УЧЕБНИК
ДЛЯ ИНСТИТУТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

С.П. БЕЛИЦ-ГЕЙМАН

ТЕННИС

ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
МОСКВА

С. БЕЛИЦ-ГЕЙМАН,
профессор

ТЕННИС

Допущен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в качестве учебника для институтов физической культуры

МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1977

7А8.4
Б 43

Белиц-Гейман С. П.

Б 43 Теннис. Учебник для ин-тов физ. культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977.

224 с. с ил.

Учебник предназначен для студентов институтов физической культуры. Он написан в соответствии с программой подготовки специалистов в этой области и с учетом научных и опытных данных, появившихся в последние годы.

Б $\frac{60902—143}{009(01)—77}$ 56—77 7А8.4

ИБ № 249

Семен Павлович Белиц-Гейман
ТЕННИС

учебник для институтов физ. культуры

Заведующий редакцией *А. В. Сайкин*
Редактор *Л. С. Борисова*
Художники *Л. И. Зимина, А. И. Калабин, И. С. Жикорев*
Художественный редактор *Б. Л. Резников*
Технический редактор *Т. Ф. Евсенина*
Корректор *З. Г. Самылкина*

Сдано в производство 9/VI 1977 г. Подписано к печати 24/X 1977 г. Формат 60×90/16. Бумага тип. № 1. Печ. л. 14,0+1,0 вкл. Усл. печ. л. 14,0+1.0 вкл. Уч.-изд. л. 15,60+1,17 вкл. Цена 1 р. 10 к. Тираж 30 000 экз. Изд. № 5220. Заказ № 945.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014. Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.

Введение

По мере развития советского общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. В Программе КПСС указывается на необходимость подготовки советских людей всесторонне развитыми, сочетающими в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт советского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немалую роль может сыграть теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Теннис — одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. По данным ЮНЕСКО, за период 60—70-х годов нашего века он занял первое место в мире среди видов спорта по темпам развития и масштабам международных спортивных связей. Теннисисты многих стран достигли высокого мастерства.

Заметны успехи и в развитии советского тенниса. Расширились масштабы его распространения, увеличилось число занимающихся, улучшилась система подготовки, выросло спортивное мастерство. Отечественная школа тенниса получила международное признание. Ведущие советские игроки добились успехов в крупных международных соревнованиях. Однако по темпам развития теннис в нашей стране отстает от многих других видов спорта. Это касается как распространения игры, так и уровня спортивного мастерства.

Дальнейшее развитие советского тенниса во многом зависит от подготовки специалистов по теннису в физкультурных вузах.

Настоящая книга — первый отечественный учебник для студентов, специализирующихся по теннису. Он написан одним автором, однако в нем отражен опыт широкого круга советских специалистов, опыт развития отечественной школы тенниса. Использованы в учебнике и материалы зарубежного опыта, особенно относящиеся к анализу техники и тренировки сильнейших игроков мира.

В последнее время на развитие спорта, в том числе и тенниса, возрастающее влияние оказывает научно-технический прогресс. В спортивно-педагогическую практику все шире внедряются данные передовой советской науки. В учебнике сделана попытка использовать ряд новых научно-методических подходов, основанных на последних данных исследований в области тенниса. Особенно это касается рассмотрения ряда вопросов с позиций системно-структурного подхода, который получил широкое распространение в современной науке и практике.

Настоящий учебник не претендует на полное освещение всех проблем, которые связаны с подготовкой специалиста. Многие научно-методические вопросы тенниса как учебного предмета в физкультурных вузах ждут разработки, поэтому еще не могут быть изложены с достаточной обоснованностью на страницах учебника.

При подготовке данной книги автор стремился опираться на курс теории и методики физического воспитания, изложенный в последнем учебнике по этому предмету. Однако отдельные положения учебника «Теннис» развиты автором

применительно к курсу специализации и в связи с этим приобрели выраженный специализированный характер.

Первая глава учебника «Структура и тенденции развития игры» в значительной мере носит направляющий, методологический характер. Она раскрывает основные подходы к анализу спортивной борьбы как одной из форм так называемой конфликтной деятельности. В тесной взаимосвязи в ней рассмотрены все структурные элементы игры: стратегия, тактика и техника. Это позволяет создать целостное представление о сложной, многогранной спортивной борьбе, которая в современном спорте приобретает все более масштабный характер и выходит далеко за рамки противоборства играющих непосредственно в соревнованиях.

Знание основных тенденций развития игры приобретает особое значение для специалиста, так как позволяет правильно подходить к анализу стратегии, тактики и техники, тренировке теннисиста.

В главе «История развития тенниса» кратко освещено развитие мирового тенниса и более подробно — отечественного. При рассмотрении развития мирового тенниса за последние годы акцент сделан на тех вопросах, которые в первую очередь целесообразно учитывать нашим специалистам в процессе своей педагогической и научно-методической деятельности.

На различных этапах социалистического строительства Центральный Комитет КПСС и Советское правительство принимали программные решения о развитии в стране физической культуры и спорта с учетом конкретных исторических условий. В учебнике обращено особое внимание на раскрытие огромного значения этих решений для развития советского спорта, в том числе и отечественного тенниса.

В главе «Техника теннисиста» вначале разбираются показатели результативности техники, затем дается общий анализ техники и только потом — анализ главных вариантов отдельных технических приемов. Попытки обосновать технику только с позиций биомеханики, вне связи с конкретными показателями ее результативности в соревнованиях, нередко приводят к ошибкам. Так, обоснованный с точки зрения биомеханических закономерностей прием техники может оказаться совершенно неэффективным из-за деталей движений, которые демаскируют тактический замысел игрока. Использованные при анализе техники данные механики, биомеханики и аэродинамики позволяют студентам вникнуть в сложные и многообразные процесссы движений, знание которых помогает лучше управлять собственными движениями и обучать технике.

Наглядный материал главы иллюстрирует технику сильнейших советских и зарубежных теннисистов. Он подобран так, чтобы показать отдельные приемы техники в исполнении тех спортсменов, которым они удаются лучшим образом.

В современном теннисе значительно возросло значение стратегии в достижении высоких результатов. Выступления в соревнованиях годичного и многолетних циклов, в отдельных турнирах и даже матчах приобретают все более выраженный стратегический характер. Поэтому в учебнике рассматриваются все элементы спортивной борьбы, ее ход на отдельных этапах через призму главной задачи — достижение наибольшего успеха в главных соревнованиях, в борьбе с основными соперниками.

В главе «Стратегия и тактика игры» сделана попытка дать обоснованный анализ стратегии в теннисе. Важнейшую особенность главы составляет анализ этих двух структурных единиц спортивной борьбы, теснейшей взаимосвязи стратего-тактических принципов, отражающих передовые тенденции развития

игры и способствующих воспитанию личности спортсмена. При разборе конкретных игровых действий особый упор сделан на те из них, которые позволяют вести атлетическую, нападающую игру.

В главе «Основы спортивной тренировки» в первую очередь рассматриваются особенности тренировки как единого процесса воспитания и обучения занимающихся, общепедагогические принципы воспитания и обучения, принципы физического воспитания, оказывающие направляющее влияние на тренировку теннисиста, составляют основу многогранного процесса всестороннего, гармоничного воспитания личности советского спортсмена.

В разделе, посвященном физической подготовке, раскрыты специфические особенности проявления и развития физических качеств теннисиста. Средства их развития рассматриваются с точки зрения достижения всестороннего физического развития и создания необходимых возможностей для освоения передовых моделей стратегии, тактики и техники. Особое внимание в главе обращено на приемы обучения и совершенствования техники, специальные технические средства, которые начали использоваться только в самое последнее время. Они позволяют не только значительно улучшить процесс освоения техники, овладеть всем комплексом технических приемов, но и развивать необходимые теннисисту физические качества применительно к особенностям игровых действий.

В главе имеется специальный раздел «Стратего-тактическая подготовка», в котором отражен первый опыт использования комплексного подхода в изучении теннисистами стратегии и тактики, а не только тактики, как это было раньше.

В главе «Управление спортивной тренировкой» освещены основные функции управления тренировкой: прогнозирование и моделирование, планирование, контроль и учет. Современное развитие любой области человеческой деятельности характерно повышением роли управления. Не является исключением в этом отношении спорт, в том числе и теннис. В данной главе основное внимание обращено на те вопросы управления тренировкой, которые носят наиболее специализированный характер и решение которых может оказать существенное влияние на развитие тенниса.

В процессе официального рецензирования учебника автор получил много ценных советов и критических замечаний от большой группы специалистов. Он приносит всем искреннюю благодарность. Особую признательность за помощь автор выражает председателю Федерации тенниса СССР И. А. Кулеву и членам экспертной комиссии С. С. Андрееву, И. В. Всеволодову, М. К. Газиеву, В. А. Голенко, Ю. А. Жемчужникову, Е. В. Корбуту, Э. Я. Крее, Л. Д. Преображенской, А. И. Шокину, А. Н. Элердашвили, В. Н. Янчуку.

Глава I

СТРУКТУРА И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

1. СТРУКТУРА ИГРЫ

Противоборство сторон в теннисе, как и в любом виде так называемой конфликтной деятельности, целесообразно рассматривать как динамическую систему. Структура такой системы отражает общие особенности спортивной борьбы.

Процесс этот, прежде всего, носит сложный конфликтный характер и отличается высокой психической и физической напряженностью. Соперники стремятся захватить инициативу, ввести друг друга в заблуждение относительно своих планов, замаскировать истинные намерения и одновременно прогнозировать замыслы противной стороны. В результате возникает необходимость рассматривать структуру спортивной борьбы, все ее стороны и факторы, определяющие подготовку, ход и конечный результат, с позиций противоборства сторон, сравнительного анализа их возможностей. Это относится даже к обоснованию отдельно взятого приема спортивной техники. Например, правильно оценивать эффективность подачи теннисиста и определять наиболее целесообразные ее детали можно только с учетом особенностей контрприема — приема подачи.

Спортивная борьба отличается целеустремленностью и планомерностью. Соревнующиеся разрабатывают и ставят перед собой определенные цели и задачи, намечают планы их реализации и стремятся осуществить их, используя широкий круг действий. Достижение результатов во многом зависит от того, насколько целеустремленно и планомерно ведется борьба.

Спортивная борьба отличается целостно-личностным характером. В этой борьбе каждый из соперников противостоит другому как целостная личность, обладающая определенным кругом специализированных знаний, умений и навыков, комплексом психологических особенностей, характеризующих психические процессы, качества и свойства личности. Только целостно-личностный подход к анализу спортивной борьбы и подготовки к ней позволяет выявить ее закономерности и использовать их для достижения высоких результатов.

Противоборство сторон осуществляется в соответствии с перспективно-стратегическими и оперативно-тактическими задачами. Оно далеко выходит за рамки отдельно взятого матча. Спортивную борьбу в отдельных розыгрышах очка, играх, партиях, матчах, соревнованиях турнирного характера, циклах соревнований следует

рассматривать как единый процесс противоборства сторон, нацеленный на осуществление определенных задач и осуществляемый широким кругом разнообразных действий.

Спортивная борьба, как целостная динамическая система, состоит из трех структурных единиц: стратегии, тактики и техники.

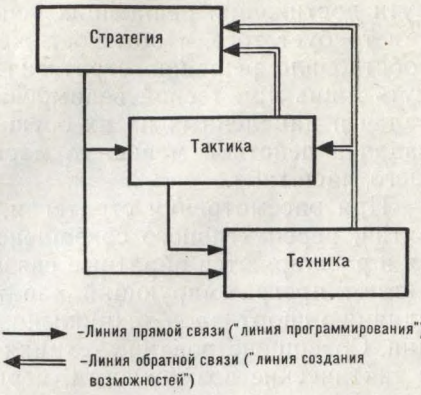


Рис. 1.
Взаимосвязь стратегии, тактики и техники

Стратегия — это система действий широкого масштаба, нацеленная на решение перспективных задач спортивной борьбы в конкретном матче, соревнованиях типа турниров, цикле соревнований, имеющая конечную цель достигнуть наибольшего успеха в главных соревнованиях, в противоборстве с основными соперниками.

Тактика представляет собой систему действий ограниченного масштаба, нацеленную на решение текущих задач борьбы в процессе непосредственного розыгрыша очка.

Таким образом, стратегия и тактика характеризуются прежде всего разной масштабностью решаемых задач.

Техника представляет собой комплекс согласованных двигательных действий, каждое из которых составляет рациональную систему движений.

Стратегия, тактика и техника находятся в тесной взаимозависимости, которая отличается прямыми и обратными связями (рис. 1). Особенности этих связей зависят прежде всего от того, с каких позиций анализировать процесс спортивной борьбы. Если его рассматривать с точки зрения непосредственного хода, то влияние стратегии на тактику и технику, а также влияние тактики на технику является определяющим, программирующим (на схеме эта зависимость выражена линиями прямой связи — линиями программирования). Стратегия устанавливает, какой должна быть тактика, чтобы был достигнут решающий успех. Вместе они определяют особенности использования техники для достижения стратегических и тактических задач. В свою очередь, техника оказывает обратное влияние на тактику и стратегию, равно как и тактика на стратегию. Это влияние выражается прежде всего в создании возможностей для использования конкретной стратегии и тактики (на схеме данная зависимость обозначена линиями обратной связи — линиями создания возможностей).

Стратегии принадлежит ведущая роль в придании процессу спортивной борьбы целеустремленности и планомерности. Она определяет конечные задачи борьбы с главными соперниками, намечает

пути достижения решающих успехов. Направляющая роль стратегии требует того, чтобы достижение каждого частного успеха способствовало решению стратегических задач. Этого можно достигнуть лишь при тесной взаимосвязи стратегических и тактических задач и нацеленных на их осуществление действий, подчиненности задач и действий меньшего масштаба задачам и действиям большего масштаба.

При рассмотрении стратегии, тактики, техники в процессе развития, перспективного совершенствования значительно усиливаются и расширяются обратные связи. Они в значительной мере приобретают программирующий характер. Особенно это относится к влиянию спортивной техники на развитие других структурных единиц. Совершенствование техники обычно расширяет стратегические и тактические возможности, периодически приводит к их обновлению. Это подтверждается всем ходом развития отечественного и мирового тенниса. Так, усиление подачи и придание ей динамичности привели к усилению нападающего потенциала игры, открыли в свое время возможность эффективно использовать новый вид нападения — так называемое быстрое нападение, осуществляемое выходами к сетке сразу после активной подачи.

Техника является главным средством непосредственной борьбы с соперником. Ее следует рассматривать как с позиций биомеханической целесообразности движений, так и с позиций стратего-тактической результативности. К числу главных показателей результативности техники относятся: вариативность и быстрая приспособляемость к разнообразным условиям, минимальная тактическая информативность, экономность протяженности движений, высокая точность и сила ударов, динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений, стабильность.

Попытка обосновывать технику руководствуясь только положениями биомеханики приводит обычно к тому, что техника становится малоэффективной со стратего-тактической точки зрения. Например, самый обоснованный с биомеханических позиций прием техники может не принести успеха, если движения будут демаскировать тактический замысел теннисиста.

Спортивную борьбу, при всей ее динамичности, насыщенности самыми непредвиденными ситуациями и действиями, следует рассматривать как закономерно развивающийся процесс противоборства сторон, зависящий от многих объективных и субъективных факторов. Знание этих факторов, умение практически использовать их в игре являются важнейшими условиями достижения спортивных успехов.

К числу главных объективных факторов относятся: соперник, соревновательная обстановка, соотношение сил, инвентарь (ракетки и мячи), календарь и режим соревнований. Субъективные факторы составляют свойства личности спортсмена, специализированные знания, умения и навыки, относящиеся к стратегии, тактике и технике, характеризующие готовность спортсмена к борьбе и оказывающие существенное влияние на ее ход и конечный результат.

Одним из важнейших условий спортивного успеха является использование объективных факторов на основе всестороннего учета факторов субъективных.

Главными структурными элементами стратегии и тактики являются задачи и принципы борьбы, подготовка и принятие оптимальных решений, осуществление этих решений в соревнованиях.

Задачи борьбы, разработанные применительно к стратегическим и тактическим масштабам, а также принципы, на основе которых осуществляется подготовка, принятие и реализация решений, являются отправными структурными элементами стратегии и тактики.

Принципы отражают главные идеи, основные установки по ведению спортивной борьбы, нацеливают на то, как в общих чертах наиболее эффективно подготавливать, принимать и реализовывать стратего-тактические решения. Они вытекают из закономерностей спортивного противоборства, оценки факторов, определяющих его ход и конечный результат, анализа причин побед и поражений.

Единый комплекс стратего-тактических принципов составляют принципы генеральной перспективы, активности, гармоничности, гибкости и неожиданности. Все они тесно связаны друг с другом и оказывают направляющее влияние на ведение борьбы. Так, принцип активности ориентирует на широкое использование наступательной игры, придание защите активного контратакующего характера, побуждает захватывать и прочно удерживать инициативу, действовать смело, решительно, энергично.

Принципы стратегии и тактики отражают передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы и соответствуют общим задачам советской системы физического воспитания. Для достижения успеха необходимо умелое использование всех принципов с учетом конкретной обстановки спортивной борьбы.

От задач и принципов зависит подготовка, принятие и осуществление стратего-тактических решений, выбор конкретных действий. Подготовка и принятие этих решений предполагает: оценку соперника и соревновательной обстановки, выявление соотношения сил и возможностей, стратегическое и тактическое прогнозирование, контрмоделирование и планирование. Принятые решения реализуются с помощью определенных видов, способов и форм действий и способов ведения игры.

Действия в соревнованиях подразделяют на игровые и поведенческие.

Игровые действия связаны с использованием спортивной техники. В зависимости от стратего-тактической направленности принято выделять три вида действий: нападающие, контратакующие и защитные. Каждый из этих видов имеет конкретные способы и формы реализации.

В спортивно-педагогической практике сложилось и более широкое понятие, чем отдельный способ действий, — способы ведения игры. Они характеризуются преимущественным использованием определенных видов, способов и форм действий, которые в совокуп-

ности определяют основную стратего-тактическую направленность игры.

Вторую группу составляют так называемые поведенческие действия. Следует иметь в виду, что на ход и результаты матча влияют, и нередко очень существенно, поведение спортсмена, внешние проявления его физического и психического состояния, реакций на отдельные действия соперника, внешние признаки подготовки определенных действий — словом, вся та обширная информация, которую соперник получает о состоянии, реакциях и намерениях спортсмена. Так, если спортсмен не смог скрыть свою усталость или отрицательные эмоциональные реакции, то тем самым он предоставил в распоряжение соперника ценную информацию, которую он может незамедлительно использовать. И наоборот, демонстрируя мнимую усталость в тот или иной момент игры, спортсмен может дезориентировать соперника и вызвать его на заведомо неэффективные действия.

Хорошо продуманную и тонко управляемую линию поведения, выражающую непоколебимую волю к победе, уверенность в своих силах, постоянную готовность к активным ответным действиям необходимо рассматривать как существенный фактор, с помощью которого решается важная задача — активное психологическое влияние на соперника, своего рода давление.

Итак, стратегия и тактика получают конкретное выражение в подготовке, принятии и осуществлении решений по перспективным и текущим задачам спортивной борьбы, выборе и использовании наиболее эффективных в определенных условиях видов, способов, форм действий и способов ведения игры.

2. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы должны служить ориентирами для методики начального обучения, совершенствования стратегии, тактики и техники, разработки системы подготовки. Реализация этих тенденций открывает возможности для достижения высоких спортивных результатов, расширяет возможности использования тенниса как важного средства физического воспитания, развития интеллектуальных, морально-волевых и физических качеств, значительно повышает привлекательность и зрелищный эффект игры, способствует пропаганде тенниса. Застой в изучении и прогнозировании тенденций развития процесса спортивной борьбы оказывает самое отрицательное влияние на спортивно-педагогическую практику и в итоге приводит, как правило, к отставанию от более прозорливых, дальновидных соперников.

Тенденции развития процесса спортивной борьбы охватывают прежде всего стратегию, тактику и технику, соревновательные нагрузки, а также особенности проявления в борьбе наиболее важных свойств и качеств личности теннисиста, относящихся ко всем разделам спортивной подготовки.

Спортивная борьба развертывается в условиях определенного календаря и режима соревнований, при использовании конкретной материально-технической базы (различные покрытия площадок, различные мячи, ракетки и т. д.). Эти объективные факторы существенно влияют на тенденции развития процесса спортивной борьбы и должны рассматриваться в единстве с ними.

Вот один из характерных примеров, иллюстрирующий данный вывод. В последние годы очень широкое распространение в мире получили площадки с разнообразными по упругости пластиковыми покрытиями (они отличаются очень быстрым отскоком мяча, что значительно повышает эффективность сильных ударов, остроту пласировки мяча, игры у сетки). В результате значительно выросли требования к подготовленности спортсменов. Поскольку специфический для площадки отскок мяча существенно влияет на результативность приемов техники, видов, способов и форм действий, возникла острая необходимость повысить универсальность игры, так называемую приспособительную вариативность стратегии, тактики и техники применительно к соревнованиям на различных площадках: грунтовых, пластиковых, травяных, деревянных, асфальтовых и бетонных.

Развитие процесса спортивной борьбы следует рассматривать с диалектических позиций борьбы и одновременно единства противоположных тенденций, противоборства различных по направленности видов, способов и форм действий, воспитания качеств и свойств личности, позволяющих решать прямо противоположные задачи (например, осуществлять моделирование игры соперников и создавать собственные контрмодели, маскировать свои намерения и осуществлять прогнозирование замыслов соперника).

Особое значение в этом отношении имеют взаимозависимость нападения и контратаки и защиты, перспективы совершенствования приемов техники, с помощью которых осуществляются эти противоположные по направленности виды действий. Анализировать развитие и выбирать в конкретных условиях борьбы те или иные способы и формы нападения следует в зависимости от особенностей контратаки и защиты. Аналогичным должен быть подход к контратаке и защите: они развиваются и используются в зависимости от противостоящего им нападения.

Примечателен в этом отношении пример взаимообусловленности развития подачи и приема подачи. Значительное усиление подачи, широкое использование ее для нападения с выходом к сетке привели, с одной стороны, к сильному сокращению времени, которым стал располагать принимающий подачу для ответного удара, с другой — к острой необходимости отвечать на нее быстро и низко, чтобы не дать сопернику возможности близко подойти к сетке и вынудить его отражать мяч с лета в наиболее трудной низкой точке. В итоге сформировался новый, широко используемый в настоящее время вариант удара по отскочившему мячу — так называемый блокированный удар, выполняемый с очень экономичными движениями, с коротким замахом.

Одну из важных особенностей развития процесса спортивной борьбы составляет изменение характеристик соревновательных нагрузок в масштабах отдельных розыгрышей очков, игр, партий, матчей, соревнований и циклов соревнований. По мере совершенствования календаря и изменения режима проведения состязаний, развития стратегии, тактики и техники эти нагрузки существенно изменяются. Изменяется объем и интенсивность нагрузок, физическая и психическая напряженность и другие особенности. Учет особенностей и тенденций развития соревновательных нагрузок необходим как для совершенствования системы подготовки на каждом этапе развития тенниса, так и для выбора наиболее эффективной стратегии и тактики на различных этапах спортивной борьбы.

Развитие спортивной борьбы самым тесным образом связано и с совершенствованием свойств и качеств личности, которые имеют наиболее существенное значение для стратегии, тактики и техники, подготовки к игре с определенными нагрузками. Конкретная стратегия, тактика и техника требуют развития совершенно определенного комплекса свойств и качеств личности. Эти же свойства и качества, в свою очередь, оказывают влияние на дальнейшее совершенствование стратегии и тактики. Например, более широкое использование и повышение эффективности действий у сетки во многом обусловлены совершенствованием техники ударов с лета в сложных условиях, а также улучшением физической и психологической подготовленности (особенно быстроты и точности двигательных реакций, прогностических способностей, интуиции).

Изучение отечественного и зарубежного спортивно-педагогического опыта, подготовки сильнейших теннисистов мира, данные прогнозирования развития тенниса позволяют определить следующие тенденции развития процесса спортивной борьбы:

1. Придание процессу спортивной борьбы все более творческого, масштабного, целеустремленного и планомерного характера при возрастающей роли стратегии, повышение значимости передовых стратего-тактических принципов, широкого комплекса специальных интеллектуальных качеств: стратего-тактического мышления, прогностических способностей, интуиции.

2. Варьирование, тонкое приспособление и совершенствование стратегии, тактики и техники применительно к специфическим условиям игры на площадках с различными покрытиями, быстрая приспособляемость к специфическому для каждой площадки отскоку мяча.

3. Индивидуализация стратегии, тактики и техники на основе использования наиболее сильных сторон личности спортсмена.

4. Активизация и универсализация игры, придание ей атлетической, нападающей направленности, широкое использование разнотивоположные по направленности виды действия. Анализировать задней линии, так и у сетки; высокое развитие таких волевых качеств, как инициативность, решительность и смелость, а также всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости.

5. Рост значения и расширение масштабов использования в стратегических и тактических целях фактора неожиданности, усиление его влияния на постановку и использование техники, ориентация на закрепление приемов техники, позволяющих замаскированно, быстро подготавливать и неожиданно осуществлять разнообразные замыслы (благодаря отсутствию информативных для соперника деталей движений, по которым он мог бы осуществлять прогнозирование).

6. Возрастание значения рациональной техники и неуклонный рост показателей ее результативности в соревнованиях, особенно в сложных, быстро и неожиданно изменяющихся игровых ситуациях; усиление зависимости техники от всесторонней физической подготовленности.

7. Придание игре мощного характера; использование сильных ударов сериями, применение сильных ударов при отражении мяча во всех трех точках (низкой, средней и высокой) и в различных местах площадки; значительное повышение требований к развитию силы теннисиста применительно ко всем типам ударных движений.

8. Убыстрение игрового темпа, частое применение ударов по восходящему мячу, увеличение «удельного веса» быстротечных, сложных и неожиданных ситуаций в игре; экономизация движений; способность очень быстро принимать оптимальные решения.

9. Возрастание точности, стабильности и вариативности ударов, разнообразия и остроты пласировки мяча, широкое использование ударов с различными вращениями мяча, особенно крученых, и придание игре комбинационного характера, сведение до минимума ошибок.

10. Придание игре более динамичного характера: увеличение скорости передвижений по площадке, повышение маневренности; широкое использование ударов с ходу в свободном движении, ударов в бросках и прыжках, что значительно повышает досягаемость трудных, остро пласированных мячей и существенно осложняет выигрыш очка.

11. Повышение значимости и рост нападающего потенциала подачи и приема подачи — начальных ударов, задающих активный тон всей игре; превращение подачи в главное средство нападения, широко используемое для выходов к сетке, а приема подачи — в действенное средство контратаки.

12. Увеличение объема, интенсивности, физической и психической напряженности соревновательных нагрузок, остроты спортивной борьбы, значительное повышение требований к развитию выносливости, устойчивости психики, волевых качеств (настойчивости, выдержки, самообладания), способности спортсмена на длительное время мобилизовывать свои физические и психические возможности для достижения победы и быстро восстанавливаться после больших нагрузок.

Глава II

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА

1. РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ТЕННИСА

Игры с маленьким мячом, который с помощью приспособлений типа ракетки перебивали через сетку, были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме.

В средние века и в Новое время в Европе распространились игры, которые можно рассматривать как предшественников тенниса.

В 1874 г. англичанин В. Вингфильд разработал правила новой, довольно близкой к современному теннису игры, которую он назвал сферистикой. В 1875 г. правила сферистики были усовершенствованы и игра получила новое название — лаун-теннис (слово «лаун» по-английски означает лужайка). Этот год и считается годом рождения тенниса.

Развивался теннис быстрыми по тем временам темпами. В конце 70-х — начале 80-х годов появились первые теннисные клубы в большинстве европейских стран, в США, в ряде стран Южной Америки (Бразилии, Аргентине и Перу), в крупнейших колониальных странах (Австралии, Индии, Канаде). В 80-х и начале 90-х годов первые шаги в развитии тенниса были сделаны в России, Японии.

В начале 90-х годов начинает четко вырисовываться спортивная направленность развития игры. Организуются первые соревнования не только клубных, но и городских и общегосударственных масштабов, проводятся первые международные турниры.

Теннис, как один из наиболее распространенных в то время видов спорта, включается в программу I Олимпийских игр, которые состоялись в 1896 г.*.

Уже на рубеже XIX и XX вв. складывается первый календарь международных соревнований, особенности которого во многом сохранились и по настоящее время. Этот календарь отражал сложившуюся тогда расстановку сил в международном теннисе. Первенства Англии, США, Франции, Австралии были объявлены открытыми, и в них регулярно стали принимать участие сильнейшие игроки различных стран.

---

* Соревнования по теннису входили в программу всех олимпийских игр вплоть до 1924 г. В дальнейшем из-за конфликта между Международной федерацией тенниса и Международным олимпийским комитетом теннисные соревнования были исключены из олимпийской программы.

Уимблдонский турнир — открытое первенство Англии — уже в начале XX в. стал считаться личным первенством мира на травяных кортах, а открытое первенство Франции (несколько позже) — первенством мира на грунтовых площадках. И по настоящее время открытые первенства Англии, Франции, США и Австралии являются главными личными международными соревнованиями, по результатам которых оценивается мастерство теннисистов в международном масштабе и составляется мировая классификация (эти соревнования принято условно называть турнирами «Большого шлема»).

В 1900 г. учреждается розыгрыш Кубка Девиса — фактическое первенство мира для мужских команд.

В конце XIX и начале XX в. в большинстве стран, где развитие тенниса приобрело спортивную направленность, формируются централизованные руководящие организации общегосударственного масштаба — федерации и ассоциации, союзы теннисных клубов. В 1905 г. образуется первая официальная международная теннисная организация — Международный турнирный комитет лаун-тенниса, который берет в свои руки координацию планирования международных соревнований.

Социальный состав занимающихся теннисом отличался крайней узостью. Крупнейшие теннисные клубы представляли, как правило, замкнутые по своему социальному составу организации, члены которых выплачивали высокие членские взносы. Доступ представителям рабочего класса и крестьянства в эти клубы был закрыт.

Примерно к середине первого десятилетия XX в. сформировались техника и тактика игры, стабилизировались ее правила. Были достигнуты первые успехи в разработке элементарных основ методики тренировки. Сильнейшие игроки того времени использовали большинство известных сейчас приемов техники. Однако игра еще не приобрела четко выраженного атлетического характера.

На рубеже XIX и XX вв. появились первые печатные руководства по теннису, начали издаваться периодические специализированные журналы и информационные сборники.

В большинстве крупнейших личных и командных международных соревнований того времени преимущество имели представители Англии и США. Наибольших успехов в те годы добились англичане — братья В. и Е. Реншау и братья Р. и Х. Дохерти.

В 1906—1914 гг. темпы развития мирового тенниса заметно ускорились. Расширилась его география как внутри стран, так и на земном шаре в целом.

В 1912 г. создается Международная федерация тенниса. Членом ее стал и Всероссийский союз лаун-теннис клубов. С созданием этой организации заметно расширяются международные связи, календарь международных соревнований приобретает более стабильный характер.

С середины первого десятилетия XX в. начинает меняться расстановка сил в мировом теннисе. Англичане теряют свою монополию на ведущие позиции в мировом теннисе. Примечательно, что в «десятке» сильнейших теннисистов мира, впервые составленной в

1914 г., были представлены спортсмены уже пяти стран. В Уимблдонском турнире 1905 г. впервые побеждает иностранка — американка М. Суттон, а в 1907 г. в мужском одиночном разряде — австралиец Н. Брукс, один из первых представителей атлетического тенниса. Вместе с новозеландцем А. Уальдингом этот спортсмен пять лет подряд (1907—1911 гг.) завоевывает Кубок Девиса, а А. Уальдинг четыре раза становится победителем Уимблдонского турнира (1910—1913 гг.)*.

Незадолго до первой мировой войны на международную спортивную арену выходят теннисисты России. Открытые первенства России входят в календарь международных соревнований, и в них принимают участие отдельные сильнейшие игроки мира.

В годы первой мировой войны развитие тенниса в большинстве стран мира фактически приостановилось. Прервались международные спортивные связи в Европе. Лишь в США, Австралии, Канаде и некоторых странах Южной Америки продолжали проводиться, правда редко, международные соревнования.

С окончанием войны международные связи в теннисе довольно быстро восстановились. Уже с 1919 г. вновь начали проводиться все главные традиционные международные турниры.

В 20—30-е годы значительно выросла популярность тенниса в мире. В эти годы начинает формироваться атлетическая, остронападающая игра.

Наиболее высокого уровня развития теннис достигает в США, Австралии, Японии, Франции, Англии, Италии, Германии, Швеции, Испании, Чехословакии и Польше. Однако и в этот период социальный состав занимающихся продолжает оставаться крайне ограниченным.

Крупнейшие международные соревнования, командные и личные, проходят с переменным успехом, что свидетельствует о расширении географии мастерства. Так, в розыгрыше Кубка Девиса в 1919—1939 гг. одерживать победы удается командам уже четырех стран: США (13 раз), Франции (6 раз), Англии (4 раза) и Австралии (2 раза). Представители этих стран становились и победителями Уимблдонского турнира.

В 20-х годах на ведущие позиции в мировом теннисе выходят французские игроки. В период с 1919 по 1925 г. шестикратной победительницей Уимблдонского турнира становится С. Ленглен — родоначальница женского атлетического тенниса. Сильнейшие игроки А. Коше, Ж. Боротра и Р. Лакост становятся фактическими чемпионами мира в 1924—1929 гг. Нападающая игра А. Коше и Ж. Боротра строилась на частых выходах к сетке. Р. Лакост был приверженцем очень точной нападающей комбинационной игры у задней линии площадки.

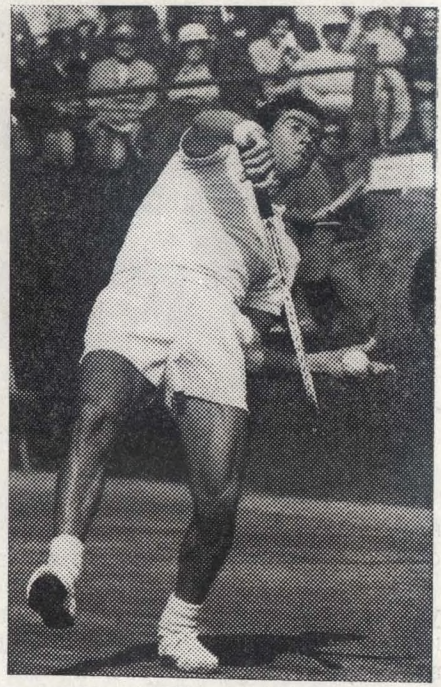
В середине 30-х годов выдающегося успеха достигает представи-

---

* В те годы теннисисты Австралии и Новой Зеландии выступали в составе одной, объединенной, команды.

тель школы активной игры англичанин Ф. Перри — трехкратный обладатель Уимблдонского приза, ведущий игрок команды Англии, четыре года подряд побеждавший в розыгрыше Кубка Девиса.

Выдающихся результатов на международной арене в 20—30-х годах достигали также теннисисты США В. Тильден, Э. Вайнс, Д. Бадж и теннисистки Х. Вильс и К. Джекобс. Американских спортсменов отличало сочетание мощной игры у задней линии площадки с хорошо подготовленными периодическими выходами к сетке и использование сильной подачи.

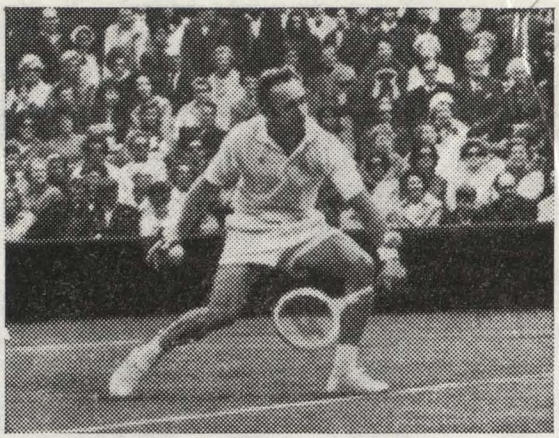


К. Розуол (Австралия) — сильнейший теннисист мира 50—70-х годов

В игре в 20—30-е годы заметно усиливаются тенденции атлетизма, активизации действий, все больше используются удары у сетки. В странах, культивирующих теннис, формируются тренерские кадры, разрабатывается методика тренировки. В подготовке теннисистов начинают использовать физическую подготовку, включают в нее легкоатлетические и гимнастические упражнения, а также другие спортивные игры. С середины 30-х годов предпринимаются попытки разработать упражнения для развития физических качеств применительно к ударным действиям теннисиста и упражнения на площадке, нацеленные на увеличение интенсивности действий и освоение ударов в сложных игровых условиях.

В ведущих по развитию тенниса странах значительно расширяется в эти годы выпуск специальной литературы. Большую популярность у теннисистов различных стран завоевывают книги монографического и мемуарного характера выдающихся игроков тех лет: В. Тильдена, Р. Лакоста, А. Коше, Н. Брукса.

Во время второй мировой войны международные связи по теннису были прерваны. Международная федерация тенниса полностью свернула свою работу. Спортивная жизнь в Европе, где бушевала война, замерла. Однако в США и Австралии — странах, территории которых находились далеко от театра военных действий, — продолжали заниматься теннисом, что во многом предопределило доминирующее положение теннисистов этих стран на международной арене в первые послевоенные годы.



Р. Лейвер (Австралия) — сильнейший теннисист мира 50—70-х годов

В первые пять лет после войны международные связи по теннису постепенно восстанавливаются и уже к 1950 г. примерно достигают масштаба, близкого к довоенному.

В 50—70-е годы мировой теннис развивается особенно бурно. Научно-технический прогресс, индустриальные методы в области строительства и оборудования площадок, производства инвентаря позволили значительно расширить и улучшить материальную базу развития тенниса. Значительно возросло мастерство теннисистов многих стран, что привело к обострению конкуренции на международной спортивной арене. В эти годы теннис вышел на первое место в мире по темпам развития и масштабам международных связей среди других видов спорта.

На развитие мирового тенниса в послевоенный период существенное влияние оказало изменение политической обстановки в мире, и прежде всего создание мировой системы социализма, крах капиталистической колониальной системы, выход на международную арену, в том числе и спортивную, развивающихся стран Азии, Африки и Южной Америки.

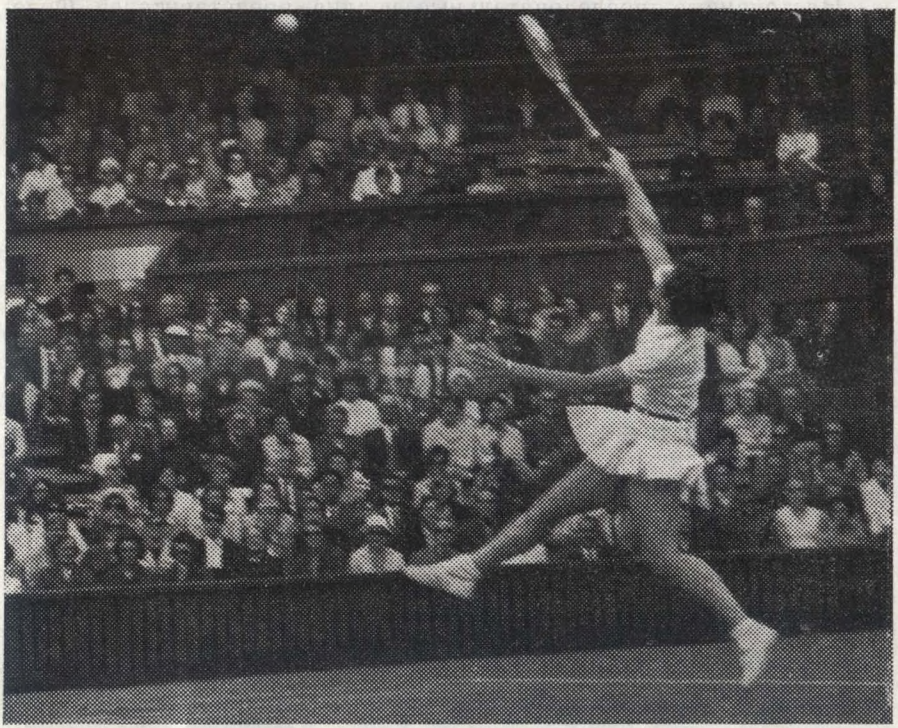
В социалистических странах, где спорт, и в частности теннис, стал достоянием широких масс трудящихся, частью общегосударственной системы физического воспитания, были достигнуты заметные успехи в развитии тенниса (как в области роста массовости, так и повышения спортивного мастерства). Изменился социальный состав занимающихся теннисом — он стал доступен представителям всех слоев общества. Тенденция к расширению социального состава занимающихся характерна и для ряда развивающихся стран.

В эти годы значительно расширилась Международная федерация тенниса — ее членами стали СССР, а также ряд развивающихся стран Азии, Африки и Южной Америки. Прогрессивная, принципиальная позиция, активная деятельность советских представителей, поддержанные социалистическими и многими развивающимися странами, оказали существенное влияние на развитие мирового

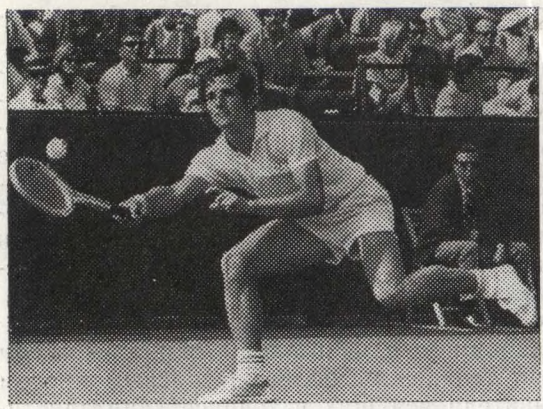
тенниса, на деятельность этой во многом консервативной организации.

Долгое время в Международной федерации господствовала небольшая группа представителей капиталистических стран, занимающих ведущее место в мировом теннисе. Именно доминирующее положение этих стран и нашло отражение в уставе федерации, составе ее руководящих органов и прочно сложившихся традициях деятельности. Подтверждением тому может служить, к примеру, неравное распределение голосов между национальными федерациями и совершенно необычный календарь главных международных соревнований.

В отличие от подавляющего большинства международных организаций, где каждая страна имеет один голос, страны — члены Международной федерации тенниса располагают разным числом голосов. Поэтому представители ведущих в теннисе капиталистических стран, имеющих наибольшее число голосов, во многих случаях оказывают решающее влияние на принятие решений, а иногда и блокируют неугодные им предложения. Именно эти страны ежегодно проводят открытые первенства, которые фактически превратились в мировые турниры с участием сильнейших игроков мира.



Б. Кинг (США) — сильнейшая теннисистка 60—70-х годов в одиночных и парных соревнованиях



Я. Кодеш (ЧССР) первым из теннисистов социалистических стран стал победителем Уимблдонского турнира (1973 г.)

Не случайно Федерации тенниса США, Англии, Франции, ФРГ выступают против принятия Международной федерацией решения придать главным соревнованиям строго официальный характер. Они не хотят лишиться монополии на проведение крупнейших турниров, дающих им большие финансовые доходы.

Настойчивые, последовательные усилия представителей Федераций тенниса СССР и других социалистических стран, направленные на демократизацию деятельности Международной федерации, укрепление позиций любительского тенниса, на борьбу с проявлениями расовой дискриминации в спорте, дают положительные результаты. В итоге расширился состав Руководящего комитета Федерации — в него избран представитель СССР и представители всех континентов земного шара, создан специальный Комитет по любительскому теннису, начало проводиться официальное первенство Европы, принята декларация, осуждающая проявление расовой дискриминации в теннисе.

Международная федерация тенниса признана Международным олимпийским комитетом. Это дало право Мексике включить теннис в программу XIX Олимпийских игр на правах так называемого факультативного вида спорта.

Укреплению международного авторитета советского тенниса и тенниса социалистических стран во многом способствовало улучшение результатов их представителей в международных соревнованиях*.

Рост результатов теннисистов социалистических стран наметился уже в 50-х годах. А в 60—70-х число теннисистов из социалистических стран, добившихся больших успехов в крупных международных соревнованиях, заметно увеличилось. В. Пужейова и Я. Кодеш (Чехословакия), И. Настасе и И. Цириак (Румыния), Н. Пилич, Б. Иванович и Ф. Франулович (Югославия), И. Гуйаш (Венгрия), В. Фибак (Польша) входили в «десятки» сильнейших игроков мира

* Выступления советских теннисистов в международных соревнованиях освещены в разделе, посвященном развитию тенниса в СССР.

и становились победителями или призерами главных международных турниров.

Заметных успехов за последние 20 лет достигли теннисисты некоторых стран Южной и Центральной Америки и Азии. Так, теннисистка из Бразилии М. Буэно трижды становилась победительницей Уимблдонского турнира в одиночном разряде (1959, 1960 и 1964 гг.). В 1962 г. мексиканская команда заняла второе место в розыгрыше Кубка Девиса, а в 1963 г. ее представители Р. Осуна и Н. Палафокс одержали сенсационную победу в финале парных соревнований Уимблдона. В 1966 г. впервые в истории мирового тенниса в финальном матче на Кубок Девиса выступала команда Индии.

В число сильнейших на международной арене выдвинулись также представители Швеции, Испании, Италии и ФРГ. Команды этих стран входили в число финалистов розыгрыша Кубка Девиса, а в 1975 г. команда Швеции, в составе которой был известный игрок Б. Борг, заняла в розыгрыше Кубка первое место. Швед Б. Борг занимает первое место в Уимблдонском турнире 1976 г. Испанец Э. Сантана в разные годы побеждает в Уимблдоне, в открытых первенствах США и Франции.

В 60-х годах в крупнейших международных соревнованиях стали регулярно выступать теннисисты многих развивающихся стран, и прежде всего Индии, Египта, Алжира, Туниса, Марокко, Кении, Нигерии, Индонезии, Пакистана.

Развитие игры, особенно в последнее двадцатипятилетие, характеризовалось четко выраженными прогрессивными тенденциями, которые неуклонно расширяли возможности использования ее как важного средства физического воспитания.

Лучших результатов в эти годы добивались Л. Хоад, К. Розуолл, Р. Лейвер, Р. Эмерсон, Д. Ньюкомб, М. Смит-Корт, И. Гулагонг (все Австралия), Р. Гонзалес, С. Смит, А. Эш, Д. Коннорс, М. Кополли, А. Гибсон, Л. Моффит-Кинг, К. Эверт (все США), М. Буэно (Бразилия), Э. Сантана (Испания), И. Настасе (Румыния), Я. Кодеш (Чехословакия), Б. Борг (Швеция).

В начале 70-х годов сложился новый вариант календаря крупнейших международных соревнований. Он очень специфичен и не похож на календари соревнований в других видах спорта. Так, с 1970 г. начал проводиться мировой чемпионат по теннису для мужчин. Он организуется в форме следующих друг за другом длительных предварительных турниров. Проводятся они в разных странах и завершаются финальным турниром с участием только восьми сильнейших игроков, показавших в сумме лучшие результаты в ходе предварительного розыгрыша. Каковы же особенности календаря главных международных соревнований?

1. Ежегодная повторяемость всех главных личных и командных соревнований (годичная цикличность соревнований).

2. Крайняя насыщенность годичного цикла соревнованиями, следующими друг за другом без перерывов для отдыха (серийный характер проведения соревнований).

3. Организация большинства соревнований в форме многоднев-

ных личных турниров в условиях острой конкуренции, при очень высокой ежедневной нагрузке (в каждом турнире выступают все или большая часть сильнейших теннисистов мира, и, как правило, ежедневно приходится выступать в нескольких матчах — одиночных и парных).

4. Проведение соревнований на площадках с различными покрытиями, на открытом воздухе и в помещениях без специальной подготовки к играм в новых условиях.

Календарь соревнований такого характера предъявляет высокие требования к теннисистам. Поэтому в современном теннисе достигать высоких и стабильных результатов международного класса могут только спортсмены, всесторонне подготовленные к большим нагрузкам, способные успешно выступать в длительных соревнованиях серийного характера в разнообразных условиях.

2. РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ТЕННИСА

Теннис в дореволюционной России

Теннис начал культивироваться в России в конце 70-х — начале 80-х годов прошлого столетия. Тогда в крупных городах, дачных местностях, помещичьих усадьбах появились первые теннисные площадки. В середине 90-х годов создаются первые теннисные клубы. Центрами развития тенниса становятся Москва и Петербург. В 1901 г. образуются Московская и Петербургская теннисные секции, которым принадлежит видная роль в распространении и популяризации тенниса. По их инициативе были проведены первые соревнования: в 1903 г. — международные, а в 1907 г. — первенство России.

1908 год ознаменовался большим событием в развитии отечественного тенниса — был создан Всероссийский союз лаун-теннис клубов. В том же году союз разработал и первый всероссийский и международный календари соревнований.

Теннисные клубы представляли собой замкнутые организации, членами которых были состоятельные люди, связанные политическими, сословными, коммерческими и другими далекими от спорта интересами. Доступ в эти клубы широких масс трудящихся был практически невозможен. Лишь в виде исключения в члены принимали представителей интеллигенции.

Теннисный инвентарь в то время был только импортным и дорогостоящим. Это являлось одним из серьезных препятствий распространения игры.

Уже в начальный период развития игры в России издается несколько методических руководств по теннису. В 1891 г. выходит в свет книга доктора медицины Е. Дементьева, в которой автор обосновывает значение тенниса как важного средства физического воспитания, разбирает элементарные основы техники игры. Несколько позже издается руководство по теннису Е. Ерофеева.

Формирование тенниса как вида спорта завершилось в России в

1907—1908 гг. К тому времени теннис начал культивироваться в большинстве центральных городов страны, календарь соревнований приобрел традиционный характер.

В 1909—1914 гг. теннис стал заметно развиваться. Усилилась деятельность Всероссийского союза лаун-теннис клубов, расширился его состав, работа приобрела более широкий характер. Был усовершенствован календарь соревнований; он предусматривал ежегодное проведение чемпионатов России, матчевых встреч команд ряда городов, так называемых региональных первенств — первенств Юга и Центра России, Закавказья и т. д. Союз разработал «Положение об оценке результатов выступлений теннисистов за годовой сезон». Это, по существу, была первая попытка создать спортивную классификацию. С 1910 г. начали составляться классификационные списки сильнейших игроков страны.

Появились секции и кружки, и самостоятельные, и в спортивных клубах комплексного характера, объединявших представителей нескольких видов спорта (например, «Сокольнический клуб спорта» в Москве). Эти организации, будучи менее замкнутыми по сравнению с теннисными клубами, сыграли большую роль в развитии тенниса в России. Так, они выступили инициаторами развертывания работы по теннису среди студентов и учащихся. По их инициативе были проведены первые студенческие и юношеские соревнования, снижена плата за участие в соревнованиях, организованы выезды теннисных команд на периферию для популяризации тенниса. Сделаны были первые попытки налаживания производства отечественного теннисного инвентаря.

В 1910 г. начали выходить специализированные издания Всероссийского союза лаун-теннис клубов: журнал «Лаун-теннис» и «Теннисные ежегодники». Вопросы развития тенниса довольно широко стали освещаться и центральной печатью, и прежде всего в журнале «Русский спорт».

Всероссийский союз лаун-теннис клубов стал одним из инициаторов создания в 1912 г. Международной федерации тенниса и одним из ее первых членов. Представитель Союза был избран в первый ее руководящий комитет. Членство в Международной федерации открыло более широкие перспективы для международных спортивных связей. Сильнейшие игроки России начали выступать в некоторых крупных соревнованиях за рубежом. Так, многократный чемпион России Н. Сумароков принял участие в теннисном турнире на V Олимпийских играх 1912 г.

С 1912 г. первенства России были объявлены открытыми и в них стали выступать зарубежные игроки. Первенства 1912 и 1913 гг. прошли с участием ряда видных зарубежных спортсменов из Англии, Франции, Германии и Швеции. Победителем соревнований в одиночном разряде неизменно выходил лидер отечественного тенниса Н. Сумароков.

Начали проводиться и первые матчевые встречи. Большой интерес вызвал в 1914 г. теннисный матч Россия — Франция, закончившийся победой команды России.

В последние годы перед первой мировой войной теннис вышел на видное место в отечественном спорте и завоевал немалую популярность. Он был включен в программу I и II Русских олимпийских игр, состоявшихся в 1913 и 1914 гг.

Однако, несмотря на определенные успехи в развитии тенниса в дореволюционной России, масштабы его распространения в стране, социальный состав занимающихся, материальная база были ограниченными. Для широкого круга трудящихся доступ в спорт, и особенно в теннис, в условиях царизма был практически закрыт. Теннисные клубы, секции, кружки существовали только за счет членских взносов, частных пожертвований, вкладов богатых меценатов, заинтересованных в собственной рекламе.

Теннис после Великой Октябрьской социалистической революции

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла огромные возможности для развития физической культуры и спорта, сделала их достоянием народа. Под руководством Коммунистической партии и Советского правительства уже в первые послереволюционные годы начала создаваться советская система физического воспитания. Физкультурное движение было подчинено общим задачам коммунистического воспитания советского народа, воспитанию нового человека, всесторонне духовно и физически развитого, готового к труду и защите Родины (см. схему, рис. 2).

Этой задаче было подчинено и развитие отдельных видов спорта, в том числе и тенниса. Началась работа по коренной перестройке деятельности старых теннисных клубов, секций, кружков. Стали формироваться теннисные кружки на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях. Вся эта работа проходила в условиях острой борьбы с теми, кто пытался всеми силами сохранить старые традиции буржуазного спорта, кто проповедовал мнимую идею «спорт вне политики», кто стремился сохранить кастовый характер прежних организаций, культивировавших теннис.

В первые послереволюционные годы, в годы военной интервенции и гражданской войны масштабы развития тенниса были очень ограниченны. Однако и в те тяжелые годы в некоторых городах страны работа по теннису продолжалась, проводились соревнования. Так, в 1918 и 1919 гг. состоялись первенства Москвы, а в 1920 г. была проведена встреча сборных команд Москвы и Петрограда.

К середине 20-х годов были достигнуты первые заметные успехи в развитии тенниса в стране. В основном завершалась перестройка деятельности организаций, раньше культивировавших теннис; значительно расширился социальный состав занимающихся, начали систематически работать кружки тенниса, сформированные по производственному принципу; постепенно начала расширяться география игры в стране, регулярно стали проводиться соревнования.

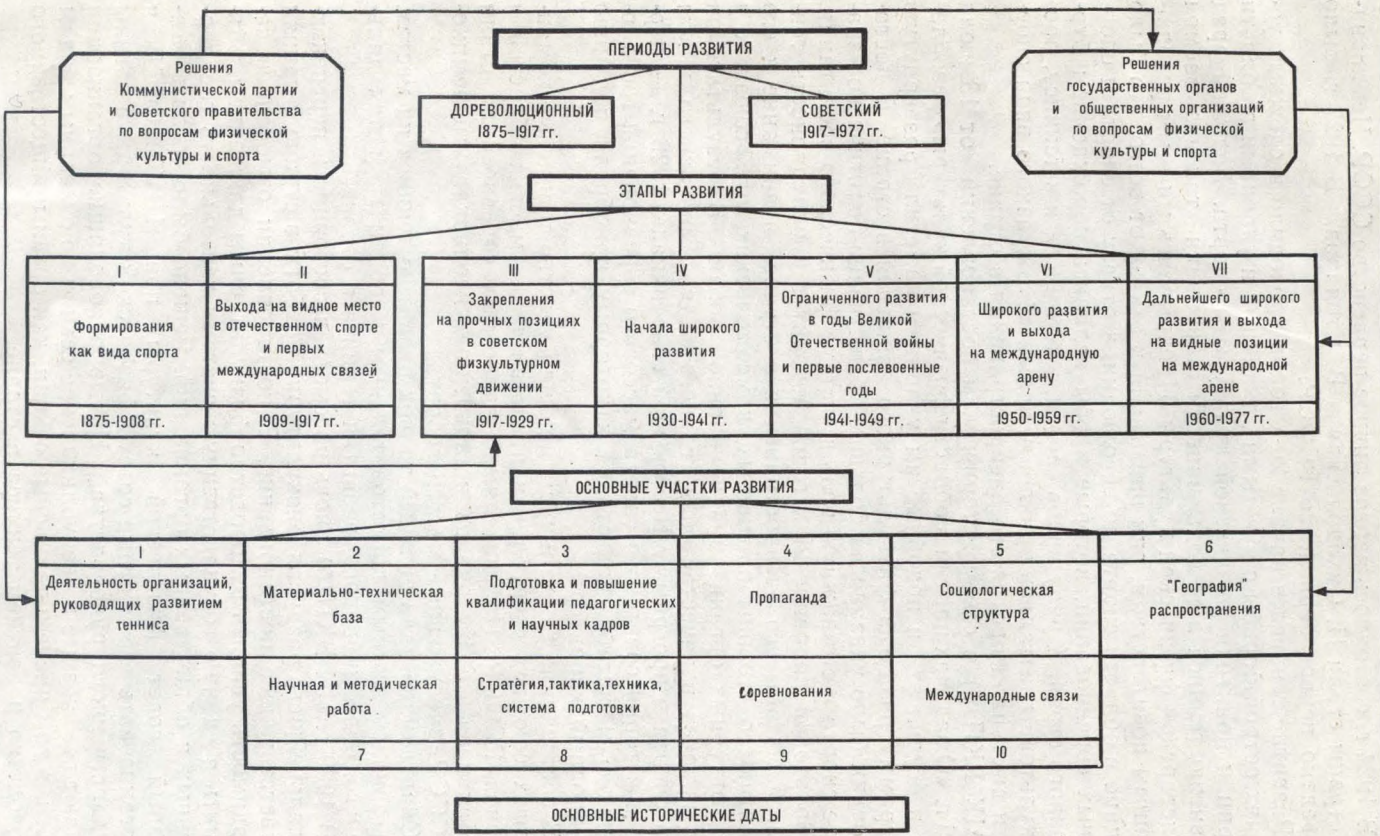


Рис. 2.
Основные периоды, этапы и участки развития отечественного тенниса

В 1924 г. состоялось первое личное первенство СССР. Чемпионами страны стали Н. Суходольская и В. Столяров. В 1927 г. было проведено первое первенство РСФСР.

Развитие тенниса в начале 20-х годов проходило в сложных условиях острой борьбы с чуждыми влияниями и уклонами в области теории и практики физической культуры и спорта. Большой вред развитию тенниса в те годы нанесли сторонники так называемой пролетарской физической культуры. Прикрываясь мнимым революционным новаторством, они призывали к отказу от всего, что было создано в области спорта до революции, к отказу от спорта и спортивных соревнований, которые якобы являлись порождением буржуазного строя. К ряду видов спорта, в том числе и к теннису, пролеткультовцы пытались приклеить ярлык «буржуазного вида спорта» и выступали против его распространения в стране.

ЦК РКП(б) в своем историческом постановлении от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры» разоблачил и осудил эти и подобные им уклоны и наметил развернутую программу развития физкультурного движения в стране. В постановлении было указано на большое общественно-политическое значение спорта и его важную роль в системе физического воспитания.

Во второй половине 20-х годов авторитет и популярность тенниса, масштабы его распространения в стране и внимание к его развитию со стороны партийных, комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций неуклонно росли. В результате он был включен в качестве обязательного для комплексного зачета вида спорта в программу Всесоюзной спартакиады 1928 г. — первого в истории советского спорта массового соревнования государственного масштаба, подготовка к которому приобрела подлинно всенародный характер.

В состязаниях Спартакиады приняли участие теннисные команды всех союзных республик и представители многих областей и районов РСФСР. Победителями одиночных соревнований стали С. Мальцева и Е. Кудрявцев, в дальнейшем неоднократные чемпионы СССР, заслуженные мастера спорта.

Спартакиада дала сильный толчок развитию тенниса на местах. Она явилась важным подготовительным мероприятием для дальнейшего, более широкого, развития тенниса в стране.

В 1929 г. ЦК ВКП(б) вновь рассмотрел состояние и перспективы дальнейшего развития физкультурной работы в стране и принял соответствующее постановление. В постановлении отмечалась необходимость усилить руководство физкультурным движением, объединить в единую государственную систему деятельность государственных и общественных организаций. Решено было создать Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР и реорганизовать все местные советы физической культуры в органы государственного руководства. Новые руководящие организации создают всесоюзные и республиканские секции по отдельным видам спорта, в том числе и теннисные секции, как органы общественного руководства развитием тенниса в стране.

В 1929 г. была сформирована Всесоюзная теннисная секция, сыгравшая видную роль в развитии тенниса в стране.

К концу 20-х годов теннис прочно занял видное место в советском физкультурном движении. В стране были созданы широкие перспективы для развития этого вида спорта.

Для развития тенниса в 30-е годы характерно неуклонное распространение, рост популярности, повышение спортивного мастерства представителей как традиционных теннисных центров, так и периферии. Увеличивается число занимающихся, растет и совершенствуется материальная база, налаживается выпуск отечественного инвентаря: ракеток, мячей, струн.

Интересно сравнить такие данные. В 1914 г. в Москве было 50 площадок и около 600 играющих. В 1932 г. число площадок увеличилось до 250, а число теннисистов приблизилось к 5 тыс. В 1914 г. в России было продано около 7 тыс. ракеток (в том числе 3 тыс. отечественного производства), а в 1932 г. уже 40 тыс., причем все они были отечественного производства.

Расширялся круг соревнований; они становились все более многочисленными.

Примечательно, что с 1931 г. в число десяти сильнейших теннисистов страны стали входить не только москвичи и ленинградцы, но и представители других городов.

С 1934 г. начинают ежегодно проводиться первенства СССР (до этого оно было разыграно только в 1924 и 1932 гг.). С 1936 г. начинает разыгрываться Кубок СССР. Важным стимулом для развития тенниса в стране явилось включение его в программы главных комплексных соревнований, таких, например, как спартакиады «Динамо» и РККА.

Создание в 1936 г. добровольных спортивных обществ профсоюзов способствовало более широкому вовлечению в занятия теннисом не только молодежи, но и лиц среднего и пожилого возраста. Во всех обществах развернулась работа по теннису, начали проводиться внутренние соревнования. В том же году состоялось и первое первенство ВЦСПС по теннису.

Долгие годы для подавляющего большинства районов страны теннис являлся сезонным видом спорта. Специальных закрытых сооружений для занятий теннисом не было. В середине 30-х годов в нескольких городах страны сооружаются первые закрытые корты. Они становятся главными центрами подготовки ведущих теннисистов в зимнее время. Важным стимулом для развертывания круглогодичной работы явились всесоюзные соревнования теннисистов на закрытых площадках, впервые проведенные в 1935 г.

В 30-е годы начали развиваться международные связи с рабочими спортивными организациями. В 1931 г. команда советских теннисистов, в составе которой были Н. Теплякова, Е. Кудрявцев, Н. Иванов, Е. Ованесов и Н. Бочаров, приняла участие в соревнованиях Берлинской рабочей спартакиады и одержала победу.

В 1935 г. Н. Теплякова и Е. Кудрявцев успешно выступили в Париже в соревнованиях с теннисистами рабочих спортивных ор-

ганизаций Франции. В том же году Б. Новиков и Э. Негребецкий одержали победы в товарищеских встречах с сильнейшими теннисистами Турции.

Матчевые встречи советских теннисистов с одним из сильнейших в то время теннисистов мира, двукратным победителем Уимблдонского турнира французом А. Коше (1936, 1938 гг.), а также с известными теннисистами Чехословакии, во главе с одним из сильнейших игроков Европы Ж. Сибой, дали возможность нашим специалистам ознакомиться с техникой лучших теннисистов, привлекли внимание спортивной общественности, способствовали росту популярности тенниса.

В 30-е годы заметно улучшилась подготовленность советских теннисистов, расширился круг ведущих игроков. Победителем первенства СССР 1932 г. становится тбилисец Э. Негребецкий. В число ведущих игроков страны выдвигаются киевляне О. Калмыкова, Н. Шаер, В. Котов, К. Гольдинов, тбилисцы А. Мдивани, В. Серебренников, Т. Гогулаури, таганрожцы Н. Белоненко и Л. Мищенко.

В эти годы начинает формироваться отечественная школа активной, атлетической игры. Однако существенные пробелы в технической подготовке мешали еще многим использовать ее преимущества, особенно нашим теннисисткам.

Существенное значение для улучшения методики тренировки теннисистов имело введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». С введением комплекса больше внимания стало уделяться всесторонней физической подготовке.

В период 1927—1934 гг. (кроме 1932 г.) списки десяти сильнейших теннисистов страны возглавлял ленинградец Е. Кудрявцев. Его игра отличалась быстрым темпом и разнообразной техникой. Он успешно действовал как у задней линии площадки, так и у сетки. Лишь в 1932 г. в финале первенства СССР Е. Кудрявцев потерпел поражение — от Э. Негребецкого, теннисиста атакующего стиля, главным оружием которого были мощная плоская подача, сильные удары справа с задней линии, хорошая игра у сетки.

С 1935 г. ведущее место переходит к москвичу Б. Новикову — он пять лет подряд становится победителем личного первенства СССР. Б. Новиков строил свою игру на нападении сильными, остро плассированными ударами с задней линии площадки.

Наиболее выдающейся теннисисткой предвоенных лет была москвичка Н. Теплякова. С 1934 по 1939 г. она удерживала звание чемпионки СССР в одиночном разряде и лишь в 1940 г. уступила лидерство — ленинградке Г. Коровиной. У большинства теннисисток тех лет удар слева был главным образом защитным. Преимущество ленинградки заключалось, в частности, в том, что она владела нападающим ударом слева по восходящему мячу и хорошо играла у сетки.

В игре Н. Тепляковой и Б. Новикова было много сходного. Этих выдающихся спортсменов отличали прежде всего исключительная целеустремленность, воля к победе, выдержка, высокая спортивная

дисциплина, исключительная сосредоточенность во время соревнований. Они всегда действовали активно, хотя играли главным образом у задней линии площадки.

В 1938 г. впервые группа выдающихся спортсменов была награждена орденами Советского Союза. Наград удостоились и теннисисты: многократные чемпионы страны Н. Теплякова, Е. Кудрявцева и Б. Новиков.

В конце 30-х годов состоялись первые всесоюзные семинары по теннису и учебно-тренировочные сборы ведущих спортсменов. Они имели большое значение для налаживания обмена опытом, пропаганды и внедрения в спортивно-педагогическую практику наиболее эффективных моделей техники и тактики, методов тренировки.

Стала регулярно выпускаться литература по теннису отечественных и зарубежных авторов. Книги по теннису монографического характера Б. Ульянова, им же подготовленные первые программы для детских спортивных школ по теннису, обширный систематизированный сборник зарубежных методических материалов, составленный Б. Теодоронским, — все эти работы имели большое значение для развития отечественного тенниса.

С зарубежным опытом знакомили переводные книги ведущих игроков тех лет А. Коше и Р. Лакоста и известного французского тренера М. Плаа.

В формирование отечественной школы тенниса в те годы весомый вклад внесли не только ведущие спортсмены, но и такие специалисты, как Б. Ульянов, Н. Иванов, Е. Ованесов, К. Заржецкий, Д. Синючков, Б. Кочетков, А. Гуляев.

Предвоенный, 1940 год был отмечен наивысшими по сравнению со всеми предшествующими годами достижениями в развитии тенниса в стране. Им уже занимались во всех союзных республиках. Во всех спортивных обществах была развернута работа по теннису. Окрепла материальная база, возросло спортивное мастерство, были сделаны первые шаги в налаживании централизованной методической работы, регулярного творческого обмена опытом.

В годы Великой Отечественной войны многие известные теннисисты находились в рядах действующей армии, партизанских отрядах, частях народного ополчения. Смертью храбрых в боях за Родину погибли теннисисты первой «десятки» сильнейших Ю. Блиох, Н. Котов, Б. Кочетков. Активно участвовали теннисисты в подготовке резервов для Советской Армии в прифронтовых районах и в тылу, в руководстве физической подготовкой будущих бойцов и командиров.

Большая группа видных теннисистов была награждена в годы войны орденами и медалями Советского Союза. Среди них чемпионы страны разных лет: Е. Кудрявцев, Н. Теплякова, Б. Новиков, Э. Негребецкий, Т. Налимов, З. Клочкова, С. Андреев, С. Белиц-Гейман.

Несмотря на тяжелое положение страны, партия и правительство и в военное время продолжали постоянно заботиться о развитии физической культуры и спорта. В восточных районах страны, в

Москве, там, где имелись малейшие возможности, работа по теннису продолжалась. В столице, несмотря на близость фронта, в 1941 и 1942 гг. состоялись первенства города.

Первым крупным соревнованием, проведенным во время войны, явилось открытое первенство Москвы 1943 г. Среди участников первенства были представители героического Ленинграда — заслуженные мастера спорта З. Клочкова, Е. Кудрявцев, Т. Налимова, которые принимали активное участие в обороне города. Ленинградцы добились больших успехов: в одиночном разряде первенство выиграла Т. Налимова, а в парном — Т. Налимова и З. Клочкова. Победителем среди мужчин стал заслуженный мастер спорта Б. Новиков, оправившийся после ранения на фронте.

С 1944 г. возобновились первенства СССР и всесоюзные учебно-тренировочные сборы лучших теннисистов страны. Снова стали проводиться и всесоюзные соревнования юношей и девушек.

Спортивный сезон 1945 г. был значительно более оживленным, чем предыдущие. Состоялись первенства большинства союзных республик. Спортивные общества «Динамо» и «Спартак» провели свои соревнования.

Специалисты по теннису, располагавшие возможностью вести в то время педагогическую и методическую работу, много сделали для совершенствования методики тренировки, подготовки молодых теннисистов, которые в послевоенные годы добились заметных успехов.

Развитие тенниса в первые послевоенные годы проходило в очень трудных условиях. Большая часть материальной базы оказалась разрушенной. Необходимо было восстанавливать пострадавшие от войны сооружения и строить новые, налаживать выпуск спортивного инвентаря, возможно быстрее готовить новые тренерские кадры, сформировать широкий общественный актив в центре и на местах.

27 декабря 1948 г. ЦК ВКП(б) принимает постановление о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. В постановлении указывалось, что «главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта». Большое значение придавалось в постановлении достижению высоких спортивных результатов мирового масштаба, росту спортивного мастерства.

Руководствуясь этим постановлением, а также другими директивными указаниями партии и правительства, Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР издал специальные приказы, касающиеся вопросов развития отдельных видов спорта, в том числе и тенниса (первый в 1946 г.; в 1951 и 1954 гг. были изданы новые приказы). Они явились важными программными документами и сыграли видную роль в улучшении работы по теннису в центре и на местах. В этих приказах определялись ближайшие и перспективные задачи, конкретные пути их

решения в области развития массового тенниса и подготовки спортсменов высших разрядов. Особое внимание обращалось на рост и совершенствование материальной базы, подготовку тренеров и повышение их квалификации, на развертывание научно-методической работы.

В конце 40-х годов наметились существенные улучшения в системе подготовки советских теннисистов. Игра стала приобретать более активный, наступательный характер. По особенностям тактики встречи женщин приближались к состязаниям мужчин.

В число ведущих теннисистов страны выдвинулись молодые спортсмены: Н. Озеров, С. Андреев, С. Белиц-Гейман, Е. Корбут, З. Зикмунд, О. Аллас, М. Корчагин, К. Борисова, Н. Нифонтова, которые внесли в игру элементы нового. Улучшилась и игра мастеров, успешно выступавших еще до войны: О. Калмыковой, Г. Коровиной, Н. Белоненко, Т. Налимовой, Б. Новикова, Э. Негребецкого. Встречи молодежи с опытными мастерами проходили в напряженной борьбе с переменным успехом.

Лучших результатов добились Н. Озеров и С. Андреев — многократные чемпионы страны в одиночных и парных разрядах. Мастерство Озерова отличалось разнообразной техникой, острой нападающей, темповой игрой с использованием мощной первой подачи и сильных ударов справа по восходящему мячу, контратакующего приема подачи, частых острых выходов к сетке. Для С. Андреева характерна была высокая точность, стабильность и разнообразие плассировки мяча. Он действовал преимущественно у задней линии площадки и выходил к сетке после тщательной комбинационной подготовки. Успехи этих двух видных спортсменов во многом определились отличными волевыми качествами.

В 1947—1948 гг. в институтах физической культуры началась подготовка специалистов по теннису.

Налаживалась работа теннисных секций союзных республик, крепла их связь со Всесоюзной секцией тенниса. Особенно плодотворной была деятельность секций Москвы, Ленинграда, Эстонии, Грузии, Украины.

Рост международного авторитета Советского Союза и его роли в формировании международных отношений, содружество социалистических стран способствовали развитию международных связей в области спорта, в том числе и тенниса. Всесоюзная секция тенниса начала сотрудничать с теннисными секциями социалистических стран. Регулярный характер приобрели товарищеские соревнования и совместные учебно-тренировочные сборы ведущих советских и зарубежных игроков.

Выступления сильнейших теннисистов Чехословакии, Польши, Румынии, Венгрии и Югославии у нас в стране вызвали большой интерес и способствовали росту мастерства советских теннисистов.

В начале 50-х годов советские игроки еще не участвовали в официальных соревнованиях, проводимых Международной федерацией тенниса. Однако этот период следует рассматривать как период целенаправленной, активной подготовки к выходу на международную

арену. Поэтому очень важно было изучить тенденции развития мирового тенниса, особенности тренировки и игры ведущих игроков мира.

В 1956—1957 гг. советские специалисты познакомились с игрой сильнейших теннисистов мира — участников Уимблдонского турнира. Анализ соревнований с участием ведущих зарубежных игроков подтверждал, что ориентация отечественной школы тенниса на атлетизм, активную и разнообразную игру отвечает тенденциям развития мирового тенниса.

Знакомство с опытом зарубежных теннисистов позволило выявить ряд новых для наших специалистов особенностей техники и тактики, методических приемов, дали возможность глубже проанализировать и уточнить пути дальнейшего повышения мастерства.

Большое значение приобретала специальная подготовка к выступлениям на площадках с различными покрытиями, и прежде всего на непривычных для советских спортсменов «быстрых» травяных площадках. Эта подготовка настоятельно требовала неуклонного курса на атлетизм, активизацию игры, решительную борьбу с устаревшими, бесперспективными вариантами пассивной тактики, достижения подлинной универсальности. На разработку и практическую реализацию этого курса и была нацелена научно-методическая работа, деятельность Федерации тенниса СССР, местных федераций и секций, коллектива тренеров сборной команды страны.

Были разработаны контрольные упражнения и нормативы и введена практика специальных соревнований по физической подготовке. Спортсмены стали допускаться к личным и командным соревнованиям, особенно всесоюзного масштаба, только после оценки их физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Установилась также практика контрольных проверок техники, по результатам которых к всесоюзным и международным соревнованиям допускались преимущественно спортсмены, отличающиеся активной игрой, осваивающие передовую технику.

На регулярно проводимых сборах, семинарах и конференциях тренеров главное внимание уделялось вопросам передовой технико-тактической ориентации, специальной физической подготовке, анализу и освоению передовой техники. Издаются учебные пособия, методические письма, учебные программы, а также альбомы и наглядные пособия, демонстрирующие технику ведущих советских и зарубежных игроков.

С 1956 г. стали регулярно (раз в четыре года) проводиться Спартакиады народов СССР — грандиозные всенародные смотры-праздники. В программы этих крупнейших в стране соревнований теннис был включен как обязательный для общекомандного зачета вид спорта. Это предопределило включение тенниса и в программы других главных и наиболее массовых комплексных соревнований в стране: Всесоюзную спартакиаду школьников, спартакиады ДСО и ведомств, спартакиады республик и городов.

Для оказания помощи в подготовке команд к соревнованиям в

республики систематически направлялись работники Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта, представители Всесоюзной федерации тенниса, ведущие специалисты.

Для повышения квалификации тренеров, участвующих в подготовке спортсменов к Спартакиадам, проводились сборы.

Подготовка к Спартакиадам и проведение этих всенародных смотров-праздников помогли поднять работу на местах, и прежде всего в республиках Средней Азии, Азербайджане, Армении, Молдавии.

Первые три места в командном зачете соревнований по теннису I и II Спартакиад народов СССР 1956 и 1959 гг. заняли команды Москвы, Украинской и Эстонской ССР. Победителями личных соревнований I Спартакиады стали в одиночных разрядах киевлянка В. Кузьменко и москвич С. Андреев, в женском парном разряде — москвички Л. Преображенская и В. Филиппова, в мужском — москвичи С. Андреев и С. Белиц-Гейман, в смешанном — Л. Преображенская и С. Андреев.

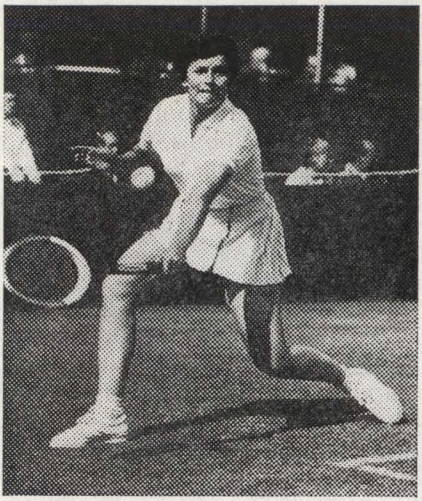
В годы между двумя первыми Спартакиадами заметно выросло мастерство молодежи. В соревнованиях II Спартакиады народов СССР никому из опытных мастеров не удалось удержать ведущие позиции. Абсолютной чемпионкой стала московская школьница А. Дмитриева. Киевлянин М. Мозер победил в двух разрядах: одиночном и вместе с бакинцем С. Лихачевым в парном. В женских парных соревнованиях первые места заняли А. Дмитриева и представительница Тбилиси И. Рязанова-Ермолова, в смешанных парных — А. Дмитриева и С. Лихачев.

В 1956 г. Федерация тенниса СССР стала членом Международной федерации тенниса. Этот шаг открыл перспективы для развития официальных международных связей.

В том же году было положено начало проведению в нашей стране традиционных зимних международных турниров на закрытых площадках, а в 1957 г. — на летних. Состоялся и первый широко представительный по составу зарубежных участников международный турнир (1957 г.), который входил в программу III Международных дружеских спортивных игр молодежи. Все первые места в этом турнире, как и в первом международном турнире на закрытых площадках в предшествующий год, достались зарубежным спортсменам.

Стало очевидно, что подняться до международного уровня в дальнейшем смогут только спортсмены с более совершенной техникой, лучше физически подготовленные, способные взять на вооружение передовую тактику.

Год 1958-й вошел в историю отечественного тенниса как год выхода советских теннисистов на международную арену — наши спортсмены впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях, проводимых по плану Международной федерации тенниса. Тогда семнадцатилетние А. Дмитриева и А. Потанин приняли участие в Уимблдонском турнире юношей и девушек, а также в двух предшествующих ему турнирах в Англии — в открытом пер-



Многократная чемпионка СССР А. Дмитриева — первая советская теннисистка, показавшая высокие результаты на международной арене

венствве графства Кент (Бекнемский турнир) и открытом первенстве Лондона.

В Бекнемском турнире А. Дмитриева заняла первое место среди девушек, а А. Потанин среди юношей — второе. Москвичка хорошо выступала среди своих сверстниц и в Уимблдоне. Завоеванное ею второе место было бесспорным успехом. Ленинградец А. Потанин вошел в число восьми сильнейших юных теннисистов мира.

В том же году сборная команда СССР дебютировала в розыгрыше Кубка Галеа — командном первенстве Европы среди молодежи.

В последующие годы советские теннисисты выступили и в ряде главных международных турниров.

Развитию тенниса в стране в те годы способствовало также значительное расширение внутрисоюзного календаря соревнований. Большую роль сыграло и дальнейшее совершенствование, укрепление руководства развитием тенниса — как по линии государственных, так и по линии общественных организаций. Деятельность Всесоюзной и республиканских федераций тенниса приобрела более целеустремленный и плановый характер.

60-е годы примечательны дальнейшим увеличением масштабов развития тенниса в стране, расширением географии спортивного мастерства, первыми успехами советских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях, возрастающим влиянием Федерации тенниса СССР на международной арене.

В конце 1961 г. состоялся пленум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР, посвященный задачам физкультурных организаций в свете решений XXII съезда КПСС, положений новой Программы КПСС. Пленум наметил конкретный план мероприятий по внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт советского народа, приданию физкультурному движению подлинно всенародного размаха.

Расширенный пленум Федерации тенниса СССР, состоявшийся вскоре после этого, определил главные задачи, конкретную программу действий по развитию тенниса в стране, наметил широкий план мероприятий по расширению круга организаций, культивирующих теннис, созданию теннисных секций в коллективах физической культуры производственных предприятий, учреждений, вузов, школ, проведению массовых соревнований.

Основываясь на решениях XXII и XXIII съездов, ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли в августе 1966 г. постановление «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». Оно содержало развернутую программу дальнейшего развития массового физкультурного движения и повышения спортивного мастерства. Подчеркивалось, что физкультурное движение должно приобрести подлинно всенародный характер, основываться на научно разработанной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста. В постановлении, в частности, указывалось на необходимость создать широкую сеть специализированных детских и молодежных спортивных школ, а также школ высшего спортивного мастерства.

Решения партии и правительства обусловили значительное усиление внимания к развитию физической культуры и спорта со стороны центральных и местных партийных, советских, профсоюзных, комсомольских организаций, органов здравоохранения и народного образования, министерств и ведомств. На местах расширились возможности строительства спортивных сооружений, увеличения числа коллективов физической культуры и занимающихся спортом, создания необходимых условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Все это существенно повлияло и на дальнейшее развитие отечественного тенниса. За период 60—70-х годов примерно удвоилось число занимающихся теннисом и количество площадок, почти в два с половиной раза увеличилось производство ракеток, мячей, струн. Значительно расширились возможности заниматься теннисом в зимнее время. В ряде городов были построены закрытые теннисные стадионы.

По распространению тенниса ведущее положение заняли Украина и РСФСР. В таких промышленных городах Украины, как Донецк, Северодонецк и Днепродзержинск, были сооружены новые теннисные центры, в которых стали проводиться многие соревнования всесоюзного масштаба и международные встречи. Определенных успехов в развитии тенниса добились на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. В Куйбышеве и Салавате были построены закрытые теннисные стадионы, в которых стали проводиться всесоюзные соревнования. Несколько расширилась работа по теннису на курортах Кавказа и Крыма. Шире развернулась работа в Эстонии и Латвии. Эти республики стали центрами проведения ряда крупных традиционных соревнований, в том числе и международных.

Заметные успехи были достигнуты и в республиках, где в предшествующие годы теннис почти не развивался: в Азербайджанской, Белорусской, Казахской, Узбекской ССР.

В Донецке—столице Донбасса—теннис стал одним из популярных видов спорта у шахтеров, металлургов.

Расширение масштабов развития тенниса, улучшение работы на местах привели к росту спортивного мастерства. Примечателен в этом отношении список спортсменов, которые в эти годы завоевывали звания чемпионов СССР в одиночных и парных соревнова-

циях. В нем москвичи А. Дмитриева, О. Морозова, М. Чувырина, В. Егоров и В. Коротков, ленинградец А. Потанин, киевляне В. Кузьменко, Г. Бакшеева и М. Мозер, таллинцы Т. Киви-Пармас и Т. Сооме-Симсон, тбилисцы А. Метревели, Т. Какулия и И. Рязанова-Ермолова, ростовчанин Р. Сивохин, бакинцы С. Лихачев и Е. Бирюкова, алмаатинка М. Крошина.

Большую роль в развитии тенниса сыграло усиление его пропаганды средствами массовой информации.

Росту популярности тенниса способствовало расширение круга международных соревнований в стране и выступления в них сильнейших теннисистов мира. Большое внимание привлекли и собрали рекордное число зрителей, например, матчевые встречи в различных городах страны сильнейших игроков мира — профессионалов в 1962 г., выступления в Московском международнм турнире в 1963 и 1964 гг. представителей американского и австралийского тенниса, первые встречи команд СССР и США в 1976 г.

Большое значение имели Спартакиады народов СССР — III, IV, VI (в программу V Спартакиады входили только олимпийские виды спорта, и теннис в ней не был представлен). Как и предшествующие Спартакиады, они способствовали дальнейшему распространению тенниса на местах, расширению географии спортивного мастерства. Лучших результатов в командных соревнованиях достигли теннисисты Москвы, Украины, Грузии, Эстонии и РСФСР.

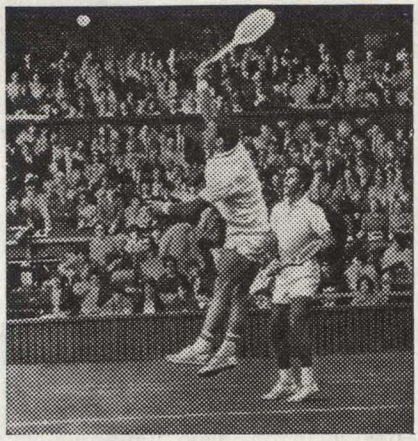
Соревнования III и IV Спартакиад, состоявшихся соответственно в 1963 и 1967 гг., прошли под знаком выдвижения в число ведущих теннисистов страны поколения молодых спортсменов. Киевлянка Г. Бакшеева в соревнованиях III Спартакиады становится победительницей в двух парных разрядах, а в 1967 г. побеждает как в женском парном, так и в одиночном разряде. IV Спартакиада была примечательна первыми большими успехами москвички О. Морозовой и тбилисца А. Метревели — спортсменов, которые в последующие годы стали общепризнанными лидерами советского тенниса и достигли наилучших результатов на международной спортивной арене. А. Метревели завоевал две золотые медали за победы в одиночном разряде и парном вместе с С. Лихачевым. В смешанных парных играх на первое место вышла московская пара О. Морозова и В. Егоров.

В VI Спартакиаде народов СССР, проходившей в 1975 г., А. Метревели стал абсолютным победителем соревнований, заняв первые места в одиночном, смешанном и мужском парных разрядах. В одиночных соревнованиях женщин победительницей стала М. Крошина.

В 60—70-х годах советский теннис занял видные позиции на международной спортивной арене, значительно расширились и укрепились международные связи Федерации тенниса СССР. Представители советского тенниса стали играть более активную роль в деятельности Международной федерации, будучи избранными в состав ее руководящих органов (Е. Корбут, В. Голенко). По инициативе и при активном участии советских представителей эта международная организация приняла ряд принципиально важных про-

грессивных решений, определяющих дальнейшее развитие мирового тенниса.

Международные связи по теннису были установлены со многими развивающимися странами Азии, Африки и Южной Америки. Так, советские теннисные делегации выезжали в Индию, Индонезию и Пакистан, в Алжир, Египет, Уганду и Кению, Мексику и Аргентину и другие страны.



Советская пара А. Метревели — С. Лихачев, добившаяся высоких результатов на международной арене

Большим вкладом в укрепление международного авторитета советского тенниса явились хорошие результаты в международных соревнованиях ряда ведущих советских спортсменов. Если раньше теннисистам удавалось одерживать лишь отдельные победы над сильными зарубежными игроками, то теперь они стали занимать призовые места в главных международных соревнованиях, причем в условиях крайне обострившейся конкуренции, так как на все традиционные международные турниры стали допускать профессиональных игроков.

Расширились и укрепились международные связи и в области научно-методической работы. Федерация тенниса СССР выступила инициатором организации международного обмена опытом между специалистами. При активном участии, а в ряде случаев и под руководством советских специалистов прошли международные научно-методические конференции в СССР, США, Франции, Чехословакии, Болгарии, Польше и других странах.

Несколько увеличились масштабы работы по подготовке и повышению квалификации тренеров, расширилась тематика научных исследований. Предметом исследований помимо техники и специальной физической подготовки стали тактика, психологическая подготовка, начальное обучение технике детей и отбор в детско-юношеские спортивные школы.

Вышли в свет серия книг по теннису, наглядные учебные пособия по технике и специальной физической подготовке, в которых анализировались лучшие модели техники сильнейших советских и зарубежных игроков, давались комплексы специальных упражнений, развивающих физические качества теннисиста применительно к современной атлетической игре.

С 1962 г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры приступил к подготовке специалистов по теннису. В некоторых республиканских институтах физической культуры также была введена специализация по теннису (на Укра-

ине, в Грузии, Азербайджане, Белоруссии, Армении, Казахстане, Узбекистане).

В ГЦОЛИФКе создается первая в стране теннисная научно-методическая лаборатория, в которой разрабатывается широкий круг ценных для практики и теории специальных технических средств (тренажеров, измерительных приборов и приспособлений), учебных пособий.

В 60—70-х годах Спорткомитет СССР и спорткомитеты союзных республик приняли ряд постановлений о развитии тенниса, центральное место в которых занимали вопросы повышения спортивного мастерства. В соответствии с этими постановлениями был расширен календарь внутренних и международных соревнований. В международных состязаниях стали выступать команды ряда республик. В результате расширился соревновательный опыт большой группы спортсменов, что явилось важным условием улучшения спортивных результатов. Так, начали регулярно проводиться открытые первенства ряда союзных республик и городов (Москвы, Ленинграда, РСФСР, Эстонии, Белоруссии, Туркмении и др.), «Турниры надежд» для наиболее перспективных молодых теннисистов, после довольно длительного перерыва возобновлен розыгрыш Кубка СССР.

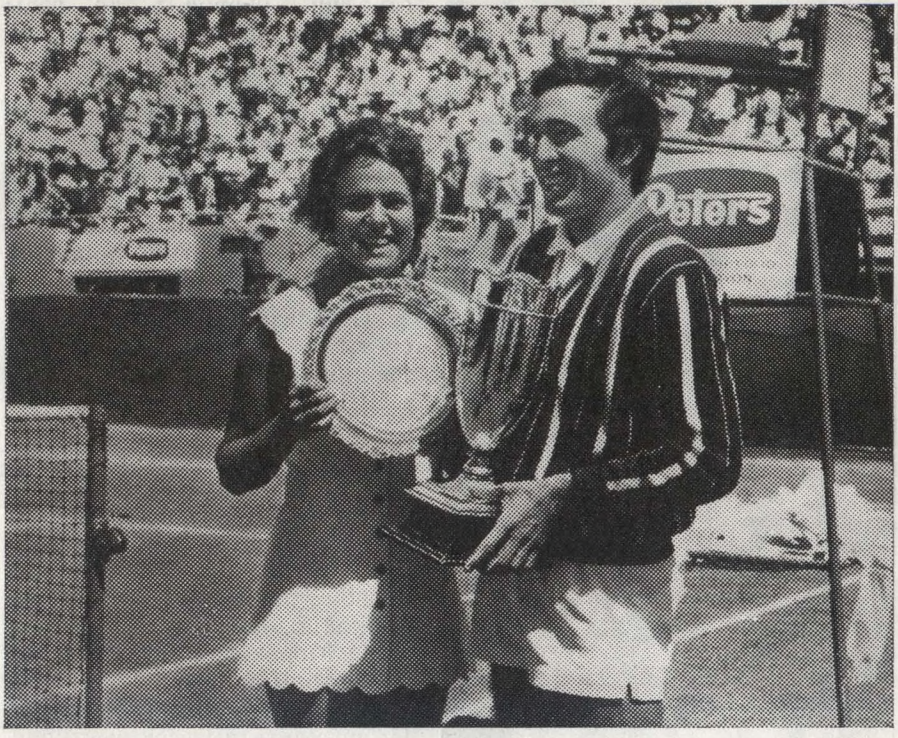
В зимний период открытые первенства союзных республик и городов были объединены в цепочку следующих друг за другом соревнований. Серийный характер этих соревнований и проведение их на различных площадках (грунтовых, пластиковых и деревянных) позволили улучшить подготовку ведущих спортсменов к главным международным соревнованиям.

Регулярные соревнования на местах с участием сильнейших теннисистов страны явились также важным средством пропаганды тенниса. Этому способствовало и расширение географии проведения чемпионатов СССР. Они проходили в Москве, Ленинграде, Киеве, Тбилиси, Баку, Таллине, Ереване, Алма-Ате, Ташкенте, Риге, Донецке, Северодонецке, Днепродзержинске, Салавате и других городах.

Постановление Спорткомитета СССР «О состоянии и мерах по дальнейшему развитию тенниса в стране», принятое в 1974 г., фактически подвело итоги работы за десятилетний период. В нем дан был анализ состояния вида спорта, подвергнуты критике недостатки в игре и системе тренировки, выдвигалась конкретная программа улучшения работы на всех главных участках развития тенниса. Подчеркивалась видная роль тенниса в мировом спортивном движении, его большое значение для атлетического развития человека.

Во второй половине 60-х и в 70-е годы советские теннисисты достигли хороших результатов в международных соревнованиях. Они побеждали в открытых первенствах 32 стран всех континентов в одиночных и парных играх (в том числе в первенствах США, Австралии, Франции, Италии, Швеции и ФРГ).

В чемпионатах Европы, которые начали проводиться по инициативе Федерации тенниса СССР с 1968 г., советские теннисисты все годы, за исключением 1975 г., занимали первые места в командном



Первые игроки мира 1972 г. среди любителей А. Метревели и И. Гулагонг (Австралия)

зачете, а в личных состязаниях завоевывали все первые или большинство первых мест. О. Морозова и А. Метревели неоднократно становились абсолютными чемпионами континента, а М. Крошина, С. Лихачев, Т. Какулия, А. Волков, З. Янсоне- Иванова, М. Чувырина побеждали в отдельных разрядах соревнований.

Успешными были выступления советских теннисистов во Всемирных универсиадах 1969 и 1973 гг. Советские команды уверенно выходили на первое место, а О. Морозова и Т. Какулия в Универсиаде-73 стали абсолютными победителями личных соревнований.

В 1974 и 1976 гг. мужская команда, возглавляемая тренером и капитаном Ш. Тарпищевым, выходит в полуфинал розыгрыша Кубка Девиса и занимает третье место среди сильнейших команд мира.

О. Морозова и А. Метревели становятся в 1968 и 1970 гг. финалистами Уимблдонского турнира в смешанном парном разряде; в одиночном разряде А. Метревели выходит в финал в 1973 г., а О. Морозова — в 1974 г.

В 1971 и 1972 гг. советские теннисисты впервые выступают в Ав-

О. Морозова первой из советских теннисистов стала сильнейшей в мире среди любителей в 1975 г.

стралии — первой в те годы стране по развитию тенниса — и добиваются там больших успехов, особенно А. Метревели. Он побеждает в открытых первенствах пяти австралийских штатов и провозглашается первым игроком этой страны, а по итогам всех выступлений за год — первым теннисистом мира среди любителей.

С успехом советские теннисисты выступили в отдельных традиционных соревнованиях и в США. О. Морозова и М. Крошина становятся в 1973 г. чемпионками этой страны в парных играх на закрытых площадках. О. Морозова выходит на призовые места в ряде турниров и одерживает победу над первой ракеткой мира американкой Б. Кинг.

О. Морозова и А. Метревели в 70-е годы прочно вошли в число ведущих теннисистов мира. По результатам всех выступлений за год они единственные из спортсменов-любителей неоднократно входили в объединенные «десятки» сильнейших теннисистов мира, где все другие места занимали профессиональные спортсмены.

Примечательны успехи представителей советского тенниса и в юношеских соревнованиях. Победителями Уимблдонских турниров среди юношей и девушек были Г. Бакшеева, В. Коротков, О. Морозова, М. Крошина и Н. Чмырева. В 1975 г. атлетически подготовленная и хорошо играющая у сетки Н. Чмырева занимает первые места в открытых чемпионатах США, Австралии и Англии. Женская и мужская команды не раз становятся победителями или призерами открытых молодежных чемпионатов Европы.

Рост спортивного мастерства во многом явился результатом осуществления курса на атлетизм и активизацию игры. Примечательно в этом отношении то, что ведущее положение среди женщин занимали в разные годы сторонницы нападающей игры с выходами к сетке: А. Дмитриева, Г. Бакшеева и О. Морозова.

Именно эти спортсменки наибольшее число раз становились чемпионками СССР в одиночных и парных играх.

Большой вклад в подготовку спортсменов внесли тренеры Н. Теплякова, А. Хангулян, В. Бальва, Э. Крее, В. Серебренников, Г. Саруханов, М. Кладиашвили, О. Спиридонов, Я. Янсонс, Т. Дубровина, Л. Преображенская, Е. Корбут, С. Севастьянова, Г. Вельц, С. Андреев, Ш. Тарпищев.

* * *

Абсолютные победители Всемирной универсиады 1974 г. О. Морозова и Т. Какулия

Отечественный теннис прошел почти столетний путь развития. Из спорта состоятельных людей, каким он был в дореволюционной России, теннис превратился в доступный для широких масс трудящихся вид спорта, который занял достойное место в советской системе физического воспитания.

Развитие тенниса после Великой Октябрьской социалистической революции носило ярко выраженный поступательный характер. Неуклонно расширялись масштабы его распространения и география спортивного мастерства, укреплялась материальная база, совершенствовалась система спортивной подготовки. Советский теннис вышел на видные позиции в мировом теннисе и стал оказывать влияние на его развитие. Советские теннисисты добились первых крупных успехов в главных международных соревнованиях.

Однако по темпам и масштабам развития в стране, уровню спортивных результатов теннис отстает от многих других видов спорта.

Значительно увеличить массовость и поднять спортивное мастерство до уровня высших достижений мирового масштаба — такова главная общая задача дальнейшего развития тенниса.

Глава III

ТЕХНИКА ТЕННИСИСТА

Технику теннисиста составляет широкий комплекс двигательных действий — ударов и передвижений (рис. 12). Отдельные удары — технические приемы — представляют собой рациональную систему движений.

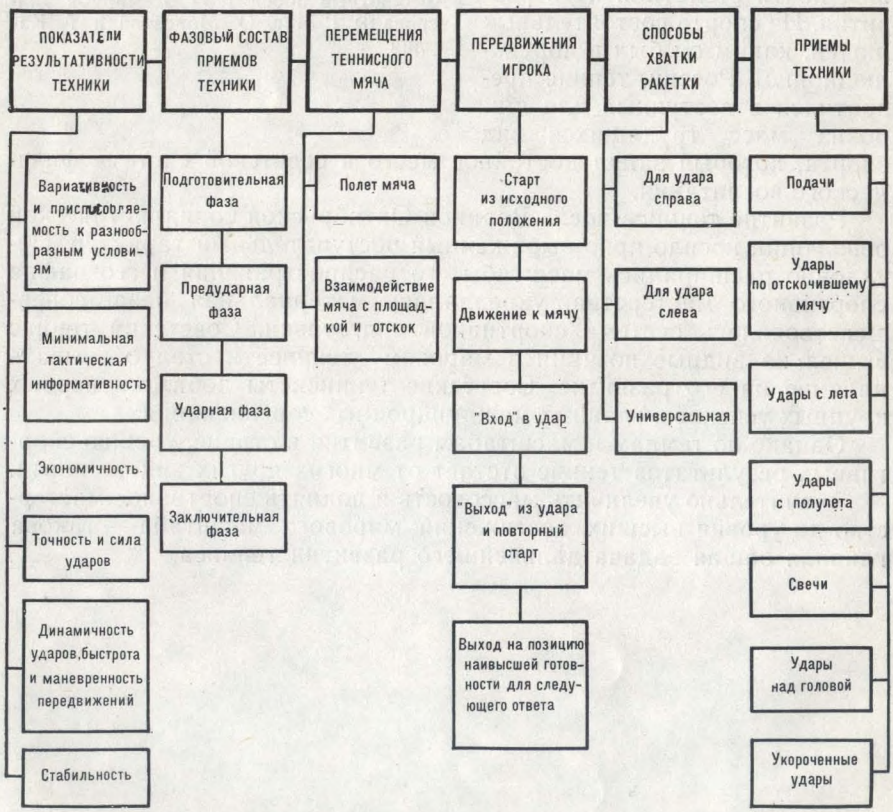


Рис. 12.

Передвижения по площадке могут быть составной частью выполняемого удара (конкретного, когда уже известно, в каком направлении мяч послан соперником) или иметь самостоятельное значение. В последнем случае их осуществляют, чтобы занять новую, тактически выгодную позицию на площадке после «выхода» из удара, когда соперник готовится к ответным действиям.

1. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКИ

Вариативность и быстрая приспособляемость к различным условиям

Вариативность техники выражается в способности игрока использовать весь комплекс ударов и разнообразить их по пласировке, силе, особенностям вращения мяча, форме траектории его полета и отскока, а также по протяженности подготовительных и ударных движений. Разнообразие технических приемов помогает быстрее приспосабливаться к условиям игры на площадках с различными покрытиями. Скорость, направление, высота отскока мяча на «быстрых» и «медленных» площадках существенно отличаются. В результате время, которым располагает игрок для выполнения ударов, сокращается. Это вызывает необходимость тонко варьировать движения.

Теннисист должен стремиться выполнять приемы техники по возможности в наиболее выгодных положениях, при согласованном участии всех частей тела, создавая лучшие условия для точного и сильного удара. Однако нередко такая возможность отсутствует. И, несмотря на это, необходимо стремиться существенно не снижать эффективность ударов, и прежде всего их силу. Поэтому умение тонко и быстро управлять ракеткой преимущественно с помощью движения руки и выполнять сильный удар даже при небольшом замахе и коротком выносе ракетки вперед приобретает большое значение.

Таким образом, вариативность техники и быстрая приспособляемость к различным, и особенно сложным, условиям являются предпосылками эффективного использования технических приемов в современной игре.

Минимальная тактическая информативность

Эффективность техники во многом зависит от того, как соперник зрительно воспринимает движения игрока, насколько они информативны для него с точки зрения возможности прогнозировать тактические замыслы. Совершенной может быть только техника, позволяющая маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому обучение технике и ее совершенствование предусматривают формирование таких движений, которые не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел игрока.

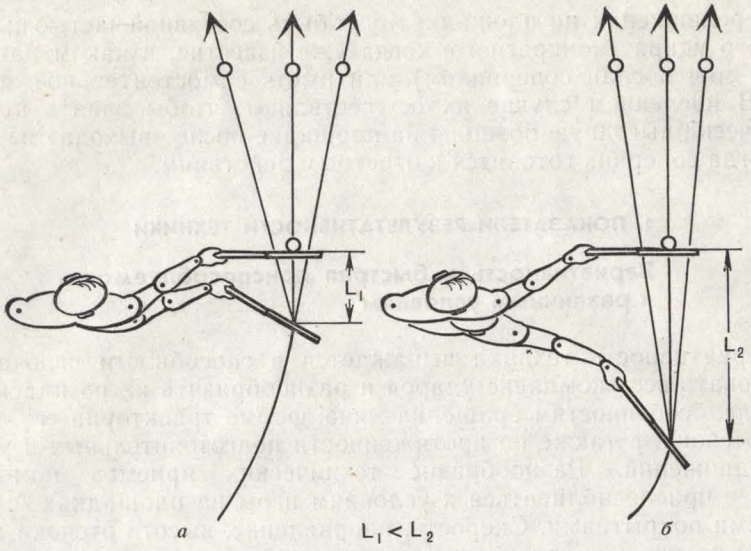


Рис. 13.
Варианты ударных движений с различной степенью маскировки

Вариативность приемов техники должна сочетаться с замаскированностью их главных тактических задач. К числу последних прежде всего относятся направление и сила удара, особенности вращения мяча, тактическая направленность удара. Они подлежат маскировке в первую очередь. Таким образом, совершенная техника и предполагает не только умение тонко варьировать удары, но и преждевременно не обнаруживать своих замыслов. Взять, например, подачу. Нужно не только разнообразить этот важнейший удар (применять то плоскую, то резаную, то крученую подачи), но и каждый из этих вариантов подготавливать, не обнаруживая своего намерения.

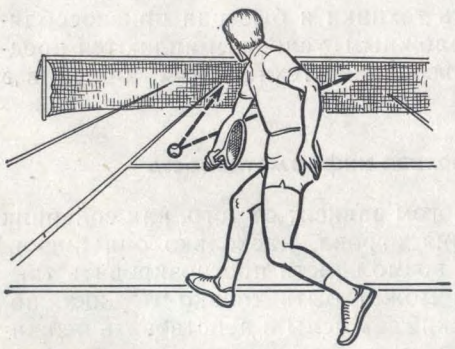


Рис. 14.
Момент ударного движения, когда соперник еще не должен знать, куда игрок направит мяч

Успешность подготовки к ответным действиям, особенно во время игры в быстром темпе, во многом зависит от возможно более раннего прогнозирования направления ударов соперника. Направление полета мяча после удара зависит в первую очередь от направления заключительной части ударного движения. Поэтому чем раньше это движение нацеливается на определенный удар, тем легче сопернику осу-

ществлять прогнозирование (рис. 13). Особенности положения тела теннисиста, его движения в начале выноса руки с ракеткой вперед не должны содержать информативных данных о намеченном направлении удара (рис. 14).

Анализ техники сильнейших советских и зарубежных теннисистов, которым удается широко использовать в игре фактор неожиданности, показал, что они только в самый последний момент точно нацеливают ударное движение туда, куда решают послать мяч. Более того, многие спортсмены используют и специальные приемы введения соперника в заблуждение. Например, при остром обводящем ударе в момент, когда соперник находится у сетки, теннисист своим расположением к мячу и началом ударного движения сначала как бы показывает, что подготавливает прямой ответ вдоль боковой линии, а затем быстро изменяет это движение применительно к неожиданному косому ответу.

Экономичность протяженности движений

В игре, проходящей в быстром темпе, особое значение приобретает экономичность протяженности движений. Ее характеризует способность выполнять приемы техники с оптимально короткими замахами и ударными движениями, обеспечивающими максимальную готовность к отражению мяча при острой нехватке времени. В игре на «быстрых» площадках, где отскок мяча стремителен, роль этого показателя результативности техники значительно возрастает, и прежде всего в действиях у сетки и при приеме сильной подачи (не случайно развитие техники ударов с лета и ударов, которыми отражают подачу, идет в значительной мере по пути экономизации движений).

Высокая точность и сила ударов

Высокая точность ударов должна сочетаться с оптимальной для данной игровой ситуации силой. Сила ударов варьируется в широком диапазоне — применяют удары повышенной, средней и малой силы. Серийное выполнение ударов с высокой «пробивной способностью» составляет важное условие достижения высокого мастерства в современном теннисе.

Исследования, проведенные с помощью электромиографического и тензометрического методов, выявили довольно существенные различия в работе мышц при одном и том же приеме техники в зависимости от предварительных установок. Так, сильный удар с установкой на точное попадание в условленное место значительно отличается от такого же по силе удара, но выполненного без установки. Эти и другие исследования техники и свидетельствуют о зависимости движений от требований к их точности.

Теннисист должен владеть разнообразными сильными ударами: подачами и ударами над головой, ударами с лета и по отскочившему мячу в различных точках.

Динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений

Стремительный темп игры требует высокой динамичности ударов — способности выполнять их с ходу при очень быстром передвижении. Привычка к ударам с места в статическом положении лишает теннисиста возможности успешно действовать в таких условиях. Однако важна не только быстрота передвижений к мячу, но и маневренность, выражающаяся в быстрых изменениях направлений и «выходах» из ударов.

Многие передвижения теннисиста носят челночный характер (например, у задней линии из угла в угол или во время игры с лета при чередовании ударов у различных краев сетки). Маневренность как раз и характеризуется минимальной потерей времени при смене направления передвижения.

Стабильность техники

Все показатели результативности техники должны носить стабильный характер, отличаться высокой помехоустойчивостью по отношению к сбивающим факторам. Под влиянием высоких психических напряжений, отрицательных психических состояний, внешних раздражителей и других факторов у теннисиста могут происходить «сбои» в технике, снижающие ее результативность. Например, в наиболее напряженные моменты соревнований у некоторых игроков снижается точность и сила ударов, острота пласировки мяча, сужается вариативность ударов, появляются движения, демаскирующие тактические замыслы. Могут возникнуть и более серьезные нарушения в управлении движениями, приводящие к грубым техническим ошибкам.

Техника должна отличаться высокой помехоустойчивостью — это одно из важнейших условий достижения высоких результатов.

2. ФАЗОВЫЙ СОСТАВ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ

Технический прием принято делить на четыре неразрывно связанные и относительно самостоятельные по решаемым задачам части (фазы): подготовительную (фазу замаха), предударную (фазу выноса ракетки на мяч), ударную и заключительную (рис. 15).

Анализируя особенности ударов по фазам, целесообразно рассматривать тело теннисиста как кинематическую цепь, состоящую из подвижных звеньев и конечного ударного звена — теннисной ракетки («теннисист—ракетка»). При выполнении каждого приема техники ставится задача достигнуть оптимального изменения конфигурации кинематической цепи «теннисист — ракетка» для каждой фазы, распределения усилий и скоростей по цепи, оптимальной «жесткости» соединения ее отдельных звеньев. Под конфигурацией понимается взаимное расположение в пространстве звеньев цепи.

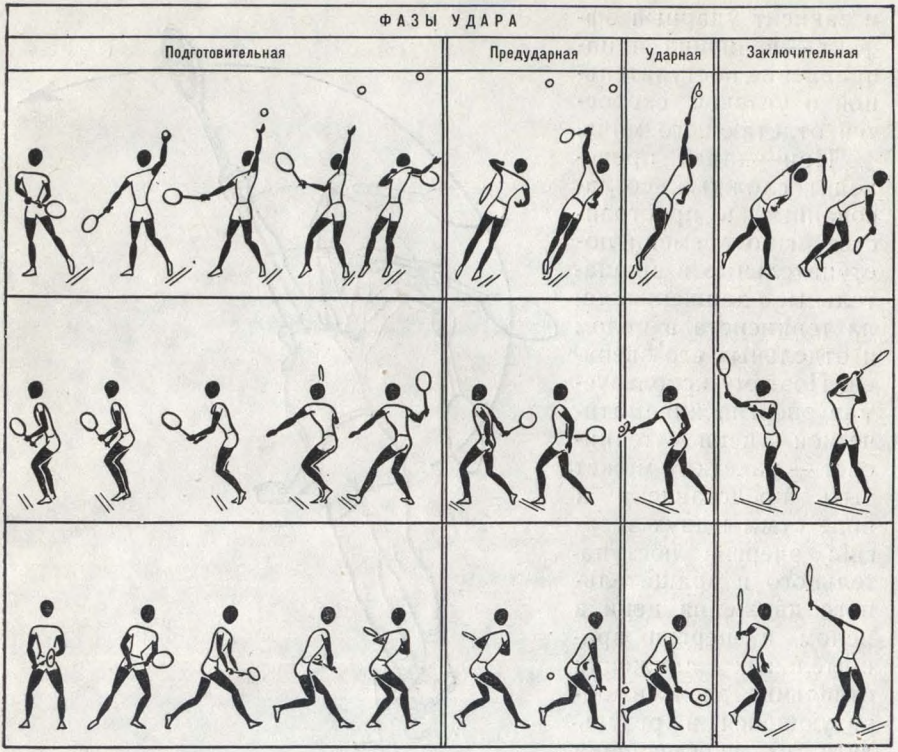


Рис. 15.
Фазы приемов техники

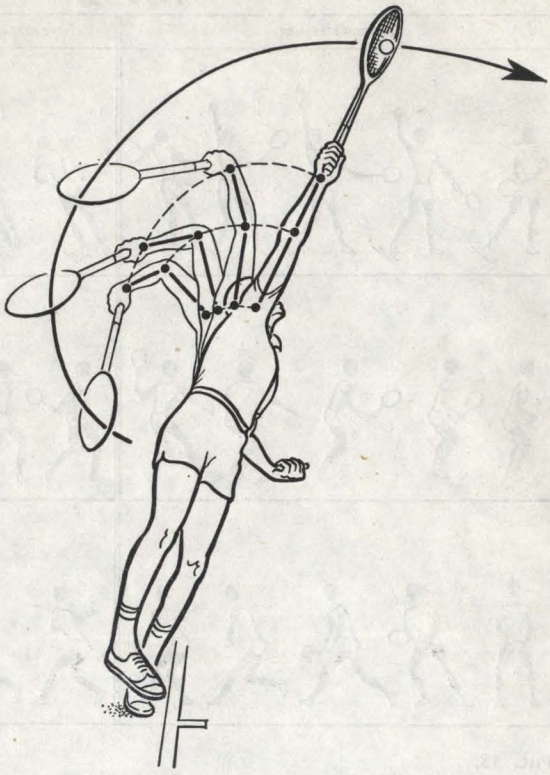
Во время удара обычно все тело теннисиста участвует в ударном движении. Однако решающую роль играют те его части, которые составляют «ударный рычаг» к моменту контакта ракетки с мячом. Так, при ударах сверху (подача и удар над головой) этот рычаг наибольший. Его составляют ноги, туловище и рука с ракеткой, перемещающиеся примерно в одной вертикальной плоскости (рис. 16, *а*). При ударах справа и слева такой рычаг короче. Его составляют в основном рука с ракеткой и верхняя часть туловища, перемещающиеся в плоскости, близкой к горизонтальной.

Прежде чем приступать к разбору отдельных фаз, следует остановиться на общих механических явлениях и понятиях, которые лежат в основе анализа приемов техники как ударных действий.

Каждый прием нацелен на оптимизацию ударного взаимодействия кинематической цепи «теннисист — ракетка», в результате которого мяч в соответствии с тактическим замыслом получает определенное направление, скорость и вращение. В процессе этого взаимодействия происходит обмен энергией между движущейся кинематической цепью и летящим мячом. От такого обмена

и зависит ударный эффект — величина и направление поступательной и угловой скоростей отлетающего мяча.

При ударах происходят сложные, согласованные в пространстве и во времени поступательные и вращательные движения тела теннисиста в целом и отдельных его звеньев. Поэтому используемая энергия кинематической цепи «теннисист — ракетка» может быть представлена в виде суммы двух энергий: энергии поступательного и вращательного движения цепи в целом и энергии вращательных движений отдельных звеньев, образующейся в результате их перемещения относительно друг друга.



а

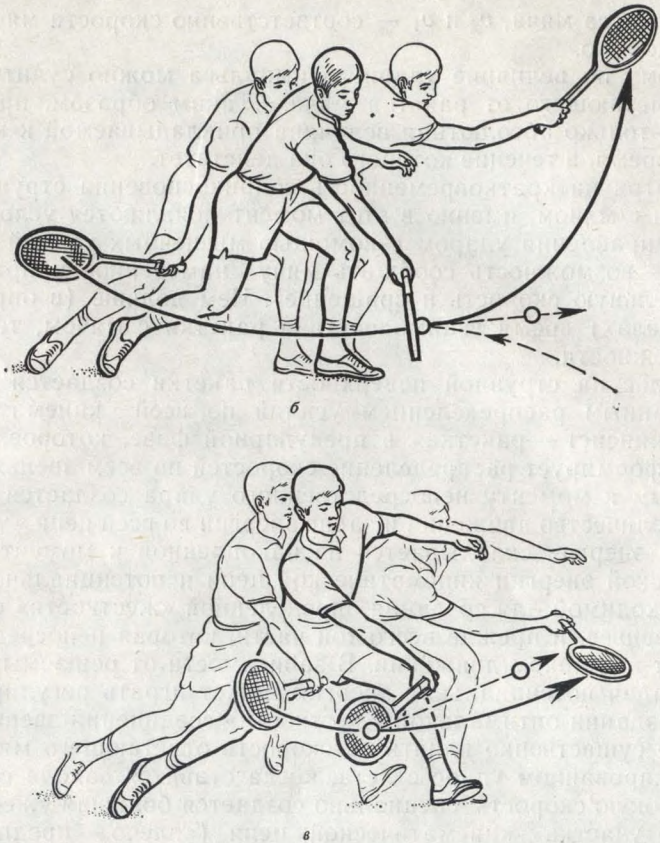
Рис. 16.

Однако сама по себе величина энергии не может полностью характеризовать удар, поскольку она не содержит информации о направленности и эффекте ее использования. Так, совершая нерациональные движения различными частями тела, можно накопить очень большую кинетическую энергию, но лишь весьма малую долю ее теннисист сможет передать движущемуся мячу. Поэтому необходимо знать о дополнительных векторных величинах, которые характеризуют, образно выражаясь, направление полезного использования энергии. Одной из таких главных величин является количество движения, определяемое по формуле $K = Mv_0$,

где M — масса всей кинематической цепи, v — скорость центра тяжести этой цепи.

Второй очень важной векторной величиной, характеризующей удар, является так называемый ударный импульс, или импульс силы.

Во время удара струнная поверхность ракетки осуществляет си-



Варианты ударных движений

ловое воздействие на мяч, во время которого происходит совместная упругая деформация и мяча, и струнной поверхности. При этом взаимодействии, продолжающемся весьма недолго (0,01 — 0,001 сек.), скорость мяча относительно двигающейся головки ракетки сначала гасится, а затем возрастает в противоположном направлении и достигает максимальной величины к моменту отделения мяча от ракетки. Силовое воздействие на мяч носит импульсный характер: отличается резким, пиковым изменением силы в очень короткий промежуток времени. Поэтому для столь быстро протекающих процессов основной силовой характеристикой и является ударный импульс, который приблизительно равен произведению максимальной силы на время ее действия ($P = F_{\Delta} \cdot t$).

Величина ударного импульса, действующего на мяч, определяет изменение количества движения мяча при ударе в соответствии с формулой $P = m(v_2 — v_1)$,

где m — масса мяча, v_2 и v_1 — соответственно скорости мяча после удара и до него.

Поэтому по величине ударного импульса можно судить о скорости отлетающего от ракетки мяча. Таким образом, при ударе важна не только абсолютная величина прикладываемой к мячу силы, но и время, в течение которого она действует.

Несмотря на кратковременность соприкосновения струнной поверхности с мячом, именно в этот момент появляются условия для тонкого управления ударом с помощью мышечных усилий (иными словами — возможность сообщить мячу намеченное направление, поступательную скорость и вращение). Чем дольше (в определенных пределах) время взаимодействия ракетки с мячом, тем шире эти возможности.

Импульс на струнной поверхности ракетки создается четким, согласованным распределением усилий по всей кинематической цепи «теннисист — ракетка» в предударной фазе, которое, в свою очередь, формирует распределение скоростей по всем звеньям цепи. Тем самым к моменту непосредственного удара создается определенное количество движения и запас энергии во всей цепи.

Запас энергии складывается из накопленной к моменту удара кинетической энергии кинематической цепи и потенциальной энергии, необходимой для создания определенной «жесткости» соединений ее звеньев, и прежде всего той части, которая непосредственно участвует в ударном движении. В зависимости от решаемых тактических задач потенциальная энергия может играть регулирующую роль в создании оптимальной «жесткости» соединений звеньев цепи и в итоге существенно влиять на скорость отлетающего мяча. Так, при блокированном ударе с лета, когда ставится задача сообщить мячу высокую скорость, специально создается большая «жесткость» ударного участка кинематической цепи («плечо — предплечье — кисть — ракетка»). В тех же случаях, когда необходимо смягчить удар, добиться невысокой скорости и короткого полета мяча, целесообразно значительно снизить «жесткость» соединений звеньев в этой части кинематической цепи и достигнуть необходимого эффекта амортизации.

Таким образом, чтобы возможно полнее проанализировать удар, необходимо рассматривать во взаимосвязи такие механические понятия, как обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист — ракетка» и летящим мячом, а также импульс, создаваемый при контакте ракетки с мячом.

Подготовительная фаза

Эта фаза начинается с движений из исходного положения и заканчивается при завершении замаха. В отдельных случаях, например при очень быстрых действиях у сетки, окончание одного удара может как бы сливаться с подготовкой к следующему, минуя выход в строго определенное исходное положение.

В подготовительной фазе ставится задача своевременно выпол-

нить замах оптимальной протяженности, выбрать место для удара и выйти в наиболее выгодное положение для дальнейшего проведения точного и, если понадобится, мощного ударного движения — выноса руки с ракеткой на мяч.

Перед началом ударного движения важно заблаговременно подготовить к нему прежде всего те мышцы, сокращение которых в дальнейшем обусловливает это движение. Они должны быть по возможности сильно растянуты в подготовительной фазе, чтобы при сокращении обеспечить необходимую мощность усилий, а в итоге — высокую скорость выноса ракетки.

Протяженность замаха зависит в первую очередь от времени, которым располагает игрок для подготовки приема. Чем короче замах, тем меньше амплитуда ударного движения и тем больше необходимо затратить усилий, чтобы сообщить ракетке нужную скорость.

Движению замаха должен помогать соответствующий поворот туловища. Этот поворот во многом определяет эффективность дальнейшего выноса ракетки для удара.

Большое значение имеет конечное положение, занимаемое теннисистом при завершении подготовительной фазы, — он должен быть готов к проведению быстрого и точного ударного движения.

Предударная фаза

Эта фаза начинается после завершения замаха и продолжается до момента контакта струнной поверхности ракетки с мячом. Ее задача — подготовить удар в наиболее выгодной точке, обеспечить оптимальное изменение конфигурации кинематической цепи «теннисист — ракетка» в процессе ударного движения и распределение усилий и скоростей для придания этому движению высокой скорости, направления, а также создать оптимальную «жесткость» соединения ракетки со звеньями руки и руки с туловищем.

В предударной фазе формируются условия для накопления оптимального запаса энергии и количества движения в кинематической цепи «теннисист — ракетка» к моменту ударного взаимодействия. Для решения этой задачи в первую очередь важно так распределить усилия и скоординировать их, чтобы объединить поступательные и вращательные движения всего тела теннисиста и отдельных его звеньев. Это позволит суммировать их скорости и сообщить оптимальную скорость конечному ударному звену — ракетке.

Ударные движения различны по характеру. Их разделяют прежде всего на маховые и блокированные (есть и другие — комбинированные).

Маховые движения отличаются значительной амплитудой, высокой конечной скоростью, преобладанием динамических усилий. Для них характерна так называемая баллистическая работа мышц. Ее отличает сильное растягивание мышц в подготовительной фазе технического приема и мощное сокращение в предударной фазе, а также последовательное, волнообразное «наслаивание» усилий при

ударном движении от центра к периферии (от мышц туловища и ног к мышцам плечевого пояса и руки, непосредственно управляющим движением ракетки). Для этого нужна хорошая подготовка одних и тех же мышц к действиям в качестве агонистов и антагонистов. Например, при ударах справа и подачах большая грудная мышца — одна из наиболее мощных мышц тела при замахе — свободно растягивается, выступая в роли антагониста, а при ударном движении сокращается, выполняя уже функцию агониста.

Маховые ударные движения характерны в первую очередь для подачи, ударов над головой и многих ударов по отскочившему мячу, при которых игрок располагает достаточным временем для подготовки технического приема.

Блокированные ударные движения, используемые прежде всего при ударах с лета и приеме подачи, отличаются меньшей амплитудой и скоростью, широким использованием статических усилий. Во время выполнения блокированных ударов руку с ракеткой выносят вперед после короткого замаха при «жестком» соединении звеньев руки.

Разберем особенности ударных движений махового характера в различных условиях, используя формулы, которые показывают, от чего зависит накопление кинетической энергии в кинематической цепи «теннисист — ракетка».

Как мы уже говорили, суммарная кинетическая энергия $E_{сум}$ слагается прежде всего из кинетической энергии поступательного движения цепи как целого ($E_{пост} \frac{Mv^2}{2}$, где M — масса всей цепи «теннисист — ракетка», v_0 — скорость ее центра тяжести), кинетической энергии вращательного движения цепи относительно ее центра тяжести ($E_{вр}=\frac{I_0\omega_0^2}{2}$, где I_0 — момент инерции всей цепи ко времени удара относительно центра тяжести, ω_0 — угловая скорость всей цепи как целого, если бы она была жесткой), а также кинетической энергии звеньев в их относительном вращательном движении. Последний вид энергии определяется по формуле:

$$E_{отн}= I_1\frac{\omega_1^2}{2} + I_2\frac{\omega_2^2}{2} + \ldots + I_n\frac{\omega_n^2}{2},$$

где $I_1, \ldots I_n$ — моменты инерции цепи относительно их центра тяжести, $\omega_1 \ldots \omega_n$ — относительные угловые скорости звеньев.

При этом момент инерции тела (звена) пропорционален его массе и квадрату расстояния наиболее удаленных от центра тяжести точек. Таким образом, $E_{сум}=E_{пост}+E_{вр}+E_{отн}$. Имеется в виду, что все движения тела и его частей осуществляются в направлении удара, поэтому чем больше накоплена величина $E_{сум}$, тем больше скорость отлетающего от ракетки мяча.

Приведенные формулы позволяют дать теннисисту ряд практических рекомендаций по управлению своими движениями.

Прежде всего, чтобы использовать кинетическую энергию поступательного движения цепи как целого, целесообразно выполнять удар по возможности в движении на мяч. Именно тогда теннисист может, как принято говорить, «вложить в удар массу тела» (ударную массу составляют массы тех звеньев тела, которые принимают активное участие в ударном движении, т. е. перемещаются в направлении удара). Эта рекомендация может быть применена и к подаче, хотя, казалось бы, ее выполняют с места. Техничная подача отличается движением всего тела игрока вперед относительно исходного положения (рис. 17).

Рис. 17.
Поступательное движение подающего в направлении удара

При ударах справа и слева кинетическая энергия вращательного движения всей кинематической цепи «теннисист — ракетка» используется максимально при увеличении момента инерции с помощью поворота туловища вокруг боковой оси, наиболее удаленной от места контакта струн с мячом. Так, при ударе справа она проходит сверху вниз через область левого плечевого сустава. При подаче увеличение момента инерции достигается постепенным вытягиванием всего тела вверх и перемещением его вперед. В этих случаях значительно удлиняется ударный рычаг.

Для увеличения кинетической энергии важно и последовательное наращивание усилий во всех звеньях ударного рычага кинематической цепи. На рис. 18 показаны различные варианты ударных движений. Как видим, при ударе с места наиболее оптимальным (с точки зрения наращивания скорости) является вариант «г». Здесь в ударном движении активно участвуют все звенья тела теннисиста: туловище, плечо, предплечье и кисть. Однако при ударе с ходу возникает дополнительная возможность использовать еще более выгодный вариант: сочетать движения в варианте «г» с поступательным движением игрока на мяч (вариант «д»).

При варианте «д» удлиняется путь выноса ракетки на мяч, что также важно для сильного удара. В этом случае можно ускорить ударное движение, увеличив путь разгона звеньев тела.

Условия, в которых действует теннисист, столь разнообразны и неожиданны, что он нередко не имеет возможности выполнить маховые движения, которые бы полностью отвечали всем этим тре-

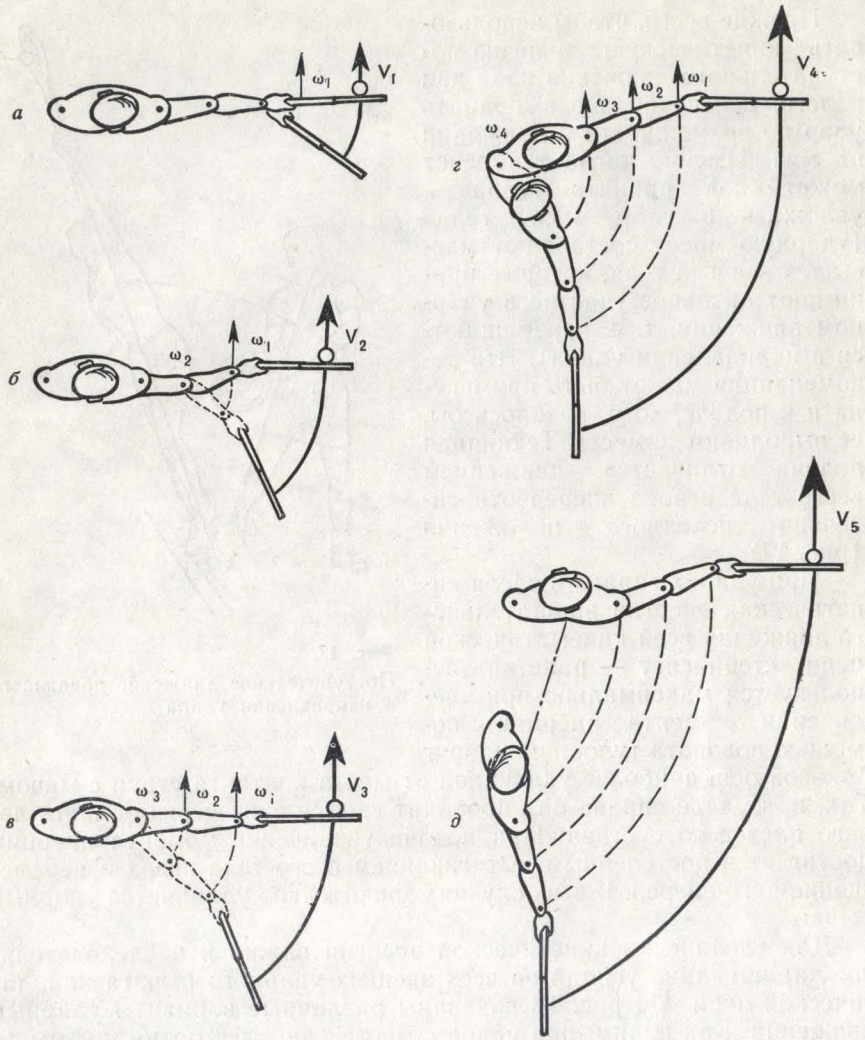


Рис. 18.
Участие различных звеньев тела в ударном движении

бованиям. Чаще всего это происходит, когда у игрока мало времени для подготовки удара (например, во время игры у сетки или при приеме очень сильной подачи). В результате в ударном движении участвует только часть кинематической цепи (не случайно приведенная ранее формула кинетической энергии относительных движений звеньев цепи включает сумму переменного числа членов, что указывает на возможность изменения количества звеньев, активно участвующих в этом движении).

В современном теннисе очень важно уметь сообщать ракетке высокую скорость после небольшого замаха и при коротком выносе ее вперед, когда в ударном движении не все звенья цепи участвуют активно. Для этого необходимы значительные мышечные усилия, которые создают большие ускорения и позволяют наращивать большие скорости в короткие промежутки времени. Не случайно подобного рода удары доступны лишь спортсменам, имеющим хорошую специальную физическую подготовку.

Одна из сложнейших задач управления движениями в предударной фазе — замаскировать истинное направление удара, а в ряде случаев — и его силу.

Ударное движение условно можно разделить на две части. Первая часть еще точно не ориентирована на удар в строго определенном направлении; вторая целиком соответствует этому направлению. Чтобы скрыть свои намерения, нужно в каждом отдельном случае находить оптимальные сочетания протяженности этих частей ударного движения и развиваемых в них ускорений выноса ракетки.

Первая часть движения не должна содержать информативных особенностей, демаскирующих замысел игрока. Более того, при первой возможности в начале ударного движения следует вводить соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений. Так, во время удара с лета у одного из краев сетки игрок своим расположением к мячу, началом выноса ракетки вперед может показать сопернику, что он подготавливает удар вдоль боковой линии. И лишь в последний момент, когда ракетка окажется рядом с подлетающим мячом, он быстро изменяет ударное движение применительно к короткому косому удару в сторону, противоположную этой боковой линии.

Вторая часть движения должна быть короткой, (рис. 13), а начало ее приблизительно совпадать с моментом значительного ускорения ударного движения (чем быстрее движение, тем труднее сопернику прогнозировать его).

Фаза удара

Это важнейшая, хотя и самая кратковременная, фаза. Именно в ней происходит собственно удар и мячу придается определенная скорость, направление и вращение. Происходит обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист — ракетка» и мячом.

Основная задача теннисиста в данной фазе — в соответствии с тактическим замыслом обеспечить оптимальное ударное взаимодействие, сообщающее полету мяча нужное направление, скорость и, если необходимо, определенное вращение, что в итоге и предопределяет оптимальную траекторию полета и отскока мяча.

В момент удара происходят сильные упругие деформации струн и мяча, а также изгибные деформации обода ракетки. В результате ракетка и мяч некоторое время перемещаются как бы вместе, и тен-

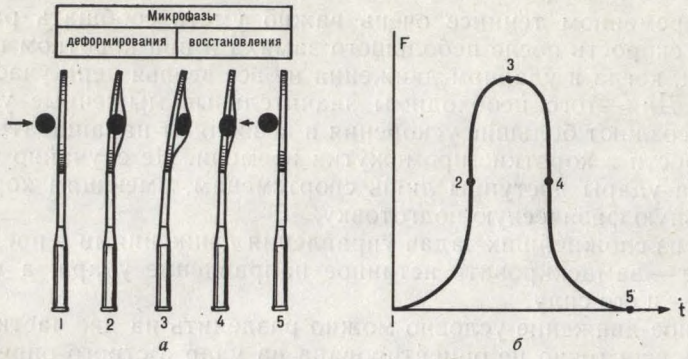


Рис. 19.
Микрофазы взаимодействия ракетки с мячом (*а*) и зависимость силы, действующей на мяч, от времени (*б*)

нисист получает возможность точно управлять мячом (после ударного взаимодействия на струнной поверхности и ободе ракетки еще некоторое время продолжаются затухающие колебания). Так, если подлетающий мяч имел значительное вращение, то после сильного удара в результате интенсивного ударного взаимодействия угловая скорость его может быть полностью погашена, и он получит только поступательную скорость.

Ударное взаимодействие, в свою очередь, разделяют на две микрофазы: деформирования и восстановления формы (рис. 19).

В микрофазе деформирования скорость мяча по отношению к движущейся головке ракетки гасится. Причем имевшаяся в начале этой микрофазы кинетическая энергия переходит в потенциальную энергию совместных упругих деформаций мяча, струнной поверхности и обода ракетки. При сильном ударе, как показала специальная ускоренная киносъемка, упругие деформации настолько велики, что совсем сплющенный мяч как бы вдавливается в углубление, образованное прогнутой струнной поверхностью, а обод ракетки оказывается изогнутым назад. Характерной особенностью этой микрофазы является снижение скорости мяча относительно подвижной головки ракетки от максимальной величины до нуля, а также увеличение действующей на мяч силы от нуля в начале ее до максимального значения в конце. В конце первой микрофазы упруго деформированный мяч, струнная поверхность и головка ракетки напоминают сильно растянутую рогатку.

В микрофазе восстановления накопленная потенциальная энергия совместных упругих деформаций мяча, струнной поверхности и обода ракетки преобразуется в кинетическую энергию отлетающего мяча. При этом скорость мяча относительно головки ракетки возрастает от нуля в начале микрофазы до максимальной величины в конце ее. В то же время действующая на мяч сила падает от максимального значения до нуля.

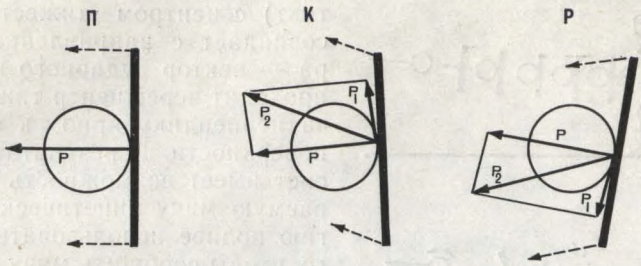


Рис. 20.
Ударные импульсы, действующие на мяч при различных ударах: П — плоских, К — крученых, Р — резаных

Усилие, действующее на мяч со стороны струнной поверхности ракетки на протяжении обеих микрофаз, создает большой ударный импульс. Тот же ударный импульс действует и на струнную поверхность, и, чтобы уравновесить его, игроку необходимо приложить к ручке ракетки ответные реактивные импульсные усилия, которые позволяют регулировать жесткость хватки ракетки. Эти усилия могут достигать весьма значительной величины. Не случайно теннисисты, у которых плохо развита сила мышц пальцев и кисти, не могут успешно противодействовать реактивному импульсу, возникающему на конце ручки ракетки при ударе по очень быстро летящему мячу.

В результате ухудшается контроль за положением ракетки, а значит, и за управлением ударным взаимодействием.

В обеих микрофазах крайне важно тонкое управление ракеткой с учетом конкретных особенностей ударного взаимодействия. Оно предполагает противодействие ударному импульсу в первой микрофазе и наращивание в обеих микрофазах скорости движения головки ракетки, как бы сопровождающей мяч по намеченному направлению полета мяча. Наличие такого четко выраженного сопровождающего движения и является одним из основных показателей высокой техники теннисиста.

Таким образом, очень важно представлять основные закономерности ударного взаимодействия. Это тем более необходимо, что одну из особенностей современной техники составляет умение придавать мячу не только высокую поступательную скорость, но и разнообразные сложные вращения. Оно дает возможность создавать быстрый темп игры, широко варьировать траектории полета и отскока мяча, осложнять сопернику выполнение точного удара.

В зависимости от особенностей ударного взаимодействия удары разделяют на плоские, крученые и резаные.

При плоском ударе угол наклона струнной поверхности в момент ударного взаимодействия не изменяется, направление движения головки ракетки совпадает с начальным направлением полета мяча (рис. 20). В этом случае линия, соединяющая точку соприкосновения струнной поверхности и мяча (в момент, когда они теряют кон-

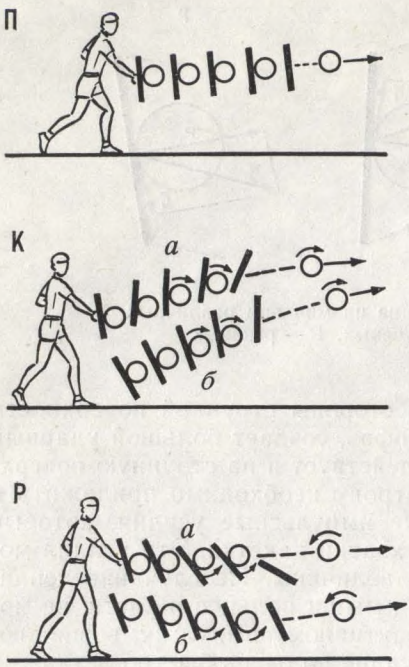


Рис. 21.
Положения головки ракетки в момент контакта струнной поверхности с мячом при различных ударах

такт) с центром тяжести мяча, совпадает с направлением удара — вектор ударного импульса проходит через центр тяжести мяча перпендикулярно к струнной поверхности. В результате теннисист имеет возможность передаваемую мячу кинетическую энергию полнее использовать для того, чтобы сообщить мячу наибольшую поступательную скорость.

Ударные взаимодействия носят иной характер, когда мячу придано вращение. Реактивный ударный импульс, действующий со стороны ракетки на мяч, отклоняется на некоторый угол. Он делится на две составляющие: перпендикулярную к струнной поверхности (как и при плоском ударе) и касательную составляющую, целиком лежащую в плоскости струнной поверхности. Касательная составляющая, в свою очередь, слагается из импульса трения мяча о струнную поверхность и добавочного импульса, обусловленного упругими свойствами струнной поверхности. Касательная составляющая и определяет возможность сообщить мячу вращение.

И крученые, и резаные удары можно выполнять с постоянными и меняющимися углами наклона струнной поверхости при контакте ее с мячом (рис. 21). Во время этих ударов струнная поверхность взаимодействует с мячом не только своей центральной частью, как при плоских ударах. Она перемещается вперед-вверх (при крученых ударах) или вперед-вниз (при резаных ударах) и одновременно скользит в одном из этих направлений по шероховатой поверхности мяча, придавая ему вращение. Направление прямой, соединяющей точку контакта струнной поверхности и мяча с центром его тяжести, полностью не совпадает с направлением перемещения головки ракетки. Прикладываемый к мячу ударный импульс в данном случае можно разложить на две составляющие: поступательную, проходящую через центр тяжести мяча и перпендикулярную к струнной поверхности (P), и вращательную (P_2), расположенную по касательной к струнной поверхности. В результате одна часть кинетической энергии тратится на то, чтобы сообщить мячу поступательное движение, другая — придать ему вращение. Поэтому для того, чтобы во время крученых и резаных ударов сообщить мячу ту же началь-

ную поступательную скорость, что и при плоском ударе, необходимо передать ему больше кинетической энергии.

На ударное взаимодействие существенно влияют следующие факторы: скорость, направление и вращение подлетающего мяча; скорость и направление движения головки ракетки, угол ее встречи с мячом и возможное изменение этого угла в процессе ударного взаимодействия; степень жесткости соединения ракетки со звеньями руки (кистью, предплечьем и плечом) и руки с туловищем. Это важно учитывать теннисисту при управлении своими движениями.

В момент ударного взаимодействия поступательная скорость ракетки и скорость мяча суммируются. Этим можно, например, объяснить такой факт: мяч, имевший большую скорость до контакта со струнной поверхностью, при сравнительно медленном выносе ракетки может отлететь с еще большей скоростью (например, во время блокированного удара с лета при ответе на сильный обводящий удар). Поэтому скорость выноса ракетки нужно тонко регулировать в зависимости от скорости подлетающего мяча.

Струнная поверхность сближается с мячом и отражает его под определенным углом. Если бы ракетка в момент удара оказалась неподвижной, жестко закрепленной, то угол отражения мяча был бы совсем близок к углу сближения. При ударах с небольшой скоростью выноса ракетки вперед угол сближения существенно влияет на угол отражения. Не случайно, например, некоторые игроки довольно часто допускают ошибки при несильных ударах вдоль боковых линий в ответ на сильные косые удары. Игрок пытается выполнить ударное движение аналогично (по направлению и положению струнной поверхности) движению при ответе прямым ударом на прямой удар (например, ударом вдоль боковой линии по мячу, летящему к теннисисту вдоль этой же линии), не учитывая влияния угла сближения на угол отражения мяча.

На направление несильного удара существенно влияет и интенсивное вращение подлетающего мяча, особенно боковое. Попытки использовать такой удар во время приема сильно резаной подачи часто приводят к ошибкам, так как мяч как бы соскальзывает со струнной поверхности, и удар получается неточным. Усиление удара, и прежде всего убыстрение ударного движения, увеличивает упругую деформацию мяча и струнной поверхности, что позволяет свести на нет или существенно снизить влияние направления подлетающего мяча и его вращения на точность выполняемого удара. Таким образом, чем больше скорость ракетки по сравнению со скоростью мяча, тем меньше влияние угла сближения и вращения мяча на направление удара. Поэтому целесообразно усиливать удар в тех случаях, когда это влияние может оказаться существенным.

Примечательны данные исследований условий, при которых удары отличаются наибольшей точностью. Выяснилось, что самой высокой точности теннисисты добиваются в тех случаях, когда направление подлетающего мяча и направление удара совпадают или наиболее близки (на диагональный удар следует ответ по диагонали, на удар вдоль боковой линии — ответ вдоль этой же линии). Кроме

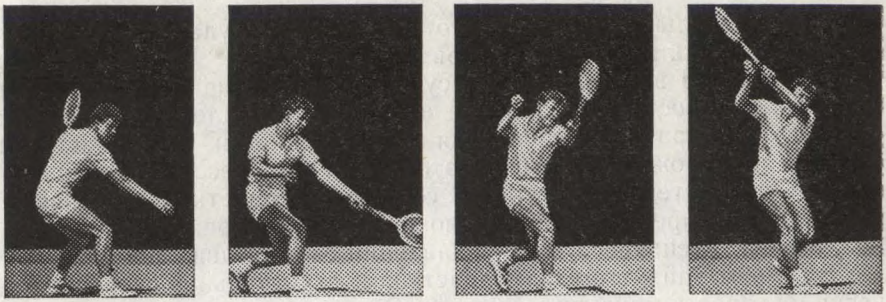


Рис. 22.

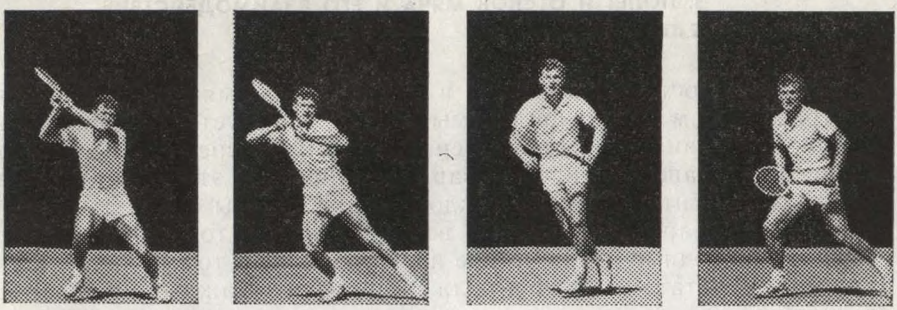
«Выход» из удара и подготовка к следующему удару (А. Богомолов)

того, наибольшая точность ударов по вращающемуся мячу достигается также, когда скольжение струн по поверхности мяча встречное по отношению к направлению вращения мяча до момента ударного взаимодействия. Это происходит при выполнении крученого удара по крученому мячу и резаного удара по резаному мячу. Важнейшим фактором, создающим данный эффект, является значительное возрастание импульса трения и как следствие увеличение времени контакта струнной поверхности с мячом, что, как уже отмечалось, дает возможность лучше управлять непосредственно ударом.

Для успешного осуществления самого удара важно и создание оптимальной жесткости соединения звеньев «ударного рычага», и прежде всего концевого участка — кисти с ракеткой и предплечья, а в ряде случаев — и всех звеньев руки. Наибольшая жесткость достигается обычно к моменту удара, и с ее помощью регулируется ударное взаимодействие.

Заключительная фаза

Движения теннисиста в заключительной фазе в значительной мере носят инерционный характер. Ударное движение еще некоторое время продолжается в направлении, близком к направлению полета мяча, когда уже нет контакта ракетки с мячом. Заключительные движения в первую очередь должны помогать осуществить дальнейшие тактические задачи, обеспечить наивысшую готовность к последующим действиям. Поэтому они как бы сливаются с подготовкой к следующему удару и зависят прежде всего от направления, по которому теннисисту предстоит передвигаться после удара. Если, например, он отражал мяч в одном из углов площадки, быстро передвигаясь в сторону, то завершающими удар движениями необходимо обеспечить скорейший переход к передвижению в противоположную сторону — к середине задней линии, чтобы занять новую, тактически наиболее выгодную позицию. В таком случае важно возможно раньше погасить скорость движения тела, связанную с продолжающимися по инерции движениями, чтобы как можно быстрее стартовать в нужном направлении.



На рис. 22 показаны окончание удара справа и быстрый переход к удару слева, когда для ответа у игрока очень мало времени. Как видно по первым кадрам, уже при завершении удара движения ног, туловища и руки с ракеткой направлены в сторону передвижения его для следующего удара.

Во многих случаях, однако, выгодно возможно полнее использовать скорость движения тела при завершении удара для дальнейшего продвижения к месту, где предстоит отражать мяч. Это целесообразно в тех случаях, когда направление ударного движения совпадает или близко к направлению дальнейшего передвижения игрока по площадке. Примером может служить использование подачи или ударов по отскочившему мячу для выхода к сетке. Во время таких ударов движения в заключительной фазе должны быть нацелены вперед (рис. 23).

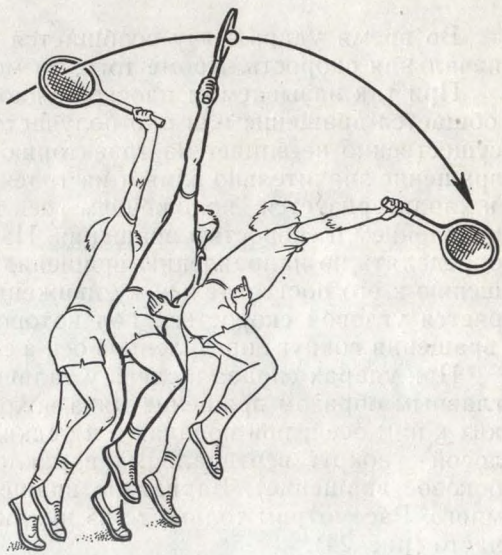


Рис. 23.
Движения подающего, нацеленные на быстрый выход к сетке

3. ПОЛЕТ И ОТСКОК МЯЧА И ЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЛОЩАДКОЙ

В зависимости от движений в ударной фазе мяч перемещается по траекториям различной формы, взаимодействует с площадкой, и отскок его приобретает определенную форму. Современная техника тенниса основана на широком варьировании всех этих факторов, от которых зависит результат каждого удара. Чтобы овладеть разнообразными ударами, и прежде всего научиться тонко управлять мячом, необходимо иметь четкое представление о том, к каким конкретно результатам может и должен приводить каждый из приемов техники.

Аэродинамические особенности полета мяча

Во время удара мячу сообщается определенное направление и начальная скорость. Кроме того, он может получить и вращение.

При так называемом плоском ударе мячу преднамеренно не сообщается вращение или оно получается столь незначительным, что существенно не влияет на траекторию его полета и отскока. Сильное вращение значительно влияет на траекторию полета и отскока мяча и характеризуется положением оси вращения в пространстве, направлением и скоростью вращения. Направление вращения принято определять по направлению вращения верхней части мяча по отношению к его поступательному движению. Скорость вращения измеряется угловой скоростью, под которой понимают изменение угла вращения вокруг определенной оси в единицу времени.

При ударах справа и слева у задней линии и у сетки используют главным образом вращение мяча вокруг горизонтальных или близких к ним осей; при подачах и в редких случаях при ударах над головой — вокруг вертикальных и наклонных осей (так называемое боковое вращение). Вариантов вращения мяча может быть очень много. Рассмотрим только те из них, которые используют наиболее часто (рис. 24).

Вращающийся мяч принято называть крученым или резаным, в зависимости от положения оси его вращения в пространстве и направления вращения. Крученый мяч вращается вперед вокруг горизонтальной оси или вперед-в сторону вокруг оси с большим наклоном (на 45° и больше от вертикали), резаный — в сторону, противоположную его полету, вокруг горизонтальной оси или вперед-в сторону вокруг оси вертикальной или с наибольшим наклоном (менее 45° от вертикали).

Траектории полета и отскока мяча после плоского, крученого и резаного ударов существенно отличаются. Их принято делить на прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные траектории (или близкие к ним) характерны для сильных плоских ударов — подачи, ударов над головой и некоторых ударов с лета в высокой точке; криволинейные — для большинства ударов, особенно с задней линии площадки. Варьируя крутизну траектории, можно решать различ-

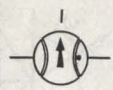
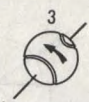
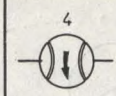
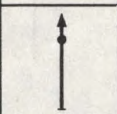
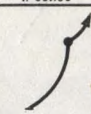
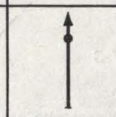
Направление вращения	вперед	вперед-вправо	вперед-влево	назад	слева-направо	справа-налево
Положение оси вращения	1  Горизонтальное	2 Наклонное влево - вперед на 45° и более	3  Наклонное вправо-вперед на 45° и более	4  Горизонтальное	5 Вертикальное	6 Вертикальное
Характерная траектория мяча (проекция в горизонтальной плоскости)						
Преимущественное использование	При подачах, ударах справа и слева у задней линии и у сетки	При подачах правши	При подачах левши	При ударах справа и слева у задней линии и у сетки	При подачах правши	При подачах левши
Условное название удара	Крученый	Крученый	Крученый	Резаный	Резаный	Резаный

Рис. 24.
Наиболее часто используемые варианты вращения мяча

ные тактические задачи. Так, направляя мяч при крученой подаче по круто изогнутой вверх траектории, теннисист может вынудить соперника принимать мяч ударом слева в высокой точке(один из наиболее трудных для многих игроков удар).

Прямолинейные и криволинейные траектории, изогнутые только в вертикальной плоскости, называют плоскими. Они характерны как для плоских ударов, так и для ударов с вращением мяча, при которых вектор поступательной скорости перпендикулярен к оси вращения мяча.

При боковом вращении мяча происходит искривление траектории в горизонтальной плоскости. Такие траектории называют пространственными.

Чтобы выяснить причины, определяющие форму траектории, необходимо рассмотреть, какие силы действуют на летящий мяч.

На мяч, перемещающийся без вращения, действуют, как это видно из рис. 25, П, две силы: сила тяжести и сила аэродинамического сопротивления. Последняя, в свою очередь, разделяется на силу трения мяча о воздух и силу лобового сопротивления. Сила трения существенно зависит от состояния ворсистой поверхности мяча.

Если мяч перемещается по плоской траектории, но имеет вращение, то на него дополнительно действует третья сила, которую в аэродинамике называют силой Магнуса (по имени ученого, впервые обнаружившего этот эффект). Появление этой силы вызвано сложными явлениями взаимодействия летящего и вращающегося мяча с воздухом (мы не останавливаемся на них, так как это требует глубоких знаний аэродинамики).

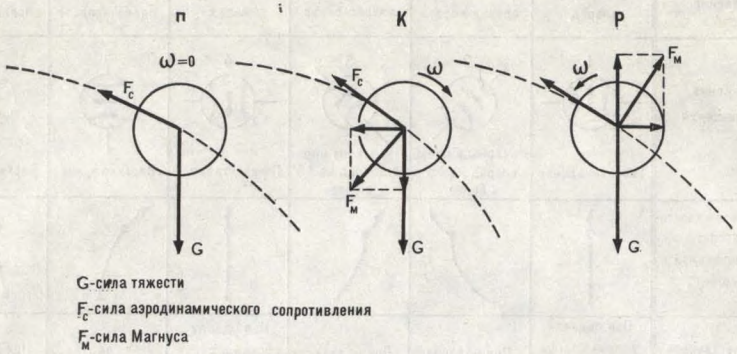


Рис. 25.
Силы, действующие на летящий мяч

Направление действия силы Магнуса меняется в зависимости от особенностей вращения мяча. У крученого мяча она направлена в сторону вогнутости траектории и перпендикулярна к касательной траектории полета мяча (рис. 25, К). Вертикальная составляющая силы суммируется с силой тяжести. Поэтому сильнокрученый мяч имеет тенденцию снижаться, в результате чего траектория приобретает сильно изогнутую форму.

У летящего резаного мяча сила Магнуса имеет противоположное направление (рис. 25, Р). Ее вертикальная составляющая действует против силы тяжести и становится как бы подъемной по отношению к мячу. В таком случае эта сила препятствует снижению мяча, в результате чего траектория принимает более пологий характер.

Особенности траектории полета крученого и резаного мячей, разобранные в этом разделе, характерны для наиболее часто применяемых ударов у задней линии, при которых мяч приобретает не только вращение, но и большую поступательную скорость.

По рис. 26 можно сравнить особенности траекторий полета мяча после плоского, крученого и резаного ударов (сравниваются случаи, когда начальная скорость и направление полета мяча одинаковы). Примечательно, что вращение оказывает влияние и на длину полета мяча: дальше других приземлится резаный мяч, а ближе — крученый.

При боковых вращениях мяча вокруг вертикальной оси, характерных прежде всего для подач, также возникает сила Магнуса, действующая в горизонтальном направлении перпендикулярно к вектору поступательной скорости движения мяча. В результате он летит по траектории, выгнутой в направлении своего вращения.

Более сложную форму имеют траектории полета мяча, получившего так называемое комбинированное вращение, при котором происходит как бы суммирование описанных эффектов. Наиболее характерный пример такого вращения — крученая подача с вращени-

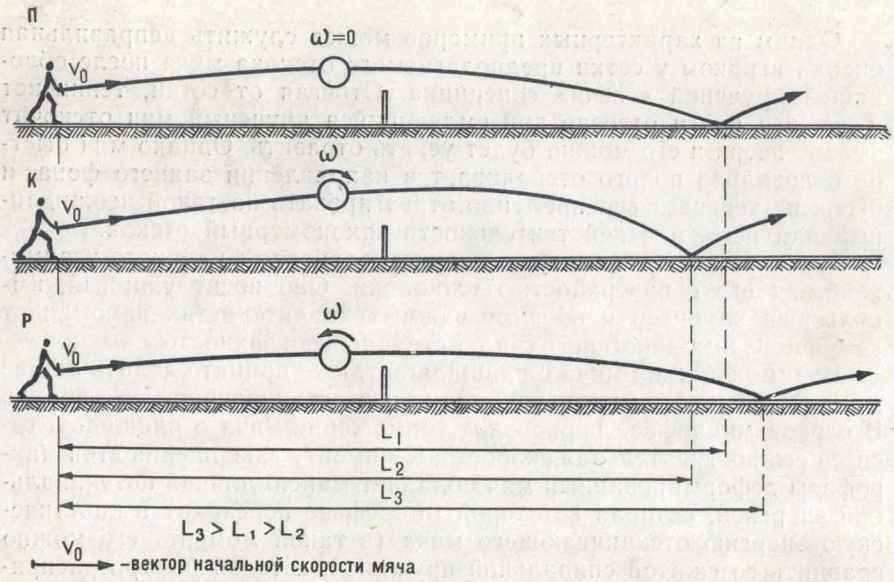


Рис. 26.
Траектории полета мяча при различных ударах

ем мяча вокруг оси, наклоненной в сторону-вперед. В этом случае траектория полета мяча значительно изгибается как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскости.

Чем больше и плотнее (в определенных пределах) ворс мяча, тем больше сила трения и существеннее влияние любого вращения мяча на форму траектории полета. Не случайно после одних и тех же ударов траектории полета мяча с изношенным ворсом заметно отличаются от траекторий полета мяча с нормальным состоянием ворсистой поверхности.

От особенностей траекторий полета мяча во многом зависит и взаимодействие мяча с площадкой, и его отскок.

Взаимодействие мяча с площадкой и отскок

Прогнозирование отскока мяча после удара соперника и своевременное реагирование на него составляют одну из важных задач теннисиста при подготовке к удару. Эта задача осложняется, если соперник широко использует удары с разнообразными вращениями, особенно сложные варианты вращений. Существенные трудности возникают и при участии в соревнованиях на площадках с различными покрытиями — отскок мяча на них очень специфичен. Нередко причиной ошибок теннисиста при ударах является недостаточное знание особенностей отскока мяча в зависимости от скорости, траектории полета и вращения, его взаимодействия с площадкой.

Одним из характерных примеров может служить неправильная оценка игроком у сетки предполагаемого отскока мяча после обводящей крученой «свечи» соперника. Отбегая от сетки, теннисист ждет, что почти отвесно приземляющийся крученый мяч отскочит высоко вверх и его можно будет успеть отразить. Однако мяч быстро и довольно полого отскакивает в направлении заднего фона, и игрок не успевает своевременно отреагировать на такой неожиданный для него, а в действительности закономерный отскок.

Особенности отскока мяча целиком зависят от ударного взаимодействия его с поверхностью площадки. Оно носит ударный, импульсный характер и по ряду важных характеристик напоминает ударное взаимодействие мяча со струнной поверхностью.

Взаимодействия мяча с площадкой также принято делить на две микрофазы: деформирования мяча и восстановления его формы. В первой микрофазе происходит торможение мяча о площадку, гасится его поступательная скорость. К моменту завершения этой микрофазы деформированный мяч обладает максимальной потенциальной энергией, которая во второй микрофазе переходит в кинетическую энергию отскакивающего мяча (в такой момент его можно сравнить со сжатой спиральной пружиной, готовой быстро распрямиться).

На мяч действует реактивный ударный импульс (так называемый импульс силы). Он имеет две составляющие: импульс силы отталкивания, направленный вверх по вертикали к поверхности площадки, и импульс силы трения, действующий по направлению, противоположному горизонтальной скорости мяча.

Соответственно и начальная скорость мяча после отскока складывается из вертикальной составляющей и горизонтальной, параллельной поверхности площадки. Вертикальная составляющая зависит от упругой деформации мяча и площадки и существенно не зависит от трения. Горизонтальная составляющая скорости, наоборот, зависит прежде всего от трения и вращения мяча. От трения зависит также и скорость вращения мяча после удара о площадку.

Основными факторами, влияющими на ударное взаимодействие мяча с площадкой, а следовательно, и на его отскок, являются кинематические характеристики движения мяча к моменту его приземления: угол падения, поступательная и угловая скорости, а также упругость и шероховатость поверхности (упругость мяча рассматривается как величина постоянная).

В момент ударного взаимодействия с площадкой происходят сложные и нередко, казалось бы, неожиданные для игрока изменения поступательной скорости мяча, его вращения и направления движения.

На рис. 27 схематично показаны особенности отскока мяча после различных ударов с плоской траекторией полета. Мяч, приземлившийся без вращения, отскакивает под несколько бóльшим углом, чем приземляется, и приобретает поступательное вращение, характерное для крученого удара. Эти особенности отскока обуслов-

лены действием импульса трения, резко снижающего горизонтальную скорость мяча и незначительно — вертикальную скорость.

Крученый мяч падает на площадку обычно под значительно бóльшим углом, чем плоский, но отскакивает под несколько меньшим углом, сохраняя при этом прежнее направление вращения. Однако, несмотря на некоторое уменьшение угла отскока, он отскакивает выше, чем после других ударов, так как приземляется обычно под большим углом.

Одной из важнейших особенностей взаимодействия крученого мяча с площадкой является резкое увеличение горизонтальной составляющей его поступательной скорости. Поэтому в игре с соперником, применяющим сильнокрученые удары, теннисист должен быть готов своевременно реагировать на своеобразный отскок мяча.

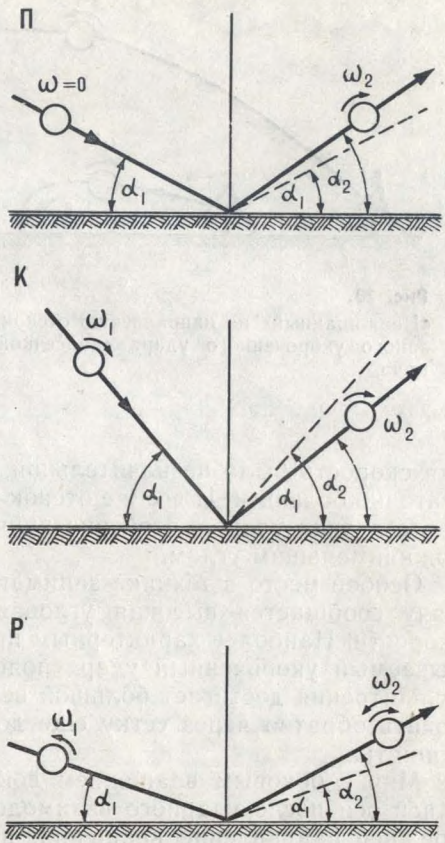


Рис. 27.
Отскок мяча после различных ударов

Примером эффективного использования специфической особенности отскока сильнокрученого мяча может служить обводящая крученая «свеча» (рис. 28). После нее мяч быстро и довольно полого отскакивает в сторону заднего фона, хотя обычно и приземляется под большим углом. В результате отбегающему от сетки игроку после отскока трудно отражать его, так как импульс трения направлен в ту же сторону, что и горизонтальная составляющая поступательной скорости, и поэтому увеличивается скорость поступательного движения мяча и снижается скорость его вращения.

Угол приземления резаного мяча обычно меньше угла приземления и крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под несколько большим углом, чем приземляется. Эта особенность отскока, как и отскока мяча без вращения, обусловлена резким снижением горизонтальной скорости за счет большого импульса трения. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или «превратиться» в крученый, если при падении его угло-

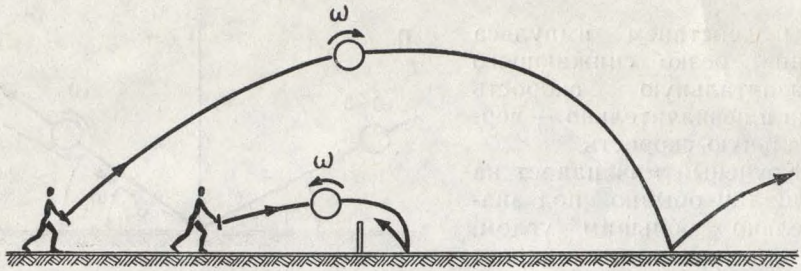


Рис. 28.
«Неожиданный» по направлению отскок мяча после крученой «свечи» и резаного укороченного удара «подсечкой» с высокой скоростью вращения мяча

вая скорость была незначительной, а ударный импульс трения достаточно большим. И все же отскок резаного мяча ниже, чем отскок после других ударов, особенно крученых, так как приземляется он под наименьшим углом.

Особое место в технике занимают резаные удары, при которых мячу сообщается высокая угловая и небольшая поступательная скорости. Наиболее характерным примером может служить так называемый укороченный удар «подсечкой». После этого удара импульс трения достигает большой величины, и мяч может даже отскочить обратно через сетку еще до того, как соперник успеет его принять.

Мяч с боковым вращением вокруг вертикальной или близкой к ней оси после ударного взаимодействия с площадкой сохраняет прежнее направление вращения, и изгиб его траектории отскока соответствует изгибу траектории полета.

Отскок мяча с комбинированным вращением, дающим искривление траектории полета и в вертикальной, и в горизонтальной плоскостях, имеет сложный характер, особенно когда ось вращения наклонена не только в сторону от выполняющего удар, но и немного вперед. Особенности отскока мяча при таком вращении можно показать на примере наиболее часто применяемого варианта крученой подачи (ось вращения мяча наклонена от подающего в сторону-вперед примерно на 45°). Мяч отскакивает по кривой с резким изгибом в сторону вращения.

На отскок мяча существенно влияют особенности покрытия площадки. Жесткие площадки (деревянные, бетонные, цементные) в момент ударного взаимодействия с мячом практически не деформируются, поэтому вертикальная составляющая ударного импульса, в значительной степени влияющая на скорость отскакивающего мяча, определяется только его упругими свойствами (ударный импульс). Трение на этих площадках наименьшее, и мяч отскакивает с большой скоростью (мы не имеем в виду площадки, покрытые

специальной краской, с помощью которой поверхности придается шероховатость, обусловливающая сильное торможение мяча).

Площадки с покрытиями из пластика и пористой резины, а также травяные площадки обладают заметными упругими свойствами. Вертикальная составляющая скорости отскакивающего от них мяча существенно не меняется (по сравнению с отскоком на жестких площадках). Горизонтальная же составляющая скорости претерпевает заметные изменения, так как помимо импульса трения возникает еще импульс от упругой реакции площадки. Этот импульс, сообщаемый сильнокрученому мячу, приводит к увеличению горизонтальной скорости, а резаному — к ее снижению.

Наибольший ударный импульс трения возникает при взаимодействии мяча с грунтовой площадкой. В результате торможение поступательной и вращательной скорости мяча происходит очень резко, и отскок его заметно замедляется.

4. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

При передвижении по площадке теннисист должен решать следующие задачи:

осуществлять своевременный подход к мячу в наиболее выгодном направлении (с точки зрения создания лучших условий для выполнения удара и возможностей вести игру в быстром темпе);

подготавливать предпосылки для выполнения удара в наиболее удобной точке (по высоте и расстоянию от тела игрока до мяча) при активном участии туловища и ног;

обеспечивать быстрый и свободный «выход» из удара и своевременное занятие новой тактически выгодной позиции, позволяющей подготовиться к последующим действиям.

Передвижения подразделяют на пять частей:

старт из исходного положения;

движение к мячу;

«вход» в удар и работа ног в момент непосредственного удара;

«выход» из удара и повторный старт;

движение для занятия новой позиции.

Эти части тесно связаны между собой: каждая последующая как бы вытекает из предыдущей и одновременно оказывает на нее обратное влияние.

Старт из исходного положения

В большинстве приемов техники движение к мячу начинается из определенного исходного положения — положения наибольшей готовности к удару, быстрому бегу, рывку или прыжку. Теннисист готовит себя прежде всего психологически к быстрому старту в любом направлении, так как еще не знает, куда соперник пошлет мяч. Кроме того, он делает легкие пружинистые движения ногами.

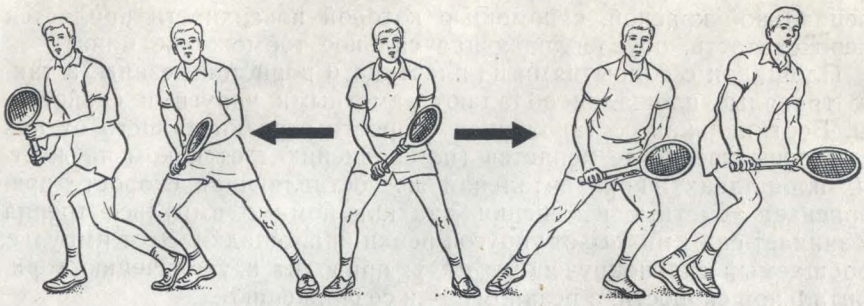


Рис. 29.
Старт при передвижении вправо и влево

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке с небольшим наклоном вперед, ноги немного согнуты в коленях, ракетку держит примерно на уровне пояса — приподнятой головкой она обращена к сетке; левой рукой теннисист поддерживает ракетку за шейку. Ноги в этот момент словно сильные, упругие пружины, готовые быстро выпрямиться. В таком положении теннисист, «выйдя» из удара, двигается по площадке приставными шагами в сторону или занимает относительно неподвижную позицию (например, при приеме подачи, а иногда во время игры у сетки).

Началу движения в определенном направлении обычно предшествует так называемая «разножка», особенно если старт необходимо осуществить очень быстро. В момент, когда соперник вот-вот выполнит удар по мячу, стартующий сначала мягко отталкивается вверх, затем пружинисто приземляется и упругим, быстрым толчком подает все тело в сторону предстоящего передвижения (момент приземления должен совпадать с моментом определения направления удара соперника). На первых кадрах киноограммы (рис. 53), демонстрирующей прием подачи, хорошо видны эти особенности движений. «Разножка» повышает готовность теннисиста к быстрому старту, помогает быстро оттолкнуться от площадки и как бы подать все тело в сторону передвижения.

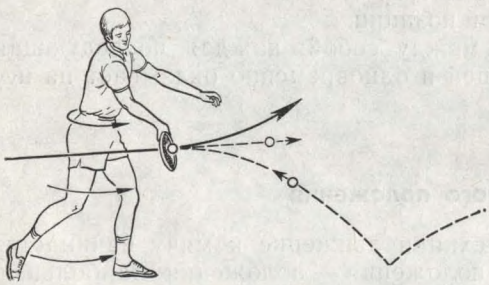


Рис. 30.
Выполнение ударного движения при активном участии ног и туловища

Особенности старта зависят в первую очередь от его направления и тактических намерений теннисиста. Чаще всего передвижения нацелены в сторону, в сторону-вперед

или вперед. При выборе направления целесообразно при первой возможности ориентироваться на подготовку так называемого встречного удара с ходу по восходящему мячу. Его выполняют в движении вперед или вперед-в сторону, когда ноги «работают» по ходу движения ракетки вперед (рис. 30).

При игре в стремительном темпе старт должен быть быстрым, а начальная подготовка к удару динамичной, помогающей свободному и своевременному передвижению. Как только определено направление удара соперника, стартующий всем телом подается в сторону передвижения, поворачивается, пружинисто отталкиваясь, и начинает движение к мячу. При этом в сторону передвижения обычно делают энергичный короткий шаг ногой, одноименной с подготавливаемым ударом: при ударе справа — правой, при ударе слева — левой.

Движение к мячу

Темп и особенности выполнения приемов техники в игре во многом зависят от выбора наиболее целесообразного направления движения к мячу. Так, передвижение в направлении назад-в сторону, ориентированное на удар по опускающемуся при отскоке мячу, снижает темп и затрудняет выполнение сильного и точного удара (если теннисист не поставлен в такое положение, когда вынужден отступать назад).

Нужно стремиться выполнять удары по возможности в движении на мяч. Это значительно облегчает применение сильного и точного удара, помогает свободно выходить к сетке и отражать мяч раньше, в более высокой точке, увеличивая тем самым темп игры. При вынужденном передвижении поперек площадки следует стараться «округлять» заключительную часть подхода к мячу непосредственно перед ударом, т. е. последние один-два шага делать в направлении сетки.

Выход на мяч, движение по площадке вперед и одновременно в сторону очень важны не только при обмене ударами с задней линии, но и во время игры у сетки. Такая подготовка к удару позволяет принимать мяч раньше и в более высокой точке. Тем самым создаются лучшие условия для выигрыша очка.

«Вход» в удар и работа ног в момент удара

Самый ответственный момент в работе ног наступает, когда теннисист приближается к мячу и начинает ударное движение. Нужно так подойти к мячу, чтобы отразить его своевременно, в выгодной точке, в удобном для сильного и точного удара положении. Точка удара впереди-сбоку от себя на достаточном расстоянии от туловища наиболее удобна для ударов справа и слева как по отскочившему мячу, так и с лета: теннисист выполняет технический прием, создав большой ударный рычаг, с активным поворотом туловища вперед, движения его не стеснены.

Многие ошибки в игре возникают из-за несвоевременного подхода к мячу. В результате удар приходится выполнять в невыгодной точке: мяч оказывается совсем близко от игрока или далеко сзади. Запаздывание с ударом — очень существенный недостаток, который приводит к снижению темпа игры, осложнению выполнения ударов с ходу и выходов к сетке.

В момент проведения ударного движения ноги перемещаются по ходу удара, помогая свободному поступательному и вращательному движению вперед туловища и руки с ракеткой. Так, при резаном ударе в высокой точке движение вперед и одновременно немного сверху вниз характерно и для работы ног, и для выноса руки с ракеткой. При крученом ударе это движение нацелено, наоборот, немного снизу вверх. Таким образом, направление движения ног в момент ударного движения должно быть близко к направлению выноса ракетки.

Положение ног имеет существенное значение непосредственно при ударе. В момент соприкосновения ракетки с мячом при ударах по отскочившему мячу и с лета впереди по отношению к сетке должна находиться нога, разноименная выполняемому удару: левая — при ударе справа и правая — при ударе слева. Ближнюю к сетке ногу не следует жестко выставлять вперед, а тем более в сторону. Это мягкий, совершенно естественный шаг, а иногда своеобразный выпад в направлении, близком к направлению удара. Тогда «вход» в удар будет свободным, естественным продолжением передвижения теннисиста по площадке.

«Выход» из удара и повторный старт

Как только мяч отлетит от ракетки, начинается так называемое междуударное время. Оно длится до того момента, когда соперник выполнит ответный удар и теннисист начнет непосредственную подготовку к ответу на этот удар. Умение использовать междуударное время — одно из важных условий, позволяющих теннисисту быстро подготовиться к следующему удару и занять новую, тактически выгодную позицию на площадке. Важно быстро стартовать и из начального исходного положения и при повторном старте во время «выхода» из удара.

Стремительный темп игры требует, чтобы спортсмен завершал удар в достаточно устойчивом, хорошо контролируемом положении и имел возможность свободно, без малейшей задержки двигаться по площадке. Подготовка к каждому следующему удару фактически начинается из конечного положения предшествующего удара. Поэтому окончание удара и должно завершаться выходом в положение повторного старта.

Таким образом, исходные и конечные положения при ударах — это положения наивысшей готовности к быстрым дальнейшим действиям, в которых не должно быть напряженных статических поз, затрудняющих быстрый переход к передвижению.

Перед повторным стартом теннисист занимает почти такое же положение, как и при первоначальном старте.

Движения, сопровождающие окончание удара, зависят от конкретной игровой ситуации, тактических намерений теннисиста. Если решено не выходить к сетке, нужно быстро занять выгодную позицию у задней линии с учетом направления выполненного удара, положения соперника на площадке и других факторов. При выходе к сетке движения, завершающие удары, должны увлекать игрока вперед.

Передвижение для занятия новой позиции

Передвижение после повторного старта нацелено на то, чтобы к моменту удара соперника успеть занять новую позицию, позволяющую одинаково хорошо защищать и левую и правую половину площадки*. На новую позицию теннисист перемещается обычным бегом или приставными шагами в сторону.

Таким образом, к ответному удару соперника необходимо быть готовым к последующим действиям: занять выгодную позицию, повторное исходное положение и в большинстве случаев начать выполнять «разножку». Этим и завершается полный цикл передвижения по площадке.

5. ХВАТКА РАКЕТКИ

Рациональная хватка ракетки — важная особенность техники, которая существенно влияет на особенности ударов в целом. Она позволяет быстро и тонко управлять ракеткой, создавать оптимальную «жесткость» ударного рычага «ракетка — кисть — предплечье» в момент ударного взаимодействия.

Способы хватки различаются прежде всего по положению вершины угла, образованного большим и указательным пальцами, на гранях ручки ракетки.

Любая хватка ракетки должна быть свободной и естественной, обеспечивать возможность выполнять удары в различных по высоте точках и с различным вращением мяча. Для этого пальцы нужно немного вытянуть вдоль ручки ракетки: каждым пальцем игрок должен хорошо чувствовать грани ручки. Напряженная, так называемая кулачная, хватка, при которой кисть очень жестко сжата,— один из существенных недостатков, мешающих освоению правильной техники. Из-за этого недостатка заметно снижается способность тонко и быстро управлять ракеткой.

---

* Правила занятия позиций в различных игровых ситуациях разбираются в разделе «Стратегия и тактика игры».

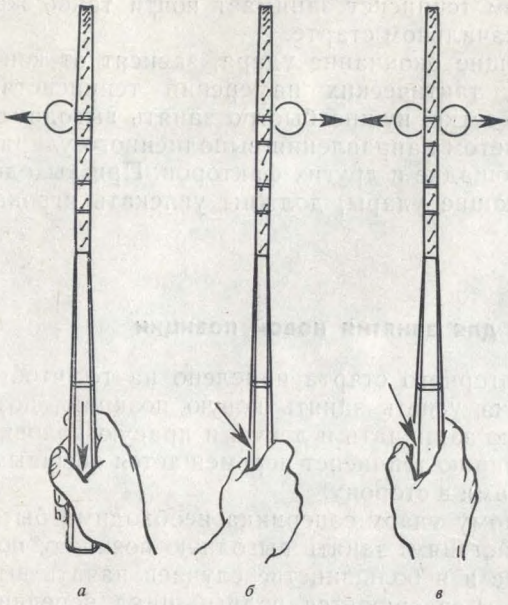


Рис. 31.
Хватки ракетки

Хватка для удара справа по отскочившему мячу

Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на верхней средней грани ручки (рис. 31, *а*). При такой хватке кисть является хорошим упором для нее. Это помогает, в частности, выполнять сильные удары.

Хватка для удара слева по отскочившему мячу, подачи и удара над головой

Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, при такой хватке находится у самого ребра ручки, между левой верхней и левой боковой гранями (рис. 31, *б*). При ударе слева большой палец значительно больше, чем при ударе справа, вытягивается наискось вдоль левой боковой грани ручки и служит для нее хорошим упором в момент удара. При использовании этой хватки для подачи и ударов над головой положение большого пальца вдоль ручки менее вытянутое.

Хватка для ударов с лета

Эти удары можно выполнять, применяя хватки, о которых мы уже говорили. Однако при игре в стремительном темпе у сетки, особенно когда оба соперника находятся около нее и для подготовки удара остается очень мало времени, теннисисту крайне трудно во-

время менять способы хватки. Поэтому иногда целесообразно использовать универсальную — неизменную хватку (рис. 31, *в*).

Правильность хватки контролируется прежде всего в момент непосредственного удара, а не только в исходном положении. Бывает, теннисист держит ракетку правильно, а в дальнейшем (чаще перед началом ударного движения) совершенно незаметно для себя существенно меняет хватку, осложняя выполнение приема техники.

В темповой игре большое значение имеет умение быстро изменять хватку ракетки применительно к определенному удару. Делать это нужно, как только определено направление удара соперника — в исходном положении или в самый начальный момент замаха, когда обе руки перемещаются вместе.

Менять хватку можно двумя способами. В первом случае быстро поворачивают ракетку левой рукой, поддерживающей ее за шейку; во втором — левая рука, наоборот, фиксирует положение ракетки, тогда как кисть меняет свое положение — поворачивается вправо или влево.

6. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ

Подачи

Подача — главный технический прием нападения. Она должна отличаться точностью и силой удара, варьированием вращения мяча, разнообразием и остротой пласировки мяча, динамичностью, выражающейся в том, что удар может служить своеобразным стартом для свободного и быстрого выхода к сетке.

В современной игре широко применяют разнообразные подачи: плоскую, резаную и крученую. Каждая из подач имеет свои преимущества в определенных игровых условиях, в соревнованиях с определенными соперниками. Очень важно любую подачу применять неожиданно для соперника.

В развитии техники подачи отчетливо наметились три тенденции.

Первая тенденция — сближение тактической направленности первой и второй подач. Раньше первая и вторая подачи были фактически разными ударами — и по тактической направленности, и результативности, и по особенностям выполнения. Так, при первой попытке обычно использовали сильный удар, а при второй — довольно мягкий, лишенный четко выраженной активной направленности. Теперь и вторая подача стала нападающим ударом.

Вторая тенденция — становление стабильных, принципиально схожих движений в подготовительной фазе всех подач, выполнение сильного удара по мячу. Раньше для каждой подачи рекомендовались различные подготовительные движения. Сила удара при подачах с вращением, как правило, значительно снижалась. Теперь даже в подбросе мяча наблюдается своего рода стандартизация — стремление при различных подачах закрепить приблизительно оди-

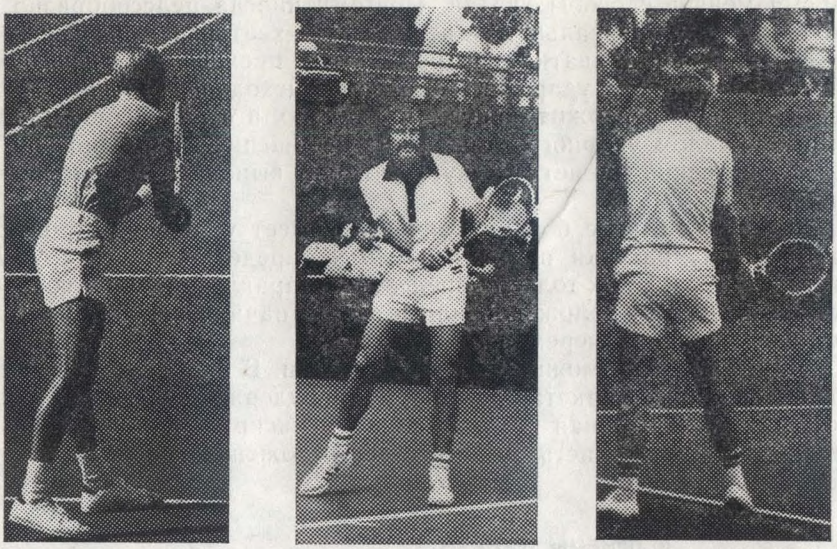


Рис. 32.
Исходные положения подающего (С. Смит, США; Д. Ньюкомб, Австралия; Р. Таннер, США)

наковую высоту подброса мяча. Благодаря этим изменениям достигается более высокая стабильность движений, обе подачи становятся мощными нападающими ударами, игра изобилует неожиданными ударами, так как своими подготовительными движениями подающий стремится не обнаружить перед соперником свои намерения.

Третья тенденция — придание сильной подаче динамичности. И раньше теннисисты владели сильной подачей. Однако, как только ставилась задача после подачи выйти к сетке, сила удара обычно значительно снижалась. Теперь игроки научились сочетать мощный удар с продвижением к сетке.

Подача — единственный прием техники, который не является ответом на удар соперника и выполняется в постоянных условиях. Она отличается наибольшей стабильностью движений и позволяет игроку выполнить сильный и точный удар с острой пласировкой мяча. Этот прием техники дает теннисисту возможность объединить, строго согласовать поступательные и вращательные движения тела в целом и отдельных его звеньев, чтобы нанести сильный удар. Во время подачи особенно активно работает кинематическая цепь «теннисист — ракетка». Сумма усилий и скоростей звеньев этой цепи наибольшая. В итоге в момент контакта струн с мячом достигается и наибольший ударный импульс. При ударном движении соединение звеньев руки подающего, а также руки с туловищем должно отличаться особенно высокой подвижностью — это важное условие их

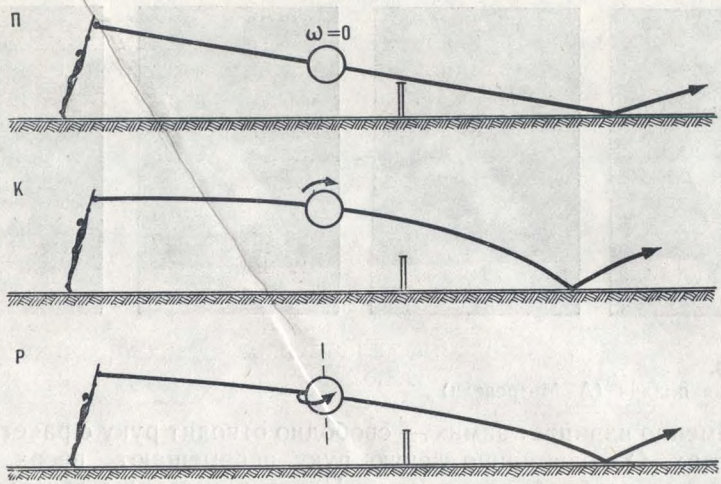


Рис. 33.
Траектории полета мяча при различных подачах

последовательного активного включения в движение и создания большой амплитуды (не случайно подачу сравнивают с ударом кнутом).

Подачи начинают из определенного, как бы прицельного, исходного положения (рис. 32). Игрок обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела находится на дальней от сетки (правой) ноге или переносится на нее с началом движения; ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи, куда подающий направляет мяч.

Исходное положение должно быть одинаковым для всех видов подач, иначе уже по особенностям этого положения соперник сможет прогнозировать намерения подающего.

Плоская подача. При этой подаче по мячу наносят очень сильный удар, с помощью которого ему сообщают высокую скорость. Мяч летит прямолинейно и быстро, невысоко отскакивает от площадки (рис. 33, 34) и всегда пролетает низко над сеткой. Площадь, куда может попасть теннисист при плоской подаче, значительно меньше, чем при подачах с вращением мяча (для которых характерна дугообразная форма траектории полета мяча). Поэтому данный вид подачи наиболее труден с точки зрения точности попадания. Не случайно теннисисты, широко применяющие плоский удар при первой подаче, в случае ошибки во второй подаче обычно придают мячу вращение, чтобы гарантировать точное попадание.

Движения в подготовительной фазе начинаются с того, что подающий из исходного положения поворачивается немного вправо и од-

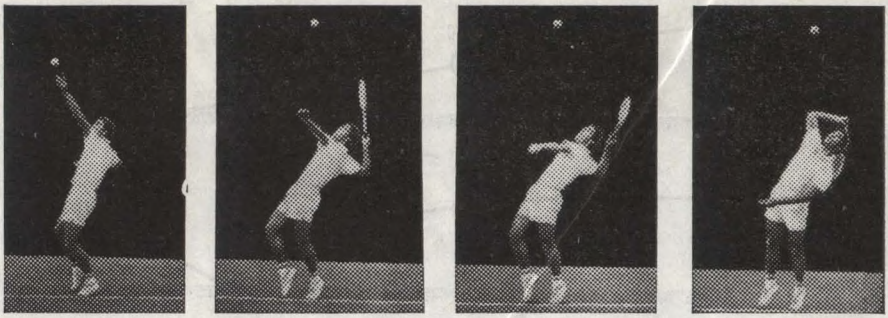


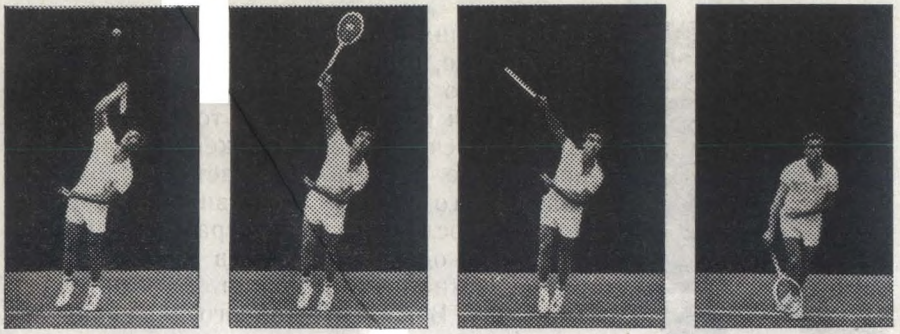
Рис. 34.
Плоская подача (А. Метревели)

новременно начинает замах — свободно отводит руку с ракеткой назад-вверх. Одновременно левую руку перемещают вверх и чуть вправо для подбрасывания мяча. Поворот туловища сочетается со своеобразным скручиванием в области тазобедренных суставов. В этот момент сильные мышцы передней и правой боковой частей туловища (особенно большая грудная мышца и передняя часть дельтовидной) сильно растягиваются. Быстрое, мощное сокращение этих мышц позволяет в дальнейшем провести ударное движение с большой скоростью.

С началом замаха теннисист немного подается вперед и постепенно приподнимается на пружинно согнутых ногах. Верхняя часть туловища оказывается немного отклоненной назад. Мягкое движение всего тела вверх и немного вперед, как бы сопровождающее подброс мяча, помогает выполнить его точно (теннисисты, у которых движения идут как бы в противоход перемещению руки с мячом, не отличаются точным подбрасыванием мяча). В это время правая нога немного подтягивается вперед. Перед началом ударного движения вес тела подающего распределяется на носки обеих ног, немного согнутых и готовых к пружинистому выпрямлению. Правая нога, упирающаяся носком в площадку, помогает сохранять положение динамического равновесия.

Успешное выполнение подачи во многом зависит от точного и своевременного подброса мяча. По отношению к исходному положению мяч подбрасывают по прямой линии вверх и немного вперед от носка левой ноги до уровня предстоящего удара или на несколько сантиметров выше (линия подбрасывания мяча своим верхним концом немного наклонена в направлении удара). Подброс мяча должен быть естественным продолжением движения руки и завершаться точными направляющими движениями пальцев. Мяч отделяется от пальцев в момент, когда рука уже почти вытянута вверх. В этом случае он пролетает наименьшее расстояние до высшей точки, поэтому добиться точности подбрасывания гораздо легче.

При окончании подготовительной фазы теннисист оказывается в положении готовности к проведению ударного движения с нараста-



ющей скоростью. Это положение, как и положение подающего в момент удара, имеет большое значение для оценки всей подачи. На рис. 35 мы видим такое положение у Д. Ньюкомба (Австралия), обладающего одной из лучших подач в мире.

Главные особенности этого положения следующие: подающий удерживает динамическое равновесие, немного приподнявшись на носках пружинно согнутых ног; отчетливо заметно скручивание в тазобедренных суставах, верхняя часть туловища немного наклонена назад и развернута вправо; рука с ракеткой отведена далеко назад-вверх, локоть в высоком положении; мышцы передней правой и боковой частей туловища и плечевого пояса сильно растянуты, левая рука вытянута вверх и как бы указывает направление подброса мяча.

Для подготовки ударного движения важно, чтобы при замахе мышцы плечевого пояса и спины не были напряжены. Скованность этих мышц, перемещение руки с ракеткой, обусловленное в основном поворотом туловища, без растяжения мышц, управляющих движением плеча, — существенный недостаток, препятствующий выполнению сильного удара.

Предударная фаза начинается с пружинного выпрямления ног, разворота туловища в направлении удара, выноса правого плеча вверх-вперед и «входа» ракетки в так называемую петлю. Для нанесения сильного удара сливаются воедино усилия мышц ног, туловища и руки с ракеткой. Ноги и туловище как бы дают начало ударному движению, а рука с ракеткой его завершают. Ноги и туловище, затем плечо, предплечье и, наконец, кисть с ракеткой — в такой последовательности быстро включаются в ударное движение части тела подающего. При этом происходит наслаивание усилий от наиболее крупных и мощных мышц туловища и плечевого пояса к менее крупным и мощным мышцам плеча, предплечья и кисти.

В нижней точке петли ракетка головкой обращена вниз. Из этой точки с нарастающей скоростью ее начинают выносить на мяч для удара. Одновременно переносят вес тела полностью на носок левой, опорной, ноги и перемещают вперед-вверх все тело. Мощные мыш-

Рис. 35.
Положение готовности к ударному движению (Д. Ньюкомб, Австралия)

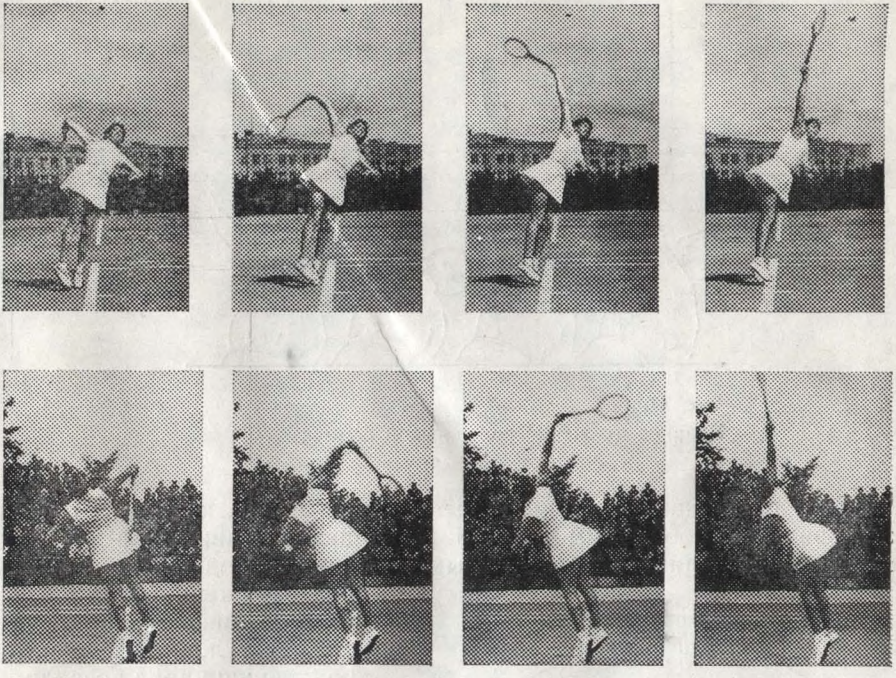
цы туловища и плечевого пояса, уже сильно растянутые, быстро сокращаются.

Правую руку, держащую ракетку, выносят на мяч как бы в изогнутом назад положении, плечо в своем движении опережает предплечье и кисть (создается положение «натянутого лука»). Эти движения хорошо можно проследить по кинограмме, демонстрирующей одну из лучших в мире подач — теннисистки из Австралии М. Смит-Корт (рис. 36). В начале ударного движения левое плечо немного опускается, затем движение его затормаживается — правая часть туловища и правое плечо свободно перемещаются в направлении удара.

Рис. 37 дает возможность проследить за главными особенностями ударного движения. Рука свободно и быстро выпрямляется в локтевом суставе в направлении удара и одновременно поворачивается внутрь. Кисть, будучи сначала отогнутой назад, так же стремительно выпрямляется (не случайно после удара рука оказывается как бы вывернутой внутрь). Без поворота внутрь руки, особенно предплечья, невозможно осуществить свободное и быстрое выпрямление в локтевом суставе, необходимое для сильного удара. В противном случае разгибание руки значительно замедлится из-за реакции торможения, вызванной особенностями строения локтевого сустава. Примечательно, что ударное движение проводится по пологой в своей заключительной части дуге и нацеливается далеко вперед (рис. 38). Движение это ускоряется в момент, когда переходит почти в прямолинейное в направлении удара при заключительном движении кистью. Ракетку на мяч выносят примерно в той же вертикальной плоскости, в которой мяч будет перемещаться, когда отделится от струнной поверхности.

В фазе непосредственного удара тело подающего вытянуто вверх и немного отклонено вперед. Рука с ракеткой, туловище и опорная левая нога вытянуты в прямую линию и составляют единый ударный рычаг. К этому моменту кисть оказывается выпрямленной. Она «догоняет» предплечье и быстрым, хлестким движением в направлении намеченного полета мяча сообщает ракетке дополнительную скорость.

Основная задача подающего в заключительной фазе — завершить движения так, чтобы занять у задней линии площадки положение наивысшей готовности к дальнейшим действиям или свободно, быстро продвинуться вперед, если подача используется для выхода к сетке. Таким образом, окончание подачи находится в прямой зависимости от дальнейших намерений подающего.



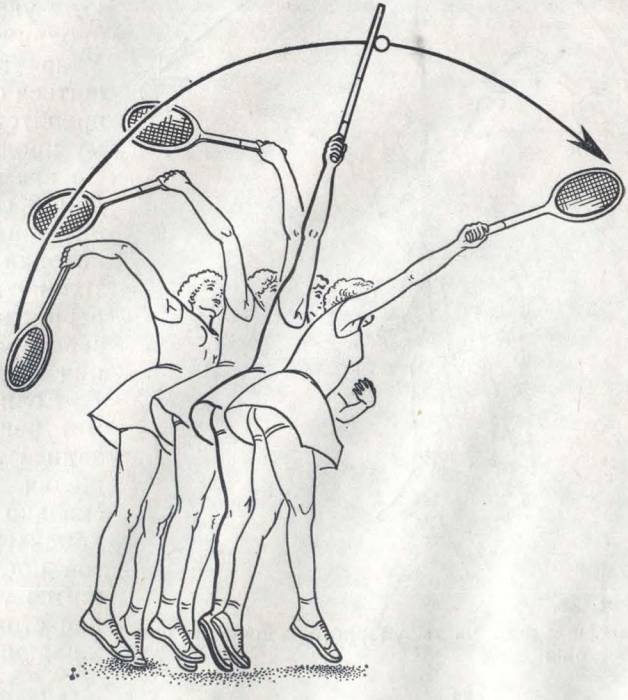


Рис. 36.
Ударное движение при плоской подаче (М. Смит-Корт, Австралия)

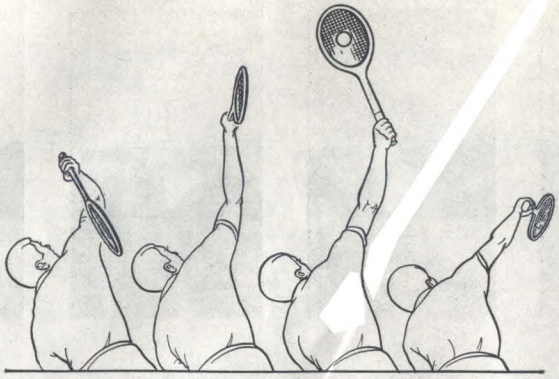


Рис. 37.
Ударное движение при плоской подаче

Если с помощью подачи осуществляется выход к сетке, то она становится своеобразным стартом. Завершающие движения подающего должны слиться со свободным и быстрым продвижением вперед. Движение руки с ракеткой вперед и перемещение туловища по направлению удара позволяют увеличить скорость продвижения к сетке. Удар не должен завершаться статической позой, препятствующей быстрому продвижению вперед. Во время подачи с выходом к сетке очень важна пружинистая работа ног, которая позволяет вытолкнуться вперед и завершить удар в момент своеобразного впрыгивания в площадку.

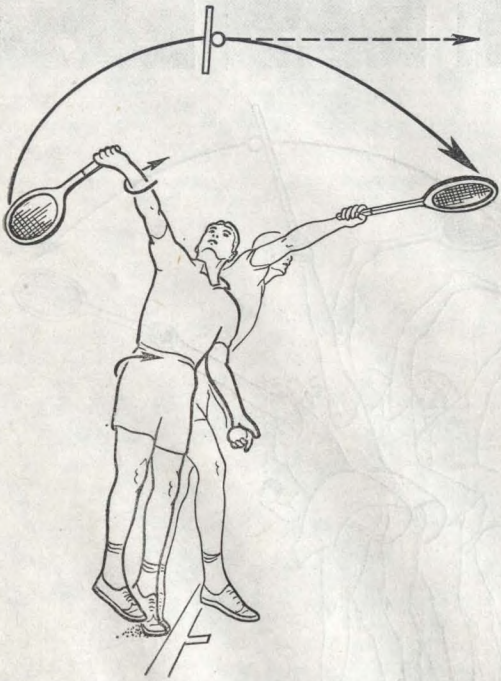


Рис. 38.
Завершающая часть ударного движения при плоской подаче

Если подающий примет решение остаться у задней линии, тогда движения приобретут несколько заторможенный характер. Шаг правой ногой после удара завершится упругой постановкой стопы на грунт, сдерживающей продвижение.

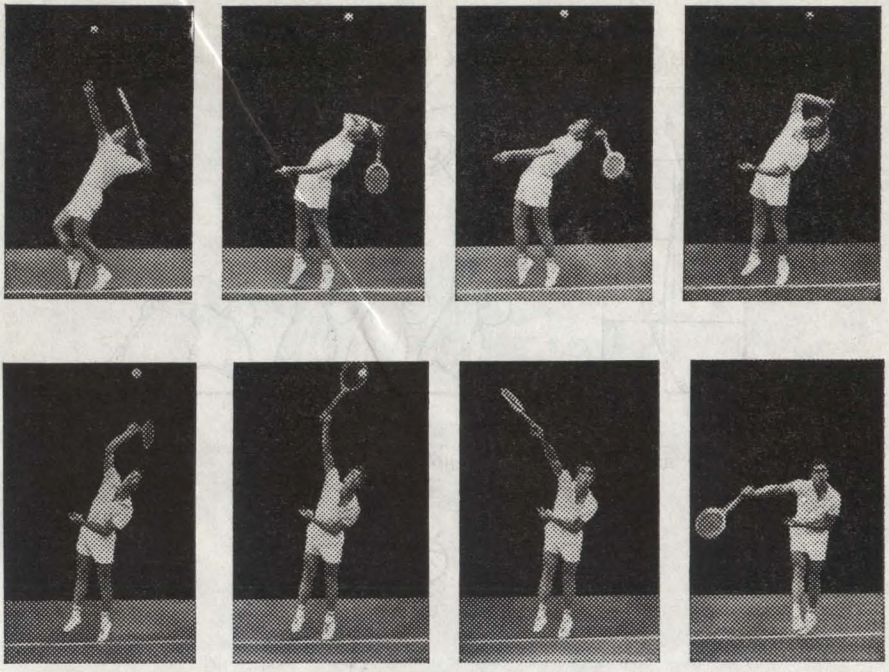


Рис. 39.
Крученая подача (А. Метревели)

Резаная и крученая подачи. Этими подачами сообщают мячу различные виды вращений: вокруг вертикальной, горизонтальной и наклонных осей.

Подачи с вращением мяча вокруг вертикальной и горизонтальной осей применяют значительно реже, чем подачи с вращением мяча вокруг промежуточных осей. Поэтому наиболее распространенные варианты резаных и крученых подач различают главным образом по величине отклонения осей вращения мяча от вертикали (рис. 39, 40, 41). При небольшом наклоне (до 45°) подача считается резаной, при сильном (45° и больше) — крученой. Вот почему, наблюдая за игроком, иногда бывает трудно точно определить, какую из подач он применил.

В современном теннисе мячу при подаче придают не только сильное вращение, но и большую скорость. Раньше удар по мячу выполняли смягченными по сравнению с плоской подачей движениями. Он носил преимущественно скользящий характер. В результате мяч летел сравнительно медленно, хотя имел большую скорость вращения. Теперь распространен так называемый рубящий удар, наносимый по мячу не прямо, как при плоской подаче, а немного наискось. В результате подача с вращением мяча по силе приблизилась к плоской подаче.

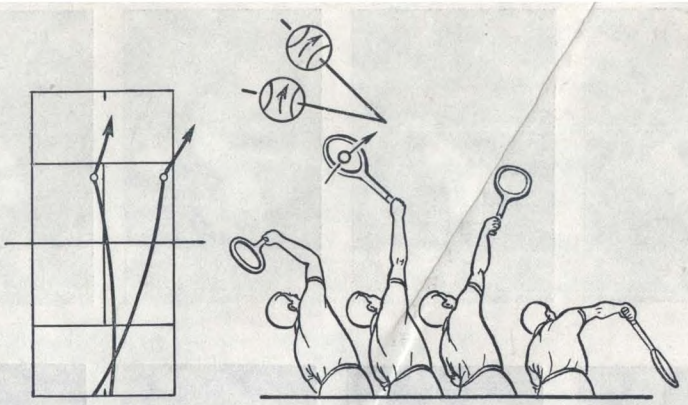


Рис. 40.
Ударное движение при крученой подаче

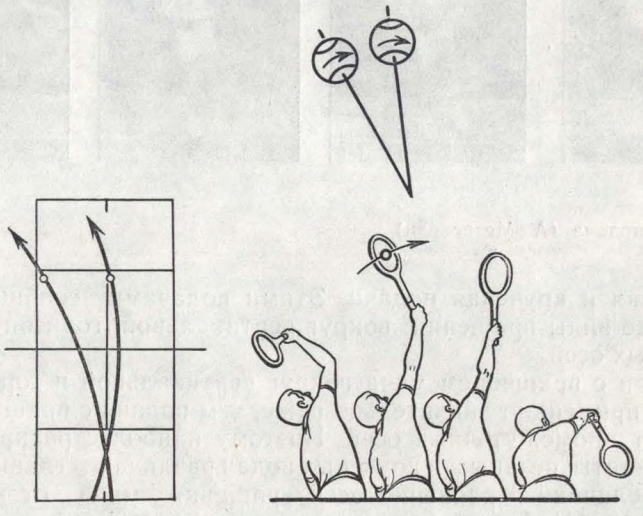


Рис. 41.
Ударное движение при резаной подаче

Сильное вращение мяча существенно влияет на траекторию полета и отскока мяча, отклоняет ее от прямолинейной.

Боковое вращение слева направо вокруг вертикальной или близкой к ней оси искривляет полет мяча главным образом в горизонтальной плоскости: он летит, отклоняясь влево от подающего, по изогнутой вправо траектории и низко отскакивает влево под удар соперника справа.

Вращение снизу вверх по горизонтальной или близкой к ней наклонной оси обусловливает изгиб траектории полета мяча в верти-

кальной плоскости. В результате мяч пролетает довольно высоко над сеткой и, приземляясь под большим углом, стремительно отскакивает вверх (при плоской и резаной подачах мяч приземляется более полого и отскакивает значительно ниже).

Вращение мячей, летящих по осям с наклоном близким к 45°, называют иногда комбинированным. Оно находится как бы на границе между боковым и поступательным вращением снизу вверх и приводит к изменению траектории полета мяча и в вертикальной, и в горизонтальной плоскостях.

При любом виде подачи движения в принципе одинаковы примерно до того момента, как начинается завершающая часть ударного движения. Эта часть технического приема и непосредственно удар в каждой подаче имеют специфические особенности. Однако для любой из них важно, чтобы ударное движение проводилось раскрепощенной рукой, носило хлыстообразный характер и сопровождалось очень быстрым выпрямлением ее в локте и особенно стремительным заключительным движением кистью в направлении намеченного вращения мяча.

При подачах с вращением мяча плоскость струн встречает мяч в немного повернутом положении: правая от подающего боковая часть головки ракетки выступает немного вперед. Резкий, рубящий удар наносят по мячу наискось, ракетку очень быстро перемещают вперед в направлении удара и немного слева направо или слева направо и несколько вверх (в зависимости от того, какой из вариантов вращения наметил сообщить мячу подающий).

Подача с небольшим наклоном оси вращения мяча характерна для наиболее распространенной в настоящее время резаной подачи (иногда ее называют плоско-резаной). Ее преимущество прежде всего состоит в том, что теннисист может сообщить мячу большую поступательную скорость и направить его по несколько изогнутой вверх траектории, благодаря чему увеличивается вероятность попадания в поле подачи.

Резаную подачу с вращением мяча слева направо вокруг оси, близкой к вертикальной, нередко используют при подаче в первое поле, когда ставят задачу выбить соперника с площадки. В этом случае удар нацеливают косо, к самой боковой линии, и мяч низко отскакивает в сторону-вправо от соперника.

Вероятность попадания при крученых подачах наибольшая. Мяч, перемещаясь по сильно изогнутой вверх траектории, пролетает через значительное пространство над сеткой. Возможная площадь его приземления в полях подачи оказывается наибольшей по сравнению с такой площадью при других подачах. Не случайно крученые подачи чаще используют при повторных попытках.

Подача с вращением мяча снизу вверх-вправо вокруг оси наклоном около 45° — наиболее эффективный и распространенный вариант крученой подачи. Посланный таким образом мяч летит по сильно изогнутой вверх и вправо траектории и, ударившись о площадку, быстро и высоко отскакивает вправо от подающего — под

Рис. 42.
Резаная подача с выходом к сетке (А. Метревели)

удар слева сопернику. Эту подачу обычно нацеливают под один из наиболее трудных ударов — удар слева в высокой точке.

В последнее время эффективность крученых подач с высоким отскоком мяча несколько снизилась. Объясняется это тем, что теннисисты научились сильно и точно отражать высокие мячи как справа, так и слева. Поэтому высокий отскок мяча перестал вызывать затруднения даже в тех случаях, когда мяч приходится отбивать ударом слева в высокой точке (еще не так давно он был слабым местом у подавляющего большинства спортсменов).

Большие затруднения нередко вызывает прием подачи с различными вращениями мяча, которую использует соперник, играющий левой рукой. Положения наклонных осей вращения и боковой из-

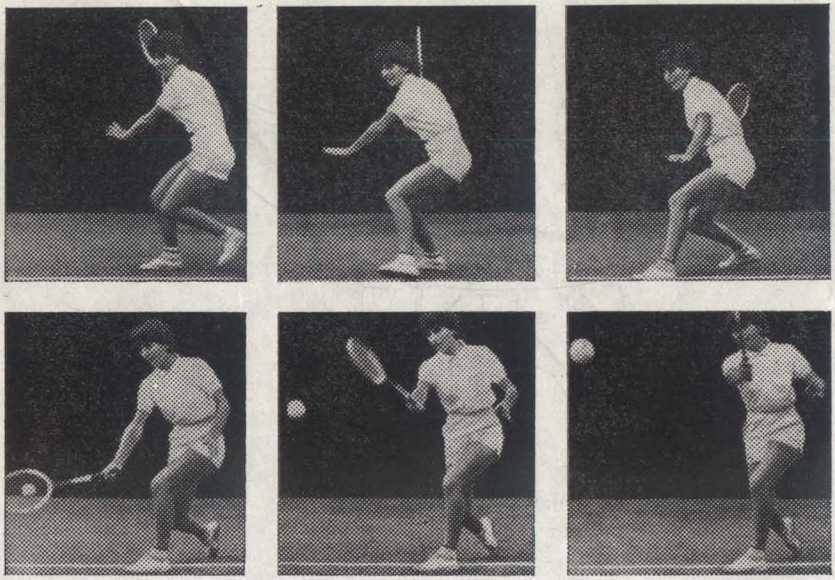


Рис. 43.
Плоский удар справа (О. Морозова)

гиб траекторий полета мяча у такого подающего соперника как бы противоположные (оси вращения наклонены не влево, как у подающего-правши, а вправо; траектории получают изгиб не вправо, а влево и т. д.).

Подачи с вращением мяча широко используют в качестве подготовительных ударов для выходов к сетке. На рис. 42 дана кинограмма резаной подачи, после которой игрок продвигается вперед (А. Метревели). Как видно, окончание такой подачи превращается в своеобразный старт для движения к сетке.

Удары по отскочившему мячу

Успешно вести активную игру с задней линии площадки и подготавливать выход к сетке, эффективно обороняться может только теннисист, владеющий широким комплексом ударов по отскочившему мячу.

В современной игре широко применяют как плоские, так и крученые и резаные удары с отскока. Каждый из них имеет преимущества в определенных игровых ситуациях, в зависимости от особенностей грунта площадок, игры соперника и ряда других факторов.

Плоские удары. Преимущество плоского удара — в стремительном, низком, почти прямолинейном полете мяча и низком быстром отскоке. Этот удар позволяет создать стремительный темп игры. Однако он имеет и определенные недостатки. Плоский удар приме-

Рис. 44.
Ударное движение справа

ним, как правило, только при приеме мяча в средней и высокой точках. Попытки использовать сильные плоские удары в низкой точке обычно приводят к ошибкам — мяч часто вылетает за пределы площадки. Кроме того, плоским ударом с задней линии практически невозможно ответить сильно и одновременно коротко (за исключением случаев приема мяча в высокой точке), что очень важно при обороне во время выхода соперника к сетке.

В начале подготовительной фазы движения должны носить четко выраженный динамичный характер. Как только определено направление полета мяча, теннисист всем телом подается и одновременно поворачивается в сторону передвижения и начинает двигаться к мячу.

Если мяч отбивают близко от исходной позиции, то одновременно с первым-вторым шагом теннисист начинает замах — руку с ракеткой свободно отводит назад и немного в сторону-вверх. При отражении косых мячей, когда необходимо преодолеть довольно большое расстояние на площадке, замах начинают несколько позже. Ракетку отводят назад так, чтобы струнная поверхность была обращена к сетке. Это позволяет быстро подготовиться к удару. Левую руку сначала перемещают также в сторону замаха, помогая тем самым повороту туловища.

К моменту завершения замаха мышцы туловища и плечевого пояса оказываются растянутыми, следовательно, подготовленными к свободному мощному сокращению при ударном движении.

К окончанию подготовительной фазы удара теннисист оказывается в положении готовности к проведению быстрого ударного движения: ракетка отведена назад, туловище повернуто, спортсмен готов сделать заключительный шаг в направлении удара (левой ногой — при ударе справа и правой — при ударе слева).

Рис. 45.
Плоский удар справа и выход в положение готовности к следующему удару (А. Метревели)

В предударной фазе движения ног, туловища и руки с ракеткой нацелены на мяч. При первой возможности удар выполняют с шагом по направлению к сетке. Движение ног по ходу удара помогает провести быстрое ударное движение (рис. 44).

Ракетку выносят на мяч одновременно со свободным поворотом туловища вперед. В результате туловище, рука и ракетка образуют довольно большой ударный рычаг. В фазе удара теннисист «сопровождает» находящийся в контакте со струнной поверхностью мяч в намеченном для удара направлении.

Движения в заключительной фазе ударов, как мы знаем, прежде всего являются естественным продолжением предшествующих движений. Однако, заканчивая удар, теннисист должен стараться быст-

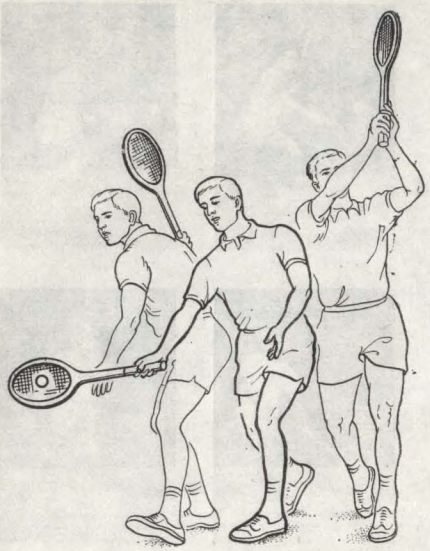


Рис. 46.
Положения при ударном движении и завершении удара справа

Рис. 47.
Ударное движение слева

рее возвратиться в исходное положение — положение наивысшей готовности к дальнейшим действиям.

После того как мяч отлетит от струн, рука с ракеткой некоторое время продолжает движение вперед-вверх. В дальнейшем руки сближаются у туловища, и левой рукой теннисист быстро подхватывает ракетку.

Удар слева имеет специфические особенности (рис. 47, 48, 49). Здесь нужно больше, чем при ударе справа, повернуть туловище. Поэтому перед началом ударного движения теннисист нередко оказывается почти спиной к сетке. В движении замаха довольно долгое время участвуют обе руки. Левой рукой теннисист поддерживает ракетку за шейку, активно помогая отведению ракетки, а тем самым — и повороту туловища.

Крученые удары. Различают удары сильнокрученые и так называемые подкрученные, с небольшим вращением. Подкрученные удары позволяют добиваться высокой точности игры и большой скорости полета мяча, хорошей регулировки длины удара (небольшое вращение, создающее слабо выраженную дугообразность траектории полета мяча, помогает удержать его в пределах площадки и одновременно сообщить ему большую скорость). По технике выполнения подкрученные удары близки к плоским.

Сильнокрученые удары существенно отличаются от

плоских по особенностям взаимодействия ракетки с мячом (рис. 50). После таких ударов мяч летит по резко выраженной дугообразной траектории и высоко отскакивает от площадки. Сильнокрученые удары используют в различных игровых ситуациях, особенно при обводке соперника у сетки. После короткого крученого удара мяч, перелетев через сетку, быстро снижается, поэтому игроку трудно принять его в наиболее выгодной для удара с лета высокой точке. Если таким ударом и не удается обвести соперника, то во всяком случае появляется реальная возможность вынудить его играть с лета в наиболее трудной для нанесения активного удара низкой точке.

Рис. 43.
Положения при ударном движении и завершении удара слева

Сильнокрученый удар с довольно высокой траекторией полета мяча иногда применяют для выхода к сетке, так как мяч в полете находится довольно продолжительное время, а высокий и стремительный отскок его может затруднить сопернику точную обводку.

Основное отличие крученых ударов от плоских определяется особенностями движения руки с ракеткой в завершающий момент ее выноса на мяч и при непосредственном взаимодействии ракетки с мячом. В зависимости от характера взаимодействия ракетки с мячом различают два варианта крученых ударов.

В первом варианте ракетку подводят к мячу примерно так же, как и при плоском ударе, однако в момент самого удара струнная поверхность несколько изменяет угол наклона — верхним краем немного наклоняется вперед и одновременно перемещается вперед-вверх.

Во втором варианте движение ракетки перед ударом нацелено полностью снизу вверх. В результате мяч словно прокатывается по струнам от верхнего к нижнему краю обода ракетки.

Первый вариант удара применяют обычно для небольшой подкрутки мяча, второй — чтобы сообщить сильное вращение.

Резаные удары, отличающиеся настильной траекторией полета мяча и невысоким отскоком, вынуждают соперника принимать мяч в низкой точке. Резаным ударом чаще пользуются при отражении мяча слева, в том числе и в тех случаях, когда вслед за ним выходят к сетке. Такой удар легко можно выполнять в быстром движении вперед, и ответить на него сильным обводящим ударом нередко оказывается довольно трудно из-за низкого отскока мяча.

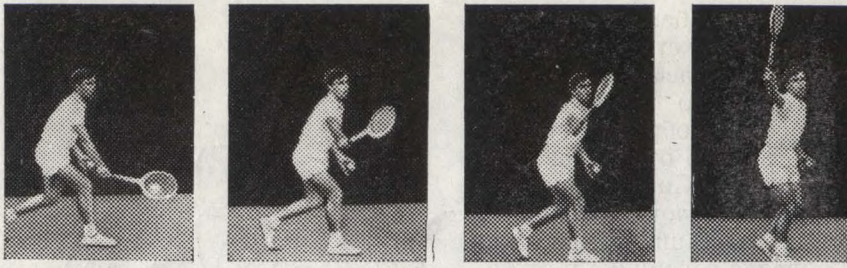


Рис. 49.
Плоский удар слева (А. Метревели)

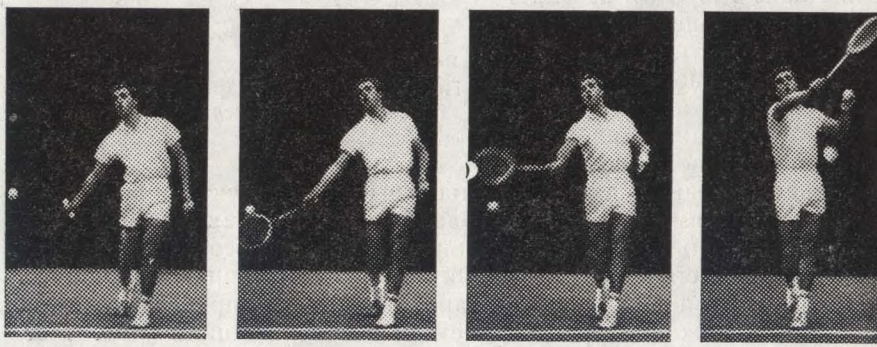


Рис. 50.
Крученый удар справа (А. Метревели)

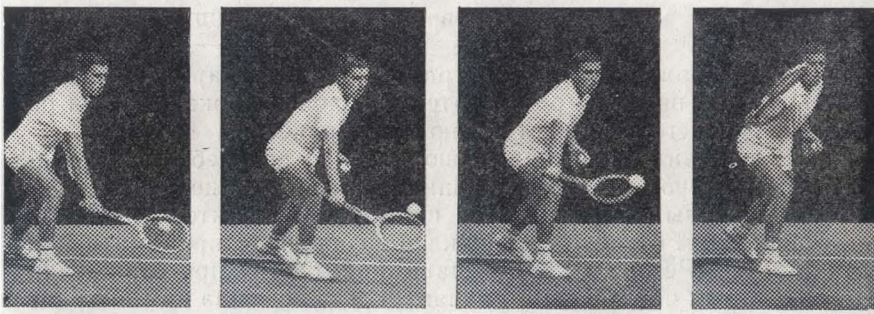
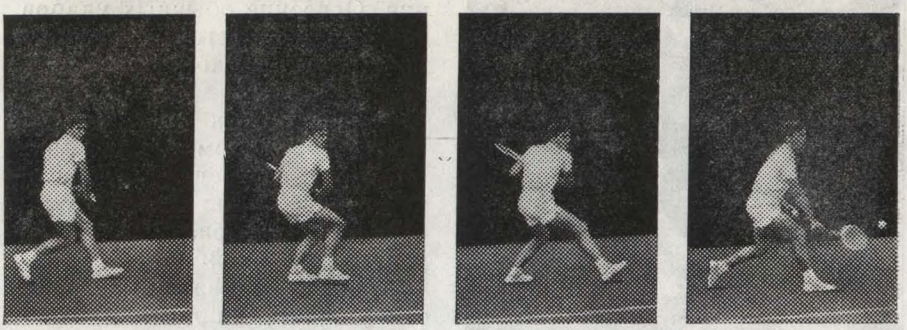


Рис. 51.
Резаный удар слева (А. Метревели)

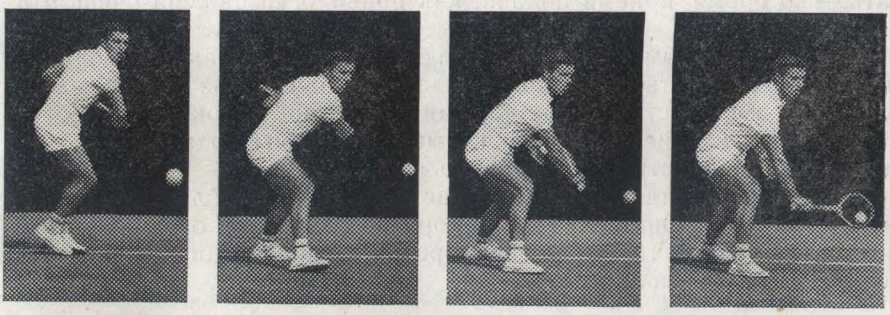


Резаные удары свободно выполняют и с коротким замахом. Поэтому к ним нередко прибегают в тех случаях, когда в распоряжении теннисиста мало времени для подготовительных движений. Ударное движение при выполнении резаных ударов нацелено вперед и одновременно немного сверху вниз (рис. 51). Удар осуществляется несколько под мяч, точка удара находится ниже его центра тяжести.

В зависимости от особенностей взаимодействия ракетки с мячом различают два варианта резаных ударов — рубящие и скользящие. В первом варианте угол наклона струнной поверхности в момент самого удара не меняется или меняется незначительно; во втором, наоборот, угол наклона струнной поверхности значительно изменяется и одновременно она как бы скользит под мяч.

Результативность резаных ударов во многом зависит от того, насколько сильное вращение сообщено мячу и как велика его поступательная скорость. Такое сочетание и дает низкий и стремительный полет и отскок мяча. Скользящий удар создает наиболее благоприятные условия для решения этой важной задачи.

Прием подачи. Удары, которыми отражают подачи, имеют специфические особенности и требуют специального совершенствова-



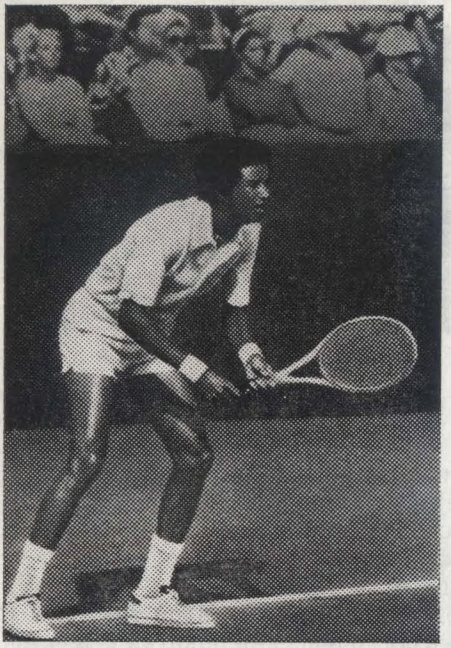


Рис. 52.
Исходное положение принимающего подачу (А. Эш, США)

ния. Освоение обычных ударов с отскока является лишь важной предпосылкой успешного приема подачи.

Требования к приему подачи в современном теннисе значительно выросли. В первую очередь возросло значение умения отражать сильные, с острой пласировкой мяча подачи: косые, выбивающие игрока с площадки, и прямые, точно нацеленные во внутренние углы полей подачи. Принимать такие подачи целесообразно в позиции у самой задней линии или на шаг перед ней. Это повышает дистанционную досягаемость наиболее трудных мячей и увеличивает быстроту ответа. Однако в такой позиции у теннисиста меньше времени для подготовки к ударам, подающий должен действовать очень быстро. Причем особенно трудно теннисисту, когда после сильной подачи соперник выходит к сетке. Малейшее запаздывание с ударом, задержка с движением на мяч позволяет подающему сразу выиграть очко. Поэтому при приеме подачи особенно важно быть готовым к движению в сторону и быстро стартовать (рис. 52). Замах должен быть оптимально экономным и быстрым и осуществляться сразу назад и одновременно в сторону движения к мячу. Так называемая «разножка» — мягкий предварительный толчок вверх и следующее за ним пружинистое приземление к моменту удара соперника, помогающее быстрее оттолкнуться в сторону передвижения и стартовать,— во время приема подачи, как правило, выражена очень отчетливо.

Каким бы малым временем ни располагал принимающий подачу, он должен стремиться выполнять удар в движении на мяч, используя все возможности, чтобы сообщить ракетке высокую скорость. Кинограммы на рис. 53 и 54 показывают приемы подач, при которых эти возможности хорошо использованы.

При приеме сильной подачи часто применяют блокированные удары (рис. 55). Они отличаются коротким замахом, ограниченным поворотом туловища и довольно коротким ударным движением, выполняемым «жесткой» рукой.

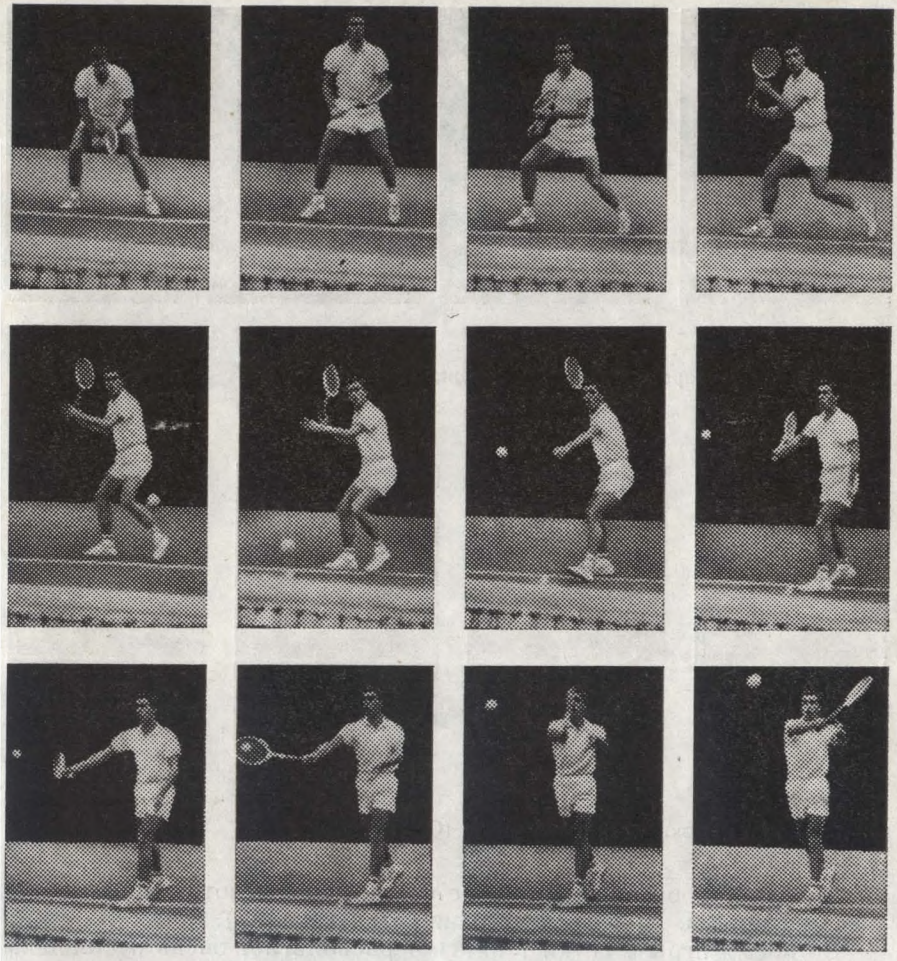


Рис. 53.
Прием подачи ударом справа (А. Метревели)

Удары с лета

Удары с лета — основные приемы техники при нападении у сетки. Теннисист должен стараться, чтобы они были острыми и завершили розыгрыш очка.

Обороняющийся у задней линии теннисист стремится обвести игрока у сетки или низкими ударами с крутой, резко снижающейся траекторией полета мяча вынудить его отражать мяч в наиболее трудной низкой точке. В ответ на это сеточник должен стараться принимать мяч раньше и в возможно более высокой точке.

При игре с лета применяют главным образом резаные и плоские удары. Резаные удары универсальны. Ими с успехом можно отра-

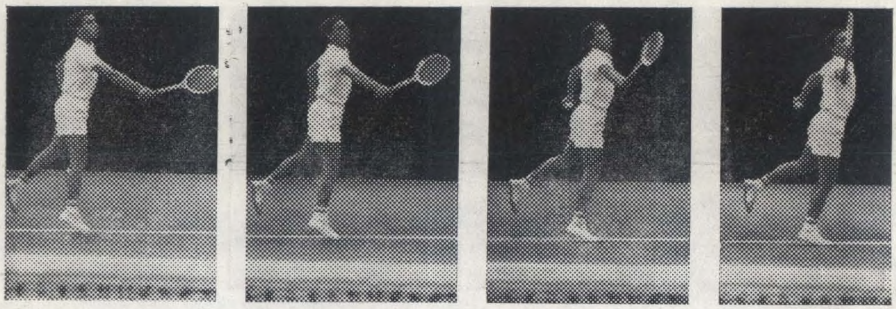


Рис. 54.
Прием подачи ударом слева (А. Метревели)

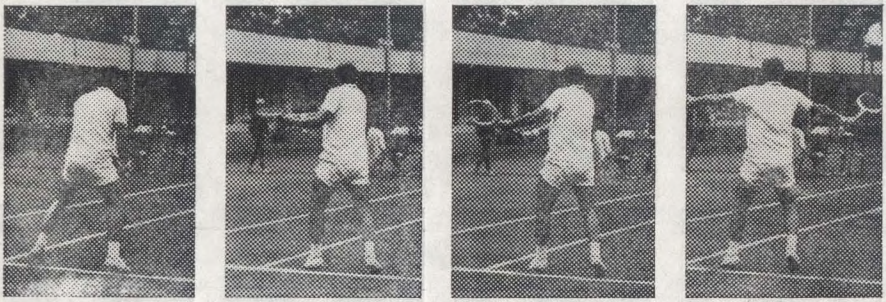


Рис. 55.
Прием подачи блокированным ударом (С. Лихачев)

жать мяч в любой точке. Плоские удары используют главным образом при приеме мяча выше уровня сетки (рис. 57).

Во время игры у сетки теннисист располагает очень небольшим временем для подготовки к удару; он должен отразить мяч с лета в десятые или даже сотые доли секунды. Поэтому экономичность движений, умение выполнять удары с очень коротким замахом приобретают в игре у сетки особенно большое значение. Широкие маховые движения, характерные для многих ударов с задней линии, при ударах с лета используют редко, в основном при отражении высоких мячей.

При первой возможности двигаться на летящий мяч, выходить ему наперерез, выполнять удар в момент своеобразного выпада в направлении сетки с движением по ходу удара и перемещением туловища вперед — вот основные условия, позволяющие принимать мяч в возможно более высокой точке впереди-сбоку от себя и тем самым создавать наиболее благоприятные возможности для завершения розыгрыша очка. Удар, отвечающий всем этим требованиям, показан на рис. 56.

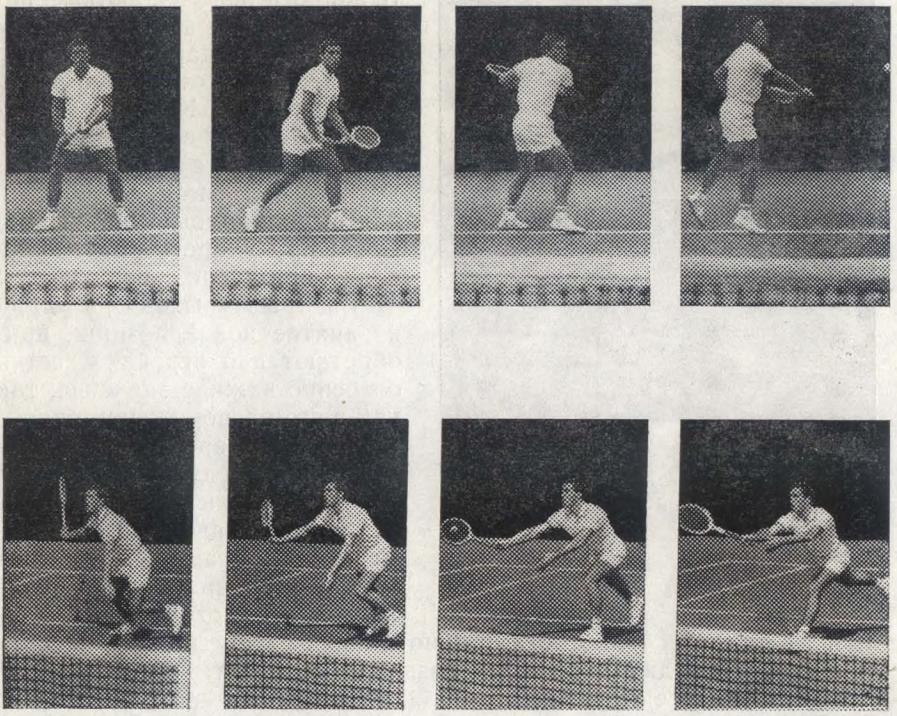


Рис. 56.
Удар с лета в средней точке (А. Метревели)

Большое значение во время игры с лета имеет быстрое и правильное передвижение по площадке. При отражении мяча в любой

Рис. 57.
Удар с лета в высокой точке (А. Метревели)

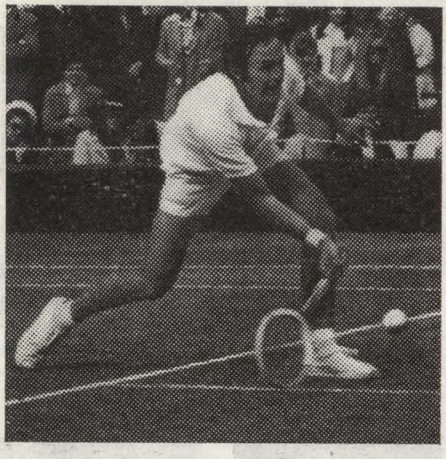


Рис. 58.
Удар с лета в низкой точке (Д. Ньюкомб, Австралия)

точке ноги перемещаются в направлении удара. При этом чем ниже точка удара, тем выпад глубже, более отчетливо выражен (рис. 58). Как и при ударах с отскока, в момент сближения ракетки с мячом впереди должна быть нога, разноименная выполняемому удару: левая — при ударе справа, правая — при ударе слева.

Быстрый «выход» из удара и занятие новой позиции приобретают для игрока у сетки особенно важное значение, так как в его распоряжении оказывается мало времени для подготовки к следующему удару. Пружинность и мягкость в работе ног при завершающих движениях помогают быстро выходить из ударов (рис. 59). Не случайно в исходном положении у сетки ноги теннисиста обычно сильнее согнуты в коленях, чем при ударах с задней линии. Это позволяет выполнять более сильный толчок и быстрее стартовать.

Первый удар с лета после подготовительного удара для выхода вперед осуществляют в движении к сетке, из положения наивысшей готовности к ответным действиям. Как только определено направление обводящего удара соперника, сеточник всем телом быстро подается в сторону-вперед, одновременно поворачивается (в правую сторону — при ударе справа, в левую — при ударе слева) и незамедлительно выходит на мяч, стараясь отразить его как можно раньше впереди-сбоку от себя. Замах должен быть коротким и на-

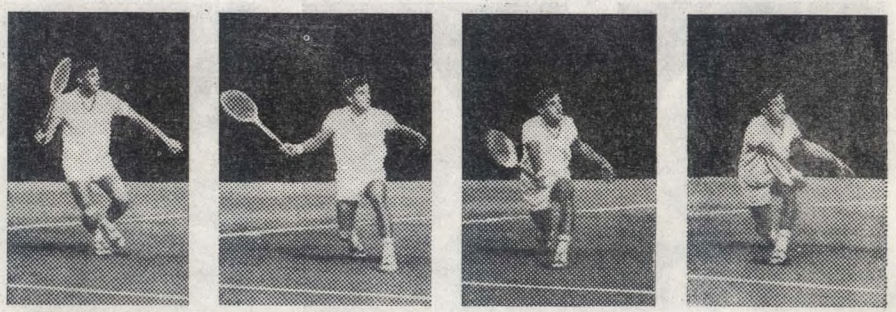


Рис. 59.
Удар с лета с выходом в положение готовности к следующему удару (Я. Кодеш, Венгрия)

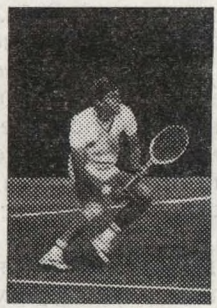
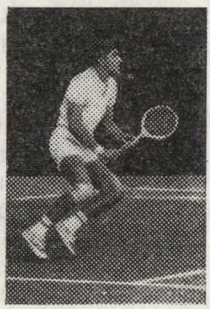
правлен преимущественно в сторону, а иногда — в сторону и одновременно вперед (в отличие от довольно большого замаха назад при многих ударах с задней линии площадки). Уже в начале этого движения ракетку с приподнятой головкой как бы ставят в положение готовности к удару. Кисть и предплечье в такой момент, а также при ударе «жесткие».

К числу наиболее трудных, но совершенно необходимых для игрока у сетки приемов техники относятся удары с лета в низкой точке. Эффективность современной обводки настолько возросла, что многие теннисисты научились сильными крученными ударами свободно «класть» мяч за самой сеткой и тем самым часто вынуждать сеточника принимать мяч именно в этой точке (если соперник не успеет сыграть с лета, мяч приземляется примерно в 1,5—2 м за сеткой).

Основная трудность при приеме мяча с лета в низкой точке — необходимость направить его очень точно и совсем низко над сеткой. Только тогда соперник будет лишен возможности провести завершающий удар с лета в высокой точке или контратакующий обводящий удар по высоко отскочившему мячу. Мастерство игры с лета в низкой точке и заключается в первую очередь в умении не «поднимать» мяч высоко над сеткой. Такие резаные удары отличает ударное движение, нацеленное совсем под мяч и как бы проталкивающее его вперед и немного вверх.

При блокированных ударах ракетку жестко как бы подставляют навстречу подлетающему мячу, одновременно продвигая немного вперед. Эти удары применимы только для приема мячей, летящих с большой скоростью (медленно летящий мяч при блокированном ударе почти не отлетит от ракетки).

Для отражения труднодосягаемых мячей используют удары в бросках и прыжках (рис. 60). Без этих ударов практически невозможно осуществлять успешное нападение у сетки против теннисиста, владеющего точной обводкой. Их отличает толчок ногой, одноименной выполняемому удару: правой — при ударе справа, левой — при ударе слева. Он увеличивает длину броска или прыжка, а так-

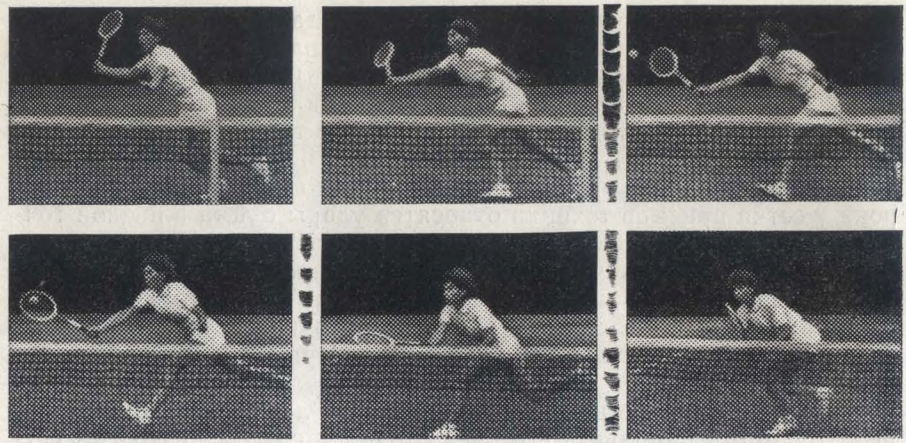


Рис. 60.
Удар с лета в броске (О. Морозова)

же способствует повороту туловища. При этом важно, чтобы после толчка сеточник оказался в вытянутом в сторону положении, а его ракетка — в положении готовности к удару.

Удар над головой

Удар над головой — один из основных приемов техники нападения, завершающий, как правило, сильный удар в высокой точке. Он во многом напоминает плоскую подачу. Выполняют его с различных мест площадки, нередко во время быстрого передвижения.

Часто удар над головой игрок выполняет в быстром движении от сетки, когда соперник неожиданно направил высокий мяч через него к задней линии. В таких случаях быстрое и свободное передвижение по площадке приобретает особое значение. Осуществляют его необычным способом: боком или спиной вперед скрестными, довольно широкими шагами. В большинстве случаев этому предшествует старт из обычного исходного положения, когда теннисист, расположившись на пружинно согнутых ногах лицом к сетке, еще не знает, как ответит соперник — низким ударом или «свечой». Как только станет ясно, что последует «свеча», игрок должен быстро повернуться направо, правой ногой сделать энергичный шаг от сетки и отойти или отбежать назад скрестными шагами (рис. 61).

Соперник может выполнить «свечу» в одном из трех направлений: прямо над игроком у сетки, назад-влево или назад-вправо от него. Стартовые движения зависят от направления «свечи». Двигаться к задней линии надо сразу по направлению полета высоко летящего мяча. Первый шаг должен быть как бы направляющим, т. е. в направлении, по которому теннисист будет отходить или отбегать от сетки.

Рис. 61.
Удар над головой в прыжке (А. Метревели)

При ударе над головой замах более короткий, экономный, чем при подаче. Одновременно с поворотом и «оттяжкой» туловища назад ракетку (она в стабильном положении, струнная поверхность обращена к сетке) отводят назад-вверх на уровне несколько выше головы (рис. 62). При этом мышцы правой части туловища и плечевого пояса растягиваются так же сильно, как и при подаче (быстрое сокращение их при ударном движении поможет выполнить сильный удар).

В дальнейшем ракетка быстро и свободно «входит» в петлю и затем с нарастающей скоростью выносится на мяч. Здесь словно сливаются воедино три четко согласованных движения: быстрое выпрямление руки в локте, поворот руки внутрь и заключительное хлесткое движение кистью.

Рис. 62.
Ударное движение при ударе над головой

Удар над головой целесообразно выполнять по возможности с движением всего тела вперед. В тех случаях, когда прием осуществляют в быстром движении от сетки, удар нужно стремиться производить в момент как бы обратного шага к сетке.

Удар над головой чаще всего используют в сложных игровых условиях, когда теннисист, быстро отбегая от сетки, с трудом успевает достать высоко летящий мяч. В игре сильных соперников мяч редко просто направляют высоко вверх в расчете на элементарную ошибку. Как правило, только обводящая «свеча», примененная неожиданно и в выгодной ситуации, приносит успех. Для отражения мяча в сложных условиях часто необходимо делать энергичный прыжок, чтобы достать трудный мяч, направленный к самой задней линии. Такой прыжок несколько необычен: он направлен вверх-назад и всегда осуществляется толчком правой ноги, которая сразу же после толчка выносится вперед, помогая тем самым отклонить туловище назад и дотянуться до мяча высоко сзади за собой. При таком прыжке удар выполняют в вытянутом вверх положении тела в момент «шага в воздухе».

Прыжок должен быть естественным продолжением движения от сетки (отход или отбегание от сетки — это своего рода разбег для энергичного прыжка). Независимо от того, какая нога у теннисиста толчковая, прыжок при ударе над головой всегда выполняют толчком правой ногой. Перед прыжком вес тела нужно полностью перенести на эту ногу и пружинисто согнуть ее в колене. Выпрямляют ее при толчке во время быстрого пружинистого движения стопой (на рис. 61 видно: стопа до предела выпрямлена, что свидетельствует о ее активном участии в толчке). Если теннисист не будет активно выпрямлять стопу, он не сможет выполнить высокий прыжок, с помощью которого только и можно отразить трудный мяч.

Игрок вынужден выполнять удары над головой в различных положениях, так как соперник применяет разные «свечи» — прямые и диагональные. Как бы теннисист ни стремился отражать мяч в наиболее удобной для сильного удара высокой точке немного впереди

и чуть справа от себя, он часто не может этого сделать, так как вынужден отражать мяч в трудных условиях, в различных точках.

Один из главных вариантов приема техники — удар слева от игрока. Здесь особенно резко выражен поворот всей руки внутрь при выносе ракетки на мяч и при окончании удара.

Удар над головой выполняют не только с лета, но и по высоко отскочившему мячу. Теннисист у сетки не всегда успевает с лета отбить высоко летящий через него мяч, особенно если «свеча» неожиданна. Иногда он вынужден быстро отбегать от сетки к задней линии и пытаться принять уже отскочивший мяч. В подобных случаях, если мяч отскочит высоко, целесообразно применять не обычный удар справа или слева, а атакующий удар над головой.

Основные особенности удара над головой по отскочившему мячу те же, что и ударов над головой с лета.

«Свеча»

«Свечой» называют удар, при котором мяч посылают высоко над сеткой (рис. 63).

При «свече» мяч находится в полете значительно дольше, чем при других ударах. Это значительно облегчает подготовку к ее отражению, но и требует большой точности удара. Тем более что в ответ на «свечу» используют обычно сильный удар над головой — одно из главных средств нападения. «Свеча» эффективна обычно лишь при условии, если используют ее неожиданно и своими движениями теннисист заранее не обнаруживает намерения направить мяч высоко вверх.

Основной вид этого приема — обводящая длинная «свеча» с крутой дугообразной траекторией полета мяча, приземляющегося у самой задней линии. Такую «свечу» применяют с расчетом на то, что соперник у сетки не успеет достать неожиданно направленный через него мяч.

Распространен и другой вид «свечи»: очень высокая, с почти отвесным снижением мяча. Она не является обводящим ударом, так как соперник успевает отойти назад и подготовиться к отражению мяча. Используют ее для того, чтобы затруднить сопернику ответный удар, спровоцировать его на ошибку, особенно если он недостаточно хорошо владеет ударом над головой.

«Свечи» бывают различные: плоские, крученые и резаные. Каждая из них должна быть замаскирована под привычный для данного теннисиста плоский, крученый или резаный удар. Выполнение любой «свечи» не должно существенно отличаться от обычных ударов справа или слева, вплоть до начала завершающей части ударного движения; лишь перед сближением струнной поверхности с мячом ударное движение нацеливают вверх. Если это сделано значительно раньше — ракетку при окончании замаха теннисист опустит значительно ниже точки удара и будет заранее выносить ее сов-

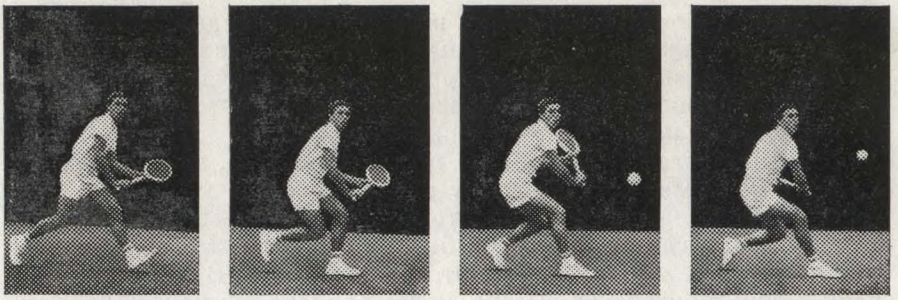


Рис. 63.
«Свеча» слева (А. Метревели)

сем снизу вверх, — то наблюдательный соперник сможет раскрыть его намерение применить «свечу».

Для обводки соперника у сетки очень эффективна контратакующая крученая «свеча». Сильное поступательное вращение мяча создает крутую, дугообразную траекторию полета и вызывает стремительный отскок к заднему заградительному фону площадки, помогая осуществить обводку. Иногда игрок у сетки не успевает отразить с лета высоко летящий через него мяч. Тогда он вынужден быстро отбегать назад и пытаться принять мяч после отскока. Отбить мяч в подобных случаях бывает крайне трудно.

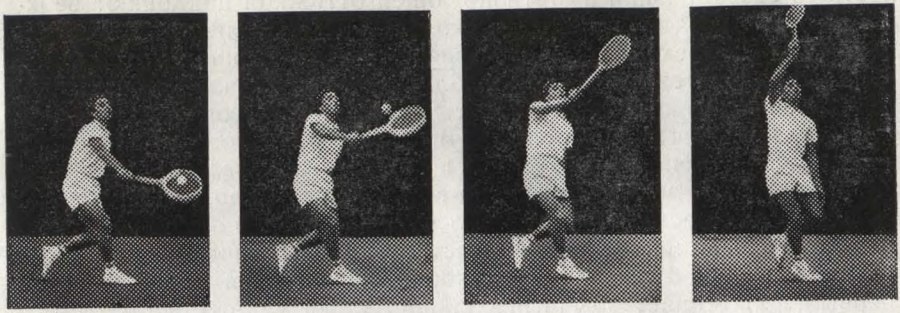
Есть и другое важное преимущество данного приема. Это единственный вид «свечи», при котором удар по мячу можно наносить с большой силой, обеспечивая тем самым большую скорость полета мяча. Быстрый полет мяча значительно повышает эффективность обводки.

Одна из главных особенностей выполнения крученой «свечи» — быстрое завершающее движение предплечьем и кистью вверх-вперед (мяч как бы поддевается снизу и «прочесывается» струнами). Мяч получает стремительное вращение, одновременно ему сообщается высокая поступательная скорость. Примечательно, что вначале ракетку выносят вперед со средней скоростью. В результате дальнейшее резкое ускорение ударного движения часто неожиданно для соперника.

Довольно широко используют крученую «свечу» и с невысокой скоростью вращения мяча (так называемая подкрученная «свеча»). И такое вращение придает полету мяча несколько более дугообразную форму и тем самым помогает осуществить обводку.

Укороченные удары

Эти приемы техники составляют самостоятельную группу ударов по отскочившему мячу или с лета, после которых мяч приземляется у самой сетки и имеет короткий отскок. Чем короче отскок в сторону соперника, тем более эффективен укороченный удар. При очень



быстром обратном вращении мяч может отскочить даже назад — в направлении сетки.

Немедленно выиграть очко в расчете на то, что соперник не успеет добежать до мяча, допустит ошибку или ответит пассивно, — таковы главные задачи, решаемые с помощью укороченных ударов. Иногда этими ударами пользуются и для преднамеренного вызова к сетке слабо играющего с лета теннисиста в расчете на то, чтобы обвести его низким ударом или «свечой».

Неожиданность — главное тактическое требование, которое предъявляют к выполнению укороченных ударов. Соперник без особого труда добежит до короткого мяча и направит его вне досягаемости игрока, если получит возможность прогнозировать подготовку укороченного удара. Как и при обводящей «свече», подготовку к удару маскируют и используют в неожиданный для соперника момент.

Укороченные удары иногда применяют при быстром обмене сильными ударами по отскочившему мячу. После нескольких сильных, остро пласированных нападающих ударов, ставящих соперника в трудное положение, мяч неожиданно «укорачивают». В результате игрок, ожидавший повторного сильного удара, может не успеть добежать до короткого мяча.

Укороченный удар нередко маскируют под обычный подготовительный удар для выхода к сетке. При коротком ответе соперника игрок быстро выходит вперед и подготовительными движениями старается показать, что вот-вот выполнит нападающий удар и продолжит продвижение к сетке. Однако в самый последний момент он неожиданно «укорачивает» мяч.

По технике выполнения укороченные удары во многом сходны с обычными резаными ударами. Отличие их состоит главным образом в тонких особенностях взаимодействия струнной поверхности с мячом.

Распространены два способа выполнения укороченных ударов. При первом способе ракетку медленно выносят вперед и мягко как бы подставляют навстречу мячу. В момент удара струнную поверх-

ность со своеобразной амортизирующей оттяжкой наклоняют верхним концом назад, она как бы скользит по поверхности мяча вперед-вниз. Во время взаимодействия с мячом струнная поверхность вначале находится в положении, близком к вертикальному, а затем с постепенным наклоном доходит до близкого к горизонтальному. В результате мяч получает незначительное обратное вращение, летит довольно медленно, коротко и низко отскакивает. При таких ударах ракетка действует словно мягкая преграда, движущаяся вперед и одновременно несколько отклоняющаяся назад. Их применяют обычно при отражении быстро летящего мяча.

Второй способ выполнения укороченного удара больше, чем первый, напоминает обычный сильнорезаный удар. Ракетку, быстрым движением выносят совсем под мяч, сильно подсекают его и сообщают обратное вращение. В результате мяч отлетает недалеко, но стремительно, коротко отскакивает. При очень быстром вращении мяч может отскочить назад-в сторону сетки. Такой укороченный удар используют при отражении мяча с лета и с отскока.

Удары с полулета

Это особая группа ударов по отскочившему мячу, при которых отражают его совсем в низкой точке в начальный момент отскока (рис. 64). Их чаще всего используют в ситуациях, когда соперник низким ударом застает теннисиста на полпути к сетке и тот не успевает применить удар с лета. К ударам с полулета приходится иногда прибегать и во время игры у самой сетки при ответе на короткий низкий удар с лета или короткий обводящий удар издалека. В парной игре обычно чаще, чем в одиночной, складываются такие ситуации.

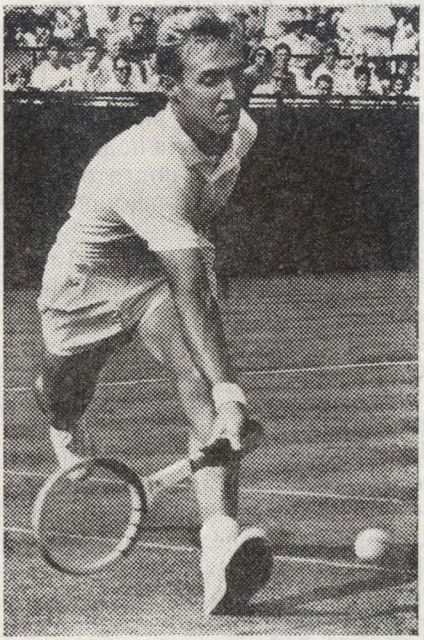


Рис. 64.
Удар с полулета (С. Смит, США)

Удары с полулета, применяемые главным образом в трудных игровых условиях, требуют быстрой реакции, хорошо развитого «чувства мяча», умения тонко и быстро управлять ракеткой с помощью движений преимущественно предплечья и кисти. Предельная экономность движений, очень короткий замах, точка удара далеко перед туловищем — вот главные особенности этих ударов.

Глава IV

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ИГРЫ

Спортивную борьбу отличает комплексный характер стратегических и тактических действий. Одни и те же действия могут быть нацелены на решение и стратегических и тактических задач. Тесная связь в решении этих задач, придание широкому кругу действий комплексного характера и составляют одно из важнейших условий успеха в теннисе.

Структура стратегии и тактики и основывается на таком комплексном подходе и предполагает, что в каждом из ее элементов в той или иной мере может быть отражена стратегическая и тактическая направленность действий. На рис. 65 дана схема, где показаны структурные элементы стратегии и тактики. Каждый из элементов этой схемы имеет широкую сферу использования применительно к различным масштабам спортивной борьбы и поэтому может быть обоснован и использован с позиций как стратегии, так и тактики.

1. ЗАДАЧИ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ

Разработка общих задач спортивной борьбы предполагает определение задач как стратегии, так и тактики.

Стратегические задачи намечают перспективную направленность спортивной борьбы. Они носят разномасштабный характер и подразделяются на три группы.

В первую группу входят задачи, связанные с выступлением в цикле соревнований; во вторую — с участием в отдельных соревнованиях и турнирах, состоящих из серии матчей; в третью — с выступлением в отдельных матчах.

Общие стратегические задачи заключаются в следующем:

всестороннее изучение стратегии, тактики и техники основных соперников, их психологической и физической подготовленности, предполагаемой соревновательной обстановки и определение на этой основе соотношения сил и собственных возможностей;

прогнозирование стратегии и тактики, которую, вероятнее всего, будут использовать основные соперники в главных соревнованиях;

разработка контрмоделей игры применительно к основным соперникам, проверка их в соревнованиях подготовительного характера, планирование их на различных этапах спортивной борьбы и эффективное использование в главных соревнованиях.

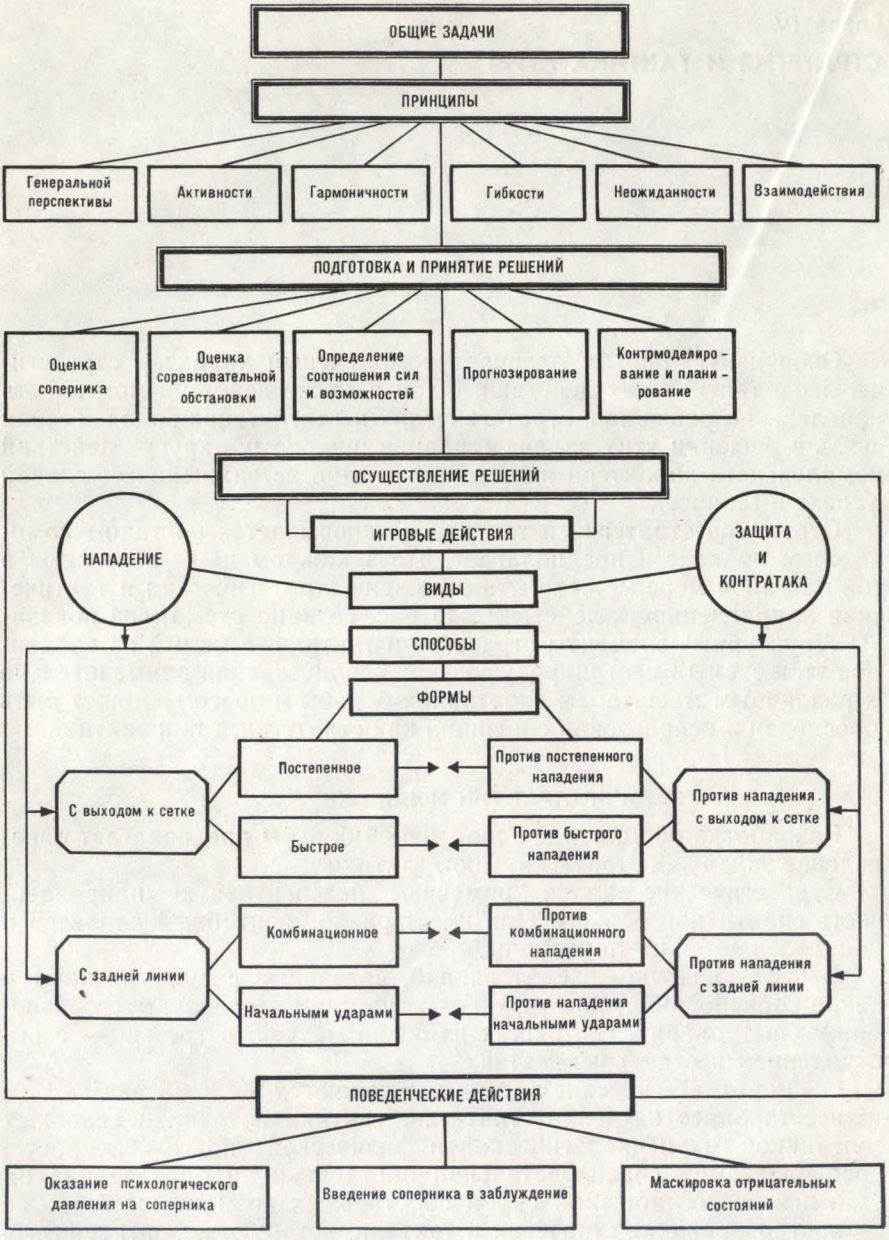


Рис. 65.
Структура стратегии и тактики

Тактические задачи намечают и детализируют пути осуществления стратегических задач, конкретные виды, способы и формы действий, тактические комбинации и отдельные приемы техники, которые теннисист планирует использовать в конкретных игровых ситуациях.

Допустим, в матче были поставлены две стратегические задачи: захватить инициативу с самого начала встречи и удерживать ее с помощью решительных и быстрых нападающих действий; широко использовать фактор неожиданности, особенно в наиболее напряженные моменты игры и после того, как удастся создать у соперника ложное впечатление, что в сходных ситуациях используются в основном одни и те же действия. В данном случае могут быть намечены, например, такие тактические задачи: для выходов к сетке широко применять быстрое нападение сразу после подачи и при первой возможности во время контратакующего приема подачи; контратаковать соперника у сетки быстрыми и точными по пласировке мяча ударами; сначала создать ложное впечатление, что атаки при выходах к сетке намечено нацеливать под удар слева (исходя из предположения, что у соперника этот удар менее эффективен), а когда соперник привыкнет к известному однообразию в направлении ударов, — перейти к неожиданному использованию ударов в различные стороны.

Разработка стратегических и тактических задач должна, таким образом, осуществляться с учетом подчиненности задачам больших масштабов.

2. ПРИНЦИПЫ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ

Принципы стратегии и тактики отражают общие закономерности и передовые тенденции развития спортивной борьбы, а также воспитательную направленность подготовки советского спортсмена.

В спортивной борьбе психологические и физические качества теннисиста не только проявляются, но при определенных условиях и развиваются. Одни стратегические и тактические установки стимулируют развитие широкого круга качеств, другие, наоборот, сдерживают или тормозят их развитие. Допустим, один спортсмен от соревнования к соревнованию действует все активнее и разнообразнее, обретает уверенность в нападающих и контратакующих действиях, преодолевает боязнь риска. Это в итоге влияет на развитие его волевых качеств. Другой пассивен, придерживается так называемой выжидательной тактики, рассчитанной на ошибки соперника. Естественно, что недооценка передовых стратегических и тактических установок наносит только вред воспитанию теннисиста, снижает его возможности достичь большого успеха.

Принципы решительно нацеливают на освоение и использование тех вариантов стратегии, тактики и техники, которые наиболее активно влияют на воспитание всесторонне развитого, волевого спортсмена, способного показать высокие результаты.

Принципы оказывают влияние на все другие структурные единицы стратегии и тактики.

Принцип генеральной перспективы

Этот принцип наиболее полно отражает общую стратегическую направленность спортивной борьбы и всей системы многолетней подготовки теннисиста. Он прежде всего нацеливает на освоение моделей игры, воплощающих передовые тенденции развития спортивной борьбы, всего нового, передового в стратегии, тактике и технике.

Модель игры спортсмена всегда носит индивидуализированный характер. При моделировании учитываются особенности конкретного спортсмена, наиболее активно влияющие на его действия, соревновательное поведение. Эти особенности касаются всех разделов подготовки, причем особое место занимают те из них, которые относятся к характеру и темпераменту, специальным интеллектуальным и эмоционально-волевым качествам, определяющим успех подготовки, осуществление стратегических и тактических решений. Например, модель игры, построенная преимущественно на нападении у сетки, предъявляет особенно высокие требования к оперативно-тактическому мышлению, прогностическим способностям, к быстроте и точности двигательных реакций, волевым качествам, и особенно смелости и решительности.

Таким образом, модель игры конкретного теннисиста должна воплотить и общие тенденции развития спортивной борьбы, и наиболее сильные индивидуальные особенности спортсмена. Она должна отличаться динамичностью, т. е. периодически усовершенствоваться с учетом развития стратегии, тактики и техники, а также совершенствования подготовленности теннисиста. В свою очередь, система подготовки должна оперативно учитывать перспективные изменения стратегии, тактики и техники и создавать условия для формирования более совершенных моделей. В результате постоянный творческий поиск путей совершенствования системы подготовки, дальнейшего развития психологических и физических качеств спортсмена является важным условием появления нового в стратегии, тактике и технике.

Педагог и спортсмен должны решительно отбрасывать все явно устаревшее, не соответствующее современным тенденциям развития спортивной борьбы, осваивать все передовое в области стратегии, тактики и техники, что позволяет повышать уровень спортивных достижений.

Принцип генеральной перспективы требует дифференцированного подхода к выступлениям в различных соревнованиях, оценки каждого из них с позиции готовности к решению ведущей стратегической задачи — достижения победы над основными соперниками в главных состязаниях. Принцип предполагает разработку контрмоделей игры с главными соперниками, корректировку и прочное освоение этих контрмоделей в процессе тренировки, а также в со-

ревнованиях, которые рассматриваются как подготовительные к главным. В результате контрмодель доводится до наивысшего уровня готовности для эффективного использования на главных этапах спортивной борьбы.

Для решения этих задач специально организуют матчевые встречи, контрольные игры, в которых можно тщательно отрепетировать, проверить стратегию и тактику главных соревнований. Для таких игр важно тщательно подобрать условных соперников. Причем желательно, чтобы по привычным особенностям игры они были как можно больше похожи на главных соперников.

Принцип активности

Принцип активности нацеливает на активное, решительное ведение игры, на захват и удержание игровой инициативы. Спортсмен должен стремиться навязать сопернику свою волю, оказывать постоянное психологическое давление своей выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе. Все виды действий — нападающие, контратакующие и защитные — должны быть подчинены этому принципу.

Истоки активности — в смелых, проникнутых творческим духом стратего-тактических планах.

Неоспоримые преимущества имеет хорошо подготовленное, своевременно и искусно осуществляемое нападение. Нападающему принадлежит инициатива, он обычно имеет психологическое преимущество, навязывает свою волю сопернику и в большей степени, чем обороняющийся, может использовать в игре фактор неожиданности, имеющий большое стратегическое и тактическое значение.

Принцип активности отнюдь не снижает роль защиты. Он требует от нее активного характера, решительных и энергичных действий. Только тогда защита может противостоять мощному нападению, характерному для современной игры.

Недооценивание возможностей защиты наносит непоправимый урон стратегии и тактике. Нередко защиту ошибочно отождествляют с пассивностью. Не следует забывать, что основная особенность современной защиты — четко выраженный активный характер.

Принцип гармоничности

Этот принцип нацеливает на овладение всеми видами действий — нападающими, контратакующими и защитными, использование их в оптимальных сочетаниях с учетом конкретной соревновательной обстановки, особенностей подготовленности и действий соперника. Он отвергает приверженность примитивной односторонней игре, необоснованную переоценку одного вида действия в ущерб другим. Этот принцип ориентирует на гармоничное сочетание общих тенденций развития стратегии, тактики и техники с индивидуальными особенностями спортсмена, и прежде всего с наиболее сильными сторонами его подготовленности.

Одна из важнейших задач педагога — помочь спортсмену возможно полнее и ярче раскрыть в игре свою индивидуальность, определить и совершенствовать свои «коронные» приемы. Естественно, что решать эту задачу необходимо параллельно с другой, не менее важной задачей — ликвидацией слабых сторон в подготовленности.

В спортивной педагогической практике нередко внимание спортсменов сосредоточивают только на исправлении недостатков, а формированию и постоянному совершенствованию «коронных» приемов уделяют ничтожно мало времени. В результате вырастают спортсмены, не имеющие ярко выраженной индивидуальности. В современном спорте такой спортсмен лишен перспективы достичь подлинно высоких результатов.

Принцип гибкости

Этот принцип ориентирует на формирование и использование разнообразной стратегии, тактики и техники, которые основываются и варьируются с учетом прежде всего объективных факторов спортивной борьбы и индивидуальных возможностей спортсмена.

Всесторонняя оценка действующих в процессе спортивной борьбы объективных факторов и собственных возможностей в конкретных условиях соревнований составляет как бы отправную позицию для реализации принципа гибкости, которая позволяет успешно подготавливать, принимать и осуществлять оптимальные стратего-тактические решения. Примером реализации этого принципа может служить использование в играх на площадках с различными покрытиями именно тех видов, способов и форм действий, приемов техники, которые наиболее эффективны именно в данных условиях.

В стратегическом отношении принцип гибкости требует вариативного контрмоделирования стратегии, тактики и техники применительно к игре всех главных соперников. Он ориентирует и на критическое отношение к уже разработанным стратегическим и тактическим планам, предполагает их возможную корректировку и даже коренную перестройку в зависимости от хода спортивной борьбы.

Одним из наиболее распространенных случаев отступления от принципа гибкости является формирование у спортсменов «костной», принципиально стандартной модели игры, которую он упрямо пытается использовать в соревнованиях с любым соперником, в любых соревновательных условиях.

Игровые ситуации, несмотря на огромное разнообразие, динамичность и неожиданность, имеют и известную схожесть, своеобразную общность, обусловленную взаимным расположением соперников, ходом их действий и другими особенностями. Шаблонные решения встречаются чаще именно в сходных острых игровых ситуациях. Например, один теннисист, отвечая на острый косой удар, почти всегда старается обвести соперника у сетки косым ударом; другой при отражении обводящего удара вдоль боковой линии, как правило, играет с лета косо и коротко. Шаблонные действия значительно снижают эффективность игры, так как дают сопернику воз-

можность прогнозировать, быстро выбрать и осуществить наиболее эффективные ответные действия.

Для реализации принципа гибкости необходимы развитие специализированных творческих способностей, глубокий подход к процессу спортивной борьбы как со стратегических, так и с тактических позиций.

Принцип неожиданности

Основу данного принципа составляет разработка и использование оригинальных, неожиданных для соперника контрмоделей игры, стратего-тактических планов, вариантов действий. Он требует умения маскировать свои намерения, вводить соперника в заблуждение относительно своих истинных замыслов, подготавливаемых действий, выбрать тактические приемы, которые тот меньше всего ожидает, использовать обманные приемы.

Подготовка, принятие и осуществление стратегических и тактических решений должны базироваться на планомерном и широком использовании принципа неожиданности. Как и принцип гибкости, он несовместим с шаблоном. Если удалось ввести соперника в заблуждение один раз, то при повторных попытках осуществлять это, используя один и тот же прием, все труднее и труднее. Поэтому очень важно творчески разрабатывать новые пути реализации принципа неожиданности, особенно применительно к соревнованиям с главными соперниками.

Возможности использования принципа неожиданности во многом зависят от особенностей техники, которые позволяют маскировать замыслы. Эти особенности предполагают сведение до минимума информативных для соперника деталей движений, демаскирующих истинные замыслы и позволяющих осуществлять прогнозирование.

Принцип неожиданности находится в теснейшей взаимосвязи с принципом активности. Активные действия в быстром темпе, ведение динамичной и разнообразной игры с использованием мощных ударов создают наилучшие возможности для реализации принципа неожиданности.

Для достижения неожиданности большое значение имеет выбор наиболее выгодного момента, ситуации для использования тех или иных видов, способов и форм действий, приемов техники.

Разберем два примера. Первый характеризует прежде всего стратегию матча в целом, второй — преимущественно тактику.

Исход командной встречи СССР — Франция в розыгрыше Кубка Девиса 1972 г. зависел от последнего матча, в котором советский спортсмен Т. Какулия встречался с чемпионом Франции П. Пруази́. По уровню достижений на международной арене П. Пруази́ был значительно выше нашего теннисиста — он считался в то время одним из лучших игроков Европы на грунтовых площадках. Его отличала мощная игра с задней линии, искусная контратакующая обводка сеточника. Поэтому соотношение сил, по предварительным прогнозам, было явно в пользу П. Пруази́. План игры Т. Какулия преду-

сматривал прежде всего непредвиденное использование нападения с выходом к сетке, и прежде всего быстрого нападения после подачи. Предполагалось, что для соперника, хорошо знающего нашего спортсмена по прежним встречам, такая игра будет полной неожиданностью, так как в предыдущих соревнованиях с Пруазй Т. Какулия действовал преимущественно у задней линии. С первых минут матча Т. Какулия начал атаковать, выходить к сетке сразу после своей подачи и при малейшей возможности во время приема подачи. К такой сверхактивной игре на довольно мягкой грунтовой площадке французский спортсмен оказался явно неподготовленным психологически. Наш теннисист ошеломил соперника смелыми, стремительными атаками, захватил инициативу и неуклонно развивал успех нападающими действиями, оказывая одновременно психологическое давление уверенным и решительным поведением, проникнутым наступательным духом, волей к победе. В итоге спортсмен добился явного преимущества и одержал убедительную победу.

Второй пример. В полуфинальном матче многократного чемпиона СССР А. Метревели с одним из ведущих игроков мира Д. Ньюкомбом (Австралия) в решающей партии при счете 5:5 на подаче советского теннисиста было 0:40. Игра проходила на «быстрых» пластиковых кортах, и с уверенностью можно было предположить, что стоит нашему теннисисту проиграть одно-единственное очко на своей подаче, как матч закончится в пользу австралийца. При второй подаче Д. Ньюкомб часто «забегал» под свой мощный удар справа и стремился сразу же послать мяч вне досягаемости соперника, выбегающего к сетке. Учитывая это, наш спортсмен при второй подаче старался направлять мяч так, чтобы вынудить соперника отражать мяч ударом слева. Ньюкомб приноровился к этому и явно не предполагал, что в кульминационный момент матча Метревели совершенно неожиданно изменит тактику использования подачи, оправданную предшествующим ходом матча.

Когда первые подачи при счете 0:40 и 15:40 спортсмену не удались, он неожиданно направил мяч под сильнейший удар соперника справа и застал его врасплох, так как австралиец уже заранее подался влево, чтобы «забежать» под свой «коронный» удар справа. Благодаря этой неожиданной тактической уловке Д. Ньюкомб не сумел даже дотянуться до мяча при приеме подачи. В итоге советскому теннисисту удалось не только выравнить счет в этом, казалось бы, роковом для него гейме, но и одержать победу над известным игроком, выиграв на его подаче следующий гейм.

Принцип взаимодействия

Данный принцип относится к парным соревнованиям. Он требует постоянного и очень четкого согласовывания действий партнеров, максимального использования индивидуальных и командных возможностей на базе единого стратего-тактического плана. Принцип нацеливает на тесный психологический контакт между партнерами, взаимную поддержку, на соревновательное поведение, вопло-

щающее единство замыслов и действий. Он предполагает разработку и использование модели игры, в которой наиболее полно проявляются сильные стороны каждого партнера, слабые стороны одного игрока компенсируются сильными сторонами другого.

Взаимодействие должно носить постоянный, плановый и одновременно творческий характер. Его можно достичь только в процессе целеустремленной, систематической совместной тренировки партнеров и регулярного выступления в соревнованиях в составе одной команды.

Взаимодействие предполагает четкое согласование действий в соответствии со стратегическими и тактическими задачами. Одним из примеров планомерного взаимодействия может служить заранее намеченная смена исходных позиций и передвижений партнеров на площадке. Так, партнеры могут условиться изменять неожиданно для соперников привычное расположение при своей подаче в наиболее напряженные моменты встречи, когда соперникам трудно приспособиться к новой ситуации.

Высоких результатов в парных соревнованиях обычно добиваются спортсмены, выступающие вместе длительное время. С постоянным партнером может быть достигнута отличная согласованность действий, четкое осуществление подготовленных тактических комбинаций, полнее использованы индивидуальные особенности каждого.

Партнерам важно также выявлять и использовать слабые места во взаимодействии соперников. Например, целесообразно часто направлять мяч к средней линии площадки между игроками, если они нередко пытаются одновременно отражать у сетки мяч (обычно это бывает, когда отсутствует четкая договоренность о том, кто из игроков в таких ситуациях должен принимать мяч). В этом случае соперники, весьма вероятно, будут мешать друг другу выполнять удар, могут пропустить мяч, так как в последний момент каждый из них надеется, что удар выполнит другой. Даже если один из партнеров и отобьет мяч, то дальнейшие действия против команды могут быть значительно облегчены: соперники, двигаясь одновременно к мячу, сблизятся у середины сетки и оставят незащищенными пространства у боковых линий.

3. ПОДГОТОВКА И ПРИНЯТИЕ СТРАТЕГО-ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

Подготовка и принятие оптимальных стратего-тактических решений ведутся на всех этапах спортивной борьбы, как во время уже начавшихся соревнований, так и при подготовке к ним.

Подготовка решений включает: оценку соревновательной обстановки, соперника, определение соотношения сил и возможностей; прогнозирование стратегии и тактики соперника, оценку собственных действий, хода и результатов борьбы. Принятие решений выражается в контрмоделировании и планировании собственной стратегии и тактики, выборе для использования конкретных действий.

Стратего-тактические решения разделяют на предварительные и соревновательные. Первые принимаются до начала матча, вторые — в ходе его. Так, планирование стратегии и тактики на предстоящие матчи со знакомыми соперниками может служить примером первой группы решений. Ко второй группе относятся, например, решения по прогнозированию стратего-тактического плана незнакомого соперника в процессе уже начавшейся игры.

Соревновательные решения, в свою очередь, разделяют на оперативные, принимаемые в процессе розыгрыша очка, и промежуточные, принимаемые в игровых паузах, специальных перерывах для отдыха.

В быстрой, темповой игре подготовка и принятие многих оперативных решений как бы сливаются с их реализацией. Поэтому раздельное рассмотрение оперативных решений и реализующих их действий в значительной мере носит условный характер.

Оценка соревновательной обстановки

Существенное влияние на стратегию и тактику оказывают следующие особенности соревновательной обстановки: покрытия площадок, состояние воздуха, освещенность площадки. Эти особенности могут изменяться по ходу встречи довольно быстро. Так, в начале соревнования яркие солнечные лучи могут серьезно затруднять выполнение удара над головой, и поэтому хорошим средством контратаки и защиты может оказаться «свеча». Эффективность этого приема значительно снижается, если тучи закроют солнце. Очень важно своевременно улавливать малейшие изменения обстановки и вести игру учитывая их.

Покрытия площадок. Соревнования по теннису проводятся на различных площадках: так называемых «быстрых» (пластиковых, деревянных, травяных, асфальтовых, бетонных) и «медленных» (грунтовых). На каждой из них мяч отскакивает по-разному и с различной скоростью.

На «быстрых» площадках отскок мяча очень стремителен. Это обусловливает высокий темп игры, так как время, которым располагает теннисист для подготовки ответных ударов, значительно сокращается. На таких площадках создаются лучшие условия для нападающей игры, значительно повышается эффективность острой пассировки мяча, мощных ударов, и в первую очередь сильной подачи.

Отскок мяча на грунтовых площадках, особенно если они мягкие, значительно медленнее. Шероховатая и мягкая поверхность таких площадок «гасит» скорость мяча. В результате темп замедляется, а время, которым располагает теннисист для подготовки к отражению мяча, увеличивается, поэтому выиграть очко сильным, острым по пассировке мяча ударом становится намного труднее. Здесь выше требования к нападению; несколько возрастает эффективность контратак, укороченных ударов, розыгрыш очка нередко становится затяжным, а игра в целом — более комбинационной.

Твердость поверхности грунтовой площадки может меняться да-

же в течение одного дня (в зависимости от погоды и степени поливки). На площадках с очень твердым, плотно укатанным грунтом скорость отскока мяча приближается к скорости на «быстрых» площадках. На них хорошие условия для нападающей игры в быстром темпе.

Таким образом, необходимо по возможности заблаговременно оценивать особенности поверхности площадок и в зависимости от этого варьировать стратегию и тактику игры.

Состояние воздуха. На полет и отскок мяча, на поверхность грунтовых площадок влияют температура, степень влажности и направление движения воздуха. С повышением температуры увеличивается упругость мяча, площадка становится более твердой. Поэтому в жаркую погоду мяч отлетает от ракетки и отскакивает от площадки с наибольшей скоростью. В такую погоду создаются хорошие условия для использования сильных ударов, тактических комбинаций, проводимых в быстром темпе с острой плассировкой мяча. Кроме того, появляются возможности шире использовать действия, рассчитанные на то, чтобы быстрее утомить соперника.

В холодную погоду упругость мяча снижается; поверхность площадки при влажном воздухе становится несколько мягче. Это приводит к замедлению полета и снижению отскока мяча и в итоге — к некоторому ослаблению темпа игры.

Существенно влияет на полет и отскок мяча движение воздуха. Причем это влияние тем меньше, чем больше скорость мяча. Поэтому, чтобы сохранить точность ударов в ветреную погоду, мячу надо сообщать большую скорость (если направление полета мяча не соответствует направлению ветра).

Из-за ветра снижается точность обводящих ударов, сужается диапазон варьирования их силы, причем особенно трудно становится использовать «свечу». В такую погоду некоторое преимущество получает теннисист, играющий у сетки.

Освещенность площадки. Соревнования нередко проходят в условиях, когда солнечные лучи затрудняют выполнение некоторых ударов. Это важно учитывать при выборе тактических комбинаций, отдельных ударов.

Когда солнце высоко над горизонтом, на одной стороне площадки осложняется выполнение удара над головой. Поэтому при выходах соперника к сетке особенно эффективной может оказаться «свеча». В утренние и вечерние часы, когда солнце низко над горизонтом, могут осложняться условия игры с лета около одного из краев сетки. И тогда более эффективны низкие обводящие удары, направляемые в то место у сетки, где солнечные лучи слепят глаза игроку.

Оценка соперника

Разрабатывают и используют собственную стратегию и тактику на основе оценки стратегии, тактики и техники соперника, его психологической и физической подготовленности, психического и физического состояния в данном матче, в различные его моменты.

Изучение вероятных соперников, накапливание сведений о них следует вести заблаговременно и систематически. Однако это не всегда возможно, особенно при подготовке к международным матчам. И тогда накапливать сведения о соперниках можно только в процессе матчей.

Как бы хорошо ни знал теннисист соперника, в каждой следующей встрече с ним нужно продолжать изучать его. Ведь не исключено, к примеру, что в его подготовленности появились новые особенности, или удалось выявить то, что раньше просто не замечалось.

Изучение соперника должно вестись планомерно, с четкими целевыми установками: какие конкретно сведения о нем необходимо получить, какие его особенности выявить.

Стратегия и тактика соперника. Важнейшую часть сведений о сопернике составляют особенности его стратегии и тактики: наиболее часто используемые модели игры и стратего-тактических планов; характер варьирования стратегии и тактики в зависимости от игры различных соперников; излюбленные действия, тактические комбинации, приемы техники, используемые в приближенно сходных моментах соревнований, и т. п.

Накопление информации о стратегии и тактике соперников процесс длительный. Он основывается на многолетнем, планомерном изучении их соревновательного опыта. При этом особенно важно собирать такую информацию о главных соперниках, от встреч с которыми прежде всего зависят спортивные результаты.

Техника соперника. Особое внимание следует обращать на технику соперника — как главное средство реализации стратего-тактических замыслов. Важно определить круг технических приемов и особенности их выполнения в зависимости от задач спортивной борьбы, соревновательной обстановки, игровых ситуаций. Для оценки техники соперника необходимо выявить приемы техники, используемые с наибольшей и наименьшей эффективностью (в том числе при приеме мяча в различных точках и при ответах на удары с различным вращением мяча), особенности исходных позиций и передвижений на площадке, приспособленность техники к определенным вариантам темпа игры и реакцию на его варьирование, детали движений, демаскирующие замыслы.

Особое внимание следует обращать на движения, по которым можно прогнозировать намерения соперника при различных ударах, прежде всего их тактическую ориентацию, направление и силу, особенности вращения мяча.

Психологическая подготовленность и психическое состояние соперника.

Психологическая подготовленность соперника оценивается на основе характеристики его стратего-тактического мышления, уровня развития волевых качеств (прежде всего воли к победе, смелости и решительности, выдержки и самообладания, устойчивости внимания), эмоционального состояния и его влияния на игру, а также особенностей реакций на различные действия соперников, ход игры.

Одним из важнейших проявлений психологической подготовленности спортсмена является его психическое состояние во время соревнований, динамика изменения этого состояния на различных этапах спортивной борьбы. В стратего-тактических целях важно определять не только устойчивые психологические особенности соперника, но и признаки отрицательных психических состояний, которые нередко очень трудно распознать.

Физическая подготовленность и физическое состояние соперника. Физическая подготовленность спортсмена характеризуется уровнем развития всех его физических качеств. Однако два качества — выносливость и быстрота — занимают особое место, так как могут оказывать существенное влияние на подготовку, принятие и осуществление стратего-тактических решений. Например, если известно, что соперник недостаточно вынослив, то игра может строиться так, чтобы сильно утомить его к решающему моменту соревнования и тем самым снизить его шансы на достижение победы.

Для принятия стратего-тактических решений важно иметь правильное представление о физическом состоянии соперника в данном соревновании, на различных этапах спортивной борьбы и на этой основе осуществлять собственные действия.

Для оценки физической подготовленности соперника следует определить уровень развития его физических качеств, признаки, свидетельствующие о появлении утомления; тактические комбинации, которые больше всего утомляют его; физическое состояние в данном матче и возможные изменения этого состояния по ходу игры.

Определение соотношения сил и возможностей

Успех осуществления стратего-тактических планов и эффективность нацеленных на их реализацию действий зависят от правильного определения соотношения сил соревнующихся и вытекающих из него реальных возможностей для каждого спортсмена.

Оценка соотношения сил основывается на сравнительном анализе стратего-тактической, технической, физической и психологической подготовленности соперников. При этом учитывается, что каждый из видов подготовки не только тесно связан с другими, но и обладает относительной самостоятельностью, существенно влияя на ход и результаты соревнований. Ведь нередко главным для достижения победы в одном случае может быть превосходство в технике, в другом — в волевых качествах или физической подготовленности.

Соотношение сил определяется с учетом конкретной соревновательной обстановки, календаря и режима соревнований, в условиях которых развертывается спортивная борьба. Например, при игре на «быстрых» пластиковых площадках преимущество может быть явно на стороне одного игрока, тогда как в соревнованиях на «медленных» грунтовых кортах оно может перейти к его недавнему сопернику.

Очень важно сопоставлять возможности использования действий нападающих и противостоящих им защитных и контратакующих действий. Соотношение сил в каждом из видов, способов и форм нападения, защиты и контратаки должно в итоге определить, какие из них наиболее целесообразно использовать в данном матче.

Соотношение сил изменяется по ходу матча, соревнования в целом. Если, например, игра приобрела очень напряженный, затяжной характер, то преимущество к концу матча может оказаться на стороне более выносливого игрока, тогда как при быстротечном ходе встречи такой спортсмен, весьма вероятно, и не будет иметь такого преимущества.

Приблизительное равенство в соотношении сил — характерная особенность тенниса высших достижений. В соревнованиях сильных соперников подавляющее превосходство — явление очень редкое. Поэтому важно своевременно выявлять слабые звенья в подготовленности соперника, чтобы, учитывая их в игре, изменять соотношение сил в свою пользу. Реализация превосходства даже в какой-либо одной из форм нападающих действий может дать решающее преимущество. Такое преимущество может быть достигнуто, например, при использовании быстрого нападения в соревновании с соперником, у которого прием подачи не имеет еще явно выраженного контратакующего характера.

Практика показывает, что неудачи в соревнованиях нередко связаны с просчетами в оценке соотношения сил, приводящими к ошибочным стратего-тактическим решениям. Примером таких просчетов может служить недооценка активных оборонительных действий соперника и переоценка возможностей собственного нападения.

Всесторонний и трезвый учет соотношения сил позволяет определить реальные возможности эффективного использования определенных вариантов стратегии, тактики и техники.

Прогнозирование стратегии и тактики

Прогнозирование должно быть масштабным и охватывать весь процесс спортивной борьбы. Осуществляется оно на основе накапливаемых сведений о соперниках, их действиях в разнообразной соревновательной обстановке. Результаты прогнозирования — это исходные данные для контрмоделирования и планирования собственной стратегии и тактики.

Главные задачи прогнозирования, носящего преимущественно стратегический характер, сводятся к выработке обоснованных предположений о стратего-тактических планах соперников, возможных результатах осуществления собственных планов, наиболее вероятном реагировании на них игроков, о ходе игры, изменениях соревновательной обстановки на различных этапах спортивной борьбы.

Тактическое прогнозирование носит более узкий характер. Оно предполагает формирование обоснованных прогнозов о вероятном использовании соперником в определенные моменты игры конкрет-

ных действий, тактических комбинаций в соответствии с его собственными планами, а также в качестве контрдействий.

Вероятные действия соперника и вероятные результаты собственных действий должны рассматриваться не изолированно, а в тесной взаимосвязи и оцениваться с позиций острого противоборства в конкретной соревновательной обстановке. Это требует своеобразного умения ставить себя в положение соперника, думать как бы за него.

В современной темповой игре, когда участники научились тонко маскировать свои намерения, все большее значение приобретает так называемое оперативное тактическое прогнозирование, осуществляемое в процессе розыгрыша очка. Главная его задача — возможно раньше, еще до удара соперника, определять, куда и как будет направлен мяч. Экспериментальные данные показывают, что между уровнем мастерства современных теннисистов и их прогностическими способностями оперативно-тактического характера существует тесная взаимосвязь. Самый высокий уровень этих способностей зарегистрирован у теннисистов, предпочитающих вести игру в стремительном темпе с частыми выходами к сетке.

Широкие возможности для прогнозирования открываются в матчах с хорошо знакомыми соперниками. Носящее нередко общий характер, оно должно конкретизироваться по ходу соревнования.

Прогнозирование, получившее подтверждение в целом, может оказаться неверным в тех или иных деталях. Поэтому необходимо постоянно сравнивать данные прогнозирования с реальным ходом игры.

Контрмоделирование и планирование стратегии и тактики

Разработка контрмоделей игры и стратего-тактических планов составляет заключительный этап подготовки и принятия оптимальных решений, в соответствии с которыми намечается вести спортивную борьбу. Это понятия близкие, но не тождественные. Контрмоделирование заключается в разработке наиболее эффективных вариантов стратегии, тактики, техники применительно к задачам борьбы с конкретным соперником, а также в определении и развитии комплекса необходимых спортсмену для их использования психологических и физических качеств.

Формирование контрмодели может быть процессом длительным, особенно когда осуществляется заблаговременная подготовка к играм с главными соперниками.

Планирование предполагает разработку стратего-тактических планов игры с определенными игроками на различных этапах соревнований. Такие планы развивают, детализируют определенные модели игры в конкретных условиях спортивной борьбы.

Стратего-тактический план матча разрабатывается на основе оценки соперника и соревновательной обстановки, данных прогно-

зирования, определения соотношения сил и собственных возможностей. В нем намечают основные стратегические и тактические задачи, преимущественно используемые на различных этапах соревнования способы ведения игры, виды, способы и формы игровых действий, действия поведенческого характера; варианты возможных изменений в зависимости от действий соперника, его психологического и физического состояния, хода матча.

Хорошо разработанный, гибкий стратего-тактический план и настойчивое его осуществление составляют важные условия достижения спортивного успеха. Однако заранее намечаемые решения необходимо сочетать с оптимальными оперативными решениями интуитивного характера в процессе розыгрыша очка. Следует иметь в виду, что при очень быстром и неожиданном изменении игровых ситуаций спортсмен осуществляет многие действия без предварительных решений-самоприказов, обличенных в форму внутренней речи; они связаны с важным для теннисиста психологическим качеством — интуицией, которая выражается в очень быстром, почти мгновенном ,восприятии и правильной оценке игровых ситуаций и таком же быстром выборе наиболее выгодных решений. Способность интуитивно находить правильные решения самым тесным образом связана с творческими способностями игрока, с особенностями его мышления, своеобразным талантом. Интуиция развивается в процессе приобретения спортивного опыта, глубоких стратего-тактических знаний, способности предвидеть развитие игровых событий.

Стратего-тактический план разрабатывается до начала матча. Во время игры он уточняется, детализируется. Подробный предварительный план составляют обычно перед игрой с хорошо знакомым соперником. Но и он во время встречи должен проверяться и уточняться. Соревновательная обстановка может очень быстро и неожиданно изменяться. Точно предусмотреть заранее возможные изменения хода спортивной борьбы нельзя. Поэтому целесообразно иметь несколько вариантов плана, которые могут быть использованы в зависимости от того, как складывается игра. Жизненность плана определяется прежде всего его гибкостью, подвижностью. Теннисист должен быть готов к тому, чтобы не только частично изменять, уточнять его, но и существенно обновлять, а в некоторых случаях заменять один план другим.

4. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СТРАТЕГО-ТАКТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

Стратего-тактические планы осуществляются с помощью игровых действий и действий поведенческого характера.

Игровые действия предполагают согласованное использование приемов техники, позиций на площадке и передвижений. Действия, связанные с применением приемов техники, могут носить одиночный характер (например, сильная подача с целью немедленного выигрыша очка) или объединяться в тактические комбинации — серии согласованных по тактическому замыслу ударов.

Занятие тактически выгодных позиций и передвижения с целью выхода на эти позиции составляют относительно самостоятельную часть игровых действий. Примерами таких действий могут служить использование подающей командой одного из вариантов исходного расположения партнеров при своей подаче или передвижение теннисиста после «выхода» из удара для занятия новой тактически выгодной позиции еще до того, как соперник выполнит ответный удар.

Игровые действия используются преимущественно в согласованных сочетаниях применительно к определенным способам ведения игры в целом. Получили распространение четыре основных способа ведения игры: нападающий преимущественно у сетки; нападающий и контратакующий преимущественно у задней линии; комбинированный, сочетающий нападение у сетки и нападение и контратаку у задней линии; контратакующе-защитный у задней линии.

Для современного тенниса характерны прежде всего нападающие и контратакующие действия и стремление при первой возможности придать защите контратакующий характер. Поэтому наибольшее применение получили первые три способа ведения игры. Четвертый способ, при котором ставка делается только на контратаку и защиту у задней линии, нельзя считать перспективным.

Эффективность использования различных способов ведения игры изменяется в зависимости от стратегии, тактики и техники соперника, особенностей соревновательной обстановки и от покрытия площадок.

При оценке и выборе способов ведения игры следует учитывать и такое важное обстоятельство. У спортсменов обычно формируются склонности к использованию тех способов, которые больше соответствуют их психическому складу, техническим и физическим возможностям. Отдавать абсолютное предпочтение какому-либо одному из способов не следует. Целесообразно использовать различные способы в зависимости от конкретных особенностей спортивной борьбы. Оптимальное сочетание нападающих, контратакующих и защитных действий и должно составлять основу стратегии и тактики.

Игровые действия в одиночных соревнованиях

Нападающие действия

Нападение может осуществляться двумя способами: с выходом к сетке или с задней линии. Каждый из этих способов реализуется в двух конкретных формах: первый способ — как постепенное и быстрое нападение, второй — как нападение начальными ударами и комбинационное нападение. Во многих игровых ситуациях способы нападения тесно взаимосвязаны. Так, нападение с задней линии часто служит подготовительным этапом для перехода к нападению с выходом к сетке.

Нападение с выходом к сетке. Этот способ нападения получил широкое применение и особенно эффективен в играх на «быстрых» площадках. При нападении с выходом к сетке большое

значение приобретает прогнозирование особенностей обводящих ударов соперника.

Основные задачи игрока при постепенном нападении с выходом к сетке следующие: подготавливать выход серией активных ударов, занимать у сетки выгодную позицию и завершать розыгрыш очка острым ударом с лета или с полулета. Осуществление этих задач основывается на правильном выборе момента для выхода и подготовительного удара, направления и скорости продвижения вперед, позиций и ударов у сетки.

Наиболее выгодно выходить к сетке при коротком и недостаточно активном ответе соперника. Поэтому следует вынуждать его к такому ответу с помощью разнообразных ударов, и прежде всего— сильных ударов с точной плассировкой мяча.

Успех игры у сетки во многом зависит от эффективности подготовительного удара. Определяется она в первую очередь направлением удара, скоростью полета и высотой отскока мяча. Каждый из этих факторов имеет неодинаковое значение во встречах с разными соперниками и в различных игровых ситуациях. В одном случае быстрый полет мяча после подготовительного удара может повышать его эффективность, в другом — снижать (например, если теннисист просто не успеет своевременно приблизиться к сетке).

Целесообразно использовать разнообразные подготовительные удары. Неожиданность — важная деталь этих приемов техники.

Подготовительный удар нацеливают преимущественно под слабейший удар соперника или в то место площадки, откуда в данной игровой ситуации ему труднее выполнить точный и сильный контратакующий обводящий удар.

Подготовительные удары могут быть плоскими, крученными и резаными. Если при ответе на короткий удар мяч отражается в высокой точке, то чаще целесообразно, чтобы подготовительный удар был плоским и сильным. Поскольку мяч отражается недалеко от сетки, то теннисист успеет приблизиться к ней. При попытках выйти к сетке с дальних позиций можно с успехом использовать длинный, сравнительно высокий сильнокрученый удар, после которого игрок также сумеет вовремя занять позицию у сетки. Преимущество такого удара может заключаться и в том, что сопернику будет трудно точно направить мяч при обводке: он имеет сильное вращение, быстро, высоко и далеко отстакивает.

Один из наиболее трудных ответных ударов — это контратакующий удар слева в высокой точке. Вынудить соперника воспользоваться именно им сеточник может с помощью крученого подготовительного удара.

Резаный удар для выхода к сетке ценен в игре с соперником, для которого труден прием мяча в низкой точке. Таким ударом широко пользуются при приеме мяча слева, когда необходим короткий замах.

Целесообразно варьировать направление подготовительных ударов. Удар, часто направляемый в одно и то же место площадки, может утратить свою эффективность, так как соперник получит воз-

можность каждый раз тщательно готовиться к его отражению. Систематически направлять мяч в один и тот же угол площадки выгодно только в игре со спортсменом, имеющим явно слабый удар справа или слева.

Если соперник хорошо владеет короткими косыми обводящими ударами и предпочитает выполнять их с ходу, то очень эффективны при выходах к сетке подготовительные удары, нацеливаемые к середине задней линии. В таких случаях сеточник получает преимущества: значительно уменьшается размер участков площадки, куда соперник сможет направить обводящие удары, он лишается возможности использовать для обводки косые короткие ответы, особенно трудные для отражения у сетки. Однако такой подготовительный удар имеет и недостаток: после его отражения соперник находится в выгодном положении, так как имеет возможность хорошо защищать и правую, и левую стороны своей половины площадки.

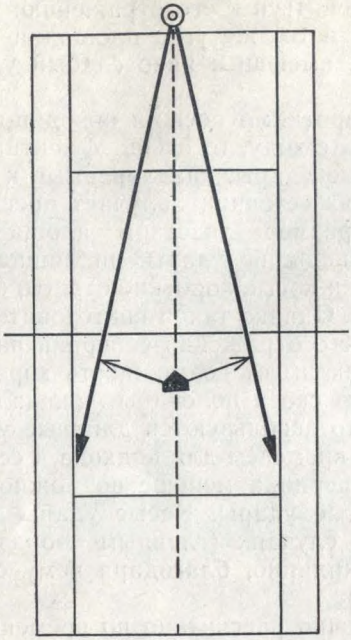
В качестве подготовительных часто используются длинные удары. После них теннисист располагает временем для подхода к сетке и выполнения ударов с лета, а у соперника меньше возможности использовать для обводки очень косые удары. Косые удары для выхода к сетке применяют в редких случаях (главным образом, когда они выполнены сильно и неожиданно, благодаря чему становятся очень трудными для приема).

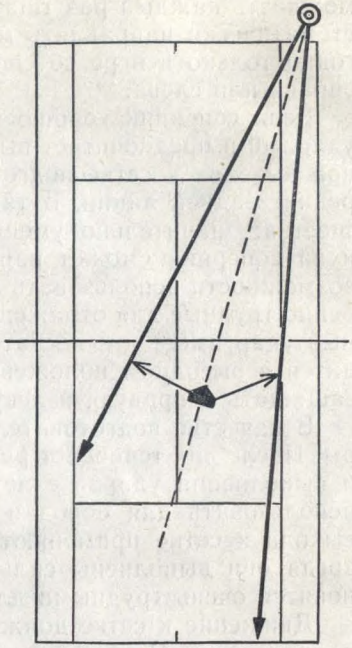
Движение к сетке должно быть точно рассчитано по времени и направлению. Чем выше скорость мяча после подготовительного удара, тем быстрее движение к сетке. Теннисист должен оказаться в 2—2,5 м от сетки примерно в тот момент, когда соперник завершает вынос ракетки для удара. Как только теннисист определит направление обводящего удара, он быстро перемещается в сторону и вперед — как бы наперерез приближающемуся мячу (конечно, если не последует «свеча»), чтобы обеспечить себе наилучшие условия для завершающего удара — выполнить его ближе к сетке и в возможно более высокой точке. Игрока, приблизившегося вплотную к сетке до удара соперника, легко обвести «свечой».

При приближении к выгодной позиции у сетки движение игрока вперед не должно быть слишком быстрым, так как ему необходимо быть готовым и к незамедлительному движению назад, в случае если соперник неожиданно прибегнет к «свече». Поэтому вначале целесообразно перемещаться быстрее, а затем несколько замедлять движение.

Подходя к сетке, следует пристально наблюдать за подготовительными движениями соперника, чтобы по их особенностям возможно раньше определить, куда и как будет направлен мяч при обводке.

Направление движения к сетке и занимаемая около нее позиция зависят от того, куда направлен подготовительный удар, а значит, и от места, с которого соперник будет отвечать. Если мяч послан к середине задней линии, то следует двигаться к середине сетки. При подготовительном ударе в угол площадки или косо к боковой линии перемещаются несколько в сторону — к ближайшему от места





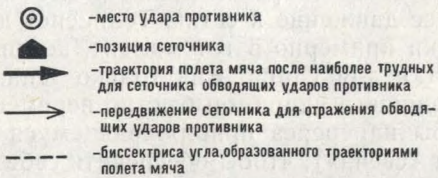


Рис. 66.
Позиция сеточника при ударе соперника у середины задней линии

Рис. 67.
Позиция сеточника при ударе соперника вблизи угла площадки

удара соперника краю сетки. В итоге теннисист должен занять у сетки позицию на биссектрисе воображаемого угла, образованного линиями предполагаемого полета мяча после точных по плассировке и трудных для отражения обводящих ударов (рис. 66, 67). Это позволит ему достичь позиционной готовности для прикрытия правой и левой частей площадки от обводящих ударов. Однако иногда следует варьировать позицию у сетки и в зависимости от особенностей этих ударов. Например, целесообразно подходить к сетке несколько ближе обычного к моменту обводящего удара в тех случаях, когда соперник редко пользуется «свечой» или когда по особенностям его подготовительных движений явно видно, что последует низкий обводящий удар (такая возможность обычно появляется во встрече с игроком, у которого движения при подготовке «свечи»

значительно отличаются от движений при подготовке низких ударов справа и слева).

Некоторые теннисисты в сходных игровых ситуациях направляют обводящие удары обычно в одно и то же место площадки. Если подобные особенности защиты и контратаки соперника известны, то бывает выгодно двигаться к сетке так, чтобы позиция давала возможность хорошо подготовиться к ответу именно на предполагаемый обводящий удар.

В игре у сетки ставится задача при первой возможности выиграть очко острым ударом. Малоактивный ответ с лета или полулета обычно приводит к проигрышу, так как соперник получает возможность легко осуществить контратакующую обводку. Чем выше над сеткой и ближе к ней выполняют удар с лета, тем легче сделать его завершающим. Поэтому нужно стремиться реализовывать удары с лета по возможности ближе к сетке.

У сетки следует использовать как длинные, так и короткие удары. Короткий удар, особенно косой, нужно применять очень осмотрительно, только когда явно есть возможность с его помощью немедленно выиграть очко. Если таким ударом не удается завершить розыгрыш очка, то соперник обычно сразу же получает возможность осуществить обводку. Наиболее выгодно прибегать к коротким ударам в ситуациях, когда теннисист отражает мяч у одного из краев сетки, а соперник «выбит» с площадки и значительная часть ее не защищена. Косой короткий удар в дальнюю от соперника сторону площадки в такой ситуации, весьма вероятно, приведет к немедленному выигрышу очка.

При выходе к сетке не всегда первый же удар с лета удается сделать завершающим, поэтому его нередко выполняют с расчетом на выигрыш очка при повторном ответе. Удар с лета, не предназначенный для немедленного выигрыша очка, должен осложнять игроку дальнейшую обводку. С этой целью часто используют длинный удар с низким отскоком мяча.

Если очко у сетки сразу не выиграно, необходимо быстро занять новую выгодную позицию, обеспечивающую возможность одинаково хорошо защищать как левую, так и правую части площадки. Правила выхода на такую позицию в принципе те же, что и во время приближения к сетке после подготовительного удара.

Постепенное нападение с выходом к сетке целесообразно варьировать с быстрым нападением. Основные задачи при быстром нападении следующие: осуществлять выход к сетке сразу после начальных активных ударов (подачи или приема подачи) и завершать розыгрыш очка сильным ударом с лета или полулета. Такое нападение с помощью подачи используют широко, особенно в соревнованиях на «быстрых» площадках. Возможности же его применения во время приема подачи значительно меньше и зависят от результативности подачи соперника. Если соперник обладает мощной подачей, то эта форма нападения осуществима только в том случае, когда ему не удается подать длинно и сообщить мячу большую скорость.

Быстрое нападение предъявляет очень высокие требования к подаче, приему подачи и ударам у сетки. Оно может приносить успех только при условии, если эти удары отлично освоены, имеют четко выраженную активную направленность, результативны. В противном случае попытки использовать быстрое нападение обречены на проигрыш. Так, после короткой, недостаточно активной подачи, вслед за которой будет сделана попытка сразу подойти к сетке, незамедлительно последует неотразимый обводящий удар.

Подача, используемая для быстрого нападения, должна быть мощной, динамичной, с разнообразной плассировкой мяча. Все виды подачи (плоская, крученая, резаная) могут служить подготовительными ударами для выхода к сетке. При этом важно, чтобы начальными движениями теннисист не обнаруживал своих намерений. Только тогда подача будет неожиданна для соперника.

Прямая подача вдоль средней линии площадки — один из наиболее эффективных вариантов начала быстрого нападения при ударе и в первое, и во второе поля. После нее сопернику трудно использовать короткие косые обводящие удары, особенно сложные для игрока у сетки. Однако при подаче во второе поле может оказаться выгодным применять и косую подачу под удар соперника слева, так как у многих теннисистов он бывает менее эффективен, чем удар справа.

Правила выхода к сетке, выбора наиболее выгодной позиции и особенности использования ударов с лета и полулета те же, что и при постепенном нападении.

После очень сильной подачи теннисист иногда не успевает занять у сетки нужную позицию, ответный удар может застать его на полпути. В такой ситуации особенно важен первый удар с лета, которым сеточнику обычно крайне трудно сразу выиграть очко. Поэтому мяч при таком ударе следует направлять длинно, чтобы он отскакивал низко и сопернику было сложно выполнить контратакующую обводку.

Сильная подача как бы приковывает принимающего ее игрока к задней линии. Поэтому выходы к сетке при приеме подачи можно широко использовать, только когда соперник не владеет такой подачей. В соревнованиях с игроком, владеющим мощной подачей, целесообразно ослаблять этот удар и снижать остроту его плассировки, особенно при вторых попытках вводить мяч в игру. Вот почему так необходимо в матчах с любым соперником постоянно быть готовым использовать быстрое нападение.

Прием подачи с выходом к сетке следует осуществлять ударом с ходу и при первой возможности по восходящему мячу. Принимающий подачу должен находиться внутри площадки, так как только при этом условии можно успеть выйти к сетке. Более того, в ряде случаев целесообразно еще до удара подающего по мячу начать медленно двигаться вперед. Позиция за задней линией затрудняет прием подачи с четкой плассировкой мяча, так как по мере отступления увеличивается дистанция, которую необходимо пройти для отражения мяча (см. рис. 67).

Иногда при быстром нападении выход вперед получается как бы встречным — у сетки сближаются подающий и принимающий подачу. Тогда особенно важно вынуждать выбегающего вперед соперника отражать мяч в наиболее трудных условиях ударами в самой низкой точке с лета или полулета.

Нападение с задней линии. Этот способ нападения универсальный. Он является фундаментом всей игры и может широко использоваться в соревнованиях с любым соперником и на площадках с различными покрытиями. С его помощью можно решать и самостоятельные задачи по подготовке нападения с выходом к сетке. Нападение с задней линии часто предшествует нападению с выходом к сетке и является последним и важнейшим этапом его подготовки.

Основные задачи игрока при комбинационном нападении с задней линии следующие: с помощью серии активных ударов вынуждать соперника сделать ошибку и подготавливать условия для завершающего удара вне его досягаемости; лишать игрока возможности осуществлять выход к сетке или, если он слабо играет с лета, специально вызывать его к сетке и затем осуществлять обводку.

Возможности выиграть очко нападающим ударом с задней линии появляются прежде всего при коротком, нетрудном для приема, малоактивном ударе, когда соперник «выбит» с площадки. Вынудить его ответить таким ударом, «выбить» с площадки или, наконец, сделать то и другое одновременно — значит иметь возможность успешно завершить такую форму нападения.

Для подготовки подобных условий используют тактические комбинации. Они предусматривают:

постоянную игру под слабейший удар соперника (это эффективно, когда у него удар справа или слева явно слабое место);

направление мяча вначале под сильнейший удар соперника, а затем неожиданный перевод его под слабейший;

чередование нападающих ударов в различные углы площадки с неожиданными повторными ударами в один и тот же угол;

массированное использование длинных ударов в углы площади и к середине задней линии;

варьирование ударов по особенностям вращения мяча и сочетание плоских ударов с ударами резаными и крученными (например, за резаными ударами с очень низким отскоком мяча неожиданно следует сильный крученый удар, после которого мяч высоко и стремительно отскакивает);

чередование ударов длинных с неожиданными косыми ударами.

Чем короче удар соперника, тем легче осуществить подход к сетке. Поэтому массированное применение длинных нападающих ударов является главным средством, с помощью которого его удерживают у задней линии.

Особое место в нападении с задней линии занимает тактический прием — вызов соперника к сетке в невыгодной игровой ситуации для обводки. Его используют обычно в соревновании с теннисистом, плохо играющим с лета. Для вызова к сетке прибегают к укорочен-

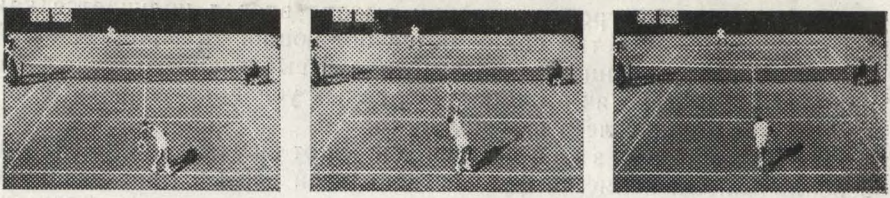


Рис. 68.
Выход на позицию у сетки после подачи, направленной вдоль средней линии площадки (А. Иванов)

ному удару или обычному короткому резаному удару. При этом важно, чтобы после таких ударов мяч имел очень низкий отскок, иначе соперник получит возможность в благоприятных условиях применить завершающий удар в высокой точке.

Укороченные удары можно успешно использовать во встрече с недостаточно выносливым игроком. Для их отражения он вынужден будет делать предельно быстрые, утомительные рывки.

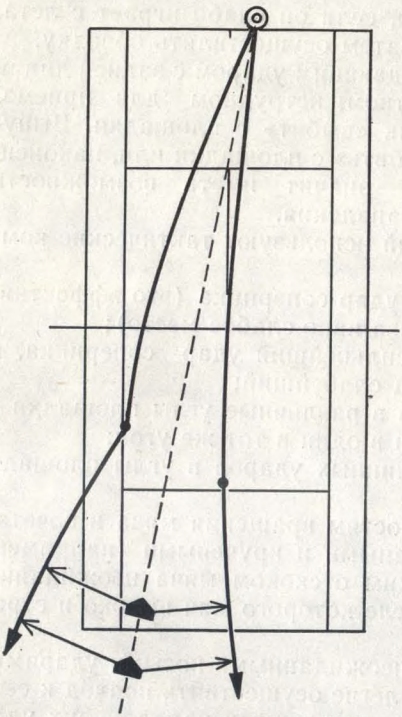


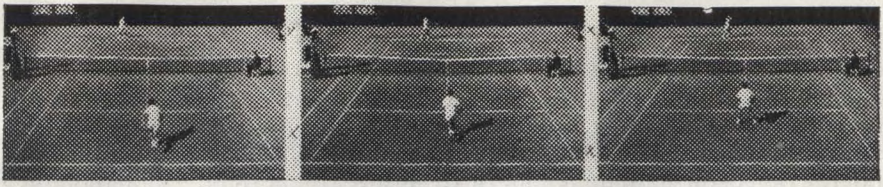
Рис. 69.
Увеличение дистанции до мяча при отдалении от сетки принимающего подачу (траектории полета мяча характерны для прямой резаной и косой крученой подачи)

Комбинационное нападение часто бывает продолжением нападения с задней линии начальными ударами.

Основные задачи игрока при нападении с задней линии начальными ударами следующие: сразу выиграть очко или поставить соперника в явно затруднительное положение с помощью мощных, плассированных первых ударов (подачи или приема подачи).

Нападение с помощью подачи без выхода к сетке используют очень широко. Возможности же применения такого нападения при приеме подачи в игре сильных теннисистов весьма ограничены, практически оно может осуществляться лишь в ответ на недостаточно активную подачу. Нападающий прием подачи чаще используют в матчах с участием женщин.

Для нападения с успехом можно использовать прежде всего мощную плоскую подачу с разнообразной плассировкой мяча, открывающую возможность широко реализовать фактор неожидан-



ности. Однако и другие подачи (резаные, крученые), варьируемые с плоской, также можно применять для этой цели. Здесь важно сообщать мячу высокую скорость.

Если соперник ввел мяч в игру малоактивным ударом, то целесообразно сразу же обострять игру сильным нападающим ответом, ставящим его в затруднительное положение. Для этого перед ударом выгодно располагаться внутри площадки и отражать мяч как можно раньше (до того, как он начнет при отскоке опускаться).

Защитные и контратакующие действия

Защитные и контратакующие действия являются ответными, и их особенности зависят прежде всего от способов и форм нападающих действий, которым они противостоят.

В современной атлетической игре значительно выросли требования к защите. При первой возможности ей придают характер контратаки. Как бы часто ни хотел теннисист нападать, он вынужден значительную часть соревнования защищаться, особенно в играх на подаче соперника.

Защита как самостоятельный вид действия является обычно вынужденной и временной. Ее следует в значительной мере подчинять интересам нападения, использовать главным образом, когда нападение практически невозможно или явно нецелесообразно. С помощью стойкой, активной защиты подготавливаются условия для перехода к нападению.

Защита и контратака против нападения с выходом к сетке. При выходе соперника к сетке для игрока, находящегося у задней линии, создается сложная ситуация. Стоит ему допустить малейшую неточность, действовать шаблонно и нерешительно, как сеточник сразу получит возможность нападающим ударом выиграть очко. В такой ситуации особенно важно, чтобы защита и контратака строились на смелых и решительных действиях, отличались вариативностью, неожиданностью использования разнообразных ударов благодаря маскировке тактических замыслов.

Защита и контратака против постепенного и против быстрого нападения с выходом к сетке во многом сходны и ориентированы прежде всего на решение общей задачи: лишать соперника возможности использовать наиболее выгодный для выигрыша очка у сетки

удар с лета в высокой точке и стремиться осуществить контратакующую обводку низкими ударами или «свечой». При защите и контратаке против постепенного нападения ставится и дополнительная задача — удерживать игрока у задней линии и затруднять ему подготовку выхода вперед.

Во время выхода соперника к сетке используют разнообразные по тактической направленности ответные действия: «наводящие» низкие удары, подготавливающие условия для последующей контратакующей обводки; обводящие низкие контратакующие удары в недосягаемое или трудно досягаемое для соперника место площадки; контратакующая обводящая или защитная очень высокая «свеча».

Выбор таких ударов зависит главным образом от особенностей игры соперника у сетки и игровой ситуации. Учитывается прежде всего, в какие моменты игры и после каких подготовительных ударов он чаще выходит к сетке, насколько быстро приближается к сетке и какую занимает около нее позицию, какие удары предпочитает использовать у сетки. Знание всех этих особенностей в значительной степени облегчает защиту и контратаку, так как дает возможность прогнозировать действия соперника, а также выбирать и своевременно выполнять наиболее эффективные ответные удары.

В качестве первых ответов во время защиты и контратаки иногда целесообразно использовать так называемые наводящие короткие крученые и резаные удары, которые предшествуют решительным попыткам осуществить завершающую обводку сеточника. При этих ударах мяч направляют так, чтобы он быстрее снижался за сеткой и соперник был вынужден выполнять удар в низкой точке с лета или с полулета. Принимая мяч в трудных условиях, игрок может ответить недостаточно активно, и тогда появится возможность использовать решающий обводящий удар. «Наводящие» удары чаще используют в игре с теннисистом, который систематически недостаточно близко подходит к сетке.

Обводка должна осуществляться в быстром темпе мощными, плассированными ударами. Однако иногда целесообразно несколько задерживать момент выполнения обводящего удара, чтобы дождаться, когда соперник окажется у сетки в неподвижном положении. Следует иметь в виду, что отразить трудный мяч игроку нередко бывает легче с ходу и во время продвижения вперед. Некоторое замедление темпа обводки может повышать иногда и эффективность «свечи».

Варьирование темпа обводки способствует более широкому использованию фактора неожиданности и затрудняет действия соперника у сетки.

Позиция у сетки иногда не позволяет одинаково хорошо защищать как правую, так и левую часть площадки. Некоторые теннисисты стараются больше «закрыть» ту часть площадки, откуда их удары с лета менее эффективны. При обводке следует учитывать привычные особенности позиции соперника у сетки и чаще направлять мяч в менее защищенную часть.

Использование различных вариантов обводящих ударов зависит от особенностей игры соперника с лета. Некоторые теннисисты, например, обладают очень хорошим ударом с лета справа, тогда как удар с лета слева у них значительно хуже. В таких случаях следует чаще направлять мяч при обводке под их слабейший удар.

Против игрока у сетки периодически необходимо использовать и «свечу». Если соперник заранее знает, что применение этого удара исключено, он получает возможность тщательнее готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, создавая тем самым лучшие условия для завершения розыгрыша очка. Неожиданно использовать «свечу» поэтому периодически целесообразно и в соревновании с соперником, хорошо владеющим ударом над головой. «Свеча» особенно эффективна в тех случаях, когда соперник преждевременно слишком близко подходит к сетке. Следует возможно дольше скрывать намерение использовать «свечу». Для этого необходимо, чтобы движение теннисиста в подготовительной фазе были сходны с движениями в соответствующей фазе при выполнении обычного низкого обводящего удара справа или слева.

Следует широко использовать при обводке такие сочетания ударов, которые затрудняют сеточнику прогнозирование их направленности. Хорошим примером таких сочетаний может служить такой прием: выполнить при первом ответе низкий крученый обводящий удар, а при следующем — неожиданную крученую «свечу», замаскировав подготовительные движения под обычный низкий крученый удар и успешно используя при повторной попытке осуществить обводку.

Низкие крученые удары и крученая «свеча» имеют при обводке и другие преимущества. Только крученым ударом при ответах с задней линии можно сообщить мячу большую поступательную скорость и одновременно направить так, чтобы, перелетев через сетку, он быстро снижался. В результате появляются возможности не только для обводки, но и для создания сопернику наиболее трудных условий в игре с лета, если он все же успеет подготовиться к ответу. Вероятно, противник вынужден будет отражать мяч в наиболее трудной низкой точке ударами с лета или полулета.

Обводящая крученая «свеч» имеет следующие преимущества: по сравнению с плоской и резаной «свечами» с ее помощью мячу можно сообщать наибольшую поступательную скорость и придавать его полету самую выгодную для обводки сеточника круто дугообразную траекторию; сопернику, если он не успевает отразить мяч с лета, становится крайне трудно принять уже отскочивший мяч, так как он отскакивает быстро и далеко в направлении заднего фона площадки.

Теннисист, действующий у задней линии, практически не может лишить соперника возможности осуществлять быстрое нападение с выходом к сетке сразу после подачи. Если же игрок пытается использовать постепенное нападение с выходом к сетке, обороняющийся может предотвратить его или хотя бы ограничить. Для этого

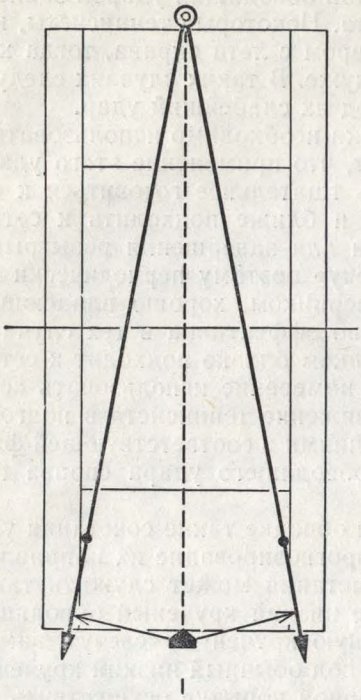


Рис. 70.
Позиция игрока при ударе соперника у середины задней линии

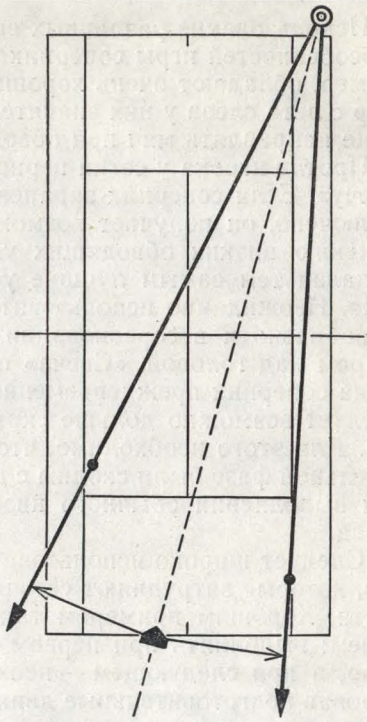


Рис. 71.
Позиция игрока при ударе соперника вблизи угла площадки

прежде всего следует: вести игру длинными нападающими и контратакующими ударами, «приковывающими» соперника к задней линии; использовать короткие косые удары очень осмотрительно и только при попытках немедленно выиграть с их помощью очко или тогда, когда они настолько трудны для приема, что при ответе на них соперник не сможет выйти к сетке; подавать очень активно и преимущественно длинно, особенно при вторых попытках.

Защита и контратака против нападения с задней линии. Защита и контратака против двух форм вападения у задней линии — комбинированного и начальными ударами — имеют много общего и направлены на осуществление следующих общих задач: ослаблять или прерывать нападение соперника, лишать его возможности использовать завершающий нападающий удар, подготавливать и осуществлять контратаку, дающую выигрыш очка.

Если оба игрока действуют у задней линии, розыгрыш очка нередко затягивается (особенно в игре на мягких, «медленных» пло-

щадках). Исход его обычно решается последовательным использованием разнообразных многоходовых тактических комбинаций и отдельных мощных контратакующих ударов. В подобных ситуациях большое значение приобретает не только результативное применение приемов техники, но и обеспечение к моменту каждого удара соперника наивысшей позиционной готовности для защиты как правой, так и левой части площадки. Такая готовность достигается своевременным передвижением к мячу, быстрым «выходом» из удара и быстрым передвижением к вновь выбранной позиции. Позиция наивысшей готовности, которую теннисист должен успеть занять вблизи задней линии к моменту удара соперника, находится на биссектрисе воображаемого угла, образованного линиями полета мяча после наиболее плассированных и трудных для отражения ударов (рис. 68, 69, 70, 71).

Сильнейших теннисистов мира отличает умение очень быстро добегать до трудных мячей и также быстро занимать новую выгодную позицию.

Важнейшее значение для защиты и контратаки имеют начальные удары: ответные удары на подачу соперника и удары, которыми отражается мяч сразу же после приема его подачи. Важно, чтобы они имели четко выраженную активную направленность и осложняли сопернику дальнейшее развитие нападения. Во многих случаях для решения этой задачи эффективны длинные удары под слабейший удар игрока или к середине задней линии.

Успех защиты и контратаки во многом зависит от умения действовать в позиционно трудных положениях, восстанавливать позиционное «равновесие» и не давать нападающему развивать успех. Угроза проигрыша очка становится наиболее реальной в ситуациях, когда соперник добивается позиционного преимущества — ему удается «выбить» игрока с площадки и самому выйти на выгодную для защищающего удара позицию. В такой ситуации часто эффективен мощный или, наоборот, замедленный длинный ответ, особенно к середине задней линии, позволяющий избежать острого косого удара соперника.

При развитии нападения соперник нередко старается использовать для завершения розыгрыша очка свои «коронные» удары. Особенно важно это учитывать в позиционно трудном положении и строить игру таким образом, чтобы лишить игрока этой возможности. Короткий ответ в подобном положении обычно наиболее опасен, и его следует избегать. Оправдан он может быть только при условии, если дает реальную возможность сразу выиграть очко.

Момент для контратаки должен быть выбран неожиданно. Она обычно наиболее эффективна именно в тех случаях, когда соперник меньше всего ожидает ее. Увлекшийся нападением, он может совершенно незаметно для себя ослабить готовность к отражению контратаки. Своевременно уловить и незамедлительно использовать такие моменты — одна из важных задач. В позиционно трудном положении длинный удар к середине задней линии, иногда даже со сравнительно медленным полетом мяча, лишает соперника

возможности использовать очень косые нападающие удары и одновременно позволяет выиграть время, чтобы успеть занять выгодную позицию.

Нападающий игрок часто стремится наращивать игровой темп и последовательно увеличивать плассировку мяча. Лишить его этой возможности иногда можно периодическим сбиванием темпа — чередуя сильные удары с длинными и мягкими высокими ударами, используя резаные и сильнокрученые удары.

Игровые действия в парных соревнованиях

Основу парной игры составляет четкое взаимодействие партнеров. Оно может быть достигнуто при условии, если каждый партнер хорошо знает общекомандные и индивидуальные стратего-тактические задачи, конкретные пути реализации этих задач и распределение между партнерами обязанностей применительно к основным ситуациям игры при своей подаче, подаче соперника, совместных действиях у сетки и игре у задней линии.

Основные задачи команды в парных соревнованиях следующие:

1. Овладеть инициативой с помощью смелых, решительных нападающих и контратакующих действий, быстрее занимать выгодную позицию у сетки и завершать розыгрыш очка острым ударом с лета.

2. Мешать соперникам занимать выгодную позицию у сетки и не давать им возможности использовать нападающие удары с лета в высокой точке; подготавливать и при первой возможности осуществлять контратакующую обводку низкими ударами или «свечой».

3. Широко использовать фактор неожиданности, вводить соперников в заблуждение относительно своих замыслов неожиданными по своей тактической направленности ударами, систематическими попытками «перехватить» мяч у сетки, сменами позиций партнеров.

4. Обеспечивать наивысшую позиционную готовность для ответных действий при каждом ударе соперника.

Эти задачи команда решает по-разному в играх при своей подаче и при подаче одного из соперников. Индивидуальные задачи теннисиста, вытекающие из общекомандных задач, определяются с учетом того, является ли он в данный момент соревнования подающим, партнером подающего, принимающим подачу или партнером принимающего подачу. Основные индивидуальные задачи каждого игрока становятся приблизительно одинаковыми, только когда партнеры заняли позицию у сетки или когда оба вынуждены находиться у задней линии.

Для успешного осуществления общих и индивидуальных задач важно правильное исходное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение по площадке с учетом собственных ближайших намерений, расположения и действий соперников.

В парной игре действия каждого игрока зависят от действий не только соперника, но и игрока своей команды. Например, позиция теннисиста на площадке. Она во многом зависит от расположения

и особенностей ударов как соперников, так и партнера. Как бы хорошо ни были сыграны партнеры, все же каждый из них нередко заранее не знает, куда и как пошлет другой игрок мяч при ударе. Поэтому возникает необходимость прогнозирования и действий партнера. Такое прогнозирование требует быстрого переключения внимания с выполняющего удар противника на партнера, когда тот отражает мяч.

В парных соревнованиях значительно расширяются возможности нападающих действий у сетки, повышается их эффективность. Объясняется это следующим. Во-первых, пространство, которое должен защищать у сетки теннисист в игре парной, значительно меньше, чем в одиночной, поэтому осуществить обводку значительно труднее. Во-вторых, один из партнеров еще до введения мяча в игру может располагаться у сетки, значительно сокращая тем самым пространство, куда соперники могут направлять свои удары. В-третьих, теннисист у сетки при малейшей неточности соперника во время приема подачи получает возможность «перехватить» мяч и сразу выиграть очко.

В результате в парных соревнованиях значительно менее целесообразно планомерно варьировать разнообразные способы ведения игры, так как использование нападения с выходом к сетке дает явное преимущество. Если в одиночной игре спортсмен может основную ставку делать на нападение и контратаку с задней линии, то в парной без широкого использования нападения у сетки, особенно быстрого нападения с выходом вперед сразу после подачи, практически невозможно рассчитывать на достижение высоких результатов.

Все эти особенности парной игры, однако, не исключают необходимости прочно осваивать и применять все формы нападающих, контратакующих и защитных действий. Обойтись без них практически невозможно, так как их использование во многих игровых ситуациях неизбежно, в отличие выборочного применения их в одиночных соревнования. Например, нападение с задней линии в парной игре может оказаться главным образом вынужденным, тогда будет ставиться задача при первой возможности перейти от него к нападению у сетки. Парная игра отличается очень острыми действиями, быстрым темпом, обилием экстремальных ситуаций. Это значительно повышает требования к защите и контратаке, быстроте протекания психических процессов, наиболее тесно связанных с восприятием игровых ситуаций, прогнозированием действий и реагированием на них.

Раньше встречи с участием женщин по стратего-тактической направленности действий значительно отличались от мужских парных соревнований. В последнее время спортсменки достигли значительных успехов в освоении ударов с лета, нападающей подачи и контратакующего приема подачи. Заметно улучшилась физическая подготовка теннисисток. Все это привело к тому, что главные стратего-тактические особенности действий во всех видах парных соревнований стали схожими.

В парной игре используются те же виды, способы и формы действий, что и в одиночной. Однако здесь они имеют свои специфические особенности, поскольку реализуются совместными усилиями партнеров. Анализ действий участников парных соревнований и строится в первую очередь на разборе этих специфических особенностей.

Нападающие действия

Нападение с выходом к сетке. Быстрое нападение с выходом к сетке при своей подаче — основная форма нападения в парных соревнованиях. При приеме подачи возможности использовать такое нападение значительно меньше — лишь при недостаточно активной подаче соперника. К постепенному нападению с выходом к сетке прибегают в тех случаях, когда партнеры вынуждены оставаться у задней линии или отходить к ней.

Подающая команда обычно имеет существенное преимущество, так как может занять выгодную позицию у сетки раньше соперников и использовать главный начальный нападающий удар — подачу.

Основные задачи команды при быстром нападении во время своей подачи следующие:

1. Подающий должен вводить мяч в игру нападающей подачей и сразу же занимать выгодную позицию вблизи сетки; вынуждать соперников отражать подачу малоактивным ударом (эту задачу помогает осуществить и партнер); мешать принимающему подачу приближаться к сетке после удара.

2. Партнер подающего должен защищать у сетки свою сторону площадки и при малейшей возможности перехватывать мяч, посланный соперником в ответ на подачу; затруднять сопернику активный прием подачи дезориентирующими перемещениями у сетки и систематически неожиданными попытками перехватывать мяч.

Успех в осуществлении этих задач зависит прежде всего от эффективности подачи. Нападающая, динамичная подача открывает команде возможность занять выгодную позицию у сетки и подготовить условия для выигрыша очка ударами с лета.

Применяют два способа исходного расположения подающей команды. При любом из них партнер находится вблизи сетки. Используя первый способ, теннисист у сетки располагается против поля подачи, в которое подающий направляет мяч (рис. 72, *а*); при втором способе он находится против соседнего поля (рис. 72, *б*). Расположения партнеров могут меняться в зависимости от того, в какое поле направляется подача.

Способ расположения выбирается с учетом особенностей игры каждого из партнеров и каждого из соперников. Он должен затруднять соперникам активный прием подачи и позволять наиболее полно использовать свои технические и тактические возможности.

Например, второй способ расположения партнеров периодически выгодно использовать при подаче на соперника, хорошо владеющего диагональными ударами (при подаче в первое поле — ударом справа, при подаче во второе — ударом слева), которые наиболее

трудны для игрока, выбегающего к сетке сразу после своей подачи. При таком расположении принимающий подачу невольно вынужден отвечать на нее прямым ударом, так как пространство, куда он мог бы направить свой диагональный удар, хорошо защищено соперником у сетки.

Целесообразно периодически менять исходное расположение партнеров с учетом хода соревнования. Это позволяет шире использовать фактор неожиданности.

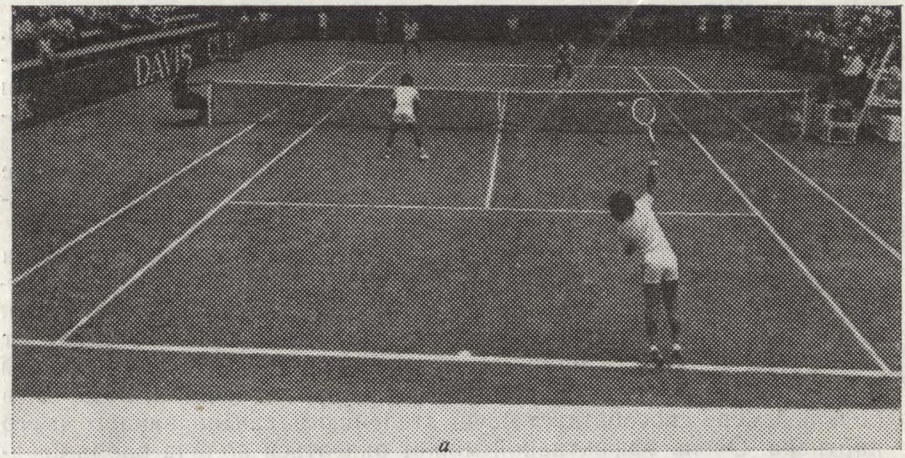
Эффективность подачи как главного подготовительного удара для выхода к сетке в парной игре зависит в основном от направления и длины удара, скорости полета и особенностей отскока мяча. Значение каждого из этих факторов, в свою очередь, зависит от особенностей техники принимающего подачу соперника. В каждом отдельном случае следует избирать тот вариант подачи, который в большей мере способствует осуществлению задач подающего и его партнера. Очень эффективной может оказаться подача вдоль средней линии площадки. Принимающий ее игрок лишается возможности посылать мяч вдоль боковой линии площадки или использовать очень косой удар, особенно трудный для приема приближающемуся к сетке подающему. Подача вдоль средней линии обычно особенно эффективна, если мяч направлен в первое поле, так как соперник вынужден применять удар слева, который у многих теннисистов менее активен, чем удар справа. При такой подаче во второе поле мяч отскакивает под удар сопернику справа. Поэтому в таком случае иногда целесообразно часто варьировать прямые и диагональные подачи. Периодически необходимо менять направление подач, независимо от того, в какое поле направляется мяч.

Подающий вслед за ударом должен быстро перемещаться вперед и вместе с партнером занимать выгодную позицию у сетки, учитывая особенности выполненной подачи. Так как ответный удар в большинстве случаев направляют на подбегающего к сетке подающего, то ему необходимо достаточно близко подойти к сетке, чтобы первый же свой ответный удар произвести в возможно более выгодной точке, придав ему активную направленность.

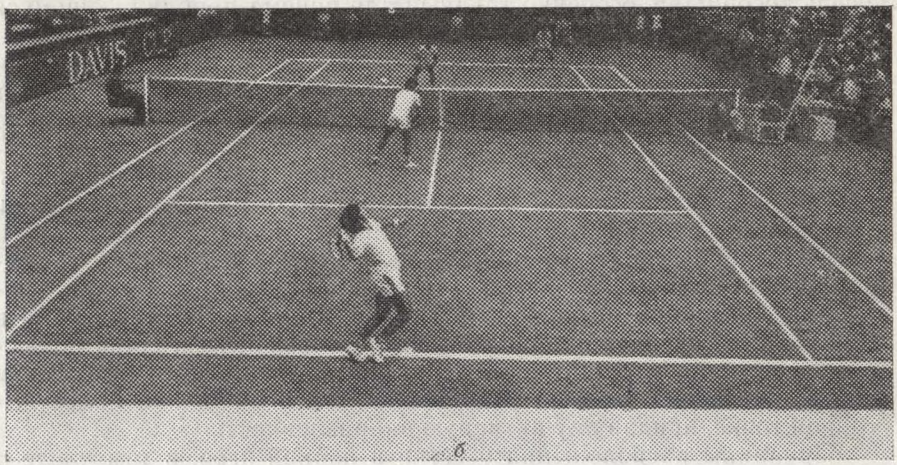
Принципы расположения у сетки в парной игре, в том числе и при быстром нападении после своей подачи, в основном те же, что и в одиночной встрече. Позиция каждого партнера должна находиться на воображаемой биссектрисе угла, образованного траекториями предполагаемого полета мяча после плассированных и трудных для отражения обводящих ударов, от которых игрок должен закрывать свою часть площадки (рис. 73, 74).

Направление выхода подающего к сетке зависит прежде всего от направления его подачи и способа исходного расположения партнеров.

После удара вдоль средней линии подающий перемещается по правилам занятия позиции у сетки примерно в направлении середины поля подачи при любом исходном расположении партнеров (рис. 75). Если же команда изберет первый способ расположения и использует диагональную подачу, то подающему следует стремиться



а



б

Рис. 72.
Расположение подающей команды первым (*а*) и вторым (*б*) способами (А. Метревели и Т. Какулия)

двигаться ближе к середине сетки (рис. 76, *а*). Если выбран второй способ расположения, то подающий должен будет двигаться ближе к краю сетки (рис. 76, *б*).

От направления подачи зависят и первые действия партнера у сетки. Подающая команда сможет систематически занимать выгодную позицию впереди только тогда, когда он передвигается вдоль сетки и меняет свою позицию в зависимости от направления подачи. После косой подачи при первом способе расположения партнеров он тотчас передвигается ближе к краю сетки; при втором способе рас-

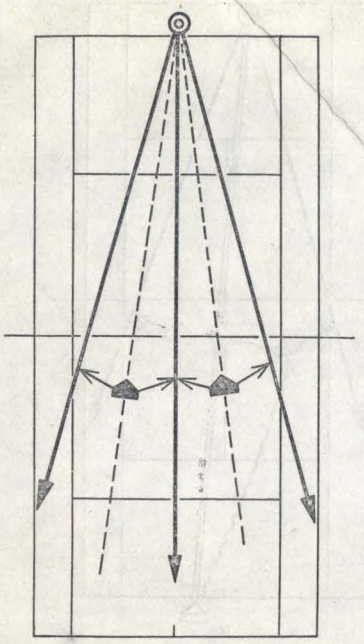


Рис. 73.
Расположение партнеров у сетки при ударе соперника у середины задней линии

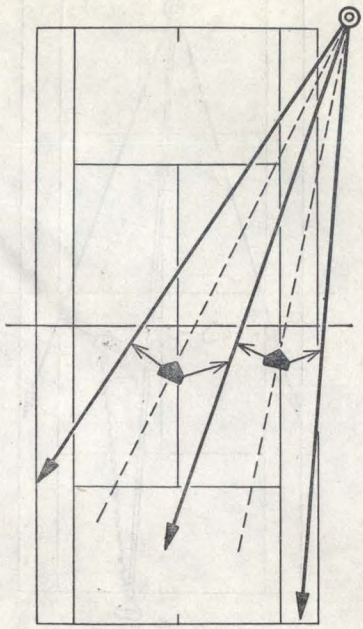


Рис. 74.
Расположение партнеров у сетки при ударе соперника вблизи угла площадки

положения команды его позиция сдвигается к средней линии площадки. Позиция партнера у сетки при расположении любым способом может не меняться, если мяч подан к средней линии.

Важно, чтобы игрок у сетки заранее знал направление подачи партнера. Здесь помогает так называемая условная сигнализация. Условным сигналом может служить какое-либо простое, естественное движение, деталь исходного положения подающего или его партнера, которые не привлекают внимания соперников.

Партнер подающего должен действовать у сетки активно, создавать соперникам обстановку крайней напряженности, угрозу немедленного проигрыша очка при малейшей неточности во время приема подачи. Для этого систематически предпринимают неожиданные попытки перехватить мяч у сетки, различные дезориентирующие передвижения, обманные движения, вводящие соперников в заблуждение и маскирующие истинные намерения, меняют исходные позиции.

Приведем примеры подобного рода действий. В одном случае партнер у сетки сначала делает обманное движение к середине площадки, вызывая тем самым принимающего подачу на удар вдоль боковой линии, а затем быстро возвращается к прежней позиции и

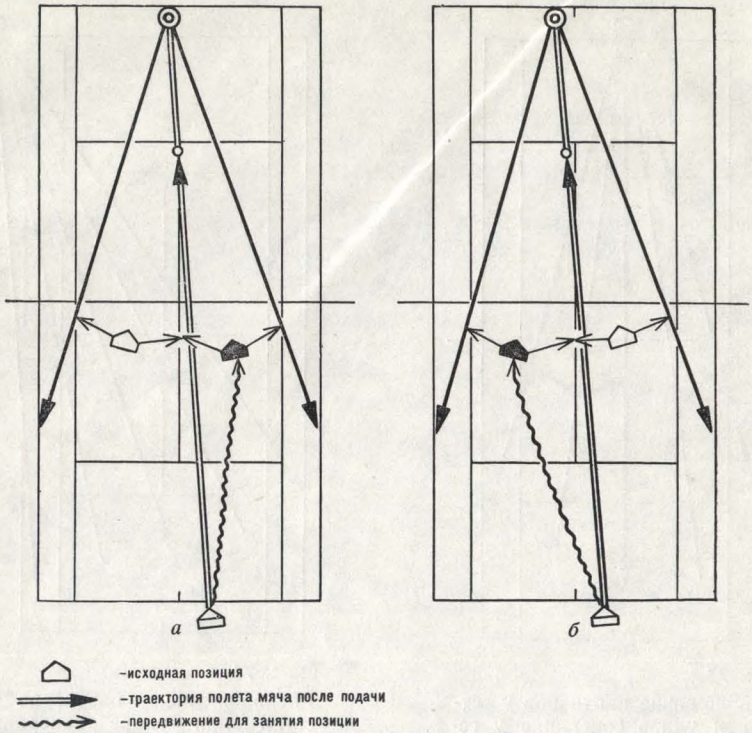


Рис. 75.

Занятие командой позиции у сетки после прямой подачи при расположении партнеров первым (*а*) и вторым (*б*) способами

отвечает именно на этот удар. В другом — игрок у сетки перемещается из стороны в сторону, как бы показывая сопернику, что он готов к перехвату мяча с любой стороны. В третьем случае сеточник, наоборот, сначала принимает подчеркнуто пассивную неподвижную позу и, только когда соперник уже выполняет удар, делает неожиданный и очень быстрый бросок вдоль сетки для перехвата мяча.

Четко согласовывая действия, партнеры должны занять выгодную позицию вблизи сетки уже к моменту ответного удара соперника на подачу. Их дальнейшая основная задача — провести завершающий удар с лета и выиграть очко. Такой удар при первой возможности должен использовать как сеточник, так и выбегающий вперед подающий.

Подающая команда, однако, не всегда имеет возможность выиграть очко первым же ответным ударом. Тогда ей приходится действовать с таким расчетом, чтобы осуществить это при одном из последующих ответов. Здесь многое зависит от умения создать условия, позволяющие провести завершающий удар с учетом позиции со-

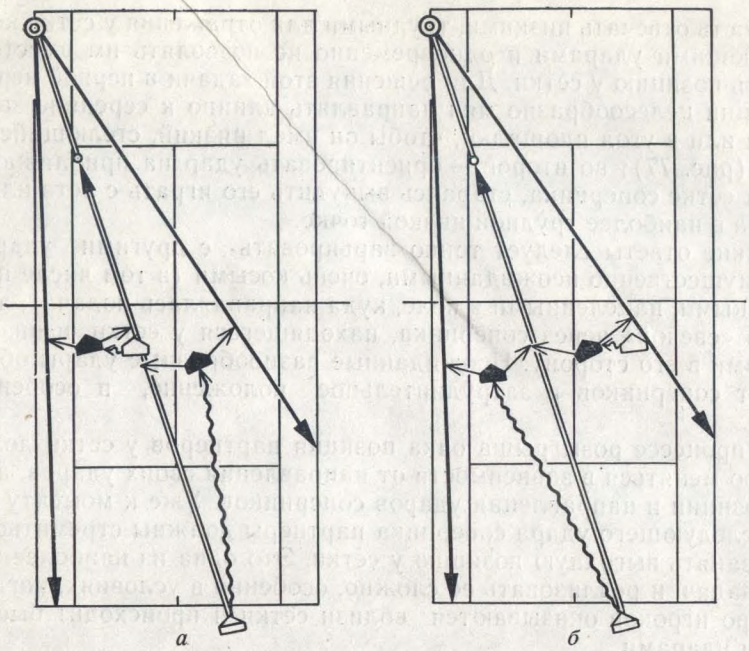


Рис. 76.
Занятие командой позиции у сетки после косой подачи при расположении партнеров первым (*а*) и вторым (*б*) способами

перников, когда один из них отразит подачу. Для решения этой задачи подающей команде следует: удерживать позицию у сетки и быстро менять ее в зависимости от изменения игровых ситуаций; затруднять соперникам возможность использовать низкие контратакующие обводящие удары и вынуждать «поднимать» мяч высоко над сеткой, чтобы самим получить возможность играть с лета в высокой точке; препятствовать выходам к сетке и ослаблять позицию около нее, если соперникам все же удастся выйти вперед.

Очень важно для подающего правильно выбрать и выполнить первый удар с лета, которым он отвечает на прием подачи соперником. Этот удар обычно оказывает решающее влияние на розыгрыш очка. Чаще всего его выполняют в двух игровых ситуациях. В первой ситуации принимающий нападающую подачу соперник вынужден оставаться у задней линии; во второй, когда подача оказалась недостаточно активной, он продвигается к сетке и к моменту удара с лета подающего успевает достичь позиции вблизи линии подачи (в любой ситуации свободный от приема подачи соперник располагается у линии подачи или еще ближе к сетке). Если же первый удар подающего с лета не имеет явно выраженного завершающего характера, то с его помощью необходимо затруднять соперникам воз-

можность отвечать низкими, трудными для отражения у сетки контратакующими ударами и одновременно не позволять им вместе занимать позицию у сетки. Для решения этой задачи в первой игровой ситуации целесообразно мяч направлять длинно к середине задней линии или в угол площадки, чтобы он имел низкий, стелющийся отскок (рис. 77); во второй — ориентировать удар на приближающегося к сетке соперника, стараясь вынудить его играть с лета или полулета в наиболее трудной низкой точке.

Такие ответы следует тонко варьировать с другими ударами, преимущественно неожиданными, очень косыми (в том числе и укороченными, нацеленными в поле, куда направлялась подача), а также со «свечой» через соперника, находящегося у сетки, и низкими ударами в его сторону. Неожиданные разнообразные удары обычно ставят соперников в затруднительное положение, и особенно у сетки.

В процессе розыгрыша очка позиция партнеров у сетки должна быстро меняться в зависимости от направления своих ударов, а также позиции и направления ударов соперников. Уже к моменту каждого следующего удара соперника партнеры должны стремиться успеть занять выгодную позицию у сетки. Это одна из наиболее трудных задач, и реализовать ее сложно, особенно в условиях, когда все четверо игроков оказываются вблизи сетки и происходит быстрый обмен ударами.

Поперечные передвижения вдоль сетки осуществляются по уже разобранным правилам занятия позиции, в соответствии с которыми команда в целом и каждый партнер должны обеспечивать себе возможность одинаково хорошо защищать пространство площадки как справа, так и слева от себя (рис. 78).

С помощью продольных передвижений партнеры приближаются к сетке для отражения мяча в возможно более высокой точке, что создает наилучшие условия для выигрыша очка. Такие изменения позиций происходят как бы по стадиям: с каждым последующим ударом партнеры приближаются все ближе и ближе к сетке, что особенно важно, когда игроки обеих команд у сетки сближаются и завязывается очень быстрый обмен ударами с лета. Выход на близкие позиции к сетке — необходимое условие для решения одной из главных задач в игре у сетки: самим выполнять удары в высоких точках, ударяя по мячу сверху вниз, а соперников вынуждать принимать мяч в низкой точке ударами снизу вверх.

Подход к сетке дает позиционное преимущество, особенно при так называемом встречном выходе к сетке игроков обеих команд. Однако следует иметь в виду, что это увеличивает вероятность эффективного использования соперниками обводящей «свечи». И все же в заключительный момент розыгрыша очка риск обычно оправдывает себя. Кроме того, для получения общего позиционного преимущества в игре у сетки команде можно даже пожертвовать несколькими очками, которые наберут соперники неожиданной обводящей «свечой». Чтобы успешно использовать близкий подход к сетке важно: неизменно сохранять психологическую и двигательную

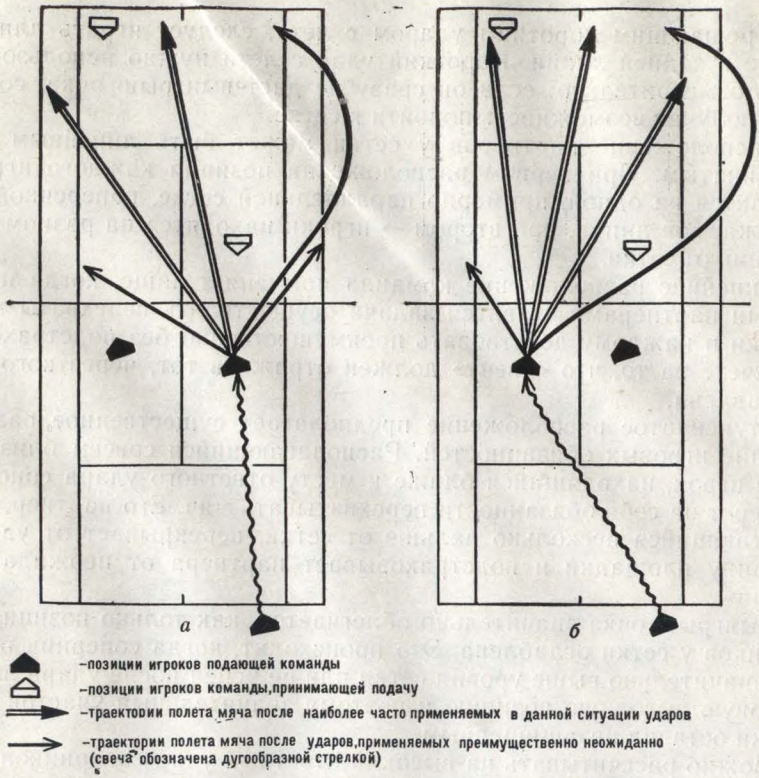


Рис. 77.

Основные варианты первых ударов с лета вышедшего к сетке подающего при расположении команды первым (*а*) и вторым (*б*) способами

готовность быстро реагировать на возможное использование соперниками «свечи»; внимательно наблюдать за выполняющим удар игроком; уметь быстро отбегать назад и выполнять удары над головой в высоком прыжке.

В отдельных случаях целесообразны так называемые подстраховочные короткие передвижения назад одного из игроков с целью наилучшей защиты от возможной неожиданной «свечи» через своего партнера. Такая подстраховка может осуществляться, прежде всего, когда партнер выполняет удар совсем близко от сетки и становится очевидным, что ему будет трудно в дальнейшем отбегать к задней линии (часто это бывает после попытки «перехватить» мяч).

В тот момент, когда партнеры достигнут позиции у сетки, оба соперника могут оказаться у задней линии. Если они не заняли совместную позицию у сетки, партнерам необходимо затруднить им продвижение вперед. Для этого, когда нет возможности выиграть

очко решающим коротким ударом с лета, следует играть длинно, ближе к задней линии. Короткий удар с лета нужно использовать очень осмотрительно: если он сразу не даст выигрыш очка, соперники получат возможность подойти к сетке.

Расположение партнеров у сетки может быть линейным или ступенчатым. При первом расположении позиция каждого игрока находится на одной, примерно параллельной сетке, поперечной воображаемой линии, при втором — игроки находятся на разном расстоянии от сетки.

Линейное расположение команда применяет чаще, когда перед обоими партнерами ставится задача осуществлять перехваты мяча у сетки и каждому действовать преимущественно без подстраховки в расчете на то, что «свечу» должен отражать тот, через кого она направлена.

Ступенчатое расположение предполагает существенное разграничение игровых обязанностей. Располагающийся совсем близко к сетке игрок, находящийся ближе к месту ответного удара соперника, берет на себя обязанности перехватывать мяч. Его партнер, располагающийся несколько дальше от сетки, перекрывает от ударов середину площадки и подстраховывает партнера от неожиданной «свечи».

Выигрыш очка значительно облегчается, как только позиция соперников у сетки ослаблена. Это происходит, когда соперник отбил мяч значительно выше уровня сетки или не успел после удара выйти на новую выгодную позицию и поэтому значительный участок площадки оставил незащищенным.

Можно рассчитывать на высокий ответный удар соперников после того, как удастся вынудить их принимать мяч с лета в низкой точке. Для этого нужно вести игру разными по силе и плассировке мяча низкими ударами и менять свою позицию в зависимости от изменения игровой ситуации.

Обмен ударами в игре у сетки нередко происходит настолько быстро, что команда не успевает после приема каждого мяча занимать новую выгодную позицию. Так, после трудного удара одного из партнеров у края сетки пространство между ними может оказаться незащищенным. Завершающий удар чаще следует направлять в наименее защищенное пространство у боковых линий или между соперниками у середины сетки. Нацеливать удар между игроками обычно целесообразно после того, как один из них только что отбивал мяч у края сетки. И наоборот, удар в направлении коридора чаще эффективен сразу вслед за ответом соперников на удар, направленный между ними.

Быстрое нападение с выходом к сетке при приеме подачи может использоваться, только если подача соперника недостаточно активна.

Основные задачи команды при этой форме нападения следующие:

1. Принимающий подачу должен отражать подачу как можно раньше низкими ударами по восходящему мячу и быстро продви-

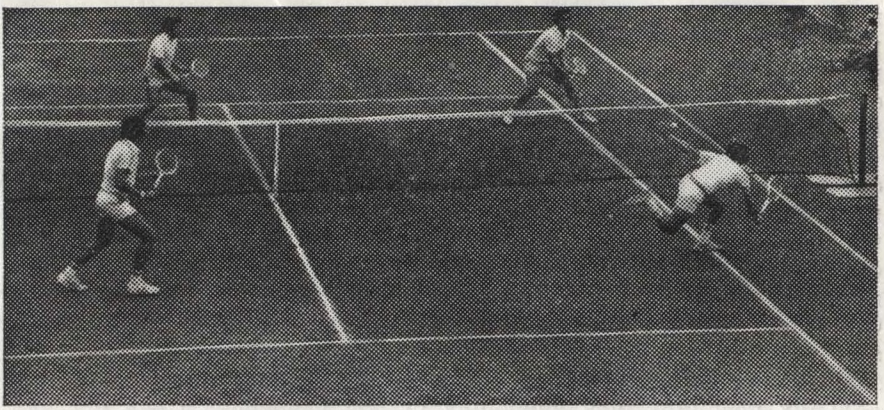


Рис. 78.
Смещение позиции партнеров к ближайшему от места удара соперника краю сетки (А. Метревели и Т. Какулия)

гаться к сетке; неожиданно обводить соперников с помощью низких ударов или «свечи».

2. Партнер принимающего подачу должен быстро занимать выгодную позицию у сетки в зависимости от удара партнера при выходе вперед и действий соперников; обеспечивать готовность к быстрому ответу на возможную попытку соперника у сетки перехватить мяч, а также к перехвату мяча в ответ на удар подающего соперника, который выходит вперед.

При приеме подачи, в том числе и во время быстрого нападения, команда располагается по-разному. Принимающий подачу всегда должен занимать активную позицию на задней линии или на шаг впереди нее. Это помогает быстро выполнить ответ и осуществить выход к сетке (далекая позиция за задней линией значительно снижает наступательный и контратакующий потенциал приема подачи). При использовании быстрого нападения и такие позиции целесообразно несколько изменять: еще примерно на шаг-полтора приближаться к сетке.

Партнер игрока, принимающего подачу, располагается у линии подачи или еще ближе к сетке (рис. 79). Если становится ясно, что подача будет отражена активным ударом и соперник у сетки не намерен перехватывать мяч, ему следует быстро перемещаться еще ближе к сетке и при первой возможности ориентировать себя на проведение удара с лета. Располагаться совсем близко у сетки до введения мяча в игру выгодно в тех случаях, когда есть основания предполагать, что в данной игровой ситуации подача соперника не будет выполнена мощным нападающим ударом.

Удары при приеме подачи следует выбирать в зависимости от первых действий подающего соперника. Если тот остается у задней линии, то лучше ответить длинным ударом. При выходе же сопер-

ника к сетке прием подачи следует осуществлять прежде всего короткими низкими ударами, вынуждающими соперника отражать мяч в низкой точке с лета или полулета. Эти основные варианты ответов необходимо варьировать с неожиданной «свечой» и ударами вдоль коридора.

Постепенное нападение с выходом к сетке используют в парных соревнованиях главным образом после подачи соперника, при приеме которой команда не имеет возможности осуществить быстрое нападение, а также вслед за вынужденным отходом назад, когда соперник удачно применил «свечу». Задачи команды при такой форме нападения в значительной мере зависят от позиции соперников. Они могут располагаться или оба у задней линии, или один у сетки, а другой у задней линии. Возможности для постепенного нападения значительно улучшаются, когда оба теннисиста оказываются на дальних позициях, исключающих угрозу перехвата мяча у сетки. В таких условиях основная задача команды заключается в том, чтобы с помощью длинных ответных ударов возможно быстрее подготовить и осуществить выход к сетке и завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета. Когда же один из соперников находится у сетки, возникают дополнительные задачи: необходимо лишать его возможности перехватывать мяч и периодически неожиданно обводить низким ударом или «свечой».

Команда, осуществляющая постепенное нападение, в свою очередь, может занимать линейную или ступенчатую позицию: в первом случае оба партнера находятся сзади, во втором — один вблизи сетки или линии подачи, а другой — у задней линии. При ступенчатом расположении между партнерами образуется большое пространство, которое трудно защищать (рис. 80). Поэтому, используя постепенное нападение, как, впрочем, и контратаку и защиту, особенно осмотрительно следует прибегать к прямым ударам вдоль боковых линий. Именно после них перед соперником у сетки открываются благоприятные возможности направлять мяч в эту часть площадки. Однако находящийся впереди партнер может создавать угрожающую ситуацию с помощью быстрых и неожиданных попыток перехватывать мяч у сетки.

Очень важно варьировать способы расположения партнеров, чтобы противники не могли приспосабливать свои действия к определенной позиции партнеров.

Нападение с задней линии. В парных соревнованиях игра у задней линии, как правило, вынуждена. При первой возможности необходимо стремиться занимать выгодную позицию у сетки. Поэтому комбинационное нападение с задней линии без ориентации на подготовку выхода вперед используется обычно во встречах женских пар, которые слабо владеют ударами с лета, предпочитают действовать на дальних позициях. Такая форма нападения используется главным образом для подготовки выхода к сетке.

Нападение с задней линии начальными ударами — подачей и ударами, которыми она отражается, — широко применяют в парных соревнованиях. После сильной, острой плассированной подачи пода-

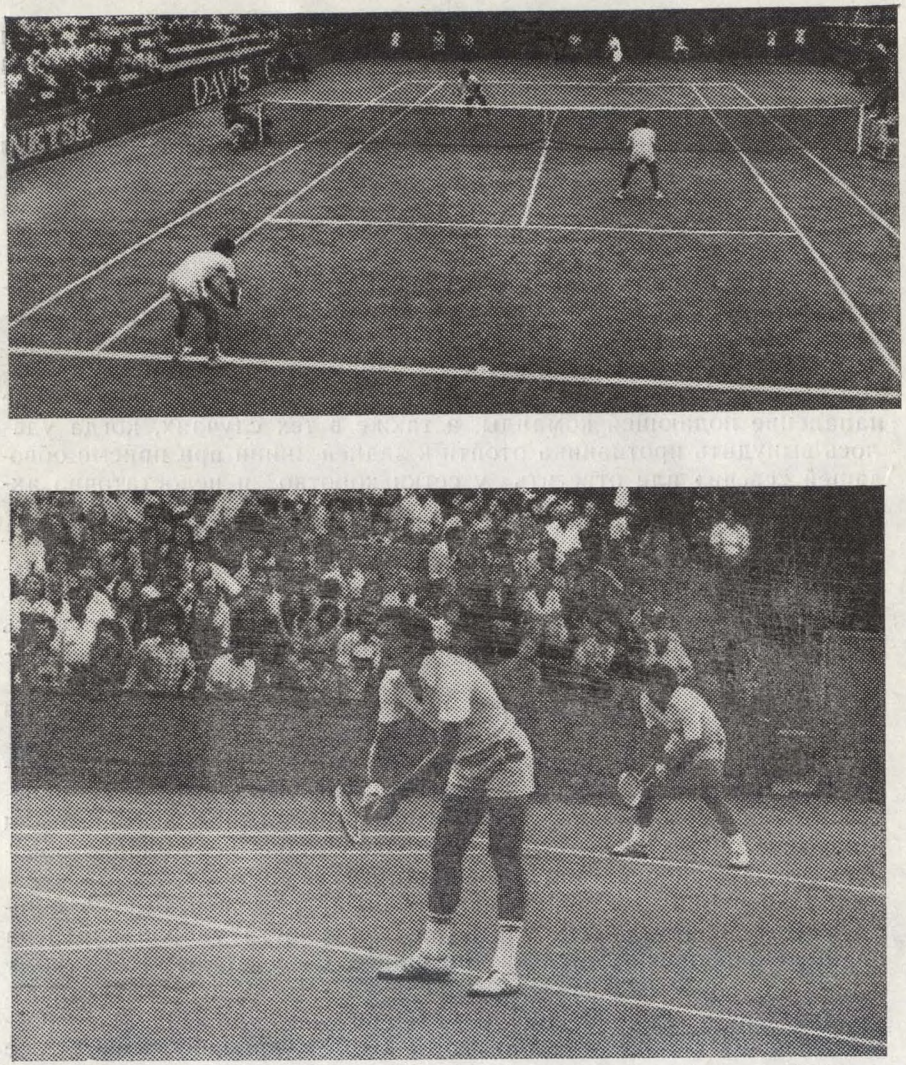


Рис. 79.
Варианты расположения команды при приеме подачи (А. Метревели и Т. Какулия)

ющий иногда может остаться у задней линии и рассчитывать на немедленный выигрыш очка или перехват мяча партнером у сетки при ответе на малоактивный удар соперника.

Если игрок у сетки будет знать о намерении партнера использовать именно такую подачу, тогда он сможет лучше подготовиться к перехвату мяча.

Нападающий прием подачи без выхода к сетке используют при ответе на недостаточно активную подачу. С его помощью стремятся сразу же создать для соперников затруднительное положение и вынудить их ответить малоактивным ударом или сразу выиграть очко. Одним из эффективных вариантов ответа может быть неожиданная обводящая «свеча».

Защитные и контратакующие действия

Команда использует защитные и контратакующие действия прежде всего во время приема нападающей подачи соперника и в условиях, когда партнеры не могут занять совместную позицию у сетки.

Особое место в парных встречах занимает контратакующий выход к сетке. Его используют главным образом в ответ на быстрое нападение подающей команды, а также в тех случаях, когда удалось вынудить противника отойти к задней линии при приеме обводящей «свечи» или ответить у сетки коротко и недостаточно активно.

Защита и контратака против нападения с выходом к сетке. Подающая команда, как правило, широко использует быстрое нападение и сразу создает угрожающую ситуацию. Стоит при приеме подачи ответить недостаточно активно, допустить малейшую неточность, как соперники получат возможность выиграть очко.

Основные задачи партнеров при защите и контратаке против быстрого нападения подающей команды следующие:

1. Принимающий подачу должен отражать ее активными низкими ударами, чтобы соперник, находящийся у сетки, не смог перехватить мяч, а подающий — использовать положение, выгодное для выигрыша очка ударом с лета в высокой точке; неожиданно обводить соперников низкими ударами или «свечами».

2. Партнер игрока, принимающего подачу, должен: быстро занимать выгодную позицию, учитывая особенности ударов партнера при приеме подачи и действий соперников; быть готовым к быстрому ответу на возможную попытку соперника у сетки перехватить мяч.

При приеме сильной подачи с острой и разнообразной плассировкой мяча обычно невозможно выйти к сетке; крайне трудно также ответить активно, чтобы соперник у сетки не смог перехватить мяч. И все же при малейшей возможности целесообразно идти на риск — отвечать на подачу ударом выраженного контратакующего характера. Это первое и решающее условие выигрыша гейма на подачи соперника. Тем самым создаются реальные возможности для завершения в свою пользу и партии. В состязаниях сильных соперников каждая из команд обычно завершает в свою пользу игры на своей подаче и стоит кому-то упустить одну из таких игр, как партия заканчивается в пользу соперников.

Исходные позиции и особенности большинства ударов игрока, принимающего подачу, и его партнера при защите и контратаке те же, что и при нападающих действиях. Ведь готовясь к отражению

подачи, теннисист в большинстве случаев заранее не знает, сумеет ли он нападать или вынужден будет ограничиться защитными или контратакующими действиями. Контратакующий прием нападающей подачи — один из наиболее трудных элементов игры, особенно когда ставится задача с его помощью выйти к сетке. Чтобы владеть им, нужна отличная двигательная реакция, высокая подвижность, умение широко использовать так называемые блокированные удары с ходу, отличающиеся очень экономичными движениями, и прежде всего короткими замахами. Такой прием подачи должен отличаться разнообразием неожиданных ударов. Косые удары в направлении приближающегося к сетке подающего игрока, удары между соперниками, прямые удары вдоль коридора, обводящие «свечи» — эти основные варианты ответов следует варьировать и использовать по возможности неожиданно. Сильный удар при контратаке обычно дает преимущество. Однако в ряде случаев эффективным может оказаться и мягкий удар, после которого мяч быстро снижается за сеткой, — тогда продвигающийся вперед соперник вынужден принимать мяч в очень низкой точке с лета или полулета.

Расположение и действия партнера, свободного от приема подачи, зависят прежде всего от предполагаемых особенностей подачи. Затем уже он ориентируется на то, какая подача получилась и как она отражена партнером. Заранее располагаться вблизи сетки ему целесообразно в тех случаях, когда можно с уверенностью предположить, что последует подача, которую партнер сможет отбить контратакующим ударом. Если такой уверенности нет, то лучше сначала занимать исходную позицию вблизи линии подачи, а уже потом приспосабливать свою позицию к игровой ситуации: быстро продвигаться к сетке при контратакующем приеме подачи, оставаться у линии подачи или даже несколько отступать назад, если партнеру не удалось своему ответу придать контратакующий характер.

Вслед за удачным контратакующим приемом подачи нужно стремиться выходить к сетке и вместе с продвигающимся партнером занимать выгодную позицию около нее. Такой встречный контратакующий выход к сетке широко распространен в современной игре. Он является одним из важнейших условий ослабления, а в ряде случаев и сведения на нет преимущества нападающей стороны.

После сильной подачи соперника команда нередко вынуждена перейти к защите и действовать с расчетом на возможно более быстрый переход к контратаке. Тогда решающее значение приобретают низкие удары, после которых мяч быстро снижается за сеткой, чередуемые с неожиданной «свечой». Очень важна здесь также готовность к защите своей половины площадки: к моменту удара соперника партнеры занимают позицию, позволяющую им одинаково хорошо защищать как правую, так и левую ее части. Каждый из партнеров располагается на биссектрисе воображаемого угла, образованного линиями полета мяча после плассированных и наиболее трудных для отражения ударов (рис. 81).

Если оба соперника находятся у сетки, они могут хорошо закрывать свою половину площадки. Вынудить одного из них отве-

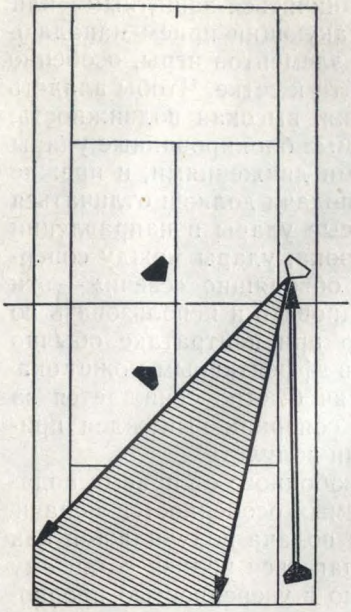


Рис. 80.
Ослабление позиции команды после удара в «коридор» при ступенчатом расположении партнеров (заштриховано пространство, которое партнерам наиболее трудно защищать)

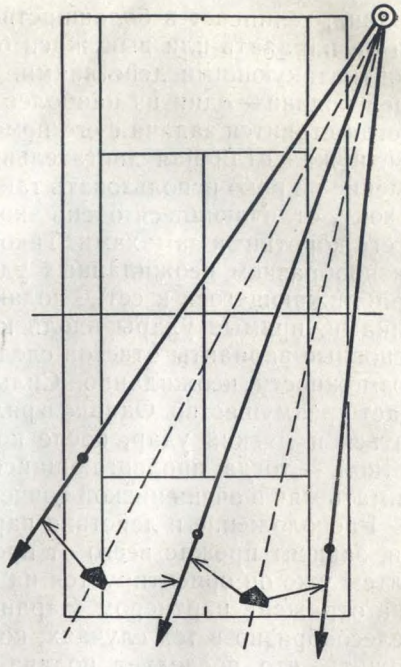


Рис. 81.
Позиция команды во время защиты у задней линии при ударе соперника вблизи угла площадки

тить коротким малоактивным ударом довольно трудно. На это можно рассчитывать после контратакующего удара, когда мяч направляют очень низко над сеткой и в наименее защищенное пространство. Такое пространство может оказаться в коридорах или между соперниками около средней линии.

Удар между соперниками бывает особенно эффективным. После ответа на него позиция соперников у сетки может оказаться ослабленной. Один из них приблизится для приема мяча к середине сетки и оставит слабо защищенным пространство у боковых линий площадки. Если соперникам не удается быстро восстановить выгодную позицию, то удар в коридор может дать выигрыш очка или вынудит ответить коротко и недостаточно активно. Ценность удара к средней линии заключается еще и в том, что после него сопернику сложно выполнить короткий косой удар, особенно трудный для отражения.

Удар между соперниками сам по себе может дать немедленный выигрыш очка или заставить ответить малоактивным коротким уда-

ром, если после приема мяча у боковой линии они не успевают быстро восстановить позицию.

Защита и контратака против постепенного нападения с выходом к сетке ставят дополнительную задачу: не давать возможности соперникам обоим занимать позицию у сетки. Для этого используют главным образом длинные удары в углы площадки и к середине задней линии (рис. 81).

Защита и контратака против нападения с задней линии. Поскольку нападение с задней линии, комбинированное и начальными ударами, без подготовки к выходу к сетке используется в парных соревнованиях довольно редко, то и противостоящие ему защита и контратака встречаются не часто.

Основные задачи команды при защите и контратаке против этих форм нападения заключается в следующем: ослаблять или прерывать нападение соперников, лишать их возможности создавать позиционное преимущество и выигрывать очко острыми ударами; подготавливать и осуществлять контратаку, дающую выигрыш очка или позволяющую перейти к нападению. Решение этих задач осуществляется с помощью разнообразных ударов, в том числе и нацеленных на немедленный выигрыш очка. В процессе розыгрыша очка очень важно добиваться позиционной готовности к защите площадки от ударов соперников.

Особенности передвижений, позиций и ударов при этих формах защиты и контратаки в основном те же, что и в разобранных ранее случаях.

Поведенческие действия в одиночных и парных соревнованиях

Поведение игрока в соревнованиях, внешние проявления, дающие информацию о его состоянии, реакциях и намерениях, следует рассматривать и оценивать с позиций стратегии и тактики.

Игрок систематически ведет наблюдение за соперником, стремится определить его физическое и психическое состояние, реакцию на используемые против него действия, на ход игры в целом, разгадать его перспективные и ближайшие намерения. Соревновательное поведение как раз и ориентировано на то, чтобы не только затруднять сопернику решение этих задач, но и вводить его в заблуждение.

Поведение игрока, его внешний вид должны демонстрировать прежде всего уверенность в своих силах, волю к победе, эмоциональную уравновешенность, сосредоточенность, готовность к активным быстрым действиям. Это позволяет оказывать на соперника определенное психологическое давление.

Во время напряженной игры, особенно если она приобретает затяжной характер, могут проявляться отдельные отрицательные психические состояния. В стратего-тактических целях очень важно уметь скрыть их от соперника, не обнаружить внешними особенностями соревновательного поведения. Волевым игрокам, которые спо-

собны управлять своим поведением, обычно удается замаскировать усталость. Спортсмены, не отличающиеся этими ценными качествами, не могут скрывать даже первое появление усталости и тем самым предоставляют в распоряжение соперника ценную информацию для принятия и осуществления выигрышных для него стратеготактических решений. В результате иногда главной причиной поражения становится не столько сам факт появления усталости, сколько неумение теннисиста скрыть ее.

В парных соревнованиях задачи и направленность действий поведенческого характера в принципе те же, что и в одиночных. Однако соревновательное поведение здесь должно быть нацелено также и на осуществление дополнительной задачи: демонстрации четкого контакта между партнерами, единства замыслов и действий.

Поведенческие действия нацеливают и на маскировку намерений, выдавая сопернику заведомо ложную информацию, чтобы ввести его в заблуждение. Можно выбрать два пути. Суть первого — в постоянстве поведения, отсутствии внешних информативных признаков перед началом действий, которые могут иметь различную тактическую направленность и поэтому не позволяют сопернику делать прогнозы. Примером здесь может служить поведение принимающего подачу: игрок внешне очень спокойно, независимо от намерений принимает исходное положение. В этом случае соперник не может обнаружить его намерения ни во время первой, ни во время второй подачи. Истинные намерения игрока обнаруживаются только в момент, когда противник уже начал реализацию задуманного и не в состоянии его изменить. Конкретно это может выглядеть следующим образом. После того как своим пассивным видом теннисист показал, что он не намерен выйти к сетке и соперник уже перевел взгляд на подброшенный им мяч, принимающий подачу энергично перемещается вперед, стараясь ответить ударом по восходящему мячу и быстро продвинуться вперед.

Второй путь маскировки замыслов имеет в своем арсенале разнообразные поведенческие уловки. Применение таких уловок покажем на примере действий в парных соревнованиях игрока у сетки, когда его партнер готовится выполнить подачу. Поставив задачу при первой возможности перехватить мяч у сетки после ответного удара соперника на подачу, он может стоять неподвижно и таким образом показывать мнимое отсутствие желания предпринять активные действия или, наоборот, быстрыми движениями из стороны в сторону повышенной активностью создавать для него «угрожающую» ситуацию.

Целесообразно варьировать способы введения соперника в заблуждение. Это позволяет действовать в игре неожиданно.

У многих теннисистов в соревновательном поведении имеются довольно стабильные внешние признаки, демаскирующие их истинные намерения. Так, наметив сразу после подачи выход к сетке, игрок подходит к исходной позиции у задней линии подчеркнуто энергично, всем видом демонстрируя решимость осуществить быстрое нападение. Другие обнаруживают свое намерение применить

сильный удар или выйти к сетке при приеме подачи подчеркнуто активными движениями уже в исходном положении, когда еще только готовятся к удару и наблюдают за подающим соперником. Наблюдательный игрок обычно обнаруживает подобного рода особенности и получает возможность прогнозировать действия соперника.

В стратего-тактических целях очень важно устранить такие особенности соревновательного поведения, демаскирующие замыслы. Однако в ряде случаев целесообразно заведомо демонстративно использовать отдельные приемы, которыми оказывают психологическое давление на соперника, создавая «угрожающую» ситуацию. Если соперник, например, подает явно неуверенно и заметна его боязнь дважды допустить ошибку, может оказаться выгодным подчеркнуто активными движениями уже в исходном положении дать ему понять, что готовится острый ответный нападающий удар, вслед за которым при первой возможности будет осуществлен выход к сетке.

Итак, соревновательное поведение должно оказывать психологическое давление на соперника, исключать или сводить до минимума внешнюю информацию о возможных отрицательных состояниях и реакциях, о стратего-тактических намерениях. Сопернику нужно «выдавать» заведомо ложную информацию, вводящую его в заблуждение. Поведенческие действия призваны помогать успешно осуществлять игровые действия, повышать их эффективность. Поведение, воплощающее уверенность и стойкость, непоколебимое упорство и отсутствие боязни противостоять мощному нападению, способствует повышению эффективности защиты, контратаки.

Действия поведенческого характера требуют сильной воли, развитого умения тонко управлять своим поведением, своеобразного умения перевоплощаться.

Формирование и дальнейшее развитие стратегии и тактики должны осуществляться в неразрывной взаимосвязи игровых и поведенческих действий, начиная с первых дней подготовки теннисиста.

Глава V

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка теннисиста носит всесторонний характер, охватывает в той или иной мере все стороны воспитания личности. Одна из главных особенностей тренировки заключается в органическом единстве формирования коммунистического сознания, широкого круга специализированных знаний, умений и навыков, непосредственно связанных с действиями спортсмена в условиях спортивной борьбы.

Цель тренировки — воспитание идейно целеустремленного, физически развитого, обладающего крепким здоровьем активного строителя коммунизма, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду и защите Родины, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей.

Задачи тренировки:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств на основе требований морального кодекса строителя коммунистического общества.

2. Всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание широкого комплекса физических качеств и формирование прикладных и специализированных двигательных навыков, создающих фундамент для достижения физического совершенства.

3. Освоение техники, тактики и стратегии, отвечающих передовым тенденциям развития спортивной борьбы в теннисе.

4. Воспитание широкого круга психических свойств и качеств личности спортсмена, необходимых для успешной тренировки и выступлений в соревнованиях.

5. Приобретение широкого круга знаний, умений и навыков, необходимых для научно обоснованного построения тренировки и управления ею, достижение тесного творческого содружества спортсмена, тренера, научного работника и врача.

2. ТРЕНИРОВКА КАК ЕДИНЫЙ ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Характерная особенность тенниса — напряженная борьба сторон. Всесторонняя подготовка к ней ведется в течение многих лет. Особую роль в этой борьбе играют волевые качества.

К числу волевых качеств, имеющих прямое отношение к подготовке теннисиста, относятся целеустремленность и настойчивость, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Выделяют и ряд других качеств, например волю к победе, эмоциональную устойчивость, спортивное трудолюбие, способность к длительной сосредоточенности внимания. Однако они являются как бы производными от основных, вариантами их сочетаний.

Воля воспитывается главным образом в процессе систематического, организованного накопления занимающимися опыта волевого поведения и волевых действий, направленных на достижение поставленных целей и задач в процессе преодоления трудностей.

Отличительные черты советского спортсмена — коммунистическая идейность, высокие морально-политические и нравственные качества. Именно они должны быть высшим регулятором его деятельности, соединяя воедино черты характера, темперамент, психические свойства и качества, придавая им четко выраженную целеустремленность. Чем идейнее спортсмен, тем более цельна его личность, тем прочнее ее нравственная основа.

Таким образом, тренировка нацелена на воспитание личности и должна осуществляться в рамках стройной системы педагогических воздействий, направленных на гармоническое общее и специализированное (применительно к задачам тренировки и соревнований) развитие занимающихся: их ума, воли, чувств, многообразных положительных свойств личности, привычек, способностей. Поэтому совершенно естественно, что тренировка ведется на основе комплекса принципов. В этот комплекс входят три группы принципов: общепедагогические принципы воспитания, принципы обучения и принципы физического воспитания.

Общепедагогические принципы воспитания отражают направленность учебно-воспитательного прицесса, общие педагогические требования, осуществление которых составляет одно из важнейших условий успешного решения задач воспитания в целом и тренировки в частности.

В число основных принципов воспитания входят: коммунистическая целеустремленность и партийность; воспитание в процессе труда; воспитание в коллективе и через коллектив; индивидуальный подход; опора на положительное в личности воспитуемого; сочетание требовательности к воспитанникам с уважением их достоинства и заботой о них; единство, согласованность и преемственность воспитательных воздействий.

Принцип коммунистической целеустремленности и партийности занимает ведущее место в системе принципов воспитания. Он требует подчинения всей учебно-воспитательной работы задачам воспитания человека коммунистического общества, идейно целеустремленного, активного строителя коммунизма. Принцип нацеливает на непримиримость к любым проявлениям враждебной идеологии, аполитичности, безыдейности, чуждым советскому обществу морали, нравам, привычкам.

Принцип воспитания в процессе труда ориентирует на развитие трудолюбия, создание для занимающихся условий, требующих длительных энергичных усилий, настойчивости и упорства в достижении поставленных целей. Спортивная тренировка при соответствующей организации должна стать одним из важнейших средств воспитания творческого трудолюбия.

Принцип воспитания в коллективе и через коллектив предполагает формирование идейно целеустремленного, дружного коллектива, в котором интересы его отдельных членов совпадают с интересами всего коллектива. Такой коллектив может оказывать действенное влияние на каждого своего члена, предупреждать ошибки, пресекать отдельные нарушения. Воспитательная роль коллектива детско-юношеской спортивной школы, секции коллектива физической культуры, бюро спортивной секции сборной команды и других подразделений будет подлинно действенной, если коллектив хорошо организован, имеет четкую систему коллективного управления, опирающуюся в своей работе прежде всего на партийно-комсомольский актив, передовое общественное мнение. Высокий патриотизм, ответственность перед коллективом, товарищеская взаимопомощь — важнейшие факторы побед команд советских спортсменов в международных соревнованиях.

Воспитание в коллективе и через коллектив предполагает органическую связь процесса тренировки с системой воспитательных воздействий на каждого спортсмена. Для реализации этого принципа педагогу необходимо всесторонне изучить каждого воспитанника и на этой основе дифференцированно подходить к воспитанию каждого из них.

Теннис открывает широкий простор для проявления индивидуальных способностей в технике, тактике и стратегии. Очень важно своевременно выявить их и учитывать в процессе тренировки и при разработке индивидуальных моделей игры. Особого внимания требует изучение психических свойств теннисиста в процессе спортивного совершенствования (характера, темперамента, способностей, интересов, воли, чувств и пр.).

Знание индивидуальных особенностей позволяет определить оптимальные способы воспитательных воздействий, обоснованно предвидеть их возможные результаты и создать соответствующие условия для роста мастерства спортсменов.

Принцип индивидуального подхода и предполагает изучение и исследование в целях воспитания прежде всего тех качеств воспитанников, опираясь на которые можно успешно решать поставленные задачи.

С этим принципом тесно связан принцип опоры на положительное, который требует всемерно использовать лучшие качества человека. Принцип высокой педагогической требовательности к воспитанникам и уважения к их достоинству, заботы о них предполагает выполнение занимающимися всех требований, связанных с управлением и организацией спортивной тренировки, принципиальность и непримиримость к

недостаткам, настойчивую, систематическую работу педагога и коллектива над их устранением. Наряду с этим важно создать обстановку творческого содружества спортсмена, тренера, научного работника и врача.

Принцип единства, согласованности и преемственности воздействий выражается прежде всего в единой направленности воспитательной работы педагогического коллектива, бюро секций, тренерских советов и других организаций. На основе этого принципа формируется единая линия воспитательной работы с каждым занимающимся и коллективом в целом.

Вторую группу принципов составляют общепедагогические **принципы обучения,** неразрывно связанные с принципами воспитания. К ним относятся принципы сознательности и активности, наглядности, прочности, систематичности и доступности.

Реализация принципа сознательности и активности основывается на глубоком понимании спортсменами целей и задач коммунистического воспитания, спортивной тренировки, знаний конкретных путей их достижения. Принцип требует организации процесса тренировки на научной основе, при высокой творческой активности занимающихся.

Спортсмены должны ясно представлять себе цель каждого упражнения, технического приема, тактической комбинации, знать, почему именно те стратегия, тактика и техника, которые они осваивают, являются рациональными.

Специального внимания требует развитие сознательного, творческого отношения ко всем действиям в соревнованиях и неуклонная ориентация занимающихся на использование в игре активных вариантов стратегии и тактики, воспитание стремления действовать всегда активно, смело и решительно.

Тренировка должна стимулировать активность занимающихся, их творческий подход к спортивному совершенствованию.

Воспитывать активность следует не только в процессе учебно-тренировочных занятий. Спортсмены должны жить интересами своего коллектива, вносить личный вклад в его деятельность.

Принцип наглядности ориентирует на освоение различных упражнений, приемов техники, тактических действий на основе формирования широкого круга представлений о них. Наглядность в обучении предполагает неразрывную связь, постоянное взаимодействие живого восприятия и слова. Она достигается с помощью различных изобразительных и технических средств обучения, образцового показа и образного объяснения. Например, при обучении технике большую пользу приносят такие наглядные пособия, как кинокольцовки, киноограммы, графические схемы. Одним из важных приемов тактической подготовки является разбор действий на макете площадки с передвижными приспособлениями, обозначающими позиции игроков, и указателями направления ударов.

Принцип наглядности предполагает и формирование у спортсменов четких представлений о собственных движениях, действиях.

Для этого используют упражнения у зеркальных приспособлений, видеомагнитофонные записи, кино- и фотосъемку.

Принцип прочности требует основательного, фундаментального закрепления знаний, умений и навыков. Так, очень важно прочно освоить вариативную технику, добиться ее устойчивости в сложных условиях спортивной борьбы.

Прочность освоения предполагает систематическую самостоятельную работу спортсмена с четко выраженной творческой направленностью.

Принцип систематичности предопределяет необходимость построения тренировки по строго определенной системе, соблюдение логической связи в расположении изучаемого учебного материала по годам, периодам, в каждом отдельном занятии. Каждая тренировка должна решать конкретные, заранее установленные задачи и иметь четко выраженную связь с предыдущими занятиями.

Принцип доступности требует постановки перед спортсменами посильных задач и подбора для их решения посильных средств. Они окажутся доступными, только когда будут соответствовать возрастным и половым особенностям занимающихся, их подготовленности, знаниям. Реализация этого принципа во многом зависит от соблюдения методических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Теннис привлекает людей самых различных возрастов. Поэтому особенно необходимо дифференцированно подходить к каждому контингенту занимающихся.

Третью группу принципов составляют **принципы физического воспитания**. В нее входят принципы всестороннего гармонического развития личности спортсмена; связи физического воспитания с трудовой и оборонной деятельностью и принцип оздоровительной направленности.

Принцип всестороннего гармонического развития личности ориентирует на осуществление спортивной тренировки в органической связи со всеми сторонами коммунистического воспитания. Наряду с этим он требует, чтобы тренировка носила всесторонний характер и осуществлялась при гармоническом сочетании всех ее сторон. Примером практической реализации данного принципа может служить достижение гармонического физического развития, всесторонней физической подготовленности в процессе регулярной общей и специальной физической подготовки.

Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной деятельностью наиболее полно выражает прикладное значение физического воспитания, его ориентацию на подготовку к высокопроизводительному творческому труду на благо общества и подготовку к защите Родины. Это касается не только физической, но и других видов подготовки.

Тренировка должна быть неразрывно связана с задачей укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма. Принцип оздоровительной направленности и ориентирует на такое построение процесса тренировки, сочетание

различных нагрузок и отдыха, которые максимально способствуют решению этой задачи. Регулярный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль, творческое содружество спортсмена, тренера, врача и научного работника составляют важное условие реализации этого принципа.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Всесторонняя физическая подготовка является фундаментом спортивного совершенствования, необходимым условием достижения высоких результатов в современном теннисе. Ее задачи вытекают из общих задач советской системы физического воспитания и определяются особенностями спортивной борьбы в теннисе и тенденциями ее развития.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Каждая из этих частей подготовки должна носить всесторонний характер. В известной мере специализированную направленность следует придавать и общей физической подготовке. Так, определять круг вспомогательных средств для общей подготовки целесообразно с учетом их возможностей оказывать положительное влияние на специальную физическую и техническую подготовки.

Основой общей физической подготовки теннисиста является единый для всех видов спорта комплекс ГТО.

В процессе физической подготовки решаются следующие общие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие, формирование атлетического телосложения, укрепление здоровья, повышение и расширение функциональных возможностей организма, овладение двигательными навыками и умениями, необходимыми для трудовой деятельности и обороны Родины.

2. Воспитание физических качеств применительно к специфическим особенностям тенниса и тенденциям его развития; формирование физических возможностей, необходимых для освоения передовой техники, тактики и стратегии; подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам.

Содержание физической подготовки находится в прямой зависимости от особенностей и тенденций развития техники, тактики, стратегии, а также соревновательных нагрузок. Следует учитывать, что для освоения и использования в соревнованиях определенных вариантов техники, тактики и стратегии необходима совершенно конкретная физическая подготовка, отвечающая их специфическим требованиям. Чтобы использовать, например, тактику нападения с выходом к сетке, требуется солидная «база», предполагающая высокое развитие таких физических качеств, как быстрота, прыгучесть, ловкость, скоростная выносливость. Таким образом, содержание физической подготовки, с одной стороны, зависит от особенностей техники, тактики и стратегии, с другой — оказывает на них лимитирующее влияние, определяющее реальные возможности действий в соревнованиях.

Улучшение физической подготовленности создает необходимые предпосылки для дальнейшего развития техники, тактики и стратегии. Так, появление усовершенствованных вариантов ряда нападающих действий во многом было обусловлено значительным ростом физической подготовленности (например, значительное усиление подачи и использование ее для быстрых выходов к сетке).

Физическую подготовку необходимо осуществлять и с учетом конкретных особенностей соревновательных нагрузок. Проиллюстрируем этот вывод примером. В последние годы нагрузка участников крупных международных соревнований заметно увеличилась в связи с сокращением времени, которое можно использовать для отдыха в промежутках между розыгрышами очка. Связано это с тем, что в распоряжении играющих стало больше мячей и обслуживают соревнования специально обученные бригады мальчиков, которые очень быстро собирают мячи и передают их подающему. В результате появилась необходимость развивать выносливость до более высокого уровня. Для этого сокращают интервалы отдыха между скоростными упражнениями серийного характера.

Таким образом, физическая подготовка должна оперативно реагировать на развитие спортивной борьбы и своевременно формировать физические возможности для освоения наиболее эффективных моделей техники, тактики и стратегии.

Развитие физических качеств

В комплекс необходимых теннисисту физических качеств входят гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах. Так, быстрота находится в прямой зависимости от гибкости и силы, а сила, в свою очередь, — от этих двух качеств. Существенное значение в физической подготовке имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие и проявление всех физических качеств.

Развитие качеств теннисиста осуществляется в основном комплексными средствами. Примерами таких средств могут служить прыжковые, беговые, вратарские упражнения.

В основном качества проявляются в игре непосредственно через технику. Прыгучесть, например, выражается в способности выполнять удары над головой в высоких прыжках вверх, а удары с лета справа и слева — в далеких прыжках в стороны. Поэтому развивать качества необходимо с учетом конкретных особенностей техники в целом и каждого приема отдельно.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится сама игра и разнообразные игровые упражнения, ко вторым — общеразвивающие и специальные упражнения.

В качестве общеразвивающих используют прежде всего занятия другими видами спорта: гимнастикой, баскетболом, волейболом, ручным мячом, футболом, легкой атлетикой, акробатикой, лыжами,

плаванием (имеется в виду выборочное использование определенных видов спорта и заимствование из них отдельных упражнений).

Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств применительно к игровым действиям, приемам техники. Примерами таких упражнений могут служить метания, осуществляемые движениями, близкими к ударным движениям при подаче.

Значение основных и подготовительных упражнений для развития различных качеств не одинаково. Так, развитие быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью основных упражнений, тогда как развитие гибкости — с помощью прежде всего подготовительных упражнений. При этом следует иметь в виду, что не всякое игровое упражнение может служить действенным средством развития необходимых физических качеств. Так, игра у задней линии в медленном темпе, без использования сильных ударов, неожиданных, не будет способствовать развитию таких качеств, как быстрота и ловкость. Для физической подготовки необходимо использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления физических качеств.

Гибкость и способность к расслаблению. Движения игрока отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Тем более что способность к расслаблению является важной предпосылкой развития гибкости (подвижности в суставах) и, в свою очередь, может быть развита только при хорошей гибкости. Без оптимального развития этих качеств невозможно развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста.

Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела.

К этим важным качествам предъявляются высокие требования как при ударных движениях, так и при передвижениях по площадке.

Для выполнения ударов (особенно сильных) важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к растягиванию и не будут сопротивляться быстрому и свободному проведению ударного движения.

Способность к расслаблению должна развиваться и применительно к передвижениям в игре. Только тогда они будут отличаться такими важными особенностями, как свобода, маневренность, мягкость. При этом должны учитываться особенности всех видов и фаз передвижений, в том числе челночных, а также осуществляемых с помощью прыжков и бросков. Так, при выполнении различных

прыжковых упражнений необходимо приземляться в совершенно свободном, раскрепощенном положении на пружинисто и мягко согнутых ногах — в положении готовности к возможно быстрым повторным действиям.

Нередко главной причиной задержки в освоении техники или закреплении приемов с явно нерациональными движениями бывает мышечная напряженность — общая или локальная (отдельных мышечных групп, которые непосредственно участвуют в ударном движении). Второй вид напряженности более характерен для мышц шеи, спины и плечевого пояса. Развитие способности хорошо расслаблять именно эти мышцы — одна из важных профилактических и корригирующих задач физической подготовки.

Причиной общей напряженности в движениях может быть привычно повышенный мышечный тонус (степень напряжения мышц в состоянии покоя, определяемая приближенно по их твердости).

Примечательны в этом отношении данные исследований мышечного тонуса у теннисистов разных спортивных разрядов с различным уровнем технической подготовленности: большинство ведущих спортсменов, владеющих рациональной техникой, отличаются пониженным мышечным тонусом, тогда как для теннисистов с явно выраженной напряженностью в специализированных движениях характерен повышенный тонус.

Снизить мышечный тонус, сделать мышцы привычно расслабленными, эластичными — такова одна из важных задач физической подготовки теннисиста.

Источником мышечной напряженности временного, а иногда и стойкого харатера может быть и высокая психическая напряженность, вызываемая соревновательными нагрузками. Она появляется нередко в период первых выступлений в соревнованиях, а также во время выступлений в наиболее ответственных состязаниях, на которые спортсмен возлагает большие надежды. Мышечная напряженность во время соревнований может повыситься и у спортсменов, у которых она раньше не наблюдалась. В этом случае необходимо принять меры, чтобы она не приобрела стойкого характера. Поэтому в периоды соревнований с большими психическими нагрузками очень важно контролировать мышечную раскрепощенность и использовать приемы и упражнения, нацеленные на ее поддержание и совершенствование.

Выполнять различные упражнения и игровые действия легко, свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы на фоне оптимального расслабления остальных, — такова одна из главных задач, позволяющая овладеть тем, что в спортивной практике называют искусством расслабления.

Для решения этой задачи необходима в первую очередь соответствующая психологическая установка, помогающая спортсмену выработать привычку систематически контролировать степень мышечной раскрепощенности во время выполнения различных упражнений и в игре.

Прежде всего, специального внимания требует так называемая игровая осанка. Для нее характерны общая мышечная раскрепощенность, прямое или с небольшим наклоном положение туловища и головы, опущенное положение плеч и небольшое сгибание ног.

Совершенствование способности к расслаблению входит в число задач, решаемых при выполнении почти любого упражнения. Однако целесообразно использовать и упражнения с преимущественной направленностью на развитие этой важной способности, дающие наибольший эффект в борьбе с общей и локальной напряженностью. Во время выполнения таких упражнений рекомендуются следующие методические приемы:

1) выполнение движений, требующих значительных мышечных усилий, с установкой: трудное делать легко и свободно, как бы играючи;

2) контрастная смена расслабления и напряжения мышц (например, прыжок в длину с места взрывного характера из максимально расслабленного исходного положения с последующим мягким, расслабленным приземлением; метание набивного мяча из положения сильного наклона туловища назад с последующим переходом в расслабленный наклон вперед);

3) преимущественное использование при движениях инерционных сил, создающих лучшие условия для мышечного расслабления.

Приведем в качестве примеров некоторые упражнения, направленные на развитие способности к мышечному расслаблению:

махи расслабленными руками в различных направлениях при активной помощи туловища и ног;

«бросание» расслабленной руки вперед, имитирующее ударное движение при подаче, ударах справа и слева и характерное последовательным «наращиванием» усилий от ног к туловищу и от него к руке;

наклоны расслабленного туловища вперед, потряхивание опущенными руками;

вращение туловища и расслабленных рук;

метания отягощений малого и среднего веса различными способами, действуя по принципу «расслабление — взрыв — расслабление» (начинать и завершать упражнение следует при предельно возможной расслабленности);

раскачивания расслабленной ноги вперед-назад;

мягкие подскоки, главным образом с помощью пружинистого разгибания стоп из исходного положения теннисиста с мягкими, амортизирующими приземлениями.

Существенную помощь при развитии способности к расслаблению могут оказать парная с массажем и самомассажем, а также расслабленное плавание в теплой воде.

Многие действия теннисиста отличаются широкой амплитудой движений и требуют не только высокоразвитой общей гибкости, но и специфической подвижности в суставах, развитой с учетом особенностей конкретных приемов техники. Приведем примеры таких движений:

1) далекий от туловища и глубокий «вход в петлю» ракетки перед началом ударного движения во время подачи и удара над головой;

2) быстрое разгибание руки в локте и завершающее, также быстрое, разгибание кисти, сочетающееся с поворотом всей руки внутрь во время ударного движения при подаче и ударе над головой;

3) толчковое разгибание стопы при ударах над головой и с лета у сетки во время прыжка;

4) далекие выпады в сторону при вытянутом положении всего тела, характерном для приема труднодосягаемого мяча.

Основной метод развития гибкости — многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях. Уровень развития гибкости теннисиста должен быть выше того уровня, который необходим в игровых действиях. Этот «запас» и поможет выполнять упражнение легко и свободно.

Для развития способности к расслаблению и гибкости широко используют так называемую спортивно-вспомогательную гимнастику. Основу ее составляют простейшие движения, наиболее характерные для перемещений различных частей тела (например, для туловища это повороты, наклоны, вращения) и отражающие специфику действий теннисиста. Достижение свободы, легкости в этих движениях очень важно для освоения игровых действий и более сложных упражнений.

Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики используют также и для совершенствования других физических качеств, в том числе и силы. Однако во всех случаях любое упражнение должно выполняться с учетом «школы движений» теннисиста. Для этого требуется:

1. Придавать исходным и конечным положениям непринужденность, свободу, избегать статических напряженных поз.

2. Выполнять движения легко, свободно, обращая особое внимание на расслабление мышц-антагонистов и предварительное растягивание мышц, которым при осуществлении главного движения предстоит выполнять функции агонистов.

3. Обеспечивать легкий маятникообразный переход от движений в одну сторону к движениям в другую.

4. Широко использовать волнообразное наращивание усилий от мышц ног и туловища к мышцам плечевого пояса и рук.

5. Постепенно увеличивать амплитуду движений и доводить ее до предельно возможной (для данного этапа тренировки), стараясь сохранять свободу движений.

6. Варьировать скорость движений от малой до высокой.

Развивать способность к расслаблению и гибкость начинают с первых шагов занятий теннисом, с детских лет. Особое внимание

этим качествам уделяют в период формирования спортивной техники.

Упражнения, направленные на их развитие, широко используют в подготовительном периоде тренировки; в соревновательном периоде объем их обычно несколько снижается. Однако и во время выступлений в соревнованиях может возникнуть необходимость уделить больше внимания развитию способности к расслаблению и гибкости, так как под влиянием больших психических нагрузок может появиться мышечная напряженность.

С возрастом снижается эластичность мышц, происходят изменения в суставах. В результате уменьшается гибкость. Задержать этот процесс или значительно ослабить его можно только при систематическом выполнении упражнений.

Сила. Современный атлетический теннис предъявляет высокие требования к развитию этого качества.

Развитие общей силы нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальную силу развивают применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обусловливающие большую скорость движений. Однако при ударах существенное значение имеют и довольно высокие статические усилия, например усилия, развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки. Поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней и развивать силу мышц в различных режимах работы.

К развитию силы мышц «рабочей» руки и плечевого пояса теннисиста предъявляют особенно высокие требования, так как именно они играют решающую роль при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой возможно лишь при условии, если эти мышцы хорошо подготовлены не только к динамической и статической нагрузке, но и к быстрому изменению режима работы.

При развитии специальной силы следует учитывать конкретные задачи проявления этого качества применительно к различным вариантам ударных движений.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

сообщить руке с ракеткой большую скорость для выполнения мощного удара (на длинном отрезке движения она возрастает постепенно, на коротком — быстро);

управлять ракеткой в условиях крайне ограниченного времени;

создать «жесткое» соединение звеньев кинематической цепи «теннисист — ракетка» к моменту удара ракеткой по мячу.

Для первых двух случаев характерен преимущественно динамический режим работы мышц, для третьего — статический.

Для развития силы используют главным образом упражнения с преодолением различных сопротивлений с заданной оптимальной скоростью движения (например, упражнение с эспандером, с весом собственного тела при прыжках, с различными снарядами при метаниях).

В упражнениях для развития силы применительно к ударным движениям используют резиновые амортизаторы, эспандеры, блоковые устройства, специальные тренажеры с упруго и подвижно закрепленными теннисными мячами, утяжеленные ракетки, набивные мячи, кистевые эспандеры и т. д.*.

Режим работы мышц и усилия следует варьировать применительно к особенностям приемов техники, и прежде всего к ударам справа, слева и сверху.

Для развития специальной силы используют широкий круг упражнений с различным режимом работы мышц. Недостаточно развитая сила отдельных мышц руки и плечевого пояса не позволяет выполнять определенные варианты ударов. Например, плохо развитая сила мышц, управляющих движениями пальцев, кисти, предплечья, не дает возможности освоить многие удары с лета, особенно блокированные.

Упражнения, при которых мышцы работают в статическом режиме, сводятся к удержанию определенное время руки с ракеткой или медленным коротким перемещениям с преодолением сопротивления растягиваемого эспандера, резинового амортизатора или противодействия теннисного мяча, упруго и подвижно закрепленного с помощью специального приспособления.

Силу развивают, учитывая особенности концентрации усилий и степень активного участия в ударном движении мышечных групп звеньев тела применительно к главным вариантам этого движения: всей рукой при активном участии туловища и ног; только одной рукой, преимущественно предплечьем и кистью. Упражнения должны избирательно воздействовать на мышцы, которые обеспечивают выполнение каждого варианта ударных движений.

Основной метод использования силовых упражнений для теннисиста — метод повторных усилий с постепенным увеличением сопротивления и скорости движений, периодическим выполнением упражнений до отказа.

Развитие силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам направлено на создание необходимых условий для мощного отталкивания и обеспечения высокой частоты движений ногами. При этом необходимо учитывать специфические для тенниса особенности стартовых исходных положений и связанные с ними особенности концентрации толчковых усилий.

Теннисист стартует, выполняет разнообразные прыжки и броски у сетки из исходных положений, для которых характерно довольно

---

* Технические приспособления для развития физических качеств приведены в разделе «Начальное обучение технике», так как их широко используют и при обучении технике теннисиста.

небольшое сгибание ног в коленях. В результате толчковые усилия концентрируются главным образом на мышцах стопы и голени.

При развитии силы, необходимой для быстрых передвижений и прыжков, используют главным образом две группы упражнений. В первую входят упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, которые наиболее активно участвуют в создании мощного отталкивания и обеспечении высокой частоты движений ногами.

Например:

быстрые, пружинистые выталкивания вверх, выполняемые разгибанием стоп;

сгибания и разгибания стопы, голени, бедра с преодолением сопротивления амортизатора или отягощения;

метания набивных мячей или других отягощений ногами (главным образом быстрым разгибанием в коленных суставах из исходного положения лежа на спине).

Во вторую группу входят упражнения комплексного характера, с преобладанием динамического режима работы мышц. Это разнообразные беговые и прыжковые упражнения *.

Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Ее необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники. Недостаточная силовая подготовка часто становится основной причиной не только значительного замедления технической подготовки, но и причиной прочного закрепления неправильных движений.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Двигательная реакция теннисиста зависит от особенностей игровых ситуаций, и прежде всего от действий соперника, на которые предстоит отвечать.

Двигательная реакция, как известно, бывает простой и сложной: простая всегда связана с одним и тем же ответом на один и тот же, заранее известный, сигнал-раздражитель (например, реакция легкоатлета-бегуна во время старта); сложная — с ответом разнообразными действиями на различные, заранее точно не известные, раздражители.

Теннисист действует в быстро и неожиданно меняющихся ситуациях, поэтому он заранее не знает точно, какие действия предпримет соперник и как он станет отвечать на них.

Главная особенность двигательной реакции теннисиста — ее преимущественно трехсложный характер (проявление в ответ на один из трех неожиданных сигналов-раздражителей) и тесная связь с прогнозированием действий соперника.

В большинстве ситуаций игрок должен быстро реагировать на три основных варианта действий соперника: у сетки отражать низ-

---

* Об упражнениях, относящихся к этой группе, речь пойдет в разделах, посвященных развитию быстроты и прыгучести.

кие обводящие удары вправо или влево, а также «свечу»; у задней линии — длинные или косые удары вправо или влево и укороченные удары; при приеме подачи — удары вдоль средней линии площадки или косые к боковым линиям, а также удары, нацеленные непосредственно в его направлении (удары по центру для теннисиста, находящегося у сетки и у задней линии, обычно не требуют быстрых перемещений, поэтому их можно не учитывать при развитии быстроты реакции). Таким образом, теннисист должен возможно раньше определять, куда, в каком из трех возможных направлений соперник наметил послать мяч, и незамедлительно отвечать на удар. Причем важно не только быстро реагировать на уже выполненный удар, но по возможности делать это с так называемым опережением, прогнозируя намерения соперника.

Примечательны в этом отношении данные изучения реакций и процессов прогнозирования у теннисистов, полученные с помощью специальной электронной аппаратуры. Лучшие показатели именно трехсложной реакции оказались у сильных спортсменов, широко использующих наступательную тактику, игру у сетки. Причем показатели простой реакции и сложной (с четырьмя и большим числом сигналов-раздражителей) у них не выделялись среди показателей других теннисистов. Примечательно также и то, что сильнейших теннисистов отличают более высокие показатели быстроты именно трехсложной реакции (так называемый феномен реакции теннисиста) по сравнению с ведущими представителями других видов спорта: легкоатлетами, борцами, фехтовальщиками, боксерами.

Точные приборы позволили выявить три варианта реагирования при различных ударах: до начала соударения ракетки с мячом, в момент соударения и тотчас после него. При этом оказалось, что два первых варианта чаще всего встречаются у сильных теннисистов, широко использующих наступательную тактику с частыми выходами к сетке.

При развитии быстроты двигательной реакции, особенно реакции с опережением, очень важна психологическая установка. Теннисист должен четко знать, на что в первую очередь необходимо быстро реагировать. Направление и сила подготавливаемого соперником удара, предполагаемые особенности вращения мяча — вот характеристики удара, которые наиболее тесно связаны с этим качеством. И все же главная из них — направление удара. Чтобы быстро осуществить ответные действия, необходимо в первую очередь незамедлительно определить, куда будет направлен мяч.

Установка на быстрое реагирование должна выражаться в психологической настроенности теннисиста на отражение ударов соперника, посланных в одном из трех возможных направлений, и концентрацию внимания на наиболее информативных для прогнозирования деталях его движений.

Важность подобного рода установки получила подтверждение в эксперименте. Была поставлена задача на примере приема сильной подачи выявить зависимость быстроты реагирования от различных психологических установок (подающий неожиданно направлял

сильный мяч в одном из трех направлений: вдоль средней линии, косо к боковой линии или прямо в направлении принимающего подачу игрока). Эксперимент специально проводили на твердых пластиковых площадках, где отскок мяча особенно стремителен. Электронный прибор с точностью до тысячной доли секунды фиксировал моменты удара подающего по мячу и начала ответных движений у принимающего подачу. Оказалось, что игрок быстрее всего реагировал в тех случаях, когда психологически был ориентирован на возможно более быстрое определение направления подачи (он получал задание «вчитываться» в движения подающего и возможно быстрее отвечать себе на вопрос «куда будет направлен мяч»).

Главный метод развития быстроты трехсложной реакции теннисиста — многократное повторение скоростных действий в ответ на неожиданные сигналы-раздражители, постепенно сокращая время, которым располагает игрок для ответных движений (до минимально возможного, даже более короткого, чем это требуется при темповой игре).

Быстроту двигательной реакции развивают с помощью игровых средств, а также специальных и общеразвивающих подготовительных упражнений. Примером использования игровых средств могут служить следующие упражнения *:

игра с лета, полулета и ударами по отскочившему мячу у тренировочной ребристой стенки или стенки, смонтированной из трех-четырехгранников (от них мяч отскакивает неожиданно в разные стороны);

игра с лета у сетки против двух партнеров, которые находятся у задней линии и используют острые неожиданные низкие обводящие удары и периодически обводящую «свечу»;

игра у задней линии против двух партнеров, которые находятся у сетки, неожиданно направляют мячи в разные углы площадки и периодически используют укороченные удары.

Из числа технических средств для развития быстроты реакции хорошо использовать теннисную катапульту, способную выстреливать мячи с большой скоростью и в различные стороны.

Достаточно внимания следует уделять развитию с помощью игровых упражнений быстрого реагирования на неожиданные укороченные удары. В игре со счетом эти технические приемы используют довольно редко, поэтому она не может служить главным средством развития этого качества.

Используют также спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, хоккей), а также вратарские упражнения.

Вратарские упражнения заключаются в ловле и отбивании мячей (теннисных, футбольных, для ручного мяча), направляемых ударами или бросками в различные ворота (обычные для игры в футбол, ручной мяч или обозначенные на заградительной теннисной

---

* Упражнения на быстрое реагирование имеют комплексный характер. Они развивают не только различные формы проявления быстроты, но и другие физические качества, особенно ловкость.

сетке). Предпочтение следует отдавать высоким воротам, чтобы иметь возможность направлять мячи в трех направлениях (вправо, влево и высоко вверх).

Упражнения, требующие проявления только простой или двухсложной реакции, целесообразно использовать главным образом при начальной постановке техники и периодическом исправлении недочетов (примером проявления двухсложной реакции могут служить ответы у сетки на низкие прямые или диагональные обводящие удары, когда заранее известно, что использование «свечи» исключено). Широкое использование таких упражнений отрицательно влияет на формирование необходимой теннисисту трехсложной реакции, в нужной степени не способствует развитию прогностических способностей.

При развитии быстроты передвижений следует учитывать следующие их особенности: направление старта не постоянно — он осуществляется во всех четырех направлениях; старт берется из высокого положения, когда толчковые усилия преимущественно сконцентрированы на мышцах стопы и голени; наиболее типичный отрезок дистанции передвижения — 6—10 м; способы передвижения разнообразны и отличаются комплексным характером — носят челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости, а также быстрой смены направления передвижения. Для теннисиста важно не только быстро добегать до мяча, но и быстро «выходить» из удара, изменять направление бега и незамедлительно повторно стартовать, чтобы занять новую позицию на площадке. Достигнуть этого можно при условии, если сократить до минимума потери времени на стыках разных по направлению передвижений.

Развитие быстроты осуществляется применительно к двум основным вариантам передвижений во время игры:

челночным — из стороны в сторону у задней линии и у сетки и вперед-назад при выходах к сетке, приеме укороченного мяча и отбегании от сетки для отражения обводящей «свечи»;

зигзагообразным — вперед-в стороны при выходах к сетке и последующих перемещениях в стороны для парирования низких обводящих ударов.

Для развития быстроты передвижений широко используют следующие упражнения: бег на 6—30 м обычным способом, спиной вперед, боком вперед, скрестным шагом, приставными шагами в сторону; комплексный бег, состоящий из челночных и зигзагообразных передвижений в различных направлениях разными способами; серии разнообразных прыжков; упражнения для мышц ног с заданием добиваться максимальной частоты движений; силовые упражнения для мышц ног *.

Разнообразие и комплексность — одна из главных особенностей беговых и прыжковых упражнений, рекомендуемых теннисисту.

---

* Комплекс прыжковых упражнений приводится в следующем разделе, где речь пойдет о развитии прыгучести.

Примерами беговых комплексов могут служить следующие упражнения: бег зигзагами и по «восьмерке», обегая расставленные по дистанции предметы; челночный бег из стороны в сторону и вперед-назад с различными способами передвижений (например, вперед обычным способом, назад скрестным шагом, боком вперед или в одну сторону приставными шагами, в другую — обычным способом).

Прыгучесть. Это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление ее и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главные образом в мышцах стопы и голени;

разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой — правой при прыжках вправо и вверх, левой — при прыжках влево;

осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для развития прыгучести главным образом используют три группы упражнений: упражнения, нацеленные на развитие силы отдельных мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания, прыжковые и вратарские упражнения.

Прыжковые упражнения должны быть разнообразными. Значительную их часть следует выполнять серийно, ставя задачу в каждой попытке добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, быстрой подготовки к каждому последующему прыжку.

Основные прыжковые упражнения следующие:

прыжки вверх, главным образом разгибанием стопы и голени из обычного для теннисиста исходного положения и положения перед прыжком для удара над головой;

прыжки вверх из среднего и глубокого приседа;

прыжки вверх, доставая рукой высоко подвешенный предмет или условную отметку на стене;

прыжки вверх с движениями, имитирующими удар над головой, ударяя рукой по высоко подвешенному мячу;

прыжки из стороны в сторону со скрестным «прыжковым шагом»;

прыжки на одной ноге толчками то одной, то другой ногой; одновременно обеими ногами;

напрыгивания на возвышения;

спрыгивания с возвышений и последующий прыжок вверх или в сторону;

прыжки в стороны, доставая ладонью подвешенные предметы или выполняя удары по подвесным мячам движениями, имитирующими удары справа и слева с лета;

прыжки в высоту, длину, тройные, акробатические (в том числе и на батуте).

Из арсенала игровых средств для развития прыгучести используют упражнения, которые ставят игроков в условия, вынуждающие для отражения мяча выполнять удары в прыжках. Их делят на две группы: в первую входят упражнения, развивающие прыгучесть применительно к ударам у сетки справа и слева, во вторую — применительно к ударам над головой.

Первую группу упражнений составляют: одиночная и парная игра у тренировочной сетки с лета косыми ударами, вынуждающими для отражения трудного мяча использовать далекий прыжок в сторону; игра с лета у сетки против одного-двух партнеров, направляющих мячи обводящими ударами в разные стороны.

Во вторую группу входят упражнения, при выполнении которых делается попытка с завершающим прыжком вверх отражать глубокую «свечу» ударом над головой, быстро отбегая от сетки.

Ловкость. Ловкость — сложное комплексное качество. Оно выражается прежде всего в способности успешно осуществлять сложные двигательные действия в быстро и неожиданно изменяющейся обстановке. Ловкость как бы аккумулирует другие физические качества для осуществления имено таких действий и именно в такой обстановке.

В современном атлетическом теннисе неуклонно растет объем сложных действий, усложняется игровая обстановка. В результате растут и требования к развитию этой формы ловкости.

Ловкость в конкретных игровых действиях проявляется весьма специфично. Наиболее высокие требования к развитию этого качества предъявляются в игре у сетки. Теннисиста у сетки можно сравнить с вратарем, защищающим большие ворота — в ширину всей площадки. Только при хорошо развитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках и бросках можно достичь высокого мастерства в действиях у сетки. Ловкость, проявляемую в таких действиях, можно условно назвать вратарско-акробатической

Специальная ловкость необходима и для выполнения разнообразных передвижений, особенно челночных и зигзагообразных, для которых характерно быстрое изменение направлений и способов.

Все более важной в современном теннисе становится и так называемая приспособительная ловкость применительно к игре на различных площалках Выражается она в способности быстро приспосабливать технику к специфическому для каждой площадки отскоку мяча и свободно использовать именно те удары, которые наиболее эффективны в конкретных условиях.

Ловкость имеет и другую важную для теннисиста форму проявления. Выражается она в способности постоянно расширять двига-

тельные возможности, овладевать новыми двигательными действиями, расширять диапазон вариативности ранее освоенных. При низком уровне развития способности к вариативности движений двигательные навыки не отличаются разнообразием, пластичностью, они с трудом поддаются совершенствованию.

Развитие ловкости зависит в первую очередь от общей направленности технической и стратего-тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в тренировке определенных игровых условий.

Освоение острой нападающей игры, разнообразной техники, неуклонное расширение диапазона вариативности двигательных навыков, изучение техники «широким фронтом», когда параллельно совершенствуются разнообразные удары (в отличие от явно устаревшего ступенчатого метода с его установкой изучать каждый следующий вариант удара только после того, как будет прочно закреплен предшествующий), создание разнообразных, и главным образом сложных, условий — вот то, что прежде всего важно для развития ловкости с помощью игровых средств.

Основные направления развития ловкости следующие:

1) усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

2) усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

3) введение и усиление действия фактора неожиданности;

4) освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники.

Данные направления тесно связаны между собой. Такая взаимозависимость особенно характерна для первых трех направлений. Так, усложнение условий игры, использование фактора неожиданности само по себе приводит к усложнению действий. Однако этого можно добиваться и в постоянных условиях. Примером могут служить прыжки в высоту, осуществляемые различными способами с различных по направлению разбегов, но без изменения высоты расположения планки.

Особенно важна для теннисиста ловкость, когда соперник прибегает к неожиданным действиям. В многолетней подготовке теннисиста должна четко прослеживаться тенденция к расширению возможности использовать фактор неожиданности.

Основные пути усиления действия этого фактора — сокращение времени для ответных действий на удары и создание условий, значительно повышающих сложность таких действий. Так, сокращая дистанцию между «вратарем» и партнером, направляющим мяч в «ворота», или между подающим и принимающим подачу, мы усиливаем действие этого важного фактора. Фактор неожиданности значительно повышает сложность действий, например в упражнениях у тренировочных стенок, смонтированных из многогранников, стенки которых отличаются одна от другой положением (поскольку углы наклона граней по отношению к вертикали уменьшаются, становит-

ся сложнее отражать мяч, отлетающий от стенки неожиданно в самых различных направлениях).

Универсальным и эффективным средством развития ловкости являются различные спортивные игры (универсальным с точки зрения возможностей их использования для развития различных форм проявления данного качества). Применительно к задачам подготовки теннисиста игры можно разделить на три группы: с ударными движениями руками (волейбол, хоккей); с ударными движениями ногами (футбол); преимущественно с бросковыми движениями (баскетбол, ручной мяч). Каждая из этих игр имеет свою ценность для теннисиста, зависящую, прежде всего, от главных особенностей игровых действий.

В процессе многолетней подготовки в годичных и недельных тренировочных циклах следует предусматривать занятия различными играми и с их помощью неуклонно расширять двигательные возможности, двигательный опыт теннисиста.

Так, в первом годичном цикле в подготовительном периоде планируют футбол и баскетбол, а в соревновательном — преимущественно футбол. На следующий год в тренировку вносят изменения: сначала занимаются хоккеем и волейболом (в подготовительном периоде), затем — преимущественно футболом.

Большинство игр в занятиях с теннисистами целесообразно проводить по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, используя упрощенное оборудование и инвентарь. Причем периодически нужно менять игровые обязанности каждого занимающегося; теннисист должен действовать в роли вратаря, нападающего, защитника. Особую ценность для развития ловкости, характерной для игры у сетки, представляет игра вратаря. В связи с этим целесообразно широко использовать не только разнообразные вратарские упражнения, но и игры на уменьшенных площадках с минимальным составом участников. Тогда игрок, выполняющий роль вратаря, сможет часто включаться в игру.

Развитие различных форм проявления ловкости имеет специфические особенности.

Вратарско-акробатическая ловкость, необходимая теннисисту для успешных действий у сетки, развивается главным образом с помощью прыжковых, акробатических (типа кувырков, переворотов, сальто, прыжков на батуте), вратарских упражнений, а также с помощью упражнений у сетки с использованием ударов в бросках и прыжках.

Для развития ловкости в передвижениях широко используют спортивные игры, беговые упражнения, в которые входит бег различными способами на отрезках в разных направлениях.

Начиная с первых этапов подготовки молодого теннисиста следует обращать внимание на развитие приспособительной ловкости. Это длительный процесс. Однако уже к периоду, когда спортсмен начинает систематически выступать в крупных соревнованиях, в том числе и международных, приспособительная ловкость должна достичь высокого уровня. Основной метод ее развития — регуляр-

ные тренировки и выступления в соревнованиях на площадках с разнообразными покрытиями. Тренироваться в различных условиях наиболее целесообразно в подготовительном периоде годичного цикла.

Развитие ловкости, проявляющейся в способности расширять двигательные возможности, в первую очередь зависит от общей направленности тренировки, установки на освоение вариативных действий, их систематическое совершенствование, использование разнообразного и периодически обновляемого комплекса тренировочных средств. Насколько быстро спортсмен может расширять свои двигательные возможности и осваивать новые действия, новые упражнения — этим в конечном итоге определяется уровень развития данной формы проявления ловкости.

Техника, тактика, стратегия, система подготовки неуклонно совершенствуются, развиваются. Научные исследования, технический прогресс, обобщение передового педагогического опыта периодически вносят элементы нового, заставляют осваивать более совершенные модели двигательных действий, упражнений. И эту задачу можно успешно решать только при высокоразвитой ловкости.

Выносливость. Для современного тенниса характерны очень высокие соревновательные нагрузки. Это относится к нагрузкам в отдельных матчах, в турнирных соревнованиях и особенно к суммарным нагрузкам годичного цикла.

При развитии выносливости важно учитывать следующее:

соревнования отличаются годичной цикличностью; каждый календарный год насыщен большим числом состязаний и многие из них проводят на площадках с различным покрытием;

большинство соревнований проходят в форме многодневных турниров, следующих друг за другом без перерывов для отдыха, поэтому они носят серийный характер (например, мировой чемпионат продолжается около четырех месяцев и состоит из одиннадцати турниров — десяти предварительных и одного финального);

многие соревнования проводят таким образом, что участникам во время матчей не предоставляются специальные перерывы для отдыха;

в распоряжение соревнующихся предоставляется 6—9 мячей (а не 3—4, как это было в прежние годы), их быстро подает соревнующимся специально обученная бригада мальчиков (это значительно сократило время, которое игрок может использовать для отдыха после розыгрыша каждого очка).

Об огромных соревновательных нагрузках можно судить по таким данным: в 1976 г. каждый из 32 сильнейших игроков мира выступил в 32—46 турнирах, а в общей сложности участвовал в 130—210 одиночных матчах.

При таких нагрузках необходим очень высокий уровень развития выносливости. И достичь его можно только в процессе целенаправленной многолетней подготовки, осуществляемой с юношеского возраста.

Прежде всего важна так называемая общая выносливость, от

которой во многом зависят специализированные формы проявления этого качества (общей принято называть выносливость, проявляемую при длительной нагрузке с малой и средней интенсивностью двигательных действий, в которых активно участвуют значительные группы мышц).

Этот вид выносливости развивают главным образом с помощью циклических упражнений типа обычного или кроссового бега, ходьбы на лыжах, осуществляемых с малой, средней и переменной скоростью и постепенным увеличением объема нагрузки. Они развивают так называемые дыхательные возможности спортсмена, играющие ведущую роль в энергообеспечении действий при длительных нагрузках.

Другой необходимой теннисисту формой проявления выносливости является так называемая скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

В современной атлетической игре действия теннисиста приобретают все более выраженный скоростной характер, их интенсивность неуклонно растет. Кроме того, в последние годы существенно меняются общие временные характеристики игры, влияющие на проявление скоростной выносливости и выбор методики ее развития. Прежде всего значительно увеличилось так называемое чистое игровое время. Оно стало составлять 50—68% общей продолжительности матча, тогда как несколько лет назад колебалось в пределах 28—35%. Возросла и средняя продолжительность розыгрыша очка: на «быстрых» площадках она достигла 8—17 сек., а на «медленных» — 18—32 сек. (раньше соответственно 6—12 и 10—18 сек.). Наряду с этим сократилась продолжительность перерывов между розыгрышем очков — с 14—20 до 8—12 сек.

Все это повышает требования к развитию скоростной выносливости теннисиста.

Для развития скоростной выносливости используют:

продолжительные игры со счетом с сокращенными до минимума промежутками между розыгрышами очка в острых, темповых комбинациях (для сокращения пауз используют большое количество мячей и быстро собирают их, прибегают и к помощи);

игровые упражнения, требующие быстрых передвижений у задней линии площадки и у сетки (например, игра у задней линии против двух партнеров у сетки, направляющих свои удары в разные углы площадки);

беговые упражнения, в которые входит повторный скоростной бег в различных направлениях, разными способами с короткими интервалами отдыха (один из главных вариантов дозировки нагрузки должен соответствовать приведенным временным характеристикам игры — бег 8—32 сек., отдых 8—12 сек.);

комбинированные комплексы серийно выполняемых упражнений, состоящие из различных видов бега, прыжков, метаний и других упражнений;

спортивные игры с высокой интенсивностью действий, проводимые как по обычным, так и по упрощенным правилам, сокращающим до минимума игровые паузы (например, проводить игру в футбол в маленьком зале, не прерывая игру, если мяч попадает в стенку).

Силовую выносливость теннисиста целесообразно развивать прежде всего применительно к ударным движениям, и скоростным передвижениям. Для этого используют многократное, серийное, преимущественно до отказа, выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий.

В качестве примеров таких упражнений можно привести имитацию ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора и серийные прыжки вверх, доставая высоко подвешенный предмет.

Достижение высоких спортивных результатов в конечном итоге определяется уровнем развития комплексной соревновательной выносливости, которая как бы аккумулирует различные формы проявления этого качества и характеризует степень готовности к конкретным матчам, турнирам, выступлениям в состязаниях по определенному календарю. Следует учитывать, что выносливость теннисиста не может определяться только его готовностью к большой физической нагрузке. Для него важно не только успешно справляться с такой нагрузкой, но и выдерживать напряженную продолжительную соревновательную борьбу, проявление выносливости в которой неразрывно связано с психической устойчивостью.

Для развития соревновательной выносливости необходимо систематически выступать в официальных соревнованиях, периодически проводить тренировки с большими нагрузками, по объему и интенсивности несколько превышающими соревновательные, широко использовать соревновательный метод при выполнении различных упражнений.

Целесообразно периодически в отдельных недельных микроциклах и в серии таких циклов как бы воспроизводить с некоторым превышением нагрузку предстоящих главных соревнований, проводить тренировку в условиях, максимально приближенных к ним.

Следует иметь в виду, что выносливость при больших нагрузках должна характеризоваться не только отдалением момента наступления утомления, но и способностью при его появлении возможно дольше не снижать качества игры. Поэтому воспитание воли в борьбе с утомлением составляет непременное условие развития выносливости.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И СТРАТЕГО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая и стратего-тактическая подготовка осуществляется в теснейшей взаимосвязи. Эта взаимосвязь должна четко прослеживаться начиная с постановки техники у начинающих на протяжении всего спортивного пути теннисиста. Так, уже при начальном обуче-

нии ударам целесообразно обосновывать особенности отдельных движений приемов техники, связывая их с решением определенных тактических задач.

Основные задачи технической подготовки:

1. Освоение всех приемов техники и передвижений применительно ко всем видам действий: нападающим, контратакующим и защитным.

2. Улучшение результативности приемов техники (вариативности, точности, силы ударов и т. п.).

3. Совершенствование техники применительно к наиболее эффективным индивидуальным моделям игры.

Решение этих задач определяет успех стратего-тактической подготовки, так как дает возможность овладеть главным средством борьбы с соперником — рациональной и результативной техникой.

Основные задачи стратего-тактической подготовки:

1. Освоение всех видов, способов и форм игровых действий, способов ведения игры, а также соревновательного поведения.

2. Формирование моделей игры, наиболее полно учитывающих индивидуальные особенности спортсмена и передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы; совершенствование этих моделей применительно к особенностям стратегии, тактики и техники главных соперников.

3. Приобретение большого опыта соревнований с разными соперниками в разнообразных условиях, и прежде всего в играх на площадках с различными покрытиями.

4. Достижение сыгранности, четкого взаимодействия, эффективного использования индивидуальных особенностей занимающихся, выступающих в парных соревнованиях.

Многолетний процесс тренировки включает начальное обучение технике, начальное изучение тактики и стратегии, совершенствование стратегии и техники.

Начальное обучение технике *

Обучение технике тенниса — процесс длительный и трудоемкий. Как свидетельствует отечественный и зарубежный опыт, для постановки техники нужно около трех лет.

Успешное проведение начального обучения — одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов. Оно нацелено на освоение занимающимися технических приемов и их основных сочетаний применительно ко всем видам, способам и формам действий теннисиста. Причем основное внимание обращают не только на постановку рациональных движений, но и на неуклонное улучшение показателей результативности каждого приема техники. Это значит, что занимающиеся осваивают приемы техники, от-

* Для современного тенниса характерна ранняя специализация. Поэтому вопросы начальной подготовки, и прежде всего обучения игре, излагаются применительно к подготовке юных спортсменов.

личающиеся вариативностью и стабильностью движений, минимальной тактической информативностью и другими показателями.

Особое внимание уделяют развитию точности. Следует иметь в виду, что при совершенствовании движений со специальным заданием добиться высокой точности попадания формируются более стабильные навыки управления движениями. Точность развивают с помощью мишеней. Применение мишеней позволяет ставить перед занимающимся одновременно две задачи: технически правильно выполнять удары и попадать мячом в специально обозначенные участки на площадке или на тренировочной стенке.

Обучение приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи с развитием физических качеств применительно к особенностям выполнения каждого из них, а также формированием психологической готовности к быстрым действиям, развитием прогностических способностей и быстрого реагирования. Попытки обучать технике в отрыве от психологических установок, вне связи с конкретными игровыми ситуациями приводят обычно к тому, что теннисисты осваивают удары, не отличающиеся высокой результативностью в соревнованиях.

В начальный период обучения занимающиеся должны освоить удары с такими движениями, которые позволяют вести наступательную разнообразную темповую игру. Было бы грубой ошибкой, например, сначала длительное время обучать ударам справа и слева с места в статическом положении, а потом — ударам с ходу, которые, как известно, составляют основу современной игры. Привычка выполнять технические приемы с места, прочно закрепившись в начальном периоде подготовки, станет серьезным препятствием при освоении ударов в свободном движении по площадке.

Аналогично следует подходить и к изучению подачи. Начинающих нужно обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке.

В основе обучения технике лежат два принципиально важных методических подхода. Первый подход, характерный для всей начальной технической подготовки, получил название «обучение широким фронтом». Он предполагает параллельное освоение всех основных вариантов приемов техники. Этот подход значительно эффективнее применявшегося раньше так называемого ступенчатого подхода, при котором к изучению каждого следующего приема техники переходили только после того, как предыдущий прием был прочно освоен.

При обучении «широким фронтом» внимание прежде всего обращают на параллельное освоение занимающимися приемов техники с пятью основными вариантами ударных движений: маховых сверху (применительно к подаче и ударам над головой), маховых справа и слева (для ударов главным образом у задней линии), блокированных (преимущественно при ударах с лета и приеме подачи).

Второй методический подход, определяющий последовательность изучения движений по фазам каждого приема техники, получил название «акцент на главном звене». Он предполагает акцентирова-

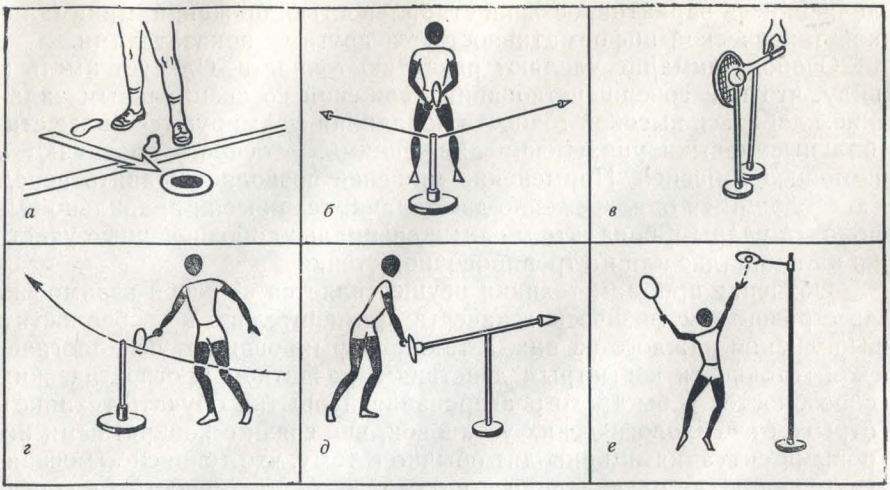


Рис. 82.

Трафаретно-указательные устройства:

а — переносные «стопы», стрелка-указатель и мишень для определения исходного положения подающего и проверки точности подбрасывания мяча; *б* — подвижные стрелки-указатели направления замаха при ударах справа и слева; *в* — крепления ракетки и мяча для постановки хваток ракетки; *г* — стрелка-ориентир для освоения ударного движения; *д* — стрелка с мячом — указатель направления удара; *е* — кольцо для развития точности подбрасывания мяча при подаче

ние внимания педагога и занимающегося прежде всего на постановке ударного движения и движений в момент непосредственного удара. Например, при обучении ударам справа и слева по отскочившему мячу начинающие сначала с помощью специальных приспособлений изучают процесс ударного взаимодействия, положение теннисиста в момент непосредственного удара, затем — ударное движение (причем сначала его завершающую часть, а потом уже — ударное движение полностью). После этого разбирают и опробовают движения подготовительной фазы удара. В дальнейшем их как бы соединяют.

Примером использования этого подхода может служить постановка ударного движения в специальных упражнениях с мячом на площадке, при которых удары по мячу выполняют из исходных положений с заранее отведенной назад ракеткой.

Обучение каждому приему техники предполагает:

1. Формирование у занимающихся правильного представления о приеме техники и о собственных движениях при его освоении.

2. Постановку основных движений по фазам и формирование физических возможностей, необходимых для их успешного выполнения.

3. Освоение ударов сначала в простейших игровых условиях и прочное закрепление их в сложных условиях, в игре соревновательного характера.

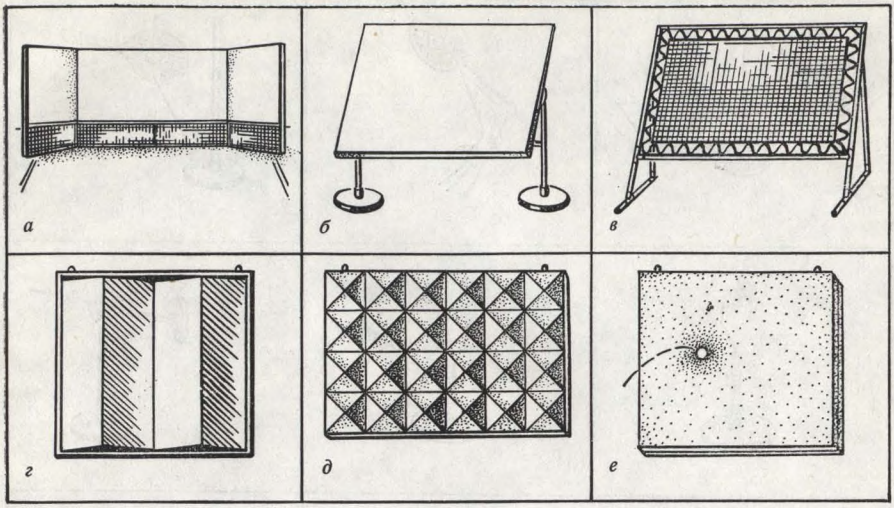


Рис. 83.

Специальные тренировочные стенки:

а — стенка с подвижными боковыми крыльями; *б* — стенка с изменяемым углом наклона; *в* — стенка-сетка; *г* — ребристая стенка; *д* — стенка из многогранников; *е* — поролоновая стенка

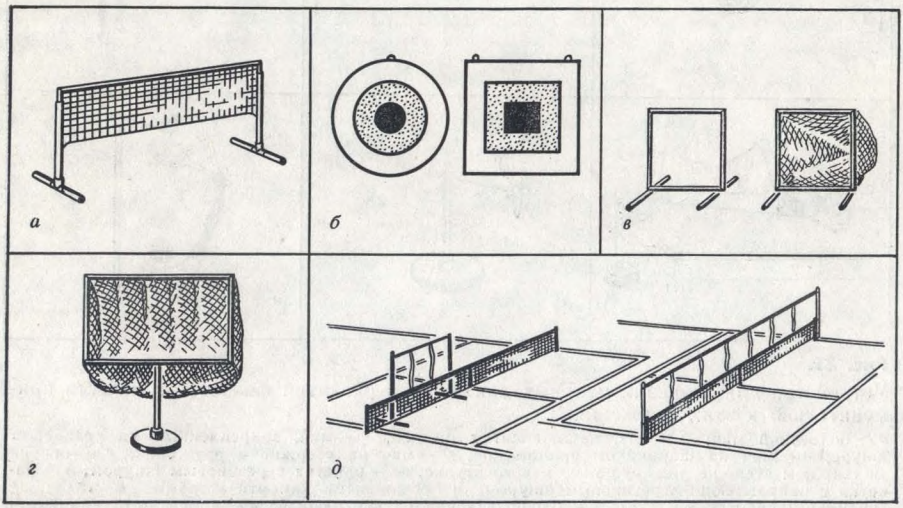


Рис. 84.

Установки для переносных креплений сетки и мишени:

а — сетки-барьеры; *б* — мишени подвесные и накладываемые на площадку; *в—г* — мишени-ловушки, устанавливаемые на площадке; *д* — мишени над сеткой

На всех этапах подготовки при обучении каждому приему техники следует широко использовать разнообразные специальные технические средства, учебное оборудование.

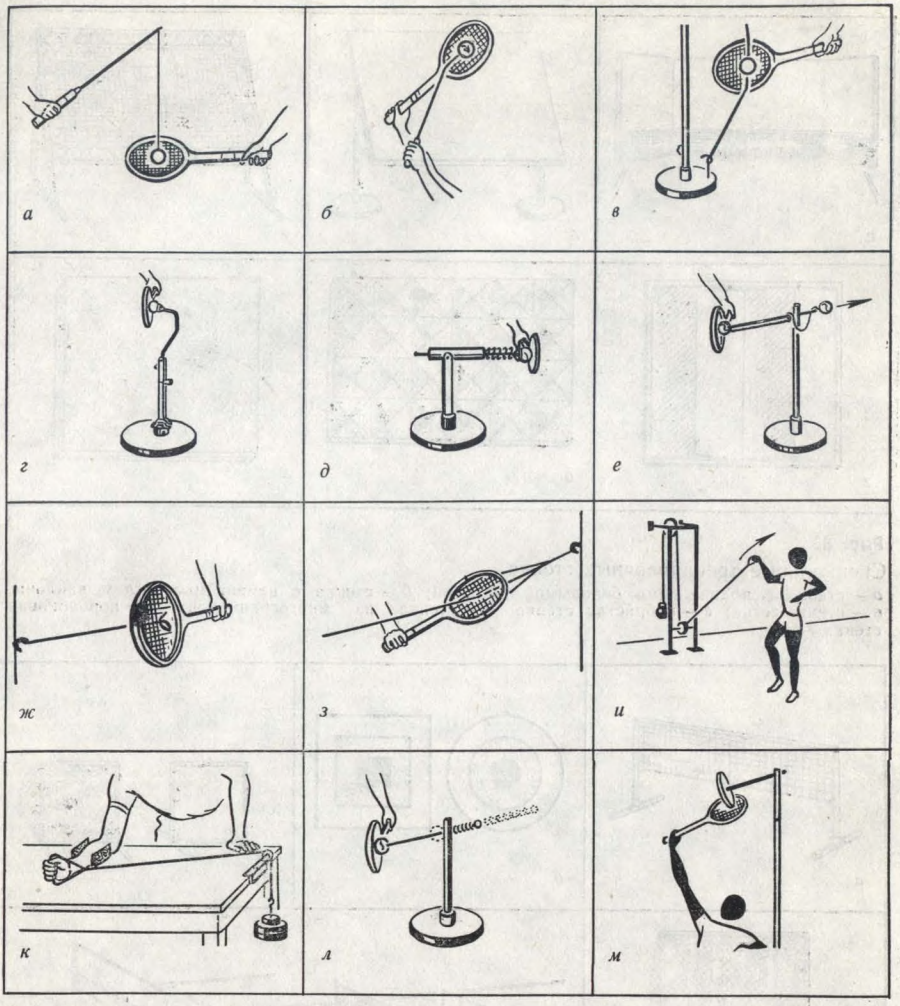


Рис. 85.

Устройства для изучения ударных движений и развития физических качеств применительно к этим движениям:

а — подвесной мяч; *б* — мяч, вращающийся на оси; *в* — мяч, закрепленный на резиновом шнуре; *г* — мяч на шарнирном кронштейне; *д* — мяч на стержне с пружиной; *е* — мяч на подвижном стержне, перемещающемся во втулке; *ж* — ракетка с резиновым шнуром; *з* — ракетка с направляющим резиновым шнуром и резиновыми амортизаторами: *и* — блочный эспандер (крепится к стене); *к* — блочный эспандер настольный; *л* — динамометр для измерения силы взаимодействия ракетки с мячом; *м* — вращающееся колесо на шарнире

Их подразделяют на следующие основные группы:

1) трафаретно-указательные устройства, ориентирующие на определенные исходные положения и движения (рис. 82);

2) специальные тренировочные стенки (рис. 83);

3) установки для переносных креплений сетки (рис. 84, *а*) и тен-

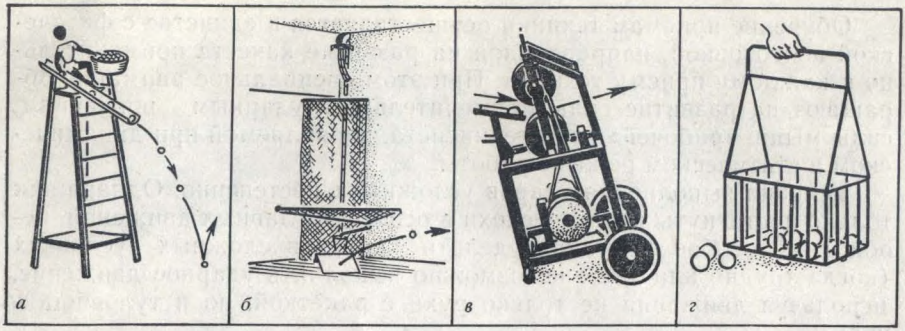


Рис. 86.

Устройства для подачи и сбора мячей:

а — желоб, прикрепленный к судейской вышке; *б* — лифтовое устройство (мячи после удара о мягкую сетку попадают на подающее устройство, падают на наклонный щит, от которого отскакивают под удар занимающемуся); *в* — теннисные «пушки» (пневматические, ударные, пращеобразные и т. д.); *г* — собиратель мячей (мячи проскальзывают в него снизу, между упругими стержнями при давлении на мяч сверху)

нисные мишени для развития точности ударов (рис. 84, *б, в, г, д,*);

4) устройства для изучения ударных движений и развития физических качеств применительно к этим движениям (рис. 85);

5) устройства для подачи и собирания мячей (рис. 86);

6) зеркальные установки для наблюдения за положениями и движениями.

Кроме того, целесообразно использовать видеомагнитофонные записи, кинокольцовки, киноограммы, графические схемы, контурограммы.

Следует иметь в виду, что процесс освоения техники строится на основе постоянного мысленного и зрительного сопоставления эталона приема техники с собственной «копией». Использование указанных технических и наглядных средств открывает возможности объективно сравнивать этот эталон со своим исполнением приема. Большую помощь здесь оказывают упражнения у большого зеркала. Особенно полезны упражнения у специальной зеркальной ширмы: изменение угла поворота подвижно соединенных ее звеньев позволяет наблюдать за своими движениями как бы с различных точек.

Поскольку техника тенниса сложна и разнообразна, обучение ударам должно строиться на тщательном изучении движений по фазам. Прежде всего нужно обращать внимание на проведение ударного движения, обеспечение оптимального ударного взаимодействия с мячом. Периодически это движение целесообразно вычленять и совершенствовать отдельно. В качестве примера можно привести выполнение удара над головой из положения, при котором рука с ракеткой заранее отведена назад-вверх и находится в положении готовности к проведению ударного движения.

Обучение приемам техники осуществляется в единстве с физической подготовкой, направленной на развитие качеств применительно к каждому приему техники. При этом специальное внимание обращают на развитие силы применительно к ударным движениям, силы мышц «рабочей» руки теннисиста, проявляемой при динамическом и статическом режиме работы.

Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Однако как только достигнуты первые успехи в освоении главных движений, необходимо особое внимание уделить ударам в сложных условиях (когда трудно или даже невозможно выполнить ударное движение, используя движения не только руки с ракеткой, но и туловища и ног).

Успешному освоению техники помогают упражнения, составляющие так называемую школу мяча. Они развивают умение согласовывать движения с полетом и отскоком мяча, «чувство мяча». К числу этих упражнений относятся:

метания и ловля мяча различными способами (используют и имитацию различных ударов: например, ловля мяча в высокой точке, имитируя удар над головой);

эстафеты с ведением и быстрыми передачами мяча;

игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом;

подбивания теннисного мяча вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки (положение ее меняют быстрыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли);

ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары выполняют то одной, то другой строной струнной поверхности);

перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности;

ловля мяча на ракетку таким образом, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней.

Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу. С этих ударов начинается изучение техники. И от того, насколько быстро осваивают начинающие эти приемы, в основном зависят их возможности вести игру.

Обучение отдельным ударам и передвижениям проходит в тесной взаимосвязи. Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Использование специальных технических средств, приспособлений помогает значительно ускорить формирование правильных представлений о движениях и мышечных ощущениях. Особое значение здесь имеют разнообразные упражнения с закрепленными теннисными мячами, помогающие освоить ударное движение и хорошо разобраться в особенностях ударного взаимодействия (мячи «качающиеся» на шнурках, «слетающие» подвесные и «вращающиеся», укрепленные с помощью упругих устройств и другие приспособления — см. рис. 85).

Используют и имитационные упражнения, упражнения с ударами по мячу в заградительную сетку или мягкий фон. Значительно ускоряют процесс обучения специальные педагогические приемы — активная помощь занимающимся в выполнении нужных движений и освоении основных положений, характерных для каждой фазы удара (рис. 87).

Удары у заградительной сетки или мягкого фона разучивают следующим образом. Занимающиеся располагаются лицом к заградительной сетке, в нескольких метрах от нее, и занимают обычное исходное положение или положение с заранее отведенной назад ракеткой. Двигаясь вперед, подбрасывают мяч рукой вперед-вправо при ударе справа или вперед-влево при ударе слева и затем выполняют удар (мяч подбрасывают так, чтобы он имел достаточно высокий отскок). Мяч после удара попадает в заградительную сетку или мягкий фон и далеко не отлетает, поэтому занимающиеся не тратят много времени на сбор мячей. Можно использовать и один из вариантов такого упражнения — удар по мячу, подбрасываемому от фона партнером.

Разучивание ударов в упрощенных условиях не следует рассматривать как длительный самостоятельный период обучения. Эти упражнения рекомендуется сочетать с изучением ударов у тренировочной стенки и на площадке.

Тренировочная стенка — это самый безошибочный «партнер», особенности ответных ударов которого занимающийся знает и поэтому имеет возможность целиком сосредоточиться на закреплении правильных движений. Удары выполняют с различных расстояний от стенки: от 3—4 до 8—10 м. Рекомендуется систематически работать над ударами с близкого расстояния, с очень экономными короткими замахами. Как только наметится стабилизация движения, перед занимающимися ставят задачу развивать точность ударов. Для этого на тренировочной стенке размечают специальные мишени.

Опробование ударов на площадке через сетку целесообразно проводить в облегченных условиях. Удары выполняют по мячу, который партнер удобно подбрасывает от сетки. В этих упражнениях, а также в первых упражнениях с ответными ударами целесообразно сначала производить удары со сравнительно близкого расстояния от сетки — примерно за метр от линии подачи, а затем уже переходить к ударам с задней линии площадки.

Как только занимающиеся научились «держать» мяч в игре, для развития точности нужно использовать в игровых упражнениях специальные мишени (см. рис. 84).

На всех этапах обучения технике особое внимание обращают на закрепление правильных движений применительно к ударам в различных точках, а также на освоение ударов с различными замахами (короткими, средними, длинными) и разнообразными ударными движениями — маховыми и блокированными.

Обучение подаче. Обучать подаче начинают с первых занятий. Для этого используют подготовительные упражнения, построенные

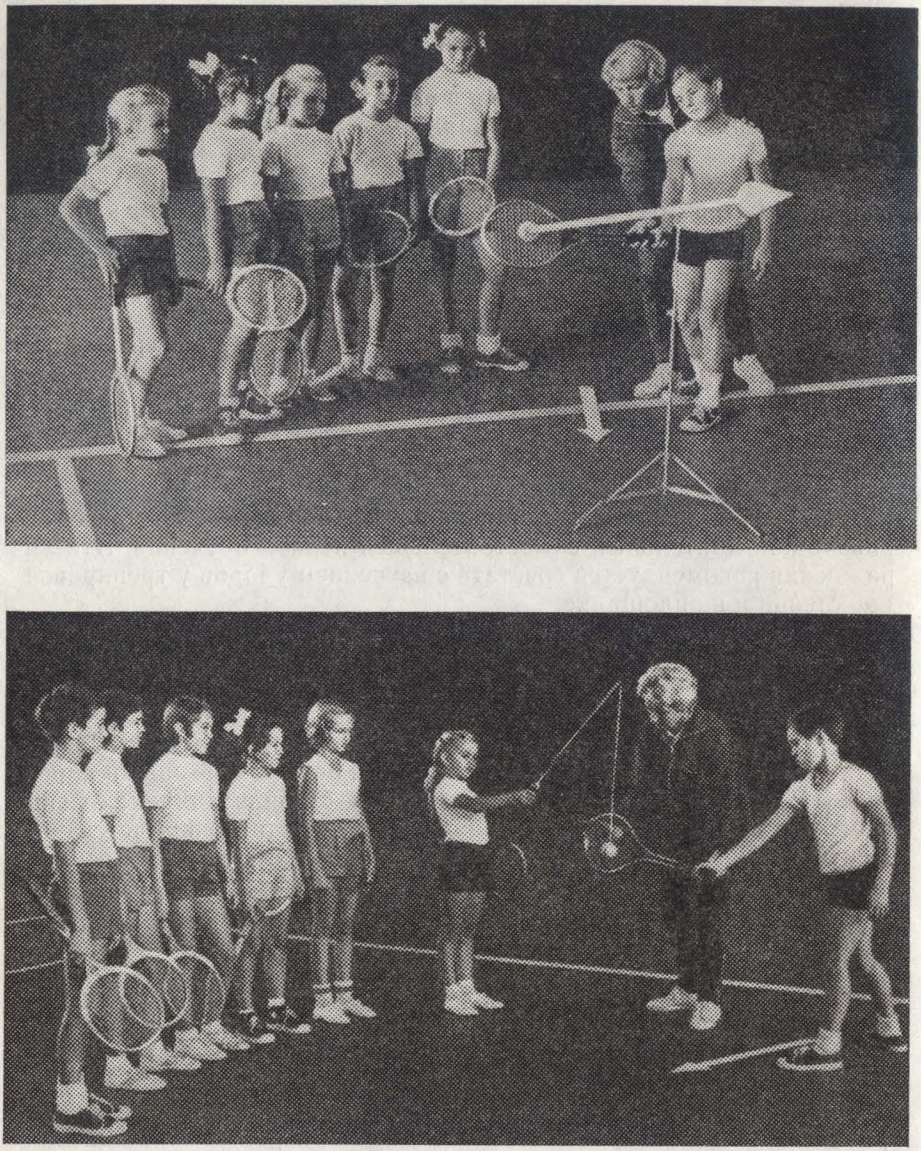


Рис. 87.
Педагогические приемы, нацеливающие занимающихся на правильное выполнение ударов по отскочившему мячу

на движениях, близких к подаче: метания на дальность обычного теннисного мяча, теннисного мяча, набитого дробью, набивных мячей; метания в цель теннисного мяча на площадке из обычной пози-

ции подающего (задача — попасть в поле подачи); имитации заключительной части ударного движения подающего с использованием утяжеленной ракетки, гантели, резиновых амортизаторов; быстрые сгибательные и разгибательные движения кистью и предплечьем с максимальной амплитудой и преодолением различных сопротивлений.

Широко применяют расчлененный метод, при котором движения разучивают по фазам. При этом с самого начала нужно прежде всего обращать внимание на постановку ударного движения. Начинающему трудно сочетать это движение с точным подбросом мяча. Поэтому сначала рекомендуется использовать подвесные мячи, стационарно закрепленные в высокой точке на шнурках, и приспособления со слетающими в момент удара мячами (см. рис. 85). Параллельно с ударным движением изучают подброс мяча и замах. В дальнейшем движения объединяют. Перед занимающимися ставят задачу периодически выполнять подачу в целом.

Особое внимание обращают на закрепление очень точного автоматизированного подброса мяча. Эту задачу помогают решать два методических приема.

Первый методический прием сводится к следующему. Кольцо диаметром 15—18 см крепят к горизонтально расположенной планке-держателю, которая перемещается вверх-вниз по вертикальной стойке. Планку-держатель закрепляют на нужной высоте с помощью зажимов или колышков, вставляемых в отверстия стойки (можно использовать стойки для прыжков в высоту, имеющие зажимы для установки планки). Кольцо крепят на 10 см ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче (см. рис. 82, *е*). Из исходного положения у кольца занимающийся должен посылать мяч таким образом, чтобы он пролетал через кольцо и поднимался над ним не выше 5—10 см.

Второй методический прием сводится к следующему. Занимающийся занимает обычное для подачи исходное положение у задней линии площадки. Перед обращенной к сетке ногой (левой) мелом обозначает на грунте полукруг радиусом около 30 см. Затем выполняет подачу, ограничив движение подбрасыванием мяча и замахом. Точность подброса оценивается по приземлению мяча в пределах обозначенного полукруга. Рекомендуется также использовать специальное трафаретно-указательное устройство, которое позволяет контролировать подброс мяча и расположение ног (см. рис. 82, *а*).

Даже тогда, когда технический прием освоен в целом, ударное движение целесообразно периодически совершенствовать отдельно. В этом случае занимающийся располагается боком к сетке с отведенной вверх-назад ракеткой и из такого положения выполняет удар. Такой подход очень важен при освоении подач с различным вращением мяча. Когда занимающийся концентрирует внимание только на ударном движении, он быстрее освоит различные его варианты. Большую помощь оказывают специальные устройства с

вращающимся вокруг оси мячом. Положение осей можно менять применительно к конкретному варианту подачи (см. рис. 85, *б*).

Даже маленьких детей целесообразно обучать подачам с вращением мяча. Расчеты показывают, что ребенок небольшого роста практически не может попасть в поле подачи с помощью маломальски сильного плоского удара. Использование подач с вращением мяча позволяет значительно увеличить возможную площадь попадания.

Большое значение при обучении подаче имеют специальные методические приемы, которые позволяют занимающимся при активной помощи тренера разбирать и осваивать основные положения, характерные для различных фаз технического приема. Эти приемы показаны на цветной вкладке учебника.

В подаче, как ни в одном другом техническом приеме, особенно важна точность попадания. Дело в том, что подачу всегда выполняют в постоянных условиях. К тому же она представляет собой единственный удар, который не является ответом на удар соперника. Как только движения при подаче начинают стабилизироваться, можно развивать точность, используя мишени. Их обозначают на площадке мелом, широкой тесьмой; применяют и специальные переносные приспособления (см. рис. 84, *в*).

Обучение ударам с лета и полулета. Обучение ударам с лета ведется параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лета, овладеть игрой у сетки помогают следующие подготовительные упражнения:

1. Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнером неожиданно в различные стороны.

2. Вратарские упражнения с ракеткой и без нее: один из партнеров отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный или направленный партнером в условные ворота (обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки).

3. Акробатические прыжки в разные стороны с кувырками и быстрыми выходами в исходное положение.

4. Прыжки в стороны, в стороны-вперед, в стороны-вверх, касаясь рукой или ракеткой далеко расположенных подвесных теннисных мячей.

При обучении ударам с лета рекомендуются упражнения со значительной статической нагрузкой на мышцы руки, чтобы развить силу прежде всего применительно к блокированным ударным движениям.

Помогают осваивать удары с лета мягкие мячи из поролона или губчатой резины. Они отлетают от ракетки с небольшой скоростью, поэтому занимающиеся успевают подготовиться к ответному удару.

Начинают разучивание ударов с лета в парных упражнениях у заградительной сетки или мягкого фона. Один из занимающихся рукой бросает мяч под удар с лета своему партнеру, а тот направляет его в заградительную сетку или мягкий фон. В дальнейшем партнеры располагаются таким образом: один находится у сетки, а другой — у линии подачи. От линии подачи игрок несильно на-

правляет мяч партнеру по возможности под один и тот же удар с лета; играющий у сетки несильным ударом посылает мяч так, чтобы партнеру удобно было принять его. Затем удары с лета партнеры выполняют располагаясь оба у сетки или один у сетки, а другой у задней линии.

Когда техника этого приема элементарно освоена, переходят к более сложным упражнениям: игра с лета после подготовительного удара для выхода к сетке, а также при ответах на обводящие, неожиданные по направлению удары партнера.

Особое внимание обращают на освоение ударов в различных точках, варьирование движений применительно к каждой точке удара: высокой, средней и низкой (рис. 88).

Хорошо осваивать удары с лета с помощью упражнений у тренировочной стенки. Причем следует менять расстояние позиций до стенки, чтобы занимающийся выполнял удары в различных точках и располагал неодинаковым временем для отражения мяча.

Для развития точности игры с лета мишени размещают главным образом в углах площадки и у наружных линий полей подачи. В этом случае игрок имеет возможность применять длинные и короткие удары.

Обучение ударам с полулета осуществляется в тесной связи с изучением ударов с лета, особенно в низкой точке. Нередко занимающийся вынужденно прибегает к ударам с полулета, так как просто не успевает отразить мяч с лета. Однако для постановки этих ударов следует создавать и специальные условия. Прежде

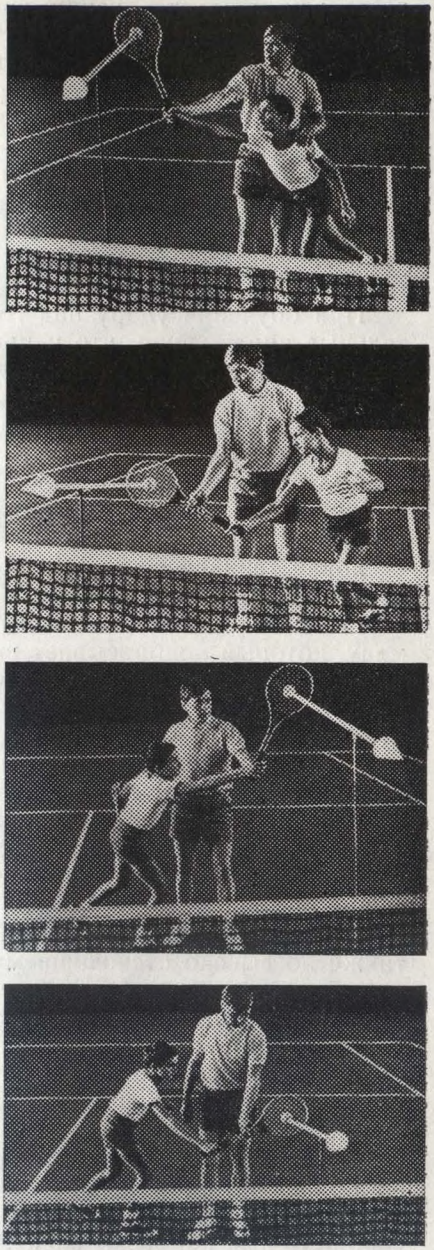


Рис. 88.
Педагогические приемы, нацеливающие занимающихся на правильное выполнение ударов с лета

всего рекомендуется использовать упражнения, в которых занимающийся заранее располагается в нескольких метрах от сетки или подбегает к ней и отвечает на совсем низкие удары партнера. Удары с лета и с полулета рекомендуется осваивать не только в одиночных, но и в парных упражнениях у тренировочной стенки.

Обучение «свече» и ударам над головой. Обучение этим приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обычные удары с задней линии, а когда техника элементарно освоена, ее выполняют в ответ на удар над головой.

При обучении удару над головой используют те же подготовительные упражнения, что и при изучении подачи. Поскольку удар над головой часто выполняют в сложных игровых условиях, целесообразно дополнительно применять и следующие упражнения:

прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке;

быстрые передвижения боком и спиной вперед, завершающиеся прыжком вверх-назад с движениями, имитирующими удар над головой;

ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбегании назад (мяч бросает партнер).

Сначала удар над головой разучивают по высоко отскочившему мячу, который подбрасывает высоко вверх сам занимающийся или его партнер. Упражнение можно выполнять у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует подбрасывать вверх, вверх-в сторону, вверх-назад. Это позволит осваивать удары, требующие умения передвигаться в разных направлениях, и отражать мяч в различных точках.

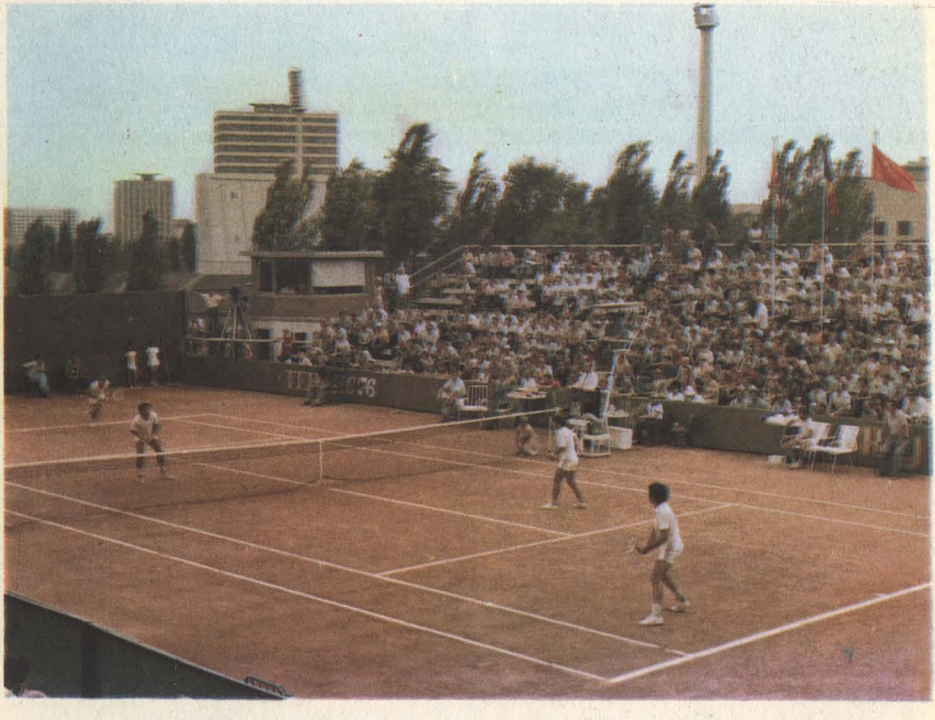
При обучении ударам над головой, как и при освоении других ударов, тренеру рекомендуется использовать педагогические приемы активной помощи занимающимся. Один из таких приемов показан на рис. 89.

Ответный удар над головой на площадке вначале разучивают также по высоко отскочившему мячу: партнер направляет его высоко вверх так, чтобы он приземлился недалеко от сетки. При отражении отскочившего мяча больше времени на подготовку к удару и занимающемуся легче выполнить его.

В дальнейшем осваивают удар над головой с лета: один партнер, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», другой отвечает на нее ударом над головой.

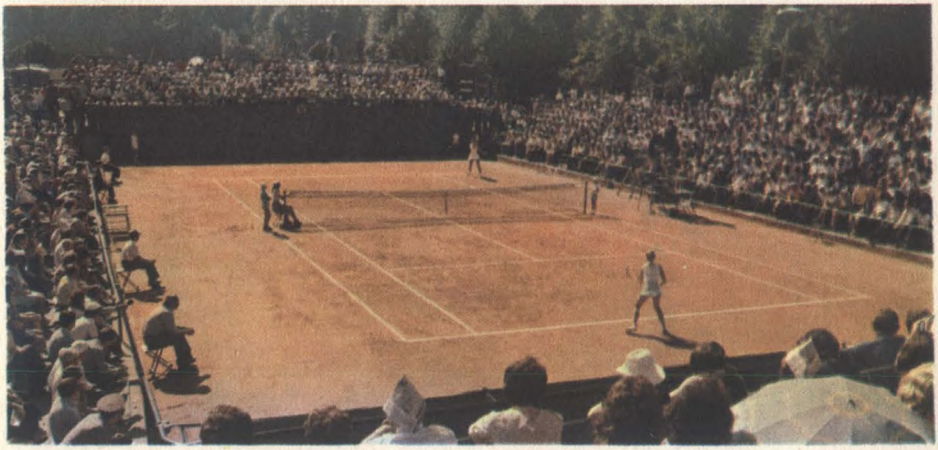
Обучение укороченным ударам. Данные приемы техники требуют большой тонкости движений, высокоразвитого «чувства мяча», умения смягчать движения к моменту непосредственного удара. Овладеть ими помогают следующие подготовительные упражнения:

ловля с лета и с отскока теннисного мяча с имитацией ударного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасывает его сам занимающийся или партнер); один из вариантов упражнения — ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки;



Одним из главных новых теннисных центров страны стал Донецк — город шахтеров и металлургов. Здесь сооружен теннисный стадион, на котором проводятся многие всесоюзные и международные соревнования, в том числе и матчи розыгрыша Кубка Девиса — самого популярного в мире командного соревнования теннисистов

Дворец спорта Центрального стадиона им. В. И. Ленина. Здесь в 1976 г. был проведен первый командный матч теннисистов СССР и США



Теннисный городок Центрального стадиона им. В. И. Ленина стал местом ежегодного проведения традиционных Московских летних международных турниров

Советские теннисисты — участники первого матча с американскими спортсменами: Ш. Тарпищев (тренер команды), Н. Чмырева, О. Морозова, М. Крошина, А. Метревели и В. Борисов

Дворец тенниса ЦСКА, где проводятся игры традиционного зимнего Московского международного турнира

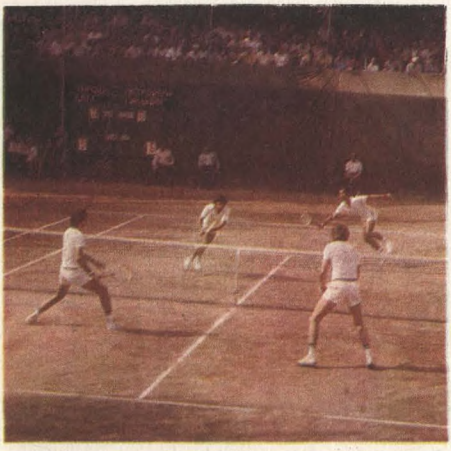
Чествование С. Мальцевой — победительницы соревнований по теннису первой Всесоюзной Спартакиады 1928 г.

В ряду главных теннисных центров страны стадион в Тбилиси, где проходили центральные матчи розыгрыша Кубка Девиса

Сборная команда СССР — победитель Европейской зоны розыгрыша Кубка Девиса 1976 г. (Ш. Тарпищев — капитан команды, А. Метревели, В. Борисов и Т. Какулия)

Положение готовности для приема подачи (А. Метревели)

На этих площадках проходили финальные матчи Европейской зоны розыгрыша Кубка Девиса 1976 г. между командами СССР и Венгрии



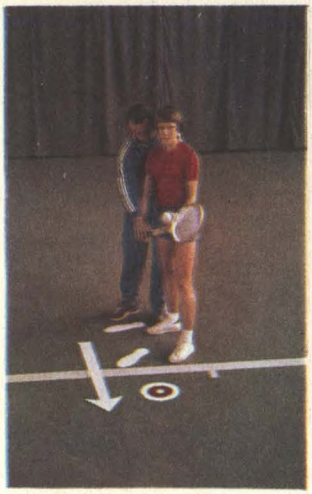
В розыгрыше Кубка Девиса исход командной встречи нередко зависит от результатов парной игры. Пара А. Метревели — Т. Какулия не раз приносила советской команде решающее очко в матчах с сильнейшими командами

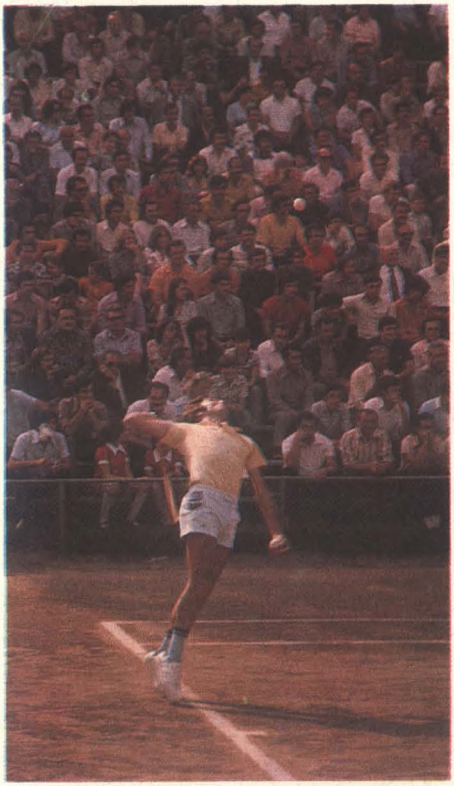
Подача В. Борисова (верхний ряд)

Ударное движение при сильной плоской подаче (К. Пугаев; средний ряд)

Подающие в момент готовности к ударному движению — Г. Бакшеева, Н. Чмырева, Е. Бирюкова (нижний ряд)

Положение подающего в момент, когда завершается петлеобразное движение ракеткой (А. Метревели; вверху, справа)

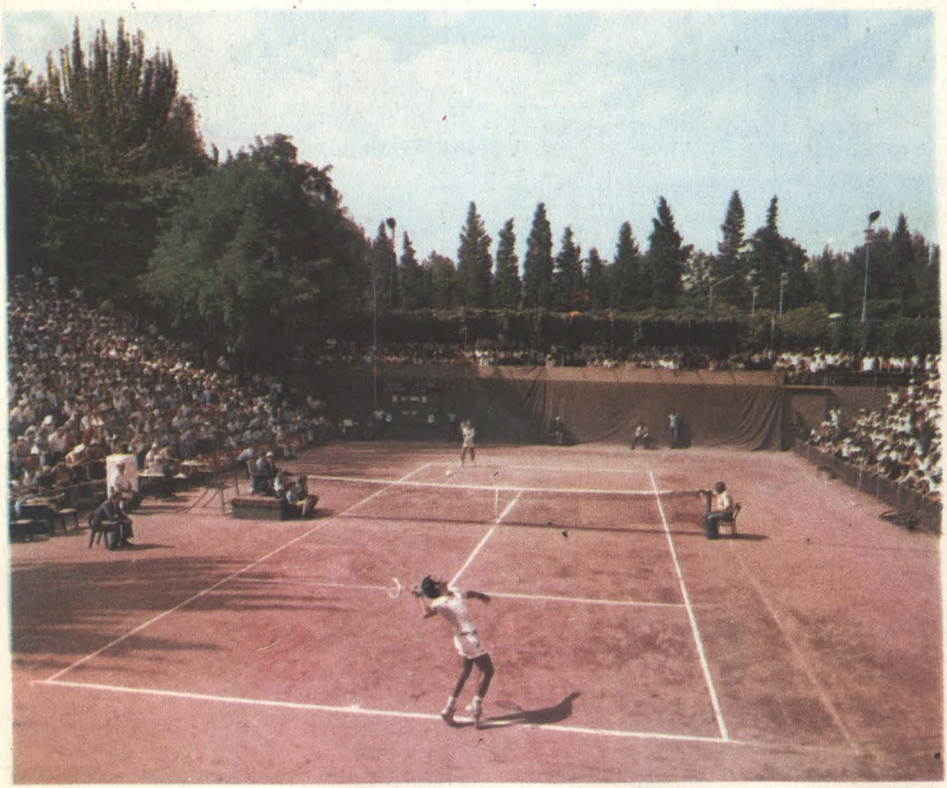




Положение «натянутого лука» перед мощным ударным движением (А. Метревели)

Положение в начале завершающей фазы подачи, используемой для выхода к сетке (А. Метревели)

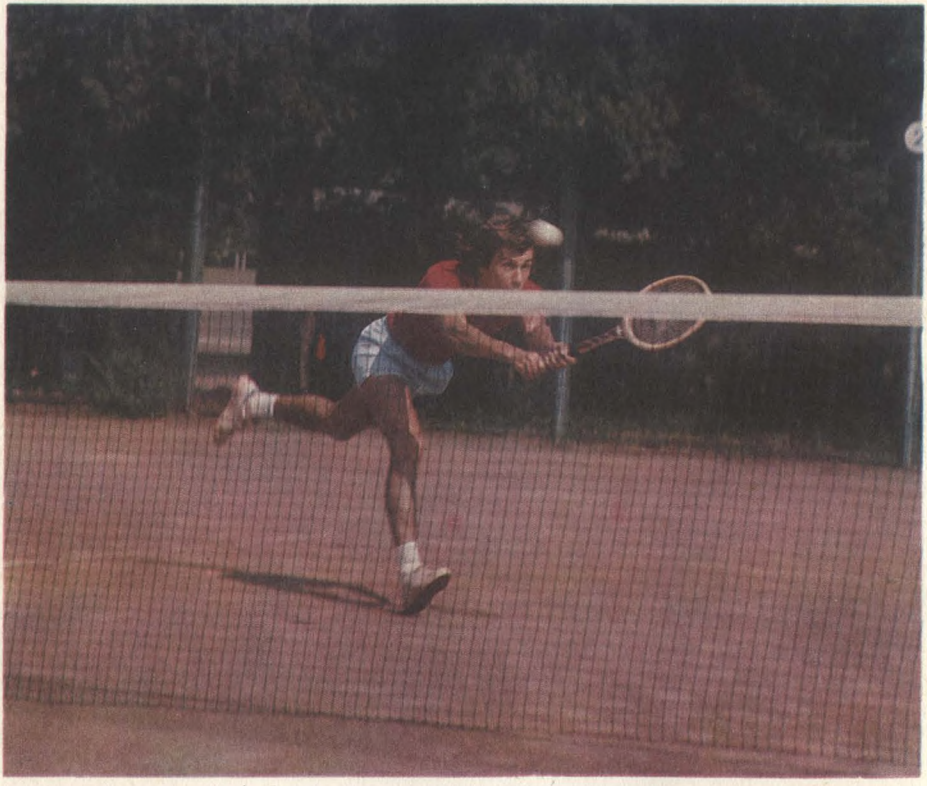
В современном теннисе подача — главное средство нападения. Педагогические приемы обучения подаче (тренер сборной команды СССР В. Полтев и чемпионка страны среди девушек С. Чернева)



Начало петлеобразного движения ракеткой при подаче

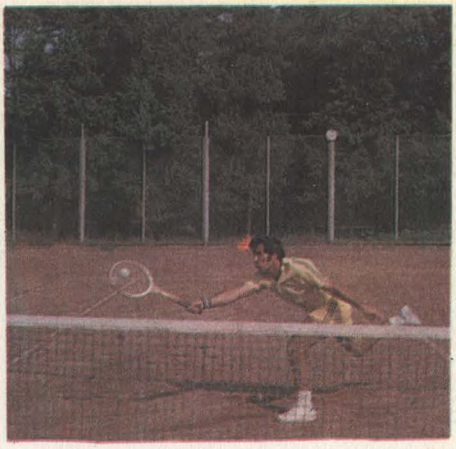
Положение готовности к быстрому выносу руки с ракеткой при ударе над головой (К. Пугаев)

Блокированный удар у сетки (А. Метревели)



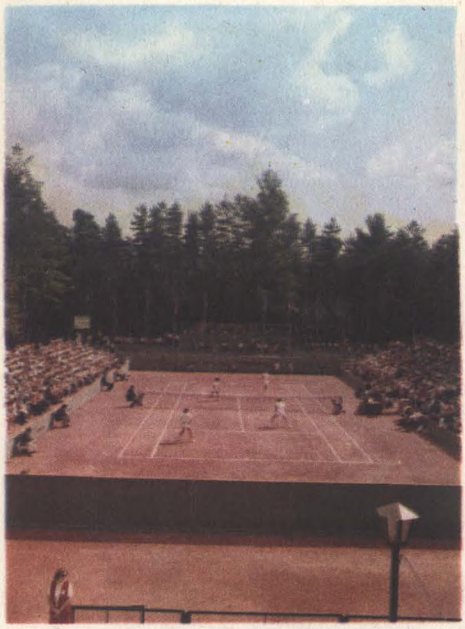
Широкое распространение в последнее время получили сильные удары слева, выполняемые двумя руками (В. Борисов)

Удар с лета слева в броске у сетки (К. Пугаев)

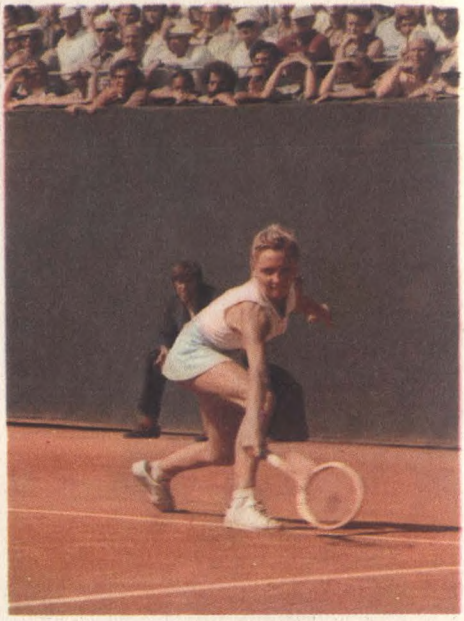


Удар с лета справа в броске у сетки (Т. Какулия)

Положение теннисиста в конце завершающей фазы подачи, используемой для выхода к сетке (А. Метревели). Окончание подачи является своеобразным стартом для быстрого продвижения вперед

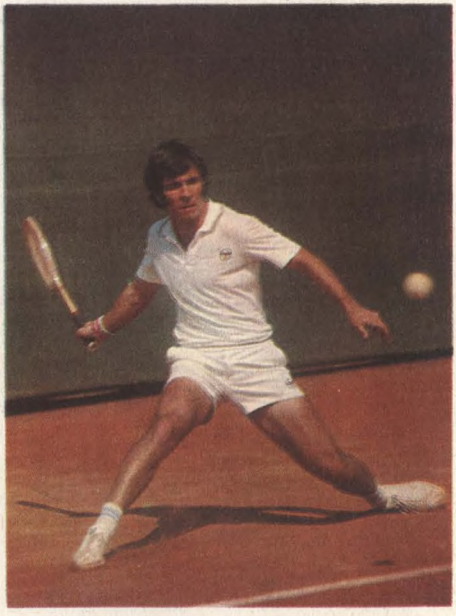


Чемпионаты СССР проводятся с 1924 г. В 1976 г. он впервые проходил на новом теннисном стадионе в курортном городе Юрмала (Латвийская ССР). Победителей этого чемпионата мы видим на пьедестале почета



Многократная чемпионка СССР М. Крошина

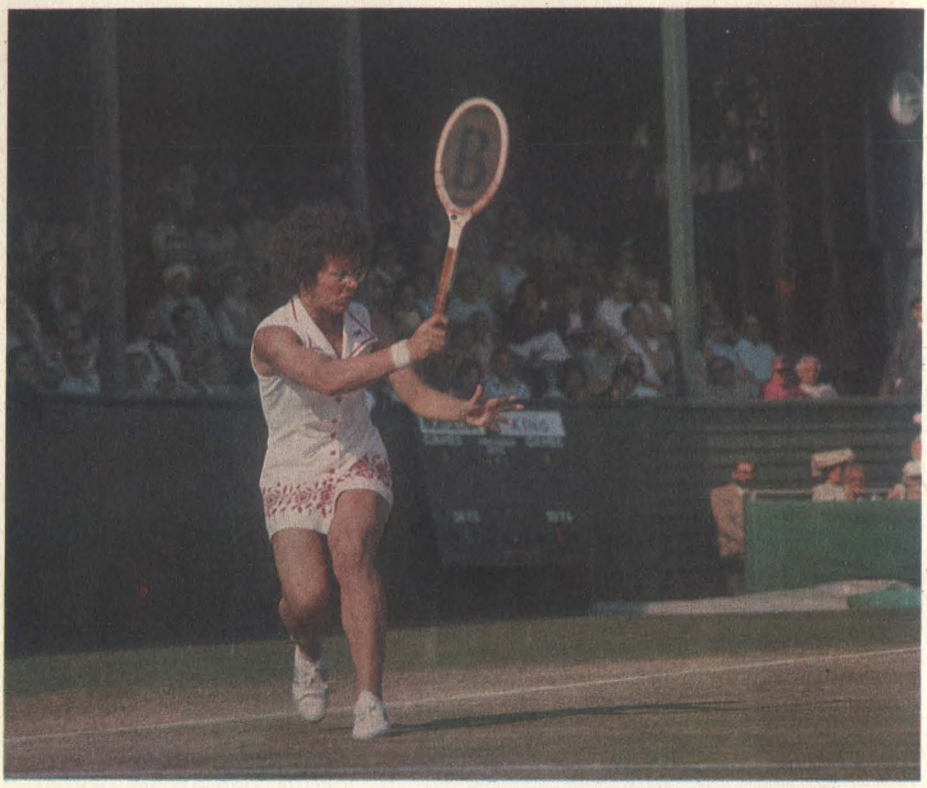
Многократные абсолютные чемпионы СССР и Европы О. Морозова и А. Метревели



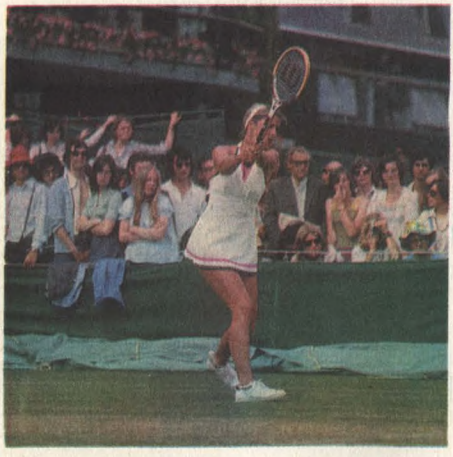
Многократный чемпион СССР и Европы в парных разрядах Т. Какулия

Победители и призеры чемпионата СССР в женском одиночном разряде О. Морозова, Г. Бакшеева и Е. Бирюкова

Победители и призеры чемпионата СССР 1976 г. в женском парном разряде О. Морозова, М. Чувырина, З. Янсоне-Иванова, Р. Исланова, Л. Зинкевич

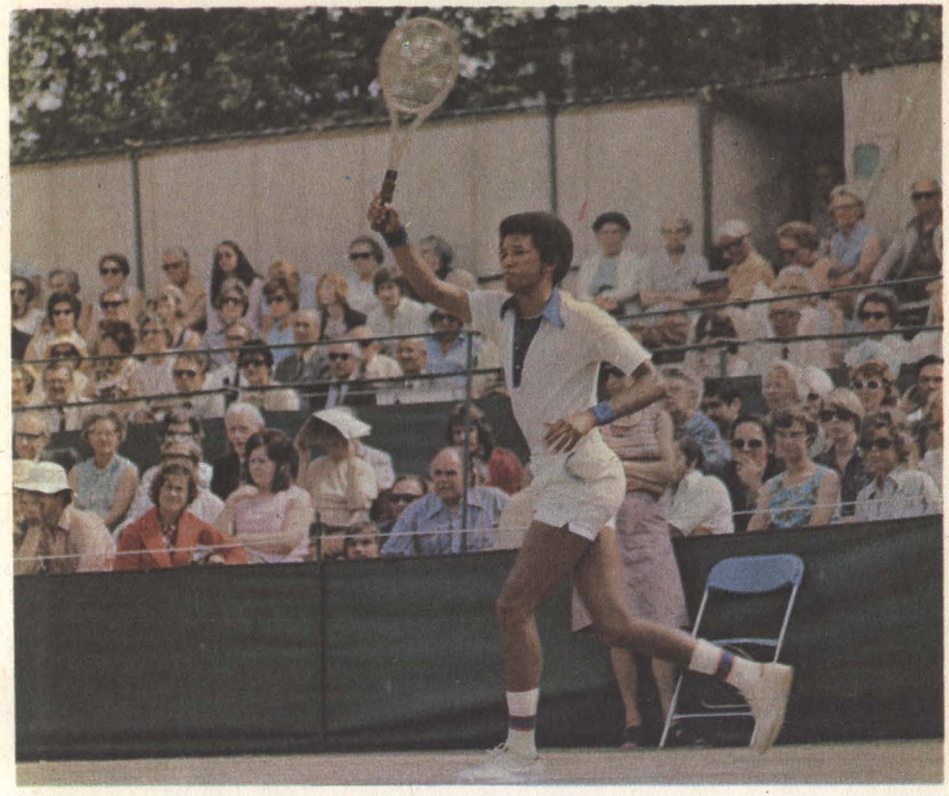


Многократная победительница Уимблдонского турнира в одиночных и парных разрядах Б. Кинг (США) — одна из наиболее ярких представительниц женского атлетического тенниса. Она отлично играет как у задней линии, так и у сетки



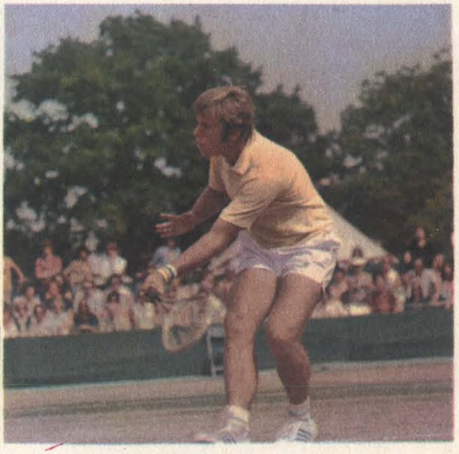
Многократная победительница Уимблдонского турнира в одиночном разряде К. Эверт (США), отличающаяся мощной игрой у задней линии

Один из сильнейших теннисистов мира Д. Коннорс (США), игра которого примечательна стремительным темпом, сильными нападающими ударами

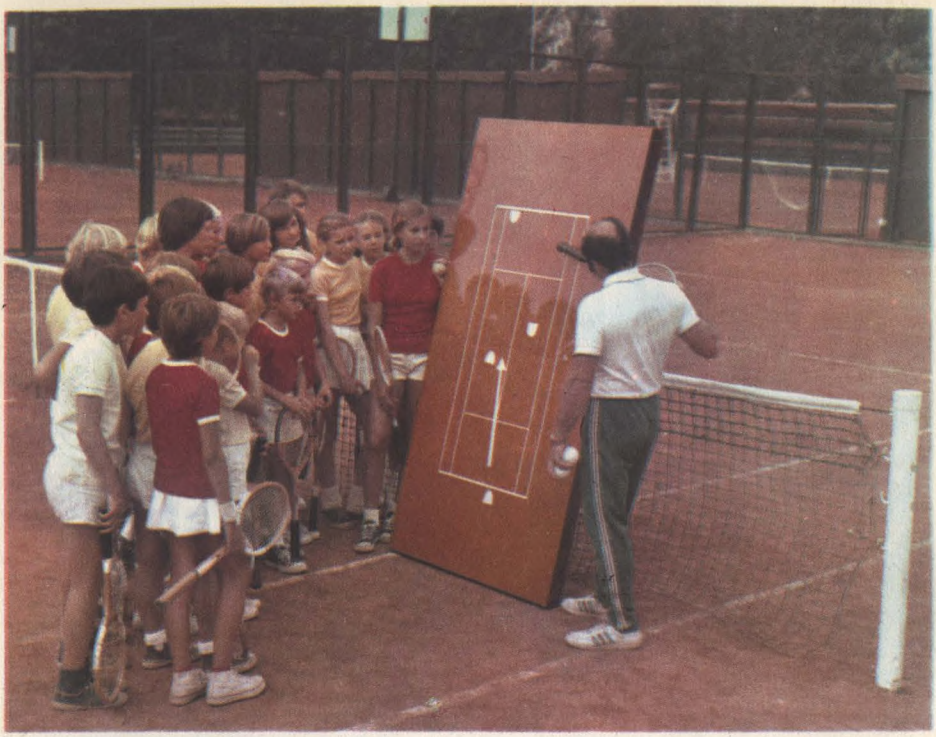


А. Эш (США) — победитель многих крупнейших международных соревнований, отличающийся хорошей игрой как у задней линии, так и у сетки

И. Настасе (Румыния) — одного из сильнейших игроков мира — отличает разнообразная, тактически тонкая игра.



Р. Таннер (США) — теннисист, обладающий сильной подачей



В детско-юношеской теннисной школе Донецка подготовлена большая группа юных теннисистов, успешно выступающих во всесоюзных соревнованиях среди юношей и девушек

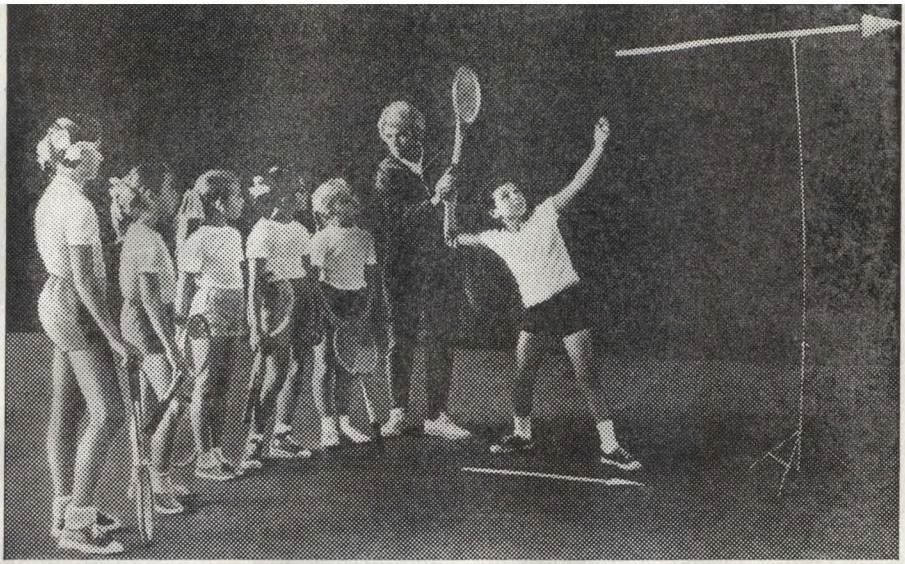


Рис. 89.
Педагогический прием постановки техники удара над головой

ловля теннисного мяча с лета и с отскока на ракетку так, чтобы он как бы прилипал к струнам.

Укороченные удары разучивают у тренировочной стенки и на площадке. Причем сначала осваивают удары по отскочившему мячу и уже потом — с лета.

Начальное изучение тактики и стратегии

Элементарными основами тактики и стратегии начинают овладевать уже в первые годы занятий теннисом. Занимающиеся изучают:

задачи и принципы тактики и стратегии; основные особенности подготовки, принятия и осуществления стратего-тактических решений;

основные тактические особенности использования приемов техники и тактическое обоснование различных позиций и передвижений;

простейшие тактические комбинации;

простейшие способы анализа действий соперника.

Необходимо четко ориентировать занимающихся на освоение активной, разнообразной, подлинно творческой игры. Одна из важнейших задач педагога заключается в том, чтобы убедительно, на интересных примерах из спортивной практики показать неоспоримые преимущества такой игры и реальные пути ее освоения. На

ярких примерах (желательно с использованием киноматериалов) важно раскрыть перед занимающимися сложный и многогранный процесс спортивной борьбы, показать, что только при глубоком, вдумчивом подходе к изучению тактики и стратегии могут быть достигнуты успехи.

По мере освоения приемов техники все больше внимания нужно уделять тактическим особенностям их использования и наиболее существенным деталям выполнения, имеющим принципиальное тактическое значение. Например, при постановке ударов по отскочившему мячу анализируют и опробовают детали движений, характерные для различных тактических вариантов ударов: подготовительных для выхода к сетке, обводящих и т. п.

Постановка техники, ее «шлифовка» должны быть направлены на закрепление таких вариативных движений, которые позволяют реализовывать в соревнованиях фактор неожиданности. Поэтому во время различных игровых упражнений перед занимающимися ставят задачу выполнять удары таким образом, чтобы заранее не обнаруживать их главные особенности, имеющие существенное тактическое значение.

Таким образом, расширение вариативности приемов техники тесно увязывают с освоением ударов различной тактической направленности и использованием фактора неожиданности.

Для разбора позиций и игровых передвижений целесообразно использовать макет теннисной площадки с передвижными плашками или фигурками игроков и передвижными линиями, обозначающими позиции и передвижения игроков и направление ударов (один из лучших макетов — намагниченный лист металла, на котором нанесен рисунок площадки; к нему плотно «прилипают» металлические плашки и тонкие металлические линии со стрелками).

Уже на начальном этапе осваивают позиции и передвижения, способствующие созданию быстрого игрового темпа. Особенно необходимо обосновать их преимущества, поскольку они наиболее трудны для освоения. Так, у занимающихся должна формироваться привычка в промежутках между ударами по отскочившему мячу располагаться у самой задней линии площадки, а при приеме подачи — внутри площадки, примерно на расстоянии шага впереди задней линии. Выдвинутые вперед позиции не только создают определенные тактические преимущества, но и существенно влияют на постановку техники — требуют наиболее быстрых, экономных, предельно рациональных движений.

Занимать выгодные позиции важно не только до введения мяча в игру (при подаче, приеме подачи, в отдельные моменты парной игры), но и к моменту ответного удара соперника. На освоение позиций, а также передвижений, обеспечивающих выход на эти позиции, следует обращать особое внимание.

Начальная тактическая подготовка предполагает использование простейших игровых упражнений, в основе которых лежат различные сочетания ударов, составляющие тактические комбинации (например, удары поочередно в различные углы площадки; два

удара в один угол, третий — в другой; один удар в угол, второй — косой — в противоположную сторону). Важно, чтобы такие игровые упражнения имели не только техническую, но и тактическую направленность, предусматривающую занятие тактически выгодной позиции к моменту удара соперника, использование ударов различной тактической направленности, контроль за скрытой подготовкой ударов в определенном направлении. Подобные упражнения развивают способность анализировать действия партнера, «вчитываться» в его движения и прогнозировать подготавливаемые удары.

С первых игр со счетом необходимо развивать стратего-тактическое мышление, умение прогнозировать замыслы и действия партнера — условного соперника. В этот период занимающиеся делают попытки намечать и реализовывать простейшие стратего-тактические планы. Педагог целенаправленно развивает умение подходить к планированию и оценке своих действий как с позиций тактики выигрыша отдельных очков, так и со стратегических позиций, предполагающих получение решающего преимущества в игре со счетом.

Для занимающихся организуют просмотры соревнований (желательно с участием видных спортсменов). По заданию тренера они ведут специальные записи игр, выявляют главные особенности действий соревнующихся, пытаются разгадывать их замыслы, определять причины успехов и неудач. После матчей результаты наблюдений анализируют, обобщают всей учебной группой под руководством тренера. Все это помогает развивать стратего-тактическое мышление теннисиста.

Совершенствование стратегии, тактики и техники

Когда завершается начальное освоение техники, тактики и стратегии, начинается этап подготовки, для которого характерна наиболее тесная связь всех трех структурных элементов процесса спортивной борьбы. На этом этапе занимающиеся полностью овладевают всеми передовыми видами, способами и формами действий, способами ведения игры, овладевают комплексом интеллектуальных, волевых и физических качеств, необходимых для реализации передовых стратего-тактических принципов в соревнованиях.

Тренировка в это время отличается наиболее выраженной перспективной направленностью, ориентацией на использование в игре передовых тенденций развития процесса спортивной борьбы, оперативное освоение новейших моделей стратегии, тактики и техники. Важное значение приобретает прогнозирование дальнейшего развития процесса спортивной борьбы, выявление в игре и тренировке всего того, что перспективно.

Помимо тренировок регулярно проводят теоретические занятия. На этих занятиях прежде всего анализируют и обосновывают основные положения стратегии и тактики, наиболее эффективные варианты выполнения приемов техники.

Занимающиеся практикуются в детальной разработке и осуще-

ствлении стратего-тактических планов применительно к выступлениям в отдельных матчах, турнирных состязаниях, циклах соревнований. Изучая технику, стратегию и тактику главных соперников, различные стороны их подготовленности, моделируют их игру и разрабатывают собственные контрмодели.

Совершенствование стратегии, тактики и техники нацелено на обеспечение всесторонней готовности к напряженной, острой и длительной спортивной борьбе в разнообразных, но конкретных условиях соревнований. Поэтому важно периодически максимально приближать условия тренировки к условиям официальных соревнований, создавать обстановку, требующую проявления тех же качеств, что и во время состязаний. Необходимые знания, умения и навыки занимающиеся приобретают одновременно с развитием стратего-тактического мышления, волевых качеств, умения четко управлять своим поведением в соревнованиях.

При совершенствовании стратегии и тактики перед теннисистами ставят задачу достигнуть в своих действиях максимальной целеустремленности, планомерности и гибкости. Особое внимание следует обращать на формирование способности действовать в соответствии со стратегическими и тактическими задачами, добиваясь единства в их осуществлении.

Совершенствование техники предусматривает «шлифовку» движений, расширение их вариативности, достижение высокой результативности каждого приема техники в соревновательной игре. Для совершенствования техники продолжают широко использовать различные технические средства, специальные приспособления, и особенно те, что позволяют совершенствовать ударные движения и применительно к ним развивать физические качества, создают условия для многократного повторения ударов в сложных условиях игры в стремительном темпе (например, катапультирование мячей).

В тренировке используют упражнения у стенок, на площадке с обусловленным и необусловленным направлением ударов, учебные игры со счетом и игры соревновательного характера.

Упражнения у тренировочных стенок. Они занимают видное место в тренировке теннисистов и направлены главным образом на совершенствование техники. Однако у тренировочной стенки осваивают некоторые тактические комбинации (правда, в упрощенных условиях).

Рекомендуется заниматься не только у обычной тренировочной стенки с мишенями, но и у стенки, смонтированной из многогранников, от которых мяч отлетает в неожиданном для играющего направлении.

Разметку мишеней делают следующим образом. Сначала на стенку наносят полный рисунок теннисной сетки или только одну широкую линию, обозначающую ее верхнюю ленту. Затем выше уровня сетки размечают несколько мишеней высотой 1,5—2 м. Ширина одной или нескольких мишеней вместе должна быть немногим меньше ширины поля подачи на площадке. Такая разметка позволяет успешно совершенствовать точность подачи.

Для совершенствования ударов справа и слева у тренировочной стенки используют различные одиночные и парные упражнения:

удары только одного вида (плоские, крученые или резаные);

удары, разнообразные по особенностям вращения мяча;

упражнения с заданием изменять расстояние от места удара до стенки (подходить к стенке и отходить от нее) и использовать удары в различных точках, и прежде всего по восходящему мячу;

упражнение с заданием чередовать удары средней силы с мощными и мягкими ударами;

быстрое чередование ударов справа и слева, выполняемых с расстояния 3—4 м от стенки с очень короткими замахами;

удары различной тактической направленности (так называемые наводящие удары, острые завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие).

У тренировочной стенки можно успешно совершенствовать подачу. Для контроля за точностью удара в условиях, наиболее приближенных к условиям выполнения подачи на площадке, подающий должен располагаться на расстоянии 12 м от стенки (примерное расстояние от задней линии площадки до сетки) и ставить перед собой задачу попасть в мишень, ширина которой немного меньше ширины обычного поля подачи.

Подачу у тренировочной стенки выполняют без продвижения и с быстрым продвижением вперед (имитируется выход к сетке с подачи). Здесь, как и в упражнениях на площадке, отрабатывают различные виды подач (плоские, крученые, резаные), варьируя силу удара (мощные подачи с расчетом на немедленный выигрыш очка с подачами средней силы).

Совершенствование подачи целесообразно периодически сочетать с совершенствованием приема подачи. Для этого подающий, направив мяч в тренировочную стенку, отражает его после отскока так, как будто принимал подачу. Одним из основных вариантов этого упражнения является подача с выходом к тренировочной стенке — воображаемой сетке и прием подачи ударом с ходу по поднимающемуся мячу с продвижением вперед и переходом к ударам с лета и полулета (упражнение может быть одиночным или парным).

Очень эффективно выполнение ударов с лета и полулета с расстояния 2—3 м от стенки. Они развивают реакцию, умение быстро управлять ракеткой (используют одни и те же удары или различные их комбинации).

Удар над головой хорошо совершенствовать у тренировочной стенки с большим наклоном, так как от нее мяч отлетает высоко вверх. Можно работать над ним и у вертикальной тренировочной стенки, но в усложненных, необычных условиях. В таком случае занимающийся сначала направляет мяч в площадку перед собой ударом сверху вниз так, чтобы, ударившись рикошетом в стенку, он отлетел от нее высоко вверх. Затем по высокоотскочившему мячу выполняет удар над головой с таким расчетом, чтобы мяч, вновь ударившись о землю и затем о стенку, снова отскочил от нее высоко

вверх (для следующего удара над головой). Иногда упражнение следует выполнять и несколько по-иному: после двух-трех ударов над головой в землю перед стенкой мяч направляют завершающим ударом над головой прямо в одну из мишеней, обозначенных на стенке.

Совершенствуя у тренировочной стенки укороченный удар, целесообразно перед ней укрепить обычную теннисную сетку (в 1—2 м). После обычных ударов справа и слева занимающийся выполняет укороченный удар и стремится попасть мячом в промежуток между сеткой и стенкой.

Несколько необычно отрабатывают у стенки удары с различной тактической направленностью. Перед тем как выполнить тот или иной удар, занимающийся должен наметить, какова должна быть его тактическая направленность, и в зависимости от этого уточнять детали своих движений. Упражнения, основанные на «игровом воображении», помогают развивать умение выполнять каждый удар с определенным тактическим смыслом.

Приведем два примера таких упражнений:

после двух прямых ударов справа или слева выполняют сильный косой удар, который по замыслу должен стать завершающим;

после нескольких низких ударов справа и слева выполняют сильный удар, после которого мяч отскакивает далеко от стенки, затем — «обводящий» удар, посылая мяч в пространство между стенкой и установленной в нескольких метрах перед ней теннисной сеткой.

Некоторые упражнения у стенки выполняют, ставя задачу сделать как можно большее число ударов подряд (до нескольких сот). Это позволяет выработать стабильность игры, устойчивость внимания, особенно если каждый раз стремятся попадать мячом в определенные мишени. Для контроля за развитием точности ударов следует периодически подсчитывать число попаданий.

У тренировочной стенки можно успешно проводить игру со счетом вдвоем. Мяч вводит в игру один из занимающихся обычной подачей в определенную мишень. Партнер принимает подачу и выполняет ответные удары. В процессе игры теннисисты осуществляют удары поочередно, время от времени приближаются к стенке и играют с лета и полулета. Направление каждого ответного удара оговаривают заранее. Проигрывает тот, кто не смог попасть в нужную мишень.

Рекомендуется и другой вид парной игры у тренировочной стенки, когда теннисист заранее не знает направления ударов партнера. Это приближает упражнение к условиям обычной игры со счетом на площадке.

Для совершенствования техники используют и стенку-сетку (см. рис. 83, *в*). Она представляет собой раму с крючками, на которую натянута упругая сетка с мелкими ячейками. Длина и скорость отдачи мяча легко регулируются изменением силы натяжения сетки. Сетка со сравнительно мягким натяжением отражает мяч недалеко

и довольно медленно, поэтому даже после сильного удара можно успевать принимать мяч, находясь близко от нее.

Для занятий в залах небольших размеров, когда дорог каждый метр игровой площадки, стенка-сетка просто незаменима.

Стенку-сетку можно использовать и в упражнениях на теннисной площадке. Для этого ее устанавливают у обычной поперечной сетки, и она выполняет роль партнера, отражающего мячи через сетку.

Упражнения на площадке с обусловленным направлением ударов. В таких упражнениях занимающийся заранее знает направление ударов партнера, поэтому имеет возможность все внимание сосредоточить на своих движениях. Они особенно полезны, когда необходимо исправить недостатки в технике, опробовать тактические комбинации. Существенно изменять движения во время обычной игры крайне трудно. Поэтому оправданно исправлять технические недочеты в несколько упрощенных условиях, когда отсутствует фактор неожиданности.

С помощью этих упражнений следует систематически совершенствовать удары плоские и с различным вращением мяча, удары во всех трех точках, с различной силой, направлением и формой траектории полета мяча, различной тактической направленностью. В игре техника во многом подчинена тактике, поэтому движения при ударах изменяются в зависимости от их тактической направленности. Так, движения при подготовительном ударе для выхода к сетке в большинстве случаев несколько отличаются от обычных ударов с задней линии. В связи с этим следует совершенствовать технику не только как бы в чистом виде, но и применительно к различным вариантам решения тактических задач.

Необходимо постоянно совершенствовать основные группы ударов с отскока, которые отличаются различной тактической направленностью:

комбинированные «наводящие» нападающие удары (серийные удары, с помощью которых подготавливают условия для завершающего удара или выхода к сетке);

завершающие нападающие удары;

подготовительные нападающие удары для выхода к сетке (с помощью которых осуществляется выход к сетке);

обводящие контратакующие удары;

защитные удары, восстанавливающие «игровое равновесие» (длинные, иногда довольно высокие, выполняемые в трудном игровом положении, чаще, когда игрок у задней линии «выбит» с площадки).

Упражнения с обусловленным направлением ударов позволяют «шлифовать» движения применительно к подачам различной тактической направленности.

Для тщательной «шлифовки» движений, особенно если поставлена задача устранить какой-либо существенный недостаток, целесообразно выполнять каждый из видов подач отдельно. Однако длительное выполнение одной и той же подачи не соответствует

условиям игры, когда подающему предоставляются только две попытки ввести мяч в игру (причем первая и вторая подачи бывают различными как по тактической направленности, так и по особенностям выполнения ударного движения). В связи с этим и возникает характерная особенность совершенствования подачи. Если каждая из них уже в основном освоена, целесообразно преимущественно работать над техникой выполнения первой и второй подач. Вторая подача должна гарантировать безошибочное попадание. Поэтому для оценки точности подачи в тренировке с использованием мишеней целесообразно вести подсчет попаданий отдельно при первой и второй подачах.

Постоянно необходимо совершенствовать следующие варианты подач с различной тактической направленностью:

«пушечная» подача, нацеленная на немедленный выигрыш очка или ставящая соперника в затруднительное положение (подача плоская или с незначительным вращением мяча, длинная или «выбивающая» — косая);

подача с выходом к сетке (длинная подача с различными вариантами вращения мяча, иногда плоская);

нападающая подача, не рассчитанная на немедленный выигрыш очка, но затрудняющая сопернику выход к сетке и выполнение активного ответного удара (подача с различными вариантами вращения мяча, преимущественно длинная, иногда «выбивающая» — косая).

Начинать осваивать тактические комбинации, особенно сложные, состоящие из серии ударов, целесообразно также в упражнениях с обусловленным направлением ударов. Предварительно уточняют, какие тактические задачи будут решать с их помощью и в какие моменты игры их чаще будут выполнять. Эффективность комбинации во многом зависит от техники, точности ударов. Поэтому и при совершенствовании тактических комбинаций периодически рекомендуется использовать мишени.

Игровые ситуации столь разнообразны, что игрок не может действовать только на основе разученных тактических комбинаций. Однако если теннисист предварительно хорошо продумает и закрепит в специальных упражнениях различные тактические комбинации, это значительно расширит его тактические возможности, позволит действовать более целеустремленно и планомерно.

Для разучивания рекомендуются примерные тактические комбинации:

серия длинных ударов в один и тот же угол площадки;

серия длинных ударов, направленных поочередно в различные углы площадки;

два длинных удара в один угол площадки и короткий завершающий косой в противоположную сторону;

два коротких косых удара к боковой линии и завершающий длинный в угол площадки;

косая подача и длинный завершающий удар в противоположный угол площадки;

прямая подача и завершающий короткий косой удар;

прием подачи длинным ударом в угол площадки и завершающий косой удар к дальней от этого угла боковой линии;

прием подачи коротким косым ударом и длинный завершающий удар в противоположный угол площадки;

выход к сетке после длинного удара в угол площадки и завершающий косой удар с лета к противоположной боковой линии;

выход к сетке после длинного удара к середине задней линии и завершающий удар с лета в один из углов;

выход к сетке после подачи и завершающий прямой или косой удар с лета;

прием подачи прямым или косым ударом по восходящему мячу с ходу с выходом к сетке и завершающий удар с лета;

выход к сетке после подачи, приема подачи и при ответе на удар с задней линии и прямой или косой завершающий удар над головой;

выход к сетке после подачи, приема подачи и обычного удара по отскочившему мячу и завершающий укороченный удар с лета;

вызов партнера к сетке укороченным ударом и низкий обводящий удар или «свеча».

Приведенные тактические комбинации лишь вначале опробовают в упражнениях с обусловленным направлением ударов партнера. В дальнейшем используют в основном упражнения, в которых игрок проводит ту или иную комбинацию в условиях, преимущественно для него неожиданных.

Упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов. Упражнения этой группы отличает прежде всего наличие фактора неожиданности в действиях партнера. Занимающийся стремится подготовить и провести намеченные удары и тактические комбинации. Условия выполнения этих упражнений приближены к условиям соревновательной игры.

В упражнениях доминируют интенсивные игровые действия. Особую пользу приносят упражнения втроем: они дают возможность действовать в быстром темпе (особенно важно, чтобы при использовании этих упражнений в распоряжении занимающихся было большое количество мячей).

Приведем основные варианты упражнений этой группы.

Упражнение 1. Теннисист действует у задней линии, а два его «соперника» — у сетки. Они направляют мячи в разные стороны низкими ударами, вынуждая теннисиста предельно быстро передвигаться, а иногда неожиданно используют и укороченные удары. Играющий у задней линии отражает мячи низкими обводящими ударами, периодически неожиданно выполняя «свечу».

Упражнение 2. «Соперники» теннисиста, играющего у задней линии, занимают разные позиции: один располагается у сетки, другой — у задней линии. Задание теннисиста сводится к тому, чтобы, используя низкие удары и «свечу», не дать сеточнику возможности перехватить мяч. Задача «соперников» не меняется: они

вынуждают теннисиста предельно быстро передвигаться по площадке, а иногда и делать рывок вперед для парирования укороченного удара.

Упражнение 3. Теннисист действует у сетки, два его «соперника» — у задней линии. Их задача — обводить сеточника разнообразными низкими ударами и неожиданной «свечой». Игрок у сетки старается не пропускать даже самые трудные мячи, отражать их ударами с низким, стелющимся отскоком, чтобы затруднить «соперникам» выполнение каждого следующего обводящего удара. Используют два варианта расположения «соперников»: они становятся в углах площадки или за боковыми линиями, напротив наружных углов полей подачи. В первом случае сеточник тренирует длинные удары с лета, во втором — и короткие косые удары.

Упражнение 4. У сетки располагаются трое или четверо игроков. Упражнение сводится к быстрой «перестрелке» ударами с лета и полулета. Теннисист старается ставить «соперников» в трудное положение, используя в числе других и удары, направляемые прямо в одного из них. Упражнение, как и предшествующие, выполняют в максимально быстром темпе. Для этого нужно большое количество мячей (как только мяч выходит из игры, вводят следующий, в результате сокращаются до минимума перерывы).

Упражнение 5. Подающий теннисист действует против двух игроков, периодически меняющих свои позиции на площадке: то оба располагаются у задней линии, то один остается сзади, а другой перемещается к сетке. После подачи с выходом и без выхода к сетке теннисист отражает удары «соперников».

Упражнения с необусловленным направлением удара целесообразно проводить и вдвоем у тренировочной стенки, поочередно выполняя удары по мячу. Периодически следует создавать максимальный игровой темп и вынуждать друг друга быстро передвигаться. В процессе такой игры занимающиеся используют не только удары по отскочившему мячу, но и удары с лета и полулета при приближении к стенке.

Учебные и соревновательные игры со счетом. Игры со счетом делят на учебные и соревновательные: учебные проводят с определенными условностями, специальными стратего-тактическими заданиями; соревновательные максимально приближают к условиям соревнований и нацеливают игроков на выигрыш.

Закрепить отдельные удары и тактические комбинации, опробовать различные виды, способы и формы действий, приобрести опыт противодействия различным вариантам тактики условного соперника — такова главная задача учебных игр со счетом. Примерами заданий для таких игр могут служить:

игра только длинными ударами; короткий ответ в пределах полей подачи считается ошибкой и дает проигрыш очка (основная задача — закрепить длинные удары);

игра с постоянными выходами к сетке после подачи и при первой возможности при ее приеме (основная задача — овладеть тактикой быстрого нападения);

игра только у задней линии против партнера, который при первой возможности выходит к сетке (основная задача — научиться защищаться от атак у сетки, овладеть острыми обводящими ударами).

В такого рода играх дают и индивидуальные задания, нацеленные на преимущественное использование определенных ударов с целью их совершенствования, устранения ошибок. Так, если одному из занимающихся плохо удается удар слева в высокой точке, то его партнеру можно дать следующее задание: при выходах к сетке выполнять преимущественно длинные, сильнокрученые удары с высоким отскоком мяча под удар слева обороняющемуся.

В учебных играх опробовают различные варианты стратегии и тактики с учетом модельных характеристик наиболее вероятных соперников в соревнованиях. В таких случаях один из тренирующихся получает задание имитировать игру соперника, а другой — опробовать различные варианты стратегии и тактики, находить наиболее эффективные, соответствующие индивидуальным особенностям игры.

В учебных играх занимающиеся практикуются в разработке и осуществлении разнообразных стратего-тактических планов.

Учебные игры со счетом не следует рассматривать как обязательные предшественники соревновательных игр. Оба вида игр должны дополнять друг друга, использоваться в оптимальных сочетаниях и расцениваться как генеральные репетиции перед выступлениями в официальных соревнованиях.

Учебные и соревновательные игры позволяют опробовать различные варианты соревновательного поведения, развивать такие важные психологические качества, как наблюдательность и способность прогнозировать намерения и действия соперников. Эти качества выражаются в умении по мельчайшим деталям действий, жестам, позам, внешнему виду соперников разгадывать их стратего-тактические планы, замыслы во время подготовки отдельных ударов, выявлять особенности их физического и психического состояния.

Для развития этих психологических качеств занимающимся дают задания, которые они выполняют в учебных и соревновательных играх, на соревнованиях. Например, задание вести наблюдение за соперником, «вчитываться» в его движения и пытаться как можно раньше ответить себе на вопрос, куда и как соперник наметил послать мяч. Для выполнения аналогичного задания во время наблюдения за соревнующимися теннисист в качестве зрителя располагается у заднего фона площадки и следит за игроком, находящимся за сеткой на противоположной стороне площадки. Такая позиция позволяет вести наблюдение под обычным для соревнующихся углом зрения.

Другой вариант заданий может носить более широкий характер. Перед началом игры для каждого занимающегося разрабатывают подробный стратего-тактический план, содержание которого не сообщают другому теннисисту. Оба участника получают задание

осуществлять свои планы и одновременно вести наблюдение за действиями соперника, чтобы возможно точнее разгадать его план. После окончания игры каждый теннисист рассказывает о результатах наблюдений. Сравнивая их с намеченными планами, тренер вместе с игроками определяет, насколько успешно было их наблюдение, насколько точно каждый из них сумел разгадать план другого.

Использование в тренировке такого рода психологических заданий развивает прогностические способности, учит выбирать наиболее эффективные действия.

Составной частью стратего-тактической подготовки являются подробные разборы вместе со спортсменами хода и результатов учебных и соревновательных игр, а также встреч в официальных соревнованиях. Для анализа эффективности различных действий, выявления причин побед и поражений, сравнения особенностей действий в различных матчах очень важно располагать объективными данными, характеризующими различные стороны игр каждого теннисиста. Для сбора таких данных ведут специальные записи игр.

Разберем три типа записей, материалы которых наиболее существенны при анализе игр.

Первый тип записи дает возможность иметь следующие данные: число игр, выигранных и проигранных при своей подаче и подаче соперника; число активно выигранных очков каждым из ударов и допущенных при этих ударах ошибок; процент попадания с первой подачи, число выигранных очков с помощью подачи и число двойных ошибок; общее количество выходов к сетке и число выигранных с их помощью очков; количество очков, набранных обводкой сеточников. Все эти данные можно записывать в таблицу (в соответствующих графах ее делают условные пометки после розыгрыша каждого очка, игры, партии и соревнования в целом).

Второй вид записей позволяет охарактеризовать точность игры. На небольшом плане-планшете теннисной площадки наносят условные пометки в местах приземления мяча после каждого удара. По материалам этих записей можно судить, например, о классировке мяча при подаче, оценить умение сочетать длинные удары с короткими косыми.

Анализируя ход соревнований, очень важно оценивать игру и с точки зрения влияния на нее психологических факторов, пользуясь объективными данными, которые характеризуют действия соревнующихся в различные моменты игры. Для этого используют третий тип записей, раскрывающий динамику ошибок и выбор действий различной степени активности в зависимости от счета (недостаточное развитие волевых качеств обычно приводит к увеличению числа ошибок и снижению активности действий в наиболее напряженные моменты игры).

На рис. 90 в качестве примера дана форма записи игры довольно сильной теннисистки, отличающейся недостаточной психологической устойчивостью. Как видим, в наиболее напряженные момен-

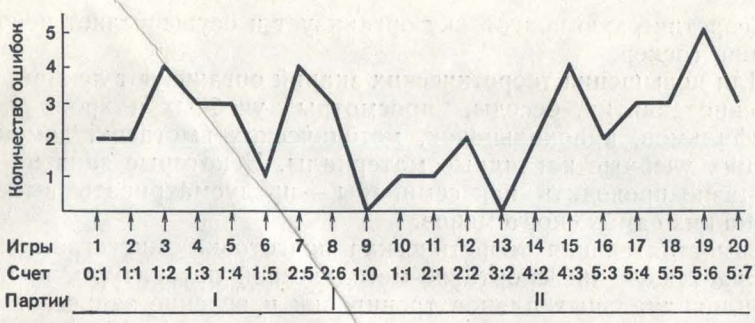


Рис. 90.
Динамика изменения числа ошибок в игре в зависимости от изменения счета

ты встречи, особенно во второй партии, число ошибок у игрока заметно выросло.

Анализируя специальные записи, периодически сравнивая их, можно объективно оценивать динамику основных игровых характеристик, результаты тренировки.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей отечественной школы спорта.

«Чтобы уметь, надо знать» — гласит старая поговорка. Чтобы успешно тренироваться и выступать в соревнованиях, занимающиеся должны постоянно углублять и расширять свою теоретическую подготовку. Только при этом условии открываются возможности для реализации научного подхода к тренировке, осуществления дидактических принципов сознательности и активности.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера (занимающиеся одной и той же учебной группы нередко тренируются на отдельных площадках, участвуют в соревнованиях на различных спортивных базах, что лишает тренера возможности присутствовать на играх всех своих подопечных). Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер.

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, кинокольцовок, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих спортсменов.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов тренировки и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов тренировки и выступлений в соревнованиях в зависимости от использования различных тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок; изучение игры других теннисистов, кинофотоматериалов, демонстрирующих действия сильнейших советских и зарубежных теннисистов.

Практические учебно-тренировочные занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить занимающихся с техникой ведущих советских и зарубежных теннисистов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции и беседы, посвященные анализу лучших образцов техники.

В программу теоретической подготовки входит изучение политики Коммунистической партии и Советского правительства в области развития физической культуры и спорта, общих основ советской системы физического воспитания, отечественной школы спорта. При разборе этих важнейших вопросов особый упор необходимо делать на освещение конкретных целей, задач и обязанностей каждого занимающегося, определение путей их достижения, принципов самовоспитания и самоконтроля.

В процессе теоретической подготовки теннисисты должны изучить: историю отечественного и зарубежного тенниса; состояние и перспективы дальнейшего развития тенниса в нашей стране; технику, тактику и стратегию; основы тренировки теннисиста; принципы индивидуального планирования тренировки, учета и анализа ее результатов; вопросы гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма; приемы оказания первой помощи; итоги годичного цикла тренировки, задачи совершенствования игры и системы тренировки.

Теоретическая подготовка должна помогать теннисисту неуклонно повышать свое спортивное мастерство, получить представление об общественно-политическом значении высоких спортивных результатов, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить занимающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

Глава VI

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Спортивная тренировка теннисиста — круглогодичный, многолетний процесс с выраженной перспективной направленностью. Этот процесс можно рассматривать как сложную управляемую динамическую систему, в которой роль органа управления осуществляет преимущественно коллектив специалистов — тренеров, научных работников, врачей, а объектом управления является спортсмен, учебная группа, спортивная команда.

Одно из важнейших условий эффективного функционирования такой системы заключается в четком творческом взаимодействии органа управления и объекта управления, в высокой сознательности, творческой активности теннисиста, спортивного коллектива. Чем выше способности объекта управления к творческому самоуправлению, самосовершенствованию, тем более высокого уровня функционирования может достигнуть система управления в целом. Поэтому так принципиально важно неуклонное расширение и совершенствование этих способностей по мере возмужания занимающихся, роста их образованности и спортивной подготовленности.

Управление процессом тренировки осуществляется с помощью прогнозирования и моделирования, планирования, контроля и учета — основных функций управления.

1. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ

Управление тренировкой, и прежде всего ее планирование, осуществляют на основе данных прогнозирования и моделирования.

Прогнозирование — это разработка комплекса гипотез о тенденциях развития стратегии, тактики и техники, системы тренировки и систем проведения соревнований. Задача прогнозирования заключается в определении того вероятного, что соответствует передовым тенденциям и правильно ориентирует на перспективы развития, на то, что уже сегодня необходимо учитывать для прогресса.

Передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы в теннисе следует рассматривать в качестве прогностических ориентиров для дальнейшего совершенствования игры и тренировки.

Моделирование тренировок заключается прежде всего в разработке модели спортсмена (команды) будущего, ее главных перс-

пективных характеристик, которые предположительно должны быть сформированы в соответствии с тенденциями развития процесса спортивной борьбы и тренировки и привести к улучшению подготовленности и росту спортивных результатов. Управление и следует нацеливать на «сближение» модели спортсмена «текущих дней» с перспективной моделью.

С уверенностью можно предположить, что модель теннисиста будущего будет отличаться возросшими атлетическими возможностями, усилением наступательного, контратакующего и защитного потенциалов игры, более высоким уровнем стратего-тактического мышления и психологической устойчивости, возрастанием оптимальности принимаемых в процессе борьбы решений.

При подготовке к крупным соревнованиям важно моделировать подготовленность и игру основных, наиболее вероятных соперников, разрабатывать собственные контрмодели с более высокими характеристиками. Создание контрмодели является одной из важнейших задач, непосредственно связанной с планированием тренировки.

В число модельных характеристик советского спортсмена входят прежде всего черты его характера, в которых проявляются патриотизм, коммунистическая убежденность и целеустремленность, высокие моральные и волевые качества, коллективизм. Специализированными модельными характеристиками являются основные характеристики стратегии, тактики и техники спортсмена, его физической, специальной и психологической подготовленности, оказывающие непосредственное и решающее влияние на ход и результаты соревнования. К числу основных модельных характеристик спортивной техники относятся показатели ее результативности: вариативность ударов, их сила, точность и стабильность, минимальная тактическая информативность и т. п.

Среди модельных характеристик физической подготовленности наиболее важны те, что создают физические возможности для освоения и использования в соревнованиях эффективных вариантов стратегии, тактики и техники, а также позволяют успешно действовать при высоких соревновательных нагрузках.

В итоге данные прогнозирования и моделирования должны стать одним из важнейших факторов целевого управления тренировкой.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование находит конкретное выражение в разработке систем согласованных планов тренировки на различные периоды времени. Если рассматривать планирование в обобщенном виде, оно сводится к определению целей и задач тренировки и разработке путей и средств их достижения.

Планирование тренировки теннисиста принято делить на перспективное, текущее (годичное) и оперативное.

Одна из основных особенностей любого вида планирования — четкая перспективность. Она выражается не только в самом факте

планирования на годы вперед, но и в ориентации на передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы и системы тренировки, в постепенном и неуклонном возрастании требований ко всем разделам спортивной подготовки.

Перспективное планирование

Сроки перспективного планирования различны.

Долгосрочное планирование охватывает весь спортивный путь теннисиста. Оно предполагает определение приближенных возрастных параметров, характеризующих динамику изменения уровня спортивного мастерства, главных этапов подготовки и выступлений в соревнованиях, а также задач и основной направленности тренировки на каждом этапе.

Основные возрастные параметры:

возраст, наиболее целесообразный для начала занятий теннисом;

возраст, в котором добиваются первых и высоких результатов;

возраст спортивного расцвета и наиболее вероятного снижения спортивных результатов.

Первые два параметра позволяют определить общую продолжительность подготовки теннисиста от новичка до мастера спорта.

Изучение спортивных биографий советских и зарубежных игроков высокой квалификации, передового педагогического опыта показывает, что самый подходящий возраст для систематических занятий теннисом — 7 лет. Уже к 16—17 годам спортсмен имеет реальные возможности достигнуть результатов мастера спорта, мастера спорта международного класса. Высокий уровень подготовленности может поддерживаться до 35—40 лет. Таким образом, общая продолжительность подготовки теннисиста-мастера примерно 10 лет, а период спортивного долголетия может длиться около 20—25 лет. Это важно учитывать при планировании тренировки.

Перспективное планирование осуществляется и на более короткие сроки — на несколько лет (применительно к определенным этапам подготовки, выступлениям в главных соревнованиях). Так, перспективный план подготовки теннисной команды союзной республики к очередной Спартакиаде народов СССР целесообразно разрабатывать на четырехлетний цикл, так как она проводится раз в четыре года. Для спортсмена 14—15 лет, хорошо зарекомендовавшего себя уже в первых юношеских соревнованиях всесоюзного масштаба и готовящегося в ближайшие годы выступать в крупных международных состязаниях, необходим детализированный перспективный план, рассчитанный на 2—3 года.

Основные этапы многолетней подготовки

Многолетний спортивный путь теннисиста делят на три этапа: начальной подготовки (около 5 лет, возраст занимающихся 7—12 лет), так называемой фундаментальной (около 3 лет, возраст занимающихся 13—16 лет) и высшей подготовки (длится в зависи-

мости от возможностей сохранять высокие результаты, возраст занимающихся 16 лет и старше).

Если заключительный этап высшей подготовки сравнить с многоэтажным зданием, то его прочным фундаментом должен являться второй этап, а основанием фундамента — начальный этап. Только успешное решение задач тренировки на первых двух этапах открывает перспективу для достижения высоких спортивных результатов.

Идейно-политическое воспитание спортсмена осуществляется на всех без исключения этапах подготовки. При этом учитываются возрастные особенности теннисиста, специфика его трудовой деятельности и учебы.

Этап начальной подготовки. Тренировка на данном этапе нацелена на формирование основ передовой школы игры. Отечественный и зарубежный опыт подготовки юных теннисистов в последние годы показывает, что при правильно организованной педагогической работе, предполагающей регулярное сочетание групповых и индивидуальных занятий, уже к 12 годам можно создать потенциальные предпосылки для достижения спортсменом мастерства.

Основные задачи тренировки на начальном этапе следующие:

гармоническое, всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на ее основе создание предпосылок для успешного освоения передовой техники, тактики и стратегии;

постановка образцовой техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;

начальное формирование волевых качеств, необходимых для успешной тренировки и первых выступлений в соревнованиях (целеустремленности, настойчивости, спортивного трудолюбия, смелости и решительности, воли к победе, выдержки и т. п.);

ознакомление с теорией техники, тактики, принципами тренировки;

психологическая подготовка к активной и универсальной игре, основанной на смелых и решительных действиях в нападении, контратаке и защите;

формирование навыков самостоятельной творческой работы по спортивному совершенствованию.

Этап фундаментальной подготовки. На данном этапе должны быть созданы возможности для достижения спортивного мастерства. Тренировка, носящая подлинно всесторонний характер, нацелена на достижение к концу этапа первых высоких результатов, уровня мастера спорта.

Отечественный и зарубежный педагогический опыт свидетельствует о том, что задача готовить к 16—17 годам мастеров спорта международного класса вполне реальна. В этом возрасте, например, с успехом начали выступать на международной арене австралийцы Р. Лейвер и У. Розуолл, американцы К. Эверт и Д. Коннорс, швед К. Борг, советские спортсмены А. Дмитриева, Г. Бакшеева,

А. Метревели, О. Морозова и Н. Чмырева. Причем все они получили хорошую фундаментальную подготовку в детском и младшем юношеском возрасте.

Тренировка на этапе фундаментальной подготовки нацелена на решение следующих основных задач:

достижение высокого уровня гармонического, всестороннего физического развития;

прочное закрепление в игре со счетом всех приемов техники в разнообразных, и особенно сложных, игровых условиях;

освоение в полном объеме стратегии и тактики, приобретение богатого опыта соревнований с сильными и разнообразными по особенностям игры соперниками;

дальнейшее воспитание воли, в процессе которого акцент делается на развитии так называемых соревновательных волевых качеств: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоциональных состояний и т. п.;

углубленное изучение теоретических основ стратегии, тактики, техники и тренировки, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

Этап высшей подготовки. Планирование тренировки на этом этапе должно учитывать характерную для современного тенниса динамику развития спортивной формы. Тренировка нацелена на достижение наивысших результатов по возможности в более раннем возрасте и поддержание их возможно длительное время.

Особое значение приобретает прогнозирование подготовленности и игры наиболее вероятных основных соперников в предстоящих соревнованиях, выявление и анализ их модельных характеристик и разработка более совершенной контрмодели, ориентированной на получение преимущества в главных соревнованиях. При этом ставится задача всемерно индивидуализировать все виды подготовки, повышать эффективность наиболее оригинальных, излюбленных видов, способов и форм действий.

На определенных этапах спортивного пути теннисиста в результате возрастных изменений снижаются возможности использования высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Поэтому возникает необходимость снизить нагрузки и масштабы соревнований, в которых участвует спортсмен.

Одна из отличительных особенностей тенниса — широкие возможности индивидуально варьировать игровые нагрузки, играть до пожилого возраста. После завершения этапа наивысших достижений целесообразно продолжать регулярные тренировки, выступать в соревнованиях меньшего масштаба (например, в соревнованиях ветеранов).

Структура перспективных планов

Перспективные планы разделяют на групповые (для учебной группы, команды) и индивидуальные. Принципиальных различий в структурном отношении они не имеют.

Групповой перспективный план состоит из следующих основных разделов:

1. Цель и задачи подготовки, планируемые спортивные результаты.
2. Педагогическое, научно-методическое и врачебное руководство подготовкой, учет и контроль.
3. Политико-воспитательная работа, формирование идейно целеустремленного, дружного, творческого коллектива.
4. Модельные характеристики наиболее вероятных соперников в главных соревнованиях и характеристики контрмодели.
5. Направленность тренировки, плановые задания, контрольные требования и нормативы по отдельным разделам, этапам и годам подготовки, основные средства и методы тренировки.
6. Главные и подготовительные соревнования.
7. Примерная периодизация тренировки, общие особенности изменения динамики тренировочных и соревновательных нагрузок: их объема, интенсивности, психической напряженности.
8. Комплектование состава команды для выступлений в главных соревнованиях, подготовка резервов.
9. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований.

Индивидуальный перспективный план развивает и детализирует основные положения группового плана применительно к индивидуальным особенностям и задачам спортсмена. Особый упор делается на разработку заданий для самостоятельной творческой работы, самовоспитание и самоуправление.

Текущее (годичное) планирование

Текущее планирование развивает, детализирует качественные и количественные характеристики основных положений перспективного плана применительно к задачам выступлений в официальных соревнованиях на протяжении годичного цикла. Поскольку теннисные соревнования отличаются, как правило, годичной цикличностью, этот вид планирования наиболее тесно связан с задачами непосредственной подготовки к определенным соревнованиям.

Для успешных выступлений важно, чтобы высокая спортивная форма (состояние наивысшей готовности) достигалась ко времени проведения главных соревнований. Поэтому текущее планирование опирается на закономерности развития спортивной формы и вытекающую из них периодизацию круглогодичной тренировки.

Годичный цикл тренировки принято подразделять на подготовительный, соревновательный и заключительный периоды, что соответствует трем основным фазам развития спортивной формы: становления, стабилизации и достижения наивысшего уровня временного снижения. Могут быть два варианта сочетания этих периодов. У теннисистов, выступающих в крупных соревнованиях зимой и летом, годичный цикл как бы сдвоен и состоит из пяти периодов: осенне-зимнего подготовительного, зимнего соревновательного, ве-

сеннего подготовительного, летнего соревновательного и осеннего заключительного.

Второй вариант периодизации предусматривает выделение в году только трех периодов: подготовительного, соревновательного и заключительного. Такое планирование предусматривают для спортсменов, которые в зимнее время не выступают в крупных официальных соревнованиях.

Основные особенности тренировки в годичном цикле

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление. Лишь в редких случаях в течение коротких промежутков времени заключительного периода может не проводиться техническая и стратего-тактическая подготовки. Однако это следует рассматривать как вынужденное исключение, связанное, например, с необходимостью некоторого «отвлечения» от игры в связи с психической усталостью после сезона напряженных соревнований.

Органическая связь разделов подготовки в спортивной практике нередко нарушается. Особенно это касается физической подготовки. Например, нередки случаи, когда физической подготовкой занимаются лишь в первой половине подготовительного периода, тогда как в дальнейшем она неоправданно отходит на задний план.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований. Подготовительный период образно называют фундаментальным, желая подчеркнуть его решающую роль в формировании основных возможностей для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса игровых действий и соревновательного поведения; «подтягивания» слабых сторон и всемерное укрепление сильных; опробование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, совершенствование отстающих качеств, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Для подготовительного периода характерна следующая динамика нагрузки. Сначала нагрузка в недельных циклах постепенно увеличивается, через некоторое время (примерно через месяц) достигает высокого уровня и держится на этом уровне довольно про-

должительное время. Перед самым началом соревновательного периода нагрузку можно немного снизить, чтобы дать некоторый отдых перед длительными выступлениями в соревнованиях.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузку поддерживают на наивысшем уровне. График изменения ее приобретает форму волнообразной кривой (с небольшой амплитудой колебания). Волнообразность связана с необходимостью сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной и этап предсоревновательной подготовки.

На первом этапе ставится задача улучшить подготовленность теннисиста, обращая особое внимание на устранение недостатков, опробование усовершенствованных вариантов действий.

Тренировка на втором, предсоревновательном, этапе является логическим продолжением тренировки предшествующего этапа. Осуществляя всестороннюю подготовку, направленную на совершенствование спортивного мастерства в целом, теннисист готовится к соревнованиям, старается прочно закрепить усовершенствованные варианты стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тренировка в подготовительном периоде проходит по двум направлениям: первое — «подтягивание» слабых сторон в каждом виде подготовки и второе — дальнейшее укрепление сильных сторон.

В этом периоде широко ведется физическая подготовка. Самое большое место она занимает на предварительном этапе периода. Одно-два занятия в неделю целиком целесообразно посвящать физической подготовке с большой нагрузкой. Занятия физической подготовкой со средней и малой нагрузками можно успешно использовать и для активного отдыха. Такие занятия особенно целесообразно проводить после серии игровых тренировок с большими нагрузками.

Многие тренировки в подготовительном периоде носят так называемый комплексный характер: одна часть посвящается совершенствованию игровых действий, другая — специальной физической подготовке. В таких занятиях ставится задача совершенствовать преимущественно одно-два физических качества. Например, если в одном занятии делают акцент на развитии быстроты и ловкости, то в другом — на развитии силы.

Занятия в зале следует сочетать с тренировками на свежем воздухе. Длительная пробежка по снегу, игра в футбол или ручной мяч, хоккей, занятия лыжами могут служить хорошим средством улучшения физической подготовленности, закаливания, позволяют избежать перенапряжения нервной системы.

Технику совершенствуют с учетом перспективных задач и оценки достигнутого уровня технических возможностей. Если техническая подготовленность явно недостаточна, имеются существенные недоработки в приемах техники, то необходимо особое внимание обратить на совершенствование ударов в простейших условиях. Внести коренные изменения в технику, овладеть новыми ударами сразу в игре со счетом практически невозможно. Для этого, начав с простейших упражнений, нужно постепенно усложнять условия выполнения приемов и первое время редко проводить игры со счетом. Систематически использовать такие игры целесообразно после того, как новые удары, а также удары, в технику которых вносились существенные поправки, довольно прочно закреплены в отдельных игровых упражнениях и учебных играх с определенными заданиями.

Для прочного закрепления в игре усовершенствованной техники важно найти правильное сочетание игр со счетом и так называемых упражнений по элементам — упражнений на площадке или у тренировочной стенки с использованием отдельных приемов техники. Приняты следующие три вида тренировок:

первый — тренировка целиком состоит из отдельных упражнений с применением определенных ударов и их комбинаций; второй вид состоит из двух частей — «работы по элементам» и игры со счетом с задачей закрепить изучаемые удары; третий состоит из трех частей — после «работы по элементам» и игры со счетом снова переходят к отдельным упражнениям для «шлифовки» движений.

Широко использовать игры со счетом с самого начала подготовительного периода целесообразно только хорошо подготовленным теннисистам, владеющим всем комплексом разнообразных ударов. Однако и таким спортсменам периодически следует применять отдельные упражнения для тщательной «шлифовки» каждого из приемов.

На предсоревновательном этапе, который начинается примерно за полтора месяца до официальных соревнований, особое внимание уделяют стратего-тактической подготовке. Условия занятий часто приближают к соревновательным. Большинство недельных циклов тренировок в это время, как правило, соответствуют соревновательным. Более того, общая нагрузка в некоторых тренировках и в недельных циклах в целом должна превосходить нагрузку напряженных соревнований. Широко практикуют тренировочные игры со счетом с различными соперниками (желательно присутствие судьи). Товарищеские матчевые встречи проводят как с теннисистами своего спортивного коллектива, так и с приглашенными спортсменами.

Игры со счетом на предсоревновательном этапе нужно рассматривать как контрольные. В них проверяется готовность к первым официальным соревнованиям. Эти игры, тренировочный режим в целом должны быть как бы генеральной репетицией перед соревнованиями

Весенний подготовительный период короче, чем осенне-зимний. Длится он обычно около полутора месяцев. Если первый подготовительный период начинается после заключительного, то второй —

после зимнего соревновательного. Это, безусловно, определяет динамику тренировочной нагрузки в каждом из подготовительных периодов.

В весеннем подготовительном периоде перед теннисистом стоит довольно сложная задача, требующая строгого учета состояния спортсмена, результатов предшествующей тренировки и соревнований. С одной стороны, ему нужно отдохнуть после напряженных состязаний, с другой — хорошо подготовиться к следующему летнему соревновательному сезону. Поэтому в начале периода нагрузку немного снижают и из тренировки исключают соревновательный элемент, чтобы обеспечить отдых прежде всего для нервной системы. Такая облегченная тренировка продолжается около десяти дней. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и довольно быстро достигает привычного высокого уровня.

Занятия в весеннем подготовительном периоде ориентированы на устранение недостатков, выявленных в зимних соревнованиях.

Соревновательный период. Участие в соревнованиях и всесторонняя подготовка к ним — вот главное, что отличает тренировку теннисиста в соревновательном периоде. Однако это не значит, что она нацеливается только на подготовку к каждому соревнованию. И здесь красной нитью должна проходить перспективность совершенствования спортсмена.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. На основе всесторонней подготовки, обеспечивающей наивысшую спортивную форму ко времени главных соревнований, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, наиболее тесно связанных с выступлениями теннисиста в соревнованиях (воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях, воля в преодолении отрицательных психических состояний и в борьбе с утомлением, вызванным высокими соревновательными и тренировочными нагрузками).

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Низкое качество одного из видов подготовки обычно лишает возможности показать наивысшие результаты. Физически хорошо подготовленный теннисист, достигший совершенства в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его психологическая готовность к соревнованиям окажется низкой. Поэтому малейшие недостатки в любом из видов подготовки следует устранять незамедлительно.

Соревнования занимают центральное место в этом периоде тренировки. С одной стороны, они являются мощным средством повышения тренированности, с другой — наиболее действенным средством проверки в «боевых» условиях результатов тренировки. Поэтому так важны правильная оценка, глубокий всесторонний анализ выступлений в каждом соревновании. Причем это касается всех со-

ревнований — окончившихся и победой, и поражением. Следует иметь в виду, что иногда поражение (каким бы жестоким и обидным оно ни было) может научить большему, чем победа.

В соревновательном периоде продолжает осуществляться физическая подготовка. В это время она должна носить всесторонний характер, хотя время, отводимое на нее, несколько сокращается. Особое внимание обращают на совершенствование быстроты и ловкости. Выносливость развивается главным образом в процессе продолжительных тренировочных игр и участия в многочисленных соревнованиях. Средства физической подготовки для развития этого качества используют в ограниченных масштабах. Упражнения скоростного характера и упражнения на ловкость должны быть обязательным элементом тренировки в промежутках между соревнованиями.

Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники. Здесь предусматривается тонкая «шлифовка» каждого из приемов техники, прочное закрепление в игре со счетом тех видов, способов и форм действий, которые планируется использовать в соревнованиях с основными соперниками.

Первые соревнования рассматривают как контрольные. В них проверяют спортивную форму и на этой основе строят дальнейшую тренировку. Каждое соревнование должно стать ступенью к более высоким результатам в последующих состязаниях.

В соревновательном периоде особое значение приобретает так называемая психическая свежесть. Поэтому строгое соблюдение гигиенического режима, правильное использование активного отдыха, разнообразие средств и условий тренировки, эмоциональность занятий составляют важное условие успешной подготовки.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование главным образом техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Таким образом, тренировка в заключительном периоде носит итоговый и одновременно перспективный характер. Перспективность выражается в создании необходимых предпосылок для успешной подготовки и выступлений в соревнованиях в следующем годичном цикле тренировки. Теннисист должен начинать новый цикл отдох-

нувшим, полным сил и энергии, с желанием упорно тренироваться и повышать свое мастерство.

Высокие, а тем более наивысшие напряжения не могут сохраняться в тренировке в течение всего года. Наличие в годичном цикле сравнительно короткого периода активного отдыха, своеобразной нервной разрядки, накопления нервной энергии составляет необходимое условие неуклонного роста мастерства.

Иногда бывает и так, что даже после продолжительного и напряженного соревновательного сезона теннисист не ощущает потребности в отдыхе (часто после успешно проведенного сезона соревнований, когда он испытывает большой эмоциональный подъем). Но и в таких случаях не отпадает необходимость в активном отдыхе. Следует учитывать, что утомление может наступить значительно позже — в подготовительном периоде следующего годичного цикла.

Случается, теннисист успешно проводит годичный тренировочный цикл, хорошо выступает в соревнованиях после заключительного периода, в котором не был обеспечен хороший нервный отдых. Поэтому он поступает таким же образом и в следующем заключительном периоде (т. е. два годичных цикла проходят без хорошего отдыха). Тут-то и наступает — казалось бы, совершенно неожиданно, а в действительности совершенно закономерно — резкий спад: весь спортивный сезон или значительная часть его проходит неудачно, со срывами. Причина — в своего рода наслаивании утомления нервной системы, а как результат — резкое снижение спортивной формы, ухудшение результатов в соревнованиях.

Итак, заключительный период должен быть временем своеобразного накопления нервной энергии, периодом «зарядки» к следующему циклу тренировки для каждого теннисиста, даже если он и не ощущает острой потребности в отдыхе.

Нагрузки в недельных тренировочных циклах периода планируют следующим образом: после соревнований они постепенно снижаются примерно до среднего уровня и держатся так до конца периода. Значительно снижать нагрузку нецелесообразно. Теннисисту нужен лишь отдых от нагрузки, требующей большого нервного напряжения. Следует учитывать, что у спортсмена, который систематически много тренируется, вырабатывается потребность в высокой физической нагрузке.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в

прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Хорошим активным отдыхом служат занятия другими видами спорта (например, спортивными играми).

Структура годовых планов

Структура годовых планов в принципе та же, что и планов перспективных (с точки зрения разделов). Однако годичное планирование требует более детализированного раскрытия плановых заданий, точного определения динамики нагрузок, достаточно подробного раскрытия содержания тренировки и дозировки упражнений. Для этого используют различные варианты планов в форме графиков (в дополнение к текстуально изложенным планам), которые состоят из тех же разделов, что и перспективные планы (рис. 91).

В годовом плане определяется комплекс контрольных заданий по каждому разделу подготовки. Выполнению заданий педагог дает оценку сам или с помощью контрольных упражнений, имеющих нормативную оценку. Например, результаты совершенствования приемов техники оценивают по специальной пятибалльной системе, а также с помощью контрольных упражнений, определяющих отдельные показатели результативности техники. Так, точность ударов можно определять по числу попаданий в мишени, обозначенные на площадке или на тренировочной стенке.

Оперативное планирование

Этот вид планирования заключает всю систему планирования. Он определяет содержание каждой тренировки на протяжении сравнительно непродолжительного отрезка времени: недели, месяца, этапа занятий.

Основу оперативного планирования теннисиста составляет так называемый недельный микроцикл — исходная структурная единица планирования тренировки в целом (недельная продолжительность микроцикла определяется недельными сроками подавляющего большинства соревнований по теннису).

В микроцикле должны методически обоснованно чередоваться дни занятий разной направленности с различными тренировочными средствами, нагрузкой и формами отдыха.

В планах тренировки по недельным циклам устанавливают: преимущественную направленность тренировки и уровень нагрузки в каждом недельном цикле и отдельном занятии; конкретный комплекс упражнений, их последовательность, дозировку и методы применения.

Микроциклы условно подразделяют на общие тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Общие микроциклы отличаются тем, что тренировка в них осуществляется преи-

Календарь соревнований и сборов				
Периоды тренировки				
Этапы тренировки				
Месяцы		ноябрь	декабрь	январь
Недели, числа				
Объемы нагрузок: годовой, в том числе соревновательной, тренировочной	за неделю (часы): 36 33 30 27 24 21 18 15			
	за месяц (часы)			
Распределение нагрузки по видам подготовки	физическая			
	техническая			
	стратего-тактическая			
	теоретическая			
Главные мероприятия по политико-воспитательной работе	комсомольские собрания			
	политзанятия			
Врачебные и психологические обследования	диспансерные			
	контрольно-врачебные			
	функциональные			
Контрольные проверки	документации			
	физической подготовленности			
	теоретической подготовленности			
	технико-тактической подготовленности			
	комплексные с выездом на места			
Индивидуальные отчеты спортсменов	Всесоюзный тренерский совет			
	тренерский совет сборов			
	служебная группа			
Повышение квалификации тренеров обмен опытом	семинары тренеров личных и сборной команды			
	конференции			
Обсуждение хода и итогов подготовки, результатов выступления в соревнованиях	Всесоюзный тренерский совет			
	тренерский совет сборов			
	служебная группа			
Участие спортсменов в соревнованиях и сборах				

Рис. 91.

Форма графика тренировки и выступлений в соревнованиях (на примере юношеской сборной команды)

мущественно с дальним прицелом и не направлена непосредственно на подготовку к определенным соревнованиям.

Занятия в подводящих микроциклах можно сравнить с первыми репетициями к соревнованиям, а в соревновательных микроциклах — с генеральной репетицией перед такими выступлениями.

Подготовку в соревновательных микроциклах проводят в усло-

виях, максимально приближенных к условиям основных соревнований. Это касается не только недельного и ежедневного режимов тренировки и отдыха, но и ее конкретного содержания с учетом подготовки к выступлениям в одиночном и парном разрядах.

Восстановительные микроциклы планируют после напряженных соревнований или серии микроциклов с очень большой нагрузкой. Для них характерны, как правило, снижение нагрузки, увеличение дней активного отдыха, направленность на ликвидацию утомления.

3. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ

Систематически проводимые контроль и учет позволяют объективно оценивать результаты планирования, вносить необходимые коррективы.

Процесс управления базируется на широкой информации о деятельности и состоянии объекта управления. Контроль и учет как раз и являются основным средством получения такой информации. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности поступления информации, от ее качества, и прежде всего достоверности, полноты и своевременности.

Контроль и учет должны охватывать все разделы тренировки.

Педагогический контроль

Основная задача педагогического контроля — получить комплекс информации об осуществлении планов и о результатах тренировки и состоянии спортсмена.

Основными источниками информации здесь служат материалы педагогических, научных и врачебных наблюдений, учета а также данные самоконтроля спортсмена.

Для осуществления контроля используют методы педагогического наблюдения и объективной оценки.

Педагогические наблюдения ведут в процессе занятий и соревнований. Наблюдения за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, действиями в игре и реакциями на различные нагрузки служат основой для оценки эффективности тренировки.

Метод объективной оценки дает возможность получить достаточно точные количественные характеристики по различным разделам подготовки с помощью приборов срочной информации, технических средств, видеомагнитофонной записи, киносъемки, системы специальных контрольных упражнений.

Учет

Чтобы своевременно получить полную и точную информацию о ходе и результатах тренировки, необходим хорошо организованный учет. Учету подлежит весь процесс выполнения планов тренировки, выступлений в соревнованиях, а также данные педагогического, научного и медицинского контроля.

Основные требования к учету — своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Приняты три вида учета: текущий, этапный и итоговый.

Текущий учет позволяет характеризовать содержание и результаты каждого прошедшего занятия, дать оценку тренировочным и соревновательным нагрузкам (объем, интенсивность, психическая напряженность), регистрировать политико-воспитательные и культурно-массовые мероприятия, проводимые со спортсменами.

Этапный учет характеризует ход и результаты выполнения планов тренировки по недельным микроциклам на протяжении отдельного этапа подготовки (например, этапа предсоревновательной подготовки в подготовительном периоде). Он ведется по соответствующим разделам планов и дополняется данными педагогического, научного и врачебного контроля.

Итоговый учет характеризует результаты тренировки и выступлений в соревнованиях за период действия текущих и перспективных планов.

Документами учета являются журнал, план-дневник тренера и план-дневник спортсмена.

Журнал предназначен для учебной группы или команды. В него заносят главным образом данные текущего учета.

План-дневник тренера — это документ, детализирующий все виды планирования, контроля и учета. Он рассчитан на срок действия перспективного плана.

План-дневник тренера состоит из следующих разделов.

1. Характеристика занимающихся по всем разделам подготовки, состоянию здоровья.
2. Перспективный план тренировки, его осуществление, контрольные и учетные данные.
3. Годовой план тренировки, его осуществление, контрольные и учетные данные.
4. Оперативные планы тренировки по недельным микроциклам, их осуществление, контрольные и учетные данные.
5. Учет и анализ выступлений в соревнованиях.
6. Данные научного и врачебного контроля и самоконтроля занимающихся.
7. Проверка индивидуальных планов-дневников занимающихся.

План-дневник тренера и план-дневник спортсмена в принципе схожи. Основное различие состоит в том, что разрабатываемая тренером документация относится главным образом к учебной группе (команде), тогда как план-дневник спортсмена носит индивидуальный характер.

Особое внимание тренер и спортсмен должны уделять систематическому контролю, учету и анализу выполнения оперативных планов по недельным циклам, раскрывающих направленность и содержание занятий на каждый тренировочный день. Ежедневные итоги выполнения таких планов, дополняемые записями, касающимися самочувствия спортсмена, реакций на нагрузку, спортсмен фиксирует в соответствующем разделе плана-дневника.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3 Введение

Глава I.

6 Структура и тенденции развития игры

6 1. Структура игры
10 2. Тенденции развития игры

Глава II.

14 История развития тенниса

14 1. Развитие мирового тенниса
22 2. Развитие отечественного тенниса
22 Теннис в дореволюционной России
24 Теннис после Великой Октябрьской социалистической революции

Глава III.

42 Техника теннисиста

43 1. Показатели результативности техники
Вариативность и быстрая приспособляемость к различным условиям
43 Минимальная тактическая информативность
45 Экономичность протяженности движений
45 Высокая точность и сила ударов
46 Динамичность ударов, быстрота и маневренность передвижений
46 Стабильность техники
46 2. Фазовый состав приемов техники
50 Подготовительная фаза
51 Предударная фаза
55 Фаза удара
60 Заключительная фаза
62 3. Полет и отскок мяча и его взаимодействие с площадкой
2 Аэродинамические особенности полета мяча
65 Взаимодействие мяча с площадкой и отскок
69 4. Передвижения
69 Старт из исходного положения
71 Движение к мячу
71 «Вход» в удар и работа ног в момент удара
72 «Выход» из удара и повторный старт
73 Передвижение для занятия новой позиции
73 5. Хватка ракетки
74 Хватка для удара справа по отскочившему мячу
74 Хватка для удара слева по отскочившему мячу, подачи и удара над головой

74 Хватка для ударов с лета
75 6. Приемы техники
75 Подачи
87 Удары по отскочившему мячу
95 Удары с лета
100 Удар над головой
103 «Свеча»
104 Укороченные удары
106 Удары с полулета

Глава IV.

107 **Стратегия и тактика игры**

107 1. Задачи стратегии и тактики
109 2. Принципы стратегии и тактики
110 Принцип генеральной перспективы
111 Принцип активности
111 Принцип гармоничности
112 Принцип гибкости
113 Принцип неожиданности
114 Принцип взаимодействия
115 3. Подготовка и принятие стратего-тактических решений
116 Оценка соревновательной обстановки
117 Оценка соперника
119 Определение соотношения сил и возможностей
120 Прогнозирование стратегии и тактики
121 Контрмоделирование и планирование стратегии и тактики
122 4. Осуществление стратего-тактических планов
123 Игровые действия в одиночных соревнованиях
136 Игровые действия в парных соревнованиях
153 Поведенческие действия в одиночных и парных соревнованиях

Глава V.

156 **Основы спортивной тренировки**

156 1. Цели и задачи тренировки
156 2. Тренировка как единый процесс воспитания и обучения
161 3. Физическая подготовка
162 Развитие физических качеств
179 4. Техническая и стратего-тактическая подготовка
180 Начальное обучение технике
193 Начальное изучение тактики и стратегии
195 Совершенствование стратегии, тактики и техники
205 5. Теоретическая подготовка

Глава VI.

207 **Управление спортивной тренировкой**

207 1. Прогнозирование и моделирование
208 2. Планирование
209 Перспективное планирование
212 Текущее (годичное) планирование
219 Оперативное планирование
221 3. Контроль и учет
221 Педагогический контроль
221 Учет