прибавлять небольшое количество сикатива.

На покраску одной площадки за два раза требуется 4 кг олифы и 2 кг белил. Если будут применяться эмаль и сикатив, то их надо иметь — эмали 1 кг и сикатива 250 г.

Кроме масляной краски, можно применять клеевую, которая очень быстро высыхает и дает возможность играть через 2—3 часа, тогда как масляная краска обычно требует перерыва в игре на сутки.

Клеевая краска варится следующим способом. На ведро воды берется 8 кг толченого мела, 1 кг столярного клея и мыла. Эта смесь варится до тех пор, пока не получится краска достаточной густоты.

При крашенных линиях АБ и ВГ должны иметь ширину в 10 см, средняя линия 5 см, все остальные — от 5 до 2,5 см.

Ширина линий входит в размеры площадки и откладывается, следовательно, внутрь площадки. Окраску лучше всего производить при помощи картонного или деревянного трафарета, длиной в 1,5—2 м.

**Поперечная сетка.** Лучше всего пользоваться поперечной сеткой, сплетенной из просмоленных крученых веревок, верхний край которой обшит белой материей (плотной, парусиной, брезентом) шириной в 4—5 см. Сетка натягивается при помощи медного или оцинкованного проволочного каната, вдетого в тесьму. В крайнем случае как более дешевый способ может быть использована и крученая веревка, только она менее долговечна. На ночь и во время дождя следует снимать сетку со столбов и хранить в сухом помещении.

Чтобы сетка имела в середине надлежащую высоту, пользуются особым регулятором. Этот регулятор состоит из полосы брезента, перекинутого через середину сетки. Концы регулятора, снабженные



кольцами, прикрепляются к крючку, вделанному в землю по середине средней линии. Регулятор тянет сетку вниз, и с помощью его можно придать сетке надлежащую высоту.

При игре вдвоем на площадке, устроенной для игры вчетвером (имеются коридоры), нужно иметь еще особые подпорки, подставленные под сетку в коридорах для того, чтобы сетка имела на концах надлежащую высоту — 1,07 м. Дело в том, что столбы у площадок, устроенных для игры вчетвером, отстоят от боковых линий, ограничивающих площадку для игры вдвоем, не на 0,91 м, а на  $0,91 + 1,37 = 2,28$  м. Следовательно, сетку над коридорами следует поднять. Высота употребляемой для этого подпорки равняется 1,07 м; подпорка состоит из доски с горизонтальной подставкой на одном конце и с закругленным вырезом, подпирающим сетку, на другом.

Столбы для поперечной сетки. Согласно § 1 правил игры, столбы, к которым прикреплена сетка, должны отстоять на 0,91 м от боковых линий. Высота сетки около столбов (следовательно, и высота столбов от земли) равняется 1,07 м. Для точного соблюдения этих условий следует пользоваться столбами, специально изготовляемыми спортивными фабриками. Обычно столбы для сеток готовятся из газовых труб с медными никелированными верхушками. Один столб наверху снабжен головкой, на которую надевается петля каната, троса, а другой — с разрезом, в который вдевается трубка, имеющая как бы два плеча с бесконечным винтом внутри, приводимым в действие при помощи постоянной ручки. Столбы вставляются в кованые башмаки, которые вбиваются в землю без рытья ямы, что делает установку и съёмку столбов очень простой и быстрой.

Как более дешёвыми можно пользоваться деревянными столбами квадратного сечения или круглыми, врываемыми в землю на глубину 60—80 см или же вбиваемыми в землю при помощи особо устроенных наконечников. Обыкновенно один из этих столбов снабжен крепким крючком; с наружной стороны столба к нему прикрепляется конец веревки; на веревке держится сетка, которая потом проходит через верхушку столба в специальном желобке, не позволяющем ей соскальзывать в сторону. На другом столбе помещается натягивающий аппарат — небольшой ворот, снабженный коленчатым валом и запирающим крючком.

Теперь несколько слов об устройстве примитивной площадки. В дачных местностях, больших общежитиях и везде, где нет достаточно средств для устройства глино-песчаной площадки, можно обойтись простой землянкой.

Самой большой работой в этом случае будет произвести нивелировку участка. Для этой работы необходимо достать или купить уровень (уровень среднего размера стоит 1 р. 50 к.—2 р.), заготовить планку длиной в 2 м и 2—3 десятка колышков. Встав на одной из коротких задних сторон будущей площадки, надо положить заготовленную планку на землю в направлении к противоположному концу площадки. На планку ставится уровень, и один конец ее (дальний) поднимается до тех пор, пока вода в уровне не встанет точно по середине; тогда вбивается колышек, и уровень еще раз проверяется. Следующее измерение начинать с колышка, на который кладется один конец планки, и до другого отыскивается нужная высота таким же способом. Если возвышения земли между колышками мешают уста-

новить правильно уровень, то необходимо для планки прорыть желобок. Когда площадка пройдена вдоль, она проходит поперек. Прохождение обычно начинается с высшей стороны площадки, после чего будет ясно, какой слой земли надо снять или подсыпать. Если уровень площадки значительно понижается в одну сторону, то для ускорения и удешевления работы можно не снимать землю со всей площадки, что потребует отвоза значительного количества земли, а распределить работу так, чтобы снять с одной стороны и подсыпать в более низкой. В этом случае необходимо от линии «перелома» заново «пробить» участок, но только уже не поднимая противоположный конец планки, а подкапывая землю. Но и в этом случае необходимо вбивать колышки, дабы не сбиться, да они и в дальнейшем будут являться вежами съёмки.

Съёмка начинается от ноля, т. е. с самого тонкого слоя, который просто перекидывается лопатой, если решено использовать землю для подсыпки тут же на площадке; в противном же случае необходимо нагружать землю прямо в тачки и отвозить в намеченное место. Необходимо к месту отвозки земли проложить доски, что значительно облегчает перевозку. Следует помнить, что всякая значительная насыпка земли даст осадку; поэтому лучше работу, где надо делать насыпь, начинать поздно осенью, чтобы насыпь осела под снегом.

Когда черновая съёмка закончена, лучше всего перештыковать всю площадку на глубину 3—5 см и деревянными граблями выравнять под рейку. После этого площадка поливается из лейки, сбрызгивается песком и трамбуется, потом укатывается катком до тех пор, пока не будут закатаны все ямки. Теперь остается разбить — разметить площадку (см. выше) и сделать линии.

## СОВРЕМЕННАЯ ИГРА В ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

За последние годы теннис занял прочное место в советской физкультуре. Теннис перестал быть спортом, исключительно рассчитанным на маменькиных сынков, каким он был до революции. Мы знаем, что в Москве за последний сезон 1931 года участвовало в соревнованиях до 18% рабочих.

Несмотря на дороговизну спортивного инвентаря, развитие тенниса идет необыкновенно быстро не только в количественном, но и в качественном отношении. Налицо целый ряд молодых физкультурников, которые за один-два сезона достигли блестящих результатов в теннисе.

Повышение общего класса игроков можно отметить по всем городам СССР, культивирующим теннис. Но если это касается общей массы физкультурников, то нельзя того же сказать о достижениях советских мастеров. И это вполне естественно: сильнейшие представители нашего тенниса не имеют возможности встречаться с более сильными противниками и поэтому мало знакомы со всеми современными достижениями в теннисной технике, тактике и тренировке.

На II пленуме ВСФК СССР тов. Антипов в своем докладе о создании системы советской физкультуры между прочим отметил, что хотя наша система отличается от всех систем буржуазного мира, так как мы создаём людей, действительно всесторонне развитых и

ваканичных в борьбе, тем не менее изучать технику буржуазных мастеров является необходимым. Это даст нам возможность улучшить достижения, создать кадры более квалифицированных физкультурников и вовлечь новые массы в физкультурное движение.

Мы полагаем, что советским теннисистам не безынтересно будет ознакомиться, хотя бы в общих чертах, с техникой и тактикой лучших мастеров современного тенниса. Поэтому мы даем настоящий очерк, вкратце охватывающий основные проблемы теннисной игры в том разрезе, как они сейчас разрешаются на Западе. Заранее оговариваем трудности поставленной нами задачи детально познать с особенностями и тонкостями игры. Каждый знает, что «схватить», подметить какой-нибудь прием значительно легче, чем его описать. Вот почему все старые, опытные игроки указывают молодому, начинающему физкультурнику: наблюдай, наблюдай постоянно игру мастера, отмечай все положительные стороны его игры и тактики, копируй их, причем копируй с толком, в лучшем смысле этого слова.

Все же для наших физкультурников весьма полезно будет описать, хотя бы ориентировочно, как играют в теннис за рубежом.

### ТЕННИС РАБОЧИЙ И БУРЖУАЗНЫЙ

Наряду с футболом теннис является в настоящее время, пожалуй, наиболее распространенной в мировом масштабе спортивной игрой. Вряд ли можно назвать другие виды спорта, которые в равной степени имели бы такое же универсальное, действительно интернациональное значение, как теннис. Это и не удивительно. Положительные качества тенниса давно уже стали неоспоримы, и популярность игры возросла настолько, что в ряде стран мира (Австралия, САСШ) теннис даже введен как обязательный предмет в программах школьного преподавания.

В настоящем обзоре заграничной теннисной жизни мы коснемся как буржуазных организаций по теннису, так и рабочих. Приходится с самого начала оговориться: сведения о культивировании тенниса в зарубежных рабочих спортивных организациях пока еще чрезвычайно бедны. Рабочий теннис только еще ставится на ноги, только завоевывает права гражданства и по существу в организованном порядке культивируется лишь 3—4 года.

Другое дело буржуазный теннис, насчитывающий десятки лет официального существования и имеющий богатейшую литературу, как периодическую, так и непериодическую.

Нельзя забывать, что во многих странах, особенно в Англии и Америке, теннис настолько внедрился в быт, что там имеется колоссальное число игроков неорганизованных. Теннисная площадка является необходимой принадлежностью чуть ли не каждого двора, каждого коттеджа, в том числе и любого рабочего поселка и предместья. При таком условии и социальный состав теннисистов принимает совершенно другую окраску. Сама по себе игра становится достоянием трудящихся масс. Дело только за мощным толчком к объединению рабочих-теннисистов в рабочие спортивные клубы.

Будем надеяться, что стихийный рост организованного рабочего тенниса на Западе в ближайшем же будущем, к Мировой спартакиаде,

откроет перед нами широкие перспективы братского общения с зарубежными рабочими-теннисистами и позволит наладить крепкие интернациональные связи.

До самого последнего времени игра в теннис среди рабочих кругов очень часто считалась просто одной из буржуазных прихотей. Это и не удивительно: рабочей организации трудно оборудовать дорого стоящую теннисную площадку, а рабочему-спортсмену, даже хорошо зарабатывающему, явно не по карману дорогой теннисный инвентарь.

Однако, несмотря на все препятствия на пути своего распространения, теннис постепенно, шаг за шагом прочно завоевывает симпатии рабочих-спортсменов. Например в Берлине уже имеется много теннисных площадок, находящихся в распоряжении рабочих.

В мире буржуазного тенниса в первую очередь отметим резкое разграничение профессионализма и любительства. В отличие от других видов спорта (например от бокса и велосипеда) здесь любители пропорционально играют несравненно большую роль. Прослойка профессионалов не только незначительна количественно, но и качественно является более слабой. В теннисе «гегемония» определенно принадлежит любителям, приковывающим к своим выступлениям внимание всего мира. Большой вопрос, многие ли из этих любителей являются действительно любителями, а не «любителями» в кавычках (на этот счет даже в буржуазной печати появляются от времени до времени сенсационные разоблачения чемпионов). Не касаясь этого, укажем лишь здесь, что подавляющее большинство первоклассных теннисистов, подвизающихся на мировой арене, являются отпрысками наиболее состоятельной, буржуазно-аристократической верхушки общества. Да иначе и быть не может, так как для того, чтобы достичь той виртуозной техники, которая характеризует сейчас теннисный «сверхкласс», нужно быть совершенно свободным от какого бы то ни было производительного труда. Один только перечень мировых теннисных соревнований, проводимых ежегодно в календарном порядке, сам по себе говорит о той «нагрузке», которая приходится на долю каждого представителя теннисной «золотой молодежи» в течение сезона.

Мировые соревнования проводятся по строго разработанному плану, позволяющему чемпионам разных стран принимать участие во всех наиболее крупных турнирах. Ранней весной на юге Франции разыгрывается большое количество турниров; в апреле первенства Англии и Франции на закрытых кортах; в мае начинаются игры на кубок Дэвиса (командное первенство мира); между вторым и третьим кругами кубка Дэвиса разыгрывается первенство Франции; в конце июня — Вимблдонский турнир (первенство Англии на травяных кортах, считающееся, по традиции, одновременно и первенством мира); в июле проводятся оба финальных матча на кубок Дэвиса, а в августе и сентябре разыгрывается первенство Америки.

### КАК ИГРАЮТ МИРОВЫЕ МАСТЕРА ТЕННИСА

Ознакомившись с общим положением теннисного спорта за рубежом, переходим к основному, что в этой области нас интересует, — к описанию техники и тактики игры заграничных мастеров.

Прежде всего подача, т. е. введение мяча в игру, производится современными мировыми игроками быстро, точно и сильно. Идеалом такого удара являются 40 проц. быстроты, 40 проц. плавности и 20 проц. кручения. Но совместить в одном ударе все указанные элементы технически довольно трудно, а потому обычно подают таким образом: первый мяч «пушечный», если же он не вышел, то последующий либо резаный, либо американский крученный (разница лишь в том, что в последнем случае мяч подбрасывается слева от головы, в то время как ракетка идет вверх над мячом). Вот подачи, которыми владеют почти в совершенстве все игроки мирового класса.

Проиграть игру при собственной подаче, по мнению мастеров, недопустимо и большую часть ведет к проигрышу всей партии. В парной игре это еще больше имеет значения.

Удар справа как удар, с которым обычно связано нападение, в смысле технического выполнения для нас не представляет ничего нового, но отличается у мировых мастеров своей исключительной точностью, скоростью и необходимой «длиной». На «длину» наши теннисисты обращают мало внимания, в то время как за границей этот момент является основной предпосылкой и отличает всех игроков высокого класса.

Удар слева, хотя и представляет собой в основном защитный удар, выполняется мировыми игроками почти так же безукоризненно, как и справа. Наблюдается только незначительное понижение скорости, но в элементах точности и длины все остается попрежнему. Каждой нации свойственны свои специфические приемы: так немцы, французы и итальянцы играют главным образом по восходящему мячу; англичане и американцы, играющие на травяных площадках, бьют обычно несколько ниже, по падающему мячу.

Субъективные особенности игрока, как-то: физическое развитие, быстрота реакции, зрение и пр., сказываются в воспроизведении каждого удара, а потому, скажем, Боротра и Остин, обладающие почти одинаковым ударом справа в смысле длины, точности и направления, тем не менее выполняют его различно.

Все мячи с воздуха, приходящиеся игроку, стоящему на хавкорте, а тем более у сетки, выше пояса, как правило, убиваются. Мячи ниже пояса точно плавятся и никогда не направляются на середину площадки. Здесь также важна длина, а потому только исключительно трудная позиция не дает возможности выполнить этот удар с достаточной глубиной. Смэш, равно как и подача, являются основными ударами, в особенности в парной игре. В большинстве случаев игроки экстра-класса владеют ими достаточно хорошо, а некоторые блестяще (Остин, Боротра, Коше, Тильден). Как на некоторое отступление в этом отношении укажем на лучшего мирового представителя парной игры француза Брюньона. Он не имеет чистого смэша и бьет мяч, направленный через его голову, своеобразным ударом сбоку. Когда лучшая пара Америки, Аллисон — Ван-Рин, и лучшая пара Англии, Грегори — Коллинс, встречаются с чемпионами мира, Французской парой, Коше—Брюньон, то они проводят одну и ту же систему: бьют все время в течение всего матча свечи над Брюньоном. И вот в таких случаях Коше иногда мгновенно меняется местами с Брюньоном и начисто смэширует свечу. Все эти встречи проходят в невероятной борьбе с переменным успехом.

Удар «хав-волей» почти всеми мастерами избегается, как мало практичный, и выполняется только в экстраординарных случаях, вынуждающих на такой ответ.

Еще один удар необходимо отметить — это высокий мяч-свеча, так называемый «лоб», являющийся основным приемом парной игры. Главная трудность в его выполнении — это сообщить ему быстроту. «Королем» лоба считается Брюньон, который посылает мяч через голову противника, стоящего на хавкorte, с такой быстротой, которая лишь незначительно отличается от быстроты драйва. Такой удар вернее может быть назван полудрайвом, и догнать его не представляется возможным.

Вот в общих чертах основные положения техники выполнения отдельных ударов современными буржуазными чемпионами. Переходим к описанию тактики.

Что касается тактики одиночной игры, то этот момент наиболее целесообразно изложить в виде характеристики различных представителей определенных систем. Если немецкие мастера в главной своей массе являются поклонниками задней линии и ведут отсюда как защиту, так и нападение и выполняют это очень аккуратно, по-немецки, без всякого намека на риск, то американцы являют собой полную противоположность такой тактике. Обладая колоссальным дыханием (которое достигается специальной тренировкой), силой и энергией, все американские чемпионы последних лет, в лице Вайнса, Шильдса, Вуда и др., тотчас же после подачи бросаются к сетке и стремятся убить ответный мяч. Если мяч будет ими принят, то очко выиграно. Ответа на такой мяч со стороны противника можно не ждать — он убит; все это делается с необыкновенной быстротой и энергией. Вот почему почти все американцы, обладая замечательными подачами и блестящей сеточной игрой, при игре только с задней линии кажутся значительно слабее. Конечно все это относительно и касается лишь игроков, занимающих первые 20—30 мест в мировой классификации.

Американец Тильден стоит особняком, так как считается и до сего времени, несмотря на свои 40 лет, гениальным исполнителем всех ударов без исключения. У Тильдена неисчерпаемый запас различных тонкостей как в технике, так и в системе игры. На игре Тильдена в последнее время безусловно сказываются годы: в его матчах с молдами французами у него нехватает дыхания.

Непревзойденным мастером является в настоящее время француз Коше. Это игрок, для которого не существует трудных и невыполнимых мячей; он так же, как и Тильден, берет всякий мяч с любого места площадки быстро, точно и необыкновенно агрессивно. Его 28 лет дают ему пока возможность показывать такой стиль и класс, пред которыми остальные мастера вынуждены ступать. Тильден и Коше являются поистине сверхмастерами. Наряду с ними можно поставить лишь преждевременно сошедшего Лякоста (возобновившего игру с сезона 1932 года). Основная масса классных игроков проводит систему умеренной игры с задней линии и умеренного нападения. Поэтому их тактика по большей части зиждется на спокойной, методичной подготовке мяча с задней линии, а затем нападении у сетки.

Однако среди отдельных представителей такой тактики в целом некоторые мастера, как например Лякост, являются исключительно

позиционными игроками, а Остин и Боротра — сеточными игроками американского типа. В настоящее время тактика одиночной игры базируется главным образом на той системе, родоначальником которой является Тильден. Вопрос, где играть — сзади или у сетки, — в целом окончательно не разрешен, и мы видим, что неукомнительное соблюдение одной только позиции является недостаточным, так как кроме основных ударов, как например ударов справа или воллея у сетки, требуется еще много дополнительных элементов, как-то: система укорачивания, разнообразие игры в смысле выполнения отдельных ударов и т. д. Перевес обеспечен тому мастеру, который сумеет наилучшим способом на данном «отрезке» игры использовать и применить все имеющиеся в его распоряжении возможности.

В отношении тактики одиночной игры большие мастера играют по-разному: имеют место и кратковременные соревнования (1—1½ часа), в которых очень хороший игрок с задней линии начисто обыгрывает сеточника, или, наоборот, хороший сеточник начисто обыгрывает позиционного игрока; бывают длительные соревнования, продолжающиеся до 3—4 часов, где встречаются позиционные игроки, оба хорошо и одинаково владеющие ударами справа и слева; здесь уже побеждает выдержка, система, педантичность. Как мы уже сказали, необходимость выиграть очко при наличии у мастеров технически хорошо поставленных всех основных ударов заставляет мобилизовать все остальные возможные средства. Выдержка, наблюдательность, игра, основанная на недостатках противника, правильное нападение — все это является основными моментами, дающими в общем итоге победу.

В парной игре тактика может быть только одна — занять всеми возможными способами позицию у сетки и убить мяч. Поэтому все матчи складываются таким образом, что все четыре игрока либо находятся на хавкорте, либо у сетки. Других позиций нет. Но выполняется подход к сетке различно. Американский метод представляется в следующем виде: при счете по нулю игрок подает и бросается на 1—1,5 м к сетке в правое карре, где мяч разыгрывается.

При австралийском способе игрок, стоящий у сетки, находится в правом карре, и подающий после подачи бросается в левое карре и занимает позицию в 1—1,5 м от сетки.

Что делает в это время противная сторона? Как при американской, так и при австралийской системе принимающая подачу пара поступает следующим образом: при счете по нулю, принимающий обычно стоит на том месте площадки, которое выгоднее для лучшего и верного отражения мяча, в то время как партнер принимающего в момент отсыла им мяча бросается на сетку в левое карре и старается перехватить и убить мяч. Для этого конечно требуется огромная, совершенно незаурядная техника и соответствующая реакция на мяч. Таким методом играют наперечет несколько игроков. Большинство же обычно следует типовой тактике — игре на хавкорте.

Что касается смешанной игры, то за последние годы и женщины стараются также занять позицию у сетки, для чего специально изучают и тренируют сеточную игру и смэш. В основном все играют на хавкорте.

В заключение следует сказать несколько слов о женской игре вообще. Одиночная игра подобна мужской, в основе та же, но отли-

чается меньшей силой и скоростью мяча, причем почти не применяется система укорачивания.

В одиночных играх женщины мало подходят к сетке, и если это делают, то только когда противница является безусловно слабой. При встречах сил, технически равных, играют почти всегда на задней линии. Чемпионка мира Ауссем представляет собой тип игрока, подбигающего все мячи и точно все мячи откидывающего.

### КРАТКИЙ ОБЗОР СЕЗОНОВ 1930 и 1931 гг.

Небывалый подъем, характеризовавший одно время (1922—1928 гг.) теннисный сезон на Западе сменился периодом явного упадка.

Сумерки спорта — вот о чем кричат даже и буржуазные спортивные газеты. В частности эти сумерки коснулись и теннисного спорта.

Что показали последние теннисные сезоны 1930 и 1931 гг.?

Летний сезон 1930 года снова явился ареной ожесточенной борьбы за мировую гегемонию в теннисе между Францией, вот уже несколько лет подряд выигрывающей все важнейшие соревнования, в том числе и кубок Дэвиса, и Америкой, когда-то, до проигрыша французам, не имевшей конкурентов.

На первенстве Франции своей очередной победой над Тильденом Коше лишний раз подтвердил, что он заслуженно считается сильнейшим игроком мира.

Однако звание чемпиона Вимблдонского турнира впервые после шести лет ускользнуло из рук французоз. Отсутствие Лякоста и плохая форма Коше дали возможность (впрочем вполне заслуженную) старому ветерану теннисной ракетки американцу Тильдену снова (и повидимому в последний раз) завоевать мировое первенство.

Предварительные игры кубка Дэвиса принесли легкие победы американцам, которые имели явное намерение везти кубок обратно в Америку. В финале однако Франция, выставившая неизменных Коше и Боротра в одиночной игре и Коше — Брюньона в парной, снова выиграла со счетом 4:1. Коше сравнительно легко выиграл у Тильдена, еще раз подтвердив свою репутацию лучшего мирового игрока.

Переходим к сезону 1931 года. В чемпионате Франции не участвовал Коше, три года подряд бравший первенство своей страны; легким победителем вышел Боротра. Он же был французским фаворитом на состязаниях в Вимблдоне, где Коше выступал явно не в форме. В результате в полуфиналах встретились Боротра, американцы Шильдс и Вуд и англичанин Перри (более известный до этого времени как мировой чемпион по пинг-понгу). Игры сложились плачевно для европейцев, так как Шильдс в хорошем стиле сильными драйвами выиграл у Боротра, а Вуд у Перри. В финале все шансы были на стороне Шильдса, имевшего в своем активе победу над Тильденом (в 1930 г), но он уступил без боя победу Вуду.

Сюрпризы Вимблдона значительно подогрели интерес к розыгрышу кубка Дэвиса (командное первенство мира по теннису). Молодая американская команда, казалось, имела шансы обыграть непобедимых за последние годы французоз и вернуть кубок Соединенным Штатам.



Ход событий теннисного сезона после Вимбледона ознаменовался однако еще новыми неожиданностями: английские игроки разбили команду Америки со счетом 3:2 (1). Впервые за 13 лет Америка не вышла в финал кубка Дэвиса!

Итак в финале на стадионе Роланд-Гарро в Париже Франция, бессменная обладательница кубка с 1927 года, встретилась с Англией. Игры прошли с большим интересом, так как англичане оказали упорное сопротивление. Боротра проиграл оба свои матча — и Остину и Перри. Парную встречу выиграли французы Брюньон—Коше. Героем финала, фактически давшим победу Франции, был Коше, выигравший у обоих своих противников. Франция снова победила, пятый год подряд оставляя за собой кубок Дэвиса.

Обзор сезона 1931 года был бы неполным, если бы мы не упомянули о последнем событии — первенстве Америки, снова давшем неожиданные результаты. За отсутствием Коше, фаворитом здесь был англичанин Перри, но неожиданно он потерпел поражение от девятнадцатилетнего калифорнийца Вайнса.

Приводим мировую классификацию 10 лучших теннисистов, составленную на основании результатов сезона 1931 года.

1. Коше (Франция), 2. Вайнс (САСШ), 3. Перри (Англия), 4. Остин (Англия), 5. Шильдс (САСШ), 6. Вуд (САСШ), 7. Боротра (Франция), 8. Сато (Япония), 9. Ван-Рин (САСШ), 10. Лотт (САСШ).

Впервые в классификацию не вошел Тильден, перешедший в лагерь профессионалов.

Что касается женщин, то за отсутствием бессменной в последнее время чемпионки мира американки Э. Уильс (Мооди), первым номером в мировом списке стоит чемпионка Германии У. Ауссем.

## КРАТКИЙ УКАЗАТЕЛЬ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕННИСУ

Бобров Г. и Теодоронский С., Спутник теннисиста, одоб. секцией игр ВСФК и теннисной секцией МОСФК, с илл., изд. «Физкультура и спорт», М.—Л. 1930, 80 стр., 35 к.

Первое издание книжки, ныне выходящей под названием «Теннис в массы». Краткие сведения из истории тенниса в России (с таблицами результатов важнейших соревнований в СССР до 1929 года). Современное состояние тенниса в СССР (общий обзор: сведения об организациях, культивирующих теннис; списки теннисистов по городам и районам). Указания для новичков по игре в теннис; устройство площадки. Теннис за границей. Включает сведения по 1930 год.

Крживинский Е. О., Теннис, техника, тактика и правила игры, Л. 1925, РИО Губ. сов. проф. союзов, 91 стр., с илл. (Б-ка профсоюзной литературы), 60 к.

Первое в СССР популярное руководство по теннису. В настоящее время несколько устарело.

Лакост О., Теннис, перевод с франц. Б. Глюка, под ред. А. Н. Дементьева, допущ. Ленигр. обл. советом физич. культуры, с 29 рис., «Время», Л. 1929, 124 стр., 1 р. 50 к.

Автор книги — чемпион мира с 1927 г. В книге дан ряд советов (как держать ракету, как выполнять различные удары, как тренироваться и т. д.). Значительное место уделено характеристике приемов игры выдающихся теннисистов — Тильдена, Андерсона, Джонстона, Ланглен и др. Описания хорошо иллюстрированы фотографиями, фиксирующими отдельные движения. Написана выдающимся не только практиком, но и теоретиком теннисной игры и является весьма своевременным и очень хорошим руководством для изучения этой игры. Необходимо прочесть каждому теннисисту.

Тильден В., Искусство игры в теннис, с илл., изд. «Физкультура и туризм», М.—Л. 1930, 131 стр., 55 к.

Подробное изложение техники и тактики тенниса, описание и разбор различных стилей игры и отдельных приемов, применявшихся мировыми игроками и самим автором — одним из лучших теннисистов мира. Основные законы игры и указания для начинающих. Техника различных ударов и их применение. Одиночная и парная игра (американским и континентальным стилями). Основы правильной тактики соревнований. Психология и «тонкости» игры.

Книжка написана мировым теннисистом. Дает прекрасный материал как для инструктора, так и для рядового теннисиста. Изложение доступно рядовому читателю. Много хороших иллюстраций.

Ульянов Б., Современная игра в теннис, «Вестник физической культуры», Харьков 1929, 57 стр., с илл.

Книжка предназначена для игроков средних и высших категорий. Рассмотрены приемы ударов, условия и тип полета мяча, тактика нападения и защиты и др. Во вступительной главе — замечания о новейшем этапе в развитии теннисной техники.

Ульянов Б. А., Теннис, техника и тактика, «Военный вестник», М. 1927, 206 стр., с илл. (Выш. сов. физ. культуры), 1 р. 15 к. Наиболее полное руководство по теннису на русском языке, представляет собой ценную сводную работу, сделанную на основе зараничных источников.

Ульянов Б., Как научиться играть в теннис, под ред. В. Михельса, с 8 рис., «Физкультура и спорт», М. 1928, 48 стр., 20 к.

Сущность игры. Ракета и мячи. Площадки и игра на них. Стель. Правильное движение. Удар слева. Подача. Обучение игре. Брошюра рассчитана на лиц, впервые взявших ракету в руки. Используются переведенные английские работы о теннисе. Краткое, элементарное, доступное каждому руководство по теннису для начинающих.

Классификация теннисистов (Москва—Ленинград, Тифлис и др.), «Физкультура и туризм», М.—Л. 1932, 16 стр., бесплатно.

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

	<i>Стр.</i>
Советский теннис на этапе перестройки . . . . .	3
В помощь теннисной секции и начинающим теннисистам:	
Теннис как вид советской физкультуры . . . . .	12
Обучение теннису и подготовка к сдаче норм на значок ГТО. . . . .	16
Программа занятий с начинающими . . . . .	20
Практические советы теннисистам:	
Сведения об инвентаре, технике и тактике . . . . .	24
Указания начинающим . . . . .	29
Тренировка теннисиста. . . . .	31
Устройство теннисной площадки . . . . .	35
Современная игра в теннис за рубежом . . . . .	39
Теннис рабочий и буржуазный . . . . .	40
Как играют мировые мастера тенниса . . . . .	41
Краткий обзор сезонов 1930 и 1931 гг. . . . .	45
Краткий указатель литературы . . . . .	46

ОГИЗ—ФИТ № 650  
Инд. Ф—10

Редактор М. А. Черевков  
Сдано в набор 5/VII 1932 г.  
Кол. печати. знаков 123,000  
Бумага 59 X 84 см

Заказ № 1844

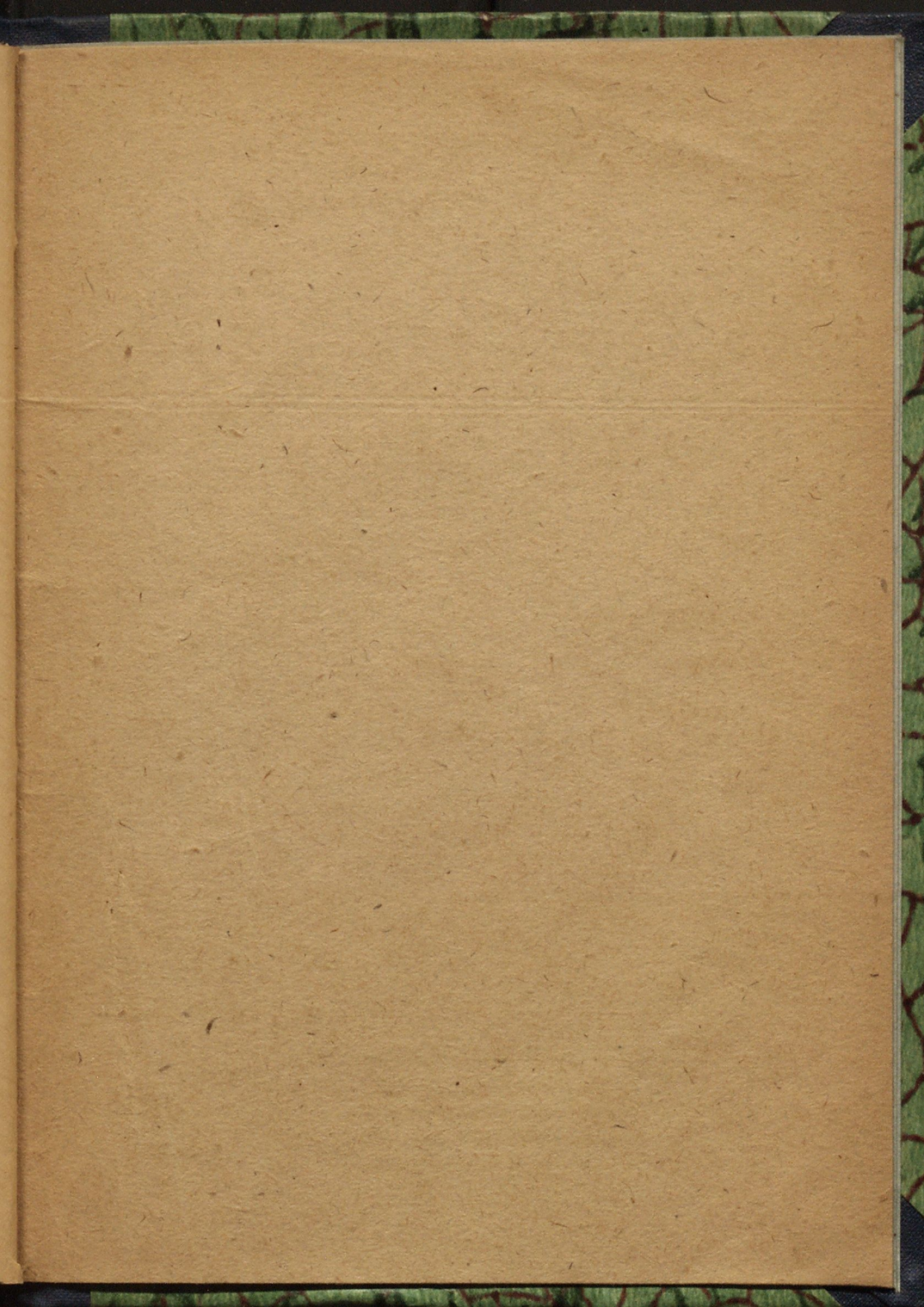
Тираж 15,000

Тех. редактор З. А. Киселева

Подписано к печати 13/VII 1932 г.

Печатных листов 3

Уполномоченный Главлита Б—21850



35 коп.

---

**ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ**  
в Книгоцентр (Москва,  
Кузнецкий Мост, 16) и  
во все его отделения

