

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

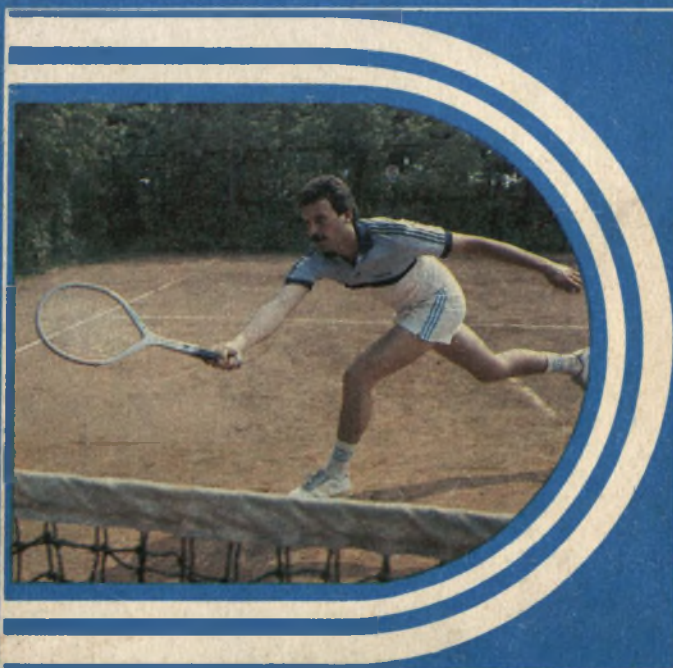
ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ



1986/10

С.И. Пашков
В.Г. Буткевич

ТЕННИСНЫЙ КОРТ ВОЗЛЕ ДОМА



ЗНАНИЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

№ 10/1986

ИЗДАЕТСЯ ЕЖЕМЕСЯЧНО С 1979 г.

**С. И. Пашков,
В. Г. Буткевич**

**ТЕННИСНЫЙ КОРТ
ВОЗЛЕ ДОМА**

(Теннисные клубы по месту жительства)



Издательство «Знание» Москва 1986

ББК 75.577

П 22

С. И. ПАШКОВ — тренер по теннису; **В. Г. БУТКЕВИЧ** — журналист

Рецензент: **В с е в о л о д о в И. В.** — кандидат педагогических наук.

Пашков С. И., Буткевич В. Г.

П 22 Теннисный корт возле дома: (Теннисные клубы по месту жительства) — М.: Знание, 1986. — 96 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 10). 11 к.

На примере трех московских теннисных клубов, созданных на кооперативных началах, рассказано о практике сооружения теннисных кортов по месту жительства. Подробно описанные приемы игры в теннис помогут желающим самостоятельно овладеть ее навыками. Книга богато иллюстрирована.

Рассчитана на массового читателя.

4201000000

ББК 75.577

ПРЕДИСЛОВИЕ

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Из Программы КПСС

Социологические исследования свидетельствуют, что интерес к теннису огромен. Эта игра доступна людям любого возраста, и число желающих заниматься ею увеличивается с каждым годом. Только летом несколько сотен тысяч любителей берут в руки теннисные ракетки. Именно эти энтузиасты больше всего нуждаются в поддержке и помощи. Для них в первую очередь написана эта книжка.

На опыте нескольких московских кооперативных теннисных клубов показано, сколь многое зависит от инициативы и самостоятельности населения в организации здорового досуга. Энтузиасты, о которых пойдет речь, выбрали для досуга теннис. Это их право. Любое спортивное увлечение заслуживает поддержки. Клубы, действующие на основе самоокупаемости, помогают решить проблему сооружения кортов, благодаря чему любимая игра из мечты превращается в реальность.

Авторы рассказывают, какое значение для становления клубов имеют заинтересованность в них исполкома районного Совета народных депутатов, шефская помощь, наконец, трудолюбие и организованность самих членов этих добровольных объединений, строящих корты своими руками.

Описанный в книжке опыт работы теннисных клубов «Химки — Ховрино», «Левобережный», «Квнтет» одобрен Московским городским спорткомитетом и рекомендован к широкому распространению. Практика показывает, что именно такие клубы, где они есть, диктуют «моду» на спортивные игры.

Тренер ЦСКА по теннису С. И. Пашков и журналист В. Г. Буткевич сообщают в этой книжке все сведения, необходимые начинающим теннисистам для овладения навыками игры. Ведь не у всех любителей есть возможность пользоваться услугами тренера. А популярной литературы по технике игры в теннис пока

недостаточно. Наглядный материал, представленный в книге, иллюстрирует игру сильнейших теннисистов СССР и мира. Учиться надо, безусловно, на лучших образцах.

Форма непринужденной беседы позволила авторам избежать сухости и назидательности. Подбодряя читателя, они советуют ему без робости браться за игру. Я присоединяюсь к их совету.

В. Янчук,
государственный тренер по теннису
Госкомспорта СССР,
кандидат педагогических наук



Теннис — спорт особый. Как никакой другой, он порождает фанатических приверженцев, вызывает любовь вековую, пожизненную. Может быть, это связано с тем, что в теннис, как в шахматы, можно играть всю жизнь, в то время как в других видах спорта возраст очень скоро ставит преграды. А может быть, связано с особой, таинственной красотой тенниса и с тем, что в этой игре, как ни в какой иной, остро и полно проявляется личность, характер.

Ю. Трифонов

Большинство сегодняшних жителей, говоря «я устал», принимают психическую усталость за физическую и по ошибке предпочитают пассивный отдых. Полноценного восстановления сил это не дает, потому что человеку необходима мышечная нагрузка. Спортивные пристрастия у каждого свои, только выход они должны находить не в созерцании, а в активном участии.

— Пускай каждый выбирает то, что ему по душе, — говорит слесарь Новолипецкого металлургического комбината Сергей Косенков. — Я люблю теннис. Стал играть — даже от радикулита вылечился.

Специалисты до сих пор спорят, определяя минимальную норму движений, которая способна предотвратить отрицательные последствия гиподинамии. Сошлись на том, что практически здоровым людям необходимо тратить на спортивные занятия как минимум не менее часа в день. Какими занятиями заполнить это время, вопрос личных привязанностей.

Маршал авиации Е. Я. Савицкий в свои 74 года играет

в большой теннис не реже 3 раз в неделю. Физическая подготовка, которую он приобрел еще в юности, плюс рациональность в привычках (он не курил и не пил водку никогда, даже в морозные военные зимы) сформировали здоровый образ его жизни и позволили летать на сверхзвуковых истребителях до 67 лет.

Маршал артиллерии К. П. Казаков с особой теплотой вспоминает свои успехи в теннисе:

— Когда-то я занимал второе место в Москве в парном разряде и третье — в одиночном. В послевоенные годы брал ракетку в руки для поддержания своей спортивной формы. По сей день иногда показываю внукам какие-то технические приемы у стенки.

Играющие в теннис порой расходятся в понимании его красоты, однако единодушны в признании оздоровительной ценности.

— Теннис всегда был для меня своеобразным градусником, — говорит народный артист СССР И. В. Ильинский. — Если на короте я живой, юркий, то и на сцене буду подвижен и ловок. Да разве мог бы я до пятидесяти лет играть Хлестакова, постоянно не занимаясь теннисом?

Многие осознали полезность тенниса в зрелые годы, как, например С. Л. Доренский, декан фортепианного факультета Московской государственной консерватории:

— Представляете, что значит после многочасового перелета сыграть концерт «с колес». А то и не один... И если я в свои пятьдесят лет могу это выдержать, то только благодаря моему любимому теннису.

Доктор медицинских наук, лауреат Государственной премии СССР, профессор Н. М. Мухарлямов руководит клиническим отделением Всесоюзного кардиологического научного центра. В течение многих лет самой удобной формой физической нагрузки была для него быстрая ходьба на частоте пульса, соответствующей медленному бегу. Но вот однажды он вышел на корт.

— Верность ходьбе осталась, — говорит он. — Однако несмотря на то что стал за эти несколько лет старше, теперь я регулярно играю в теннис. Часа по полтора-два. Летом, естественно, чаще, чем зимой. Получается 2—3 раза в неделю, если, конечно, нет командировок или других

неотложных дел. Играю, разумеется, неважно, потому что поздно начал. Но дело ведь не в мастерстве, а в том громадном удовольствии — физическом, эстетическом, — которое я получаю от игры. После перегрузок рабочего дня это великолепная разрядка.

Советский специалист Ю. Мосолов, изучив спортивные биографии наиболее известных теннисистов, пришел к выводу, что даже для участников соревнований высокого ранга характерно спортивное долголетие.

Всем известный комментатор Всесоюзного радио и телевидения Николай Озеров в 37 лет тринадцатый раз стал чемпионом СССР в парном разряде. Ольга Морозова в 31 год пятый раз завоевала титул чемпионки СССР в одиночном разряде. Александр Метревели в 36 лет двенадцатый раз стал чемпионом СССР в одиночном разряде.

Австралийский теннисист Род Лэйвер вторично стал обладателем Большого шлема в 31 год. Американец Джимми Конорс вторично выиграл Уимблдонский турнир в 30 лет. Француз Жан Боротра в 70 лет выступал в основном турнире в парном разряде на открытом первенстве Франции.



Рис. 1

Теннисная игра подвластна всем возрастам. Но молодым людям, безусловно, предоставляет большие возможности почувствовать и красоту борьбы, и радость достижения цели. В зависимости от того, к чему вы стремитесь — только поддерживать свою форму или добиваться спортивных успехов, — надо ставить цель и играть. Время покажет, кто станет чемпионом страны, а кто первой ракеткой в своем дворе.

Детей можно приобщать к теннису с 6 лет. Но начинать играть они должны ракетками с укороченными ручками. Сейчас появились в продаже комплекты для игры в минитеннис. Это пластмассовые ракетки и легкие увеличенные мячи. Местом игры может служить любая ровная площадка, лучше — асфальтовая, на которой мелом рисуется прямоугольник размером 10×5 метров (рис. 1). Прямоугольник разделите на две равные половины, натянув поперек тесьму с ленточками, которая будет выполнять роль сетки. Ее высота не должна превышать 80 сантиметров. Играют один на один. Счет для простоты можно вести, как в настольном теннисе.

Игра в теннис всегда поднимает настроение, что уже прекрасно. К тому же она помогает формировать красивую фигуру. По мере постижения игры, овладения ее секретами будет расти и интерес к ней. И не столько от результата, сколько от самого процесса. Даже тем, кто, казалось бы, наигрался за свою спортивную жизнь, теннис по-прежнему приносит удовлетворение.

— Всякий раз, — говорит заслуженный мастер спорта СССР Анна Дмитриева, — я ощущаю всю прелесть этого занятия. И сама игра, и душ после игры, и приятная усталость мышц, казалось, совсем давно забытая, и даже боль в мышцах — все это напоминает о чем-то давнем, далеком, радостном. И ощущение, что ты чуть-чуть себя превозмогла, — не просто устала, а физически превозмогла — это очень приятное чувство. Я даже думаю, что многие люди именно для того и бегают, чтобы испытать это чувство.

Занятия теннисом оказывают благотворное воздействие на все системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную. Игра развивает реакцию, увеличивает быстроту чередования процессов возбужде-

ния и торможения, что оказывает тренирующее влияние на функции нервной системы. И как результат — большая продуктивность умственной работы, улучшение самочувствия.

Специалисты признают положительное влияние движений, требующих поддержания устойчивого равновесия, на лиц, страдающих неврозами, различными функциональными нарушениями, склонных к унынию, хандре, неуверенных в себе. Упражнения на равновесие служат показателем внутреннего состояния человека. Вспомните, как при медосмотре врач-невропатолог просит стать прямо, закрыть глаза и вытянуть руки перед собой. Это тест на равновесие. В книге Э. Колер и А. Кизель (ГДР) «Двигательная терапия при функциональных нарушениях и неврозах» приводятся слова психотерапевта Л. Гайер-Гротте: «Когда внешне спокойные, казалось бы, уравновешенные пациенты оказываются неспособными выполнить сложные упражнения на равновесие, мы можем совершенно определенно сказать, что за их внешним фасадом кроются страх, неуверенность».

Теннис — это естественная двигательная терапия, потому что для игры характерна челночность перемещений по корту при быстрой смене игровых ситуаций, тренировка равновесия.

Занятия теннисом не только укрепляют мышцы и суставы, но и способствуют развитию двигательной памяти. Любому движению, как известно, предшествует мысль. Процесс движения рождается сначала в голове игрока в виде мысленного образа. Способность точно и ярко представлять образ движения и переводить его в реальное действие тренируется регулярной игрой, в процессе которой развивается зрительное восприятие и улучшается наблюдательность.

Значение тенниса велико для развития эмоциональных качеств человека, особенно чувства жизнерадостности. При этом многое зависит от выбора партнеров. Новичкам советуем играть с более умелыми людьми, нежели друг с другом: появляется стимул к совершенствованию.

Когда почувствуете, что вы привыкли к нагрузкам, стремитесь играть так, чтобы пропотеть и таким образом

увеличить очищение организма от всевозможных шлаков, образующихся в результате биохимических реакций.

Итак, коротко повторим, какую пользу вы извлечете, регулярно занимаясь теннисом. Улучшите фигуру, уменьшите избыточный вес, укрепите сердечную мышцу, увеличите дыхательный объем легких, сохраните подвижность суставов и прочность связок, укрепите нервную систему, повысите сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Не отказывайтесь от тенниса только потому, что считаете себя человеком не первой молодости. Нет ничего необычного в том, что вы возьмете впервые ракетку в 40 лет. Нам приходилось видеть не раз, как теннисисты-любители среднего возраста играли против молодых людей. Игра была задорной и чувствовалось, что доставляет удовольствие обеим сторонам.

Известны примеры, когда увлечение теннисом пришло не в раннем возрасте, и тем не менее игроки достигли больших успехов. Итальянец Орландо Сирола начал играть в 22 года, через четыре года он входил в сборную команду страны, ставшей победителем Кубка Дэвиса. Американский теннисист Стэн Смит стал участвовать в соревнованиях только с 18 лет, а в 26 выиграл Уимблдонский турнир.

Известный американский специалист по физической подготовке К. Купер с удовольствием вспоминает одну энергичную женщину старше 40 лет, которая на теннисном корте давала фору своей дочери. Обе хорошо играли, но мать была подвижнее, стремительнее выходила к сетке и нередко обыгрывала дочь. Когда доктор Купер похвалил игру старшей, она сказала: «О, в наше время родители не должны отставать от детей». «Очень правильная точка зрения», — считает Купер.

Каролис Динейка — создатель прекрасного комплекса «Парк здоровья» в Друскининкае, рекомендует дифференцировать нагрузки при игре в теннис в зависимости от вида труда и возраста (табл. 1).

К I группе отнесены люди практически здоровые, занимающиеся интенсивным физическим трудом (строительные рабочие, металлурги, шахтеры, сталевары и др.).

Ко II группе Динейка причислил людей практически

Таблица 1

**Время игры в теннис в зависимости
от физического состояния**

Группа	Возраст, лет	Время игры, мин
I	20—39	60
	40—49	40
	50—59	30
II	20—39	40
	40—49	30
	50—59	20
III	20—39	20
	40—49	15
	50—59	10

здоровых, занимающихся физическим трудом средней интенсивности (шоферы, продавцы, станочники, почтальоны и др.).

К III группе он отнес людей, имеющих различные хронические заболевания, которые не препятствуют трудовой деятельности малой физической активности (служащие, учителя, врачи, инженеры, экономисты, неработающие пенсионеры и др.).

Регулярные занятия теннисом вызывают перестройку в работе сердечно-сосудистой системы, в частности, снижается частота пульса. Это явление указывает на правильность выбранной дозы занятий.

Для определения работоспособности своей сердечно-сосудистой системы можно использовать пробу, описанную в брошюре Е. Янкелевича «Берегите сердце». Сосчитайте свой пульс за минуту. Станьте в основную стойку, поставив руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 секунд сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5—6 сантиметров. Затем снова сосчитайте пульс. Превышение числа ударов сердца после нагрузки на 25 процентов свидетельствует об отличном здоровье, от 25 до 50 процентов — хорошо, от 50 до 75 — удовлетворительном и свыше 75 процентов — плохо. Увели-

чение количества ударов пульса вдвое и выше указывает на детренированность сердца.

Субъективные ощущения тоже надо учитывать при самоконтроле. Если вы чувствуете после игры приятную усталость, значит физическая нагрузка была нормальной.

Если вы решили играть просто так, для улучшения самочувствия, чтобы снять нервное напряжение или чтобы не набирать вес, можете сразу выходить на корт. Тем, кто молод и решил стремиться к освоению разрядных норм, необходима специальная подготовка. Выносливость, скорость, ловкость — качества, которыми должен обладать теннисист. При хорошей физической подготовке игрок чувствует себя увереннее, готов к быстрому обмену ударами. Слабый человек быстро утомляется, что автоматически ведет к ошибкам в технике игры. Процесс игры, безусловно, сам по себе развивает человека физически, но только этого недостаточно, чтобы побеждать.

Как заставить ошибаться более или менее сильного соперника? Надо, как говорится, погонять его по корту. Хотите вы того или нет, соревновательный стиль игры требует, чтобы и вы сделали не меньше рывков и перемещений, чем соперник. Значит, вы не должны уступать ему физически.

19-летний москвич Андрей Чесноков в 1985 году впервые участвовал в открытом чемпионате Франции. В жару 38° он победил десятую ракетку мира американца Элиота Телчера. Не обладая выносливостью, вряд ли он достиг бы такого успеха.

Выносливость теннисиста имеет свои особенности. В ходе игры приходится постоянно делать рывки. Следовательно, нужна выносливость скоростная. Бегайте, вкрапывая в бег ускорения. Возьмите за правило заканчивать утреннюю гимнастику прыжками через скакалку. Темп прыжков выбирайте посильный, не переусердствуйте.

В теннисе ценятся неожиданные действия. Игрок должен быть быстр. Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуются прыжковые упражнения.

«Кенгуру» (рис. 2,1). Из положения стоя энергично оттолкнитесь вверх, в высшей точке согните ноги и подтяните их к груди. Приземлитесь и снова повторите пры-

жок. Чтобы не потерять равновесие, чередуйте прыжок «кенгуру» с обыкновенным прыжком.

«Складной нож» (рис. 2,2). Подпрыгните из положения стоя и в высшей точке разведите ноги врозь, коснитесь пальцев ног руками. Добивайтесь как можно большей высоты амплитуды прыжка. Чередуйте его с обычным подскоком.

«Высокая отметка» (рис. 2,3). Присядьте и затем подпрыгните как можно выше, руки идут вверх. Вернитесь в положение стоя и опустите расслабленные руки вдоль туловища.

«Маятник» (рис. 2,4). Из положения стоя прыгните вправо. Приземлившись на носки, оттолкнитесь и прыгните влево. Руки согнуты в локтях.

Упражнения выполняйте сериями, после каждой отдохайте.

Теннисисту нужен сильный брюшной пресс, без этого нет ни сильной подачи, ни хорошего удара над головой, ни стройной фигуры. Тренер сборной Франции Жан-Поль Лот считает, что брюшной пресс нужно тренировать каждое утро не менее 10 минут. Для развития брюшного пресса рекомендуем несколько упражнений.

«Угол» (рис. 2,5). Лежа на спине, поднимите ноги вверх перпендикулярно к полу, опустите вниз, но не касайтесь пола.

«Ножницы» (рис. 2,6). Лежа, обопритесь на предплечья, поднимите обе ноги на 15 сантиметров над полом и поочередно в темпе перекрещивайте ноги слева направо и справа налево.

«Витки» ногами (рис. 3). Лежа на спине, разведите руки, касаясь ладонями пола. Приподнимите ноги над полом и начинайте вращательное движение по часовой стрелке по наибольшей окружности. Отдохните и сделайте новый виток в противоположную сторону.

Смысл упражнений состоит в тренировке суставов и мышц, наиболее важных для игры в теннис.

Уже сама игра развивает гибкость. Но для совершенствования этого качества рекомендуем включить в комплекс утренней гимнастики такое упражнение. Станьте, широко раздвинув ноги. Делайте выпад вперед левой но-

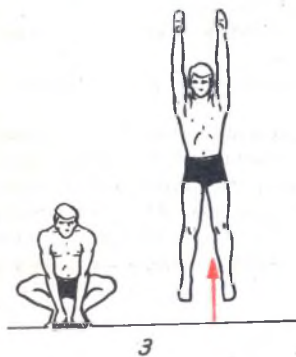
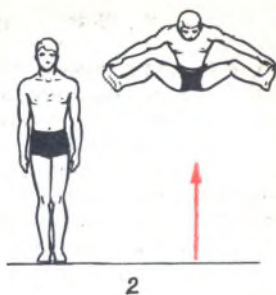
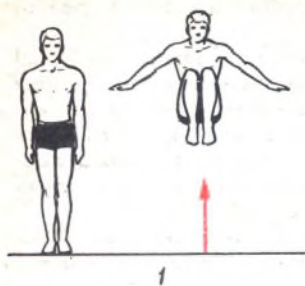


Рис. 2

гой, затем — правой поочередно, не теряя равновесия.

Кстати, для развития гибкости очень важно научиться расслабляться. Обратите внимание на свою осанку, уже в ней должны быть раскрепощенность, свобода движений. Умение расслабляться необходимо для экономии сил и восстановления дыхания во время трудного поединка. Голову держите прямо, низко не наклоняйте, плечи слегка опустите, двигайтесь мягко.

Для развития способности к мышечному расслаблению включите в утреннюю гимнастику следующие упражнения:

повороты туловища с расслабленными руками;

наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и потряхиванием;

вращения головой при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса.

Еще раз заметим, что к упражнениям стоит обратиться, если вы стремитесь первенствовать в игре. Если же такая цель вас не прельщает, поддерживайте свою физическую готовность иным способом. Ходите больше пешком. Пользуйтесь лестницами, а не лифтами. Носите с собой теннисный мяч, сжимайте и разжимайте его

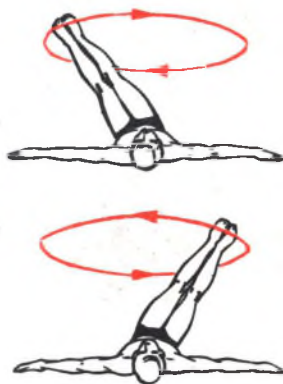


Рис. 3

в руке, и вскоре обнаружите, как это нехитрое упражнение укрепило кисть руки.

Нередки случаи, когда человек, начав играть в теннис, вдруг после первых же трудностей охладевает к игре. Не ищите оправдания своей лени. Проявите характер, и вы убедитесь — в преодолении слабости есть приятное чувство.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

В. П. Некрасов, психотерапевт, доктор медицинских наук

Начните утро с гимнастики. Она не только помогает организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Если мы вдумываемся в смысл того, что делаем, — это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

При выполнении различных движений фиксация внимания на мышечных ощущениях, возникающих при растягивании, напряжении, потряхивании, не только улучшает процессы самоконтроля, но и способствует поступлению в мозг нервных импульсов, помогающих формированию хорошего настроения. Двигательная активность, сопряженная с фиксацией внимания на положительных мышечных ощущениях, способствует выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость, уверенность. Радость создает ощущение собственной силы, уверенности. Это сразу же влияет на осанку. Мышечные ощущения подкрепляют, усиливают это состояние. Наоборот, грусть, страх угнетают. Поза скорби не требует комментариев.

Необходимо учиться с утра формировать свою осанку. Делать это надо еще во время гимнастики. Независимо от выполняемых упражнений следите за осанкой. Поднимите голову, расправьте плечи, подтяните живот. Старайтесь все время быть подтянутым, собранным, уверенным и внутренне и внешне.



Почему не развернуть движение за более активное строительство по месту жительства простейших спортплощадок и спортзалов? Почему, наконец, не организовать спортивные, туристические и другие клубы на кооперативных началах?

*Из Политического доклада ЦК
КПСС XXVII съезду партии*

— Убедили, что игра в теннис полезна, интересна, а где играть? Это трусцой бегать можно без хлопот — вышел и побежал по асфальту ли, по песчаной дорожке... В теннис где попало не поиграешь. Нужна специальная площадка.

Посмотрим, как решили эту проблему в одном из районов Москвы.

Основателям московского кооперативного теннисного клуба «Химки — Ховрино» (сокращенно «Хи-Хо») из череды дней не мог не запомниться тот, когда с пламенной речью к собранию жильцов обратился президент клуба Виталий Лебедев:

— У нас у всех есть дети, — сказал он. — Мы их любим и хотим, чтобы они росли сильными и добрыми. Но если возле дома вместо спортивных площадок будут пустыри, чего мы добьемся? Самое страшное для подростков — это безделье. Оно порождает ограниченность интересов, хулиганство и пьянство.

С разрешения райисполкома члены теннисного клуба приступили к сооружению корта на пустыре, как вдруг некоторые жильцы близлежащих домов начали возмущаться. Для выяснения отношений ЖЭК собрал собра-

ние. После ответов на вопросы: кто разрешил? на каком основании? — президент клуба произнес упомянутую речь. Собравшиеся благосклонно отнеслись к инициативе любителей тенниса, справедливо усмотрев в их действиях благородные намерения.

Итак, первый узелок на память учредителям клубов. Место для строительства кортов отводится с разрешения исполкома райсовета.

Коль все придется делать своими руками, рассудили основатели клуба «Химки-Ховрино», и полагаться надо на свое умение, то справляться будет легче, если объединятся люди разных профессий: инженеры, рабочие, научные сотрудники, студенты, пенсионеры, школьники, военнослужащие. Такому объединению многое оказалось по силам. Сами подготовили эскизы теннисных площадок и их освещения, сделали технические расчеты для сооружения тренировочной стенки. Документы представили на утверждение главному архитектору исполкома райсовета. И получили добро.

Итак, второй узелок на память. Прежде чем строить корт, согласуйте план его расположения у главного архитектора своего района.

Стройка велась на самодеятельных началах. Работали увлеченно, дружно. Но нельзя сказать, что не было затруднений. Чтобы делать денежные перечисления за материалы, нужно иметь финансово-лицевой счет, клуб его не имел. Бескорыстно помогли шефы — чугунолитейный завод им. Войкова. Шлак из отходов производства пошел на дренаж. Бракованные строительные панели, которые вывозят в отвал, использовали для сооружения тренировочной стенки. Оказал помощь и ЖЭК, предоставив клубу оградительную сетку, песок, щебень.

Итак, третий узелок на память. Шефские связи с трудовым коллективом и деловые отношения с ЖЭКом клубу нужны, как воздух.

Когда люди сообща берутся осуществить какой-то замысел, немаловажное значение имеет организация дела. Члены клуба договорились работать на строительстве кортов не только в выходные дни, но и вечерами в будни. Установили обязательную норму для каждого — 100 часов в год. После завершения строительства норму от-

работки снизили до 30 часов, чтобы поддерживать корты в хорошем состоянии. Такая организация дела себя оправдала. Это подтвердил и опыт последователей «Хи-Хо». Кооперативные теннисные клубы «Квинтет» и «Левобережный» в период создания кортов тоже ввели нормы. Например, по уставу «Квинтета» стать членом клуба мог любой желающий независимо от того, умеет ли он играть. Важнее было другое, как человек работает, трудовой вклад ценится очень высоко. Когда шло строительство кортов, годовой нормой для члена клуба было 150 рабочих часов. Зато три корта получились на загляденье. Розовато-бежевое покрытие, четкие белые линии разметки, сетчатое ограждение.

А ведь начинали с нуля. Была за домом заброшенная площадка, которая числилась на балансе ЖЭКа как плоскостное сооружение. В свое время строители насыпали щебень, разровняли... и ушли.

Члены «Квинтета» за дело взялись с огоньком. Расчистили территорию, прорыли дренажные канавы, насыпали слой мелкого щебня, а поверх — доломит. Его привезли из карьера и просеяли на самолично сделанных ручных ситах. Разровняли и стали укатывать ручными катками. Можно было бы механическим, но тогда грунт слишком уплотняется и плохо пропускает воду. Укатанную поверхность полили раствором красной керамической глины и посыпали песком. Дренаж получился отличный, уже через час после дождя можно играть.

Осенью 1979 года на участке земли, прилегающем к зоне отчуждения высоковольтной ЛЭП, основатели кооперативного клуба «Левобережный» забили первые колышки, наметив границы будущих площадок. Сейчас здесь функционируют тренировочная стенка, один асфальтовый и два грунтовых корта. Сооружается еще один корт с синтетическим покрытием.

Бюджет всех кооперативных клубов складывается из индивидуальных членских взносов, в «Хи-Хо» они составляют 10 рублей с человека. Бывают дополнительные расходы — в среднем около 8 рублей. На собранные деньги правление клуба приобретает мячи и ракетки детям, материалы для ремонта кортов, спортивные призы, выписывает журналы.

За пять лет существования «Квintета» взнос каждого не достиг и 100 рублей. Тем не менее средств хватило на постройку крытой раздевалки и сооружение тренировочной стенки, покупку теннисных сеток и шкафов для них.

Итак, четвертый узелок на память. Основатели «Хи-Хо», «Квintета» и «Левобережного» правильно рассчитали: взносы взносами, а главное — трудовой вклад каждого в деятельность клубов. Не поработаешь — не поиграешь, таково правило.

Каждый член клуба, как предусмотрено уставом, может приглашать на корты гостей, всегда рады шефам и их семьям.

И еще один существенный момент. В дневные часы, когда взрослые на работе, не только дети членов клуба, но и все желающие бесплатно пользуются кортами.

У клуба «Квintет» есть график соревнований. В апреле блиц-турниром открывается весенне-летний сезон, участвуют все желающие. Затем старт берет открытое первенство клуба и длится все лето. В нем участвуют как начинающие теннисисты, так и разрядники. Поначалу таких было двое в клубе, а сейчас разрядники составляют треть играющих, есть в их числе женщины и дети. Школьники — постоянные участники различных соревнований. Некоторые из них добились заметных успехов, выполнив норму третьего разряда среди взрослых, став призерами соревнований.

Летний сезон заканчивается блиц-турниром, а в сентябре разворачивается открытое осеннее первенство.

Зимой детская секция «Квintета» продолжает занятия теннисом в спортзале, который арендовали школа № 781 и правление клуба.

Помощь «Квintету» в проведении соревнований оказывает Федерация тенниса Москвы.

Теннис, как известно, одно из средств физического воспитания. Опыт создания кооперативных теннисных клубов по месту жительства открывает перспективу перед многими тысячами любителей тенниса, которым негде играть. Опытом всерьез заинтересовалась Федерация тенниса СССР, решившая заслушать сообщение правления клуба «Химки-Ховрино» на президиуме. На основе

изученного опыта будет разработано типовое положение о самостоятельном хозрасчетном теннисном клубе.

— Когда мы начинали в 1973 году, — вспоминает член правления кооперативного теннисного клуба «Химки-Ховрино» Анатолий Данилевич, — у некоторых столоничальников вызывала сомнение сама идея спортивного клуба, действующего на основе самоокупаемости. С существующими кооперативными домами, гаражами было все ясно, а вот клуб?..

ХХVII съезд партии ответил на вопросы, которые поставила сама жизнь. Получили одобрение творческая инициатива, самостоятельность населения.

Очень многое в судьбе кооперативного клуба зависит от решения организационных вопросов, от отношения к нему исполкома райсовета. Ведь исполком хозяин на территории района. У правления клуба «Хи-Хо» с исполкомом Ленинградского райсовета установилось полное взаимопонимание. При районном спорткомитете создана федерация любителей тенниса, председательствует в ней вице-президент клуба Евгений Каневский. Любительская федерация взяла под опеку все теннисные секции при ДЭЗах района. Не секрет, что жизнеспособность этих секций зависит от педагога-организатора, который в штате ДЭЗа. Как показывает практика, педагог-организатор часто оказывается человеком далеким от физкультуры и спорта. И в таких случаях деятельность секции зависит исключительно от наличия энтузиаста, есть он — секция действует, а случись в другой район переехал или заболел — и секция зачахла. Словом, на энтузиастов из клуба «Хи-Хо» исполком райсовета возложил задачу оживить деятельность теннисных секций при ДЭЗах.

У ДЭЗов есть средства, предназначенные для физкультурно-спортивной работы в микрорайонах. Это 2 процента отчислений от квартплаты и 5 процентов — от аренды помещений. Но часто эти материальные возможности не используются. Районная федерация любителей тенниса, в которой тон задают активисты из «Хи-Хо», добились, что исполком принял решение о строительстве простейших теннисных площадок на территории школ и ДЭЗов Ленинградского района, а также об использова-

нии школьных спортивных залов для занятий большим теннисом. К решению приложен план мероприятий с указанием конкретных объектов, исполнителей и ответственных лиц. Так в районе обозначилось целенаправленное развитие спортивной базы от простейших теннисных площадок до кооперативных теннисных клубов. Там, где есть дворовые и школьные теннисные площадки, организуются секции, ведущие работу как на общественных началах, так и на основе самоокупаемости.

Постановлением Совета Министров СССР от 31 июля 1985 года (№ 716) «О мерах по расширению платных услуг населению, предоставляемых предприятиями и организациями, для которых оказание этих услуг не является основной деятельностью» головной организацией по оказанию платных услуг населению учреждениями физической культуры и спорта утвержден Спорткомитет СССР¹. Своим приказом (№ 1198 от 12 декабря 1985 г.) Спорткомитет СССР определил, что к платным услугам могут быть отнесены занятия в любительских объединениях и клубах по спортивным интересам. Группы занимающихся объединяются в различных формах по типу организации: секции, клубы и т. п. Этот документ дал правовое основание для оплаты труда тренера в соответствии с утвержденными нормативами.

Федерация любителей тенниса взяла на себя решение методических вопросов. Работа планируется так, чтобы вовлечь в занятия людей разного возраста, взрослых и детей.

Сложилась разные возможности для строительства кортов. Так, в жилом квартале № 307 Донецка, где в основном проживают рабочие и служащие треста «Донбас-энергострой», на средства треста сооружен спортивный комплекс, который включает грунтовый корт. Вот вам еще один путь решения проблемы.

В Москворецком районе столицы появился огромный надувной синтетический шатер. Под его куполом разместились комплексный спортивный зал площадью 45×20 метров, в который «вписался» корт. Такое сооружение иде-

* Ныне Государственный комитет по физкультуре и спорту СССР.

ально подходит для районов, где остро ощущается нехватка места для спортивных площадок. Идея надувного спортзала родилась в объединенном профкоме Государственного комитета СССР по внешним экономическим связям. Рабочие строительных организаций района помогли осуществить монтаж шатра. Днем в спортзале занимаются школьники, проживающие в домах ДЭЗ № 11, а после рабочего дня сюда приходят получить заряд бодрости работники госкомитета.

А что делать, если любители тенниса могут рассчитывать только на себя?

Первый свой корт энтузиасты из клуба «Хи-Хо» построили из асфальта. Технология его сооружения проста. Разравнивается место для площадки размером 40×20 метров, покрывается слоем мелкого щебня толщиной 5—7 сантиметров и утрамбовывается. Затем укатанную поверхность надо покрыть слоем асфальта толщиной 5 сантиметров и укатать, чтобы на поверхности не было вмятин.

Чтобы сцепление обуви игрока с поверхностью асфальта было не слишком жестким, игровую часть корта грунтуют олифой и затем покрывают масляной краской зеленого цвета. Разметка линий делается белой водозмульсионной краской.

Корт прост в уходе. Время от времени с площадки надо только сметать песок, чтобы ноги не скользили, а после дождя ручным катком с поролоновой поверхностью собирать влагу. Зимой на корте можно залить каток. Как показал опыт, слой краски подо льдом не повреждается. Весной достаточно подправить линии разметки — и корт готов к игре.

Под грунтовой корт надо также разровнять площадку и сделать канавки для отвода воды. Засыпать площадку сперва слоем крупного щебня (около 10 см), а затем сверху еще слоем мелкого щебня с песком (около 5 см). Всю поверхность разровняйте и укатайте катком. После этого насыпьте еще слой из смеси (85% кирпичной крошки и 15% порошкообразной глины), который хорошо разровняйте и укатайте.

В жаркие дни грунтовой корт надо поливать, чтобы избежать запыленности.

Появились покрытия теннисных кортов из керамзитовой пыли — побочного продукта обжига на домостроительных комбинатах, который обычно вывозят в отвал. Для постройки кортов с таким покрытием на площадку насыпают нижний дренирующий слой из щебня или гравия, затем — тонкий слой песка, а на него — консистенцию раствора из керамзитовой пыли. Если раствор приготовить негде, можно насыпать слой керамзитовой пыли, разровнять, увлажнить и укатать катком. Слой порист, в дождь влага быстро просачивается в дренаж, поэтому керамзитовое покрытие не раскисает. В жаркую погоду его достаточно увлажнить раз в день.

За кортами с асфальтобетонными основаниями, покрытыми тонкослойными синтетическими материалами, по мнению специалистов Л. Вительса, И. Всеволодова и А. Меркина, будущее. Такие корты нуждаются в минимальном уходе. Стоимость покрытия типа «Витол», по данным института Союзспортпроект, 3 рубля за квадратный метр. Сооружение подобных кортов по плечу завкомам профсоюзов трудовых коллективов. Двухлетние наблюдения за первыми теннисными кортами с синтетическим покрытием в Крылатском подтвердили их надежность в эксплуатации.

При постройке корта и тренировочной стенки советуем пользоваться рекомендациями, которые изложены в специальном пособии «Спортивные сооружения» («Физкультура и спорт», 1976).

Корт представляет собой площадку прямоугольной формы, разделенную пополам сеткой. Малый прямоугольник размером $23,77 \times 8,23$ метра служит ареной для одиночной игры, большой прямоугольник (включая коридоры) — $23,77 \times 10,97$ метра — для парной игры (рис. 4).

Сетка натягивается на тросе, который крепится к столбам, заделанным в грунт и возвышающимся над землей не более чем на 1,1 метра. Высота сетки у столбов — 1,066 метра, в центре корта — 0,914 метра. Высота сетки в середине корта регулируется при помощи специальной тесьмы.

Разметка линий делается белой краской. Что они обозначают? 1 — поперечная линия (сетка), 2 — линия поля

подачи, 3 — боковая линия большого прямоугольника (для парной игры), 4 — боковая линия малого прямоугольника (для одиночной игры), 5 — задняя линия с меткой посередине, разделяющей пространство на первую и вторую позиции подачи, 6 — средняя линия.

По периметру корта устанавливается сетчатое ограждение. На расстоянии не менее 6 метров от задней линии и 3 метра — от боковой. Высота ограждения по бокам 1 метр, с торца — 3 метра. С противоположной стороны торцов на сетчатое ограждение навешиваются на петлях и крепятся стык в стык краями тонкие древесно-стружечные плиты или пластмассовые листы. Они образуют тренировочную стенку. Пространство перед ней в длину не менее чем на 6 метров надо заасфальтировать. Кроме того, в качестве стенки можно использовать любую гладкую стену здания.

Чтобы солнце не слепило при игре, продольную ось площадки ориентируют в направлении юг — север.

Отскок мяча на кортах с различным покрытием разный. От гладкого твердого покрытия (асфальт, пластик) мяч отскакивает стремительно, за что корты на-

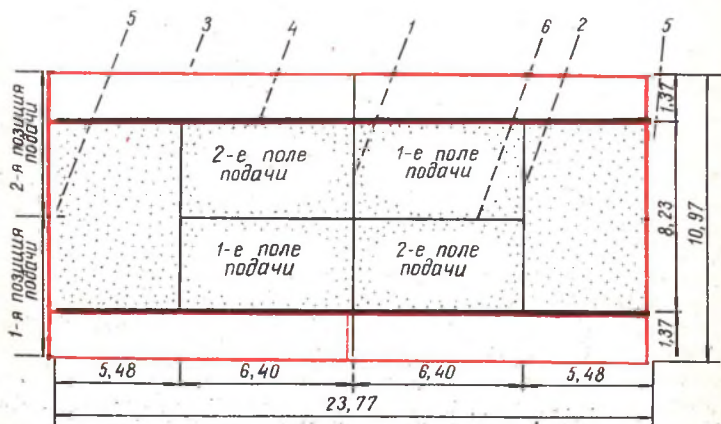


Рис. 4

зывают «быстрыми». На мягких грунтовых кортах скорость мяча при отскоке «гасится», время для отражения мяча увеличивается, поэтому и корты называются «медленными».

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Ш. А. Тарпищев, заслуженный тренер РСФСР, старший тренер сборной команды СССР по теннису

Матч — это картина, воссоздающая образ человека со всеми его достоинствами и недостатками. Напряженная, упорная схватка на корте — психологический портрет теннисиста. Он — один на один с собой и вместе с тем один на один с соперником. Характер, внутренняя сущность человека для меня в такие мгновения предельно обнажены. Тактика игры — отражение пристрастий человека, его психология, в свою очередь, зависит от тактики, выбираемой спортсменом и определяемой во многом и технической оснащенностью теннисиста, и уровнем его физической, функциональной готовности...

Есть общие заповеди, законы игры, равно обязательные как для мастера, так и для начинающего. Эти аксиомы незыблемы на протяжении всей долгой жизни теннисиста, они верны и для десятилетних, и для семидесятилетних.

Первая заповедь — смотреть на мяч до конца, пока мяч не отлетит от струн вашей ракетки.

Вторая — точка удара должна быть впереди вас.

Третья — бить надо на том уровне, на котором мяч летит. Не бейте по мячу по касательной, если хотите, чтобы удар получился плотным, точным, направленным.

Четвертая — переноса центр тяжести тела, вкладывайте в удар вес тела. Это добавит и силу, и точность, поскольку удлинит сопровождение ракеткой мяча.

Пятая — чувствовать ритм удара, определенное взаимодействие, последовательность всех элементов. Автоматическая работа всех мышц избавит от скованности.



Совершенствовались правила, различный облик принимали ракетки и форма игроков, уходили одни фавориты и появлялись другие, расширялся, менялся календарь соревнований, умирали одни клубы и рождались новые. Но все эти годы неизменным оставался и остается горячий интерес советских людей к этой игре.

*Б. Воынов, летчик-космонавт СССР,
дважды Герой Советского Союза,
председатель Федерации тенниса СССР*

Итак, вы решили играть. Надо выбрать ракетку, их появляется в продаже все больше. Выпускаемые в Тарту деревянные ракетки «Восток», «Тарту» и «Дуэль» аттестованы знаком качества, пользуются хорошей репутацией среди любителей. Не составляет труда приобрести металлические ракетки «Корт» и «Стомил». Начат выпуск отечественных ракеток из композитно-синтетического материала по лицензии фирмы «Кнайсл».

Спрос на ракетку «Аист» пока превышает производство. Ракетка с увеличенной площадью головки имеет хорошую центровку. Базовый образец весит 365 граммов ($12\frac{3}{4}$ унции), но разработаны и облегченные детские модификации весом 10 унций¹ с укороченной ручкой, на которой обозначен вес.

Новички теряются в догадках, какой ракеткой играть — деревянной или металлической. Принципиального значения это не имеет. Например, известный авст-

¹ Унция равна 28,34 г.

ралийский теннисист Кен Розуолл советует остановить свой выбор на деревянной ракетке с синтетическими струнами. Другие авторитетные специалисты приводят доводы в пользу металлических ракеток, имеющих лучшие аэродинамические качества.

Нам кажется, что для новичка при выборе ракетки более существен ее вес и длина ручки.

Дети 7 лет должны начинать играть ракеткой с укороченной ручкой. Специально для них выпускается ракетка «Mini-C» (тартуская экспериментальная фабрика). Укоротить ручку можно и самому, если от ракетки с обычной ручкой отпилить 15 сантиметров. На оставшемся конце отметьте 15 сантиметров, смажьте эту поверхность клеем и обмотайте кожей — новая ручка готова.

Подросткам 12 лет советуем играть ракетками весом 12—13³/₄ унции.

Взрослые выбирают ракетку потяжелее. Удар тяжелой ракеткой всегда сильнее, но чтобы играть ею продолжительное время, надо обладать развитой кистью.

Существует мнение, что ведущие спортсмены пользуются ракетками с сильным натяжением (более 30 кг) струн для достижения более мощного удара. Однако это заблуждение. Все известные игроки предпочитают среднее натяжение, так как при контакте мяча с ракеткой он дольше задерживается на струнах и, следовательно, более управляем.

И еще — не забудьте приобрести чехол, который будете надевать на ракетку после игры. Тем самым вы предохраните струны от механических повреждений и сырости.

Ракетку за ручку надо держать крепко, но не сжимать изо всех сил. Сжимайте эспандер или теннисный мяч в любое свободное время: когда смотрите телевизор, по пути на работу или в магазин. За год вы так укрепите пальцы, запястье и кисть, что будете держать ракетку крепко и без всякого напряжения.

Если вы держите ракетку вяло, нет ничего удивительного в том, что мяч действует на нее сильнее, чем ракетка на мяч, и, отразившись от струн, он часто летит в направлении, неожиданном для вас. Потому что, как только мяч ударяется о струнную поверхность, слабая кисть не

выдерживает мгновенной нагрузки, подворачивается. При встрече с мячом не слитая воедино с кистью ракетка иногда даже прокручивается в руке. Чтобы такого не случилось, надо научиться правильно обхватывать ручку ракетки. Плотность обхвата достигается тогда, когда вы сжимаете ручку не только ладонью, но и всеми пальцами.

На первых порах старайтесь сосредоточить внимание на правильном выполнении удара «жесткой» кистью. Для этого у вас должно быть чувство, что ракетка является продолжением руки. Позднее (после освоения основ игры) вы научитесь использовать в отдельных ударах кистевые движения для придания мячу верхнего, нижнего или бокового вращения. После того как научитесь держать кисть неподвижной во время выполнения ударов, можно переходить к освоению различных ударов повышенной сложности.

Мы хотим уберечь вас от распространенной ошибки — выносить ракетку на мяч расслабленной кистью. Но как бы наши предостережения не привели вас к другой крайности. Иногда начинающий теннисист зажимает ручку ракетки настолько жестко, что закрепощает всю руку, в результате замах выполняется не плавным есте-



Рис. 5

ственным движением, а напряженно. Запомните: рука с ракеткой должна выполнять движения свободно. Когда вы слегка согнутой в локте рукой выносите ракетку вперед навстречу мячу, возрастает лишь сжатие ручки пальцами.

Способ, которым теннисист держит ракетку, называется хваткой. Большинство теннисистов используют восточную хватку, название которой произошло от стиля игры американских теннисистов из восточных штатов.

С чего начинается освоение восточной хватки? С рукопожатия с ракеткой. Ручку держите прямо перед собой так, чтобы продольные струны были перпендикулярны к земле (рис. 5). Если вы правша, приложите ладонь правой руки к струнам справа. Проведите по струнам, по шейке ракетки и, достигнув ручки, обхватите ее, как при рукопожатии. (Левша делает то же самое левой ладонью.) Это и будет восточная хватка для выполнения ударов справа — с отскока и с лета.

Чтобы проверить, правильно ли вы держите ракетку, надо посмотреть, как располагается вершина угла, образуемого большим и указательным пальцами на ручке ракетки. При восточной хватке угол «V» находится посередине широкой верхней грани ракетки (рис. 6, 1). Пальцы охватывают ручку ракетки, как при рукопожатии. Большой палец занимает удобное положение между указательным и средним, обеспечивая надежность хватки. При выносе ракетки на мяч расположенная немного позади ручки ладонь создает хороший упор для противодействия ударяющемуся о струны мячу.

Для выполнения ударов слева — с отскока, с лета, а также подачи и удара над головой (смэша), надо изменить положение руки на ручке. Поверните немного ручку ракеткой так, чтобы угол «V» оказался посередине левой узкой боковой грани (рис. 6, 2). При этом большой палец (существенная деталь!) расположится по диагонали на широкой боковой грани и, крепко упираясь в нее, создаст противодействие силе действия мяча на струны в момент удара. При подаче большой палец всегда обхватывает ручку, удобно располагаясь возле среднего пальца (рис. 6, 3).

А теперь попробуйте, поворачивая ракетку легко и

непринужденно, изменять положение руки на ручке. Развивайте подвижность пальцев. Чтобы легко изменять хватку, нужно держать ракетку без излишних усилий. И только в момент удара сжимать ручку крепче.



Рис. 6

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Э. Я. Крее, заслуженный тренер СССР

Технически правильно играть в теннис можно по-разному. Стандарт не входит в противоречие с понятием индивидуальности. Возможно, что у вас не все соответствует требованиям идеальной техники, но несмотря на это удар кажется естественным, уверенным и выполняется сильно и точно. Тогда все в порядке.

И все-таки совершенствование техники не имеет пределов.

Основные ошибки у начинающих, как правило, хорошо видны и их надо своевременно исправлять.

Во время игры при движении и выполнении ударов ноги игрока должны быть «мягкими», слегка согнутыми в коленях. Начинающие, как правило, не могут играть на согнутых ногах, они обычно играют на прямых ногах. При этом не всегда помогают объяснения, как правильно стоять.

В данном случае весьма эффективным оказывается следующее упражнение: игра у стенки в полуприседе при сильно согнутых ногах.

Вначале начинающие действительно делают два-три удара в полуприседе, потом продолжают играть лишь на слегка согнутых ногах, так как, собственно, и нужно, хотя сами они думают, что по-прежнему выполняют упражнение — игра в полуприседе. Но цель достигнута. Они почувствовали правильное положение ног, а дальше уже идет процесс закрепления навыка.

В. Н. Янчук, заслуженный тренер РСФСР, кандидат педагогических наук

Сейчас каждый мало-мальски играющий любитель скажет, что при ударе справа ближней к мячу ногой является левая, а при ударах слева — правая, причем центр тяжести тела переносится с дальней ноги на ближнюю во время выноса ракетки вперед. Однако со времен, когда игра в теннис представляла собой бесконечную перекидку мяча с задней линии, многое изменилось. Теннис

превратился в атлетический вид спорта. Игра в динамике сначала рождала исключение из правил, затем — новые правила. Никто не опроверг классического правила «работы ног» при ударах справа и слева, когда у спортсменов есть время для постановки ноги к мячу и принятия удобного положения, но такая возможность в современной игре сведена до минимума. Теперь игрок вынужден много мячей брать в движении, когда требуется другая согласованность в действиях рук и ног. Это прежде всего относится к приему первой подачи, отражению короткого мяча с последующим выходом к сетке, отражению стремительного далекого мяча с задней линии ударом справа с ходу, ударом с лета у сетки по мячу в средней и высокой точке. Суть ударов с ходу заключается в том, что во время бега игрок ставит к мячу ногу, одновременно удару, и выполняет удар, продолжая естественное движение бега, одновременно с толчком этой ногой (но без постановки другой на землю). Момент контакта ракетки с мячом приходится на безопорную фазу, когда спортсмен сочетает удар с бегом или прыжком. Здесь необходима скрестная координация движений рук и ног.

При встрече с теннисистами, отличающимися быстрыми передвижениями по корту, целесообразно применять удары в «противоход» в сочетании с ударами в открытую часть площадки (противоположную от соперника). Как правило, быстрые игроки стремительно стартуют после выполнения удара в противоположную сторону, стремясь обезопасить свободную часть корта, и набирают высокую скорость движения. Второй удар, направленный в то же место, застает их врасплох, так как они не в состоянии мгновенно остановиться и изменить направление передвижения на противоположное. После нескольких таких ударов ваш партнер начнет двигаться не столь быстро, ожидая подвоха. Вот тогда и следует снова посылать мяч в противоположный угол — пусть ваш удар всегда будет загадкой.

При встрече со сравнительно медлительным теннисистом лучший способ противоборства — выполнение в довольно высоком темпе бесхитростных ударов последовательно в противоположные стороны площадки и лишь в некоторых случаях — в «противоход».



В теннисе вариативность техники и тактики практически не ограничена, бездонна. Каждый день ты можешь совершенствоваться и все равно непременно открываешь что-то новое, вчера еще неизвестное. Горизонт твоих познаний, твоего искусства владеть ракеткой, управлять мячом как бы все время отодвигается. Теннис по многообразию вариантов, глубине и тонкости ходов можно сравнить разве только с шахматами.

*А. Метревели,
двенадцатикратный чемпион СССР*

При самостоятельном обучении игре придерживайтесь последовательности — от простого к более сложному. Сначала научитесь отражать мячи у стенки, и скоро убедитесь, что если вовремя делать замах и бить по мячу центром струнной поверхности, стенка не сможет вас переиграть. Выйдя на корт, поставьте первой своей целью стабильно перебивать мяч через сетку и подольше держать его в игре. Затем научитесь направлять мяч по диагонали в угол площадки, к боковым линиям. И наконец, научитесь бить по мячу так, чтобы придавать ему различные вращения. Разнообразие ударов говорит о достижении определенного класса игры.

Не упускайте случая посоветоваться с теми, кто уже играет в теннис. Советы могут быть очень разными. Опробуйте все, потому что в технике тенниса нет раз и навсегда установленного стандарта. Каждый вносит в нее что-то свое, индивидуальное, и в этом особая прелесть игры.

В теннисе чаще всего пользуются ударами с отскока, которые наносятся справа и слева. Если вы правша, сначала освоите удар справа. Начните с имитации замаха дома перед зеркалом. Станьте к нему, как к воображаемой сетке, левым боком. Вес тела перенесите на правую ногу, с разворотом туловища и шагом вперед левой ногой отведите правую руку с ракеткой (рис. 7).

Фазу удара разучите у стенки. На высоте 1 метра от основания стенки проведите мелом линию теннисной сетки. Мяч посылайте еще на метр выше этой линии. Сами становитесь на расстоянии 6—8 метров от стенки.

Для замаха отведите правую руку с ракеткой. Струнная поверхность ракетки перпендикулярна земле. Бросьте вытянутой левой рукой мяч (рис. 8, 1). Разгоняйте ракетку для удара по отскочившему мячу. Кисть образует с ракеткой единый рычаг (рис. 8, 2). Ракетка движется на мяч и ударяет по нему впереди сбоку от левой ноги (рис. 8, 3).

После удара по мячу как бы потянитесь за ним, сопровождая его головкой ракетки, движением вперед — вверх (рис. 8, 4). Сопровождение позволяет управлять мячом, направлять его в намеченную точку стенки. Чтобы убедиться в этом, потренируйтесь. Нарисуйте мелом на стенке круг и квадрат. Попробуйте такую очередность ударов: 2 раза попадите мячом в круг, 2 раза — в квадрат. Затем направляйте мяч раз в квадрат и раз — в круг. Очередность может быть любая.

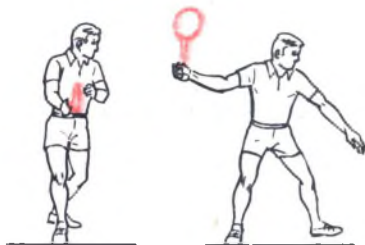


Рис. 7

Запомните несколько простых истин.

Сначала делайте шаг вперед и лишь затем ударяйте по мячу, встречая его впереди туловища. Стремитесь к четкой согласованности действий — шаг вперед и спустя долю секунды — удар по мячу. Упражняйтесь у стенки, овладевайте ритмом удара, и вы не будете натывать на мяч.

Своевременно делайте замах. Если начнете отводить ракетку уже после отскока мяча, вы не успеете ударить по нему впереди туловища, а будете вынуждены отбивать неудобным движением, похожим на крюк. Это неполноценный удар, так как ракетка не сопровождает мяч (время контакта струн с мячом составляет доли секунды).

Некоторые игроки отводят руку при замахе слишком

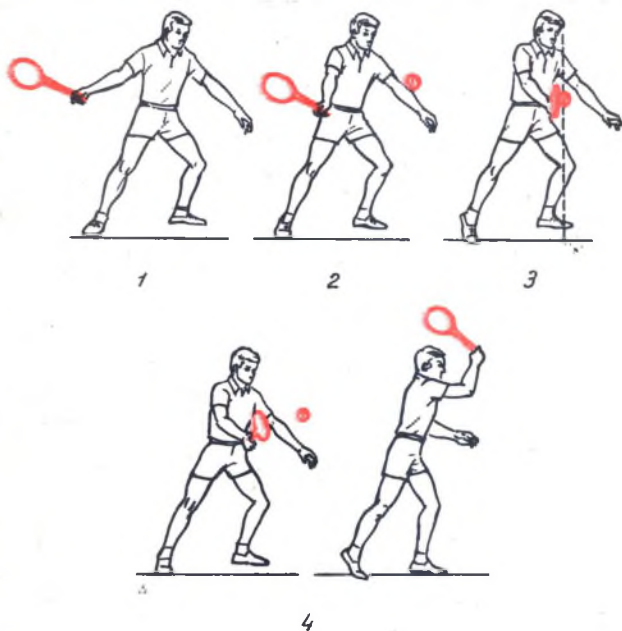


Рис. 8

рано (потеряв ритм удара), и, когда мяч, наконец, к ним подлетает, они делают дополнительный замах, уводя руку еще дальше назад. Чтобы избежать этой ошибки, постарайтесь почувствовать паузу перед выносом ракетки на мяч. Пауза означает не полное прекращение замаха, а только короткое замедление его у верхней точки. При отражении стремительных мячей пауза будет почти незаметной.

Двигайтесь на мяч, немного согнув колени. Нанося удар, используйте инерцию движения тела, тем самым вы придаете мячу большую скорость. Опытные игроки почти при каждом ударе подают корпус вперед в направлении мяча для увеличения силы удара. Начиная делают шаг скорее в сторону чем вперед, затрудняя себе перенос веса тела в направлении удара. Поэтому они выполняют удар только за счет движения руки.

Один из сильнейших теннисистов мира Иван Лендл великолепно владеет ударом справа, одинаково хорошо бьет как с места, так и с ходу. Если отскок мяча высокий, чешский теннисист поднимается на носки, чтобы нанести удар по мячу на удобной высоте. И обычно посылает мяч сильно по диагонали в угол или глубоко справа по линии.

Бить по отскочившему мячу слева, если вы играете правой рукой, непривычно. Между тем в игре большинство мячей вам будут направлять под левую руку, это элементарная тактика. Но если вы овладеете ударом слева с отскока, то станете серьезным противником.

Опять воспользуйтесь дома зеркалом, чтобы сперва освоить последовательность движений. Из исходного положения (рис. 9) сделайте шаг вперед правой ногой в направлении воображаемого отскока мяча, развернитесь боком к воображаемой сетке и одновременно отведите для замаха ракетку, придерживая ее за шейку левой рукой. Выносите ракетку на мяч с разворотом туловища. В момент соприкосновения с мячом рука с ракеткой выпрямляется и сопровождает мяч головкой ракетки так, что кисть по инерции поднимается на уровень правого плеча. Левая рука в момент удара и сопровождения остается возле туловища, способствуя удержанию равновесия.

Желая сильнее ударить по мячу, новички отводят ра-

кетку далеко назад, но поскольку в игре для такого замаха часто времени нет, то вынуждены торопливо выносить ракетку вперед на мяч. При этом не успевают выпрямить руку в локте, и он при выносе ракетки на мяч значительно опережает движение предплечья.

Как избежать ошибки? Ракетку для замаха отведите двумя руками (плоскость головки перпендикулярна земле, обе руки слегка согнуты в локтях), правое плечо обращено в направлении точки удара. С шагом вперед правой ногой выносите руку с ракеткой движением вперед-вверх. Плечо разворачивается одновременно с выносом руки, и удар наносится одним слитным движением.

Если локоть все еще остается согнутым и опережает движение предплечья, попробуйте при выносе ракетки вперед не отпускать левую руку: получится удар как бы двумя руками.

Поворот плеч при замахе, шаг вперед, вынос ракетки вперед — все это должно слиться в одно естественное движение.

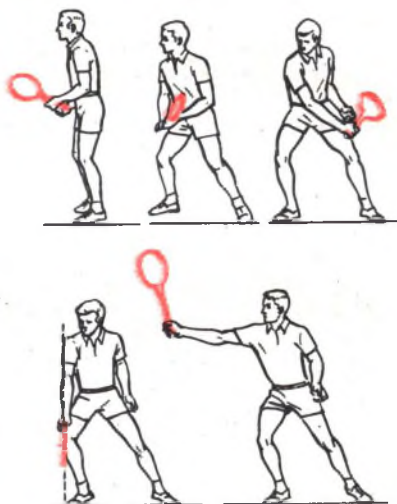


Рис. 9

Отработав движения перед зеркалом, переходите к тренировке у стенки. Сперва освоите одиночные удары, затем — серии.

В игре на корте вам придется бить по мячу с ходу. Посмотрите, как это делает известный чешский теннисист Ян Кодеш, победитель Уимблдонского турнира 1973 года, сейчас тренер сборной Чехословакии по теннису. Я. Кодеш не раз ставил соперников в трудное положение, когда ударом слева принимал их подачу.

На рис. 10 изображены разные фазы приема подачи Я. Кодешом. Он в исходном положении ожидает подачи. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Ракетка — впереди туловища в правой руке, левой он поддерживает ее за шейку (рис. 10, 1). Чтобы из статичного положения перейти в стартовое, Кодеш делает разножку, т. е. подпрыгивает вверх на обеих ногах. Одновременно он внимательно следит за подбросом мяча подающим и по движению его ракетки определяет направление полета мяча. Приземляясь на носки после разножки (рис. 10, 2), игрок уже знает, в какую сторону будет направлена подача. Он определил, что мяч направлен под его левую руку. Теннисист развернулся правым боком к сетке и в движении занес руку с ракеткой влево для удара (рис. 10, 3).

При наблюдении за игрой Кодеша создавалось впечатление, что он никогда не торопится, предугадывает направление полета мяча и заранее готовится к его отражению.

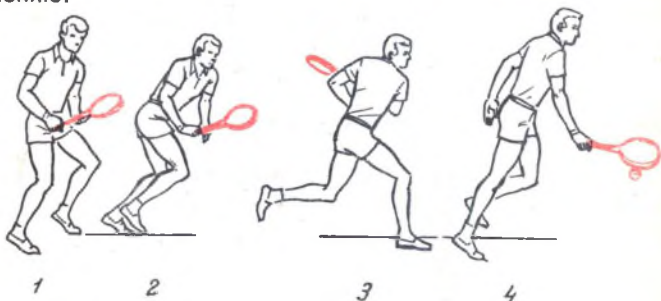


Рис. 10

Замах Я. Кодеш делает неглубокий, но удар получается сильный, потому что теннисист использует мощь летящего к нему мяча. Для этого он наносит по нему удар значительно впереди туловища (рис. 10, 4). Выдвинутая вперед точка удара, кроме использования силы быстро летящего мяча, позволяет ускорять возврат мяча и тем самым сокращает подающему время для подготовки к ответному удару.

Я. Кодеш уверенно принимает ударом слева не только плосколетающие мячи, но и крученые с высоким отскоком. Чтобы отбить высоко отскочивший мяч в удобной точке, теннисист встает на носки.

Почему двумя руками!

Привычка к такому удару чаще всего появляется в детском возрасте. «Когда я был мальчишкой лет семи, — рассказывает Панчо Сегура, — один из членов модного теннисного клуба в Эквадоре, где мой отец служил сторожем, подарил мне ненужную ракетку. Она была слишком тяжела для моих тощих рук. Помнится, я был самым маленьким и слабым мальчиком в округе. Физическая слабость была, конечно, помехой для игры громадной ракеткой, но это заставило меня развивать смекалку и хитрость...» Первоклассный теннисист Панчо Сегура бил по мячу двумя руками слева и справа.

Серебряный призер первенства СССР 1985 года 18-летний Александр Волков взял в руки ракетку в 11 лет. Он уступал многим сверстникам в силе ударов по мячу, тогда тренер дал Саше клюшку, чтобы бить ею по-хоккейному двумя руками, посылая теннисный мяч в стенку. Привычка бить по мячу справа и слева только двумя руками сохранилась и при игре ракеткой. Нестандартная техника мастера спорта А. Волкова причиняет его соперникам много неудобств.

Американка Крис Эверт-Ллойд в течение многих лет занимает ведущие позиции в женском мировом теннисе. Знаменит ее удар слева двумя руками. Крис росла худенькой девочкой и не отличалась силой. Чтобы отбить мяч слева достаточно далеко к задней линии, она держа-

ла ракетку двумя руками. Когда Крис окрепла физически, ее отец — профессиональный тренер по теннису — попробовал отучить дочь от привычки бить слева только двумя руками, но из этого ничего не получилось.

Специалисты считают, что левая рука должна располагаться на ручке ракетки вплотную к правой. Хватка не должна исключать в случае необходимости удар и одной рукой. Именно так играет чемпион СССР 1985 года в одиночном разряде Андрей Чесноков.

Выход на мяч при двуручном ударе зависит от точки отскока. Если мяч летит прямо на вас, то, развернув туловище правым боком к сетке, одновременно сделайте шаг назад левой ногой, правая останется выдвинутой вперед. Замах короткий и быстрый. Обе руки действуют, как мощные рычаги, и мяч после такого удара летит словно из катапульты.

При выходе на мяч вперед и в сторону разворачивайтесь правым боком к сетке с переносом веса тела на левую ногу.

Наиболее удобная точка для удара по мячу двумя руками — на уровне пояса. При ударе в низкой точке спортсмены занимают удобное положение за счет сгибания ног. При этом спина остается прямой, корпус вперед не наклоняется.

Если вы решили бить слева двумя руками, то должны знать, что этот способ наряду с преимуществами имеет недостатки. Например, неудобно отбивать мяч двумя руками при быстром обмене ударами с лета, когда мяч направляется то справа, то слева. При отражении мяча, посланного далеко в сторону под левую руку, до него трудно дотягиваться, держа ракетку двумя руками.

Пора, пора на корт!

До сих пор вам приходилось в основном заниматься у стенки, чтобы освоить удары с отскока справа и слева. Возможно, не всегда эти занятия вызывали у вас восторг, но согласитесь, благодаря им вы многому научились. Теперь можно выходить на корт.

А стенка — этот молчаливый партнер еще будет вам

нужен. В теннисном клубе «Хи-хо» протяженность тренировочной стенки 18 метров. Здесь занимаются и млад и стар спозаранку. Не надо ни с кем договариваться, взял ракетку, мяч, а стенка уже ждет. Постучал, размялся еще до работы.

И вот вы на корте. Его размеры вначале покажутся безграничными. Но стоит начать перекидку с партнером, как чувство неуютности исчезает. Вскоре вы убедитесь, что перебить мяч через сетку несложно. Другое дело — послать мяч в определенное место корта или вести быстрый обмен ударами.

Если вам за 40, скорость уже не та, что в 30 лет, поэтому компенсируйте потерю реакции сосредоточенностью на мяче, согласованностью движений. Постепенно вы приобретете игровую интуицию.

В игре каждый старается прежде всего посылать мяч в пределы корта и делает это так, как позволяет мастерство. Но без концентрации внимания на полете мяча ни мастер, ни тем более новичок не покажет хорошей игры.

Существует правило — смотри на мяч. Казалось бы, что может быть легче. И тем не менее концентрация внимания на мяче требует осознанного навыка. Ведь надо не просто смотреть, но по траектории и скорости быстро определить направление полета, чтобы выполнить подготовительные действия: сделать замах и переместиться в направлении места отскока мяча.

Когда внимание концентрируется на мяче, то в полете он виден отчетливо, даже кажется крупнее, а сам его полет словно замедляется. Следите за мячом сосредоточенно, но без оцепенения, которое приводит к утрате чувства дистанции и реальной скорости.

Смотрите на мяч до тех пор, пока он войдет в соприкосновение со струнной поверхностью вашей ракетки. В этом случае вы будете более тонко чувствовать контакт ракетки с мячом и лучше управлять движением.

Если же перед ударом вы будете смотреть не на мяч, а на то место, куда собираетесь его послать, то вероятнее всего не попадете по мячу центром ракетки, он улетит в аут или попадет в сетку.

Избегайте распространенной ошибки — смотреть не

на мяч, а на соперника, когда он приближается к сетке, чтобы ударить с лета.

Как только определите направление полета мяча, двигайтесь к месту его отскока, чтобы занять удобную позицию для удара. Придерживайтесь посильного для вас темпа перемещений по корту. Если вы физически недостаточно подготовлены, откажитесь от соперничества. Расслабляйтесь между ударами. Главное для вас — игра ради игры.

Бывая на теннисных матчах, вы, конечно, обратили внимание на характерную позу игрока, принимающего подачу. Он стоит, немного согнув ноги, перенеся вес тела на носки, ступни расставлены. Это — исходное положение готовности к старту. Постарайтесь овладеть им, если хотите научиться четко принимать сильную подачу. Правой рукой держите ракетку за ручку, левой поддерживайте ее за шейку. Согните ноги в коленях, слегка наклонитесь. Мягко и упруго попрыгайте на месте, чтобы почувствовать, что вы на носках и готовы в любой момент сорваться с места.

В каждом виде спорта проявляется характер человека, и теннис не исключение. Если у вас спокойный характер, стиль вашей игры, вероятно, будет отличаться четкостью, стройностью, возможно, с приверженностью к игре у задней линии. Если вы человек темпераментный, то и игре вашей скорее всего будет присуща активность, стремление к атакующим действиям у сетки.

Играйте с лета

Наиболее удобная позиция для удара с лета, когда вы стоите к сетке боком. Предположим, ситуация такая: мяч летит на вас, занимать удобную позицию боком нет времени. Развернитесь только плечами в сторону мяча и коротким энергичным замахом сбоку бейте с лета.

Если вы играете правой рукой, то при ударе с лета справа делайте движение вперед навстречу мячу левой ногой, а при ударе слева — правой ногой.

Смотрите внимательно на летящий мяч, и вы успеете занять удобную позицию — боком к сетке. Если придется бить с лета по низкому мячу, сгибайте ноги в коленях

и держите ракетку так, чтобы ее обод не опускался ниже уровня кисти.

При ударе с лета справа плавно отведите ракетку из исходного положения вверх-назад, как показано на рис. 11, 1—3. Локоть правой руки не отведен далеко от туловища, он находится почти как в исходном положении. Двигайтесь левой ногой навстречу мячу (рис. 11, 4). В момент переноса веса тела с правой ноги на левую наносите удар впереди туловища движением ракетки сбоку, а не перед собой. Верхняя часть обода ракетки немного отклонена назад (рис. 11, 5). Сопровождайте мяч после удара, потянувшись рукой (рис. 11, 6). Начиная с замаха и до момента удара, крепко держите ракетку. Расслабить кисть можно только после завершения удара.

При ударе с лета слева из исходного положения (рис. 12) развернитесь правым боком к сетке, ракетку отведите двумя руками. Ее обод должен быть выше уровня начальной траектории полета мяча. Движение вперед правой ногой с выносом на мяч ракетки. Верхняя часть



Рис. 11

ее обода отклонена назад. Энергичным, четким толчком сбоку бьете по мячу. Точка удара впереди туловища и больше отстоит от него, чем при ударе слева с отскока. В конце удара правая рука с ракеткой вытягивается вперед, почти перпендикулярно к сетке, с помощью левой удерживайте равновесие.

Главная трудность для начинающих в игре с лета — освоение толчкообразного удара. Вместо него новички делают более глубокий замах, хотя ракетку не следует отводить назад дальше уровня плеча.

Для освоения навыка — поворот плеч в сторону мяча — советуем выполнить у стенки следующее упражнение.

Подбросьте рукой мяч. Обхватите пальцами этой же руки кисть руки, держащую ракетку, и движением, параллельным земле, ударяйте по мячу в стенку попеременно то справа, то слева. В этом положении создается связка, которая не позволяет ударить по мячу, не развернув плечи в сторону удара.

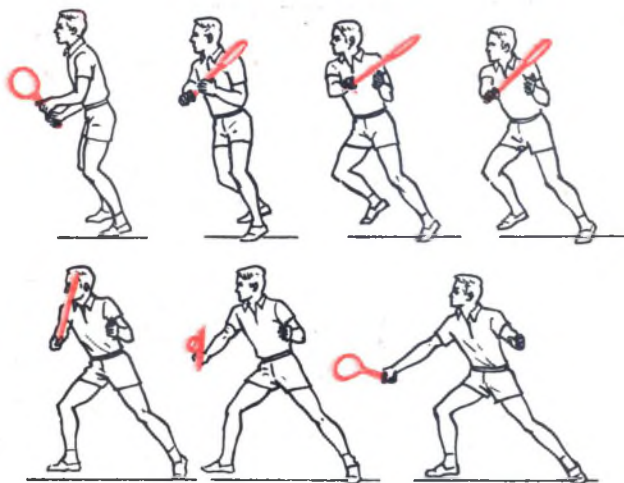


Рис. 12

Отработку ударов с лета на корте начинайте с расстояния не более 2 метров от партнера. Обменивайтесь ударами справа и слева. Стремитесь подольше держать мяч в игре.

Свеча защитная и атакующая

Свеча — это удар слева или справа, которым мяч направляется вверх на достаточной высоте над головой вашего соперника, тот не может до него дотянуться. Прием выручает, когда надо брать трудные мячи, которые отскакивают в сторону за пределы площадки. Чтобы их отбить, приходится устремляться за ними. Вы оказываетесь «выбиты» из корта. Послав мяч высокой (10—12 м) свечой на сторону соперника, вы выигрываете время, чтобы снова занять удобную позицию на корте. Свеча в данном случае была защитной, но она бывает и атакующей.

Если теннисист умеет ее использовать против игрока, часто выходящего к сетке, то он может закончить поединок в свою пользу. В противном же случае... Впрочем, о таком случае — очень поучительном — рассказывает Иван Лендл: «Макинрой упорно продолжал идти к сетке. Вот в этот момент мне и следовало бы вспомнить о свечах, прибегнуть к этому эффективному оружию. И я бы мог выиграть. Запись злополучного четвертого сета мы прокручивали не один раз, после чего мой тренер Войтек Фибак сказал: «Эх, если бы ты вышел на корт сейчас! Конечно, ты бы остался у задней линии. Бестолку было идти, в свою очередь, к сетке. Свечи, только свечи, хорошо и правильно сыгранные, могут помочь в такой ситуации. Ты даже себе представить не можешь, какое это страшное оружие! Многие хотели бы им воспользоваться, но не все в совершенстве владеют им». Так, выбыв из турнира «Флашинг Мидоуз», я понял, что на предстоящих тренировках свечам следует уделить особое внимание.

Перед матчем с Аргентиной отработке как раз этого удара я и посвятил большую часть времени, отведенного на подготовку... Все хорошо помнят, что именно

шесть моих свечей в конце матча помогли решить исход встречи с Виласом в мою пользу».

Чтобы послать атакующую свечу, действуйте в начальной фазе удара так, будто собираетесь направить мяч обычным крученым ударом. И только резким заключительным движением вверх предплечьем и кистью посылайте мяч высоко над сеткой по изогнутой дугообразной траектории.

Советуем направлять свечу в левый угол площадки соперника, так как редко кто хорошо владеет ударом слева по высокому мячу. А если ваш соперник сместился в левый угол, чтобы отразить свечу ударом над головой (смэшем), то он оставит открытой свою правую половину площадки, куда вы сможете послать мяч ответным ударом.

Против легкой свечи всегда применяйте смэш.

Удачи вашей подаче...

Значение подачи в теннисе трудно переоценить. Победителю Уимблдонского турнира 1985 года Борису Беккеру из ФРГ английские журналисты дали меткое прозвище Бум-бум. Его мощные, точно нацеленные подачи вызывали восторг даже у выдавших виды специалистов. Впрочем, не будем вводить в искушение достижениями асов.

Конечно, мяч можно ввести в игру и обыкновенным ударом снизу вверх. Кто станет вас осуждать, если пришли с партнером немного размяться. Но мы познакомим и с эффективной техникой подачи на тот случай, если появится вкус к соревновательному стилю игры.

Испытайте свою ловкость сперва в простых упражнениях.

Подбросьте мяч левой рукой вверх и поймайте его правой. Бросайте мячи вверх-вперед правой рукой с переносом тяжести тела с одной ноги на другую (имитируя подачу).левой рукой подбросьте мяч вверх-вперед над головой и, сделав шаг вперед, поймайте его над головой вытянутой вперед правой рукой.

Исходное положение при подаче — это в первую оче-

редь расположение ног теннисиста по отношению к задней линии корта. Как показано на рис. 13, 1, при подаче в первое поле левая нога располагается под небольшим углом к задней линии площадки, а правая — почти параллельно к этой линии. При подаче во второе поле левая нога стоит почти параллельно к задней линии площадки, а правая обращена носком назад от линии (рис. 13, 2).

За остальными движениями внимательно проследите по рисунку. Подготовительная фаза подачи (рис. 14, верх). Обе руки поднимаются вверх — одна с ракеткой, другая — с мячом. Мягким движением мяч подбрасывайте вверх. Как определить высоту подброса мяча? Вначале подбрасывайте мяч на 1,5—1,7 метра выше головы. Низкий подброс лишит вас выгодного угла подачи и времени на подготовку руки с ракеткой к удару. Если вы решили сделать плоскую подачу, подбрасывайте мяч перед собой, для резаной — немного правее, для крученной — левее. Поупражняйтесь в подбрасывании мяча с вытянутой руки (рис. 14, низ), сопровождая его пальцами до последнего момента.

Наиболее важные фазы: сгибание локтя при замахе (рис. 15, 1) — начало петли и движение головки ракетки за спиной (рис. 15, 2) — конец петли.

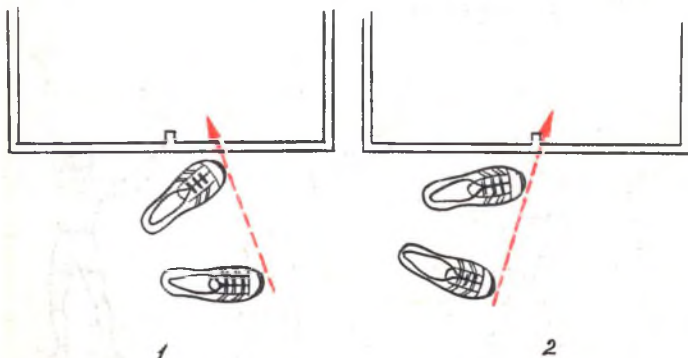


Рис. 13

Петля — это своего рода пружина удара, когда плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх-вперед (рис. 16). Обратите внимание, что правая рука и правое плечо в момент удара вытянуты вверх.

Сопровождая мяч, ракетка движется в направлении полета мяча далеко вперед и заканчивает движение слева от корпуса.

Голову держите поднятой, пока не ударите по мячу. Иначе вы не увидите момент его соприкосновения с ракеткой.

Если ракетка проворачивается, значит вы бьете по мячу не центром струнной поверхности, а боковой частью.

Сперва разучите подачу по элементам. Научитесь правильно подбрасывать мяч. Освойте движения, выполняющие петлю. Попробуйте уловить координацию и ритм,

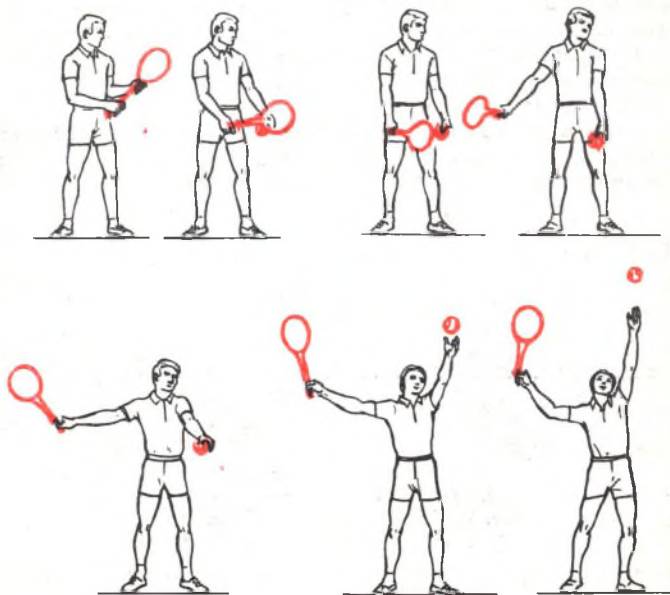


Рис. 14

обеспечивающие связь этих двух элементов — подброс мяча и выполнение петли. Запомните: подброс мяча должен быть естественным продолжением движения руки вверх на всю длину.

Удар над головой (смэш) по действиям напоминает подачу, но у него есть и свои особенности.

Так же, как при овладении подачей, вы должны освоить поэтапно движения, которые изображены на рис. 17. Из исходного положения разворачиваетесь боком к летящей свече, левую руку вытягиваете в направлении к мячу, как бы прицеливаясь в него, правая, согнутая в локте, держит наготове ракетку. В начале выполнения петли правую руку сгибайте и уводите головку ракетки за спину. Плечи начинают маятниковое движение. Левая рука, опускаясь вниз, опускает левое плечо. Правая рука (в конце петли) тянет ракетку вверх вместе с движением правого плеча вверх. Удар производите, как при подаче. В момент удара вес тела переносите вперед на левую ногу. Смотрите на мяч, когда в соприкосновение с ним вступает ракетка. Ее движение после удара заканчивается за туловищем слева естественным поворотом струнной поверхности к себе (см. рис. 16). Левая рука согнута у бедра, ограничивает разворот плеча.

Постарайтесь хорошо освоить маятниковое движе-

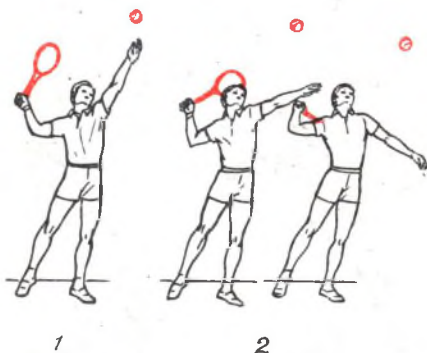


Рис. 15

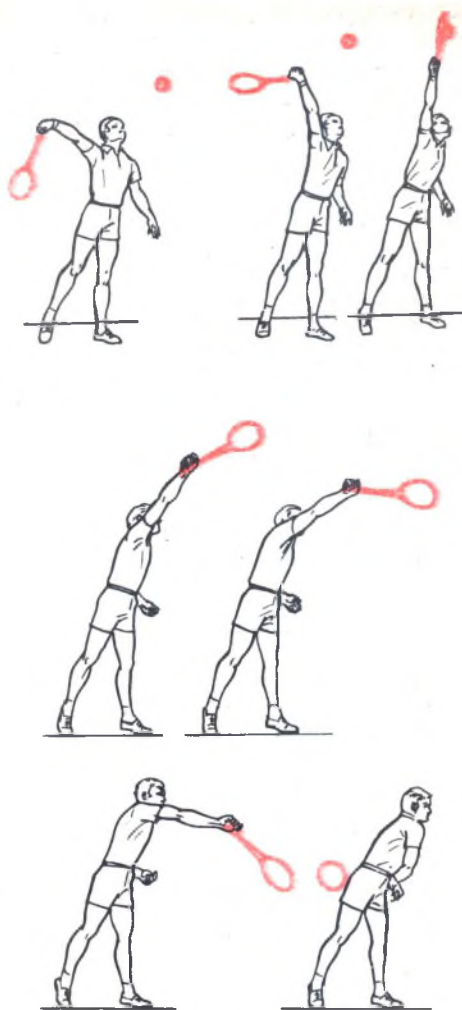


Рис. 16

ние плеч, оно необходимо как при смэше, так и при подаче.

Перемещаясь по корту, занимайте позицию для смэша так, чтобы мяч никогда не оказывался ни сзади головы, ни слева от нее.

Различные вращения мяча

О поединке с американской теннисисткой Билли Джин Кинг заслуженный мастер спорта СССР Ольга Морозова рассказывает: «Трава на корте вроде просохла, но отскок мяча был очень низкий, и я все время укорачивала. Кинг не всегда доставала мои мячи, а я все ее мячи доставала. Я выиграла в двух сетах».

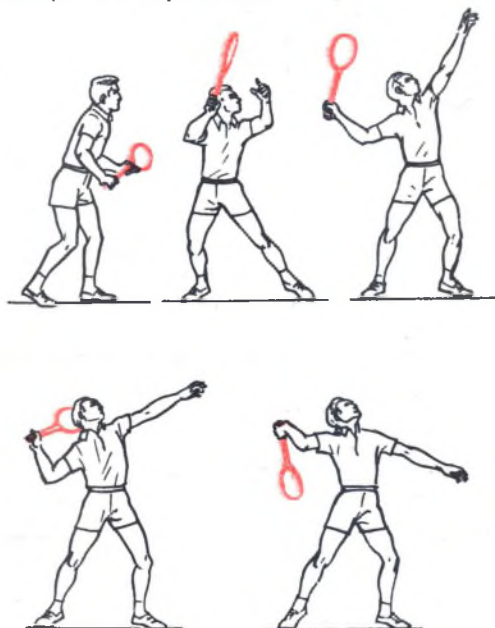


Рис. 17

После правильно укороченного полета мяч опускается на стороне соперника не дальше чем 1—1,5 метра от сетки. Дотянуться до него трудно даже в прыжке. «Укорачивается» мяч резаным ударом. Ракетка выносится на мяч сверху-вниз и, скользя по его поверхности, придает ему вращение, противоположное полету (рис. 18, 1).

В современной игре часто используют крученые удары. Хотя они требуют большей физической силы, чем обыкновенные плоские удары, ими овладевают даже школьники. Победитель первенства Европы 12-летний уфимец Андрей Черкасов большинство очков набирает сильно кручеными ударами справа и слева — с задней линии, которые он чередует с укороченными.

Как выполняется крученый удар? Ракетка выносится на мяч снизу вверх, как бы причесывая его поверхность. Мячу придается вращение в направлении его полета (рис. 18, 2).

Если вы хотите стать хорошим игроком, учитесь придавать мячу различные вращения. Вот несколько наблюдений, которые дают представление об эффекте этого приема. Мяч, посланный резаным ударом справа, отскакивает в сторону и вперед с проскальзыванием. Сильно закрученный отскакивает очень высоко вперед.

Попробуйте применять различные вращения. Это не только сделает вашу игру разнообразной, но и понравится тонкостью ощущений.

Игры и упражнения для юных теннисистов

Для детей однообразные задания, направленные на формирование определенных двигательных навыков, особенно на первых порах, могут оказаться утомитель-



Рис. 18

ными и потому отобьют охоту к овладению техникой игры. Повышают эмоциональный фон занятий подвижные игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости.

Общие рекомендации по проведению игр сводятся к следующему. В подготовительной части занятия целесообразно использовать несложные игры, активизирующие внимание. Обязательно включаются упражнения общеразвивающего характера.

В основную часть занятия включают бег на скорость, разные прыжки, упражнения на выносливость, метание в неподвижную цель, а также игры на организацию внимания.

В заключительной части занятия следует проводить игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки.

Предлагаем несколько подвижных игр, опробованных в практике занятий с детьми. Условия их проведения можно менять, учитывая конкретный состав занимающихся.

Эстафета «Поезда». Команды играющих выстраиваются в колоннах перед линией, в десяти шагах от которой поставлены кегли. По сигналу первые номера команд оббегают кегли, и когда вернутся на стартовую линию, к ним присоединяются вторые номера (берутся за руки). Затем игроки уже вдвоем оббегают препятствие. После очередного круга к ним «прицепляются» третьи номера, затем — четвертые и т. д.

Игра заканчивается, когда вся команда займет исходное положение. Ее можно повторить, перестроив участников в колоннах — расположив играющих в обратном порядке.

Эстафета «Кто вперед». В игре участвуют две команды (можно больше). В 3—4 метрах от линии старта делается метка, а в 10 метрах от нее кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу «Внимание, марш!» участники прыжками «лягушки» достигают метку, затем добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

«Поймай палку». Играющие стоят по кругу в 3—4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Всем, в том числе и водящему, присваиваются порядковые номера. Водящий выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. Если же игрок схватил палку, то водящий остается прежний.

Побеждает игрок, который ни разу не был в роли водящего.

«Рывок за мячом». Игроки рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами. Бросив мяч вперед, он называет какой-либо номер. Оба игрока, имеющие этот номер, бросаются за мячом. Тот, кто первый овладеет мячом, приносит команде очко.

Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Эстафета с ведением мяча теннисной ракеткой. Играют две команды. Направляющие по команде «Внимание, марш!» бегут вперед, ведя мяч ракеткой. Не добежав 3—4 метра до тренировочной стенки, они выполняют два удара с лета, бегом возвращаются на свои места и передают мяч и ракетку следующему участнику игры. Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, а остальным — до получения ракетки и мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его, возвратиться на то место, где он был потерян, и оттуда продолжать вести мяч. За это команда получает штрафное очко.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и имеет наименьшее количество штрафных очков.

«Перетягивание в парах». На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 метра одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, разделившись парами (согласно весовым категориям). По сигналу «Сойдись!» игроки подходят к средней линии и берутся за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается перетащить соперника за линию своего «до-

ма». После окончания перетягивания подсчитывают «пленных».

Выигрывает команда, у которой больше «пленных».

«Подвижный ринг». Толстую веревку или канат (3—5 м) связывают свободными концами в середине теннисной площадки. Игроки условно разделяются на четверки (по весовым категориям). Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись обеими руками, игроки поднимают и натягивают его, образуя ринг. За спиной игроков, в трех шагах от них, кладут по теннисному мячу. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и взять его. Побеждает тот, кому удастся это сделать первым. Оставшиеся продолжают играть, разыгрывая вторые и третьи места.

«Состязания тачек». Играющие парами располагаются за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч, партнер берет его за стопы и по сигналу руководителя «катит тачку» вперед. Тот, кто находится в упоре лежа, идет на руках. Когда «водитель» пересечет линию финиша (10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются назад. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта. Выигрывает команда, пришедшая первой.

«Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они ловят игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов». Дальше две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются один-два участника, которые становятся новыми «ловцами», и игра повторяется.

«Кто самый ловкий?» Соревнуются две-три команды. Они выстраиваются в колонны перед стартовой линией. В руках у каждого стоящего впереди игрока теннисная ракетка и мяч. По сигналу первый игрок бежит к стойке, подбивая мяч снизу вверх; обжевав ее, возвращается на свое место, а игру продолжает следующий участник. Ошибкой считается потеря мяча.

С первых же занятий юные теннисисты должны осваивать упражнения, развивающие необходимые для игры навыки.

«Малый пропеллер». Вращать ракетку вправо — влево, держа ее за шейку. Вращения выполнять вытянутой рукой за счет активного поворота кисти, предплечья и плеча.

«Большой пропеллер». То же вращение ракетки, но держать ее за ручку. Добиваться полной раскрепощенности в движениях. Постепенно увеличивать амплитуду, темп и число повторений.

«Восьмерки». Рисовать вертикальные и горизонтальные цифры головкой ракетки, которая удерживается восточной хваткой. Упражнения выполнять свободно вытянутой вперед рукой за счет активной работы кистью.

Жонглирование мячей руками с использованием стенки и без нее. Упражнение выполнять в различном темпе за счет регулирования высоты подброса мячей.

Броски двух мячей партнеру (сверху, снизу) одной рукой. Ловить мягко, амортизируя кистью и всей рукой. Выбрасывать мяч кончиками пальцев.

Броски мячей снизу. Ловлю и перебрасывание выполнять одной рукой, добиваться точного набрасывания мячей партнеру.

Ловля (по-вратарски) брошенного партнером мяча. Упражнение выполнять в высоком темпе, обращать внимание на быстрое возвращение «вратаря» в позу готовности. Выполняющий броски должен применять обманные движения.

Многократные подбивания мяча ракеткой в пол (дриблинг) вверх одной стороной струнной поверхности, вниз — другой и попеременно; вверх — из стороны в сторону (игра с лета с самим собой). Постоянно менять высоту точки встречи ракетки и мяча. Выполнять с использованием вращений справа налево и слева направо, а также без этого. Добиваться выполнения подбиваний в естественном свободном передвижении.

Подбивание мяча (вверх) с последующей ловлей его струнной поверхностью ракетки. Ловить мяч одной и другой стороной струнной поверхности, амортизируя кистью так, чтобы мяч «прилипал» к струнам.

Метание теннисных мячей на дальность аналогично подаче. Добиваться четкого проявления взрывного усилия при броске при общей свободе движений, близких к подаче (исходное положение, замах, вынос руки вверх и т. п.).

При освоении ударов с лета у юных теннисистов иногда намечаются ошибочные навыки, тормозящие совершенствование. Слишком затянутый процесс освоения ударов с лета на площадке в простых условиях (когда двое партнеров играют друг на друга и у стенки не в движении, а с места) приводит к тому, что закрепляется навык статического выполнения этих ударов и вырабатывается привычка направлять мяч на партнера в середину площадки. В игровой ситуации удары с лета выполняются только при передвижении, когда умение рассчитывать шаги, согласовывая их с движениями руки с ракеткой, и умение ударять по мячу в броске или прыжке требует быстрой реакции, особой координации движений и ритма.

Для этой цели незаменимо **упражнение «восьмерка»**. На его использовании выросло мастерство в игре с лета заслуженного мастера спорта СССР Ольги Морозовой, которую в зарубежной печати называли «играющей с воздуха» за частое и эффективное применение ударов с лёта.

В этом упражнении участвуют четверо ребят. Они располагаются на площадке примерно в шаге за линией подачи. Двое стоящих по одну сторону направляют мячи своим партнерам за сетку (по боковой линии), а те пересылают по диагонали другим игрокам. Сначала средними по скорости ударами мяч 2—3 раза направляется точно по заданию своим партнерам, а затем каждый выполнивший эти удары выдвигается немного вперед с целью выиграть следующий мяч завершающим ударом. После 5—10 минут игры партнеры меняют направление ударов (игравший по линии играет по диагонали, и наоборот).

В этой стадии подготовки теннисиста, когда он еще не научился как следует подавать в квадрат, но уже может вести игру на площадке, нужно ставить перед ним задачу выходить к сетке с подготовленных ударов, а для

стимулирования более частых выходов при игре со счетом — засчитывать за каждый выигранный удар с лета (если партнер не дотронулся до мяча) не 15:0, а 30:0. Это очень эффективный психологический способ стимулирования частых выходов к сетке, проверенный на практике.

В период начального обучения указывать ребенку лучше на те ошибки, которые затрагивают самые принципиальные основы техники игры. Ему необходимо время для адаптации к игровым условиям, то есть приспособления к выполнению ударов в разных точках площадки и разными приемами. Очень полезно в этот период игры с тренером менять партнеров, выбирая их из числа более подготовленных, равных по силе и более слабых. В каждом из таких вариантов надо давать ребенку разные задания, ставя его тем самым в ситуации, в которых он неминуемо когда-нибудь окажется. Практика показывает, что на этой стадии обучения игра мальчиков с девочками значительно повышает спортивный азарт обоих партнеров.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Е. В. Корбут, заслуженный тренер РСФСР

Для успешного выступления в парных играх большое значение имеет наиболее рациональная расстановка партнеров на площадке. Как правило, игрок, имеющий лучший удар справа, располагается на правой стороне корта, на левой стороне — игрок, имеющий уверенный удар слева. В этом случае игрок, находящийся справа, своим хорошим ударом сможет отбивать мячи, которые уходят далеко в сторону после резаной подачи противника. И наоборот, партнер с уверенным ударом слева сможет успешно отбивать крученую подачу противника, направленную в левый угол поля подачи.

Скорость передвижения партнеров по площадке также имеет значение для выбора той или иной стороны корта. Если вы не очень легко передвигаетесь, вам, очевидно, будет легче принимать подачу с левой стороны пло-

щадки, особенно если подающий правша. ибо он не сможет направить вам мяч, далеко уходящий под левую руку.

Для выбора стороны имеет значение и так называемый психологический фактор: как вы и ваш партнер играете в самые ответственные моменты матча? Если вы уверенно играете в критических ситуациях при розыгрыше важных очков, а ваш партнер имеет тенденцию сникать в таких сложных ситуациях, то вы должны стоять с левой стороны. В этом случае ваш прием подачи в критически важных очках будет решающим фактором.

Хорошие пары отличает полная согласованность в действиях. Партнеры играют дружно, подбадривая друг друга в трудные моменты матча. Но даже очень хорошие мастера иногда допускают элементарные ошибки. Если игрок заметит у своего партнера ошибки, которые можно легко исправить, он ему вежливо советует, но никогда не командует и не показывает ему и окружающим, что он обижается на его промахи. Если же игроки начинают вести между собой горячую «дискуссию», то их игра быстро расстраивается и противники тут же это используют, быстро набирая выигрышные очки.

Лучшим расположением игроков подающей пары признано следующее: игрок, подающий в первое поле подачи, располагается не у середины линии, как в одиночной игре, а смещается несколько вправо (примерно на 2 м) к боковой линии площадки, а при подаче во второе поле — на такое же расстояние влево от средней метки задней линии. Такая позиция дает ему возможность кратчайшим путем достичь сетки. Партнер подающего размещается на своей половине площадки примерно в середине поля подачи. Его более точная позиция определяется следующим образом: по глубине он должен стоять в 2,5 метра от сетки, а по фронту — примерно в середине между средней линией подачи и боковой линией площадки для парной игры.

Знайте, какие мячи ваши. При быстром обмене ударами у сетки мяч, направленный противником в середину вашей площадки, лучше отбивать игроку, сделавшему последний удар, так как он находится уже в игре и ему легче реагировать на ответный удар соперника. Если

мяч направлен косо между вами и вашим партнером, то его должен принимать игрок, расположенный по диагонали от противника, пославшего мяч. «Свечу», летящую на середину корта, должен «убивать» игрок, стоящий на левой стороне площадки. Ему это сделать удобнее, так как мяч будет находиться справа от него.

Помогайте своему партнеру, а он поможет вам. Если видите, что партнер по ошибке намеревается отбить мяч, летящий за пределы площадки, громко крикните: «Аут!». Если сомневаетесь, попадет мяч противника в пределы площадки или нет (особенно при опускающемся после «свечи» мяче), крикните: «Дай упасть!». Если есть сомнение, кому из вас лучше отбивать летящий мяч, можете крикнуть: «Мой!» или: «Твой!».

Советуйтесь со своим партнером. Вы будете играть более дружно, если во время игры будете общаться со своим партнером. После окончания гейма можете договориться о тактике розыгрыша нескольких следующих очков. Для этого требуется всего несколько слов, например, условиться, что партнер будет регулярно делать перебежку при вашей подаче. Не торопитесь. Ждите, пока мяч будет на ракетке противника, и только тогда сделайте несколько быстрых шагов, чтобы перехватить мяч после его удара.

При перехвате бейте по мячу сверху вниз. Это значит, что вы должны нанести удар по мячу, когда он пролетает выше уровня сетки. Для этого надо находиться близко к сетке. Чем ближе вы окажетесь у сетки, тем выше мяч будет над сеткой и его будет легче «убить».

Смотрите на мяч и бейте перед собой. Когда все четыре игрока находятся у сетки, особенно важно все время следить за полетом мяча, а не за противником. Вы будете лучше видеть мяч, если удар с лета станете наносить перед собой, не дадите ему пролететь дальше. Этим вы уменьшите количество ошибок при быстром обмене ударами.

Бейте на ближайшего противника. Если вы наносите удар с лета выше уровня сетки, направляйте мяч в ноги ближайшего к вам противника. И наоборот, если принимаете мяч ниже уровня сетки, направляйте его на соперника, дальше стоящего от вас.



Каждый игрок имеет определенный уровень терпения, который можно измерить количеством мячей, перебываемых им через сетку, после которых он не в силах перебивать дольше, и поэтому стремится закончить розыгрыш очка рискованным и неоправданным ударом. Если вы по натуре атакующий игрок, можете оцениваться как игрок пяти мячей. Следовательно, на тренировке старайтесь стать игроком, умеющим отразить как можно большее количество мячей. Тогда у вас увеличится возможность атаковать противника, как только он вам ее предоставит.

*К. Эверт-Ллойд,
трехкратная чемпионка мира*

Сидя на трибуне, надо следить не только за счетом. Вникайте в происходящее на корте со знанием дела. Лучшее место для наблюдения за игрой — трибуна, расположенная за задней линией корта. Возьмите за правило осмысленно наблюдать за действиями игроков: как они выбирают позицию для ударов, как делают замахи, как передвигаются. Несколько минут смотрите за действиями одного спортсмена, потом — другого. Так вы сможете оценить достоинства и слабости каждого.

Попытайтесь в отдельные моменты игры принимать решения сами то за одного, то за другого игрока. Развивайте в себе способность разгадывать ходы теннисистов на корте. И тогда просмотренный матч станет для вас хорошим уроком.

Человека, впервые оказавшегося на теннисном матче, удивляет мудреность счета: 15, 30, 40. Его происхождение объясняется знатоками по-разному. Одни выска-

зывают предположение, что система счета заимствована из астрономии. Другие видят истоки в игре на деньги.

Монета достоинством в 60 су была обычной ставкой в игре «же де пом» — перебрасывание мяча рукой — развлечении французских аристократов XIV века. Монета разменивалась на четыре других по 15 су каждая. Выигранный удар оценивался в 15 су. Так возникла система счета: 15, 30, 45, 60. В Англии для тенниса использовали видоизмененную систему: 15, 30, 40. Она сохранилась до наших дней.

Трудно сказать, какое из объяснений соответствует действительности. Как бы там ни было, а современный теннисный матч состоит из геймов (игр) и сетов (партий).

Если спортсмен выигрывает первый мяч, счет объявляется 15:0, если второй — 30:0, третий — 40:0, четвертый — объявляется выигрыш гейма. Но предположим, оба соперника выиграли по три мяча, т. е. счет стал 40:40. Объявляется: «ровно». Если после счета «ровно» подающий проигрывает мяч, объявляется: «меньше», если выигрывает — «больше». Игра продолжается до тех пор, пока после счета «ровно» один из игроков не выигрывает 2 очка подряд и, следовательно, гейм.

Очки подающего игрока называются первыми. Подают мяч теннисисты по очереди. В первом гейме один, во втором — другой и т. д. Мяч вводится в игру только по диагонали: стоя на первой позиции подачи, имеете право подать только в первое поле, стоя на второй позиции — во второе (см. рис. 4). Игра начинается с первой позиции. После розыгрыша очка тот же игрок подает со второй позиции. Затем снова — с первой и так до окончания гейма. На подачу дается две попытки. Мяч должен перелететь через сетку и удариться о площадку в пределах соответствующего поля подачи противника или коснуться линии, ограничивающей это поле.

Теннисист, выигравший 6 геймов, выигрывает сет, т. е. партию. Правда, при условии, что соперник выиграл не более 4 геймов. Иначе игра продолжается до тех пор, пока не будет разрыва в два гейма. Чтобы сократить продолжительность встречи, при равном счете геймов 6:6 обычно разыгрывают решающий гейм (тай-брейк). Кто его выигрывает, побеждает в сете.

Соперники меняются сторонами площадок после розыгрыша первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма и по окончании сета, если число геймов в нем было нечетным.

Побеждает в поединке тот, кто выиграет в зависимости от условий соревнований два сета из трех или три сета из пяти.

Открытое первенство клуба

Мы уже рассказывали, что у клуба «Квинтет» есть график соревнований, в которых участвуют все желающие. Открытые первенства проводят и другие кооперативные клубы. Соревнования проходят как спортивный праздник, специальные призы вручаются за участие целыми семьями.

Теперь о системе соревнований. Открытые личные блиц-турниры проводятся по олимпийской системе (с выбыванием проигравших) в течение выходного дня. Встречи состоят из одного сета. Если состав участников неоднороден по возрасту и классу игры, явно слабейшему дают фору. Как в таких случаях ведется счет?

Предположим, фора +15. Это значит, что сильнейший в каждом гейме дает партнеру преимущество, то есть игра начинается со счета 0 у сильнейшего, а у слабейшего 15. При форе +30 счет в начале каждого гейма 0:30 в пользу слабейшего.

Всех участников разделяют на равные по классу игры подгруппы, победители которых образуют финальную группу (пульку) для выявления победителя.

Например, на трех кортах состязаются 33 участника. Всех игроков можно разделить на три подгруппы по 11 человек в каждой. Финальная пулька будет состоять из 3 игроков, в играх между собой они выявят победителя. Как показывает опыт, в общей сложности такой турнир длится 4—4,5 часа.

Если нет достаточного количества кортов в одном клубе, игры в подгруппах можно проводить на площадках нескольких клубов, скажем, в субботу. Соревнования финальной группы назначаются на следующий день — в воскресенье.

Кроме личных соревнований, можно организовать и командные между клубами. Они, правда, требуют больше времени, но их можно проводить по выходным дням в течение месяца.

Советуем проводить соревнования по системе «цепочка», когда составляется список участников с номерами по порядку и вывешивается на видном месте. Каждый может играть только с вышестоящим номером. Выигравший поднимется на номер выше, неудачник соответственно опускается на один порядок.

«Цепочка» особенно нравится детям, так как зажигает их жаждой победы.

Судейская терминология

ЧТО ФИКСИРУЕТСЯ

ТЕРМИН (ВОЗГЛАС) СУДЬИ

Приглашение начать встречу

«Первый сет.
Подает» (такой-то)

ПРИ ПОДАЧЕ

1. Подающий произвел подачу с ходу или с разбега

«С ходу»

2. Подающий во время подачи перешагнул ногой через заднюю линию, наступил на нее, а также зашел в сторону, влево или вправо, за среднюю метку или за воображаемое продолжение соответствующей боковой линии

«Зашаг»

3. Подающий подал мяч не по надлежащей диагонали

«Нет»

4. Мяч не попал в надлежащее поле или коснулся сеточного столба либо подпорок в одиночной игре; подающий промахнулся, пытаясь ударить по мячу

«Нет»

5. Подающий сделал повторную неправильную подачу в то же поле

«Снова нет»

6. Мяч, поданный во всех отношениях правильно, перелетел через сетку, задев ее (если перед этим не было неправильной подачи в то же поле)

«Сетка, первая подача»

7. Мяч, поданный во всех отношениях правильно, перелетел через сетку, задев ее (если перед этим была неправильная подача в то же поле)

«Сетка, вторая подача»

8. Принимающий тронул мяч при подаче раньше, чем он коснулся площадки

«С лета»

ПРИ РОЗЫГРЫШЕ ОЧКА

1. Мяч упал за линии, ограничивающие поле игры (в аут)

«Аут»

2. Игрок отбил мяч после того, как он дважды коснулся площадки

«Поздно»

3. Игрок во время розыгрыша очка задел чем-либо сетку или какое-либо из ее креплений

«Сетка»

4. Игрок отразил с лета мяч раньше, чем последний перелетел через сетку, или во время розыгрыша очка перенес через нее какую-либо часть тела (кроме предусмотренных случаев)

«Перенос»

5. Мяч коснулся игрока, его ракетки или предмета, находящегося над полем игры (потолка, осветительного оборудования и т. п.)

«Задет»

6. Во всех не предусмотренных правилами случаях, когда требуется переиграть очко

«Переиграть»

Примечание. Возглас: «Верный!» произносится судьей только в случае, если мяч разыгран правильно, а один из игроков, сомневающийся в правильности разыгранного мяча, обращается к судье за разъяснением

ПРИ СЧЕТЕ

1. Если игроки имеют «по сорока», а также если подающий выиграл очко после того, как было «меньше», или проиграл очко после того, как было «больше»

«Ровно»

2. Подающий выиграл очко после того, как было «ровно»

«Больше»

3. Подающий проиграл очко после того, как было «ровно»

«Меньше»

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 4. Игрок или пара выиграла гейм | «Гейм» (такого-то, таких-то) |
| 5. Игрок или пара выиграла сет | «Сет» (такого-то, таких-то) |
| 6. Игрок или пара выиграла встречу | «Соревнование» (такого-то, таких-то) |

Об этике теннисиста

Кроме официальных правил игры и соревнований, в теннисе есть неписанные «законы» спортивного этикета. Инциденты на теннисных кортах еще случаются, особенно в матчах профессионалов. Умение вести себя на корте ценится истинными любителями тенниса не меньше, чем техничность, быстрота, мужество.

Член президиума Федерации тенниса СССР Б. И. Фоменко присутствовал на многих турнирах за рубежом, по долгу службы посещает соревнования советских мастеров ракетки. Он хорошо знает традиции, сложившиеся в теннисе. Сведения об этике, собранные им, несомненно, будут полезны тем, кто только приобщается к спортивной игре.

Большинство поединков, в которых участвуют начинающие,— товарищеские. Удовольствие, получаемое от игры, не менее важно, чем победа. Поэтому соблюдение спортивной этики так же необходимо, как и знание официальных правил.

Выходите на корт опрятно одетыми. Наилучший цвет формы— белый. В этом случае игрок выглядит привлекательным и соблюдает традиции, которым в теннисе придается немаловажное значение.

На корте надо держать себя с достоинством. Отношение теннисиста к игре во многом влияет на настроение и качество игры партнера. Если партнер слабее, не следует демонстративно подчеркивать свое превосходство.

Ищите достойных партнеров, но не давайте повода думать, что вы пренебрегаете теми, кто играет слабее. Не стоит забывать, что лучше играть с любым партнером, чем сидеть сложа руки.

Не надо затягивать игру. Хотя тактика изматывания соперника во время игры в спорте правомерна, в тенни-

се считается неэтичным прибегать к затягиванию времени.

Не следует ни излишне торопиться, ни слишком медлить при возвращении мячей подающему партнеру.

После розыгрыша каждого очка принимающему следует вернуть все мячи, чтобы подающий всегда имел запас мячей при подаче.

Будьте объективны при приеме подачи. При проведении товарищеских матчей судьи, как правило, отсутствуют и принимающему часто самому приходится определять попадание мяча в поле подачи. Если вы сомневаетесь в правильности подачи, то не торопитесь принимать решение, а лучше предоставьте это право подающему. Строго говоря, принимающий не должен касаться мяча, поданного в аут. Однако в большинстве товарищеских встреч стало нормой отбивать мячи, поданные в аут, чтобы предотвратить попадание мячей на соседние корты и сократить время на их поиски.

В случае любых ошибок или обстоятельств, которые выходят за рамки обычной игры и могут вывести подающего из равновесия, принимающему, согласно теннисному этикету, следует предложить переиграть очко.

В отсутствие судей подающему полагается объявлять счет встречи после розыгрыша каждого очка.

Во время встречи каждый из соперников играет роль судьи для всех мячей, попадающих на его сторону площадки. Если розыгрыш мяча спорный, надо предложить сопернику переиграть его.

Перед подачей следует проверить, готов ли ваш соперник к приему мяча. Это особенно касается тех теннисистов, которые любят подавать вторую подачу как можно быстрее.

Не мешаете ли вы игре на соседних кортах? Если один из ваших мячей попадает на соседнюю площадку, где игра в полном разгаре, не надо пытаться сразу достать его. Может показаться, что вы не мешаете самой игре, однако одного вашего присутствия на чужом корте уже достаточно для того, чтобы отвлечь внимание играющих. Следует дожидаться окончания розыгрыша очка и только тогда постараться быстро вернуть себе мяч или,

если это удобно, попросить сделать это одного из играющих.

Если во время игры чужой мяч попадет на ваш корт, то вернуть его надо лишь по окончании розыгрыша мяча.

При одновременной игре на нескольких площадках полезно пометить свои мячи во избежание недоразумений и путаницы.

Не забывайте о тех, кто ждет своей очереди выйти на корт. Незтично играть долгое время один на один. Наилучший выход в этом случае — парная игра, которая позволяет участвовать большему числу теннисистов.

Авторитет судьи непререкаем. К судьям, каковы бы ни были их опыт и квалификация, следует относиться с уважением. Конечно, иногда судьи могут ошибаться, но, как правило, им все же виднее.

К любым решениям судей надо относиться по-спортивному, помните, что для участника соревнований решение судьи — закон.

Умейте владеть собой. Нет ситуаций, которые оправдывали бы растерянность или раздражение теннисиста. Надо уметь концентрировать свое внимание только на игре. Независимо от хода поединка надо сражаться за каждый мяч. Самообладание — залог успешной игры.

Умение достойно проигрывать считается в теннисе, как и в любом другом виде спорта, особым искусством. Проявление на корте бурных эмоций вовсе не обязательно, но доброе слово победителю и традиционное: «Благодарю за хорошую игру» в адрес проигравшего делают выигрыш более приятным, а поражение — менее огорчительным.

После встречи полагается пожать сопернику и судье руку и поблагодарить их за проведенный матч.

Достойно ведите себя за пределами корта. В ожидании свободной площадки не отвлекайте внимания играющих громким разговором, смехом или каким-либо другим способом.

Не аплодируйте ошибкам играющих. Аплодисменты в теннисе предназначены, как правило, только красивым ударам.

Избегайте давать советы играющим. Даже если сове-

ты верны, они обычно приносят мало пользы и только раздражают партнера.

Не ходите в обычной обуви по корту. Можно повредить покрытие, а это повлияет на отскок мяча.

Если вам необходимо уйти, дождитесь окончания розыгрыша очка, чтобы не отвлечь внимания играющих.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук, преподаватель ГЦОЛИФКа

Замах при ударе справа начинайте, когда мяч отлетает от ракетки соперника.

Старайтесь как можно раньше начать перемещение, определив направление полета мяча. Перемещайтесь наискось-вперед к месту отскока мяча. Старайтесь двигаться быстро, но недалеко от его отскока замедлите бег. Последний шаг в направлении удара делает левая нога. Но предположим, мяч летит прямо вам в ноги. Отбегите назад на три-четыре шага. Затем, когда мяч отскочит от земли, сделайте шаг вперед и ударьте по нему. Обычно неопытные теннисисты слишком долго ожидают мяч и не успевают своевременно отбежать назад. Вы должны вовремя среагировать на удар соперника и определить характер полета мяча.

Понаблюдайте за ведущими теннисистами. Движения их легки и свободны. Без видимого напряжения они выносят ракетку на мяч. Но придают ей при этом большую скорость. Как им это удается? Секрет — в согласованности работы мышц всего тела.

Чтобы разогнать ракетку, нужно добиться плавной, строго последовательной (ноги — туловище — рука) и мощной работы мышц. Именно последовательные усилия позволяют разогнать ракетку.

И главное, суметь передать скорость ракетки мячу без потерь. Для этого, когда выносите руку на мяч, закрепите кисть и локоть. Рука с ракеткой должны превратиться в единый жесткий рычаг.

Свободно вынося руку с ракеткой вперед от плеча,

вы должны одновременно развернуть плечи. Кстати, квалифицированные игроки при ударе справа в низкой и средней точках несколько опускают плечо правой руки. Это позволяет им вести руку с ракеткой в стороне от корпуса и обеспечивает свободный вынос всей руки от плеча при разгоне ракетки. Попробуйте — и вы убедитесь, что это удобно. Однако помните о такой особенности. Бьющая рука не должна быть полностью выпрямленной в локте.

Познакомьтесь с наиболее типичными ошибками, встречающимися у новичков при ударе справа. Проанализируйте свои действия, и если найдете здесь описание своей ошибки, воспользуйтесь приведенным советом для ее исправления:

неудобно подходите к мячу, «натыкаетесь» на мяч или «тянетесь» к нему — перед ударом замедляйте бег, наносите удар по мячу спереди и сбоку от опорной ноги; удар выполняете стоя лицом к сетке — бейте по мячу, находясь боком к сетке;

плечо прижимаете к туловищу и поднимаете, а удар выполняете предплечьем — отведите руку от туловища, ударьте подальше от корпуса, т. е. выносите руку на мяч свободно от плеча;

неправильный ритм удара, поздно начинаете готовиться к удару, т. е. когда мяч подлетает совсем близко, — начинайте готовиться к удару тогда, когда соперник наносит удар по мячу, когда же мяч перелетает сетку, замах вами уже должен быть сделан;

при выполнении удара резко приседаете или выпрямляетесь — старайтесь, чтобы ноги работали по ходу удара без резких вертикальных смещений;

наклоняете туловище при ударах в низкой точке — держите туловище прямо, уровень удара регулируйте сгибанием ног;

слишком разгоняете ракетку — выносите ракетку на мяч с такой скоростью, чтобы контролировать ее положение и обеспечить наибольшую точность;

не попадаете центром струнной поверхности по мячу — смотрите внимательно на мяч при ударе, не спускайте с него глаз.



Речь должна идти о генеральной линии развития отечественного тенниса под олимпийским флагом, о совершенствовании школы отечественного тенниса. Словом, во весь голос должен зазвучать уже известный в других видах спорта девиз: «Олимпийские игры — не только для олимпийцев!» Здесь нужно руководствоваться принципом пирамиды. Широкое основание пирамиды — это наш массовый теннис, особенно теннис детский и юношеский; верх — ближайшие олимпийские резервы и олимпийские избранники. Путь к вершине пирамиды — путь к мастерству — должен стать уделом не одиночек, а большой группы спортсменов, овладевших современным стилем игры. Беда, если эта группа окажется слишком малочисленной. Тогда выбор для выхода на международную спортивную арену будет ограниченным, а значит, и малоперспективным.

С. Белиц-Гейман,
профессор кафедры тенниса ГЦОЛИФКа

1874 год. 7 марта в лондонской газете было напечатано объявление, приглашавшее читателей «на выступление офицеров-драгун в новой игре». Владелец патента на изобретение этой игры английский майор в отставке Уолтер Уингфилд к тому времени опубликовал книгу «Правила лаун-тенниса». (Лаун-теннис — в дословном переводе с английского — травяной теннис). Игра понравилась публике, но в прессе наряду с восторженными отзывами появились и обвинения. Авторство майора отрицалось на том основании, что он-де позаимствовал идею лаун-тенниса из других похожих на него игр. Общественность успокоил Мерилибонский клуб крокета, пользовавшийся большим авторитетом, создав специаль-

ный комитет, в который вошли авторитетные члены клуба и сам Уингфилд.

Комитет изменил правила игры, утвердил новые размеры, форму теннисного корта и объявил, что Мерилибонский клуб принимает на себя полномочия по распространению игры. Это сыграло положительную роль в развитии тенниса и избавило отставного майора от двусмысленного положения, в котором он оказался. Исчисление родословной современного тенниса ведется с первого официального турнира, состоявшегося в июне 1877 года на кортах Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне.

Началом развития тенниса в России принято считать 1878 год. 28 августа в Петербурге поклонники игры огласили «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России». Быстро начали создаваться специализированные клубы, но это был обособленный мир выходцев из имущих классов.

Игра пришла в народные массы после победы Великого Октября. Летом 1918 года на афишных тумбах Москвы были расклеены объявления: «Первое революционное первенство города по теннису». Чемпионат Москвы собрал много зрителей. Однако вскоре теннисная жизнь в столице замерла. Под влиянием пролеткультовцев игру отнесли к буржуазным видам спорта. Правда, уже в 1921 году журнал «Вестник физической культуры» убеждал читателей «отбросить предрассудки и продвигать теннис в массы, как игру полезную и нужную для пролетариата». А в 1924 году было разыграно первенство Советского Союза по теннису.

С вступлением в 1956 году Федерации тенниса СССР в члены Международной федерации лаун-тенниса (ИЛТФ) советские спортсмены стали участвовать в турнирах, официально признаваемых ИЛТФ.

Центральное место в мировом теннисе занимают турниры «Большого шлема», включающие в себя открытые чемпионаты Англии (Уимблдонский турнир), Франции, США и Австралии.

Уимблдонский турнир и открытое первенство Австралии проводятся на травяных кортах. Чемпионат Франции проходит в Париже на знаменитом теннисном

стадионе «Ролан Гарро» на грунтовых площадках. С 1978 года открытое первенство США проводится на нью-йоркском теннисном стадионе «Флашинг Мидоуз» с синтетическим покрытием.

Самую протяженную цепочку ежегодных международных соревнований составляют турниры «Гран-при», проводимые под эгидой Международной федерации тенниса в разных странах мира круглый год, т. е. в залах и на открытых площадках.

Чтобы представить масштабы конкуренции на международной арене, обратимся к системе отборочных соревнований.

К отборочным играм Уимблдонского турнира допускаются 128 мужчин и 64 женщины. На столько же участников рассчитана и основная группа, в которой победителям отборочных поединков предоставлено всего 16 мест для мужчин и 8 для женщин. Остальные места в основной группе предоставляются сильнейшим игрокам международного класса по результатам мировой классификации.

Чтобы войти в мировую классификацию, надо за год сыграть не менее 12 международных турниров. Каждый из них в зависимости от значимости, состава участников и количества побед приносит теннисисту зачетные баллы. При подведении результатов за год сумма баллов игрока всегда делится на 12 и выводится соответствующий коэффициент. Он-то и определяет место теннисиста в классификации мирового тенниса.

Анна Дмитриева и Андрей Потанин были первыми посланцами советского тенниса, приехавшими в июне 1958 года в Англию для участия в официальном юношеском турнире. «Появление русских на зеленых кортах Уимблдона так же сенсационно, как прогулка белых медведей по Африке», — писала тогда лондонская газета. Фред Перри, трехкратный победитель Уимблдонского турнира, сказал тогда в интервью, что советским теннисистам потребуется лет 20—25, чтобы приблизиться к элите мирового тенниса. Однако десять лет спустя Ольга Морозова и Александр Метревели стали финалистами Уимблдонского турнира в смешанном разряде. В 1973 году Метревели вышел в финал мужского турни-

ра в Уимблдоне. Через год такого же успеха достигла Морозова в женском турнире.

Два сезона подряд (1971 и 1972) Метревели становился чемпионом Австралии. И с Ольгой Морозовой он здесь одержал победы в большинстве соревнований смешанных пар. Оба были провозглашены почетными гражданами Австралии. До них этого звания не удостоивался ни один иностранный теннисист. Знаменитый австралийский чемпион Род Лэйвер, комментируя событие, сказал: «Такое решение — дань нашего всеобщего большого уважения к советским спортсменам, показавшим в «стране тенниса» выдающиеся результаты и полюбившимся многочисленным поклонникам тенниса за красивую, смелую, темпераментную игру и безупречное спортивное поведение».

В мировом теннисе 70-х годов доминировали спортсмены США. Однако европейские мастера ракетки потеснили с высоких мест австралийцев, а в отдельных турнирах успешно конкурировали с американцами. В 1973 году победителем Уимблдона становится Ян Кодеш (ЧССР). Румынский спортсмен Илие Нэстасе в 1971—1973 годах побеждает в «Турнире мастеров» — одном из самых престижных среди профессиональных теннисистов. Пять раз подряд, начиная с 1976 года, выигрывает Уимблдонский турнир шведский теннисист Бьерн Борг, шесть раз он первый в открытом чемпионате Франции. Великолепные успехи Борга сделали теннис на его родине необычайно популярным. После ухода Борга из большого спорта на теннисном небосклоне зажглась новая шведская «звезда» — Матс Виландер. В 17 лет он выиграл открытое первенство Франции, оставив позади многих признанных мастеров из США.

Уверенная победа шведской сборной над командой США в 1984 году в финале розыгрыша Кубка Дэвиса, который считается неофициальным первенством мира среди мужских команд, поставила под сомнение незыблемость позиции американцев в мужском теннисе. Хотя Джон Макинрой и Джимми Коннорс по-прежнему входили в список 10 сильнейших игроков по классификации 1984 года, однако наибольшее представительство среди стран уже принадлежало Швеции — четыре места.

По мнению бывшего тренера сборной США Артура Эша, в Соединенных Штатах сейчас нет высококлассных игроков, которые могли бы прийти на смену Макинрою и Коннорсу. «Что касается Швеции,— сказал Эш,— то у нее есть все возможности захватить первенство, причем на многие годы, как в Кубке Дэвиса, так и мировом теннисе вообще».

Если учесть, что средний возраст игроков сборной команды Швеции 21 год, они будут серьезными соперниками для любой команды на Олимпийских играх 1988 года.

В 80-е годы значительного прогресса в игре добились теннисисты социалистических стран. Чехословацкий спортсмен Иван Лендл («Иван Грозный» так шутя его называют за победы над сильнейшими теннисистами) стал чемпионом мира по итогам сезона 1985 года. Хана Мандликова в том же году выиграла открытое первенство США, где до этого безраздельно господствовали американки.

В мировой «табели о рангах» женского тенниса произошли сенсационные изменения. Три представительницы социалистических стран сейчас входят в пятерку сильнейших — Хана Мандликова (ЧССР), Мануэлла Малеева (Болгария), Хелена Сукова (ЧССР).

1985 год был серьезным испытанием для советских спортсменов. По жребию мужская сборная СССР встретилась на Кубок Дэвиса с теннисистами Аргентины на ее кортах. Местные журналисты, некоторые тренеры предсказывали счет 5:0 в пользу хозяев. За команду Аргентины выступал Хосе-Луис Клерк, имеющий положительный баланс против тройки лидеров мирового тенниса — Макинроя, Лендла и Коннорса. Но вот что писали местные газеты после матча: «Кубок Дэвиса стал для аргентинцев настоящим кошмаром из-за Андрея Чеснокова, который привлек всеобщее внимание». Сборная СССР победила со счетом 3:2. Андрей Чесноков выиграл два матча в одиночном разряде, Александр Зверев и Сергей Леонюк — матч в парном.

Нынешний год был обнадеживающим, хотя наши мужчины и проиграли сборной Югославии матч на Кубок Дэвиса. Минчанка Наталия Зверева и Лия Месхи из Тби-

лиси выиграли на открытом чемпионате Франции соревнования в парном разряде среди девушек. В финале они победили чехословацких теннисисток. Снова порадовал блестящей игрой на открытом первенстве Франции Андрей Чесноков, взявший верх над лидером шведов Матсом Виландером.

Разные пути тенниса

Международный теннис сейчас решает сложные проблемы взаимоотношений профессионализма и любительства.

До 1968 года правила Международной федерации лаун-тенниса, впоследствии переименованной в Международную федерацию тенниса (ИТФ), ограждали соревнования любителей от профессиональных игроков, проводивших свои турниры и получавших за это денежное вознаграждение. По настоянию национальных федераций тенниса Англии, США, Австралии и Франции Международная федерация в 1968 году разрешила проведение открытых турниров с участием как любителей, так и профессионалов. Так теннис стал частью бизнеса. Нравственную сторону игры заслонил культ «золотого тельца».

Вот как характеризует профессионалов известный спортивный обозреватель США Д. Янг: «Они имеют деньги. Они зарабатывают гораздо больше денег, чем их сверстники 20—30 лет назад. Но они разучились смеяться». Журналист В. Васильев, наблюдавший игру американца П. Гонзалеса на Уимблдонском турнире, передает свое впечатление: «В игре он не просто непроницаем — мрачен. Теннис для него уже не игра, а только борьба. В этой борьбе он ожесточился, она уже, кажется, не доставляет ему былой радости».

Профессиональный спорт, где упор делается на выигрыш крупных денежных призов, жесток. Игроки, которые еще недавно занимали высокие места в мировой классификации, после вынужденного перерыва (травма, болезнь и др.) должны участвовать в отборочных состязаниях, чтобы быть допущенными к участию в основном турнире. Но пробиться сквозь сито отборочных сорев-

нований можно, лишь выдержав колоссальное напряжение следующих одна за другой игр. Не удивительно, что некоторые теннисисты применяют допинг. Существующая система соревнований в профессиональном теннисе такова, что игроки, входящие в элиту, насчитывающую примерно 30 спортсменов, подвергаются все большим и большим нервным перегрузкам. Боссы бдительно следят, чтобы «звезды» не уклонялись от игр. Когда после 10 лет непрерывного участия в профессиональных турнирах Борг, ссылаясь на усталость, сделал пятимесячный перерыв, воротилам профессионального тенниса это решение не понравилось. Но пришлось смириться. Борг — «звезда». Когда же он после перерыва согласился выступить только в 7 турнирах «Гран-при» вместо 10, его лишили привилегий фаворита, обязав начинать каждый турнир с отборочных соревнований.

Борг покинул большой спорт. Его «ушли», чтобы другим неповадно было нарушать неписанные законы бизнеса.

Конвейер игр действует круглогодично. Международная федерация тенниса и боссы «Мирового теннисного чемпионата» — объединение, контролируемое в основном американскими фирмами, долго не могли договориться о едином календаре турниров. Каждая из этих организаций проводила свои серии «Гран-при» без учета графика игр друг друга. Наконец было достигнуто компромиссное соглашение, и с 1985 года соревнования проводятся по совместному календарю, который будет уточняться в последующие два года, а затем, как предполагается, станет стабильным.

В сфере профессиональной деятельности деньги становятся главной целью турниров, и это накладывает отпечаток на их характер. Ожесточенная борьба часто выходит за рамки правил. Нарушения норм спортивной этики стали бичом профессионального тенниса. Скандальная известность прочно утвердилась за американцем Д. Макинроем, который вспыхивает, как порох, и тогда уж не стесняется в выражениях.

Растет конкуренция не только среди теннисистов-профессионалов, но и среди спортивных фирм. Их агенты не пропускают ни одного значительного детского и юношеского соревнования, берут на заметку перспектив-

ных игроков и заключают с ними контракты, выгодные прежде всего фирме. В свою очередь печать и телевидение Запада подталкивают способного игрока на путь профессионала, суля высокие заработки. Но никого не заботит, что чрезмерные нагрузки могут оказаться не по силам юному дарованию.

Американская теннисистка Кэти Ринальди перешла в профессионалы в неполных 16 лет. Подписав контракт, она участвовала в турнирах с крупными денежными ставками. Психологическое напряжение игр столь велико, что одно время она была на грани нервного срыва. Вина за это целиком лежит на алчных менеджерах.

В США у талантливого теннисиста, выходца из бедной семьи, просто нет иного выбора, кроме как стать профессионалом. Алтея Гибсон, двухкратная чемпионка Уимблдона в одиночном разряде, так описывала свое положение, когда была любителем: «Мне приходится экономить каждый цент на питании. Денег у меня, конечно, маловато. Что можно скопить, если зарабатываешь 75 долларов в месяц в качестве консультанта спортивных товаров».

В 70—80 годы (по данным ЮНЕСКО) теннис по темпам развития вышел на первое место среди других видов спорта.

На Олимпийских играх 1988 года будут разыграны четыре комплекта медалей по теннису, победы в котором могут повлиять на общекомандное место в олимпийском зачете.

Теннис завоевывает все новых поклонников в нашей стране. Создается необходимая спортивная база. Великолепный теннисный стадион построен в Юрмале. Газеты сообщают приятные новости. Например, студенты Харьковского университета построили 9 кортов. 10 теннисных площадок появилось в Красноярске. Сооружаются корты в Курске, Орле, Ужгороде, Саратове. Крупной физкультурно-оздоровительной базой Ленинградского района Москвы станет спорткомплекс «Лебедь», где будет 8 кортов. Первый искусственный травяной корт строится на московском стадионе «Динамо». По официальным данным к лету 1985 года в стране было более 2,5 тысячи открытых теннисных площадок и 70 крытых.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Иван Лендл, чешский теннисист, чемпион мира 1985 г.

Особую, причем огромную роль в теннисе играет такое качество, как смелость. Оно тесно связано с уверенностью игрока в своих силах, в самом себе. Если у вас нет ни смелости, ни уверенности в себе, вам никогда не стать большим мастером. Не путайте, однако, уверенность с самоуверенностью. Если вы выходите на корт и заранее уверены в превосходстве над незнакомым соперником, это еще не гарантия успеха: вам может попасться и крепкий орешек. В конце семьдесят восьмого года мне довелось во Франции впервые выступать по разряду взрослых. Разумеется, я должен был начать с квалификационных игр. Моим первым соперником был Фрейсс. Как и многих юниоров, меня переполняла уверенность. Но первый же матч с малоизвестным французским теннисистом не оставил и следа от моей самоуверенности. «О каких же вершинах ты мечтаешь, — говорил я себе, — если не можешь взять верх над игроком столь низкого класса?» Через неделю я снова встретился с Фрейссом, и снова — поражение. Это был психологический нокдаун. Но я понял: отвага, не подкреплённая подлинной уверенностью в своих силах, не стоит ломаного гроша...

Сразу никогда ничего не получается. Сначала мне удавалось выигрывать у звезд мирового тенниса по несколько геймов, позже — по целому сету. Но этого мало. Необходимо желание брать новые и новые высоты. Я шел от одной цели к другой, и мои сны становились явью. В свое время я добивался права участвовать в розыгрыше звания чемпиона страны среди взрослых. А потом настала пора бороться за выход в мировую десятку. Человек постоянно должен хотеть чего-то большего, не успокаиваться на достигнутом.



Велико социальное значение теннисных клубов по месту жительства. Оно в укреплении здоровья людей, организации активного, содержательного досуга. Имеющиеся клубы уже вносят свой вклад в решение государственной задачи формирования здорового образа жизни. Что бросается в глаза при знакомстве с деятельностью теннисных клубов в Ленинградском районе Москвы?

Первое. Они находятся в энергично развивающемся районе, где крупные производственные предприятия соседствуют с жилыми кварталами. А это значит, что и рабочему, и школьнику, и пенсионеру идти за здоровьем недалеко.

Второе. Клубы охватывают самые разные социальные группы людей, т. е. открыты для всех: рабочих, интеллигентов, учащихся.

Есть еще одна сторона, чисто финансовая. Кооперативные теннисные клубы действуют на основе самокупаемости. Не велики ли расходы? Рабочий в наше время зарабатывает достаточно, чтобы этот взнос не сказался на семейном бюджете. Тем более, что деньги расходуются на приобретение здоровья. В какой семье будут против?

Одно из самых больших достоинств тенниса в том, что он доступен людям любого возраста. Вряд ли кто начнет осваивать баскетбол или футбол в 50 лет. А теннисную ракетку можно впервые взять и в 60 лет.

Итак, двух мнений быть не может: польза теннисных клубов несомненна. Дело, стало быть, за практическим

освоением игры. Как тут не вспомнить слова В. В. Маяковского:

Спина утомилась.
Блузами вспеянь,
Сделайте милость,
Шпарьте в теннис.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Род Лэйвер, австралийский теннисист, единственный в мире дважды выиграл Большой шлем

Все зависит от того, насколько серьезно вы занимаетесь теннисом. Бег — совершенно необходимое тренировочное упражнение. Когда в какой-то момент во время бега вы чувствуете, что устали, то подталкивайте себя усилием воли. И те несколько шагов, которые вы делаете, будут вашим большим личным достижением. Вы станете чуть-чуть сильнее. Если вы чувствуете, что вы от усталости бежите почти на четвереньках и больше бежать не можете, все равно постарайтесь сделать еще несколько шагов, причем в ускоренном темпе. Все это помогает добиться лучшей спортивной формы. После таких тренировок я обнаружил, что у меня есть не только второе дыхание, но и третье, и четвертое... Это великое дело — чувствовать, что у тебя есть запас сил во время напряженного матча.

Для немолодого игрока, в планы которого не входит, скажем, матч из пяти сетов с Кеном Розуоллом на глиняно-песчаном корте, сам теннис может стать прекрасной закалкой организма. Двигайтесь на корте с присущей вам скоростью и избегайте слишком больших нагрузок.

При подготовке к матчам помните: если вы чувствуете себя усталым, то и ваш соперник, наверное, тоже изнурен не меньше. Только умение продержаться чуть дольше в большинстве случаев поможет вам выиграть матч, который, как вам раньше казалось, уже не спасти.

С возрастом, возможно, вам будет приятнее парная

игра, которая требует контроля над меньшим пространством корта. Кроме того, в парной игре привлекает еще и то, что мяч дольше находится в игре — и вы стараетесь подобрать себе быстрого партнера, способного парировать свечи. Удачный выбор партнера, такого, который мог бы поддерживать вас, — главное условие для парной игры.

Не бросайте теннис только потому, что стали играть медленнее в одиночном разряде. Жан Боротра, старый ас команды Франции в розыгрыше Кубка Дэвиса, говорит: «Никогда не бросайте одиночной игры. Если вы в силах уделять теннису час в день, пусть это станет вашей нормой». Сам он не отступает от этого правила.

Если вы перешли в старшую возрастную категорию, то есть вам уже больше 45 лет, но вы считаете, что с каждым днем ваша игра совершенствуется, хотя ноги и не бегают быстрее, то неразумно рваться за каждым мячом. Я поступаю так, потому что теннис — моя жизнь, моя работа, все, чем я живу. Но если теннис для вас отдых, игра в мяч, разрядка, вы не должны перенапрягаться.

Если до начала матча у вас есть несколько минут, то используйте это время для разминки. Сначала расслабьте мускулы, затем сделайте несколько приседаний, наклонов, потягиваний. Рекомендуются минутный бег на месте. Если вам не удалось размяться, вы можете растянуть мышцу или сухожилие. Я заметил, что некоторые игроки делают слишком много тренировочных подач во время разминки. Не уподобляйтесь им. Помните, что нагрузку надо увеличивать постепенно, иначе во время подачи можно повредить руку или плечо. Используйте разминку для подготовки мышц руки и плеча к игре.

Если день холодный, необходимо надеть свитер или даже шерстяной костюм.

В жаркий день обязательно наденьте головной убор. Очень хороши для этой цели наши австралийские свободные шляпы рыбаков. В особенно знойные дни, какие бывают в Австралии, я подкладывал в свою шляпу влажные капустные листья. И это помогало. Кроме того, в жару я обвязываю шею мокрым носовым платком. Это очень освежает.

Во время матча можно небольшими глотками пить воду. В течение длительного матча я выпиваю в общей сложности пять стаканов воды. После матча я обычно пью напитки, чтобы восполнить потери организма в минеральных солях. Не думаю, что принимать напитки во время матча полезно. Для восполнения энергии в ходе игры я принимаю таблетки глюкозы.

Не рекомендуется непосредственно перед началом матча много есть. В последний раз я принимаю пищу за 3—4 часа до начала матча, хотя здесь каждый устанавливает для себя свой порядок. Но все же не следует делать менее чем двухчасовой разрыв между едой и игрой. Диета может быть любой. Лично я в день матча не ем картошки.

Итак, предположим, что вы средний игрок. Вы не собираетесь ни ломать себе спину гимнастическими упражнениями, ни бегать марафонские дистанции. Вам вполне достаточно играть в теннис раз или два в неделю.

УСТАВ

ТЕННИСНОГО КЛУБА «ХИМКИ — ХОВРИНО»

I. Общие положения

1.1. Клуб является общественной спортивной организацией, объединяющей на добровольных началах граждан, которые свой досуг посвящают теннису.

1.2. Работа клуба строится на кооперативных самостоятельных началах при выборности всех его органов и отчетности перед членами клуба.

II. Цели и задачи

2.1. Теннисный клуб создается, чтобы содействовать укреплению здоровья, активному отдыху и культурному досугу жителей микрорайона, внедрению физической культуры в повседневную жизнь молодежи.

2.2. Основными задачами клуба являются:

популяризация и пропаганда среди населения физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

вовлечение населения различных возрастных категорий в активное занятие теннисом;

эффективное использование любительского объединения по спортивным интересам в целях гармоничного воспитания детей и подростков, предупреждения правонарушений и норм общественного порядка.

III. Ответственность клуба

3.1. В ведении клуба находятся теннисные корты и тренировочные стенки, за содержание и санитарно-гигиеническое состояние которых члены клуба несут ответственность перед ДЭЗ-26 Ленинградского района.

3.2. Клуб принимает на себя ответственность за выполнение следующих требований:

соблюдать правила и нормы технической эксплуатации теннисных спортивных сооружений;

соблюдать установленные правила благоустройства, а также внутреннего и внешнего архитектурного оформления территории, в пределах которой находятся корты; выполнять установленные правила по охране зеленых насаждений;

соблюдать правила пожарной безопасности.

3.3. Клуб осуществляет эксплуатацию спортивных площадок на основе самоокупаемости.

IV. Средства клуба

4.1. Средства клуба состоят из:

вступительных членских взносов в размере, установленном общим собранием членов клуба;

дополнительных взносов на содержание, эксплуатацию и текущий ремонт кортов (величина взносов устанавливается ежегодно общим собранием членов клуба); помощи шефов.

4.2. По решению общего собрания клуб может создавать специальные фонды, которые могут расходоваться в соответствии с предусмотренными в Уставе задачами клуба. Порядок образования и расходования специальных фондов определяется общим собранием членов клуба.

V. Права и обязанности членов клуба

5.1. Член клуба имеет право:

пользоваться кортами и тренировочными стенками, участвовать во всех спортивных мероприятиях клуба; пригласить своего гостя для игры;

добровольно выйти из членов клуба, подав заявление. Выход из клуба не предусматривает возвращение бывшему члену вступительных членских взносов и затрат на содержание спорткомплекса.

5.2. Член клуба обязан:

неукоснительно выполнять все пункты устава; активно участвовать в строительстве новых и в уходе за существующими теннисными площадками; выполнять все решения общего собрания и правления клуба.

VI. Правила приема

6.1. Членами клуба могут быть граждане, достигшие 18-летнего возраста и имеющие самостоятельный заработок. Дети школьного возраста считаются кандидатами в члены клуба вплоть до 18-летнего возраста. По исполнению 18 лет они вступают в клуб на общих основаниях.

6.2. Желающие стать членами клуба подают заявление на имя председателя правления. Кроме заявления необходимы устные или письменные рекомендации двух членов клуба со стажем членства не менее двух лет.

VII. Органы управления

7.1. Органами управления клуба являются общее собрание членов и избираемое ими правление. Общее собрание является высшим органом.

7.2. В полномочия общего собрания входит:

прием и исключение из членов клуба;

установление суммы вступительных взносов, а также дополнительных взносов на содержание и эксплуатацию теннисных площадок;

определение размера участия членов клуба в эксплуатационных расходах;

образование специальных фондов клуба;

рассмотрение жалоб на правление и ревизионную комиссию;

определение норм трудового участия членов клуба в сооружении и эксплуатации спортивных площадок;

заслушивание отчетов правления и ревизионной комиссии;

принятие решения о ликвидации клуба.

7.3. Общее собрание созывается правлением клуба не реже двух раз в год. Внеочередное общее собрание созывается по требованию $\frac{1}{3}$ числа членов клуба, а также по требованию ревизионной комиссии не позже, чем через шесть дней со дня поступления такого требования.

7.4. Общее собрание считается правомочным для принятия решений, если на нем присутствуют не менее 70% членов клуба, выполнивших свои обязательства согласно п. 5.2. Устава.

7.5. Решение принимается большинством голосов членов клуба.

7.6. Решение о ликвидации клуба принимается не менее $\frac{3}{4}$ голосов общего количества всех членов клуба.

7.7. Правление клуба является исполнительным органом. Оно подчинено во всех своих действиях общему собранию.

7.8. Правление выполняет свои обязанности на общественных началах (без оплаты).

7.9. Правление в составе не менее 7 человек избирается общим собранием сроком не менее чем на два года. Правление из своего состава избирает председателя и его заместителя.

7.10. В обязанности правления входит:

- обеспечение прав членов клуба и неукоснительного выполнения ими своих обязанностей в соответствии с настоящим Уставом;

- организация и планирование общественно-спортивной и хозяйственной деятельности клуба;

- сбор установленных общим собранием вступительных и дополнительных взносов от членов клуба;

- составление смет и отчетов, а также календаря соревнований;

- осуществление надзора за эксплуатацией и сооружением спортивных площадок;

- ограничение прав членов клуба в пользовании кортами на срок до трех месяцев, если они систематически не выполняют свои обязанности;

- заключение договоренностей на производство работ, которые не по силам членам клуба;

- представление клуба в общественных, спортивных и административных органах;

- ведение делопроизводства;

- отчет о финансово-хозяйственной деятельности перед общим собранием членов клуба не реже раза в год;

- выполнение других обязанностей, вытекающих из настоящего Устава.

7.11. Правление клуба поручает одному из своих членов принимать вступительные взносы, а также дополнительные взносы на содержание и эксплуатацию теннисных площадок. Сведения о поступивших взносах в обязательном порядке фиксировать в книге учета.

7.12. Трудовые обязательства, доверенности, соглашения и денежные требования должны быть подписаны председателем или его заместителем, а также членом правления, ведающим финансами клуба.

7.13. Жалобы на действия правления рассматриваются общим собранием членов клуба. Правление обязано доложить общему собранию содержание жалобы и дать необходимые объяснения.

VIII. Ревизионная комиссия

8.1. Ревизионная комиссия избирается общим собранием членов клуба в составе не менее трех человек сроком не менее чем на два года и является контрольным и ревизионным органом клуба.

8.2. Ревизионная комиссия из своего состава избирает председателя.

8.3. В обязанности ревизионной комиссии входит:
проведение не реже одного раза в шесть месяцев плановой ревизии всей финансово-хозяйственной деятельности правления и сообщение о результатах ревизии общему собранию;

проверка и ревизия расходных денежных документов, отчетных и других данных;

информирование общего собрания о выявленных в ходе ревизии и проверок нарушений Устава, неправомочных действий членов правления или отдельных членов клуба.

8.4. Жалобы на действия ревизионной комиссии рассматриваются собранием членов клуба. Ревизионная комиссия обязана изложить общему собранию содержание жалобы и дать объяснения.

8.5. Члены правления и ревизионной комиссии за причиненный своими действиями ущерб клубу несут материальную и моральную ответственность.

Каждый теннисный клуб разрабатывает свой Устав. Текст его обязательно согласовывается с дирекцией по эксплуатации зданий, на чьей территории находятся корты, и районным спорткомитетом. Утверждается Устав на общем собрании членов клуба.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Билли Джин Кинг, теннисистка США, 20 раз побеждавшая в Уимблдонском турнире в разных разрядах

Когда вы решаете сделать обводящий удар, можете выбрать два основных направления, куда направить мяч: по диагонали (кроссом) или вдоль линии. В большинстве случаев более безопасно направить мяч по диагонали. В этом случае вы направите мяч через сетку в самой ее низкой части, и в то же время это даст вам возможность более безопасно варьировать удар по длине. Но, выполняя удар по диагонали, вы должны послать мяч низко над сеткой и под правильным углом, чтобы не дать возможности противнику «убить» его ударом с лета. С другой стороны, если вы направляете мяч вдоль линии, это оставляет противнику меньше времени, чтобы среагировать на него, так как расстояние, которое пролетит мяч, будет короче. Но в то же время точный удар вдоль линии сделать труднее, чем по диагонали. Поэтому я рекомендую: когда вы решаете сделать обводящий удар вдоль линии, старайтесь направить мяч в зону, находящуюся примерно в 80—90 сантиметрах от боковой линии. Ваш обводящий удар должен быть всегда нападающим, активным. Быстро решайте, в каком направлении пошлете мяч — по линии или по диагонали, и быстро делайте замах ракеткой. Заставьте противника гадать, какой будет удар. Концентрируйте внимание на ударе, а не на противнике, что бы тот ни предпринимал. Наносите обводящий удар быстро и решительно.

Лью Хоад, австралийский теннисист, двукратный победитель Уимблдонского турнира

Большинство начинающих удар слева повергает в ужас. Но их страх не имеет под собой почвы. Забудьте разговоры о трудностях удара слева, это типичный предрассудок. Нет ничего естественнее этого удара.

Лично мне удар слева принес больше побед, чем что-либо еще. Не забывайте, что почти все мячи с подач и большинство других соперник направляет вам именно под левую руку.

С первых шагов следует проникнуться мыслью о том, что этот удар не сложен, если правильно держать ракетку. При удобной хватке можно выполнить эффектный удар, даже если вы не заняли правильную позицию.

Большинство известных игроков при ударе слева применяют восточную хватку, при которой кисть находится в основном за ручкой. Решающую роль при ударе играет запястье. Оно должно быть крепким, как сталь, в момент соприкосновения ракетки с мячом. Большой палец крепко прижмите к тыльной грани ручки, это не позволит головке ракетки отклониться во время удара.

Существуют три основные разновидности удара слева. Первая — плоская, при которой удар наносится прямым движением и центром струнной поверхности. Вторая разновидность — с верхней подкруткой. При этом головка ракетки начинает движение из-под мяча, в момент удара мяч «прокатывается» по струнам от верхнего края к нижнему. Третья разновидность — резаный и рубленый удар слева, при котором движением головки ракетки сверху вниз вы подсекаете мяч.

Итак, вы приготовились произвести удар слева одной из перечисленных разновидностей. Если вы правша, займите позицию, при которой правая нога выдвигается вперед, что обеспечит вам хороший замах. В противном случае удар слева будет выполнен в виде короткого толчка или неуклюжей отмашки. Делайте свободный замах. Не думайте, что укороченный замах позволит вам сыграть точнее.

Стойте боком, и у вас получится хороший и плавный удар слева. Замах, удар по мячу и его сопровождение и

перенос веса тела с левой ноги на правую будут вскоре выполняться автоматически.

В момент удара рука должна быть жесткой, напряженной и составлять единое целое с предплечьем, запястьем и ракеткой. Если в момент изготoвки к удару вы как бы пересекаете движение правой ногой, то обнаружите, что вес тела будет участвовать в ударе, помогать вашей руке в самый ответственный момент.

Запястье играет решающую роль в том, в какой плоскости будет находиться ракетка в момент удара и какая разновидность удара слева будет применена. Самым эффективным считаю крученный удар слева, учитывая те трудности, которые он доставляет противнику, предпочитающему возвратить такой мяч ударом с лета. Верхняя подкрутка приводит к тому, что на стороне противника мяч падает быстрее обычного и вынуждает соперника принимать его в низкой точке. Удар слева следует наносить после отскока раньше, чем при ударе справа. Чем раньше ударите по мячу, тем большую скорость придадите ему. Если вы хотите послать мяч вдоль боковой линии, запоздайте немного с замахом и ударьте по мячу из-за бедра, обращенного к сетке.

Очень важна правильная исходная стойка при приеме подачи ударом слева. Держите ракетку прямо перед собой на уровне пояса. Такая стойка обеспечит быстрый замах.

ЛИТЕРАТУРА.

Ангелевич Л. Первые ракетки. М., 1985.

Жур В. Начальное обучение и тренировка теннисистов. Минск, 1983.

Корбут Е. Теннис: техника и тактика чемпионов. М., 1985.

Скородумова А. Современный теннис: основы тренировки. М., 1984.

Фоменко Б. Теннис. Справочник. М., 1981.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Игра для всех возрастов	5
Арена игры	17
Ракетки на любой вкус	27
Сам себе тренер	34
Счет в теннисе	62
Немного истории	72
Заключение	81
Устав теннисного клуба «Химки — Ховрино»	85
Литература	93

Сергей Игоревич Пашков
Вячеслав Георгиевич Буткевич

**ТЕННИСНЫЙ КОРТ
ВОЗЛЕ ДОМА**

(Теннисные клубы по месту жительства)

Главный отраслевой редактор В. П. Аушев
Редактор Н. Н. Огородникова
Младший редактор З. В. Сенкевич
Художественный редактор П. Л. Храмцов
Технический редактор И. Е. Жаворонкова
Корректор В. И. Гуляева

ИБ № 8248

Сдано в набор 11.07.86. Подписано к печати 10.09.86. А-04338.
Формат бумаги 70×100¹/₃₂. Бумага тип. № 3. Гарнитура «Журналь-
но-рубленая». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12.
Уч.-изд. л. 4,31. Тираж 187 500 экз. Заказ 211. Цена 11 коп. Изда-
тельство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова,
д. 4. Индекс заказа 869110. Ордена Трудового Красного Знамени
Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома
при Государственном комитете СССР по делам издательств, поли-
графии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

**В 1986 г. в серии «Физкультура и спорт»
вышли книжки:**

- М. С. Тартаковский.* Нетрадиционная физкультура.
В. Н. Васильев, В. С. Чугунов. Ваш физкультурный режим.
В. Д. Овсянников. Дыхательная гимнастика.
Б. Н. Рогатин. Физкультуру в повседневную жизнь.
Т. М. Костыгова. Прекрасный возраст.
В. И. Дубровский. Точечный массаж.
Е. С. Черник. Дети дружат с водой.
Г. И. Косицкий, Г. В. Кушнарева. Уйдем от инфаркта.
С. Пашков, В. Буткевич. Теннисный корт возле дома.

Готовятся к изданию:

- В. Ф. Пугачев.* От значка ГТО к вершинам мастерства.
Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. Атлетическая гимнастика.
М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. Физическая культура для
работников умственного труда.
А. Ф. Синяков. Самоконтроль при занятиях физическими
упражнениями.
Ю. И. Резина. Учитесь властвовать собой.
Коллектив авторов. Тренируем дыхание.
В. Д. Сонькин. Чтобы дети росли сильными и выносливыми.
И. М. Коротков. Подвижные игры во дворе.
В. Я. Лифшиц, А. В. Галицкий. Игра в бадминтон.
В. С. Михайлов. На природу за здоровьем.
С. В. Минделевич. В поход всей семьей.
Зачем люди поднимаются в горы.
Физкультура для тех, кто за рулем.
По туристским маршрутам.
Психофизическая тренировка.
Суставная гимнастика.
Ритмическая гимнастика для детей.
Физическое воспитание младших школьников.
Можно ли подрасти?

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении в течение года. Подписная цена на год 1 р. 80 к., на квартал — 45 к.

283

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Книжки серии „Физкультура и спорт“ издательства „Знание“ адресованы тем, кто желает самостоятельно укреплять свое здоровье с помощью навыков физической культуры. Оформить подписку можно в любом почтовом отделении на протяжении всего года.

Подписной индекс 70072.

